

5. Schritt



Verpacken

- Geben Sie die Speichelröhrchen in die durchsichtige Schutztüte mit Saugeinlage und verschließen Sie sie.
- Bewahren Sie die Proben nach der Entnahme bis zum Versand im Tiefkühler, oder alternativ im Kühlschrank auf. Wenn Sie die Proben länger aufbewahren möchten (z. B. über ein Wochenende), frieren Sie sie ein.

WICHTIG – Auf der Schutztüte befindet sich Ihr persönlicher Proben-Code, den wir zur Zuordnung Ihrer Probe benötigen.

6. Schritt



Aktivieren Sie ihr Testkit

- Aktivieren Sie vor dem Probenversand Ihren Test mit Hilfe Ihres Proben-Codes. Ohne Aktivierung kann Ihre Probe nicht bearbeitet werden.

7. Schritt



Versenden

- Legen Sie die Schutztüte in die graue Rückversandtasche und senden Sie diese an unser Labor zurück.

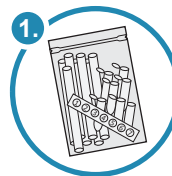
Proben bei Temperaturen über 30°C nur in Briefkästen werfen, die innerhalb der nächsten Stunde geleert werden, oder direkt bei der Post abgeben.

 **verisana**

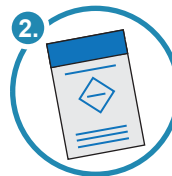
Speichelentnahme 7 Proben

Anleitung zur Probenentnahme

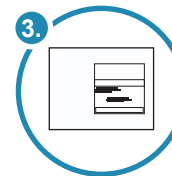
Ihr Kit enthält:



7 Speichelgefäße,
Strohhalme und Etiketten



1 Schutztüte mit
Saugeinlage



1 Rückumschlag



Anleitung zur Aktivierung
Ihres Proben-Codes

Achtung: Jeder Test muss vor dem Absenden der Probe online aktiviert werden.

Ohne Aktivierung kann die Probe vom Labor nicht bearbeitet werden.

Zeitpunkt der Entnahme:

Frauen	Entnahmezeitpunkte
mit regelmäßiger Periode	am 19. oder 20. oder 21. Zyklustag (gerechnet vom ersten Tag der Periode)
mit unregelmäßiger Periode	5 Tage vor der erwarteten Periode (Durchschnitt der letzten 6 Perioden)
ohne Periode	an jedem Tag im Monat
mit Verhütungsmitteln, die einen 21-Tage-Rhythmus mit 7 Tagen Pause vorgeben	innerhalb der ersten zwei Wochen (gerechnet wird vom ersten Tag der Pilleneinnahme)
mit Verhütungsmitteln, die einen Langzeitzyklus vorgeben	an jedem Tag im Monat
Männer	an jedem Tag im Monat

Ausnahme Cortisoltest: Entnahme an jedem Tag im Monat möglich

Vor dem Test:

! **Hormone absetzen** (Ausnahme: Antibabypille und Schilddrüsenmedikamente)

- 48 Stunden vor der Probenentnahme: sublinguale Hormone, Hormongele und -cremes
- 12 Stunden vor der Probenentnahme: Hormonpräparate in Form von Tabletten und Kapseln

! **Ernährung ab 12 Stunden vor der Probenentnahme verzichten auf:**

- Wein, Fleisch, Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte, Schokolade

! **Am Tag der Einnahme verzichten auf:**

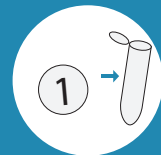
- Kaffee, Tee, andere koffeinhaltige Getränke (z. B. Energydrinks)

! **Sport:** Am Tag vor und am Tag der Probenentnahme keinen Sport

! **Speichelentnahme:** Nehmen Sie zuerst die Speichelproben 1-3 (von 7 Proben) ab, bevor Sie frühstücken und Zähne putzen.

! 10 Minuten vor jeder Speichelentnahme sollten Sie nichts mehr essen oder trinken (außer Wasser) und Ihren Mund gründlich mit Wasser spülen.

1. Schritt



2. Schritt



Wichtig

Beachten Sie die Anleitung und das vorgegebene Zeitschema für die Probenabnahme genau. Nichteinhaltung kann die Ergebnisse verfälschen. Ihre Sorgfalt ist entscheidend für den Erfolg der Analyse.

Vorbereitung

- Bekleben Sie alle Probengefäße mit je einem Etikett. Die Nummern legen die Reihenfolge der Proben fest.
- Bei der Nutzung von Hormoncremes bitte Einmalhandschuhe tragen.

Zeitschema

- Nehmen Sie alle Proben am selben Tag nach dem unten aufgeführten Zeitschema ab.

Probe 1	Direkt nach dem Aufwachen
Probe 2	30 Minuten nach dem Aufwachen
Probe 3	1 Stunde nach dem Aufwachen
Probe 4	2 Stunden nach dem Aufwachen
Probe 5	5 Stunden nach dem Aufwachen
Probe 6	8 Stunden nach dem Aufwachen
Probe 7	12 Stunden nach dem Aufwachen

3. Schritt



Probenabnahme

- Nehmen Sie einen Trinkhalm in den Mund und geben Sie den Speichel in das Probengefäß.

Was tun bei wenig Speichelfluss?

Viel Wasser trinken oder sich den Biss in eine Zitrone oder in eine persönlich als "lecker empfundene" Speise vorstellen – keinesfalls darf aber auf etwas gekaut werden!

4. Schritt



Kontrolle

- Probengefäß mindestens bis zur Hälfte (besser zu ¾) füllen. Bei zu viel Schaum klopfen Sie leicht gegen den Probenbehälter.
- Kontrollieren Sie, ob die Probe eine rötliche Färbung aufweist. Falls ja, so handelt es sich um Blutbeimengungen (z. B. auf Grund von Zahnfleischbluten), welche die Ergebnisse verfälschen würden.

In diesem Fall entsorgen Sie die Probe, spülen das Probengefäß mit Leitungswasser aus und entnehmen nach 5-10 Minuten eine neue (farblose) Speichelprobe.

weiter mit Schritt 5 →