



Name / Name Nom / Nome		Sandra Mustermann		Monat / Month Mois / Mese		aktueller Monat / current month / Mois en cours Mese corrente	
Zykluslänge / Cycle length Durée du cycle / Durata del ciclo		28 Tage / Days / Jours / Giorni		Normale Länge der Periode / Usual period length / Durée habituelle des règles / Normale durata delle mestruazioni		6 Days	
Messort / Measurement site Site de mesure / Sede di misurazione		oral / oral buccal / orale		rektal / rectal rectal / rettale		vaginal / vaginal vaginal / vaginale	
Kalendertag / Calendar day / Jour du calendrier / Giorno di calendario		18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 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 32 33 34 35 36 37 38 39 40					
Zyklusstag / Cycle day / Jour du cycle / Giorno del ciclo		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 32 33 34 35 36 37 38 39 40					
		37,50					
		37,40					
		37,30					
		37,20					
		37,10					
Basal- bzw. Aufwachtemperatur in °C		37,00					
		36,90					
Basal or waking temperature in °C		36,80					
		36,70					
Température basale ou au réveil en °C		36,60					
		36,50					
Temperatura basale o al risveglio in °C		36,40					
		36,30					
		36,20					
		36,10					
		36,00					
		35,90					
Menstruation / Menstruation Menstruation / Mestruazione		XXXXXX					
Geschlechtsverkehr / Intercourse Rapport sexuel / Rapporti sessuali				X XXXX			
Zervixschleim / Cervical mucus Glaire cervicale / Muco cervicale				XXX			
Sonstiges / Other Autre / Altro							

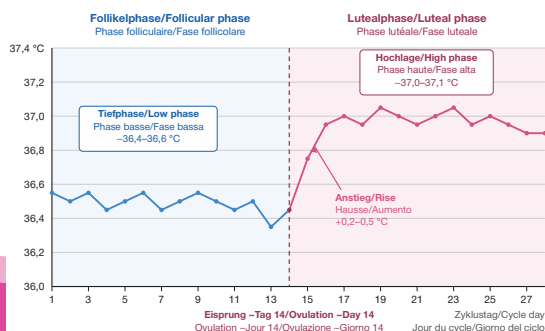
FÜR KINDERWUNSCH &
ZYKLUSBEOBACHTUNG

Das Geratherm® *basal* unterstützt Sie bei der natürlichen Familienplanung und der Beobachtung Ihres Zyklus. Durch die tägliche Messung der Basaltemperatur entsteht mit der Zeit ein individuelles Temperaturmuster. So lassen sich Eisprung und fruchtbare Tage zuverlässig erkennen. Nach etwa drei Zyklen ist der persönliche Verlauf meist gut sichtbar.

SO MESSEN SIE RICHTIG

1. Morgens direkt nach dem Aufwachen messen, noch vor dem Aufstehen und möglichst immer zur gleichen Uhrzeit.
2. Vorher die Messflüssigkeit mit der Rücksetzhilfe unter 36 °C bringen.
3. Einen Messort wählen (oral, vaginal oder rektal) und ihn über den gesamten Zyklus beibehalten.
4. Jeden Morgen gleich lang messen, mindestens vier Minuten. Erst eine konstante Messdauer macht die Werte vergleichbar.
5. Den Wert ablesen und eintragen. Er bleibt erhalten, bis Sie das Thermometer zurücksetzen, Sie können ihn also in Ruhe notieren.

Tipp: Mindestens fünf Stunden Schlaf, und vor der Messung nicht essen, trinken oder rauchen. Reinigen Sie das Thermometer vor und nach jeder Anwendung.



FOR FAMILY PLANNING & CYCLE TRACKING

The Geratherm® *basal* supports you in natural family planning and cycle tracking. By measuring your basal body temperature every day, your individual temperature pattern gradually becomes visible. This helps you reliably identify ovulation and your fertile days. After about three cycles, your personal temperature pattern is usually clearly recognizable.

POUR LE SUIVI DU CYCLE ET LE DÉSIR DE GROSSESSE

Le Geratherm® *basal* vous accompagne dans la planification familiale naturelle et le suivi de votre cycle. La mesure quotidienne de votre température basale permet d'établir progressivement un profil de température individuel. Vous pouvez ainsi identifier de manière fiable l'ovulation et vos jours fertiles. Après environ trois cycles, votre courbe personnelle est généralement bien visible.

PER IL MONITORAGGIO DEL CICLO E IL CONCEPIMENTO

Il Geratherm® *basal* vi aiuta nella pianificazione familiare naturale e nel monitoraggio del ciclo. Misurando quotidianamente la temperatura basale, si sviluppa gradualmente un profilo di temperatura personalizzato. Ciò consente di individuare con affidabilità l'ovulazione e i giorni fertili. Dopo circa tre cicli, il proprio andamento della temperatura è generalmente ben definito.

HOW TO MEASURE CORRECTLY

1. Measure immediately after waking up, before getting out of bed, and preferably at the same time every morning.
2. Before measuring, shake the thermometer down with the reset aid until the liquid column is below 36 °C.
3. Choose one measurement site (oral, vaginal or rectal) and use the same site throughout the entire cycle.
4. Measure for the same length of time every morning, at least four minutes. Only a consistent measuring time ensures comparable results.
5. Read and record the temperature. The reading remains visible until the thermometer is reset, so you can record it at your convenience.

Tip: Sleep for at least five hours and avoid eating, drinking or smoking before measuring. Clean the thermometer before and after each use.

COMMENT MESURER CORRECTEMENT

1. Mesurez votre température immédiatement après le réveil, avant de vous lever et, si possible, toujours à la même heure.
2. Avant la mesure, ramenez la colonne de liquide sous 36 °C à l'aide du dispositif de remise à zéro.
3. Choisissez un site de mesure (oral, vaginal ou rectal) et conservez-le pendant tout le cycle.
4. Mesurez chaque matin pendant la même durée, au minimum quatre minutes. Seule une durée de mesure constante permet de comparer les résultats.
5. Lisez la température et notez-la. La valeur reste affichée jusqu'à la remise à zéro du thermomètre, ce qui vous permet de la noter tranquillement.

Conseil : Dormez au moins cinq heures et ne mangez pas, ne buvez pas et ne fumez pas avant la mesure. Nettoyez le thermomètre avant et après chaque utilisation.

COME MISURARE CORRETTAMENTE

1. Misurate la temperatura ogni mattina appena svegli, prima di alzarvi dal letto e possibilmente sempre alla stessa ora.
2. Prima della misurazione riportate la colonna del liquido sotto i 36 °C utilizzando l'apposito dispositivo di azzeramento.
3. Scegliete una sede di misurazione (orale, vaginale o rettale) e mantenetele per l'intero ciclo.
4. Misurate ogni mattina per lo stesso tempo, almeno quattro minuti. Solo una durata di misurazione costante rende i valori confrontabili.
5. Leggete e annotate il valore. Rimane visibile fino a quando il termometro non viene azzerato, così potrete trascriverlo con calma.

Suggerimento: Dormite almeno cinque ore e prima della misurazione non mangiate, non bevete e non fumate. Pulite il termometro prima e dopo ogni utilizzo.

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]