

Melatonin Test

Der cerascreen Melatonin-Test ist ein einfach durchzuführender diagnostischer Selbsttest zur Bestimmung des Melatonin-Spiegels. Die Speichelprobe wird in dem beiliegenden Rücksendeumschlag kostenlos an unser Diagnostik-Fachlabor geschickt. Kunden erhalten dazu einen ausführlichen Ergebnisbericht mit vielen Informationen und Empfehlungen für die Gesundheit und zum Thema Melatonin.

Mit dem Test wird die Konzentration von Melatonin im Speichel ermittelt. Bei einer solchen Speichelprobe handelt es sich um eine einfache, nicht-invasive Art der Probennahme, die sehr genaue Ergebnisse liefert.



Rund um die Uhr



einfach & schmerzfrei zu Hause durchführen



Keine An- und Abreise zum Arzt



umfangreicher Ergebnisbericht



Telefon-Hotline mit Experten



Ergebnisse innerhalb weniger Tage

Was ist Melatonin und wofür wird es benötigt?

Melatonin wird auch als Schlafhormon bezeichnet, da es vom Körper während der Dunkelphasen (Nacht) gebildet wird. Über Melatonin wird demnach der Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers gesteuert.

Über Lichtstrahlen, die auf die Netzhaut des Auges treffen, erkennt das Gehirn, ob es Tag oder Nacht ist. Je weniger Licht auf das Auge trifft, desto mehr Melatonin wird – über mehrere Zwischenschritte aus der Aminosäure Tryptophan – gebildet. Bei vollständiger Dunkelheit steigt die Melatonin-Konzentration gleichmäßig an und erreicht ca. um 2 Uhr nachts ihren Höhepunkt. Danach sinkt diese wieder ab, was dazu führt, dass wir in den Morgenstunden wieder wach werden.

Ein erholsamer, regenerativer Schlaf hilft nicht nur, Augenringe am nächsten Morgen zu vermeiden. Studien zeigen, dass während des Schlafs das Immunsystem stärker wirkt als während der Wachphasen. Darüber hinaus wirkt sich ein chronischer Schlafmangel auf die Konzentrationsfähigkeit und die Stimmungslage aus. Wer dauerhaft schlecht schläft, ist irgendwann nicht nur schlecht gelaunt, sondern reagiert auch immer schneller gereizt. Zusätzlich bewirkt ein Schlafmangel eine beschleunigte Zellalterung. Es stimmt also wirklich, dass Schlafen „schön“ macht.

Eine gestörte Melatoninkonzentration kann verschiedene Ursachen haben. So können Medikamente, Alkoholkonsum, dauerhafter Stress, ein Mangel an der Aminosäure Tryptophan oder Rauchen den Melatonin-Spiegel negativ beeinflussen.

Symptome einer Melatonin-Dysbalance im Überblick

- Schlafstörungen
- Depressionen
- chronische Müdigkeit
- beschleunigte Zellalterung

Das Melatonin-Testkit besteht aus

- einer ausführlichen, bebilderten Anleitung, in der die gesamte Testdurchführung und die Online-Registrierung des Tests erklärt wird,
- dem Speichelentnahme-Set, bestehend aus einem Speichelröhrchen, Strohhalm und Transportröhrchen,
- einem frankierten Rücksendeumschlag, in dem die Speichelprobe kostenlos an das cerascreen-Labor gesendet wird,
- einer Aktivierungskarte mit Test-ID zur Registrierung des Tests.

Wie funktioniert der Melatonin-Test?

Für den Melatonin-Test wird eine Speichelprobe benötigt, die abends direkt vor dem Einschlafen entnommen werden muss. Die Speichelentnahme erfolgt einfach und schmerzfrei, indem eine kleine Menge Speichel mit Hilfe des Strohhalms in das Proberöhrchen gegeben wird. Anschließend wird die Probe in dem beiliegenden Rücksendeumschlag an unser Diagnostik-Fachlabor geschickt. Einige Werktage später ist der ausführliche Ergebnisbericht dann im eigenen Online-Kundenbereich einzusehen. Darin erhalten sind Tipps und Empfehlungen, wie ein zu hoher oder zu niedriger Wert normalisiert werden kann.

Für wen eignet sich der Melatonin-Test?

Der Test eignet sich für alle Personen, die bequem und einfach ihren Melatonin-Spiegel messen möchten. Vor allem, wer chronisch müde ist und/oder an Einschlaf- und/oder Durchschlafproblemen leidet, sollte seinen Melatonin Spiegel überprüfen. Chronischer Schlafmangel macht nicht nur müde, sondern führt auch zu Konzentrationsproblemen, Antriebslosigkeit und drückt auf die Stimmung.

Gelangen Sie mit Hilfe des cerascreen Melatonin-Tests zu einem regenerierenderen, erholsamen Schlaf und starten wieder fit in Ihren Tag.

Alle

Vorteile

im

Überblick

- individuelle Auswertung
- von Experten entwickelt
- sicher und vertraulich
- Analyse im Fachlabor
- eigener Kundenbereich
- persönliche Beratung