

Anleitung zur Probengewinnung

Speicheldiagnostik

Cortisol-Aufwach-Profil

Zur Bestimmung der Stresshormons Cortisol am Morgen

Inhalt

- 5 farbige Speichelgefäße, 5 Speichelnährchen (Strohhalme) und 5 Etiketten in Druckverschlussbeutel
- 2 Versandgefäße
- 1 blaue Versandtasche

Wichtige Hinweise

Am Tag der Probennahme sollten Sie Folgendes beachten:

- die Proben in ruhiger Atmosphäre / Ruhe nehmen, da Stresssituationen und sportliche Aktivitäten die Hormonwerte beeinflussen
- den Speichel nicht mit Blut vermischen, z. B. durch Zahnfleischbluten
- kein Mundwasser / keine Mundspülungen verwenden
- Speichelproben vor dem Zähneputzen oder frühestens 30 Minuten danach nehmen
- Speichelproben im Tagesverlauf 30 Minuten nach dem Essen oder Trinken nehmen
- direkt vor den Speichelproben den Mund mit klarem Wasser spülen und mit der Probengewinnung erst beginnen, wenn sich der Speichelfluss wieder normalisiert hat
- vor der ersten Speichelprobe weder essen noch trinken
- während der Speichelgewinnung nicht rauchen

Die Proben sollten, wenn möglich, an Arbeitstagen genommen werden.

Probengewinnung

Führen Sie diesen Test an einem Tag durch, der Ihnen die Speichelproben-Entnahme nach folgendem Zeitschema ermöglicht:

- direkt nach dem Aufstehen » Speichelprobe 1*
- 15 min nach dem Aufstehen » Speichelprobe 2*
- 30 min nach dem Aufstehen » Speichelprobe 3*
- 45 min nach dem Aufstehen » Speichelprobe 4*
- 60 min nach dem Aufstehen » Speichelprobe 5*



Exemplarischer Tagesablauf

08:00 Uhr	08:15 Uhr	08:30 Uhr	08:45 Uhr	09:00 Uhr
Speichel 1	Speichel 2	Speichel 3	Speichel 4	Speichel 5

* Die Aufstehzeit ist variabel. Sie müssen lediglich die Abstände zwischen den einzelnen Speichelentnahmen beachten.

- 
1. Nehmen Sie bitte ein Speichelröhrchen (Strohalm) und das Speichelgefäß in der entsprechenden Farbe (siehe Farbschema auf der ersten Seite, z. B. Probe 1: weiß, Probe 5: rosa) aus der Verpackung.
 2. Nehmen Sie das Speichelröhrchen in den Mund und füllen Sie das Speichelgefäß mindestens $\frac{3}{4}$ - am besten komplett - 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.

Proben-Versand

Legen Sie die Versandgefäße mit dem unterschriebenen Anforderungsbogen in die blaue Versandtasche und verschließen diese sorgfältig. Dazu entfernen Sie die Schutzfolie auf der Innenseite des blauen Klebestreifens und drücken die Verschlussstellen fest aufeinander.

Achtung: Der Umschlag lässt sich anschließend nicht mehr öffnen.

Bringen Sie die verpackten Proben noch am selben Tag zur Post.