

Temperatur

Messen Sie bitte Ihre Temperatur morgens vor dem Aufstehen und abends direkt vor dem Schlafen im Bett liegend unter der Achsel – der Thermometer muss auf dem Nachttisch liegen.

Tabelle 1:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										
morgens										
abends										

Auswertung: Ø morgens: Ø abends:

zu niedrig zu hoch Regulationsstörung

Massnahmen: ➤

➤

Tabelle 2 – nach 6 Wochen:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										
morgens										
abends										

Auswertung: Ø morgens: Ø abends:

zu niedrig zu hoch Regulationsstörung

Massnahmen: ➤

➤

Temperatur

Messen Sie bitte Ihre Temperatur morgens vor dem Aufstehen und abends direkt vor dem Schlafen im Bett liegend unter der Achsel – der Thermometer muss auf dem Nachttisch liegen.

Tabelle 1:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										
morgens										
abends										

Auswertung: Ø morgens: Ø abends:

zu niedrig zu hoch Regulationsstörung

Massnahmen: ➤
 ➤

Tabelle 2 – nach 6 Wochen:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										
morgens										
abends										

Auswertung: Ø morgens: Ø abends:

zu niedrig zu hoch Regulationsstörung

Massnahmen: ➤
 ➤