

## Schritt 1/4: Vor der Speichelentnahme

**Was tun bei ausbleibendem oder unzureichendem Speichelfluss?**  
Häufig hilft es, vor und während der Sammelperiode viel Wasser zu trinken oder sich den Biss in eine Zitrone oder in eine persönlich als "lecker empfundene" Speise vorzustellen – keinesfalls darf aber auf etwas gekaut werden!

Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie mit der Probenentnahme beginnen.

### Allgemeine Hinweise:

- **Unmittelbar vor der Probenentnahme sollten Sie nicht rauchen, Zähne putzen und keine Speisen oder Getränke (außer Wasser) zu sich nehmen.**
- Achten Sie bei der Nutzung von Hormoncremes darauf, dass Sie Ihre Hände immer sorgfältig waschen. Aufgrund der Empfindlichkeit des Tests raten wir dann, zur Speichelsammlung Einmalhandschuhe zu tragen.
- Bitte notieren Sie die von Ihnen eingenommenen Hormonpräparate auf dem Probenbegleitschein unter dem Punkt „Einnahme von Hormonen“.
- Bis zu 24 Stunden vorher sollten keine zahnärztlichen Maßnahmen mehr durchgeführt werden.
- Patienten mit Erkrankungen des Zahnfleisches ist von einem Speicheltest abzuraten.



1. Begleitschein für Ihre Probenentnahme
2. Anleitung zur Speichelentnahme
3. 7 Speichelgefäße, Strohalme und Etiketten für Ihre Proben
4. Versandtasche für Ihre Proben

## Schritt 2/4: Spezielle Hinweise für Ihren Speicheltest

### Speicheltest Stresshormone (Tagesprofil)

- ➔ **Ernährung:** Am Tag der Probenentnahme sollten Sie keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Tee, Energydrinks etc.) zu sich nehmen.
- ➔ **Sport:** Am Tag vor der Probenentnahme bitte keinen Sport machen.
- ➔ **Speichelentnahme:**
  - Bitte 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.
  - Achten Sie darauf, dass sich bei der Probenentnahme keine Speisereste im Mundraum befinden.

**Zeitpunkt der Entnahme für Stresshormone (Tagesprofil):** an jedem beliebigen Tag im Monat.

### Speicheltest Hormongesamtstatus

- ➔ **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:**
  - Bitte verzichten Sie ab 12 Stunden vor der Probenentnahme auf:  
Wein, Fleisch, Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte, Schokolade
  - Bitte verzichten am Tag der Entnahme auf:  
Kaffee, Tee, andere koffeinhaltige Getränke (z.B. Energydrinks)
- ➔ **Sport:** Am Tag vor der Probenentnahme bitte keinen Sport machen.

## Schritt 2/4: Spezielle Hinweise für Ihren Speicheltest

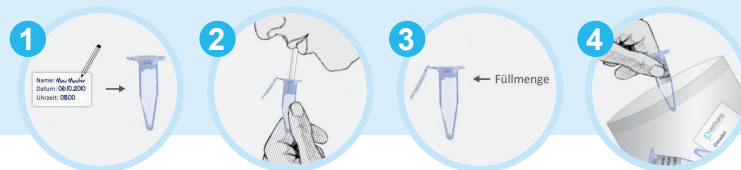
- ➔ **Speichelentnahme:**
  - Bitte nehmen Sie zuerst die Speichelproben 1-3 (von 7 Proben) ab, bevor Sie frühstücken und Zähne putzen.
  - 10 Minuten vor jeder Speichelentnahme sollten Sie nichts mehr essen oder trinken (außer Wasser) und Ihren Mund gründlich mit Wasser spülen.
  - Achten Sie darauf, dass sich bei der Probenentnahme keine Speisereste im Mundraum befinden.

### Zeitpunkt der Entnahme für Hormongesamtstatus:

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 vorgegeben	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

bitte wenden ➔

## Schritt 3/4: Anleitung zur Speichelentnahme



Bitte orientieren Sie sich am abgebildeten Zeitschema für Ihren Test:

Speicheltest Stresshormone, Hormongesamtstatus	Speichelprobe 1	Direkt nach dem Aufwachen
	Speichelprobe 2	30 Minuten nach dem Aufwachen
	Speichelprobe 3	1 Stunde nach dem Aufwachen
	Speichelprobe 4	2 Stunden nach dem Aufwachen
	Speichelprobe 5	5 Stunden nach dem Aufwachen
	Speichelprobe 6	8 Stunden nach dem Aufwachen
	Speichelprobe 7	12 Stunden nach dem Aufwachen

Bitte entnehmen Sie alle Speichelproben am gleichen Tag.

1. Beschriften Sie bitte zunächst alle Probengefäße (Bild 1) mit Ihrem Vor- und Zunamen, Datum sowie Uhrzeit der jeweiligen Speichelprobenentnahme.
2. Nehmen Sie einen Trinkhalm und das Probengefäß aus der Verpackung. Anschließend nehmen Sie den Trinkhalm in den Mund und geben Sie den Speichel durch den beigefügten Trinkhalm in das Probengefäß (Bild 2).
3. Füllen Sie das Probengefäß mindestens bis zur Hälfte (besser bis zu  $\frac{3}{4}$ ), dabei messen Sie nicht den Schaum mit (Bild 3). Falls Sie zu viel Schaum gesammelt haben, klopfen Sie leicht gegen den Probenbehälter, damit sich der Schaum von der Speichelflüssigkeit gut absetzt.
4. Schließen Sie nun den Deckel des Probengefäßes sorgfältig. Entsorgen Sie den benutzten Trinkhalm im Hausmüll.
5. Kontrollieren Sie, ob die Probe eine rötliche Färbung aufweist. Falls ja, so handelt sich es 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.

## Schritt 4/4: Nach der Probenentnahme

1. Wenn Sie alle Proben entnommen haben überprüfen Sie, ob alle Etiketten der Probengefäße mit Ihrem Namen, entsprechendem Datum und Uhrzeit der jeweiligen Probenentnahme beschriftet sind. Geben Sie die Speichelröhrchen in die durchsichtige Schutztüte mit Saugelinlage (Bild 4) und verschließen Sie sie.
2. Bewahren Sie die Proben nach der Entnahme bis zum Versand im Kühlschrank auf. Wenn Sie die Proben länger aufbewahren möchten (z.B. über ein Wochenende), können Sie die Proben auch einfrieren.
3. **Füllen Sie beide Seiten des beiliegenden Probenbegleitscheins vollständig aus und unterschreiben Sie auf der Rückseite. Ohne vollständigen Begleitschein können wir Ihre Proben nicht bearbeiten.**
4. Legen Sie die Proben zusammen mit dem Probenbegleitschein in die Ihnen zugesandte Rückversandtasche und senden Sie diese schnellstmöglich an unser Labor. Vorzugsweise versenden Sie Ihre Proben an einem Montag oder Dienstag, da Sie hiermit eine Verzögerung durch Wochenenden und Feiertage vermeiden. 7 bis 14 Tage nach Probeneingang im Labor erhalten Sie Ihr Ergebnis.

Verisana GmbH  
Jungfernstieg 38  
20354 Hamburg  
Deutschland

Postanschrift:  
Postfach 20 11 64 · 20201 Hamburg  
Telefon: +49 (0)40 53 79 76 958  
Fax: +49 (0)40 53 79 76 959  
kontakt@verisana.de



Testanleitung  
Speichelentnahme 7 Proben