



Zyklusbewusstsein: Dein Basaltemperatur Guide

Was ist die Basaltemperatur?

Wusstest du, dass dein Körper jeden Morgen ein kleines Geheimnis verrät? Die Basaltemperatur ist wie ein tägliches Signal deines Zyklus – und wenn du lernst, es zu lesen, kannst du so viel über deinen Körper erfahren!

Die Basaltemperatur ist die niedrigste Körpertemperatur, die im Ruhezustand direkt nach dem Aufwachen gemessen wird. Sie wird auch Aufwachtemperatur genannt.

Wozu deine Basaltemperatur messen?

Die Basaltemperatur kann dir wertvolle Hinweise geben:

- ob und wann du einen **Eisprung** hast
- ob ein **Progesteronmangel** vorliegt
- ob **PCOS** (Polyzystisches Ovarialsyndrom) möglich ist
- wann deine **fruchtbaren Tage** waren
- ob dein Körper unter starker **Stressbelastung** steht
- ob du Anzeichen der **Perimenopause** zeigst

Ausserdem kann dir diese Messung helfen, ein besseres **Gefühl für deinen Zyklus** zu entwickeln und mit deinem Körper in Kontakt zu kommen.

Wie misst du deine Basaltemperatur?

- Beginne am **ersten Tag deines Menstruationszyklus** (= erster Tag deiner Periode).
- Miss täglich **direkt nach dem Aufwachen** bevor du aufstehst.



NATURENTFALTERIN



- Miss immer am **gleichen Ort**. Möglich ist vaginal, rektal oder oral (vaginal und rektal ist aussagekräftiger).
- Verwende einen **Thermometer mit 2 Nachkommastellen** (es gibt extra analoge oder digitale Basalthermometer oder Zykluscomputer).
- Verwende immer **denselben Thermometer**.
- Beim digitalen Thermometer miss **mind. 1-2min**, beim analogen mind. 5min.
- Versuch immer ungefähr zur **gleichen Uhrzeit** zu messen.
- Schau, dass du **mindestens 6 Stunden geschlafen** hast.

Notiere Störfaktoren:

- Überdurchschnittlicher Alkoholgenuss
- Infekte
- Nachtdienste
- Zeitverschiebungen durch Reisen
- Sehr wenig Schlaf
- Stress

Beachte: Mit hormoneller Verhütung ist die Messung der Basaltemperatur nicht aussagekräftig. Auch andere Therapien mit Hormonen, wie Schilddrüsenpräparate, können die Temperatur beeinflussen. Bist du stillende Mama, können ebenfalls hormonelle Schwankungen die Temperaturkurve unregelmässig machen.



NATURENTALTERIN





Der klassische Verlauf einer Temperaturkurve:

Menstruation (Tag 1-5): Die Basaltemperatur ist niedrig, da das Progesteron noch nicht aktiv ist.

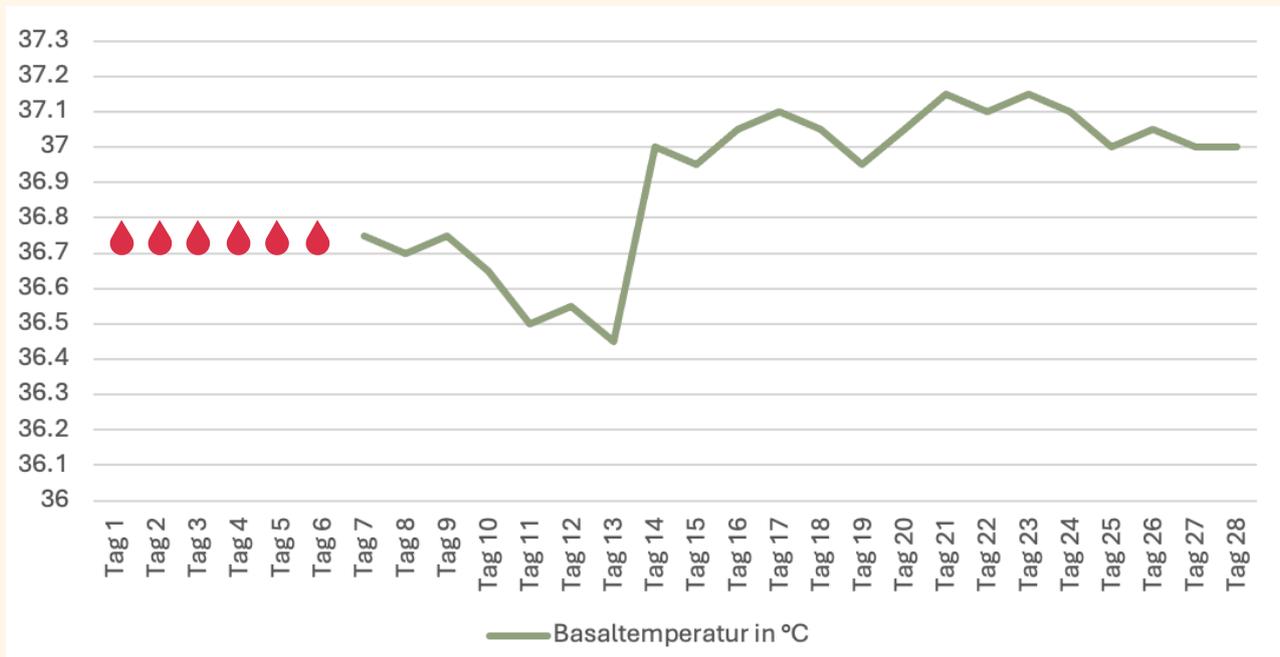
Follikelphase (Tag 6-14): Die Temperatur bleibt niedrig.

Eisprung (Tag 14): Temperaturtiefpunkt um den Eisprung gefolgt von einem deutliche Anstieg um ca. 0,5 °C.

Lutealphase (Tag 15-28): Die Temperatur bleibt erhöht und fällt erst vor der nächsten Periode wieder ab.

Hier beschreibe ich einen klassischen Zyklusverlauf. Unsere Zyklen sind jedoch unterschiedlich. Es gibt Zyklen, die kürzer oder länger als 28 Tage sind und der Eisprung dementsprechend auch nicht am 14. Tag stattfindet. Auch die Menstruation kann länger als 5 Tage dauern. Das ist völlig normal.

Beispiel einer klassischen Temperaturkurve



Quelle: Angepasst nach Heide Fischer (2016). Anpassung von Monika Näf

Steiler Anstieg nach dem Eisprung und erhöhtes Niveau in der zweiten Zyklushälfte



NATURENTFALTERIN





Interpretation deiner Basaltemperaturkurve:

Die Basaltemperaturkurve kann dir wertvolle Hinweise auf deinen Zyklus geben. Sie hilft dir, den Eisprung rückblickend zu bestimmen und Auffälligkeiten im Zyklus zu erkennen. Hier sind die wichtigsten Punkte, die du bei der Interpretation beachten solltest:

1. Eisprung erkennen

- **Anstieg der Temperatur:** Ein klarer Temperaturanstieg zeigt, dass der Eisprung vor etwa 1–2 Tagen stattgefunden hat.
 - **Flache Temperaturkurve:** Bleibt die Kurve flach, hat kein Eisprung stattgefunden. Dies ist typisch in der Perimenopause (hormonelle Übergangszeit vor der Menopause) oder bei anderen hormonellen Veränderungen.
-

2. Auffälligkeiten in der Temperaturkurve

- **Treppenartiger Anstieg nach dem Eisprung:** Kann auf einen Progesteronmangel hindeuten, insbesondere wenn die 2. Zyklushälfte (Lutealphase) weniger als 10 Tage dauert. Dies kann auch bei Kinderwunsch relevant sein.
 - **Schwankende Kurven:** Ein unregelmäßiger Wechsel zwischen hohen und niedrigen Temperaturen oder unvorhersehbare Temperaturanstiege können Anzeichen der Wechseljahre sein.
 - **Zögerlicher Temperaturanstieg nach Eisprung:** Ein langsamer oder schwach ausgeprägter Temperaturanstieg kann ebenfalls auf Progesteronmangel hinweisen.
-

3. Zyklusspezifische Besonderheiten

- **Individuelle Zyklen:** Es ist normal, dass Zyklen unterschiedlich lang sind, nicht immer ein regelmäßiger Eisprung stattfindet, oder die 2. Zyklushälfte verkürzt ist. Solange keine belastenden Symptome auftreten oder kein unerfüllter Kinderwunsch besteht, ist dies unproblematisch.



NATURENTFALTERIN



- **Perimenopause:** In der Perimenopause werden Zyklen oft unregelmäßig, Eisprünge seltener, und die Temperaturkurve kann instabil sein.
- **PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom):** Frauen mit PCOS haben oft unregelmäßige Zyklen und keinen regelmäßigen Eisprung, was sich in schwankenden oder unklaren Temperaturkurven zeigt. Zur Diagnose sind zusätzliche Tests (z. B. Hormonanalysen, Ultraschall) notwendig.
- **Endometriose:** Frauen mit Endometriose zeigen häufiger unregelmäßige Basaltemperaturkurven. Dies kann auf hormonelle Ungleichgewichte wie gestörte Progesteron- und Östrogenspiegel zurückzuführen sein, die typisch für Endometriose sein können. Diese auffälligen Temperaturverläufe sind jedoch nicht einheitlich oder diagnostisch eindeutig.

4. Einfluss von Stress

- Stress kann den Zyklus beeinflussen, z. B. durch eine Verzögerung des Eisprungs oder unregelmäßige Zyklen. Dies zeigt sich häufig in einer untypischen oder schwankenden Temperaturkurve.

5. Grenzen der Basaltemperaturmessung

- **Bestätigung fruchtbarer Tage:** Die Basaltemperatur kann die fruchtbaren Tage im Nachhinein bestätigen (nach dem Temperaturanstieg).
- **Nicht zur Vorhersage geeignet:** Um fruchtbare Tage im Voraus zu bestimmen, eignen sich andere Methoden wie die Beobachtung des Zervixschleims oder Ovulationstests besser.

6. Wann solltest du handeln?

- **Beschwerden und Auffälligkeiten:** Wenn du belastende Symptome und auffällige Muster in deiner Temperaturkurve bemerkst, ist es sinnvoll, eine Hormonuntersuchung (z. B. über Blut oder Speichel) durchzuführen.





- **Gezielte Abklärung:** Solche Tests können Ursachen wie Progesteronmangel, PCOS oder andere hormonelle Dysbalancen aufzeigen und eine gezielte Behandlung ermöglichen.

Wichtig: Jeder Zyklus ist individuell. Deine Temperaturkurve kann unregelmässig ausfallen, selbst wenn du keinerlei Beschwerden hast. Es geht nicht darum den Zyklus zu normieren. Handlungsbedarf besteht nur, wenn du Beschwerden hast oder ein unerfüllter Kinderwunsch besteht.

Mit dieser Anleitung kannst du deine Basaltemperaturkurve besser verstehen und mögliche Unregelmässigkeiten erkennen. Die Basaltemperatur allein reicht jedoch nicht aus, um Diagnosen zu stellen. Sie bietet lediglich Hinweise, die durch weitere Untersuchungen ergänzt werden sollten, um eine sichere Diagnose zu stellen.



NATURENTALTERIN



Meine Basaltemperatur

Hier kannst du deine Basaltemperatur eintragen! Mit jeder Messung lernst du deinen Zyklus besser kennen.
Nimm dir jeden Tag einen Moment Zeit – es lohnt sich.

Startdatum: _____

38	Tag 1
37.9	Tag 2
37.8	Tag 3
37.7	Tag 4
37.6	Tag 5
37.5	Tag 6
37.4	Tag 7
37.3	Tag 8
37.2	Tag 9
37.1	Tag 10
37	Tag 11
36.9	Tag 12
36.8	Tag 13
36.7	Tag 14
36.6	Tag 15
36.5	Tag 16
36.4	Tag 17
36.3	Tag 18
36.2	Tag 19
36.1	Tag 20
36	Tag 21
35.9	Tag 22
35.8	Tag 23
35.7	Tag 24
35.6	Tag 25
35.5	Tag 26
	Tag 27
	Tag 28
	Tag 29
	Tag 30
	Tag 31
	Tag 32
	Tag 33
	Tag 34
	Tag 35



Quelle der Abbildung klassische Temperaturkurve:

Heide Fischer. 2016. Klassische, normale Temperaturkurve mit steilem Anstieg nach dem Eisprung und langem Plateau in der zweiten Hälfte. In Frauenheilbuch (S. 52). nymphenburger. Angepasst von Monika Näf.