

Anleitung zur Probengewinnung

Speicheldiagnostik

Menopausen-Profil⁺

Zur Bestimmung v. Cortisol, DHEA, Östron, Östriol, Östradiol, Progesteron, Testosteron & Melatonin

Inhalt

- 3 transparente Speichelgefäße, 3 Speichelröhrchen (Strohhalme) und 3 Etiketten im Druckverschlussbeutel
- 1 farbiges Speichelgefäß, 1 Speichelröhrchen (Strohalm) für die Melatonin-Bestimmung und 1 Etikett im Druckverschlussbeutel
- 1 Versandgefäß
- 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 können
- 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 und während der Gewinnung der 3 Speichelproben außer Wasser keine Getränke (z.B. Kaffee) oder Nahrungsmittel zu sich nehmen
- während der Speichelgewinnung nicht rauchen

Für die 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, daher Probennahme bei reduzierten Lichtverhältnissen (**Dimmerlicht**)

die zu **erhöhtem Melatoninspiegeln** führen:

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

Probengewinnung

Die Speichelproben zur Bestimmung von Östron, Östriol, Östradiol, DHEA, Cortisol, Progesteron und Testosteron sind morgens im Abstand von 30 Minuten zu gewinnen:

- direkt nach dem Aufwachen » Speichelprobe 1*
- 1/2 h nach dem Aufwachen » Speichelprobe 2*
- 1 h nach dem Aufwachen » Speichelprobe 3*



*) Diese drei Speichelproben werden im Labor gepoolt und erscheinen im Befund als Mittelwert.

Exemplarischer Tagesablauf

08:00 Uhr	08:30 Uhr	09:00 Uhr
Speichel 1	Speichel 2	Speichel 3

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

1. Nehmen Sie zur Probengewinnung jeweils ein transparentes Speichelgefäß aus dem Druckverschlussbeutel.
2. Geben Sie den Speichel durch das Speichelröhrchen (Strohalm) in das Speichelgefäß. Dieses sollte mindestens $\frac{3}{4}$ - am besten komplett - mit Speichel gefüllt sein. (Schaum nicht mit messen.)
3. Schließen Sie den Deckel des Speichelgefäßes sorgfältig und entsorgen Sie das benutzte Speichelröhrchen im Hausmüll.
4. Beschriften Sie das Etikett mit Datum, Uhrzeit und Namen und kleben Sie es auf das Speichelgefäß.
5. Legen Sie das Speichelgefäß in das Versandgefäß und bewahren Sie dieses bis zum Versand im Kühlschrank auf.
6. Zur Bestimmung des **Melatoninspiegels** gewinnen Sie die Speichelprobe um **02.00 Uhr nachts** - mittels des farbigen Speichelgefäßes. Gehen Sie - wie in Punkt 2-5 beschrieben - vor.

Proben-Versand

Legen Sie das Versandgefäß mit dem unterschriebenen Anforderungsbogen in die blaue Versandtasche und verschließen dieses 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 verpackte Probe noch am selben Tag zur Post.