

im Urin

1. Ist Ihr Testpaket vollständig?

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

- 1 Urinröhrchen (Monovette), inkl. Etikett und gelber Spitze
- 1 Urinbecher
- 1 Versandgefäß
- 1 Versandtasche

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

2. Testvorbereitung

1. Am Vorabend der Probennahme sowie in der Nacht ist die Aufnahme von größeren Flüssigkeitsmengen (mehr als 1 Liter) zu vermeiden.
2. Wichtiger Hinweis für Frauen:
Bitte sammeln Sie keinen Urin während Ihrer Periode.

3. Die Probennahme soll **nicht** im Rahmen einer histaminfreien bzw. histaminarmen Ernährung durchgeführt werden, da ansonsten falsch-normale Laborergebnisse zu erwarten sind. Unter der Voraussetzung, dass bei Ihnen bisher noch keine akuten Histaminreaktionen wie z. B. Herzrasen, Kreislaufstörungen, Schwindel, Übelkeit/ Erbrechen oder Atemnot aufgetreten sind, können am Vorabend Nahrungsmittel bzw. Getränke bevorzugt werden, die in Verdacht stehen, bei Ihnen eine Histaminreaktion auszulösen.

3. Testdurchführung

1. Üblicherweise wird für die Analyse der 1. Morgenurin verwendet. Für den Fall, dass Sie durch die letzte Nahrungsaufnahme im Laufe des Abends oder in der Nacht verdächtige Symptome verspüren, kann die Probennahme bereits in dieser Zeit erfolgen.

Bitte beachten:

Sollten Sie **in der Nacht Wasser lassen müssen**, so muss der Urin gesammelt werden. Entsprechende Sammelbehälter können Sie gerne anfordern unter Tel. +49 6131 7205-0.

Sammeln Sie dann die nächtliche Harnproduktion ab 24 Uhr und mischen ihn mit dem ersten Morgenurin nach dem Aufstehen. Aus dem gesammelten Urin entnehmen Sie dann bitte die benötigte Urinmenge mittels Urinmonovette (siehe Testdurchführung Punkt 3).

2. Verwenden Sie bitte für die Urinprobe am Morgen den **Mittelstrahlurin**. Lassen Sie den Urin ca. 3 Sekunden in die Toilette laufen. Fangen Sie anschließend ca. 10 ml Urin im Urinbecher auf, ohne den Urinstrahl zu unterbrechen. Dieser sollte etwa bis zur Hälfte gefüllt werden. Den restlichen Harn lassen Sie wieder in die Toilette.

3. Nehmen Sie nun die gelbe Spitze und das gelbe Urinröhrchen zur Hand, drehen den vorderen Teil des gelben Verschlusses ab und setzen Sie die Spitze auf.

4. Tauchen Sie die gelbe Spitze in den Urin und entnehmen Sie mit diesem Röhrchen nun einen Teil des Urins aus dem Urinbecher, indem Sie den Stempel hinten vollständig herausziehen. Das Urinröhrchen sollte vollständig gefüllt werden.

→ Fortsetzung auf nächster Seite

5. Nehmen Sie die gelbe Spitze ab und verschließen Sie das Urinröhrchen mit dem gelben Verschluss wieder sorgfältig.
6. Brechen Sie den herausgezogenen Stempel an der Sollbruchstelle ab, so dass der Rest des Stempels nicht mehr hervorsteht.
7. Die gelbe Spitze, den abgebrochenen Stempel und den Urinbecher können Sie in Ihrem Hausmüll entsorgen.
8. Füllen Sie auf dem Urinröhrchen das **Etikett** (Proben- datum, Name) aus.
9. Stecken Sie das Urinröhrchen in das Versandgefäß und verschließen Sie dieses sorgfältig.

4. Probenversand

Zum Versand legen Sie das Versandgefäß mit der Probe und dem unterschriebenen sowie mit Abnahmedatum und -zeit ausgefüllten Probenbegleitschein (inkl. Angaben zu etwaigen Beschwerden) in die Versandtasche. Verschließen 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.

Zur Orientierung ist der Histamingehalt einiger Lebensmittel folgend aufgelistet:

Achtung:

Von einem probeweisen Verzehr ohne Kenntnis der möglichen Reaktion wird unbedingt abgeraten!
Eine solche Provokation bei Unverträglichkeit kann allergische Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock auslösen!

| Histaminarm | Histaminreich |
|--|--|
| Frisches Fleisch*, tiefgefrorenes Fleisch* | Geräuchertes, Gepökelt, Getrocknetes, lange Gelagertes/ Gereiftes, schlecht Gelagertes, Verdorbenes, Mariniertes, Salami |
| Fangfrischer Fisch*, z. B. Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau | Hering, Sardellen, Thunfisch, Makrele |
| Frisches Obst und Gemüse wie grüner Salat, Kirschen, Apfel, Zucchini, Pfirsich | Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Avocado, Bananen, Kiwi, Erdbeeren, Ananas, Zitrusfrüchte, Hülsenfrüchte (wie Soja und Bohnen) |
| Frische Milch(-produkte), Butter, Kefir, Quark, Hüttenkäse, Joghurt | Lang gereifter Käse, wie Gouda, Camembert, Emmentaler, Schimmelkäse, Milchersatzprodukte (wie Sojamilch, Hafermilch) |
| Wasser, Kräutertees, Bohnen-, Malzkaffee, Rooibos-Tee | Rotwein, Likör, Sekt, Champagner |
| | Brennnesseltee, schwarzer Tee, Energy-Drinks |
| | Schokolade, Nougat, Kakao, Knabbergebäck |