

Einzelbestimmungen: Histamin als Neurotransmitter

Profile: Urin-Eiweiß-Profil, Osteoporose-Check (N-Telopeptide)

1. Ist Ihr Testpaket vollständig?

Bitte überprüfen Sie zunächst, ob Ihr Testpaket vollständig ist. Es sollte enthalten:

- 1 Urinröhrchen (Monovette), inkl. Etikett und gelber Spitze
- 1 Urinbecher
- 1 Versandgefäß
- 1 Versandtasche

Fehlendes Zubehör können Sie nachfordern:
Tel. +49 6131 7205-0 (Mo. - Fr. von 8 -19 Uhr)

2. Testvorbereitung

1. Bei Anforderung von **Histamin** beachten Sie bitte, dass Sie am Vorabend des Tests sowie zum Frühstück am Testtag histaminhaltige Nahrungsmittel meiden. Histaminhaltige Nahrungsmittel entnehmen Sie bitte der Tabelle auf der Rückseite.

2. **Wichtiger Hinweis für Frauen:**
Bitte sammeln Sie keinen Urin während Ihrer Periode.

3. Testdurchführung

1. Nach dem Aufstehen erfolgt zunächst ein gewohnter Gang zur Toilette. Dieser erste Morgenurin ist nicht zu sammeln.

Ihren anschließenden gewohnten Alltagsablauf wie Frühstück sollten Sie mit Ausnahme der Flüssigkeitsaufnahme beibehalten. **Bitte trinken Sie nicht mehr als 0,3 Liter (ca. 1 Tasse Kräutertee, 1 Glas Wasser oder Saft). Kaffee ist nicht erlaubt!** Bei Anforderung von Histamin bitte histaminhaltige Lebensmittel meiden (siehe Seite 2).

2. Der darauffolgende 2. Morgenurin ist zu sammeln. Verwenden Sie bitte für die Urinprobe den **Mittelstrahlurin**: Lassen Sie den Urin ca. 3 Sekunden in die Toilette laufen. Fangen Sie anschließend ca. 10 ml Urin im Urinbecher auf, **ohne den Urinstrahl zu unterbrechen**. Dieser sollte etwa bis zur Hälfte gefüllt werden. Den restlichen Harn lassen Sie wieder in die Toilette.

3. Nehmen Sie nun die gelbe Spitze und das gelbe Urinröhrchen zur Hand, drehen den vorderen Teil des gelben Verschlusses ab und setzen Sie die Spitze auf.

4. Tauchen Sie die gelbe Spitze in den Urin und entnehmen Sie mit diesem Röhrchen nun einen Teil des Urins aus dem Urinbecher, indem Sie den Kolben am hinteren Ende des Urinröhrchens vollständig herausziehen. Das Urinröhrchen sollte vollständig gefüllt werden.

5. Nehmen Sie die gelbe Spitze ab und verschließen Sie das Urinröhrchen mit dem gelben Verschluss wieder sorgfältig.

6. Brechen Sie den herausgezogenen Kolben an der Sollbruchstelle ab, so dass der Rest des Kolbens nicht mehr hervorsteht.

7. Stecken Sie das Urinröhrchen in das Versandgefäß und verschließen dieses sorgfältig.

8. Die Spitze, den abgebrochenen Kolben und den Urinbecher entsorgen Sie bitte mit Ihrem Hausmüll.

→ Fortsetzung auf nächster Seite

4. Probenversand

Zum Versand legen Sie das Versandgefäß mit der Probe und dem unterschriebenen sowie mit Abnahmedatum und -zeit ausgefüllten Probenbegleitschein in die Versandtasche. Verschließen Sie diese sorgfältig, indem Sie die Schutzfolie auf der Innenseite des Klebestreifens entfernen und die Verschlussstellen fest aufeinander drücken.

Achtung:

Der Umschlag lässt sich anschließend nicht mehr öffnen.

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

Aus **Österreich** und der **Schweiz** sollte der Versand von **Montag bis Mittwoch**, nicht vor Feiertagen erfolgen.

Kunden aus der Schweiz sollten beachten, dass die Versandtasche in einer Poststation am Schalter noch am gleichen Tag der Probennahme abzugeben ist.

Zur Orientierung hier der Histamingehalt in einigen Lebensmitteln:

Achtung:

Von einem probeweisen Verzehr ohne Kenntnis der möglichen Reaktion wird unbedingt abgeraten!
Eine solche Provokation bei Unverträglichkeit kann allergische Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock auslösen!

Histaminarm	Histaminreich
Frisches Fleisch*, tiefgefrorenes Fleisch*	Geräuchertes, Gepökelt, Getrocknetes, lange Gelagertes/ Gereiftes, schlecht Gelagertes, Verdorbenes, Mariniertes, Salami
Fangfrischer Fisch*, z.B. Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau	Hering, Sardellen, Thunfisch, Makrele
Frisches Obst und Gemüse Gemüse, z. B. grüner Salat, Kirschen, Äpfel, Zucchini, Pfirsiche	Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Avocados, Bananen, Kiwis, Erdbeeren, Ananas, Zitrusfrüchte, Hülsenfrüchte (wie Soja und Bohnen)
Frische Milch(-produkte), Butter, Kefir, Quark, Hüttenkäse, Joghurt	Lang gereifter Käse, z.B. Gouda, Camembert, Emmentaler, Schimmelkäse, Milchersatzprodukte (z. B. Soja- und Hafermilch)
Wasser, Kräutertees, Bohnen-, Malzkaffee, Rooibos-Tee	Rotwein, Likör, Sekt, Champagner
	Brennnesseltee, schwarzer Tee, Energy-Drinks
	Schokolade, Nougat, Kakao, Knabbergebäck

* direkte Verarbeitung, keine lange Lagerung, ununterbrochene Kühlkette