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

3. Stich an 5 bis 6 verschiedenen Stellen (z. B. Anfang, Mitte, Ende) Deiner Probe mit dem Spatel ein und gib den Stuhl in das Röhrchen.

4. Das war's schon!
Verschließe das Röhrchen fest!

5. Wusstest Du, dass unser Stuhlfänger in der Toiletten herunter gespült werden kann?
Löse die Seiten vorsichtig von der Toilettenbrille und drücke sie ein wenig ans Papier, damit sie nicht weiter unten wieder kleben. Lasse den Stuhlfänger in die Toilette fallen. Jetzt warte ein paar Minuten, bis das Papier eingeweicht ist und betätige dann wie gewohnt die Spülung.

6. Gib das mittlere Röhrchen in das Transport-Röhrchen. So ist es vor Auslaufen während des Transportes geschützt.

Fertig! Du hast es geschafft!

Der Rücktransport zum Labor

Nun ist es so weit. Du hast Deine beiden Stuhlproben entnommen und sicher verstaut. Gib beide Röhrchen in den Rücksendeumschlag und wirf diesen direkt in den nächsten Briefkasten.

Das zuckerfreie Bonbon ist Deine Belohnung für einen erfolgreich durchgeführten Test.

Wichtig!

1. Stelle noch einmal sicher, dass Du Deine Probe online aktiviert hast. Nur so können wir Dir Deine Ergebnisse zuordnen.

2. Lagere Deine Probe im Kühlschrank, solltest Du sie nicht direkt zum Briefkasten bringen.

Wie geht es weiter?

Sobald Deine Probe im Labor eingetroffen ist, dauert es 5-10 Werktage, bis Deine Ergebnisse übermittelt werden.

Sobald sie vom Labor eingetroffen sind, erhältst Du eine Benachrichtigung per E-Mail. Logge Dich dann in Deinem Kundenkonto auf **www.foryouehealth.de** ein und erkenne, wie es um Dein Mikrobiom steht.

Allgemeine Hinweise

- Falls Du einen Fehler bei der Probenentnahme gemacht hast, melde Dich bitte bei unserem Kundenservice E-Mail: info@foryouehealth.de
- Vergiss bitte auf keinen Fall Deinen Aktivierungscode online einzugeben. Deine Stuhlprobe wird anonymisiert ausgewertet und kann nur über den Aktivierungscode mit Dir in Verbindung gebracht werden.
- 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 2 Mikrobiom Analysen für 2 verschiedene Personen, lege bitte 2 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.foryouehealth.de/faq findest Du Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Gebrauchsanweisung

mikrobiom analyse

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

www.foryouehealth.de

Deine Test Utensilien

Stuhlfänger

Kleines Röhrchen mit Teststäbchen und transparenter Flüssigkeit (Stabilisator) für die Mikrobiom Analyse

Achtung: Stabilisator nicht verschütten, er ist reizend. Nicht mit Schleimhäuten in Kontakt bringen.

Mittleres Röhrchen mit braunem Deckel und Entnahmespatel für die Stuhl-pH-Messung mit Aktivierungscode

Großes Transportröhrchen

Bonbon

Rücksendeumschlag

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

Vorbereitung

Die Mikrobiom Analyse liefert Dir wertvolle Informationen zu Deinem intestinalen Mikrobiom.
Bitte lies die gesamte Anleitung sorgfältig, um Fehler zu vermeiden!

Nur durch eine korrekte Probenentnahme kann das Labor mit Deiner Stuhlprobe arbeiten und Dir Ergebnisse übermitteln.

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

Danke!
Dein for you Team

So bereitest Du Deine Probenentnahme vor:

1. Überprüfe, ob alle Utensilien da sind.

2. Aktiviere Deine Mikrobiom Analyse online unter www.foryouehealth.de/testaktivieren.
   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.

3. Stuhlfänger platzieren
   Ziel: Deine Stuhlprobe soll weder mit Urin, noch mit Spülwasser in Kontakt kommen.

   Breite den selbstklebenden Stuhlfänger auf Deiner Toilettenbrille aus und führe den Toilettengang wie gewohnt durch.

Teil 1: Mikrobiom Analyse

Los geht's! Schritt für Schritt führen wir mit Dir gemeinsam die Mikrobiom Analyse durch. Deine Stuhlprobe ist gewonnen und liegt sicher im Stuhlfänger.

Zur Mikrobiom Analyse benötigst Du:
- Stuhlfänger mit der Stuhlprobe
- kleines Röhrchen mit der transparenten Flüssigkeit

Entnahme-Anleitung:

1. Nimm das kleine Mikrobiom-Röhrchen mit der durchsichtigen Flüssigkeit in die Hand. Die Flüssigkeit dient als Stabilisator und darf nicht verschüttet werden.

2. Halte mit einer Hand das Röhrchen und den blauen Plastikteil fest. Mit der andere Hand drehst Du die weiße Kappe entgegen des Uhrzeigersinns ab. Du benötigst ein wenig Druck. Danach hast Du dann ein kleines Teststäbchen in der Hand.

3. Mit diesem Stäbchen wird die Stuhlprobe entnommen: Stich mit dem gerillten Teil des Stäbchens an drei verschiedenen Stelle in Deine Stuhlprobe ein (z. B. Anfang, Mitte, Ende). **Achte darauf, dass lediglich die Rillen mit Stuhl befüllt sind.**

4. Stecke das Teststäbchen durch den blauen Röhrchen-Teil zurück in das transparente Proberöhrchen.

5. Drehe den weißen Deckel im Uhrzeigersinn, bis Du ein „Klick" hörst und der weiße Teil wieder in den blauen einrastet. Dies ist wichtig, denn mit den Einrasten, wird das Röhrchen fest verschlossen und ein Auslaufen des Stabilisators und der Probe verhindert.

Fertig mit Teil 1!

Teil 2: Stuhl-pH-Wert-Analyse

So, der erste Teil Deiner Mikrobiom Analyse ist geschafft. Nun geht es um die Bestimmung des Stuhl-pH-Wertes, der ebenso Aufschluss über Deine Darmgesundheit gibt.

Zur pH-Wert Analyse benötigst Du:
- Stuhlfänger mit der Stuhlprobe
- Mittleres Röhrchen mit dem Entnahmespatel
- Großes Transportröhrchen mit Aktivierungscode

Entnahme-Anleitung:

1. Ziel ist es, das mittlere Röhrchen zu 3/4 mit Stuhl zu befüllen..

2. Nutze hierfür den beigelegten Entnahmespatel aus dem mittleren Röhrchen.

Weiter auf Seite 8...