

KURZ-Anleitung zur Basaltemperaturmessung

Thermometer

Verwende ein digitales Basalthermometer mit zwei Nachkommastellen oder ein analoges Basalthermometer aus Glas.

Messort

Messe nur oral (unter der Zunge), vaginal oder anal, um eine gut auswertbare Basaltemperaturkurve zu bekommen.

Messzeit

Messe direkt nachdem du aufgewacht bist, wenn du noch im Bett liegst und ein bisschen schlummerst.

Messweise

Messe immer drei Minuten und achte bei der oralen Messweise darauf, dass dein Mund geschlossen ist. Versuche immer so gleich wie möglich zu messen und bleibe innerhalb eines Zyklus immer beim gleichen Thermometer und Messort.

Messdokumentation

Trage den gemessenen Temperaturwert bei digitalen Thermometern gerundet im Zyklusblatt ein (s. Rundungshilfe am rechten Rand im Zyklusblatt). Auf der nächsten Seite findest du dein erstes Zyklusblatt :). Trage die Werte als Punkte ein und verbinde sie.

Messroutine

Wenn du es mal nicht schaffst zu messen, ist das gar nicht schlimm. Mut zur Lücke! ;) Aber lass die Lücke nicht zu groß werden, so dass du immer noch auswerten kannst.

Auswertung der Temperaturkurve

Eine kleine Hilfestellung zur Temperaturanstieg-Auswertung, findest du unten links im Zyklusblatt. Für mehr Details bitte im eBook „Wann bin ich fruchtbar? Der natürliche Weg zum Wunschkind“ nachlesen. Dort findest du auch eine Anleitung zur Zyklusdiagnostik und vielen weiteren Fruchtbarkeitszeichen, die du beobachten kannst.



Basaltemperatur auswerten
& schwanger werden

Mehr
Infos →



eBook - Wann bin ich fruchtbar?

Der natürliche Weg zum Wunschkind

Mit diesem Buch lernst du Schritt für Schritt, wie du deine hochfruchtbare Zeit im Zyklus bestimmen kannst und somit deine Chancen schwanger zu werden, deutlich steigern kannst!

In unserem eBook „Wann bin ich fruchtbar?“ lernst du Schritt für Schritt, wie du die hochfruchtbaren Tage im Zyklus mit NFP bestimmen kannst.

Hierbei beobachtest du bestimmte Eisprungzeichen wie die Temperatur.

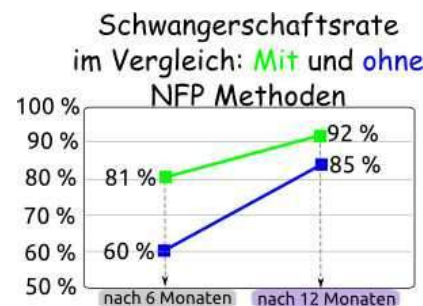
Zervixschleim und Muttermund und dokumentiert diese Zeichen im Verlaufe

des Zyklus und kannst anschließend nach festen NFP Regeln die hochfruchtbare Zeit eingrenzen.

NFP ist eine wissenschaftlich geprüfte Methode, mit der Paare in [Studien](#) eine Schwangerschaftsrate von über 80% nach 6 Monaten erreichten. Im Vergleich dazu erreichen Paare ohne Methode nur eine Schwangerschaftsrate von etwa 60%. Ich selbst bin zwei mal erfolgreich mit NFP schwanger geworden und das obwohl ich Hashimoto und Gelbkörperschwäche habe und somit keine

Musterzyklen hatte. Seit 2013 sind wir Fruchtbarkeitsberater und helfen Frauen und Paaren sich ihren Traum vom Wunschkind zu erfüllen und haben schon hunderte Paare in Kursen in die NFP Methode eingeführt. Viele Paare sind mit

unserer Hilfe auf natürlichem Weg schwanger geworden. Und nun gibt es unser Wissen in Form eines eBooks mit Übungszyklen + Lösungen und wir sind absolut davon überzeugt, dass es auch dir helfen kann natürlich, schnell und einfach schwanger zu werden.



Alles Gute wünschen dir Anne & Marcus

Feedbacks:

„Liebe Anne, seit über 3 Jahren warte ich schon auf mein Wunschkind. Vor einem etwa einem Monat habe ich dank euch mit NFP begonnen. Ich habe anfangs nicht daran geglaubt, dass es etwas bringen kann. Nun bin ich endlich schwanger geworden. Ich konnte meinen Augen kaum trauen, als ich den positiven Test vor mir sah... Ihr macht wirklich wertvolle Arbeit und ein tolles eBook. Weiter so!“

„Wow, Anne dein eBook ist klasse. Ich habe es erst seit ein paar Tagen, aber ich habe wirklich schon so viel gelernt. Das Kapitel zur Zyklusdiagnostik hat mir sehr geholfen, ich habe dadurch festgestellt, dass ich eine Gelbkörperschwäche habe. Nun kann ich das genauer angehen. DANKE“

Jetzt eBook kaufen





Zyklus Nr.:

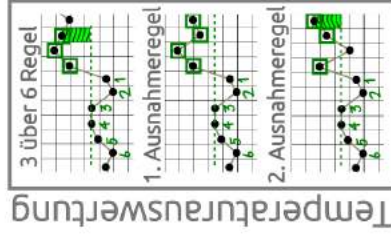
Temperaturmessung:

- oral
- vaginal
- rektal

Thermometer:

- analog
- digital
-

Erste höhere Messung (1.hM)
in diesem Zyklus war an
Zyklusstag:



Errechnete Geburtstermin

Datum 1.hM:
-7 Tage
-3 Monate
+1 Jahr

Eisprungraum

Besonderheiten und
eventuelle Einflüsse
auf die Temperatur

Messzeit

Mittelschmerz 37,5

Brustsymptom 37,4

LH-Test (+/-) 37,3

Zervixschleim 37,2

(t,ø,f,S,S) 37,1

37,0

36,9

36,8

36,7

36,6

36,5

36,4

36,3

36,2

36,1

36,0

Basaltemperatur [°C]

Zyklusstag

Datum: Jahr / Monat / Tag

Blutung

Sex X(X)

Fruchtbarkeit

geföhlt

gesehen

Mutter-
mund
Lage+
Öffnung
weich/hart

36.98
36.99
36.00
36.01
36.02
36.03
36.04
36.05
36.06
36.07
36.08
36.09
36.10
36.11
36.12
36.13
36.14
36.15
36.16
36.17
36.18
36.19
36.20
36.21
36.22
36.23
36.24
36.25
36.26
36.27
36.28
36.29
36.30
36.31
36.32
36.33
36.34
36.35
36.36
36.37
36.38
36.39
36.40
36.41
36.42
36.43
36.44
36.45
36.46
36.47
36.48
36.49
36.50
36.51
36.52
36.53
36.54
36.55
36.56
36.57
36.58
36.59
36.60
36.61
36.62
36.63
36.64
36.65
36.66
36.67
36.68
36.69
36.70
36.71
36.72
36.73
36.74
36.75
36.76
36.77
36.78
36.79
36.80
36.81
36.82
36.83
36.84
36.85
36.86
36.87
36.88
36.89
36.90
36.91
36.92
36.93
36.94
36.95
36.96
36.97
36.98
37.00
37.01
37.02