

## 1 Voraussetzungen für diesen Test

- Plane ca. 30 Minuten für die Entnahme ein
- Durchführung **Sonntag-Mittwoch**, Versand am **selben Tag**, spätestens am nächsten Morgen
- Entnahme **morgens**
- Speziell Nährstofftest: **nüchtern** durchführen

### Der Test darf nicht angewendet werden:

- unter 18 Jahre
- Schwangerschaft oder Stillzeit
- bekannten blutübertragbaren Erkrankungen
- Metallallergie

### Hormonbalance-Test: spezielle Hinweise:

- Nicht geeignet bei hormoneller Verhütung
- **Bei regelmäßigem Zyklus:** Entnahme **7 Tage (+/-2)** vor der erwarteten Menstruation.
- **Ohne Zyklus:** Entnahme an einem beliebigen Tag

## 2 Vorbereitung des Testkits

- Mache Dich mit den Komponenten des Testkits vertraut und lege alles bereit.
- Öffne das Probenröhrchen. Es hat eine kleine Lippe, mit der Du die Blutstropfen auffängst.
- Drehe die Schutzkappe der Stechhilfe ab



1 Proben-Röhrchen



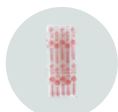
2 Stech-hilfen



2 Alkohol-tupfer



1 Kompressen



2 Pflaster

## 3 Hinweise zur Anregung des Blutflusses

**Ein ausreichender Blutfluss ist entscheidend für eine erfolgreiche Entnahme. Plane dafür ausreichend Zeit ein.**

### Vor der Entnahme:

- **Trinken:** 500ml Wasser in den 60-90 Minuten vor der Entnahme. Bereits am Vortrag auf ausreichende Flüssigkeit achten.
- **Bewegung:** 10-15 Minuten zügig gehen oder Aufwärmübungen.
- **Wärmen:** Hand ca. 5 Minuten deutlich erwärmen (z.B. mit Wärmflasche, Heizkissen oder in warmen Wasser)
- **Wahl des Fingers:** Ring- oder Mittelfinger wählen.
- **Durchblutung aktivieren:** Direkt vorher den Arm mehrfach kreisen. Finger 30–60 Sekunden von der Handfläche zur Fingerkuppe ausstreichen

### Während der Entnahme:

- **Position:** Während der Entnahme die Hand unter Herzhöhe halten.
- **Blutfluss unterstützen:** Leichtes Ausstreichen von der Handfläche zur Fingerkuppe
- **Wichtig: Fingerkuppe nicht quetschen oder stark drücken, da dies die Messergebnisse beeinflussen kann**

### Wenn der Blutfluss nachlässt:

- Arm kurz bewegen
- Finger erneut wärmen
- Bei anhaltend geringem Blutfluss: Vorgang an anderem Finger mit neuer Stechhilfe wiederholen

## 4 Durchführung der Blutentnahme

### Vor der Entnahme:

1. Hände gründlich mit Seife **waschen**
2. Einstichstelle mit **Alkoholtupfer** reinigen
3. Hand auf eine feste Unterlage legen

### Blutentnahme:

4. **Stechhilfe** seitlich an der Fingerkuppe ansetzen und durch Druck auf die Fingerkuppe auslösen.  
**Wichtig: Fester Druck auf die Fingerkuppe ist notwendig um ausreichend Blutfluss sicherzustellen.**
5. Ersten Blutstropfen mit der **Kompressen** abwischen
6. **Probenröhrchen** an die Einstichstelle halten und bis zur oberen Markierung (0,8ml) füllen
7. Massiere für ausreichenden Blutfluss von der Handfläche Richtung Fingerkuppe, aber quetsche oder berühre die Einstichstelle nicht.

### Nach der Entnahme:

8. Nutze das **Pflaster** zur Wundversorgung
9. **Probenröhrchen** sicher verschließen

5

**Testaktivierung**

QR-Code scannen oder gehe zu:  
[www.beyoni.health/aktivierung](http://www.beyoni.health/aktivierung)  
 und fülle das Formular aus.



Transport-  
Gefäß

Die **Test-ID** findest Du auf dem  
 weißen Transportgefäß.

6

**Versand**

1. Röhrrchen fest verschlossen?
2. Röhrrchen in das Transportgefäß legen, zusammen mit dem weißen Saugmaterial
3. Beschrifte den Versandumschlag mit Deiner Adresse.
4. Transportgefäß mit Deiner Probe in den Versandumschlag legen.
5. Versandkostenfrei bei DPD abgeben. Alternativ per Post (ausreichend frankieren).

**Versand noch am selben Tag, vermeide Donnerstag-Sonntag.**

**Die 3 entscheidenden Punkte für die Entnahme:**

1. Sorge für ausreichend Wärme und Flüssigkeit, damit das Blut gut fließt
2. Setze die Stechhilfe mit festem Druck an, damit der Stich tief genug ist
3. Vermeide starkes Drücken der Fingerkuppe, stattdessen sanft ausstreichen



beyoni health GmbH  
 Friedrich-Ebert-Str. 11  
 14467 Potsdam  
[www.beyoni.health](http://www.beyoni.health)

Support:  
[hallo@beyoni.de](mailto:hallo@beyoni.de)

Bitte beachte: die Testkits haben ein Mindesthaltbarkeitsdatum.  
 Nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit ist keine Probenanalyse mehr möglich.

**Gebrauchsanleitung**