

## Anleitung zum Sammeln von Speichelproben

1. Um ein zuverlässiges Sammeln von Speichelproben zu gewährleisten, empfehlen wir dringend die Verwendung geeigneter (d.h. validierter) Gefäße wie z.B. einem speziell dafür vorgesehenem Saliva-Abnahme-Set. Diese Sammelgefäße zeichnen sich aus durch eine sehr niedrige Adsorptionscharakteristik auch gegenüber kritischen Hormonen wie z.B. Progesteron. Außerdem ist dieses Sammelsystem auch in den Händen von medizinischen Laien sehr einfach zu handhaben. Das Saliva-Abnahme-Set enthält 5 Sammelgefäße mit einem Fassungsvermögen von jeweils 2 ml sowie einen kurzen Trinkhalm zum Überführen des Speichels vom Mundraum in das Gefäß. Desweiteren werden 5 Selbstklebe-Etiketten mitgeliefert zum Beschriften der einzelnen Proben.

2. Wenn nichts anderes angeordnet wurde, suchen Sie sich am besten eine 2-stündige Sammelperiode aus, die vor einer geplanten Mahlzeit liegt: zum Beispiel in der Zeit von 10-12 Uhr oder von 16-18 Uhr. Dann sollten Sie die Proben sammeln um 10 Uhr – 10:30 Uhr – 11 Uhr – 11:30 Uhr – 12 Uhr bzw. um 16 Uhr – 16:30 Uhr – 17 Uhr – 17:30 Uhr – 18 Uhr. Diese Zeiten müssen nicht streng eingehalten werden. Abweichungen von bis zu 10 Minuten sind unkritisch. Jedes Sammelgefäß sollte mindestens bis zur Hälfte gefüllt sein.

3. Bei ovulierenden Frauen ist der 21. Zyklustag zur Probensammlung angeraten. Bei Benutzung von Hormoncremes ist darauf zu achten, dass nach dem Eincremen die Hände sorgfältig gewaschen werden, um die Hormonreste von den Handflächen abzuwaschen. Wegen der extremen Sensitivität der Speicheltests sollten solche Patienten dann zur Speichelsammlung Einmalhandschuhe tragen, um eine Kontamination des Sammelbestecks auszuschließen.

4. Vor dem Speichelsammeln sollten möglichst wenig tierische Produkte konsumiert werden, da dadurch die Hormonbestimmung gestört werden könnte. Die letzte Nahrungsaufnahme sollte mindestens 2 bis 3 Stunden zurückliegen. Rein vegetarische Nahrungsmittel (ohne Milch- und Eiprodukte) können in kleineren Mengen bis eine Stunde vor dem Sammeln des Speichels konsumiert werden. In der letzten halben Stunde vor dem Sammeln sollte auch nicht mehr geraucht werden. Wasser trinken ist immer erlaubt.

Vor dem Speichelsammeln ist unbedingt darauf zu achten, dass der Mund sauber ist und vor allem keine Spuren von Speiseresten oder Getränken enthält. Daher sollte der Mund vor Beginn des Speichelsammelns zumindest einmal gründlich mit Wasser gespült werden.

5. Nach dem Auswaschen des Mundraumes sollte noch mindestens 10 Minuten gewartet werden, bevor ein wenig Speichel im Mundraum angesammelt wird. Dieser Speichel sollte dann mit Hilfe des kleinen Trinkhalmes in das Plastikgefäß überführt werden. Dann bitte eines der beigefügten Etiketten beschriften und auf das Sammelgefäß kleben, damit das Gefäß eindeutig gekennzeichnet ist. Das Sammelgefäß sollte mindestens bis zur Hälfte gefüllt sein (bei Speichelmangel ist auch eine  $\frac{1}{4}$  Füllung ausreichend). Bei diesem Volumen darf der Schaum nicht mitgemessen werden. Wenn zuviel Schaum im Gefäß ist, so ist der Schaum mit dem Trinkhalm wieder abzusaugen und mit Speichelflüssigkeit nachzufüllen.

6. Bei ausbleibendem oder unzureichendem Speichelfluß hilft es häufig, vorher und während der Sammelperiode viel Wasser zu trinken oder sich eine Zitrone oder ganz "leckere" Speise vorzustellen. Keinesfalls darf aber auf irgendetwas gekaut werden, um den Speichelfluß anzuregen.

7. In dem Speichel darf kein Blut beigemischt sein. Auch schon bei leicht rötlicher Färbung des Speichels ist diese Flüssigkeit zu verwerfen, das Gefäß mit Leitungswasser zu spülen und der Sammelvorgang wie oben beschrieben nach 5 – 10 Minuten zu wiederholen.

8. Aufbewahren von Speichelproben: Während einer Sammelperiode ist eine Aufbewahrung der Speichelproben bei normaler Raumtemperatur auch im Hochsommer unbedenklich. Wenn Speichelproben länger als einen Tag aufbewahrt werden sollen, ist die Aufbewahrung im Kühlschrank oder besser im Tiefkühlfach angeraten.

9. Versand der Proben: Ein Postversand ist ohne Kühlung auch bei sommerlichen Temperaturen möglich. Hierbei ist darauf zu achten, dass die fest verschlossenen Sammelgefäße zuerst in einem kleinen Plastikbeutel gebracht werden. Dieser Plastikbeutel sollte ebenfalls fest verschlossen sein, bevor er dann in die beiliegende Versandtüte gesteckt wird. Zusätzlich sollte eine ausreichende Menge saugfähiges Material (z.B. 1 Papiertaschentuch pro Sammelgefäß) in die Versandtüte gebracht werden, um bei eventuell auftretenden Leckagen die gesamte freiwerdende Flüssigkeit aufnehmen zu können. Dann kann die Versandtüte per Post verschickt werden.