

# Testset: Melatonin

ORY ANALYSIS – SPEICHELTEST

---



## Botenstoffe, die Körper- vorgänge regulieren

Melatonin wird auch als Schlafhormon bezeichnet, denn seine körpereigene Bildung ist klar mit einem gesunden Schlafrhythmus verbunden. Doch seine Bedeutung geht deutlich über die Wirkung beim Ein- und Durchschlafen hinaus: Auch die „innere Uhr“ des Menschen stellt sich mithilfe von Melatonin ein und darüber hinaus greift es tief in den Stoffwechsel vieler Organe ein.

Melatonin wird vor allem in der Epiphyse gebildet. Auslösend für seine Freisetzung ist Dunkelheit. Je weniger Tageslicht ins Auge fällt, desto mehr Melatonin wird abgegeben. In der Nacht ist daher der Melatonin-Spiegel am höchsten. Steigt die Ausschüttung jedoch aus irgendwelchen Gründen nicht ausreichend an, dann kommt der Tages- und Schlafrhythmus des Menschen durcheinander. Es kommt zu Einschlafstörungen am Abend, zu wenig erholsamen Tiefschlaf oder nächtlichen Aufwachen. So kommt es schnell dazu, dass der Betroffene am Tage müde, angespannt und unkonzentriert ist.

### Ursachen Melatoninmangel:

- Lebensalter
- blau-grünes Licht am Abend
- Zeitumstellung
- Schichtarbeit
- Koffein
- Mangel an Tryptophan

### Symptome Schlafstörungen

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gereiztheit
- Herz-Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Bluthochdruck
- Schwächung des Immunsystems
- Verminderte Regeneration der Körperzellen

## TESTANLEITUNG:



### ÜBERPRÜFEN

- Anforderungsbogen
- Anleitung zur Durchführung
- 1 Probenröhrchen
- 1 Transportröhrchen
- Postversandkarton

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



### TESTANLEITUNG

- Speichelprobe um 2.00 Uhr in der Nacht
- Die Entnahme der Speichelprobe muss unbedingt vor dem Zähneputzen oder frühestens 30 Minuten nach dem Zähneputzen erfolgen.

*Wichtig!!! Die Proben müssen im Dunkeln gewonnen werden!!!*

- Bitte spülen Sie zuerst Ihren Mund mit klarem Wasser aus.
- Den Speichel in das Speichel-Probengefäß geben (das Röhrchen muss halb gefüllt werden, ohne Schaumbildung!!!)
- Die Proben bis zur Versendung bitte im Kühlschrank aufbewahren.



### 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