

## Ist die Schilddrüse in Unterfunktion?

Die Aufwachtemperatur gibt einen deutlichen Hinweis darauf, ob die Schilddrüse so arbeitet wie sie soll und sollte mindestens vier Tage lang gemessen werden. Diese Tage müssen nicht zusammenhängen, es sollte aber zur gleichen Zeit gemessen werden. Du kannst auch jeden 2. Tag messen.

Gemessen wird direkt nach dem Aufwachen. Also noch vor dem Zähneputzen oder einer anderen Aktivität am Morgen. So erhält man die niedrigste Temperatur des Tages, die mit der Funktion der Schilddrüse im Zusammenhang steht. **Tipp:** Thermometer am Bett griffbereit hinlegen

### Welches Thermometer?

Geeignet zum Messen sind:

- am sichersten: Basalthermometer
- muss man üben: Ohr-Thermometer

- rektal: digitales Fieberthermometer
- unter dem Arm: Fieberthermometer mit Quecksilbersäule

### Hindernisse

Längeres oder kürzeres Schlafen wirkt sich auf die Temperatur aus.

Bei Medikamenteneinnahme ist zu beachten: Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol und auch Aspirin senken die Körpertemperatur.

Wenn man gerade erkältet ist, macht der Test wahrscheinlich keinen Sinn, weil die Temperatur erhöht sein kann. Warte bis du wieder gesund bist.

Speziell für Frauen: Um den Tag des Eisprungs gibt es einen Temperaturanstieg. So kommt es mit Sicherheit zu falschen Meßergebnissen.

### Das Ergebnis des Tests

Die normale Körpertemperatur beträgt morgens zwischen 36,6 und 36,8 Grad. Wenn die gemessene Temperatur **unter 36,6 Grad** liegt, zeigt dies sehr klar auf eine Schilddrüsenunterfunktion hin.

37,1									37,1
37,0									37,0
36,9									36,9
<b>36,8</b>									<b>36,8</b>
<b>36,7</b>									<b>36,7</b>
<b>36,6</b>									<b>36,6</b>
36,5									36,5
36,4									36,4
36,3									36,3
36,2									36,2
36,1									36,1
36,0									36,0