

Körpertemperatur-Kurve (ME/CFS)

Name: _____

Monat/Jahr: _____

Trage hier täglich am Morgen deine Körpertemperatur ein und verbinde die Einträge später zu einer Kurve.

Achte bei ME/CFS darauf, eventuelle Schwankungen und Belastungen zu notieren.

| Grad (°C) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 38,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Besonderheiten/Anmerkungen

(Mögliche Einflüsse wie Erkältung, ungewohnte Belastung, Schlafmangel, Alkohol etc.)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Für ME/CFS-Betroffene kann es besonders wichtig sein, eine mögliche Untertemperatur zu beobachten und mit ärztlichem Fachpersonal zu besprechen. Solltest du mehrmals täglich messen, kannst du unterschiedliche Farben für deine Kurven verwenden.