

# Anleitung zur Probennahme

## Stress und Erschöpfung (plus)

### Ist Ihr Test-Paket vollständig?

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

- 1 Anleitung zur Probennahme
- 1 Anleitung zur Befundabfrage
- 1 Probenbegleitschein
- 1 Garantiekarte
- 7 farbige Speichelgefäße
- 7 Speichelröhrchen
- 7 Etiketten
- 1 Urinröhrchen mit Stabilisator (**Achtung ätzend!**), im Versandgefäß
- 1 Urinbecher
- 2 Versandgefäße
- 1 blaue Versandtasche

**VERLETZUNGSGEFAHR!**  
Bitte den Stabilisator nicht ausschütten!  
Bitte das Testpaket für Kinder und Jugendliche unzugänglich aufbewahren.

### Test-Vorbereitung

Um die Messergebnisse nicht zu verfälschen, dürfen 2 Tage vor und während der Probennahme keine Serotonin-haltigen Nahrungs- und Genussmittel wie **Bananen, Walnüsse, Tomaten, Stachel- und Johannisbeeren, Pflaumen, Mirabellen, Melonen, Avocados, Auberginen, Kiwis, Kakao, Koffein, Nikotin, Alkohol** gegessen werden.

**Am Tag der Probengewinnung sollten Sie folgendes beachten:**

1. den Speichel nicht mit Blut vermischen, z. B. durch Zahnfleischbluten
2. kein Mundwasser/keine Mundspülungen verwenden
3. direkt vor den Speichelproben den Mund mit klarem Wasser spülen
4. vor der ersten Speichelprobe weder essen noch trinken
5. Speichelproben vor dem Zähneputzen oder frühestens 30 Minuten danach nehmen
6. Speichelproben im Tagesverlauf 30 min nach dem Essen oder Trinken nehmen
7. Wichtiger Hinweis für **Frauen**: Bitte sammeln Sie keinen Urin während Ihrer Periode.
8. Wir empfehlen: Bei Tabletten- oder Kapselzufuhr Probenentnahme 12 Stunden nach der letzten Hormoneinnahme, bei Gel- oder Cremezufuhr Probenentnahme 24 Stunden nach der letzten Hormonanwendung - alternativ: 48 Stunden nach der letzten Gel- oder Cremezufuhr.

Bitte denken Sie daran, dass **Kosmetika** (z. B. Gesichtscremes) oftmals beträchtliche Mengen an Hormonen enthalten und somit das Analyseergebnis verfälschen können.

9. Sollten sie eines der nachfolgend aufgeführten **Medikamente** einnehmen, sprechen Sie bitte vor dem Absetzen mit Ihrem Therapeuten:

Acetylsalicylsäure (z.B. ASS®, Aspirin®), Cumarine (z.B. Marcumar®, Venalot®), Guaifenesin (z.B. Wick Formel 44 Hustenlöser, Fagusan®, Longtussin duplex®), Imipramin (z.B. Pryleugan®, Tofranil®), Isoniazid (z.B. Isozid®), Levodopa (z.B. Dopaflex®), Mephenesin (z.B. DoloVisano®), Methamphetamin (z.B. Pervitin®), Methocarbamol (z.B. Ortoton®), Paracetamol (z.B. ben-u-ron®, Captin®, Enelfa®, Grip-postad®, Sinpro®, Toga®, Wick MediNait®), Phenothiazine (z.B. Atosil®, Dapotum®, Melleril®, Promethazin®), Reserpin (z.B. Briserin®, Triniton®)

10. Geben sie die Einnahme von Medikamenten wie **Serotonin-Uptake-Hemmer** an.

11. Bewahren Sie die Proben nach Probenentnahme im **Kühlschrank** auf.

## So nehmen Sie die Proben

Speichel-Probe 1	direkt nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 2	½ Std. nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 3	1 Std. nach dem Aufstehen
Urin-Probe	zweiter Gang zur Toilette nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 4	2 Std. nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 5	5 Std. nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 6	8 Std. nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 7	12 Std. nach dem Aufstehen



Speichel 1

Speichel 2



Speichel 3

Speichel 4



Speichel 5

Speichel 6



Speichel 7

## Test-Durchführung der Speichelprobe

1. Nehmen Sie bitte ein Speichelröhrchen und das Speichelgefäß in der entsprechenden Farbe (siehe Farbschema rechts, z.B. Probe 1: weiß, Probe 7: braun) aus der Verpackung).
2. Nehmen Sie das Speichelröhrchen in den Mund und füllen Sie hiermit das Speichelgefäß bis zur Hälfte mit Speichel. (Schaum nicht mit messen.)
3. Schließen Sie den Deckel des Speichelgefäßes und entsorgen Sie das benutzte Speichelröhrchen 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.

## Test-Durchführung der Urinprobe

1. Fangen Sie ca. 50ml Mittelstrahl-Urin Ihres 2. Morgenurins im Urinbecher auf: Den ersten Urinstrahl lassen Sie bitte in die Toilette.
2. Nehmen Sie das Urinröhrchen mit dem Stabilisator aus dem Versandgefäß. Vorsicht: Inhalt ätzend!
3. Füllen Sie den Urin aus dem Urin-Becher in das Urinröhrchen (ca. 25 ml).
4. Verschließen Sie das Urinröhrchen sorgfältig. Beschriften Sie das Etikett mit Datum, Uhrzeit und Namen. Stecken Sie das Urinröhrchen in das Versandgefäß.
5. Den übrig gebliebenen Urin gießen Sie in die Toilette. Den Urinbecher entsorgen Sie bitte im Hausmüll.



Urinprobe

**Bewahren Sie die Proben bis zum Versand im Kühlschrank auf.**

Für den Versand nehmen Sie die Proben aus dem Kühlschrank und legen sie zusammen mit dem ausgefüllten Probenbegleitschein in die blaue Versandtasche. Senden Sie diese anschließend per Post an unser Labor, **vorzugsweise von Montag bis Donnerstag, nicht zum Wochenende oder vor Feiertagen.**

**Vielen Dank für Ihre Mithilfe!**  
**Ihr medivere-Team**



medivere GmbH  
Hans-Böckler-Str. 109  
55128 Mainz

Telefon: 06131 7205-216