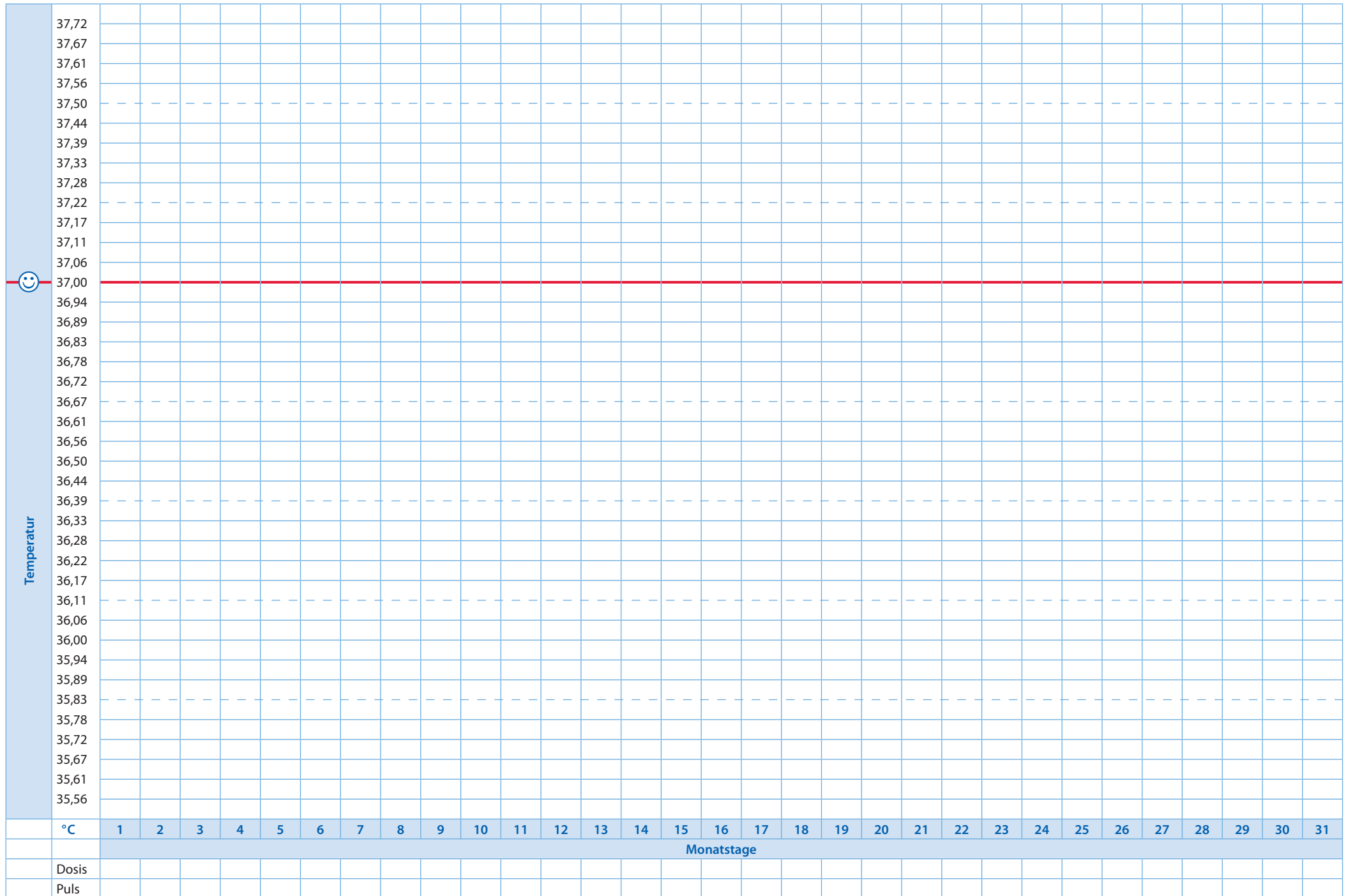


Anleitung: Markieren Sie jede der 3 täglichen Temperaturmessungen mit einem „X“ und den Durchschnitt mit einem „O“ (Kommentare/Symptome können vertikal ergänzt werden)



Schilddrüsen-Unterfunktion

Anleitung zur Temperaturmessung sowie zum Ausfüllen des umseitigen Protokolls

Zur Überprüfung einer TH3-Therapiemaßnahme sollten Sie über **mehrere Tage** Ihre Temperatur messen und im umseitigen Protokoll festhalten.

Achtung: Frauen sollten ihre Temperatur **nicht an den 3 Tagen vor der Periode** messen, da die Temperatur an diesen Tagen zyklusbedingt erhöht ist.

Bitte gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Messen Sie die Temperatur **oral** (im Mund) mit einem Thermometer. Bewegen Sie das Thermometer während der Messung nicht unnötig im Mund. Denn durch die (verstärkte) Bewegung wird der Blutstrom im Mund erhöht. Dies wirkt sich auf die Temperatur aus.
2. Die **erste** Messung sollte in den Morgenstunden erfolgen - **3 Stunden nach dem Aufstehen**.
3. Markieren Sie die gemessene Temperatur im umseitigen Protokoll mit einem „X“ an dem entsprechenden Montagstag.
4. Die **zweite** Messung nehmen Sie **3 Stunden später** - gegen Mittag - vor.
5. Markieren Sie wieder die gemessene Temperatur im umseitigen Protokoll - wie unter Punkt 3 beschrieben.
6. Die **dritte** Messung führen Sie wieder **3 Stunden später** durch.
7. Auch nach dieser Messung tragen Sie wieder ein „X“ bei der entsprechenden Temperatur (am entsprechenden Tag) im umseitigen Protokoll ein.
8. Berechnen Sie die **Durchschnittstemperatur** der drei Messungen:
Addieren Sie die drei einzelnen gemessenen Temperaturen und teilen Sie diese durch 3. Vermerken Sie diese Durchschnittstemperatur mit „O“ im Protokoll.
9. Beschwerden können Sie im Protokoll senkrecht neben den Markierungen „X“ und „O“ vermerken.

Mit bestem Dank für Ihre Mithilfe

Ihr **GANZZIMMUN**-Team

