

Naturheilpraxis Lebensraum Berit During
03048 Cottbus Leipzigerstrasse 46
Tel. 0355/711910 www.Lebensraumcottbus.de

Hormonspeicheltest Cortisol/ DHEA/ Progesteron und Östradiol

- 12 Stunden vorher keine hormonhaltigen Tabletten einnehmen
- 24 Stunden vorher keine Hormon-Gele, -Creme oder -Pflaster nehmen
- auch keine hormonhaltige Kosmetik (z.B. Gesichtscreme) verwenden
- wenn möglich Einmalhandschuhe tragen

Am Tag der Probengewinnung unbedingt beachten:

- das Zahnfleisch darf nicht bluten – da sonst Testergebnisse nicht korrekt
- kein Mundwasser oder Mundspülungen verwenden
- Proben vor dem Zähneputzen oder frühestens 30 Minuten danach nehmen
- vor der Probenentnahme Mund mit Wasser ausspülen
- vor der ersten Speichelprobe und während der Probengewinnung 30 Minuten vorher nicht essen und trinken – Milchprodukte und andere Lebensmittel enthalten nicht unerhebliche Mengen an Hormonen und können das Testergebnis beeinflussen
- 1 Stunde vor jeder Probe keinen Kaffee oder Tee trinken !!!

Test Durchführung Cortisol Salivette:

- Speichelprobe 1 Stunde nach dem Aufwachen, 4 Stunden nach dem Aufwachen und 12 Stunden nach dem Aufwachen gewinnen
z.B. 7.00 Uhr wach werden - Probe 1: 8.00 Uhr – Probe 2: 11.00 Uhr
Probe 3: 19.00 Uhr
- Salivette öffnen – Watterolle entnehmen – ca. 1 Minute auf der Watterolle rumkauen – bis diese mit Speichel gefüllt
- eingespeichelte Watterolle in das Einhängegefäß geben und fest mit dem Stopfen verschließen
- Gefäß beschriften - wichtig auch den Entnahmezeitpunkt (Uhrzeit) !!!

DHEA – Progesteron – Östradiol Test:

- 1 Stunde, 2 Stunden, 3 Stunden und 12 Stunden nach dem Aufwachen jeweils ein Speichelgefäß füllen und beschriften (Uhrzeit) - Speichel durch den Strohhalm in ein Speichelgefäß geben – Gefäß mindestens zur Hälfte gefüllt (Schaum nicht mitmessen)
z.B. z.B. 7.00 Uhr wach werden - Probe 1: 8.00 Uhr, Probe 2: 9.00 Uhr,
Probe 3: 10.00 Uhr, Probe 4: 19.00 Uhr
- Deckel des Gefäßes sorgfältig schließen und mit Uhrzeit versehen
- die Probenröhrchen in das Versandgefäß geben

Laborzettel und Proben in den Versandumschlag geben und zeitnah zur Post bringen, falls dies nicht möglich, im Kühlschrank lagern.