

Anleitung zur Probennahme

Säure-Basen-Test nach Sander

Ist Ihr Testset vollständig?

Bitte überprüfen Sie zunächst, ob Ihr Set vollständig ist. Es enthält:

- 1 Anleitung zur Probennahme
- 1 Hinweise zur Befundabfrage
- 1 Probenbegleitschein
- 1 Garantieschein
- 1 Testprotokoll
- 1 Urinbecher
- 5 etikettierte Urinröhrchen
- 5 Versandgefäße
- 1 Versandtasche

Bitte verwenden Sie einen wasserfesten Stift zum Ausfüllen der Etiketten!

Wichtige Hinweise

Führen Sie diesen Test an einem Tag durch, der Ihnen die Probennahme nach folgendem Zeitplan ermöglicht. Bitte beachten Sie, dass die Probennahme innerhalb Deutschlands an einem Tag zwischen Montag und Donnerstag, nicht vor einem Feiertag, erfolgen muss. Innerhalb Österreichs sowie der Schweiz sollten die Proben an einem Tag zwischen Montag und Mittwoch gewonnen werden.

Urinproben	Zeit	Wichtige Ernährungshinweise
Urinprobe 1	6 Uhr	Frühstück unmittelbar nach der 1. Probe einnehmen
Urinprobe 2	9 Uhr	bitte keine Zwischenmahlzeiten einnehmen (6 - 12 Uhr)
Urinprobe 3	12 Uhr	Mittagessen nach der 3. Probe einnehmen
Urinprobe 4	15 Uhr	bitte keine Zwischenmahlzeiten einnehmen (12 - 18 Uhr)
Urinprobe 5	18 Uhr	Ernährung wie gewohnt fortsetzen

1. Nehmen Sie am Tag der Probennahme und an den **beiden Vortagen keine Basensalze** (Alkala, Bullrich's Vital o.ä.) oder **mineralstoffreiche Nahrungsergänzungsmittel** ein.
2. Bitte notieren Sie auf dem Testprotokoll, was Sie am Tag der Probennahme sowie am Vortag verzehrt haben. Kleben Sie das Barcode-Etikett vom Probenbegleitschein oben rechts auf das Testprotokoll.
3. Die Harnblase sollte vollständig entleert werden!
4. Falls Sie nur wenig Wasser lassen können, trinken Sie bitte nach jeder Probe ein Glas Wasser, damit das Harnlassen zum nächsten Zeitpunkt funktioniert.
5. Wichtiger Hinweis für **Frauen**: Bitte sammeln Sie keinen Urin während Ihrer Periode.

Test-Durchführung und Probenversand

1. Beschriften Sie das Etikett vollständig auf dem Urinröhrchen mit einem wasserfesten Stift. Kreuzen Sie auf dem Etikett „Probe 1“ an.
2. Sammeln Sie Ihren Urin im beiliegenden Urinbecher.
3. Überführen Sie die erste Urinprobe in das erste Urinröhrchen mindestens bis zur Markierung „15ml“. Verschließen Sie das Urinröhrchen fest.
4. Stecken Sie das Urinröhrchen in ein Versandgefäß und bewahren Sie dieses bis zum Versand am darauffolgenden Tag im Kühlschrank bei 2-8°C auf.
5. Für die Urinproben 2 bis 5 wiederholen Sie bitte die Schritte 1. bis 4. Vergessen Sie nicht, auf dem Etikett die Nummer der jeweiligen Probe anzukreuzen.
6. Senden Sie nur vollzählige Probengefäße an das Labor. Beachten Sie die ggf. geforderte Mindestmenge an Probenmaterial, da eine Laboranalyse sonst nicht möglich ist.
7. Schreiben Sie Ihre Adresse auf die Versandtasche.
8. Für den Versand nehmen Sie die 5 Versandgefäße aus dem Kühlschrank und legen Sie diese mit dem **vollständig ausgefüllten Probenbegleitschein** und dem Testprotokoll in die beliebige Versandtasche.
9. Entfernen Sie den Schutzstreifen der Versandtasche und verkleben Sie die gegenüberliegenden Seiten der Versandtasche. **ACHTUNG: Der Umschlag lässt sich anschließend nicht mehr öffnen.**

**Bitte prüfen Sie den
korrekten Zustand und
Verschluss sämtlicher
Gefäße.**

Der Versand muss innerhalb Deutschlands von Montag bis Donnerstag, nicht zum Wochenende oder vor Feiertagen erfolgen. Aus anderen Ländern muss der Versand von Montag bis Mittwoch, nicht vor Feiertagen erfolgen.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!
Ihr medivere-Team



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 109
55128 Mainz

Telefon: 06131 7205-216

Testprotokoll

Säure-Basen-Test nach Sander

Hier das Barcode-Etikett vom Probenbegleitschein aufkleben

Bitte ausfüllen und zusammen mit Probenbegleitschein und Probe einsenden!

1. Grund der Untersuchung / Ihre Beschwerden

Bestehen Vorerkrankungen? Welche?

Welche Medikamente werden regelmäßig eingenommen?

Werden Abführmittel eingenommen? Welche?

Welche Basenpräparate werden regelmäßig eingenommen?

Wie oft?

Welche Nahrungsergänzungen werden regelmäßig eingenommen?

Dosierung:

Körperliche Bewegung?

Beschwerden:

2. Testdurchführung

Datum:

- Bitte tragen Sie mögliche Abweichungen der vorgegebenen Uhrzeit der Probenentnahme in die nachfolgende Tabelle ein:

Proben-Nr.	Uhrzeit	Abweichung von der Uhrzeit
1	6:00 Uhr	
2	9:00 Uhr	
3	12:00 Uhr	
4	15:00 Uhr	
5	18:00 Uhr	

2. Beschriften Sie die Probenröhrchen mit Ihrem Namen und ebenfalls mit der Uhrzeit. Bitte vergessen Sie nicht, auf dem Etikett die Nr. der jeweiligen Probe anzukreuzen, damit wir die 5 verschiedenen Laborwerte richtig beurteilen können.

3. Ernährungsgewohnheiten

		kein	wenig	mittel	viel
Genussmittel:	Kaffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Süßigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		kein	wenig	mittel	viel
Nahrungsmittel:	Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Vollkornprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durchschnittliche Trinkmenge pro Tag: _____ Liter

Ernährung am Vortag	Uhrzeit	Ernährung am Probestag	Uhrzeit
Frühstück:	_____ Uhr		_____ Uhr
evtl. Zwischenmahlzeit:	_____ Uhr		_____ Uhr
Mittagessen:	_____ Uhr		_____ Uhr
Abendessen:	_____ Uhr		_____ Uhr

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!
Ihr medivere-Team



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 109
55128 Mainz

Telefon: 06131 7205-216