



DER BASALTEMPERATUR-TEST (BASAL BODY TEMPERATURE TEST)

zur Evaluierung der Schilddrüsenfunktion

Die tägliche Messung Ihrer morgendlichen Körpertemperatur/Basaltemperatur/Ruhetemperatur erlaubt Ihnen einen Einblick in die Funktion und Leistung Ihrer Schilddrüse und ebenso in das Wirken Ihrer SD-Medikation. Die Basaltemperatur, im Mund gemessen, beträgt bei gesunder Schilddrüsenfunktion bzw. bei optimaler Medikation zwischen 36,3° und 37° Celsius. Ist die Schilddrüse in ihrer Funktion eingeschränkt, kann die Körpertemperatur zu niedrig sein. Je nach Ausprägung der Unterfunktion, fällt die Basaltemperatur um ein halbes Grad bis zu drei Grad unter die Norm. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion zeigt der gemessene Wert eine konstant hohe Temperatur von 37,0 und 37,3° Celsius bzw. darüber hinaus an.

DIE RICHTIGE DURCHFÜHRUNG

1. Die morgendliche Messung erfolgt im Bett liegend, unmittelbar nach dem Aufwachen.
2. Gemessen wird mit einem einfachen analogen (nicht digitalen!) Thermometer (ein Basalthermometer ist für diese Messung ebenfalls möglich und ist in jeder Apotheke zu bekommen).
3. Das Thermometer wurde bereits am Vortag/Vorabend heruntergeschlagen! (jede Körperbewegung und damit Körpererwärmung, führt zu einem verfälschten Ergebnis der Ruhetemperatur).
4. Bitte wählen Sie für die Messung entweder Achsel oder Mundhöhle. (Es muss folgend an der immer gleichen Stelle gemessen werden!). Wir empfehlen die schilddrüsennahe Messung: im Mund unter der Zunge.
5. Die Messung soll mindestens 3 Minuten dauern.
6. Die Ermittlung Ihrer Temperaturwerte sollte immer zur selben Uhrzeit erfolgen.
7. Der abgelesene Wert wird in die Tabelle eingetragen.
8. Die Messung zu späteren Uhrzeiten soll an mindestens 4 aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt werden.
9. Bei Frauen ist der Zyklustag zusätzlich von Bedeutung. Das hormonelle Geschehen im Hintergrund nimmt Einfluss auf die Körpertemperatur. Bitte tragen Sie Ihren Zyklustag ebenso in die Tabelle ein (1. Zyklustag = 1. Tag der Blutung).
10. Vermeiden Sie Messungen direkt nach Sport, Saunagängen, Spaziergängen oder nach der Einnahme von heißen (Tee, Suppe) oder kalten (Speiseeis, kaltes Wasser) Getränken und Speisen. Dies kann Ihre Messergebnisse verfälschen!

IHRE PERSÖNLICHE BASALTEMPERATUR-TABELLE

Datum	Aufwachtemperatur morgens	gegen 11 Uhr	gegen 16 Uhr	vor dem Schlafengehen	Zyklustag

