

# ANLEITUNG PROBENENTNAHME HAAR

---

## **Schritt 1**

Waschen sie vor dem Schneiden ihre Haare mit einem neutralen Shampoo. Spülen sie das Haar gut aus und trocknen sie es sorgfältig.

## **Schritt 2**

Schneiden sie ein Haarbüschel am Hinterkopf direkt am Haaransatz ab. Die Länge ab Haaransatz sollte nicht mehr als 2 bis 3 cm betragen. Längeres Haar bitte vorher kürzen. Ein **gestrichener Esslöffel** Haar wird benötigt.

## **Schritt 3**

Füllen sie das Haar in die beiliegende Papiertüte. Geben sie diese zusammen mit der Analysenanforderung in den an uns adressierten Briefumschlag.

# ANLEITUNG PROBENENTNAHME NAGEL

---

## **Schritt 1**

Reinigen sie vor dem Schneiden gründlich ihre Nägel. Entfernen sie, wenn möglich, Lackreste.

## **Schritt 2**

Nehmen sie eine saubere Nagelschere oder einen Nagelknipser zur Hand. Wir benötigen circa 100 mg Nagel. Das entspricht ungefähr **10 normal kurzgeschnittene** Fingernägel oder Zehennägel.

## **Schritt 3**

Füllen sie die Nägel in die beiliegende Papiertüte. Geben sie diese zusammen mit der Analysenanforderung in den an uns adressierten Briefumschlag.