

**1. Variante: Basaltemperatur**

Das ist die Temperatur direkt nach dem Aufwachen. Gemessen wird sie im Bett, noch vor dem Zähne putzen.

**2. Variante Temperatur im Tagesverlauf**

Dafür misst du die Temperatur dreimal am Tag. Das erste Mal drei Stunden nach dem Aufwachen und danach noch zwei weitere Male im Abstand von drei Stunden (sieh dir am besten nochmal das Beispiel im Buch an).

Miss nun deine Temperatur die nächsten 4 Tage und notiere deine Werte hier.

*Wenn für dich Variante 1 am besten ist, dann ist es ausreichend die ersten beiden Spalten auszufüllen (Wichtig ist bei Variante 1 nur, dass du direkt nach dem Aufwachen misst!):*

Datum	Uhrzeit + Messung 1	Uhrzeit + Messung 2	Uhrzeit + Messung 3	Durchschnittstemperatur

Notiere dir hierzu: Bist du in der Untertemperatur (unter 36,5 °C)? Oder bist du in der Übertemperatur (über 37 °C)?  
Verläuft deine Temperatur relativ konstant oder gibt es starke Schwankungen?

.....  
.....