

Melatonin-Profil, Cortisol-Nachtprofil

(3 Saliva)

1. Ist Ihr Testpaket vollständig?

Bitte überprüfen Sie zunächst, ob Ihr Testpaket vollständig ist. Es sollte enthalten:

- 3 Speichelröhrchen (Saliva)
- 3 Strohhalm
- 3 Etiketten Probe 1-3 mit Aufdruck „Name, Datum, Uhrzeit“
- 1 Versandgefäß
- 1 Versandtasche

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

2. Testvorbereitung

Am Tag der Probengewinnung sollten Sie:

- kein Mundwasser / keine Mundspülungen verwenden
- den Speichel nicht mit Blut vermischen, z. B. durch Zahnfleischbluten
- vor den Speichelproben den Mund mit klarem Wasser spülen und mit der Probengewinnung beginnen, wenn sich der Speichelfluss wieder normalisiert hat
- Speichelproben vor dem Zähneputzen oder frühestens 30 Minuten danach nehmen
- Speichelproben während des Abends 30 Minuten nach dem Essen oder Trinken nehmen

Bei der Bestimmung des Melatoninspiegels im Speichel beachten Sie folgende Einflussfaktoren,

► die eine Reduzierung des Melatoninspiegels bewirken:

- Nikotin-/Alkoholabusus
- Medikamente (insbesondere Betablocker, Antidepressiva, Dexamethason, MAO-Hemmer)
- helles Licht

► die zu erhöhten Melatoninspiegeln führen:

- pflanzenreiche Kost (z. B. Tomaten, Olivenöl), Obst (Äpfel, Apfelsinen, Ananas, Bananen, Kiwi, Erdbeeren)
- Getreide (Reis, Mais, Haferflocken)

→ Fortsetzung auf nächster Seite

3. Testdurchführung

Bei der Bestimmung des Melatoninspiegels sollte die Probenahme zu den angegebenen Zeiten bei reduzierten Lichtverhältnissen (Dimmerlicht) geschehen.

Die Probennahme sollte zu folgenden Uhrzeiten – vorzugsweise am Wochenende – durchgeführt werden:

Probe 1: 20 Uhr

Probe 2: 24 Uhr

Probe 3: 2 Uhr

1. Geben Sie den Speichel durch den Strohhalm in ein Speichelgefäß. Das Gefäß sollte **mindestens $\frac{3}{4}$ – am besten komplett – mit Speichel gefüllt sein** (Schaum nicht mit messen).

2. Schließen Sie den Deckel des Speichelgefäßes sorgfältig.

3. Beschriften Sie das der Probe entsprechende **Etikett mit Datum, Uhrzeit und Namen** und kleben Sie es auf das Speichelgefäß.

4. Stecken Sie das jeweilige Speichelgefäß in das beiliegende Versandgefäß. Bewahren Sie dieses bis zum Versand bei 4-8°C im **Kühlschrank** aufbewahren, **jedoch nicht einfrieren**.

5. Entsorgen Sie bitte die Strohhalme in Ihrem Hausmüll.

4. Probenversand

Zum Versand legen Sie das Versandgefäß mit den Proben und dem unterschriebenen sowie mit Abnahmedatum und -zeit ausgefüllten Probenbegleitschein 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.