

Anleitung zur Probennahme

Säure-Basen-Test nach Sander

Ist Ihr Test-Paket vollständig?

Bitte überprüfen Sie zunächst, ob Ihr Test-Paket vollständig ist.
Es sollte enthalten:

- 1 Anleitung zur Probennahme
- 1 Anleitung zur Befundabfrage
- 1 Probenbegleitschein
- 1 Garantieschein
- 1 Testprotokoll für Ihre Angaben zur Harngewinnung und Ernährungsgewohnheiten
- 1 Becher für die Harngewinnung
- 5 Urinröhrchen mit Stabilisator in 5 Versandgefäßen (Urinaußenröhrchen)
Achtung: Urinröhrchen enthalten körnigen Stabilisator. Bitte diesen in den Röhrchen lassen! Nicht mit den Schleimhäuten in Berührung bringen.
- Von Kindern fernhalten.
- 5 Etiketten mit der Aufschrift Probe 1-5
- 1 blaue Versandtasche

VERLETZUNGSGEFAHR!
Bitte den Stabilisator nicht ausschütten!
Bitte das Testpaket für Kinder und Jugendliche unzugänglich aufbewahren.

Test-Vorbereitung

Wählen Sie für die Urinprobensammlung einen Tag, an dem Sie die folgenden Bedingungen erfüllen können.

1. Am Testtag dürfen Sie bis zur Durchführung der 5. Probe um 18 Uhr nicht mehr als 2 Mahlzeiten zu sich nehmen: Das Frühstück unmittelbar nach der 1. Probe um 6 Uhr und das Mittagessen nach der 3. Probe um 12 Uhr. Nach der 5. Probe um 18 Uhr können Sie wieder wie gewohnt essen.
2. Bitte notieren Sie auf dem Testprotokoll, was Sie am Tag der Probennahme sowie am Vortag verzehrt haben.
3. Nehmen Sie am Testtag und an den beiden Vortagen **keine Basensalze** (Alkala, Bullrich's Vital o.ä.) oder **mineralstoffreiche Nahrungsergänzungsmittel** ein.
4. Wichtiger Hinweis für **Frauen**: Bitte sammeln Sie keinen Urin während Ihrer Periode.

Test-Durchführung

1. Nehmen Sie die 5 Harnproben zu folgenden Uhrzeiten:

6 Uhr
9 Uhr
12 Uhr
15 Uhr
18 Uhr

2. Benutzen Sie für die Harngewinnung den beigegefügt Becher.
3. Füllen Sie den Urin aus dem Becher vorsichtig in das erste Probenröhrchen bis zur oberen Markierung „25 ml“ um und verschließen Sie es fest.
4. Kippen Sie das Röhrchen über Kopf, um eine gute Durchmischung der Harnprobe mit dem (körnigen) Stabilisator zu erreichen.
5. Beschriften Sie das Etikett (Probe 1) und kleben Sie dieses auf das gefüllte Urinröhrchen.
6. Bitte beachten Sie bei der Testdurchführung:
Die Harnblase sollte vollständig entleert werden! Falls Sie nur wenig Wasser lassen können, trinken Sie bitte nach jeder Probe ein Glas Wasser, damit das Harnlassen zum nächsten Zeitpunkt funktioniert.
7. Bitte folgen Sie bei der Gewinnung der weiteren Harnproben wie in Punkt 2 bis 4 beschrieben. Füllen Sie für jedes Urinröhrchen das dazugehörige Etikett (Probe 2-5) aus und kleben Sie dieses auf das gefüllte entsprechende Probenröhrchen.
8. Überprüfen Sie bitte noch einmal, ob alle Röhrchen fest verschlossen sind.
9. Überprüfen Sie bitte, ob Sie das **Testprotokoll** vollständig ausgefüllt haben.
10. Stecken Sie die 5 Probenröhrchen in die mitgelieferten Versandgefäße. Verschließen Sie den Schraubverschluss der Versandgefäße sehr sorgfältig.
11. Stecken Sie dann alle Versandgefäße, Ihr Testprotokoll sowie den ausgefüllten Probenbegleitschein in die beiliegende blaue Versandtasche und senden Sie diese per Post an unser Labor zurück.

Der Versand sollte von Montag bis Donnerstag, nicht zum Wochenende oder vor Feiertagen erfolgen.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!
Ihr medivere-Team



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 109
55128 Mainz

Telefon: 0900-54 75 266*

*0,85 € pro Minute aus dem deutschen Festnetz; die Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen.

Testprotokoll

Säure-Basen-Test nach Sander

Bitte ausfüllen und
zusammen mit Proben-
begleitschein
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:

1.

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 verwenden Sie unbedingt die beigefügten zusätzlichen Etiketten, 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: 0900-54 75 266*
*0,85 € pro Minute aus dem deutschen Festnetz; die Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen.