

# ZINZINO TESTANLEITUNG



1. Test Kit auspacken und alles nebeneinander auf den Tisch legen
2. Hände gründlich mit Seife waschen und gut abtrocknen.
3. Probekärtchen aus dem Pappumschlag ziehen und den mit SAVE gekennzeichneten Teil an der perforierten Naht abtrennen – dies ist Ihre persönliche Test ID – die Sie später unbedingt brauchen (es empfiehlt sich daher zudem ein Foto zu machen)
4. Alkoholtüchlein nehmen und die Mittelfingerkuppe desinfizieren
5. Arm mehrmals im großen Kreis schwingen um den Blutfluss zu stimulieren, und die Hand nach unten schütteln, so dass das Blut in die Hand läuft und die Finger gut durchblutet sind (schön blau/rot werden).
6. Einen der beiden grünen Einweg-Pieksler (Lanzette) nehmen – Deckel entfernen und seitlich vorne auf die Fingerbeere / Fingerkuppe des Mittelfinger aufsetzen und Richtung Finger drücken bis Sie ein Klicken hören. Die Lanzette piekst den Finger automatisch an.
7. Berühren Sie das Filterpapier nicht mit den Fingern
8. Füllen Sie die beiden Kreise einzeln nacheinander mit Blut. Drücken Sie den Finger vorsichtig und lassen Sie einen Tropfen Blut von selbst auf den Kreis tropfen. Falls das Blut den Kreis noch nicht komplett bedeckt, lassen Sie noch einen Tropfen Blut auf den Kreis tropfen. Blut auf beide Felder tropfen lassen, so dass beide Felder gut befüllt sind. Empfohlen werden hier mindestens 3 Tropfen pro Feld.
9. Anschließend die Probekarte bei Zimmertemperatur mindestens 10 min flach liegen und trocken lassen
10. Schieben Sie dann die Probekarte wieder in das Pappfach, wo Sie sie zuvor rausgezogen haben
11. Geben Sie dann den Test im Pappfach in den speziellen Metallbeutel (diesen vorher natürlich noch aufreißen) und verschließen Sie den Umschlag fest (Achtung bitte lassen Sie den kleinen Trocknungsbeutel der dort drin ist drin – bitte nicht entfernen!)
12. Geben Sie dann den geschlossenen Metallbeutel in den Postumschlag mit der Anschrift des Labors und frankieren Sie diesen korrekt (von Deutschland aus aktuell 1,10 Euro / Schweiz 1,80 CHF / Österreich 1 Euro)
13. Gehen Sie dann ins Internet (geht auch sehr gut am Handy) und dort auf [www.zinzinotest.com](http://www.zinzinotest.com) um Ihren Test dort zu registrieren. Hier geben Sie gleich in dem leeren weißen Feld Ihre lange Test ID ein, die Sie auf Ihrem Testkärtchen stehen haben. Sie werden dort dann noch ein paar statistische Daten gefragt – wie Land / Geschlecht / Alter / Größe / Gewicht / wie Sie sich ernähren und ob Sie schon die Zinzino Produkte genommen haben oder evtl. andere Omega 3 Produkte. Das sind nur ein paar Klicks, dann wird zum Abschluss gefragt ob man benachrichtigt werden will, wenn das Testergebnis nach ca. 10-20 Tagen vorliegt – wenn ja kann man hier die Email und Handynummer hinterlassen, wenn nicht kann man auch ohne dies einfach nach 10-20 Tagen auf der selben Seite – wieder mit der Eingabe der individuellen Test ID sein Ergebnis anschauen und downloaden.
14. Wichtig: Bewahren Sie Ihren mit SAVE gekennzeichneten Teil der Karte auf. Sie benötigen Ihre persönliche Test ID um auf [www.zinzinotest.com](http://www.zinzinotest.com) Ihre Ergebnisse online einzusehen und downzuloaden.

In 4 Monaten sollten Sie diesen Test wiederholen um zu überprüfen wie positiv sich Ihr Omega 6 : Omega 3 Verhältnis entwickelt hat.