



# 心 主 神 明

## BASALTEMPERATUR

### Basaltemperatur

Die Basaltemperatur ist die Temperatur des Körpers in neutralem Zustand. Sie verläuft bei Frauen abhängig vom Monatszyklus. Die Basaltemperatur wird täglich unmittelbar vor dem Aufstehen gemessen und im Kurvenkalender eingetragen.

Aus dem Basaltemperaturkalender können folgende Informationen gewonnen werden:

- Optimaler Zeitpunkt für eine Empfängnis
- Zustand und Funktion der Fortpflanzungssysteme
- Einfluss von erwünschten oder unerwünschten Faktoren sowie von therapeutischen Massnahmen

### Die Messung

- Täglich unmittelbar nach dem Wachwerden im Liegen, zur selben Tageszeit (+/- 1 h) und unter denselben Bedingungen. Aktivitäten wie Trinken, Aufstehen, Sex, etc. verfälschen den Kurvenverlauf.
- Das Thermometer mindestens 3 Minuten lang vaginal belassen. Alternativ rektal, die Messmethode beibehalten.
- Menstruation, Sex, Medikamenteneinnahme, Akupunktur, veränderter Zervixschleim und andere Ereignisse mit entsprechenden Symbolen im Kalender festhalten.
- Auch andere Einflussfaktoren auf die Körpertemperatur, z. B. Erkältung, Infektion, Klimawechsel, körperliche Anstrengungen, seelische Belastungen, Alkohol, Schlafmittel, schlechter oder kurzer Schlaf, Liebe machen, Verdauungsstörungen, usw. im Kalender vermerken.
- Der erste Tag, an welchem die Monatsblutung wieder einsetzt, wird als Zyklusbeginn betrachtet. Dann sollte mit einem neuen Kalenderblatt begonnen werden.

### Thermometer

Analoge Thermometer speziell für die Basaltemperaturmessung haben sich bestens bewährt und sind für ca. CHF 10.- in der Apotheke erhältlich. Digitale Thermometer, die einen Temperaturunterschied von mindestens 0,05 °C anzeigen, sind ebenfalls okay. Und unter Umständen verfügen sie über eine Memoryfunktion oder Bluetooth Verbindung zu einer App (z. B. Femometer), wodurch der gemessene Wert zu einem späteren Zeitpunkt abgelesen und ausgewertet werden kann, z. B. wenn man gerne ausschlafen möchte.

### Verlauf der Basaltemperaturkurve

- Ausgeprägtere Temperaturschwankungen während den ersten vier Zyklustagen sind typisch.
- Kurz vor dem Eisprung kommt es meist zu einem leichten Temperaturabfall. Danach steigt die Temperatur sprunghaft um mindestens 0,3 °C an und bleibt normalerweise bis zum Zyklusende auf diesem Niveau. Aber auch, wenn der Zyklus nicht optimal verläuft, ist dies ein ziemlich zuverlässiger Hinweis auf den Eisprung, insofern der Temperaturanstieg mindestens 3 Tage anhält. Umgekehrt kann es hingegen vorkommen, dass ein Eisprung stattgefunden hat, ohne dass sich dies in der Temperaturkurve so deutlich abzeichnet.
- Wird die Eizelle nicht befruchtet, sinkt die Temperatur ungefähr 14 Tage nach dem Eisprung (ca. 28. Zyklustag) wieder ab und die Menstruation setzt ein. Bleibt das erhöhte Temperaturniveau der zweiten Zyklushälfte über mehr als 16 Tage (31. Zyklustag) bestehen, liegt mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine Schwangerschaft vor.
- Die Dauer der zweiten Zyklushälfte ist in den allermeisten Fällen beständiger als die übrigen Zyklusphasen. Sie liegt zuverlässig bei 14 (+/- 1) Tagen, auch wenn der Zyklus gestört ist oder unregelmässig verläuft.



## Basaltemperatur - Kalender

Monat & Jahr: © 2008 TCM Aarau		Initialen (Vorname, Name, Ort) & Jahrgang:																																									
Kalendertag																																											
Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Basaltemperatur	37.6																																										
	37.5																																										
	37.4																																										
	37.3																																										
	37.2																																										
	37.1																																										
	37																																										
	36.9																																										
	36.8																																										
	36.7																																										
	36.6																																										
	36.5																																										
36.4																																											
36.3																																											
Ereignisse																																											

- Basaltemperatur
- ♥ Liebe machen
- ✕ Medikamente
- Blutung (normal) — schwach ■ stark
- A Akupunktur
- F Zervixschleim (flüssig & spinnbar) C cremig & weiss
- 1 Andere Ereignisse:

Messmethode:  vaginal  rektal  oral  
 Tageszeit der Messung: Zwischen und Uhr  
 Bemerkungen:

## Basaltemperatur - Kalender

Monat & Jahr: © 2008 TCM Aarau		Initialen (Vorname, Name, Ort) & Jahrgang:																																									
Kalendertag																																											
Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Basaltemperatur	37.6																																										
	37.5																																										
	37.4																																										
	37.3																																										
	37.2																																										
	37.1																																										
	37																																										
	36.9																																										
	36.8																																										
	36.7																																										
	36.6																																										
	36.5																																										
36.4																																											
36.3																																											
Ereignisse																																											

- Basaltemperatur
- ♥ Liebe machen
- ✕ Medikamente
- Blutung (normal) — schwach ■ stark
- A Akupunktur
- F Zervixschleim (flüssig & spinnbar) C cremig & weiss
- 1 Andere Ereignisse:

Messmethode:  vaginal  rektal  oral  
 Tageszeit der Messung: Zwischen und Uhr  
 Bemerkungen:

## Basaltemperatur - Kalender

Monat & Jahr: © 2008 TCM Aarau		Initialen (Vorname, Name, Ort) & Jahrgang:																																									
Kalendertag																																											
Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Basaltemperatur	37.6																																										
	37.5																																										
	37.4																																										
	37.3																																										
	37.2																																										
	37.1																																										
	37																																										
	36.9																																										
	36.8																																										
	36.7																																										
	36.6																																										
	36.5																																										
36.4																																											
36.3																																											
Ereignisse																																											

- Basaltemperatur
- ♥ Liebe machen
- ✕ Medikamente
- Blutung (normal)    — schwach    ■ stark
- A Akupunktur
- F Zervixschleim (flüssig & spinnbar)    C cremig & weiss
- 1 Andere Ereignisse:

Messmethode:     vaginal     rektal     oral

Tageszeit der Messung:    Zwischen    und    Uhr

Bemerkungen:

## Basaltemperatur - Kalender

Monat & Jahr: © 2008 TCM Aarau		Initialen (Vorname, Name, Ort) & Jahrgang:																																									
Kalendertag																																											
Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Basaltemperatur	37.6																																										
	37.5																																										
	37.4																																										
	37.3																																										
	37.2																																										
	37.1																																										
	37																																										
	36.9																																										
	36.8																																										
	36.7																																										
	36.6																																										
	36.5																																										
36.4																																											
36.3																																											
Ereignisse																																											

- Basaltemperatur
- ♥ Liebe machen
- ✕ Medikamente
- Blutung (normal)    — schwach    ■ stark
- A Akupunktur
- F Zervixschleim (flüssig & spinnbar)    C cremig & weiss
- 1 Andere Ereignisse:

Messmethode:     vaginal     rektal     oral

Tageszeit der Messung:    Zwischen    und    Uhr

Bemerkungen: