

## 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.
  - Pro-Forma-Rechnungen: Füllen Sie die mitgelieferten Rechnungen aus (**nur erforderlich, wenn Sie aus einem Nicht-EU-Land versenden**).
- 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).



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)

© Copyright 2022 Nordic Laboratories. Reproduction may be made for personal use only. Systematic electronic or print reproduction and distribution including duplication of any material in this paper for the fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.



DUTCH CAR™

GER

## Willkommen zu Ihrem Testkit

Sie haben sich für einen DUTCH CAR™ Test 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.

In diesem Kit finden Sie alles, was Sie für Ihre Probenentnahme benötigen. Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch und folgen Sie ihr Schritt für Schritt. 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

- 1 x Box mit dem Entnahmekit (**bewahren Sie diese Box für die Rücksendung Ihrer Proben auf**)
- 1 x Versandanweisung
- 1 x Formular mit persönlichen Informationen
- 1 x DHL Versandtasche für die Rücksendung
- 1 x DHL Rücksendeschein
- 2 x Pro-forma-Rechnungen (**diese sind nur enthalten, wenn Sie aus einem Nicht-EU-Land versenden**)

### Materialien für die Probenentnahme

- 1 x Test-Fragebogen
- 5x Speichelsammelröhrchen (mit Wattestäbchen) 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 der Notwendigkeit einer erneuten Entnahme kommen, die mit weiteren Kosten verbunden ist.

# 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 Speichelproben für diesen Test müssen über EINEN Tag gesammelt werden.
- Es ist am besten, die Proben an einem relativ "normalen Tag" zu entnehmen, d. h. wenn Sie schlecht geschlafen haben, sollten Sie mit der Entnahme einen weiteren Tag warten. Wenn Sie krank sind, sollten Sie die Entnahme verschieben, bis es Ihnen wieder besser geht.

## Vor der Probenentnahme

- 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.

## Sollten Sie oder einer Ihrer Haushaltsmitglieder Hormone zu sich nehmen

- Wenn Sie oder jemand in Ihrem Haushalt eine Hydrocortison Creme verwendet, so setzen Sie diese am Vortag ab und waschen Sie sich gründlich die Hände, bevor Sie Teile des Testkits anfassen.
- Wenn Sie einer der folgenden Hormone einnehmen, konsultieren Sie Ihren Therapeuten bevor Sie diesen Test nutzen:
  - Orales Hydrocortison (Cortisol)
  - Glucocorticoide (Prednison, Dexamethason, usw.)

# Probenabnahme-Prozess

## Zeitplan für die Probenentnahme und Richtlinien

<b>Probe #1</b>	<p><b>Richtlinien vor der Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am Abend bevor der Probenentnahme #1 legen Sie die Speichelentnahmevorrichtung, den Testfragebogen, einen Stift und eine Stoppuhr neben Ihr Bett.</li> </ul> <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> </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</b>	<p><b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entnehmen Sie Speichelprobe #2 30 Minuten nach dem Sie aufgestanden sind (siehe 'Wie entnehme ich eine Speichelprobe').</li> </ul> <p><b>Richtlinien nach der Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachdem Sie Speichelprobe #2 entnommen haben, stellen Sie eine Stoppuhr auf 30 Minuten für Speichelprobe #3.</li> </ul>
<b>Probe #3</b>	<p><b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entnehmen Sie Speichelprobe #3 60 Minuten nach dem Sie aufgestanden sind (siehe 'Wie entnehme ich eine Speichelprobe').</li> </ul> <p><b>Richtlinien nach der Probenentnahme:</b></p> <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</b>	<p><b>Richtlinien vor der Probenentnahme:</b></p> <p>Achten Sie darauf, dass Sie 10 Minuten vor der Speichelentnahme den Mund mit Wasser ausspülen.</p> <p><b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b></p> <p>Entnehmen Sie die Speichelprobe #4 zwischen 16 Uhr und 17 Uhr (siehe 'Wie entnehme ich eine Speichelprobe' und 'Wie entnehme ich eine Urinprobe').</p> <p><b>Richtlinien nach der Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeiden Sie es, eine Stunde vor der Entnahme von Probe #5 zu essen oder zu trinken.</li> </ul>
<b>Probe #5</b>	<p><b>Richtlinien vor der Probenentnahme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achten Sie darauf, dass Sie 10 Minuten vor der Speichelentnahme den Mund mit Wasser ausspülen.</li> </ul> <p><b>Zeitplan für die Probenentnahme:</b></p> <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>

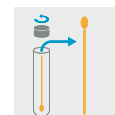
## Wie entnehme ich eine Speichelprobe



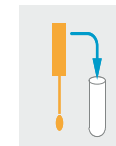
**Schritt 1:** Schreiben Sie Name, Datum und Probenentnahmezeit auf das Etikett, welches an dem Röhrchen angebracht ist.



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



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



**Schritt 4:** Sobald der Probenentnahmeprozess 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.

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



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

- Entfernen Sie NICHT das innenplatzierte Röhrchen.



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