

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.
 - Pro-Forma-Rechnungen: Füllen Sie die mitgelieferten Rechnungen aus (**nur erforderlich, wenn Sie aus einem Nicht-EU-Land versenden**).
- 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).



DUTCH Cycle Mapping™

GER

Willkommen zu Ihrem Testkit

Sie haben sich für einen DUTCH Cycle Mapping™ 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 alles, was 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
- 2 x Pro-forma-Rechnungen (**diese sind nur enthalten, wenn Sie aus einem Nicht-EU-Land versenden**)

Materialien für die Probenentnahme

- 21 x Urinsammelkarten
- 1x wiederverschließbarer 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 der Notwendigkeit einer erneuten Entnahme kommen, die mit weiteren Kosten verbunden ist.



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

- Für diesen Test müssen Sie 21 Urinproben im Laufe eines Menstruationszyklus entnehmen.
- Je nach Länge Ihres typischen Menstruationszyklus, bitte befolgen Sie NUR EINEN der aufgelisteten Probenentnahmezeitpläne (kurzer Zyklus, normaler Zyklus, langer Zyklus oder kein Zyklus). Wichtige Information: Bitte lesen Sie den "Probenabnahme-Prozess" und den "Zeitplan für die Probenentnahme" sorgfältig durch, bevor Sie mit der Probenentnahme beginnen.

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:
 - Tyrosin, L-Dopa, D, L-Phenylalanin (DLPA), Macuna und Quercetin.

Sollten Sie Hormone einnehmen

- In der Regel muss für diesen Test jegliches Östrogen- oder Progesteronpräparat abgesetzt werden. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem Therapeuten.

Wie entnehme ich eine Urinprobe



Schritt 1: Waschen Sie Ihre Hände und trocknen sie mit einem sauberen Handtuch ab, bevor Sie die Urinsammelkarte berühren.



Schritt 2: Schreiben Sie Name, Datum, Probenentnahmezeit auf die Rückseite der Urinsammelkarte.



Schritt 3: Öffnen Sie die Abdeckung der Urinsammelkarte und klappen Sie das Filterpapier zurück. Berühren Sie NICHT das Filterpapier.



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 5: Lassen Sie das in Urin getränkte Filterpapier mindestens 24 Stunden trocknen, indem das Deckblatt zurückgeklappt ist.



Schritt 6: Nach dem Trocknen schließen Sie die Klappen der Sammelkarten (ohne das Filterpapier zu berühren) und legen sie in den wiederverschließbaren Plastikbeutel.



Schritt 7: Bewahren Sie den wiederverschließbaren Plastikbeutel mit Ihren Proben bei Raumtemperatur auf, bis Sie bereit sind für den Versand (siehe "Versandvorbereitung").



Schritt 8: Achten Sie darauf, das Datum und die Uhrzeit jeder Probe auf dem Testfragebogen zu vermerken.

Kein Zyklus (Zyklus ohne Blutungen - partielle Hysterektomie - Ablation)

Richtlinien	Zeitplan für die Probenentnahme																																																																		
<p>Zeitplan für die Probenentnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie die Probenentnahme an einem beliebigen Tag Ihres Zyklus. • Entnehmen Sie die Proben #1 bis #16 jeden zweiten Tag. • Alle Proben sind direkt morgens nach dem Aufstehen zu entnehmen • Tragen Sie das Datum neben Ihrem Zyklustag in den Probenentnahme Chart auf der rechten Seite ein, damit Sie den Überblick über die gesammelten Proben behalten. <p>Wichtige Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Urinsammelkarten #17 bis #21 werden für die Probenentnahmen nicht benötigt. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Zeitplan</th> <th>Zyklus</th> <th>Datum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>#1</td><td>Tag 1</td><td></td></tr> <tr><td>#2</td><td>Tag 3</td><td></td></tr> <tr><td>#3</td><td>Tag 5</td><td></td></tr> <tr><td>#4</td><td>Tag 7</td><td></td></tr> <tr><td>#5</td><td>Tag 9</td><td></td></tr> <tr><td>#6</td><td>Tag 11</td><td></td></tr> <tr><td>#7</td><td>Tag 13</td><td></td></tr> <tr><td>#8</td><td>Tag 15</td><td></td></tr> <tr><td>#9</td><td>Tag 17</td><td></td></tr> <tr><td>#10</td><td>Tag 19</td><td></td></tr> <tr><td>#11</td><td>Tag 21</td><td></td></tr> <tr><td>#12</td><td>Tag 23</td><td></td></tr> <tr><td>#13</td><td>Tag 25</td><td></td></tr> <tr><td>#14</td><td>Tag 27</td><td></td></tr> <tr><td>#15</td><td>Tag 29</td><td></td></tr> <tr><td>#16</td><td>Tag 31</td><td></td></tr> <tr><td>#17</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#18</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#19</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#20</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#21</td><td>Skip</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Zeitplan	Zyklus	Datum	#1	Tag 1		#2	Tag 3		#3	Tag 5		#4	Tag 7		#5	Tag 9		#6	Tag 11		#7	Tag 13		#8	Tag 15		#9	Tag 17		#10	Tag 19		#11	Tag 21		#12	Tag 23		#13	Tag 25		#14	Tag 27		#15	Tag 29		#16	Tag 31		#17	Skip		#18	Skip		#19	Skip		#20	Skip		#21	Skip	
	Zeitplan	Zyklus	Datum																																																																
	#1	Tag 1																																																																	
	#2	Tag 3																																																																	
	#3	Tag 5																																																																	
	#4	Tag 7																																																																	
	#5	Tag 9																																																																	
	#6	Tag 11																																																																	
	#7	Tag 13																																																																	
	#8	Tag 15																																																																	
	#9	Tag 17																																																																	
	#10	Tag 19																																																																	
	#11	Tag 21																																																																	
	#12	Tag 23																																																																	
	#13	Tag 25																																																																	
	#14	Tag 27																																																																	
	#15	Tag 29																																																																	
	#16	Tag 31																																																																	
	#17	Skip																																																																	
	#18	Skip																																																																	
	#19	Skip																																																																	
#20	Skip																																																																		
#21	Skip																																																																		

Zeitplan für die Probenentnahme(n)

Je nach Länge Ihres Menstruationszyklus halten Sie sich bitte nur an EINEN der folgenden Probenentnahmezeitpläne.

Bitte organisieren Sie Ihre Probenentnahme entsprechend der folgenden Vorgaben

Wichtige Information:

- Tag 1 Ihres Zyklus sollte als der erste Tag mit Menstruationsblutung (nicht nur Schmierblutungen) angesehen werden.

Kurzer Zyklus (weniger als 25 Tage)

Richtlinien	Zeitplan für die Probenentnahme																																																																		
<p>Zeitplan für die Probenentnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie die Probenentnahme am 7. Tag Ihres Zyklus. • Alle Proben sind direkt morgens nach dem Aufstehen zu entnehmen. • Tragen Sie das Datum neben Ihrem Zyklustag in den Probenentnahme Chart auf der rechten Seite ein, damit Sie den Überblick über die gesammelten Proben behalten. <p>Wichtige Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Menstruation (nicht nur die Schmierblutung) vor Probe #21 einsetzt, nehmen Sie eine weitere Probe (laut Zeitplan) und dann keine weitere. • Sollten Sie die Probenentnahme #21 abschließen wobei Ihr Zyklus noch nicht begonnen hat, so kontaktieren Sie Nordic Laboratories on +45 33 75 1000. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Zeitplan</th> <th>Zyklus</th> <th>Datum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>#1</td><td>Tag 7</td><td></td></tr> <tr><td>#2</td><td>Tag 8</td><td></td></tr> <tr><td>#3</td><td>Tag 9</td><td></td></tr> <tr><td>#4</td><td>Tag 10</td><td></td></tr> <tr><td>#5</td><td>Tag 11</td><td></td></tr> <tr><td>#6</td><td>Tag 12</td><td></td></tr> <tr><td>#7</td><td>Tag 13</td><td></td></tr> <tr><td>#8</td><td>Tag 14</td><td></td></tr> <tr><td>#9</td><td>Tag 15</td><td></td></tr> <tr><td>#10</td><td>Tag 16</td><td></td></tr> <tr><td>#11</td><td>Tag 17</td><td></td></tr> <tr><td>#12</td><td>Tag 18</td><td></td></tr> <tr><td>#13</td><td>Tag 19</td><td></td></tr> <tr><td>#14</td><td>Tag 20</td><td></td></tr> <tr><td>#15</td><td>Tag 21</td><td></td></tr> <tr><td>#16</td><td>Tag 22</td><td></td></tr> <tr><td>#17</td><td>Tag 23</td><td></td></tr> <tr><td>#18</td><td>Tag 25</td><td></td></tr> <tr><td>#19</td><td>Tag 27</td><td></td></tr> <tr><td>#20</td><td>Tag 30</td><td></td></tr> <tr><td>#21</td><td>Tag 33</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Zeitplan	Zyklus	Datum	#1	Tag 7		#2	Tag 8		#3	Tag 9		#4	Tag 10		#5	Tag 11		#6	Tag 12		#7	Tag 13		#8	Tag 14		#9	Tag 15		#10	Tag 16		#11	Tag 17		#12	Tag 18		#13	Tag 19		#14	Tag 20		#15	Tag 21		#16	Tag 22		#17	Tag 23		#18	Tag 25		#19	Tag 27		#20	Tag 30		#21	Tag 33	
Zeitplan	Zyklus	Datum																																																																	
#1	Tag 7																																																																		
#2	Tag 8																																																																		
#3	Tag 9																																																																		
#4	Tag 10																																																																		
#5	Tag 11																																																																		
#6	Tag 12																																																																		
#7	Tag 13																																																																		
#8	Tag 14																																																																		
#9	Tag 15																																																																		
#10	Tag 16																																																																		
#11	Tag 17																																																																		
#12	Tag 18																																																																		
#13	Tag 19																																																																		
#14	Tag 20																																																																		
#15	Tag 21																																																																		
#16	Tag 22																																																																		
#17	Tag 23																																																																		
#18	Tag 25																																																																		
#19	Tag 27																																																																		
#20	Tag 30																																																																		
#21	Tag 33																																																																		

Normaler Zyklus (25 bis 34 Tage)

Richtlinien	Zeitplan für die Probenentnahme																																																																		
<p>Zeitplan für die Probenentnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie die Probenentnahme am 7. Tag Ihres Zyklus. • Alle Proben sind direkt morgens nach dem Aufstehen zu entnehmen • Tragen Sie das Datum neben Ihrem Zyklustag in den Probenentnahme Chart auf der rechten Seite ein, damit Sie den Überblick über die gesammelten Proben behalten. <p>Wichtige Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Menstruation (nicht nur die Schmierblutung) vor Probe #21 einsetzt, nehmen Sie eine weitere Probe (laut Zeitplan) und dann keine weitere. • Sollten Sie die Probenentnahme #21 abschließen, wobei Ihr Zyklus noch nicht begonnen hat, so kontaktieren Sie Nordic Laboratories on +45 33 75 1000. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Zeitplan</th> <th>Zyklus</th> <th>Datum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>#1</td><td>Tag 7</td><td></td></tr> <tr><td>#2</td><td>Tag 9</td><td></td></tr> <tr><td>#3</td><td>Tag 10</td><td></td></tr> <tr><td>#4</td><td>Tag 11</td><td></td></tr> <tr><td>#5</td><td>Tag 12</td><td></td></tr> <tr><td>#6</td><td>Tag 13</td><td></td></tr> <tr><td>#7</td><td>Tag 14</td><td></td></tr> <tr><td>#8</td><td>Tag 15</td><td></td></tr> <tr><td>#9</td><td>Tag 16</td><td></td></tr> <tr><td>#10</td><td>Tag 17</td><td></td></tr> <tr><td>#11</td><td>Tag 18</td><td></td></tr> <tr><td>#12</td><td>Tag 19</td><td></td></tr> <tr><td>#13</td><td>Tag 20</td><td></td></tr> <tr><td>#14</td><td>Tag 21</td><td></td></tr> <tr><td>#15</td><td>Tag 22</td><td></td></tr> <tr><td>#16</td><td>Tag 24</td><td></td></tr> <tr><td>#17</td><td>Tag 26</td><td></td></tr> <tr><td>#18</td><td>Tag 28</td><td></td></tr> <tr><td>#19</td><td>Tag 30</td><td></td></tr> <tr><td>#20</td><td>Tag 33</td><td></td></tr> <tr><td>#21</td><td>Tag 36</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Zeitplan	Zyklus	Datum	#1	Tag 7		#2	Tag 9		#3	Tag 10		#4	Tag 11		#5	Tag 12		#6	Tag 13		#7	Tag 14		#8	Tag 15		#9	Tag 16		#10	Tag 17		#11	Tag 18		#12	Tag 19		#13	Tag 20		#14	Tag 21		#15	Tag 22		#16	Tag 24		#17	Tag 26		#18	Tag 28		#19	Tag 30		#20	Tag 33		#21	Tag 36	
	Zeitplan	Zyklus	Datum																																																																
	#1	Tag 7																																																																	
	#2	Tag 9																																																																	
	#3	Tag 10																																																																	
	#4	Tag 11																																																																	
	#5	Tag 12																																																																	
	#6	Tag 13																																																																	
	#7	Tag 14																																																																	
	#8	Tag 15																																																																	
	#9	Tag 16																																																																	
	#10	Tag 17																																																																	
	#11	Tag 18																																																																	
	#12	Tag 19																																																																	
	#13	Tag 20																																																																	
	#14	Tag 21																																																																	
	#15	Tag 22																																																																	
	#16	Tag 24																																																																	
	#17	Tag 26																																																																	
	#18	Tag 28																																																																	
	#19	Tag 30																																																																	
#20	Tag 33																																																																		
#21	Tag 36																																																																		

Langer Zyklus (mehr als 34 Tage)

Richtlinien	Zeitplan für die Probenentnahme																																																																		
<p>Zeitplan für die Probenentnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie die Probenentnahme am 7. Tag Ihres Zyklus. • Alle Proben sind direkt morgens nach dem Aufstehen zu entnehmen • Tragen Sie das Datum neben Ihrem Zyklustag in den Probenentnahme Chart auf der rechten Seite ein, damit Sie den Überblick über die gesammelten Proben behalten. <p>Wichtige Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Menstruation (nicht nur die Schmierblutung) vor Probe #21 einsetzt, nehmen Sie eine weitere Probe (laut Zeitplan) und dann keine weitere. • Sollten Sie die Probenentnahme #21 abschließen, wobei Ihr Zyklus noch nicht begonnen hat, so kontaktieren Sie Nordic Laboratories on +45 33 75 1000. • Wenn Sie für Ihre Probenentnahmen mehr als 30 Tage benötigen, legen Sie die getrockneten Urinproben in den wiederverschließbaren Plastikbeutel und bewahren diesen anschließend bis zum Versand in dem Gefrierfach auf. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Zeitplan</th> <th>Zyklus</th> <th>Datum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>#1</td><td>Tag 7</td><td></td></tr> <tr><td>#2</td><td>Tag 11</td><td></td></tr> <tr><td>#3</td><td>Tag 15</td><td></td></tr> <tr><td>#4</td><td>Tag 17</td><td></td></tr> <tr><td>#5</td><td>Tag 19</td><td></td></tr> <tr><td>#6</td><td>Tag 20</td><td></td></tr> <tr><td>#7</td><td>Tag 21</td><td></td></tr> <tr><td>#8</td><td>Tag 22</td><td></td></tr> <tr><td>#9</td><td>Tag 23</td><td></td></tr> <tr><td>#10</td><td>Tag 24</td><td></td></tr> <tr><td>#11</td><td>Tag 25</td><td></td></tr> <tr><td>#12</td><td>Tag 27</td><td></td></tr> <tr><td>#13</td><td>Tag 29</td><td></td></tr> <tr><td>#14</td><td>Tag 31</td><td></td></tr> <tr><td>#15</td><td>Tag 34</td><td></td></tr> <tr><td>#16</td><td>Tag 37</td><td></td></tr> <tr><td>#17</td><td>Tag 40</td><td></td></tr> <tr><td>#18</td><td>Tag 43</td><td></td></tr> <tr><td>#19</td><td>Tag 47</td><td></td></tr> <tr><td>#20</td><td>Tag 51</td><td></td></tr> <tr><td>#21</td><td>Tag 55</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Zeitplan	Zyklus	Datum	#1	Tag 7		#2	Tag 11		#3	Tag 15		#4	Tag 17		#5	Tag 19		#6	Tag 20		#7	Tag 21		#8	Tag 22		#9	Tag 23		#10	Tag 24		#11	Tag 25		#12	Tag 27		#13	Tag 29		#14	Tag 31		#15	Tag 34		#16	Tag 37		#17	Tag 40		#18	Tag 43		#19	Tag 47		#20	Tag 51		#21	Tag 55	
	Zeitplan	Zyklus	Datum																																																																
	#1	Tag 7																																																																	
	#2	Tag 11																																																																	
	#3	Tag 15																																																																	
	#4	Tag 17																																																																	
	#5	Tag 19																																																																	
	#6	Tag 20																																																																	
	#7	Tag 21																																																																	
	#8	Tag 22																																																																	
	#9	Tag 23																																																																	
	#10	Tag 24																																																																	
	#11	Tag 25																																																																	
	#12	Tag 27																																																																	
	#13	Tag 29																																																																	
	#14	Tag 31																																																																	
	#15	Tag 34																																																																	
	#16	Tag 37																																																																	
	#17	Tag 40																																																																	
	#18	Tag 43																																																																	
	#19	Tag 47																																																																	
#20	Tag 51																																																																		
#21	Tag 55																																																																		