

5. Speichelröhrchen befüllen – Melatonin Probe



**Achtung,
jetzt brauchst Du Deinen Wecker!**



Deine Melatonin Probe wird 3 Stunden nach dem Zu-Bett-Gehen entnommen. Spüle Deinen Mund mit klarem und kohlenstofffreiem Wasser aus. Warte anschließend ca. 5 Minuten bis sich Dein Speichelfluss normalisiert hat.



Öffne ein Speichelröhrchen und nimm einen der Strohhalme zur Hand. Fülle das Röhrchen anschließend über den Strohhalm mit Speichel. Achte darauf, dass es ohne Schaum bis zu 2/3 gefüllt ist und verschließe es fest.



Sollte Deine Probe mit Blut in Berührung gekommen sein, spüle das Röhrchen bitte gründlich aus und befülle es nach 10 Minuten erneut. Blut kann dazu führen, dass Deine Probe unbrauchbar ist.



Aktiviere den Test zeitnah nach der Probenentnahme. So sagst Du uns, dass wir bald Post von Dir erhalten.

6. Test aktivieren



Aktiviere Deinen Test online unter www.foryouhealth.de/testaktivieren. Gib dazu den Aktivierungscode vom Aufkleber online ein und beantworte den Fragebogen.



Aktiviere den Test zeitnah nach der Probenentnahme. So sagst Du uns, dass wir bald Post von Dir erhalten.

7. Test zurück senden



Gib die Speichelprobe in den Beutel mit dem Aktivierungs-Code. Nur so kann das Labor die Probe Deiner Person zuordnen. Gib den Beutel in den Rücksendeumschlag und sende die Proben noch am gleichen Tag an uns zurück. Führe Deine Probenentnahme idealerweise zu Wochenbeginn durch, so kommt die Probe zum richtigen Zeitpunkt im Labor an und kann zeitnah ausgewertet werden.



for you eHealth GmbH
Zur Kesselschmiede 3, 92637 Weiden,
Deutschland

Allgemeine Hinweise

- Falls Du einen Fehler bei der Probenentnahme gemacht hast, melde Dich unter info@foryouhealth.de
- Bitte beachte, dass Medikamente Dein Ergebnis beeinflussen können.
- Vergiss nicht Deinen Aktivierungscode online einzugeben. Deine Speichelprobe ist anonymisiert und kann nur über den Aktivierungscode mit Dir in Verbindung gebracht werden.
- Sobald Deine Testergebnisse vorliegen, erhältst Du per E-Mail Bescheid und kannst sie online in Deinem Benutzerkonto einsehen.
- Personen unter 18 Jahren dürfen den Speicheltest nur unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten durchführen.
- Bewahre das Testkit unzugänglich für Kinder auf.
- Entsorge die benutzten Utensilien ordnungsgemäß im Hausmüll.
- Alle Testutensilien können nur 1 x verwendet werden.

Unter www.foryouhealth.de/faqs findest Du Antworten auf häufig gestellte Fragen.

for
you

Gebrauchsanweisung Speicheltest



Wir haben ebenfalls eine **Video-Anleitung** für Dich.



1. Utensilien zurechtlegen

Breite alle Utensilien vor Dir aus.



1 Tütchen mit Aktivierungs-Code



2 Speichelröhrchen



2 Strohhalm



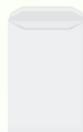
2 Aufkleber zum Notieren der Uhrzeit



Deinen Wecker



Bonbon



Rücksendeumschlag

2. Test-Vorbereitung



Bitte beachte die Hinweise unter Allgemeine Hinweise und lies die Anleitung komplett durch, bevor Du mit Deinem Speicheltest beginnst.

Um Deine Gesundheit positiv zu beeinflussen, hast Du Dich für unseren Speicheltest für Zuhause entschieden. Herzlichen Glückwunsch! Sollte dies Dein erster Test dieser Art sein, lies bitte zuerst die ganze Anleitung aufmerksam durch und gehe dann Schritt für Schritt vor.

Wichtig:

- Bitte lese Dir die Gebrauchsanweisung vor der Entnahme gründlich durch.
- Stelle sicher, dass Du 12 Stunden vor Deiner Speichelprobe keine tierischen Produkte gegessen hast (z. B. Milch, Eier, Honig).
- Rauche 30 Minuten vor Deiner Probenentnahme nicht mehr.
- Putze erst nach der Speichelprobe Deine Zähne.
- Führe Deine Probenentnahme idealerweise zu Wochenbeginn durch, so kommt die Probe zum richtigen Zeitpunkt im Labor an und kann zeitnah ausgewertet werden.

- Nutzt Du hormonhaltige Cremes, trage bitte Einmalhandschuhe, um eine Kontamination zu vermeiden.
- Verzichte unbedingt darauf Deinen Speichelfluss durch Zitronen, Kaugummi oder Ähnliches anzuregen.
- Verzichte am Tag der Probe auf Mundspülungen, Kaugummis und Bonbons.

3. Speichelröhrchen befüllen – Cortisol Probe



Entnimm Deine Cortisolprobe mindestens 2 Stunden nach dem Abendessen, direkt bevor Du zu Bett gehst. Spüle Deinen Mund mit klarem und kohlenstoffreiem Wasser aus. Warte anschließend ca. 5 Minuten bis sich Dein Speichelfluss normalisiert hat.



Öffne ein Speichelröhrchen und nimm einen der Strohhalm zur Hand. Fülle das Röhrchen anschließend über den Strohhalm mit Speichel. Achte darauf, dass es ohne Schaum bis zu 2/3 gefüllt ist und verschließe es fest.

Entsorge den Strohhalm im Hausmüll.



Sollte Deine Probe mit Blut in Berührung gekommen sein, spüle das Röhrchen bitte gründlich aus und befülle es nach 10 Minuten erneut. Blut kann dazu führen, dass Deine Probe unbrauchbar ist.

4. Uhrzeit notieren



Notiere die Uhrzeit, zu der Du die Probe genommen hast auf den beigegefügt Aufklebern. Klebe anschließend je einen Aufkleber auf ein Röhrchen.