Gemeinschaftspraxis
3 Frauenärztinnen

St. Mang-Platz 1
87435 Kempten

TEL. 0831 13026
FAX 0831 27980

MAIL mail@3frauenaerztinnen.de
WEB www.3frauenaerztinnen.de

Aufzeichnung der Aufwachtemperatur → Hinweise auf der Rückseite beachten!

Name	Monat/Jahr
	Behandlungszyklus Nr.
geboren am	Nächster Besuchstermin

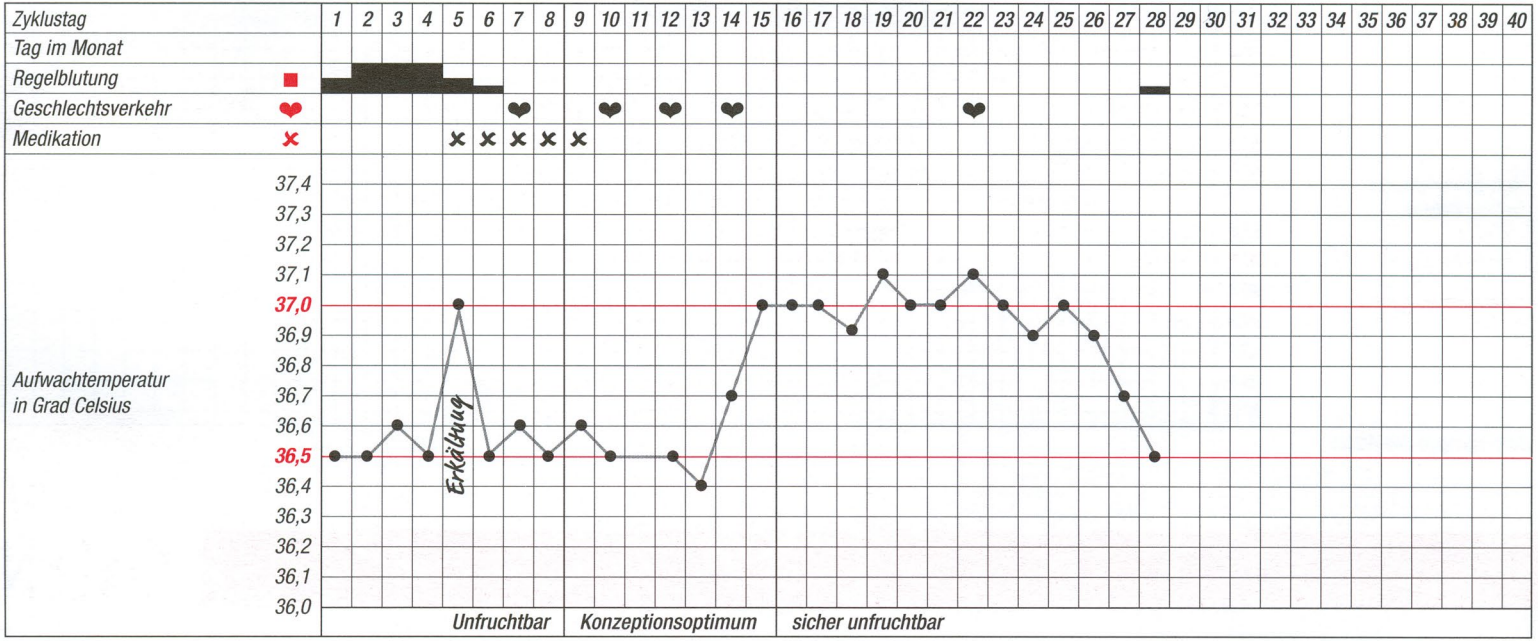
Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Tag im Monat																																									
Regelblutung ■																																								
Geschlechtsverkehr ❤																																								
Medikation ✕																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36,0																																								

Aufwachtemperatur in Grad Celsius

Bemerkungen des Arztes

Hinweise zur Temperaturmessung sowie zum Gebrauch des Vordrucks

1. *Die Temperatur muss jeden Morgen unmittelbar nach dem Wachwerden gemessen werden, wenn möglich stets zur gleichen Zeit.*
2. *Messen Sie mindestens 3 Minuten lang in der Scheide (vaginal) bzw. im Darmausgang (rektal) oder unter der Zunge (oral). Die einmal gewählte Messmethode ist beizubehalten.*
3. *Den täglichen Messwert tragen Sie mit einem Punkt an der entsprechenden Stelle des Vordrucks ein (siehe Beispiel).*
4. *Beginnen Sie mit der ersten Messung – wenn vom Arzt nicht anders gewünscht – am 1. Blutungstag (1. Zyklustag) der Monatsblutung, spätestens jedoch am Morgen nach Einsetzen der Blutung. Vermerken Sie die Monatsblutung sowie alle anderen Blutungen in der Spalte „Regelblutung" wie folgt: starke Blutung (■), mittlere Blutung (▬), schwache Blutung (▬), Schmierblutung (ganz schwach) (▬).*
5. *Kennzeichnen Sie die Tage, an denen Geschlechtsverkehr stattgefunden hat, in der dafür vorgesehenen Zeile durch ein kleines Herz (❤).*
6. *In der Zeile Medikation markieren Sie die Tage Ihrer Medikamenteneinnahme mit einem Kreuz (×).*
7. *Eventuelle Ursachen für Temperaturschwankungen – wie etwa Erkältungen, Infektionen, Klimawechsel, körperliche Anstrengungen, seelische Belastungen, Alkohol, Schlafmittel, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen – sollen auf dem Vordruck vermerkt werden (siehe Beispiel).*
8. *Beginnen Sie am 1. Blutungstag (1. Zyklustag) der nächsten Menstruation mit dem Ausfüllen eines neuen Vordrucks.*

Bitte bringen Sie die Vordrucke zu jedem Praxisbesuch mit.

Beispiel: