

Mundtemperaturmessung – Anleitung

Manuela Pulkert · Mentorin für ganzheitliche Frauengesundheit

Die Mundtemperaturmessung ist ein einfaches, aber sehr aussagekräftiges Verfahren zur Beurteilung der Regulationslage des Organismus. Sie gibt Aufschluss über die funktionelle Aktivität von Schilddrüse und Nebennieren – beide entscheidend für Energiehaushalt, Stoffwechsel und vegetatives Gleichgewicht. Die Methode geht auf Dr. Broda O. Barnes zurück und wurde von Dr. Berndt Rieger und Dr. Bruce Rind weiterentwickelt.

Vorbereitung & Durchführung

■ Messzeiten:

Direkt nach dem Aufwachen (noch vor dem Aufstehen), 11 Uhr, 16 Uhr und vor dem Einschlafen. Jede Messung möglichst zur gleichen Uhrzeit (± 15 Min).

■ Messort:

Unter der Zunge (sublingual), möglichst nah am Zungenbändchen – Mund dabei geschlossen halten.

■ Messdauer:

3 Minuten im Mund lassen, auch wenn das Thermometer vorher piept.

■ Zeitraum:

Mindestens 3 Tage, ideal 5 Tage. Für Frauen: möglichst nicht rund um den Eisprung. Am besten ab dem 2. Zyklustag beginnen (1. Zyklustag = Beginn der Periode).

Bitte achte darauf

- Kalte/heiße Getränke, Rauchen, Aktivität oder Stress direkt vor der Messung können das Ergebnis verfälschen.
- Mindestens 20 Minuten nach Essen, Trinken oder körperlicher Anstrengung messen.
- Digitale Thermometer mit zwei Nachkommastellen verwenden (z.B. Domotherm Rapid). Kein Ohr-, Stirn- oder Infrarotthermometer.
- Außergewöhnliche Ereignisse (Stress, Krankheit, Medikamente) bitte notieren.

Bitte sende die ausgefüllten Seiten als PDF oder hochauflösendes Foto:

Per Mail an: manuela@manuela-pulkert.at – oder bringe die Aufzeichnung zum Termin mit.

Alle Werte müssen gut lesbar sein. Notiere bei Bedarf Bemerkungen dazu.

Messprotokoll & Symptomcheck

Manuela Pulkert · Mentorin für ganzheitliche Frauengesundheit

Name:

Geburtsdatum:

Alter:

Datum:

TT.MM.JJJJ

auto

Temperaturprotokoll (°C)

Datum	nach Aufwachen	11:00 Uhr	16:00 Uhr	vor Einschlafen	Bemerkungen

Symptomcheck

Wie stark haben Sie folgende Symptome in den letzten Wochen wahrgenommen? 1 = leicht 2 = mittel 3 = stark (kein Kreuz = nicht aufgetreten)

ständig müde & antriebslos	morgens schwer in Gang kommen	Prämenstruelles Syndrom (PMS)
weniger Energie	Energie-Crash 10–11 Uhr	starke Monatsblutung
Watte im Kopf (Brain Fog)	Energie-Crash 15–17 Uhr	Hitzewallungen
verlangsamte Sprache/Bewegung	alles besser ab 18 Uhr	trockene Schleimhäute
Konzentrationsstörungen	erschöpft aber überdreht	Libido vermindert
Vergesslichkeit	Ein- & Durchschlafstörungen	Schwellungen / Ödeme
Ständiges Frieren	Erwachen 2–4 Uhr nachts	häufige Infekte
Kältegefühl Hände & Füße	trotz Schlaf nicht erholt	häufig Herpes nach Stress
ungewollte Gewichtszunahme	niedriger Blutdruck	Allergien verschlechtern sich
Verstopfung, träge Verdauung	Schwindel beim Aufstehen	Augenbrauen werden dünner
trockene Haut und Haare	Bauchfett trotz Gewichtsverlust	überempfindlich / schreckhaft
diffuser Haarausfall	Appetitverlust	Kopfschmerzen
Schwellungen Gesicht/Augenlider	Verlangen nach salzigen Speisen	häufiges Harnlassen
depressive Verstimmung	Heißhungerattacken	schläfrig auf Kaffee / Koffein
Knochen- oder Muskelschmerzen	Gefühl nur zu funktionieren	lange Erholungszeiten
langsamer Puls	Bauchschmerzen od. Durchfälle	innere Unruhe, Nervosität
Kloßgefühl / Druck in Kehle	verminderte Stresstoleranz	Grippegefühl ohne Grippe
Tiefe Erschöpfung	schnell überfordert / gereizt	Blähungen / Völlegefühl
Einschlafneigung tagsüber	Ängste, Panikgefühle	Bauchschmerzen

Zusätzliche Angaben

Manuela Pulkert · Mentorin für ganzheitliche Frauengesundheit

Stuhlgang

Häufigkeit: Tage zwischen Stuhlgang

Stuhlfarbe:

hellbraun dunkelbraun sehr dunkel grünlich gelblich

Toilettenpapierverbrauch:

hoch mittel wenig

Zyklus & Hormonstatus

Kinderwunsch

Zyklus > 29 Tage

Zyklus < 27 Tage

Perimenopause

Menopause (> 12 Mon.)

Pille / Hormontherapie

Spirale

Keine Periode mehr

Medikamente & Nahrungsergänzungsmittel

Bitte alle Medikamente, Hormone, Nahrungsergänzungsmittel und Kräuterpräparate eintragen.

Präparat / Mittel	Dosierung / Menge	Häufigkeit	Seit wann

Weitere Anmerkungen / Besonderheiten