

Anleitung zum Sammeln von Speichelproben

1. Bitte ausschließlich spezielle Probengefäße für Speichel verwenden und mit Namen, Datum, Uhrzeit beschriften (direkt anzufordern im Labor München Zentrum).
2. Wir empfehlen die Sammlung von insgesamt fünf Proben in den ersten beiden Stunden nach dem Aufwachen, z.B. 1. Probe um 6:30 Uhr (Aufwachzeit), 2. Probe um 7:00 Uhr, 3. Probe um 7:30 Uhr, 4. Probe um 8:00 Uhr, 5. Probe um 8:30 Uhr. Abweichungen von bis zu 10 min sind unkritisch. Die Werte werden durch Poolmessung aus fünf Speichelproben erstellt.
3. Frauen mit regelmäßigem Zyklus (27/28/29 Tage) sollten um den 22. Zyklustag (+/-1) sammeln. (1. Zyklustag=1. Tag der Regelblutung).
4. Bei kürzeren und längeren Zyklen vom erwarteten Eintritt der Blutung ca. fünf bis sechs Tage zurückrechnen. Bei völlig unregelmäßigen Zyklen: Versuch, in der zweiten Hälfte zu testen.
5. Die **morgendlichen** Speichelproben sollten **nüchtern** genommen werden (Wasser trinken erlaubt, jedoch kein Morgenkaffee - frühstücken erst nach dem Ende der Sammelperiode).
6. 12 Stunden vorher sollten keine tierischen Produkte (z.B. Milch, Eier, Fleisch...) gegessen werden.
7. 30 Min. vor dem Abgeben der Speichelprobe nicht mehr rauchen, auch während der Sammelzeit weder rauchen noch essen noch trinken.
8. Zähneputzen und Mundspülungen (z.B. mit desinfizierenden Lösungen) erst nach dem Ende der Sammelperiode.
9. Den Mund vor dem Abgeben der Speichelprobe kräftig mit Wasser ausspülen, danach 5 Minuten warten.
10. Speichelfluss nicht künstlich anregen, keine Kaugummi, Zitronen, Bonbons während der Sammelzeit!
11. Bei Erstellung eines Tagesprofils sollten keine körperlichen Anstrengungen vorgenommen werden. Abnahmezeiten für das Cortisol-Tagesprofil: 8 Uhr, 12 Uhr, 16 Uhr.
12. Beim Gebrauch von hormonhaltigen Cremes sollten während der Probenentnahme unbedingt Einmalhandschuhe getragen werden, um eine Kontamination der Speichelproben zu vermeiden. Ansonsten: bei Kontrolltestungen möglichst 24 Std. vorher keine Hormone anwenden.
13. Den Speichel mit kurzem Trinkhalm in das Gefäß einfüllen (etwa 2/3-Füllung, ohne Schaum).
14. Keine Blutbeimischung im Speichel! Bei rötlicher Färbung (Probe gegen einen hellen Hintergrund halten und auf Verfärbung prüfen) den Speichel verwerfen, das Gefäß mit Wasser spülen und den Sammelvorgang nach 10 Minuten wiederholen. Speichelproben sollten nur entnommen werden, wenn keine Entzündungen, Verletzungen oder sonstige Erkrankungen der Mundhöhle vorliegen.
15. Die festverschlossenen Gefäße in einen Plastikbeutel geben, der ebenfalls fest verschlossen wird.
16. Probenversand: am gleichen Tag bei Raumtemperatur möglich, bei Abholung am nächsten Tag im Kühlschrank lagern.