



Gesundes Menschenleben
... gesund werden – gesund bleiben

Heilpraktikerin
Sabrina Pfützner



Temperaturprotokoll

Die Körpertemperatur liefert auf ganz einfache Art und Weise wichtige Hinweise über das Befinden Ihres Körpers – darüber wie sich Ihr Innenleben in Ihrer Haut fühlt. Es ist eine einfache und sehr kostengünstige Methode, die gut verfügbar ist und einfach anzuwenden ist. Normalerweise liegt die Basaltemperatur zwischen 36,6 und 37,0° C.

Die Körpertemperatur ist nur dann im Wohlfühl- Normalbereich, wenn alle Körpersysteme im Einklang sind und gut miteinander arbeiten.

Eine zu niedrige Körpertemperatur kann ein Hinweis auf eine Schilddrüsenunterfunktion (ggf. mit Hashimoto Thyreoiditis) sein und sollte daher weiter abgeklärt werden.

Temperaturbewertung für Frauen:

Ebenso hilfreich ist das Führen eines Temperaturprotokolls um bei Kinderwunsch oder bei der Verhütung die entsprechenden Signale und Symptome des Körpers werten zu können.

Auch im Hinblick auf eine Schwangerschaft bzw. eine Schwangerschaftsverhütung ist die Körpertemperatur ein wichtiger Baustein und lässt Rückschlüsse auf den Monatszyklus zu.

In der zweiten Zyklushälfte liegt der Wert um ca. 0,2 bis 0,5° höher und bleibt normalerweise auch erhöht.

Bitte messen Sie Ihre Körpertemperatur im Mund, möglichst täglich, gleich nach dem wach werden, noch bevor Sie aufstehen.

Die genaueste Messung erreichen Sie, wenn Sie die Temperatur im Mund mit einem digitalen Thermometer (mit 2 Stellen hinter dem Komma) messen.

Die Körpertemperatur wird beeinflusst von:

- Tageszeit – bedingt durch Stoffwechselprozesse ist die Körpertemperatur in der zweiten Nachthälfte bis zum Morgen am niedrigsten. Am Nachmittag kann sie bis zu 1° Celsius höher liegen als am Morgen
- Körperliche Aktivität – führt zum Anstieg der Körpertemperatur. Bei einem Marathon kann die Körpertemperatur deutlich ansteigen
- Emotionen – können die Körpertemperatur ebenfalls beeinflussen
- Koffein / Ernährung
- Nährstoffmängel
- Alter – bei Neugeborenen und älteren Menschen kann die Körpertemperatur stärker schwanken
- Dem Ovarialzyklus – etwa 1-2 Tage nach dem Eisprung steigt die Temperatur um etwa 0,5° an
- Der Einnahme von Medikamenten (Antibiotika)
- Impfungen
- Stress
- Entzündungen
- Übersäuerung der Gewebe
- Erkrankungen – Nebennierenschwäche, Schilddrüsenerkrankungen

Herzliche Grüße

Sabrina Pfützner
Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Fachkompetenz für holistische Gesundheit





Gesundes Menschenleben
... gesund werden - gesund bleiben

Heilpraktikerin
Sabrina Pfützner



Name: _____

Protokoll Körpertemperatur

Monat: _____

