

# Testset: Stresshormone

## ORY ANALYSIS – SPEICHELTEST

---



### **Botenstoffe, die Körper- vorgänge regulieren**

Das menschliche Hormonsystem ist ein sensibles Gefüge. Es reguliert und steuert viele verschiedene Körperfunktionen, wobei es wie ein feines Uhrwerk pausenlos arbeitet. Ist dieses System ins Ungleichgewicht geraten, fühlen wir uns schwach, kraftlos, ruhelos oder überpannt. Wir merken schnell, dass etwas nicht stimmt. Der Speicheltest ist eine einfache Methode, dieser Dysbalance auf den Grund zu gehen.

### **Wenn der Hormonspiegel durcheinandergerät**

Ist der empfindliche Regelkreis gestört, kann sich dies auf viele verschiedene Körperfunktionen auswirken. Reizbarkeit, Schwächegefühl, Infektanfälligkeit und Appetitlosigkeit können genauso wie depressive Verstimmung, Schlafstörungen oder Störungen im Stoffwechsel Zeichen für einen suboptimalen Cortisolspiegel sein. Da die Cortisolkonzentration einer Tagesrhythmik unterliegt, ist der Speicheltest eine einfache und bequeme Methode die tageszeitabhängigen Schwankungen des Hormons in die Auswertung mit einzubeziehen. DHEA ist einer der Antagonisten zu Cortisol und hat eine Vielzahl von positiven Wirkungen auf den weiblichen und männlichen Körper, weshalb eine gleichzeitige Untersuchung zum Cortisol durchaus ratsam ist.

Die Steroidhormone sind im Blut fast gänzlich an Bindungsproteine gebunden, nur circa 5% liegen in freier Form vor. Dieser Anteil dient als Grundlage für den Test. Er spiegelt die momentane Hormonaktivität wider.

**Was wird untersucht? Cortisol, DHEA**

---

## TESTANLEITUNG:



### ÜBERPRÜFEN

- Anforderungsbogen + Anleitung zur Durchführung
- 3 Probenröhrchen + 1 großes Transportröhrchen
- Postversandkarton + Klebestreifen zum sicheren Verschließen

**Geben Sie die Einnahme hormonhaltiger Medikamente bitte im Anforderungsbogen an**



### VORAUSSETZUNG

- verzichten Sie am Vortag auf hormonhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Gurken oder Soja
- 24 Stunden vor der Probeentnahme sollen weder Alkohol, Nikotin noch Schokolade konsumiert werden
- meiden Sie 24 Stunden vor der Probeentnahme sexuellen Kontakt
- Zahnfleischbluten kann das Ergebnis verfälschen



### TESTANLEITUNG

- die Probenentnahmen erfolgt morgens um 8 Uhr, mittags um 12 Uhr und abends um 20 Uhr
- spülen Sie vor jeder Probenentnahme den Mund mit frischem Wasser
- sammeln Sie ausreichend Speichel im Mundraum
- bringen Sie das Röhrchen direkt an Ihren Mund und befüllen Sie es bis mindestens zur Hälfte (auf der Skala 3 ml), anschließend gut verschließen
- das Röhrchen direkt nach der Entnahme mit der Uhrzeit beschriften
- jedes Probenröhrchen ist mit einem Barcode beklebt, so dass keine weitere Beschriftung nötig ist
- befüllen Sie das Röhrchen mittags sowie abends auf dieselbe Weise
- bis zur Versendung sollten die Proben im Kühlschrank aufbewahrt werden



### VERPACKEN UND VERSENDEN

Bitte geben Sie die Probenröhrchen in die Transportröhrchen und zusammen mit dem ausgefüllten Anforderungsbogen in die Versandtasche und bringen diese zum Briefkasten oder zum Postamt. Versandtasche muss nicht mehr frankiert werden.

**Wichtiger Hinweis: Bitte nicht am Freitag oder vor Feiertagen versenden!**



Geschafft! Sie erhalten eine E-Mail, wenn Ihre Ergebnisse vorliegen.

*„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“*

Arthur Schopenhauer