



# *Durchführung der BTK<sup>\*</sup>-Messungen*

---

\*BTK = Basaltemperaturkurve

# *Durchführung*

---

## **DIE BTK-MESSUNG**

Die allmorgendliche Aufzeichnung und Beobachtung der niedrigsten Körpertemperatur und des Zervixsekrets erlauben es dir mit der Zeit, ein individuelles Profil zu erstellen, das ebenso informativ wie interessant ist. Denn nicht jede Frau hat am 14. Zyklustag ihren Eisprung. Wir sind so individuell, dass es sogar spannend sein kann, herauszufinden, wie unsere hormonell gesteuerten "Gezeiten" funktionieren.

Du benötigst lediglich ein digitales Thermometer, ein Kurvendiagramm und eine erholsame Nacht mit viel Schlaf (oder mindestens 3-4 Stunden ununterbrochenen Schlaf).

Statt eines Kurvendiagramms kannst du natürlich auch eine App verwenden, in der du die Temperatur eintragen kannst und sich der Verlauf gut ablesen lässt.





[Download der Zyklustabelle](#)

Solltest du einen regelmäßigen Zyklus haben, dann starte am besten am Zyklusanfang mit der Aufzeichnung, d. h. am ersten Tag deiner Periode.

Solltest du jedoch einen unregelmäßigen Zyklus haben und nicht wissen, wo du aktuell in deinem Zyklus stehst, dann kannst du dennoch sofort mit der Aufzeichnung beginnen.

Manche Frauen haben den Eindruck, dass sie durch die Aufzeichnung der eigenen Temperatur zu verbissen auf das Zyklusproblem, das Schwangerwerden konzentriert sind, oder, wenn der Eisprung ausbleibt, demoralisiert sind.

Hier kann ich dich beruhigen! Erstens ist zu empfehlen, nur drei Zyklen aufzuzeichnen, um ein Muster herauszuarbeiten. Dieses Muster kann wertvolle Anhaltspunkte darüber liefern, warum deine Zyklusbeschwerden bestehen oder sich die Schwangerschaft verzögert. Danach kann die Messung der BTK beendet werden, wenn es dich zu sehr stresst.

Jedoch sei gesagt, dass die "Reise" sehr spannend werden kann, wenn man die Wirkung der Nahrungsumstellung und anderer Behandlungsmethoden anhand der Veränderung der Temperaturkurve beobachten kann.

# *BTK-Messung*

---

Es sollte ein digitales Thermometer mit 2 Nachkommastellen verwendet werden (Ein normales Fieberthermometer mit diesen Eigenschaften reicht hier vollkommen aus).

Platziere es am besten gleich auf dem Nachtschrank, damit du es am Morgen nach dem Aufwachen gleich zur Hand hast. Beim Aufwachen und nach mind. 3 Stunden ununterbrochenem Schlaf wird die Temperatur entweder vaginal oder anal gemessen.

Das Thermometer wird entfernt, die Temperatur abgelesen und der Wert in die Zyklustabelle oder die App eingetragen. Desinfiziere das Thermometer bitte nach Benutzung.

Wichtig: Die Temperatur sollte jeden Morgen ca. zur gleichen Zeit abgelesen werden, da bei späterem Aufwachen die basale Körpertemperatur höher liegt. Eine stark fehlerhafte Kurve weist daher u. U. auf nichts anders als einen relativ unregelmäßigen Schlafrhythmus hin. Einige Studien haben gezeigt, dass die Basalkörpertemperatur nach jeder Stunde späteren Aufwachens um 0,09 °C ansteigt. Daher kann die BTK an verschiedene Aufwachzeiten angepasst werden, indem die aufgezeigte Temperatur entsprechend jede Stunde früheren oder späteren Aufwachens berücksichtigt wird.

# *Zervixschleim*

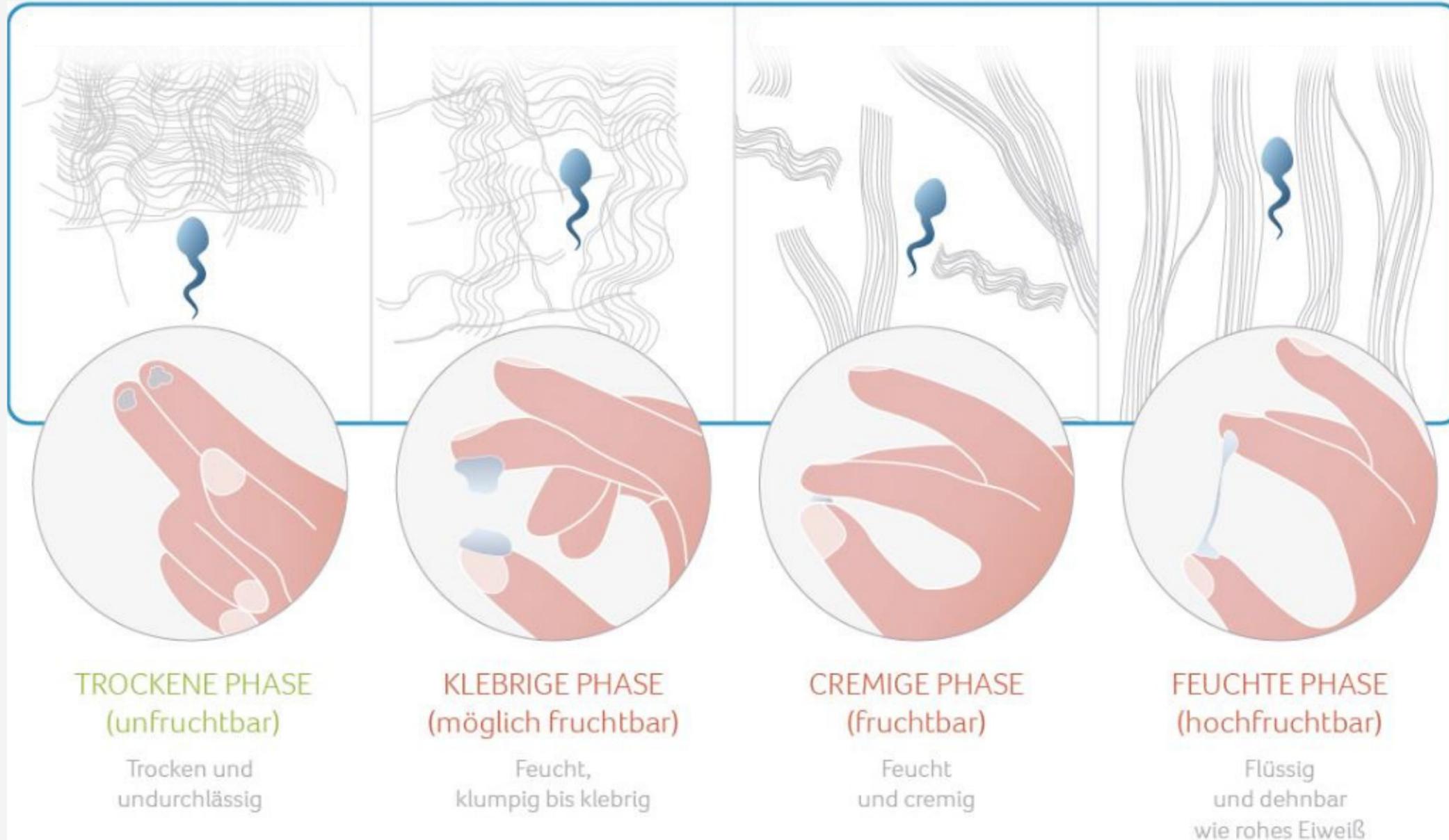
---

Veränderungen des Vaginalsekrets sind klare Indikatoren für Veränderungen der Fruchtbarkeit. Sie werden sowohl durch den subjektiven Eindruck der Feuchtigkeit der Vagina bestimmt als auch durch die objektive Beobachtung des Ausflusses, der im Slip, Toilettenpapier oder mit den Fingern aufgefangen wird.

Ca. 6 Tage vor dem Eisprung produzieren die Drüsen der Zervix bereits Schleim, der jedoch eher dick, zähflüssig und undurchdringlich ist.

Rückt der Eisprung näher, produzieren wir einen dehnbaren und glitschigen Schleim. Dieser kann auch mit dem Eiweiß eines Hühnereis verglichen werden. Er ist spinnbar, wenn du ihn zwischen den Fingern auseinanderziehst. Dies geschieht ca. 2 Tage vor dem Eisprung.

Siehe dazu die Abbildung auf der nächsten Seite.



Quelle: <https://de.daysy.me/>

# *Alternative für die BTK-Messung*

---

Wenn du dir die Arbeit und ggf. auch den Druck des morgendlichen Temperaturmessens ersparen möchtest, hast du mit dem Ovula-Ring eine gute Alternative. Du kannst dich auf der Web-Seite: [www.ovularing.com](http://www.ovularing.com) informieren. Sprich mich auch gern hierzu an.