



DEEPCARE

HEIMTEST

DUTCH Cycle Mapping + Complete

DUTCH Complete (35 Hormone und Metaboliten) plus monatliches Zyklus-Mapping, Estradiol, Estron und Progesteron-Metaboliten verfolgt über neun Tage eines Zyklus. Das vollständige Hormonbild für zyklisierende Frauen.

PREIS

DAUER

PROBE

CHF 549

21 ±5 Tage

Getrockneter Urin

35 DUTCH-Marker + 4 Hormone über 9 Zyklustage.

Ein Standard-Hormontest friert den Zyklus ein. Cycle Mapping taut ihn auf. Neun zeitlich festgelegte Urinproben über einen Menstruationszyklus zeigen, wie Estradiol, Estron und die beiden Progesteron-Metaboliten tatsächlich ansteigen und abfallen. Die Form der Kurve, kein Schnappschuss. Das gleiche Kit lässt das DUTCH Complete Panel auf der Lutealphase-Probe laufen, sodass Sie alle 35 Hormone, Metaboliten und organische Säuren neben der Zyklus-Kartierung erhalten.

Über den Zyklus verfolgte Hormone	Estradiol (E2), Estron (E1), α -Pregnandiol und β -Pregnandiol. Gemessen über 9 verteilte Tage des Zyklus. Plus das β -Pregnandiol / E2 Verhältnis an jedem Zeitpunkt.
DUTCH Complete auf der Lutealphase-Probe	10 Östrogene und Metaboliten; 3 Stoffwechselverhältnisse; 8 Androgene; 12 diurnale Cortisol- und Cortison-Zeitpunkte; 5 Cortisol-Stoffwechsellmarker; die 11-Marker-Organische-Säuren-Erweiterung.
Die Form, kein Schnappschuss	Anovulatorische Zyklen, lutealinsuffiziente Phasen, perimenopausale Muster und PCO-Profile sind nur über die Kurve sichtbar. Eine einzige Blutentnahme an Tag 21 kann sie nicht unterscheiden.
Indikation	Zyklusbeschwerden, PMS, Fragen zur Fertilität, perimenopausale Symptome, Verdacht auf Lutealinsuffizienz. Standard-DUTCH Complete reicht aus, wenn der Zyklus nicht die zentrale Frage ist.

WIE DER BERICHT AUSSIEHT

Zuerst der Zyklus, dann der Rest.

Unten das vollständige Panel für einen repräsentativen Fall (keine echte Patientin). Eine perimenopausale Frau Anfang vierzig mit anovulatorischen Zyklen, Lutealinsuffizienz und chronischer Stress-Überlagerung. Die Zyklus-Kartierung sitzt auf den ersten drei Seiten; die Standard-DUTCH Complete Panels folgen.

■ Im phasenspezifischen Bereich ■ Nahe der Schwelle ■ Ausserhalb des phasenspezifischen Bereichs

Kartierung: Estradiol (E2) (ng/mg Kr)

Tag 1 (Follikelphase-Beginn) (T1)	1,3	1,0 – 2,0	
Tag 5 (Follikelphase) (T5)	1,6	1,0 – 2,0	
Tag 7 (späte Follikelphase) (T7)	2,0	1,0 – 2,0	
Tag 9 (präovulatorisch) (T9)	2,4	4,0 – 12,0	
Tag 12 (Ovulations-Peak) (T12)	3,2	4,0 – 12,0	
Tag 15 (Lutealphase-Beginn) (T15)	2,8	1,8 – 4,5	
Tag 19 (Mitte Lutealphase) (T19)	2,4	1,8 – 4,5	
Tag 22 (späte Lutealphase) (T22)	1,9	1,8 – 4,5	
Tag 26 (prämenstruell) (T26)	1,4	1,0 – 2,0	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im phasenspezifischen Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des phasenspezifischen Bereichs

Kartierung: Estron (E1) (ng/mg Kr)

Tag 1 (Follikelphase-Beginn) (T1)	8	4 – 12	
Tag 5 (Follikelphase) (T5)	10	4 – 12	
Tag 7 (späte Follikelphase) (T7)	12	4 – 12	
Tag 9 (präovulatorisch) (T9)	20	22 – 68	
Tag 12 (Ovulations-Peak) (T12)	32	22 – 68	
Tag 15 (Lutealphase-Beginn) (T15)	22	12 – 26	
Tag 19 (Mitte Lutealphase) (T19)	18	12 – 26	
Tag 22 (späte Lutealphase) (T22)	14	12 – 26	
Tag 26 (prämenstruell) (T26)	10	4 – 12	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im phasenspezifischen Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des phasenspezifischen Bereichs

Kartierung: α -Pregnandiol (ng/mg Kr)

Tag 1 (Follikelphase-Beginn) (T1)	30	25 – 100	
Tag 5 (Follikelphase) (T5)	40	25 – 100	
Tag 7 (späte Follikelphase) (T7)	50	25 – 100	
Tag 9 (präovulatorisch) (T9)	60	25 – 100	
Tag 12 (Ovulations-Peak) (T12)	85	25 – 100	
Tag 15 (Lutealphase-Beginn) (T15)	160	200 – 740	
Tag 19 (Lutealphase-Peak) (T19)	180	200 – 740	
Tag 22 (späte Lutealphase) (T22)	150	200 – 740	
Tag 26 (prämenstruell) (T26)	60	25 – 100	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im phasenspezifischen Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des phasenspezifischen Bereichs

Kartierung: β -Pregnandiol (ng/mg Kr)

Tag 1 (Follikelphase-Beginn) (T1)	80	100 – 300	
Tag 5 (Follikelphase) (T5)	120	100 – 300	
Tag 7 (späte Follikelphase) (T7)	140	100 – 300	
Tag 9 (präovulatorisch) (T9)	180	100 – 300	
Tag 12 (Ovulations-Peak) (T12)	250	100 – 300	
Tag 15 (Lutealphase-Beginn) (T15)	450	600 – 2000	
Tag 19 (Lutealphase-Peak) (T19)	520	600 – 2000	
Tag 22 (späte Lutealphase) (T22)	480	600 – 2000	
Tag 26 (prämenstruell) (T26)	220	100 – 300	

Kartierung: Verhältnis β -Pregnandiol / E2 (Mitte-Lutealqualität)

Tag 19 Verhältnis (Lutealqualität-Peak) (T19)	217	100 – 500	
Tag 22 Verhältnis (Erhalt) (T22)	253	100 – 500	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im phasenspezifischen Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des phasenspezifischen Bereichs

DUTCH Complete: Östrogene und Metaboliten (ng/mg Kr)

Estron (E1)	10,5	12 – 26	
Estradiol (E2)	1,8	1,8 – 4,5	
Estriol (E3)	6,2	5 – 18	
Gesamtöstrogen (ΣE)	18,5	35 – 70	
2-OH-E1 (2-OH)	3,1	5,1 – 13,1	
4-OH-E1 (4-OH)	2,4	0 – 1,8	
16-OH-E1 (16-OH)	1,4	0,7 – 2,6	
2-Methoxy-E1 (2-MeO)	3,8	2,5 – 6,5	
2-OH-E2 (2-OH E2)	1,2	0 – 3,1	
4-OH-E2 (4-OH E2)	0,21	0 – 0,52	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im phasenspezifischen Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des phasenspezifischen Bereichs

DUTCH: Verhältnisse und Progesteron-Metaboliten (ng/mg Kr)

Balance 2-OH / 16-OH-E1 (2:16)	2,21	2,69 – 11,83	
Balance 2-OH / 4-OH-E1 (2:4)	1,29	5,4 – 12,62	
Balance 2-Methoxy / 2-OH (Me:2)	1,22	0,39 – 0,67	
β-Pregnandiol (β-Pd)	560	600 – 2000	
α-Pregnandiol (α-Pd)	180	200 – 740	







DUTCH: Androgene und Metaboliten (ng/mg Kr)

DHEA-S (DHEA-S)	220	20 – 750	
Androsteron (Andr)	850	200 – 1650	
Ätiocholanolon (Etio)	520	200 – 1000	
Testosteron (T)	3,4	2,3 – 14	
5α-DHT (DHT)	2,1	0 – 6,6	
5α-Androstandiol (5α-A)	8,4	6 – 30	
5β-Androstandiol (5β-A)	22	12 – 75	







WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im phasenspezifischen Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des phasenspezifischen Bereichs

DUTCH: Diurnales freies Cortisol (ng/mg Kr)

Mitte des Schlafs (U0) (U0)	12	0 – 16	
Aufwachen (U1) (U1)	32	20 – 95	
+2 Stunden (U2) (U2)	55	30 – 130	
Abendessen (U3) (U3)	12	7 – 30	
Schlafenszeit (U4) (U4)	8	0 – 14	
Freies Cortisol 24 h (ΣF)	119	65 – 200	








DUTCH: Diurnales freies Cortison (ng/mg Kr)

Mitte des Schlafs (U0) (U0)	42	0 – 59	
Aufwachen (U1) (U1)	85	68 – 190	
+2 Stunden (U2) (U2)	125	90 – 230	
Abendessen (U3) (U3)	55	32 – 110	
Schlafenszeit (U4) (U4)	38	0 – 55	
Freies Cortison 24 h (ΣE)	345	220 – 450	






WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im phasenspezifischen Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des phasenspezifischen Bereichs

DUTCH: Cortisol-Metaboliten und nutritive OAT

α-Tetrahydrocortisol (α-THF)	180 ng/mg	75 – 370 ng/mg	
β-Tetrahydrocortisol (β-THF)	1650 ng/mg	1050 – 2500 ng/mg	
β-Tetrahydrocortison (β-THE)	2400 ng/mg	1550 – 3800 ng/mg	
Clearance-Rate (CCR)	8,2	6 – 12,5	
Methylmalonat (B12) (MMA)	1,4 µg/mg	0 – 2,5 µg/mg	
Xanthurenat (B6) (Xan)	0,45	0,12 – 1,2	
Pyroglutamat (Glutathion) (Pyr)	42	28 – 58	

DUTCH: Neuro- und oxidative OAT (ng/mg Kr)

Homovanillat (Dopamin) (HVA)	5,2	3 – 11	
Vanillylmandelat (Norepi/Epi) (VMA)	3,4	2,2 – 5,5	
Quinolinat (Neuroentzündung) (Quin)	4,5	0 – 9,6	
6-OH-Melatonin-Sulfat (Mel)	21	10 – 85	
8-OHdG (oxidativer Stress) (8-OHdG)	5,8	0 – 5,2	

Fünf nützliche Anhaltspunkte.

Die Zyklus-Kartierung zeigt, wie sich Hormone über die Tage verändern. Die Form zählt mehr als jeder einzelne Wert. Diese sind die Orientierungspunkte, die neun Punkte in klinische Information verwandeln.

- 1 Estradiol sollte um Tag 12 ihren Höhepunkt erreichen.** Eine flache Kurve oder ein Höhepunkt unter **4 ng/mg** an den Ovulationstagen deutet auf einen **anovulatorischen Zyklus** hin. Die Frau spürt ihre üblichen Symptome, aber in diesem Monat wurde keine Eizelle freigesetzt.
- 2 β -Pregnandiol sollte nach Tag 14 ansteigen.** Progesteron-Metaboliten steigen nach dem Eisprung steil an. Ein Lutealphase-Höhepunkt unter **600 ng/mg** deutet auf eine **Lutealinsuffizienz** hin, Eizellen wurden freigesetzt, aber der Gelbkörper produziert weniger Progesteron als erwartet.
- 3 Das β -Pregnandiol / E2 Verhältnis.** Das Verhältnis an **Tag 19-22** ist der klarste Marker für die Qualität der Lutealphase. Unter **100** ist die Schwelle für eine klinisch relevante Insuffizienz.
- 4 Estron folgt Estradiol bei zyklierenden Frauen.** Estron ist das dominante Östrogen nach der Menopause; bei zyklierenden Frauen folgt es normalerweise Estradiol mit einer ähnlichen Kurve. Ein Estron-dominantes Muster bei einer zyklierenden Frau deutet auf den perimenopausalen Übergang oder Stoffwechselverschiebungen hin.
- 5 Der Tag-21-Schnappschuss lügt.** Eine einzige serische Hormonentnahme an **Tag 21** kann einen ovulatorischen Zyklus mit niedriger lutealer Leistung nicht von einer verspäteten Ovulation unterscheiden, die im Anstieg erfasst wurde. Die Kartierung kann es.

Mit Begleitung, in 75 Minuten.

Jedes Cycle Mapping Kit umfasst eine 75-minütige Standortbestimmung per Videocall mit Dimitris Messinis, PhD. Berichte mit Kartierung dauern länger als ein Standard-DUTCH, weil die Form der Kurve über die Tage im Kontext der Symptome interpretiert werden muss. Er entscheidet, woran zu arbeiten ist, und prüft, ob Sitzungen für HRV-Biofeedback, Neurofeedback oder Photobiomodulation aufgrund der Befunde helfen würden. Die autonome Regulation ist oft der vorgelagerte Hebel für die Cortisol-Zyklus-Muster, die hier auftreten.

- Wenn Estradiol das Ovulationsfenster nicht erreicht, ist der nächste Schritt selten eine Supplementierung. Sondern meist eine Frage nach Schlaf, Stress, Körperzusammensetzung und Schilddrüsenfunktion.
- Wenn β -Pregnandiol eine Lutealinsuffizienz zeigt, dreht sich das Gespräch um die Qualität der Ovulation, nicht um eine isolierte Progesteron-Supplementierung. Inositol, Magnesium und Stressreduktion adressieren oft das vorgelagerte Problem.
- Wenn die DUTCH Complete Cortisolkurve flach oder umgekehrt ist neben einer Zyklus-Dysregulation, hat die autonome Regulation durch HRV-Biofeedback in der Regel Vorrang vor hormonellen Interventionen.

Wir empfehlen nicht, diesen Bericht allein zu lesen. Die Zyklus-Kartierung braucht Kontext, Symptome, Zyklusanamnese, Lebensumstände. Um gut interpretiert zu werden.

Neun Proben über einen Zyklus.

Cycle Mapping verwendet neun getrocknete Urinproben an spezifischen Tagen eines Zyklus, typischerweise an Tagen 2, 5, 7, 9, 12, 15, 19, 22 und 26 eines 28-Tage-Zyklus. Das Labor passt den Tagesplan für längere oder kürzere Zyklen an. Die DUTCH Complete Vier-Punkte-Sammlung wird an einem dieser Tage hinzugefügt (in der Regel Tag 19-22, Mitte der Lutealphase).



SCHRITT 01

Mit dem Zyklus-Rechner planen

Wenn das Kit eintrifft, verwenden Sie den mitgelieferten Datums-Rechner, um die 9 Sammlungstage basierend auf Ihrer letzten Periode festzulegen. Das Labor sendet eine Bestätigungs-E-Mail mit Ihren Daten.



SCHRITT 02

9 Einzelpunkt-Proben sammeln

An jedem geplanten Tag eine Urinprobe auf der für diesen Tag mitgelieferten Schlafenszeit-Karte sammeln. Beschriften, trocknen und bis zum Ende des Zyklus bei Raumtemperatur aufbewahren.



SCHRITT 03

Den DUTCH Complete Vier-Punkte-Tag hinzufügen

An einem zugewiesenen Tag (in der Regel Tag 19-22) vier Sammlungen über diesen einzigen Tag machen. Innerhalb von 30 Min. nach dem Aufwachen, Mittag, Abendessen, Schlafenszeit. Dies verankert die diurnale Cortisolkurve.



SCHRITT 04

Alle Karten flach trocknen

Jede Karte braucht etwa 24 Stunden flaches Trocknen nach der Sammlung, abseits von Wärme oder direktem Sonnenlicht. Nach dem Trocknen gestapelt, aber durch das mitgelieferte Seidenpapier getrennt, aufbewahren.



SCHRITT 05

GC-MS/MS bei Precision Analytical.

Das Labor ist Precision Analytical in Oregon, USA. Dasselbe Labor und Gerät wie das Standard-DUTCH Complete. Cycle Mapping ist keine separate Technologie; es ist die gleiche getrocknete Urin-GC-MS/MS-Analyse, die auf mehrere Zeitpunkte über einen Zyklus angewendet und dann als Kurve dargestellt wird.

Cycle Mapping wurde von Precision Analytical speziell eingeführt, um anzugehen, was die einzelne Tag-21-serische-Hormonentnahme nicht zeigen kann. Die Technologie ist nach dem gleichen Standard wie Standard-DUTCH validiert; der Mehrwert liegt in der zeitlichen Auflösung, nicht in einem neuen Biomarker.

Newman M, Curran DA, Mayfield BP. <i>BMC Chemistry</i> 2021. Getrocknete Urin-GC-MS/MS-Validierung. Cycle-Mapping-Protokolle sind in der klinischen Literatur von Precision Analytical beschrieben; die Technologie selbst ist die Standard-DUTCH-Methode, seriell angewendet.

Was der Test nicht zeigt

Cycle Mapping berichtet urinaire Hormonmetaboliten, nicht die Hormone selbst zum Zeitpunkt der Sekretion. Für hormonelle Echtzeit-Ereignisse, Timing des Eisprungs, LH-Anstieg. Sind die geeigneten Werkzeuge frei verkäufliche Ovulationsvorhersage-Kits oder die Basaltemperaturkurve. Bei Verdacht auf hypophysäre oder hypothalamische Störung ist eine endokrinologische Konsultation mit LH, FSH, Prolaktin und TSH im Serum der angemessene erste Schritt. Cycle Mapping ist am nützlichsten, wenn die Frage lautet "wie ist die Form des Zyklus und wo liegt die Dysregulation".

WIE ES WEITERGEHT

Vier Schritte, von der Bestellung bis zur Standortbestimmung.

HEUTE

Bestellung auf deepcare.ch

Zahlung über die sichere Stripe-Kasse, verlinkt von /kits. Eine Box mit 13 getrockneten Urinkarten und dem Zyklus-Rechner wird innerhalb von 3 Arbeitstagen versendet.

WENN IHRE NÄCHSTE PERIODE BEGINNT

Den Zyklus planen

Verwenden Sie den Rechner, um Ihre 9 Sammlungstage plus den DUTCH Complete Vier-Punkte-Tag festzulegen. Senden Sie Ihre Daten per E-Mail an das Labor.

ÜBER EINEN ZYKLUS

Sammeln und trocknen

Neun Einzelpunkt-Sammlungen plus ein Vier-Punkte-Tag. Etwa fünfzehn Minuten Ihrer Zeit pro Sammlungstag; die Karten trocknen passiv.

21 ±5 TAGE NACH VERSAND

Ergebnisse + Zyklus-Standortbestimmung

Wir laden Sie ein, eine 75-minütige Standortbestimmung per Videocall mit Dimitris zu buchen, sobald beide Berichte vorliegen. Sie gehen mit einer schriftlichen Prioritätenliste und einem klaren Bild davon, wo der Zyklus dysreguliert ist.

Dieses Kit bestellen

Deepcare · DUTCH Cycle Mapping + Complete

deepcare.ch/kits

15 / 15