

5. Wiederhole die Schritte 2. bis 4. anschließend in einem Abstand von jeweils 30 Minuten. Du solltest also innerhalb von 2 Stunden alle 5 Probenröhrchen befüllt haben.

Beispiel:



3. Speichelproben zurücksenden

1. Gib den Druckverschlussbeutel (inkl. Aktivierungscode), mit den darin enthaltenen und beschrifteten Speichelproben, in den beiliegenden Rücksendeumschlag.
2. Notiere Deine Absenderadresse auf dem Umschlag und kontrolliere noch einmal, ob Dein Test erfolgreich aktiviert wurde.
3. Sende Deine Proben im Rücksendeumschlag noch am gleichen Tag an uns zurück.

Das Bonbon ist Deine Belohnung für einen erfolgreich durchgeführten Test!

Errechnung des optimalen Zyklustages:

Der erste Tag Deiner Menstruationsblutung gilt als Zyklustag 1. Ausgehend von diesem Tag ermittelst Du den passenden Zeitpunkt zur Testdurchführung.

- Entnimm Deine Proben bei einem 28-Tage-Zyklus bitte am 20. Zyklustag. D.h. 20 Tage nach Einsetzen Deiner Periode.
- Ziehe bei einem kürzeren oder längeren Zyklus 7 Tage von Deiner regulären Zyklusdauer ab und erhalte so den optimalen Tag Deiner Probenentnahme.

Beispiel:

Bei einem 32-Tage-Zyklus sollte die Probenentnahme am 25. Zyklustag erfolgen ($32 - 7 = 25$).
 Bei einem 25-Tage-Zyklus sollte die Probenentnahme am 18. Zyklustag erfolgen ($25 - 7 = 18$).

Wir haben auch eine Video-Anleitung zur Berechnung Deines Zyklustages für Dich:



Lot: / MHD:

Utensil	Hersteller	CE
SafeSeal Reagiergefäß	Sarstedt AG & Co. KG Sarstedtstr. 1 D-51588 Nümbrecht	CE



Verantwortlicher:
 for you eHealth GmbH
 Zur Centralwerkstätte 6
 92637 Weiden
 Telefon: +49 961 204 983 0
 E-Mail: info@foryouhealth.de
www.foryouhealth.de

Allgemeine Hinweise

- Falls Du einen Fehler bei der Probenentnahme gemacht hast, melde Dich bitte bei unserem Kundenservice E-Mail: info@foryouhealth.de
- Achte darauf, dass Deine Speichelprobe bei Eingang im Labor nicht älter als **4 Tage** ist, da sonst das Ergebnis verfälscht werden könnte. Versende die Probe deshalb am besten noch am gleichen Tag.
- Wichtig ist, dass Du Deine Probe nicht übers Wochenende oder kurz vor Feiertagen verschickst. Ideal ist der Versand Montag bis Donnerstag. Sollte das nicht möglich sein, bewahre die Proben zwischenzeitlich im Kühlschrank auf.
- Vergiss bitte auf keinen Fall Deinen Aktivierungscode online einzugeben. Deine Speichelprobe wird anonymisiert ausgewertet und kann nur über den Aktivierungscode mit Dir in Verbindung gebracht werden. Den Code findest Du in Deiner Testschachtel und dem beigelegten Druckverschlussbeutel.
- Bitte beachte, dass jedes Kundenkonto von nur einer Person verwendet werden kann. Die Ergebnisse werden basierend auf Deinen Angaben zu z.B. Alter und Geschlecht personalisiert. Aktivierst Du zwei Speicheltests für zwei verschiedene Personen, lege bitte auch zwei separate Kundenkonten an.
- Sobald Deine Testergebnisse vorliegen, erhältst Du von uns per E-Mail Bescheid und kannst sie online in Deinem Benutzerkonto einsehen.
- Bewahre das Testkit unzugänglich für Kinder auf.

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

V3 2026-02



Gebrauchsanweisung hormon-status frau

Speicheltest für zuhause



Wir haben ebenfalls eine Video-Anleitung für Dich.



www.foryouhealth.de

Deine Test Utensilien

1 Druckverschlussbeutel mit Aktivierungscode

5 Speicheldröhrchen

5 Aufkleber zum Notieren der Uhrzeit

Eine Uhr

Bonbon

Rücksendeumschlag

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

1. Vorbereitung



Um Deinen Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen, hast Du Dich für unseren Speicheltest für zuhause entschieden. Herzlichen Glückwunsch!

Bitte lies die gesamte Anleitung sorgfältig, um Fehler zu vermeiden! Nur durch eine korrekte Probenentnahme kann das Labor mit Deiner Speichelprobe arbeiten und Dir Ergebnisse übermitteln.

Wenn Du Rückfragen zur Probenentnahme hast, wende Dich bitte vor der Entnahme an unseren Kundenservice (info@foryouhealth.de).

Danke!
Dein for you Team

Wichtig:

- Entnehme alle Deine Speichelproben im **nüchternen Zustand**. Wasser darfst Du trinken.
- Nimm Deine Medikamente wie gewohnt ein.
- 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 Deine Zähne erst **nach der Entnahme** aller Speichelproben und nutze keine Mundspülung.
- Setze möglichen Zahnersatz oder Zahnprothesen bitte erst nach der Probenentnahme ein.
- Verschiebe Deine Probenentnahme bei Entzündungen, Verletzungen oder sonstigen Erkrankungen im Mundraum.
- Nutzt Du hormonhaltige Cremes, trage bitte während der gesamten Probenentnahme Einmalhandschuhe, um eine Kontamination zu vermeiden.
- Verzichte darauf Deinen Speichelfluss künstlich anzuregen, z.B. durch Kaugummis, Bonbons oder Zitrone.
- Bitte trage keinen Lippen(pflege)stift, um Kontaminationen Deiner Probe zu vermeiden.
- Führe Deine Probenentnahme idealerweise zu Wochenbeginn durch, so kommt die Probe zum richtigen Zeitpunkt im Labor an und kann zeitnah ausgewertet werden.

So bereitest Du Deine Probenentnahme vor:

1. Überprüfe, ob alle Utensilien da sind.
2. Aktiviere Deine Probe online unter www.foryouhealth.de/testaktivieren. Du findest Deinen Aktivierungscode auf dem Druckverschlussbeutel sowie in der Produktschachtel.

Solltest Du noch kein Kundenkonto haben, lege bitte eines an. Nur so kann Deine Probe mit Dir in Verbindung gebracht werden. Bitte beachte, dass **jedes Kundenkonto nur einer Person zugeordnet** sein darf, da Ergebnisse basierend auf Alter, Geschlecht, u.v.m. ausgespielt werden.

Bitte beachte: Deine Probe sollte idealerweise zu einer bestimmten Phase im Zyklus entnommen werden. Wie Du den passenden Abnahmezeitpunkt errechnest, erklären wir Dir auf Seite 8. Postmenopausale Frauen und Frauen mit ausbleibender Periode müssen keinen speziellen Probenentnahmetag beachten.

2. Speicheldröhrchen befüllen

1. Entnimm Deine erste Speichelprobe direkt morgens nach dem Aufstehen.
2. Öffne ein Speicheldröhrchen und fülle es anschließend 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**

3. Notiere die Uhrzeit, zu der Du Deine Probe entnommen hast auf einem der beiliegenden Aufkleber. Klebe den beschrifteten Sticker anschließend auf das befüllte Röhrchen.



4. Gib Deine Speichelprobe direkt in den Druckverschlussbeutel mit dem Aktivierungscode.

Die erste Probe ist geschafft!