

1. Ist Ihr Testpaket vollständig?

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

- 1 Speichelgefäß (Saliva)
- 1 Strohhalm
- 1 Etikett 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 Folgendes beachten:

- 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 erst beginnen, wenn sich der Speichelfluss wieder normalisiert hat vor der Speichelprobe weder essen noch trinken
- Speichelprobe vor dem Zähneputzen 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)

3. Testdurchführung

1. Bei der Bestimmung des Melatoninspiegels sollte die Probennahme um 2 Uhr nachts bei reduzierten Lichtverhältnissen (Dimmerlicht) geschehen.
2. Geben Sie den Speichel durch den Strohhalm in das Speichelgefäß. Das Gefäß sollte mindestens bis zu $\frac{3}{4}$ – am besten komplett – mit Speichel gefüllt sein (Schaum nicht mit messen).
3. Schließen Sie den Deckel des Speichelgefäßes sorgfältig.

4. Beschriften Sie das Etikett mit Datum, Uhrzeit und Namen und kleben Sie es auf das Speichelgefäß.
5. Stecken Sie das Speichelgefäß in das beiliegende Versandgefäß. Bewahren Sie dieses bis zum Versand im Kühlschrank auf.
6. Entsorgen Sie bitte den Strohhalm in Ihrem Hausmüll.

→ Fortsetzung auf nächster Seite

4. Probenversand

Zum Versand legen Sie das Versandgefäß mit der Probe 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.