



## Willkommen zu Ihrem Testkit

Sie haben sich für einen DUTCH Plus™ von Nordic Laboratories entschieden, der Ihnen Informationen liefern wird, die Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu optimaler Gesundheit unterstützen.

Die Zukunft der Medizin liegt in einer personalisierten Behandlungsstrategie, die auf Informationen über Ihre individuelle Biochemie und Ihre genetischen Grundlagen beruht. Mit diesem Test erhalten Sie objektive Daten über sich selbst, die Ihnen helfen, eine präzisere Behandlungsstrategie zu entwickeln und Maßnahmen zu ergreifen, die Ihnen helfen, ein besseres Gesundheitsniveau zu erreichen.

**Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch und folgen Sie ihr Schritt für Schritt.** In diesem Kit finden Sie das gesamte Material, das Sie für Ihre Probenentnahme benötigen. Ihre Testergebnisse werden Ihrem Therapeuten etwa drei Wochen nach Erhalt Ihrer Probe mitgeteilt.

Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben oder Unterstützung beim Verständnis des Tests und der Anweisungen benötigen, rufen Sie bitte unser Support-Team unter +45 33 75 10 00 an oder senden Sie eine E-Mail an [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## Überprüfen Sie Ihr Kit

### Versandmaterialien

- Box mit dem Entnahmekit (**bewahren Sie diese Box für die Rücksendung Ihrer Proben auf**)
- Versandanweisung
- Formular mit persönlichen Informationen
- Test-Fragebogen
- Versandmaterialien

### Materialien für die Probenentnahme

- 5 x Speichelsammelröhrchen (mit Wattestäbchen) in einem wiederverschließbaren Plastikbeutel
- 4 x Urinsammelkarten in einem wiederverschließbaren Plastikbeutel.

Sollten Teile fehlen oder abgelaufen sein, rufen Sie bitte +44 (0)1580 201687 an oder senden Sie eine E-Mail an [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**Bitte beachten Sie:** Wenn die Entnahmeanweisungen nicht sorgfältig befolgt werden, kann es zu Verzögerungen bei den Ergebnissen oder zu einer erneuten Entnahme kommen, die mit weiteren Kosten verbunden ist.



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00  
[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) • [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)

# Vorbereitung

## Geben Sie die folgenden Informationen an

- Formular für persönliche Angaben: Überprüfen Sie, ob die Angaben auf dem Formular korrekt sind und ändern Sie sie gegebenenfalls.
- Testfragebogen: Füllen Sie BEIDE Seiten des Fragebogens aus.

## Zeitplan für die Probenentnahme

- Die Urin und -Speichelproben für diesen Test müssen über EINEN Tag gesammelt werden. Sie müssen an einem bestimmten Tag Ihres Zyklus beginnen, wenn Sie eine prämenopausale Frau mit Zyklus sind (siehe unten).

## Zyklische prämenopausale Frauen

- Beginnen Sie die Probenentnahme zwischen Tag 19 und 22 eines 28-tägigen Zyklus.
- Bei längeren Zyklen addieren Sie die Anzahl der Tage, die Sie normalerweise über 28 Tage hinausgehen (Beispiel: Entnahme zwischen Tag 21 und 23 eines 30-tägigen Zyklus). Ziehen Sie in ähnlicher Weise Tage ab, wenn Ihr Zyklus kürzer ist (Beispiel: Entnahme zwischen den Tagen 17 und 20 eines 26-tägigen Zyklus).
- Bei unregelmäßigen Zyklen empfiehlt es sich, ein Ovulationskit aus der Apotheke zu verwenden, um den Tag des Eisprungs zu bestimmen, sechs Tage vom Tag des Eisprungs an weiter zu zählen und den Test dann durchzuführen.
- Schätzen Sie nicht Ihre Zyklusdauer. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie lang Ihr Zyklus ist, verwenden Sie bitte ein Ovulationskit oder beobachten Sie Ihren nächsten Zyklus, um die Länge zu bestimmen.
- Männer und nicht zyklische oder postmenopausale Frauen können an JEDEM Wochentag Proben entnehmen.
- Es ist am besten, wenn Sie Ihre Proben an relativ "normalen Tagen" entnehmen, d. h. wenn Sie stark gestresst sind, sollten Sie mit der Entnahme einen weiteren Tag warten, und wenn Sie krank sind, sollten Sie die Entnahme verschieben, bis es Ihnen wieder gut geht.

## Vor der Abholung

- Treiben Sie an den Tagen, an denen Sie die Proben entnehmen, KEINEN Sport.
- Putzen Sie am Tag der Probenentnahme KEINE Zähne und benutzen Sie KEINE Zahnseide (siehe auch 'Zeitplan für die Probenentnahme und Richtlinien' um weitere Informationen zu erhalten, wann Sie am Tag der Probenentnahme Ihre Zähne putzen können).
- Vermeiden Sie Koffein- und Alkoholkonsum am Vorabend und an den Tagen der Entnahme. Bitte beachten Sie: Achten Sie darauf, die Flüssigkeitsaufnahme am Abend vor der Entnahme und an den Tagen der Entnahme generell zu begrenzen.
- Vermeiden Sie am Vortag UND an den Tagen der Probenentnahme möglichst den Verzehr der folgenden Lebensmittel:
  - Avocado, Bananen und Favabohnen.
- **Wichtige Information:** Sollten Sie dennoch einige dieser Lebensmittel zu sich nehmen, vermerken Sie dies bitte auf Ihrem Test-Fragebogen

## Wenn Sie Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel einnehmen

- Einige Medikamente und/oder Nahrungsergänzungsmittel können die Testergebnisse beeinflussen. Wenn Sie eines der folgenden Mittel einnehmen, konsultieren Sie bitte Ihren Therapeuten:
  - Tyrosine, L-Dopa, D, L-Phenylalanine (DLPA), Macuna und Quercetin.

## Versandvorbereitung

### Wann sollten Sie den Versand einplanen:

- Versenden Sie Ihre Proben so schnell wie möglich. Sie können an jedem Tag der Woche versenden. **Wichtige Information:** Bitte denken Sie daran, dass alle Ihre Speichelproben vor dem Versand eingefroren werden müssen.

### Wenn Sie zum Versand bereit sind

- Vergewissern Sie sich, dass Sie die folgenden Informationen angegeben haben:
  - Testfragebogen: Achten Sie darauf, dass BEIDE Seiten des Fragebogens ausgefüllt sind.
  - Formular für persönliche Informationen: Stellen Sie sicher, dass das Formular ausgefüllt ist.
  - Urinsammelkarten und Speichelprobenröhrchen: Vergewissern Sie sich, dass die Angaben auf den Karten und Röhrchen korrekt sind.
- Bereiten Sie Ihre Sendung vor
  - Legen Sie den wiederverschließbaren Plastikbeutel, der die gesammelten Proben enthält, zusammen mit dem ausgefüllten Testfragebogen und dem Formular mit den persönlichen Angaben in den mitgelieferten Karton.
  - Legen Sie den Karton in den Rücksendebeutel und versenden Sie ihn (siehe Versandanweisung).

### Sollten Sie Hormone einnehmen

<b>Hormone, die am Morgen eingenommen werden</b>	NICHT einnehmen bis die zweite Urinprobe (Probe #4) gemacht wurde.
<b>Östrogen, DHEA oder Testosteron (orale Einnahme)</b>	NICHT am Tag vor oder am Tag der Testung einnehmen (betrifft NICHT die Anti-Baby Pille)
<b>Progesteron (orale Einnahme)</b>	NICHT verwenden an den 3 Tagen vor dem Test
<b>Pregnenolon</b>	NICHT verwenden an den 3 Tagen vor dem Test
<b>Hormoncremes und -gels</b>	Probenentnahme zwischen den Dosen
<b>Hormonpflaster, -pellets, oder -injektionen</b>	Probenentnahme zeitlich in der Mitte, zwischen den Dosen
<b>Spirale/IUD</b>	Bitte entnehmen Sie die Probe Ihrem Zyklus entsprechend: Regelmäßiger Zyklus: Entnahme an Tag 19, 20 oder 21. Unregelmäßiger Zyklus: Sammeln Sie an einem Tag, an dem Sie keine Blutung haben. Kein Zyklus: Sammeln Sie an einem beliebigen Tag.

## Probenabnahme-Prozess

### Zeitplan für die Probenentnahme und Richtlinien

Bitte organisieren Sie Ihre Probenentnahme entsprechend der folgenden Vorgaben

**Wichtig:** Wenn Sie Hormone einnehmen, lesen Sie den Abschnitt „Sollten Sie Hormone einnehmen“ sorgfältig durch, bevor Sie Ihre Proben entnehmen

<b>Probe #1 (Urinprobe &amp; Speichelprobe)</b>	<p><b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entnehmen Sie Speichelprobe #1 sofort nachdem Sie aufgewacht sind. Achten Sie darauf, dass der Vorgang der Speichelprobeentnahme innerhalb von 5 Minuten abgeschlossen ist (siehe 'Wie entnehme ich eine Speichelprobe').</li> <li>Nachdem Sie den Speichel entnommen haben, stellen Sie eine Stoppuhr auf 30 Minuten für Speichelprobe #2</li> <li>Entnehmen Sie Ihre erste Urinprobe #1 (siehe 'Wie entnehme ich eine Urinprobe').</li> </ul> <p><b>Richtlinien nach der Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Halten Sie sich in einem gut beleuchteten Raum auf, nachdem Sie Probe #1 entnommen haben.</li> <li>Warten mit dem Duschen und der Ankleidung bis Sie Probe # 3 entnommen haben.</li> <li>Putzen Sie erst Ihre Zähne nach Probenentnahme #3.</li> <li>Vermeiden Sie Essen und Trinken bis Probenentnahme #3 abgeschlossen ist.</li> </ul>
<b>Probe #2 (Speichelprobe)</b>	<p><b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speichel 30 Minuten nach dem Aufwachen sammeln (siehe "Wie entnehme ich eine Speichelprobe").</li> <li>Stellen Sie nach der Entnahme der Speichelprobe #2 einen Timer für 30 Minuten für die Probe #3 ein.</li> </ul> <p><b>Richtlinien nach der Sammlung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellen Sie nach der Entnahme der Speichelprobe #2 einen Timer für 30 Minuten für die Probe #3 ein.</li> </ul>

<b>Probe #3 (Speichelprobe)</b>	<b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entnehmen Sie Probe #3 60 Minuten nach dem Sie aufgestanden sind (siehe 'Wie entnehme ich eine Speichelprobe').</li> </ul> <b>Richtlinien nach der Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nachdem Sie Probe #3 entnommen haben, dürfen Sie essen und sich die Zähne putzen.</li> <li>Achten Sie darauf, dass Sie zwischen Probenentnahme #3 und #4 nur ungefähr 230ml Flüssigkeit zu sich nehmen.</li> </ul>
<b>Probe #4 (Urinprobe)</b>	<b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entnehmen Sie Urinprobe #4, 2 bis 3 Stunden nachdem Sie aufwacht sind (siehe 'Wie entnehme ich eine Urinprobe').</li> </ul> <b>Richtlinien nach der Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nach der Probenentnahme #4, achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr als 920ml Flüssigkeit verteilt über den Tag zu sich nehmen.</li> <li>Vermeiden Sie Essen und Trinken 1 Stunde vor Probenentnahme #5.</li> </ul>
<b>Probe #5 (Urinprobe &amp; Speichelprobe)</b>	<b>Richtlinien bevor der Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Achten Sie darauf, dass Sie 10 Minuten vor der Speichelentnahme den Mund mit Wasser ausspülen.</li> </ul> <b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entnehmen Sie die Speichel und -Urinprobe #5 zwischen 16 Uhr und 17 Uhr (siehe 'Wie entnehme ich eine Speichelprobe' und 'Wie entnehme ich eine Urinprobe').</li> </ul> <b>Richtlinien nach der Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vermeiden Sie Essen und Trinken 1 Stunde vor Probenentnahme #6.</li> </ul>
<b>Probe #6 (Urinprobe &amp; Speichelprobe)</b>	<b>Richtlinien nach der Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Achten Sie darauf, dass Sie 10 Minuten vor der Speichelentnahme den Mund mit Wasser ausspülen.</li> </ul> <b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entnehmen Sie die Speichel und -Urinprobe #6 zwischen 22 Uhr und Mitternacht (siehe 'Wie entnehme ich eine Speichelprobe' und 'Wie entnehme ich eine Urinprobe' auf Seite 3 und 4).</li> </ul>

### Wie entnehme ich eine Speichelprobe



**Schritt 1:** Schreiben Sie Name, Datum und Probenentnahmezeit auf das Etikett, welches an dem Röhrchen angebracht ist.



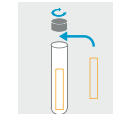
**Schritt 2:** Entfernen Sie den Verschluss und anschließend das Wattestäbchen aus der Entnahmevorrichtung und führen Sie es in den Mund

#### Wichtige Information:

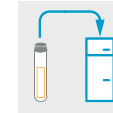
- Sie brauchen nicht in das Röhrchen zu spucken
- Achten Sie darauf, dass Sie das Wattestäbchen so wenig wie möglich mit Ihren Händen berühren
- Entfernen Sie NICHT das innenplatzierte Röhrchen



**Schritt 3:** Behalten Sie das Wattestäbchen solange im Mund bis es komplett vollgesaugt ist, jedoch nicht länger als 5 Minuten. Tipp: Kauen Sie sanft auf dem Wattestäbchen um den Speichelfluss zu stimulieren.



**Schritt 4:** Sobald der Probenentnahmevorgang abgeschlossen ist, platzieren Sie das Wattestäbchen in das Sammelröhrchen (so wie Sie es vorgefunden haben). Vergessen Sie nicht, die Etiketten der Röhrchen vollständig zu beschriften.



**Schritt 5:** Legen Sie die Speichelproben in das Gefrierfach, bis Sie zum Versand bereit sind (siehe "Versandvorbereitung").



**Schritt 6:** Achten Sie darauf, dass Uhrzeit und Datum jeder Probenentnahme auf dem Testfragebogen vermerkt sind.

### Wie entnehme ich eine Urinprobe



**Schritt 1:** Waschen Sie Ihre Hände und trocknen sie mit einem sauberen Handtuch ab, bevor Sie die Urinsammelkarte berühren



**Schritt 2:** Schreiben Sie Name, Datum, Probenentnahmezeit und Art der Probe auf die Rückseite der Urinsammelkarte



**Schritt 3:** Öffnen Sie die Abdeckung der Urinsammelkarte und klappen Sie das Filterpapier zurück. Berühren Sie NICHT das Filterpapier



**Schritt 4:** Lassen Sie das Filterpapier Urin aufsaugen, indem Sie den Urin in einem sauberen Becher auffangen und das Filterpapier bis zu der schwarzen Strichlinie neben dem Text "Nach dem Trocknen hier abdecken" eintauchen.



**Schritt 5:** Lassen Sie das in Urin getränkte Filterpapier mindestens 24 Stunden trocknen, indem das Deckblatt zurückgeklappt ist.



**Schritt 6:** Nach dem Trocknen schließen Sie die Klappen der Sammelkarte (ohne das Filterpapier zu berühren) und legen sie in den wiederverschließbaren Plastikbeutel.



**Schritt 7:** Bewahren Sie den wiederverschließbaren Plastikbeutel mit Ihren Proben bei Raumtemperatur auf, bis Sie bereit sind für den Versand (siehe "Versandvorbereitung").



**Schritt 8:** Achten Sie darauf, das Datum und die Uhrzeit jeder Probe auf dem Testfragebogen zu vermerken.