

(nach Dr. Kersten)

Für Kinder & Jugendliche
unzugänglich aufbewahren!

1. Ist Ihr Testpaket vollständig?

Bitte überprüfen Sie zunächst, ob Ihr Test-Paket vollständig ist. Es sollte enthalten:

- 1 brauner 24-Stunden-Sammelbehälter mit grünem Deckel (enthält 1 Urinbecher, Urinröhrchen (30 ml), 1 Röhrchen mit Stabilisierungslösung (45 ml Salzsäure), Etiketten)
Achtung: Der Stabilisator ist ätzend!
Nicht mit Haut oder Schleimhäuten in Berührung bringen. Für Kinder und Jugendliche unzugänglich aufbewahren! Den Stabilisator nicht ausschütten.
- 1 Urinröhrchen (mit 1 Urininnenröhrchen und 1 Urinumgefäß für den Versand)
- 1 Paar Handschuhe
- 1 Urinbecher
- 9 weiße Speichelgefäße
- 9 Strohhalme
- 9 Etiketten
- 3 Versandgefäße
- 1 Versandtasche



Der Stabilisator gewährleistet die Stabilität der Probe während des Versands an das Labor. Wird der Stabilisator ausgeschüttet, kann das Probenmaterial im Labor nicht zuverlässig ausgewertet werden.

Fehlendes Zubehör können Sie nachfordern:
Tel. +49 6131 7205-0 (Mo. - Fr. von 8 -19 Uhr)

2. Testvorbereitung

Urin:

Um die Messergebnisse nicht zu verfälschen, dürfen **2 Tage vor und während der Probennahme keine serotoninhaltigen Nahrungsmittel** wie Bananen, Walnüsse, Tomaten, Stachel- und Johannisbeeren, Pflaumen, Mirabellen, Melonen, Avocados, Auberginen, Kiwis gegessen werden. Am Testtag sollte **nicht übermäßig viel Kaffee, Tee oder colahaltige Getränke** verzehrt werden.

Geben Sie die Einnahme von Medikamenten wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) und Hormonpräparate auf dem Anforderungsbogen unter "Anamnese" (Seite 4) an.

Wichtiger Hinweis für Frauen:

Bitte sammeln Sie keinen Urin während Ihrer Periode.

Vor der Probengewinnung nehmen Sie bitte das Röhrchen mit der Stabilisierungslösung aus dem braunen 24-Stunden-Sammelbehälter und schütten Sie die Lösung (Salzsäure) in diesen Sammelbehälter. Verwenden Sie hierzu die beigelegten Handschuhe.

Die Proben sollten, wenn möglich, an Arbeitstagen gewonnen werden.

→ Fortsetzung auf nächster Seite

Speichel:

Für aussagekräftige Ergebnisse ist die Beachtung der **Probenentnahme-Zeitpunkte** von großer Bedeutung. Bereits geringe zeitliche Verzögerungen der Probensammlung können den Befund verfälschen, so dass der Maximalwert der Cortisolsekretion nach dem Aufwachen nicht mehr oder noch nicht erfasst wurde.

Bitte beachten Sie, dass an Arbeitstagen meist ein höherer Cortisolanstieg nach dem Aufwachen erfolgt als an arbeitsfreien Tagen. Bei **Verlaufskontrollen** sollte die Probenentnahme daher immer zum gleichen Zeitpunkt durchgeführt werden.

Darüber hinaus sollten Sie Folgendes beachten:

- am Abend vor der Probengewinnung **keinen Alkohol** trinken
- am Abend vorher nicht später als 23 Uhr zu Bett gehen und am Testtag nicht später als 8 Uhr aufstehen
- nach dem Erwachen **direkt aufstehen**
- **helle Lichtquellen** (z. B. Lichttherapie oder Lichtwecker) **meiden**
- den Speichel **nicht mit Blut vermischen**, z. B. durch Zahnfleischbluten
- **kein Mundwasser / keine Mundspülungen** verwenden.
- bis zur Erhebung der letzten Speichelprobe die **Zähne nicht putzen**
- Speichelproben im Tagesverlauf **30 min nach dem Essen oder Trinken** gewinnen
- während der einstündigen Probengewinnung **nichts essen, keinen Kaffee trinken und nicht rauchen**
- direkt vor den Speichelproben den Mund mit **klarem Wasser** spülen und mit der Probengewinnung erst beginnen, wenn sich der Speichelfluss wieder normalisiert hat

3. Testdurchführung

3.1 Gewinnung der Speichelproben

Führen Sie diesen Test an einem Tag durch, der Ihnen die Entnahme der Speichelproben nach folgendem Zeitschema ermöglicht:

- direkt nach dem Aufstehen → Speichelprobe 1
- 15 Minuten nach dem Aufstehen → Speichelprobe 2
- 30 Minuten nach dem Aufstehen → Speichelprobe 3
- 45 Minuten nach dem Aufstehen → Speichelprobe 4
- 1 Stunde nach dem Aufstehen → Speichelprobe 5
- 2 Stunden nach dem Aufstehen → Speichelprobe 6
- 5 Stunden nach dem Aufstehen → Speichelprobe 7
- 8 Stunden nach dem Aufstehen → Speichelprobe 8
- 12 Stunden nach dem Aufstehen → Speichelprobe 9

Bitte beachten Sie:

Zur Erstellung des Cortisol-Tagesprofils werden die Speichelproben 1, 3 und 5 in unserem Labor gepoolt.

Auf Ihrem Befund erscheint 1 Wert für diese Poolprobe.

1. Nehmen Sie bitte einen Strohhalm und ein Speichelgefäß aus der Verpackung.
2. Nehmen Sie den Strohhalm in den Mund und **füllen Sie hiermit das Speichelgefäß mindestens $\frac{3}{4}$ – am besten komplett – mit Speichel (Schaum nicht mitmessen).**
3. **Schließen Sie den Deckel des Speichelgefäßes** und entsorgen Sie den benutzten Strohhalm im Hausmüll.
4. **Beschriften Sie eines der Etiketten mit Datum, Uhrzeit und Namen** und kleben Sie es auf das Speichelgefäß.
5. Legen Sie das Speichelgefäß in eines der Versandgefäße und **bewahren Sie dieses bis zum Versand im Kühlschrank auf.** Bis zu 4 Speichelgefäße können in einem Versandgefäß verschickt werden.

3.2 Gewinnung der Urinprobe

1. Beginnen Sie z. B. um 8.00 Uhr morgens. Dieser Urin wird noch verworfen; alle anderen Urinmengen des gesamten Tages sowie der Nacht sind zu sammeln, einschließlich des 8.00 Uhr-Morgenurins des nächsten Tages.
2. Den Urin lassen Sie bitte zunächst in den Urinbecher. Dann schütten Sie den **Urin aus dem Urinbecher in den Sammelbehälter**.
3. Stellen Sie den **Sammelbehälter** in den Kühlschrank. Der Urin muss während der gesamten Zeit des Sammelns gekühlt werden. Bitte achten Sie auf eine **senkrechte Lagerung** des Behälters.
4. Wenn die Sammelperiode abgeschlossen ist, **schwenken Sie bitte den Sammelbehälter 3- bis 4-mal über Kopf**. Lesen Sie die Gesamtmenge des Urins ab und notieren Sie diese auf dem Urin(innen)röhrchen. Füllen Sie anschließend mit Hilfe des Urinbechers einen Teil des Urins aus dem Sammelbehälter in das Urin(innen)röhrchen. Dieses sollten Sie **bis zu $\frac{3}{4}$ füllen**. Notieren Sie bitte auf dem Urininnenröhrchen noch Ihren Namen und das Datum der Probe.
5. Den Inhalt des Sammelbehälters können Sie in der Toilette entsorgen. Den braunen Sammelbehälter sowie den Urinbecher entsorgen Sie bitte im Hausmüll.
6. Bewahren Sie die Probe bis zum Versand im Kühlschrank auf. **Falls aus Versehen ein Urin während der Sammelperiode nicht gesammelt wird, sollte der Vorgang an einem anderen Tag wiederholt werden**. Bitte fordern Sie bei Ihrem Therapeuten ein neues Testset an.

→ Fortsetzung auf nächster Seite

4. Probenversand

Zum Versand legen Sie die Versandgefäße mit den Proben und dem unterschriebenen sowie mit Abnahmedatum und -zeit ausgefüllten Probenbegleitschein in die Versandtasche. Verschießen Sie diese sorgfältig, indem Sie die Schutzfolie auf der Innenseite des Klebestreifens entfernen und die Verschlussstellen fest aufeinander drücken.

Achtung:

Der Umschlag lässt sich anschließend nicht mehr öffnen.

Der Versand in **Deutschland** sollte von **Montag bis Donnerstag**, nicht zum Wochenende oder vor Feiertagen erfolgen.

Aus **Österreich** und der **Schweiz** sollte der Versand von **Montag bis Mittwoch**, nicht vor Feiertagen erfolgen.

Kunden aus der Schweiz sollten beachten, dass die Versandtasche in einer Poststation am Schalter noch am gleichen Tag der Probennahme abzugeben ist.