



## Testanleitung für Cortisol

### 1. Bestimme deinen Testtag

Der Test kann an einen beliebigen Tag durchgeführt werden, vorzugsweise an einem Tag, der einem Alltagstag entspricht.

### 2. Bereite den Test vor

- Anregende Getränke nur nach den Probeentnahmen und nur in gewohnten Mengen trinken.
- 1,5 Stunden vor der Speichelentnahme nichts mehr essen.

Falls der Test die Cortisol-Morgenmessung beinhaltet, solltest du:

- Die Cortisol-Morgenmessung nüchtern durchführen. Wasser kannst du trinken. Kein Kaugummi.
- Probe darf kein Blut enthalten! Daher vor Probeentnahme kein Zähneputzen!
- Zahnprothesen und Spangen erst nach der Testführung einsetzen.
- Medikamente (wenn möglich) erst nach der Testdurchführung einnehmen.

### 3. Ablauf der Speichelentnahme

- A. Steh möglichst zur gewohnten Zeit auf, um die Entnahme der 1. Speichelprobe vorzunehmen.
- B. Händewaschen mit Seife. Spüle deinen Mund vor jeder Entnahme mit Wasser aus und warte danach 2 - 3 Minuten.
- C. Du kannst die Speichelprobe mit Hilfe des beiliegenden Röhrchens, direkt in das Sammelgefäß spucken. Oder auch ohne das Röhrchen.
- D. Kontrolliere, ob die Speichelprobe frei von Verunreinigungen ist. Wenn vorhanden, kannst du das Gefäß mit Wasser ausspülen und am nächsten Tag den Test wiederholen.
- E. Das Sammelgefäß sollte nach der letzten Speichelentnahme mindestens zu 3/4 gefüllt sein.