

Häufig gestellte Fragen (FAQs)

(Bitte verwenden Sie dieses Dokument bei Fragen zum Abstinenzkontrollprogramm.)

1. Sollte ich meine Abstinenz über eine Haar oder Urinanalyse erbringen?

- Grundvoraussetzung für eine Haaranalyse:
- Es muss **ausreichend Haar** vorhanden sein. (Eine Haarsträhne sollte ungefähr den Durchmesser einer Kugelschreibermine bzw. besser eines Bleistifts haben. Kopfhair ist zu bevorzugen (vgl. 6).
- Vorteil der Haaranalyse:
 - Sie können Ihre **Abstinenz schneller** belegen (Zeitersparnis), da die Haaranalyse zeitlich rückwirkend Ihre Abstinenz belegt (durchschnittliches Haarwachstum 1 cm pro Monat). Allerdings müssen Sie dafür **bereits längere Zeit abstinent** sein (Alkohol – mindestens 3 Monate; Drogen – mindestens 6 Monate, vgl. 7).
 - **Unkomplizierte Terminvergabe** (ohne ablaufende Fristen)
 - Nachteil: vgl. 6 und 11.
- Vorteil der Urinanalyse:
 - Wenn Sie **erst kurzzeitig abstinent** sind, können Sie Ihre **Abstinenz schneller** über eine Urinanalyse belegen (kein langsames „Herauswachsen einer Substanz“ wie bei Haar).
 - Nachteil: Sie müssen sich an ein **striktes Einbestellverfahren** halten (Einbestellung unvorhersehbar u. kurzfristig). Sie müssen über Ihr Handy per SMS erreichbar sein. Sie müssen Abwesenheitszeiten dem Labor mitteilen. (Dieses können Sie bequem über das Kundenportal erledigen: <https://synlab.abstinenznachweise.com/kp/4#/start>).
- Grobe Faustregel für den schnellen Abstinenzbeleg:
 - **Bereits länger abstinent** - **Haaranalyse**
 - **Erst kurzzeitig abstinent** - **Urinanalyse**

Haare

2. Wie lang sollte eine Haarsträhne zwecks Abstinenznachweis sein?

- Kopfhair wächst **durchschnittlich ca. 1 cm pro Monat**.
- Um eine Abstinenz von **6 Monaten** zu belegen, brauchen Sie also mindestens **6 cm Kopfhair**. Die Länge wird hier von der Kopfhaut zur Haarspitze gemessen. Die Strähne sollte dabei möglichst direkt an der Kopfhaut abgeschnitten werden.
- Für einen Nachweis/Abstinenzbeleg von **Drogen** im Kopfhair sind maximal 6 cm (6 Monate) zulässig.
- Für einen Nachweis/Abstinenzbeleg von **Alkoholmarkern** (EtG) im Kopfhair sind maximal **3 cm** (3 Monate) zulässig.
- Nachweis/Abstinenzbeleg von **Drogen** im Kopfhair **über 12 Monate**:
 - Sie benötigen **6 cm** Kopfhair, 2 x pro Jahr.
- Nachweis/Abstinenzbeleg von **Alkoholmarkern** im Kopfhair über **12 Monate**:
 - Sie benötigen **3 cm** Kopfhair, 4 x pro Jahr..
- **Hinweis:** Rechnen Sie bei der Wahl der Haarlänge einen gewissen „Sicherheitsabstand“ mit ein. Mindestens 1 cm (+ 1 cm).

3. Wie wird die Länge der Haarsträhne bestimmt?

- Die Länge der Haarsträhne wird **von der Kopfhaut** (möglichst direkt an der Kopfhaut) **zur Haarspitze** gemessen. (von proximal nach distal)
- Im Labor werden die Haare erneut vermessen. Dabei müssen Sie an einen gemeinsamen Anfangspunkt gebracht werden. Das Haarbündel wird dabei zusammengestaucht. **Die tatsächliche Haarlänge kann also kürzer sein**, als sie bei der ursprünglichen Haarentnahme erscheint.
- Rechnen Sie bei der Wahl der Haarlänge also einen gewissen „Sicherheitsabstand“ mit ein (ca. 1 cm).

4. Was ist die Resthaarlänge?

- Die Resthaarlänge ist die **verbleibende Haarlänge an der Kopfhaut**. Sie sollte so gering wie möglich sein (idealerweise: 0,1 – 0,2 cm; max. 0,5 cm). Sie ist auf Ihrem Befund dokumentiert.

5. Darf ich gefärbtes oder gebleichtes Haar verwenden?

- Wir verwenden ausschließlich unbehandeltes Haar.

6. Darf ich Körperhaar verwenden?

- Verwenden Sie bitte, wenn möglich, **Kopfhaar**.
- Sollten Kopfhaar o. ein Urinabstinenzprogramm ausscheiden, kann Körperhaar verwendet werden.
- Bedenken Sie, dass **Körperhaar durchschnittlich langsamer wächst** als Kopfhaar (teilweise doppelt so langsam). Somit können Substanzen auch deutlich länger in Körperhaar nachgewiesen werden (vgl. 7).
- Ein **Abstinenznachweis** von Alkoholmarkern **aus Achselhaar** ist nicht möglich.
- Als Körperhaar kommt in Frage: Barthaar, Brusthaar, Rückenhaar (Schamhaar u. Achselhaar wird nur an einigen Standorten und nur mit Einverständnis des Probennehmers entnommen).

7. Wann sollte die erste Haarentnahme stattfinden?

Bei der Durchführung eines Abstinenzkontrollprogramms über die Analyse von Haar muss der **Zeitpunkt der ersten Haarentnahme** festgelegt werden. Sie müssen Ihren **Wunschtermin** zur Haarentnahme nach Vertragsbeginn wählen. (Bitte loggen Sie sich dazu im Kundenportal ein: <https://synlab.abstinenznachweise.com/kp/4#/start>).

Wie Sie diesen Termin legen, hängt grundsätzlich von Ihren **Prioritäten** und der eventuellen **Dringlichkeit** ab, einen Abstinenznachweis zu erbringen. Auch müssen Sie die Intensität Ihres eventuellen früheren Konsums hinterfragen.

Der Zeitabstand zwischen Haarentnahme und letztem Konsum einer Substanz kann aber grundsätzlich zeitlich sehr kurz oder auch länger gewählt werden. Daraus ergeben sich zwei Optionen.

- A. Die erste Haarentnahme liegt **zeitlich sehr nahe am letzten Konsum einer Substanz**.
- B. Die erste Haarentnahme liegt **zeitlich deutlich entfernt vom letzten Konsum einer Substanz**.

Bei Entscheidung für Option **A**, müssen Sie mit einer **erhöhten Wahrscheinlichkeit eines positiven Nachweises** einer Substanz oder deren Marker im Haar rechnen. Sollte der Nachweis jedoch negativ ausfallen, gewinnen Sie **rückwirkend Zeit** für Ihren Abstinenznachweis.

Bei Entscheidung für Option **B**, ist die **Wahrscheinlichkeit eines positiven Nachweises** einer Substanzen oder deren Marker im Haar **deutlich geringer**. Sie **verlieren** allerdings **Zeit** für einen eventuell rückwirkenden Abstinenznachweis.

Es gilt die grobe Faustregel: Je länger der Konsum zurückliegt, umso höher die Wahrscheinlichkeit eines negativen Nachweises. (Dabei ist zu berücksichtigen, dass das Kopfhaar im Durchschnitt **ca. 1 cm** im Monat wächst).

Wählen Sie also Option **A**, oder **B**, entsprechend Ihren Prioritäten, der Dringlichkeit des Abstinenznachweises und unter Berücksichtigung Ihres (eventuellen) früheren Konsums.

Um einen möglichst negativen Befund auf **Drogen** im Haar zu erreichen, gilt:

- Bei vorangegangenem **moderaten Konsum** einer Substanz sollten Sie **mindestens 2-3 Monate vor dem Untersuchungszeitraum abstinent sein**. Die erste Haarentnahme kann erst nach Abschluss dieses Zeitraums stattfinden. Bei einer Haarsträhne von **6 cm** dann **8-9 Monate nach dem letzten Konsum**.
- Bei vorangegangenem **starkem Konsum** einer Substanz sollten Sie **mindestens 5-6 Monate vor dem Untersuchungszeitraum abstinent sein**. Die erste Haarentnahme kann erst nach Abschluss dieses Zeitraums stattfinden. Bei einer Haarsträhne von **6 cm** **11-12 Monate nach dem letzten Konsum**. (Auch bei der Überschreitung von 6 Monaten kann eine Haaranalyse prinzipiell noch positiv ausfallen.)
- Für einen möglichst negativen **Nachweis auf Alkoholmarker (EtG)** im Haar gilt:
Bei vorangegangenem **moderaten Alkoholkonsum** sollten Sie **mindestens 1-2 Monate vor dem Untersuchungszeitraum abstinent sein**. Die erste Haarentnahme kann erst nach Abschluss dieses Zeitraums stattfinden. Bei einer Haarsträhne von **3 cm** dann **4-5 Monate nach dem letzten Konsum**.
- Bei vorangegangenem **starken Alkoholkonsum** sollten Sie **mindestens 2-3 Monate vor dem Untersuchungszeitraum abstinent sein**. Die erste Haarentnahme kann erst nach Abschluss dieses Zeitraums stattfinden. Bei einer Haarsträhne von **3 cm** dann **5-6 Monate nach dem letzten Konsum**. (Auch bei der Überschreitung von 3 Monaten kann eine Haaranalyse prinzipiell noch positiv ausfallen.)

8. Wie lang darf eine Haarsträhne maximal sein, um sie für ein Abstinenzkontrollprogramm verwenden zu können?

- Für einen Nachweis/Abstinenzbeleg von **Drogen** im Haar maximal **6 cm** (6 Monate).
- Für einen Nachweis/Abstinenzbeleg von **Alkoholmarkern** (EtG) im Haar maximal **3 cm** (3 Monate).

9. Wie lang muss eine Haarsträhne minimal sein, um sie für ein Abstinenzkontrollprogramm verwenden zu können?

- Die Länge von **2 cm** Haar sollte für ein Abstinenzkontrollprogramm nicht unterschritten werden (= 2 Monate).

10. Wann ist der Termin zur 2. Haarentnahme fällig?

- Den Termin zur 2. Haarentnahme sollten Sie erst vereinbaren, wenn der Befund zur 1. Haarentnahme vorliegt und negativ ausgefallen ist.

11. Sollte ich den Kontakt zu Drogen konsumierenden Personen während eines Abstinenzkontrollprogramms vermeiden?

- Durch Kontakt zu Drogen konsumierenden Personen und kontaminierten Gegenständen kann Ihr Haar kontaminiert werden. Vermeiden Sie deshalb in Ihrem eigenen Interesse jeglichen Kontakt zu Drogen konsumierenden Personen während eines Abstinenzkontrollprogramms.
- Vermeiden Sie auch den Kontakt zu mit Drogen kontaminierten Gegenständen.

Urin

12. Was bedeutet der positive Nachweis einer Substanz in meinem Urin?

- Urin ist eine Flüssigkeit, die aus dem menschlichen Körper stammt. Wurde der Urin unter Sichtkontrolle (entsprechend den forensischen Richtlinien – lege artis) entnommen, scheiden Sie eine Substanz (z.B. Amphetamin oder Cocain) mit dem Urin aus. Das bedeutet, dass Sie diese **Substanz aufgenommen** haben, im Fall von Amphetamin oder Cocain innerhalb eines Zeitfensters von ca. 1 – 3 (4) Tagen.
- In den meisten Fällen ist die Aufnahme dabei peroral (durch den Mund) oder nasal (durch die Nase) erfolgt, seltener über Haut und Schleimhaut.

13. Was bedeutet der positive Nachweis auf EtG (Ethylglucuronid) in meinem Urin?

- Der positive Nachweis auf EtG in Ihrem Urin bedeutet, dass Sie **Ethanol** oder eine Ethanol-bildende Substanz innerhalb eines Zeitfensters von ca. 1 – 3 (4) Tagen **aufgenommen** haben. In den meisten Fällen ist die Aufnahme dabei peroral (durch den Mund) erfolgt, seltener über Haut und Schleimhaut.

Organisatorisches

14. Wie lange darf ich während eines Abstinenzkontrollprogramms maximal abwesend sein?

- **56 Tage** bei einem Abstinenzkontrollprogramm über **12 Monate**
- **42 Tage** bei einem Abstinenzkontrollprogramm über **9 Monate**
- **28 Tage** bei einem Abstinenzkontrollprogramm über **6 Monate**
- Wochenenden und Feiertage werden dabei durchgehend mitgezählt, wenn diese Tage sich innerhalb des angegebenen Zeitraums befinden. (z.B. Montag bis Mittwoch der darauffolgenden Woche ergeben somit 10 Tage Abwesenheit.)
- Die **verbleibenden Abwesenheitstage** werden Ihnen in Ihrem **Kundenportal** angezeigt.

15. Wann kann ich mit dem Befund rechnen?

- Bei Standardanforderungen (**Haar**) dauert die Analyse bis zur Befundung **ca. 10 Werktage**. (Bei Sonderanforderungen kann die Analysenzeit länger dauern.)
- Bei Standardanforderungen (**Urin**) dauert die Analyse bis zur Befundung **ca. 5 Werktage**.

16. Welche synonymen Begriffe für Ethanol gibt es?

- **Ethanol = Alkohol = Ethylalkohol**. Alle diese Begriffe bezeichnen ein und dieselbe Substanz, die umgangssprachlich als „Alkohol“ bezeichnet wird.
- Alle weiteren Begriffe, die die Silbe „Alkohol“ enthalten, sind kein „Ethanol“ (z.B. Cetylalkohol, Stearylalkohol, Wollwachsalkohol). Produkte, die diese Inhaltsstoffe enthalten, können verwendet werden.

17. Nachweispflicht des Probanden

- Das Labor hat eine **Neutralitätspflicht** zu erfüllen und ist in seinen Entscheidungskriterien u. in der Befundung an die forensischen Richtlinien gebunden.
- Sie sind gegenüber der Führerscheinstelle in der **Nachweispflicht**.
- Positive Befunde werden Ihnen seitens der begutachtenden Stelle **negativ ausgelegt**.

18. Was passiert, wenn mein Handy nicht funktioniert, während ich die SMS zur Einbestellung zur Urinkontrolle bekomme?

- In diesem Fall wird das **Abstinenzkontrollprogramm abgebrochen**.
- Sie müssen während eines Abstinenzkontrollprogramms verfügbar sein. Das schließt das Funktionieren Ihres Handys mit ein.
- Sollte Ihr Handy kaputt gehen, oder sollten Sie es verlegen, **melden** Sie es **sofort** dem Labor telefonisch o. über das Kundenportal. (<https://synlab.abstinenznachweise.com/kp/4#/start>).
- Es ist möglich, eine Ersatznummer zu hinterlegen, über die Sie dann erreichbar sein müssen.

Störeinflüsse

19. Können Tests durch Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel verfälscht werden?

- Ein nach forensischen Kriterien erhobener positiver Befund wird immer durch ein sog. **beweisendes Verfahren** bestätigt. Dieses ist die hochspezifische **Massenspektrometrie**. Mit ihr lassen sich z. B. Drogen oder andere Substanzen eindeutig von Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln unterscheiden. Eine **Verfälschung** ist also **bei forensischen Befunden nicht möglich**.

20. Kann der Arzneistoff Methylphenidat einen positiven Test auf Amphetamin oder vom Amphetamin abgeleitete Substanzen verursachen?

- Ein forensischer Befund wird immer durch ein beweisendes Verfahren bestätigt (Massenspektrometrie). Dieses Verfahren erlaubt eine **eindeutige Unterscheidung** zwischen Methylphenidat und Amphetaminen.

21. Können Lokalanästhetika (z.B. durch den Zahnarzt verabreicht) einen positiven Test auf Amphetamine oder Cocain verursachen?

- Ein forensischer Befund wird immer durch ein beweisendes Verfahren bestätigt (Massenspektrometrie). Dieses Verfahren erlaubt eine **eindeutige Unterscheidung** zwischen Lokalanästhetika und Amphetaminen und Cocain.

22. Wie soll ich mich verhalten, wenn ich ein Arzneimittel einnehme und in einem Abstinenzkontrollprogramm bin?

- Lassen Sie sich ein **ärztliches Attest** ausstellen, insofern dieses nicht schon vorliegt. Laden Sie dieses auf Ihrem Kundenportal zu Ihren Unterlagen hoch bzw. teilen Sie das Attest den SYNLAB-Mitarbeitern im Einbestellbüro mit.
- Liegt ein ärztliches Attest für den Zeitraum Ihres Abstinenzkontrollprogramms vor, kann dieses fortgeführt werden.

23. Muss ich Ethanol in Nahrung und Nahrungsergänzungsmitteln vermeiden?

- Auch die Aufnahme **geringer Mengen Ethanol** können zu einem positiven Nachweis auf EtG in Ihrem Urin oder Haar führen und somit zu einem **Abbruch Ihres Programms**.
- Gerade bei Beginn eines Programms wird die Empfindlichkeit der analytischen Methoden häufig unterschätzt.
- **Vermeiden** Sie deshalb auch **kleine Mengen von Ethanol** in Nahrung und Nahrungsergänzungsmitteln.
- Bitte lesen hierzu auch sorgfältig die Aufklärungsblätter.

24. Was muss ich bei Ethanol haltigen Medikamenten und Desinfektionsmitteln beachten?

- Auch die Aufnahme **geringer Mengen Ethanol** kann zu einem positiven Nachweis auf EtG in Ihrem Urin oder Haar führen und somit zu einem **Abbruch Ihres Programms**.
- Weichen Sie nach Möglichkeit auf Ethanol-freie Präparate aus. Präparate, die anstelle von Ethanol z.B. Isopropanol (2-Propanol) enthalten, können verwendet werden.

25. Was ist, wenn ich auf meine Ethanol haltigen Medikamenten nicht verzichten kann und auch nicht auf Alternativpräparate ausweichen kann?

- In diesem Fall sollte eine **erste Untersuchung auf EtG** im Urin oder Haar durchgeführt werden, um zu beurteilen, ob ein Einfluss des entsprechenden Präparates vorliegt.
- Tendenziell ist die **Untersuchung auf EtG im Haar** der Untersuchung auf EtG im Urin vorzuziehen. Sollte das Ergebnis der ersten Untersuchung positiv ausfallen, lassen Sie sich individuell von einem Toxikologen beraten.

26. Sollte ich CBD und Mohnprodukte während des Abstinenzkontrollprogramms vermeiden?

- Ja, vermeiden Sie in Ihrem eigenen Interesse den Konsum und Kontakt zu CBD- u. Mohnprodukten.
- Der Kontakt zu diesen Produkten kann zu einem Abbruch des Programms führen, da bereits geringe Mengen an THC u. Morphin nachweisbar sind. Diese können als Verunreinigungen in entsprechenden Produkten vorkommen.