

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12. SSW



apotheker adhoc

Basaltemperatur und Ovulationstests – ein sinnvolles Duo

Frauen können nur an wenigen Tagen im Zyklus schwanger werden. Neben dem Messen der Basaltemperatur können Ovulationstests Aufschluss über die fruchtbaren Tage geben und die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen.

Was ist die Basaltemperatur?

- Bezeichnet die Körperkerntemperatur unmittelbar nach dem Aufwachen
- Kurz vor dem Eisprung sinkt die Basaltemperatur ab und steigt danach plötzlich an
- Sinkt erst mit der nächsten Menstruation wieder ab – sofern keine Schwangerschaft erfolgt
- Gesteuert wird diese natürliche Schwankung durch das Hormon Progesteron

Wie kann die Basaltemperatur ermittelt werden?

- Für aussagekräftige Ergebnisse muss konsequent jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen mit einem speziellen Basalthermometer (zwei Nachkommastellen) gemessen werden
- Es kann sowohl oral wie auch vaginal gemessen werden – wichtig ist, dass immer an der gleichen Stelle gemessen wird
- Die morgendlichen Temperaturen müssen aufgezeichnet werden, um die Kurve ermitteln zu können
- Mittlerweile können die Daten auch in spezielle Zyklus-Apps eingegeben werden, welche die Auswertung vornehmen

Achtung: Nächtliches Aufstehen, Krankheiten, unruhiger Schlaf, Alkoholkonsum oder Reisen können die Werte beeinflussen und so zu Messfehlern führen!

Ovulationstests als sinnvolle Ergänzung

- Ovulationstests funktionieren ähnlich wie ein Schwangerschaftstest mit Urin
- Sie reagieren auf den Anstieg des luteinisierenden Hormons (LH), welches den Eisprung auslöst
- Bei einer durchschnittlichen Zyklusdauer von 28 Tagen sollte ab dem 11. Zyklustag täglich getestet werden
- Die Tests sollten ungefähr zur selben Uhrzeit erfolgen

So funktioniert die Auswertung von Ovulationstests

- Eine zarte, schwache Linie wird beim Ovulationstest als negatives Ergebnis interpretiert
- Erst, wenn die Testlinie genauso stark oder stärker als die Kontrolllinie ist, gilt das Ergebnis als positiv
- Durch eine tägliche Durchführung kann der LH-Anstieg gut beobachtet werden
- Ist die zweite Linie entsprechend stark vorhanden, steht der Eisprung unmittelbar bevor: Etwa 24 bis 36 Stunden nach dem LH-Anstieg „springt“ das Ei und eine Befruchtung ist möglich.