

### Ihr Kit enthält:



1 Schutztüte mit Saugelnlage



3 Speichelgefäße, Strohhalm und Etiketten



1 Probenbegleitschein



1 Rückumschlag

### Hinweise:

-  **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
-  **Sport:** Am Tag vor der Probenentnahme keinen Sport.
-  **Speichelentnahme:** Bitte nehmen Sie erst alle drei Speichelproben ab, bevor Sie frühstücken und Zähne putzen.



**Was tun bei ausbleibendem oder unzureichendem 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!

### 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 vorgegeben	innerhalb der ersten zwei Wochen (gerechnet wird vom ersten Tag der Pilleneinnahme)
mit Verhütungsmitteln, die einen Langzeitzyklus vorgeben	an jedem Tag im Monat
<b>Männer</b>	an jedem Tag im Monat

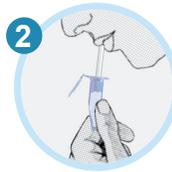
**Ausnahme Cortisoltest: Entnahme an jedem Tag im Monat möglich**



- ➔ Beschriften Sie alle Probengefäße mit Ihrem Namen, Datum und Uhrzeit.
- ➔ Bei der Nutzung von Hormoncremes bitte Einmalhandschuhe tragen.



- ➔ Probengefäß mindestens bis zur Hälfte (besser zu  $\frac{3}{4}$ ) 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.



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



- ➔ Geben Sie die Speichelröhrchen in die durchsichtige Schutztüte mit Saugelinage 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.



### Zeitschema:

Probe 1	Direkt nach dem Aufwachen
Probe 2	30 Minuten nach dem Aufwachen
Probe 3	1 Stunde nach dem Aufwachen

Bitte entnehmen Sie alle Speichelproben am gleichen Tag.

- ➔ Füllen Sie beide Seiten des beiliegenden Probenbegleitscheins vollständig aus und unterschreiben Sie auf der Rückseite. Denken Sie auch daran, alle Hormonpräparate aufzulisten, die Sie substituieren.
- ➔ Falls Sie Ihre Probe länger als einen Tag eingefroren hatten, notieren Sie dies, damit wir das Alter der Probe korrekt einschätzen können.
- ➔ Legen Sie die Proben zusammen mit dem Probenbegleitschein in die Ihnen zugesandte Rückversandtasche und senden Sie diese an unser Labor.