

Probenabnahme-Prozess



Schritt 1:

Waschen Sie Ihre Hände und trocknen sie mit einem sauberen Handtuch ab, bevor Sie die Urinsammelkarte berühren.



Schritt 5:

Mindestens 24 Stunden lang trocknen lassen. Wiederholen Sie die Schritte 1-5, bis Sie alle Ihre Proben gesammelt haben.



Schritt 2:

Schreiben Sie Name, Datum, Probenentnahmezeit und Art der Probe auf die Rückseite der Urinsammelkarte.



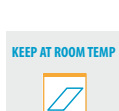
Schritt 6:

Nach dem Trocknen schließen Sie die Klappen der Sammelkarten (ohne das Filterpapier zu berühren) und legen sie in den wiederverschließbaren Plastikbeutel.



Schritt 3:

Öffnen Sie die Abdeckung der Urinsammelkarte und klappen Sie das Filterpapier zurück. Berühren Sie das Filterpapier NICHT.



Schritt 7:

Bewahren Sie den wiederverschließbaren Plastikbeutel mit Ihren Proben bei Raumtemperatur auf, bis Sie bereit sind für den Versand (siehe "Versandvorbereitung").



Schritt 4:

Lassen Sie das Filterpapier Urin aufsaugen, indem Sie den Urin in einem sauberen Becher auffangen und das Filterpapier bis zu der schwarzen Strichlinie neben dem Text "Nach dem Trocknen hier abdecken" eintauchen.



Schritt 8:

Achten Sie darauf, das Datum und die Uhrzeit jeder Probe auf dem Testfragebogen zu vermerken.

DUTCH Complete Urinary Hormone

GER



Willkommen zu Ihrem Testkit

Sie haben sich für einen DUTCH Complete Urinary Hormone Test von Nordic Laboratories entschieden, der Ihnen Informationen liefern wird, die Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu optimaler Gesundheit unterstützen.

Die Zukunft der Medizin liegt in einer personalisierten Behandlungsstrategie, die auf Informationen über Ihre individuelle Biochemie und Ihre genetischen Grundlagen beruht. Mit diesem Test erhalten Sie objektive Daten über sich selbst, die Ihnen helfen, eine präzisere Behandlungsstrategie zu entwickeln und Maßnahmen zu ergreifen, die Ihnen helfen, ein besseres Gesundheitsniveau zu erreichen.

In diesem Kit finden Sie das gesamte Material, das Sie für Ihre Probenentnahme benötigen. Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch und folgen Sie ihr Schritt für Schritt. Ihre Testergebnisse werden Ihrem Therapeuten etwa drei Wochen nach Erhalt Ihrer Probe mitgeteilt.

Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben oder Unterstützung beim Verständnis des Tests und der Anweisungen benötigen, rufen Sie bitte unser Support-Team unter +45 33 75 10 00 an oder senden Sie eine E-Mail an info@nordic-labs.com.

Überprüfen Sie Ihr Kit

Versandmaterialien

- 1 x Box mit dem Entnahmekit (bewahren Sie diese Box für die Rücksendung Ihrer Proben auf)
- 1 x Versandanweisung
- 1 x Formular mit persönlichen Informationen
- 1 x Versandtasche für die Rücksendung
- 1 x Rücksendeschein

Materialien für die Probenentnahme

- 1 x Test-Fragebogen
- 5 x Urinsammelkarten in einem wiederverschließbaren Plastikbeutel.

Sollten Teile fehlen oder abgelaufen sein, rufen Sie bitte +44 (0)1580 201687 an oder senden Sie eine E-Mail an testkits@nordicgroup.eu.

Bitte beachten Sie: Wenn die Entnahmeanweisungen nicht sorgfältig befolgt werden, kann es zu Verzögerungen bei den Ergebnissen oder zu einer erneuten Entnahme kommen, die mit weiteren Kosten verbunden ist.

Versandvorbereitung

Wann sollten Sie den Versand einplanen:

Versenden Sie Ihre Proben so schnell wie möglich. Sie können an jedem Tag der Woche versenden.

Wenn Sie zum Versand bereit sind

- Vergewissern Sie sich, dass Sie die folgenden Informationen angegeben haben:
 - Testfragebogen: Achten Sie darauf, dass BEIDE Seiten des Fragebogens ausgefüllt sind.
 - Formular für persönliche Informationen: Stellen Sie sicher, dass das Formular ausgefüllt ist.
 - Urinsammelkarten: Vergewissern Sie sich, dass die Angaben auf den Karten korrekt sind.
- **Bereiten Sie Ihre Sendung vor**
 - Legen Sie den wiederverschließbaren Plastikbeutel, der die gesammelten Proben enthält, zusammen mit dem ausgefüllten Testfragebogen und dem Formular mit den persönlichen Angaben in den mitgelieferten Karton.
 - Legen Sie den Karton in den Rücksendebeutel und versenden Sie ihn (siehe Versandanweisung).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00

info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com

Vorbereitung

Geben Sie die folgenden Informationen an

- Formular für persönliche Angaben: Überprüfen Sie, ob die Angaben auf dem Formular korrekt sind und ändern Sie sie gegebenenfalls.
- Testfragebogen: Füllen Sie BEIDE Seiten des Fragebogens aus.

Zeitplan für die Probenentnahme

- Die Urinproben für diesen Test müssen über ZWEI Tage gesammelt werden. Sie müssen an einem bestimmten Tag Ihres Zyklus beginnen, wenn Sie eine prämenopausale Frau mit Zyklus sind (siehe unten).
 - **Zyklische prämenopausale Frauen**
 - Beginnen Sie die Probenentnahme zwischen Tag 19 und 22 eines 28-tägigen Zyklus.
 - Bei längeren Zyklen addieren Sie die Anzahl der Tage, die Sie normalerweise über 28 Tage hinausgehen (Beispiel: Entnahme zwischen Tag 21 und 23 eines 30-tägigen Zyklus). Ziehen Sie in ähnlicher Weise Tage ab, wenn Ihr Zyklus kürzer ist (Beispiel: Entnahme zwischen den Tagen 17 und 20 eines 26-tägigen Zyklus).
 - Bei unregelmäßigen Zyklen empfiehlt es sich, ein Ovulationskit aus der Apotheke zu verwenden, um den Tag des Eisprungs zu bestimmen, sechs Tage vom Tag des Eisprungs an weiter zu zählen und den Test dann durchzuführen.
- Schätzen Sie nicht Ihre Zyklusdauer. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie lang Ihr Zyklus ist, verwenden Sie bitte ein Ovulationskit oder beobachten Sie Ihren nächsten Zyklus, um die Länge zu bestimmen.
- Männer und nicht zyklische oder postmenopausale Frauen können an JEDEM Wochentag Proben entnehmen.
- Es ist am besten, wenn Sie Ihre Proben an relativ "normalen Tagen" entnehmen, d. h. wenn Sie stark gestresst sind, sollten Sie mit der Entnahme einen weiteren Tag warten, und wenn Sie krank sind, sollten Sie die Entnahme verschieben, bis es Ihnen wieder gut geht.

Vor der Abholung

- Treiben Sie an den Tagen, an denen Sie die Proben entnehmen, KEINEN Sport.
- Vermeiden Sie Koffein- und Alkoholkonsum am Vorabend und an den Tagen der Entnahme.
- Trinken Sie zwei Stunden vor der Probenentnahme keine Flüssigkeit mehr. Bitte beachten Sie: Achten Sie darauf, die Flüssigkeitsaufnahme am Abend vor der Entnahme und an den Tagen der Entnahme generell zu begrenzen.
- Vermeiden Sie am Vortag UND an den Tagen der Probenentnahme möglichst den Verzehr der folgenden Lebensmittel:
 - Avocado, Bananen und Favabohnen.
- **Wichtig:** Sollten Sie dennoch einige dieser Lebensmittel zu sich nehmen, vermerken Sie dies bitte auf Ihrem Test-Fragebogen.

Wenn Sie Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel einnehmen

- Einige Medikamente und/oder Nahrungsergänzungsmittel können die Testergebnisse beeinflussen. Wenn Sie eines der folgenden Mittel einnehmen, konsultieren Sie bitte Ihren Therapeuten:
 - 5-HTP, SAME, Tyrosin, L-Dopa, D, L-Phenylalanin (DLPA), Macuna, Quercetin und Johanniskraut

Sollten Sie Hormone einnehmen

Hormone, die am Morgen eingenommen werden	NICHT einnehmen bis die zweite Urinprobe (Probe #4) gemacht wurde.
Östrogen, DHEA oder Testosteron (orale Einnahme)	NICHT am Tag vor oder am Tag der Testung einnehmen (betrifft NICHT die Anti-Baby Pille)
Progesteron (orale Einnahme)	Sollte vor dem Zubettgehen am Tag vor der Testung eingenommen werden.
Pregnenolon	NICHT verwenden an den 3 Tagen vor dem Test
Hormoncremes und -gels	Können während des Tests wie gewohnt verwendet werden
Hormonpflaster, -pellets, oder -injektionen	Probenentnahme zwischen den Dosen

Zeitplan für die Probenentnahme

Bitte organisieren Sie Ihre Probenentnahme entsprechend der folgenden Vorgaben

Wichtig: Wenn Sie Hormone einnehmen, lesen Sie den Abschnitt „Sollten Sie Hormone einnehmen“ sorgfältig durch, bevor Sie Ihre Proben entnehmen

Tag 1 der Probenentnahme

Probe #1	<ul style="list-style-type: none">• Trinken Sie 2 Stunden vor der Entnahme keine Flüssigkeit.• Entnehmen Sie die Probe zur Abendessenszeit - etwa um 17:00 Uhr vor dem Abendessen.• Kreuzen Sie auf der Entnahmekarte „dinnertime“ an.
Probe #2	<ul style="list-style-type: none">• Trinken Sie 2 Stunden vor der Entnahme keine Flüssigkeit.• Entnehmen Sie die Probe zur Schlafenszeit, unmittelbar bevor Sie zu Bett gehen.• Kreuzen Sie „bedtime“ auf der Entnahmekarte an.
Probe für die Nacht	<ul style="list-style-type: none">• Sammeln Sie diese Probe nur, wenn Sie nachts zum Urinieren aufwachen. Wenn Sie in der Nacht ein zweites Mal urinieren, sammeln Sie dabei KEINE Probe.• Kreuzen Sie auf der Entnahmekarte „extra overnight sample“ an.

Tag 2 der Probenentnahme

Probe #3	<ul style="list-style-type: none">• Nehmen Sie die Probe nach dem Aufwachen (bevor Sie etwas trinken oder essen). Bleiben Sie nach dem Aufwachen nicht im Bett liegen, denn die Probe muss innerhalb von zehn Minuten nach dem Aufwachen entnommen werden.• Kreuzen Sie auf der Entnahmekarte „waking“ an.• Falls Sie etwas trinken müssen, trinken Sie zwischen den Proben Nr. 3 und Nr. 4 nur 230 ml Flüssigkeit, und zwar unmittelbar nach der Entnahme von Probe Nr. 3, da Sie vor der nächsten Probe zwei Stunden lang keine Flüssigkeit zu sich nehmen dürfen.
Probe #4	<ul style="list-style-type: none">• Entnehmen Sie die Probe 2 Stunden nach dem Aufwachen (Tipp: Stellen Sie sich einen Wecker für 2-Stunden nach dem Aufwachen).• Trinken Sie 2 Stunden vor der Entnahme keine Flüssigkeit.• Kreuzen Sie „2-Hrs after waking“ auf der Entnahmekarte an.