



Testanleitung für Geschlechtshormone

Progesteron - Testosteron - Estradiol - Estriol - DHEA

1. Bestimme den Testtag

FRAUEN

Bei regelmäßigen, vorhersehbarem Zyklus:

In der Mitte der 2. Zyklusphase.

28-Tage-Zyklus: 19.-21. Zyklustag

33-Tage-Zyklus: 23.-25. Zyklustag

(1. Tag der Periode ist der 1. Zyklustag)

Bei unregelmäßigen Zyklus:

ca. 19.-22- Zyklustag, bzw. 6 Tage nach dem Eisprung

Ohne Periodenblutung:

Schwangerschaft, Stillzeit, Postmenopause, hormonelle Verhütung)

An einem beliebigen Tag.

MÄNNER, KINDER

Der Test kann einem beliebigen Tag durchgeführt werden.

Nach Absetzen einer hormonellen Verhütung sollten bis zur Testung mindestens 7 Wochen vergangen sein.

2. Bereite den Test vor

Am Vorabend des Speicheltests

Nimm Milchprodukte, Alkohol, Schokolade am Vorabend des Tests nur in den für dich gewohnten Mengen zu dir.

Am Tag des Speicheltests

- Den gesamten Test nüchtern durchführen (Wasser kannst du trinken).
- Nicht rauchen! Keinen Kaffee trinken!
- 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.

