

# Anleitung zur Probennahme

## Speicheltest CAR (Cortisol Awakening Response)

### 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 Garantieschein
- 5 Speichelgefäße (Saliva)
- 5 Strohhalme
- 3 Etiketten Probe 1-5 mit Aufdruck „Name, Datum, Uhrzeit“
- 2 Versandgefäße
- 1 Versandtasche

### Test-Vorbereitung

Am Tag der Probengewinnung sollten Sie folgendes beachten:

1. am Abend vor der Probengewinnung **keinen Alkohol** trinken
2. am Abend vorher **nicht später** als 23.00 Uhr zu Bett gehen und am Testtag **nicht später** als 8.00 Uhr aufstehen
3. nach dem Erwachen **direkt aufstehen**
4. den Speichel nicht mit Blut vermischen, z. B. durch Zahnfleischbluten
5. kein Mundwasser / keine Mundspülungen verwenden
6. direkt vor den Speichelprobengewinnungen den Mund mit **klarem Wasser** spülen
7. bis zur Erhebung der letzten Speichelprobe die Zähne **nicht** putzen
8. während der einstündigen Probengewinnung **nichts** essen, **keinen** Kaffee trinken und **nicht** rauchen

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

### Test-Durchführung

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

Bitte die Farben auf der nächsten Seite beachten!

Speichel-Probe 1	direkt nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 2	15 min nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 3	30 min nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 4	45 min nach dem Aufstehen
Speichel-Probe 5	60 min nach dem Aufstehen

1. Nehmen Sie bitte ein Speichelröhrchen und das Speichelgefäß in der entsprechenden Farbe (siehe Farbschema rechts, z. B. Probe 1: weiß, Probe 5: pink) 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.
6. Für den Versand nehmen Sie die Proben aus dem Kühlschrank und legen Sie sie mit dem ausgefüllten Probenbegleitschein in die beiliegende Versandtasche. Senden Sie diese bitte per Post an unser Labor zurück.



Speichel 1



Speichel 2



Speichel 3



Speichel 4



Speichel 5

Der Versand sollte vorzugsweise von Montag bis Donnerstag, nicht zum Wochenende oder vor Feiertagen erfolgen.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!  
Ihr medivere-Team



medivere GmbH  
Hans-Böckler-Str. 109  
55128 Mainz

Telefon: 0900-54 75 266\*

\*0,85 € pro Minute aus dem deutschen Festnetz; die Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen.