

**10**  
MEDIZINISCHE  
SELBSTTESTS  
IM TEST

**WIE**  
*gesund*  
**BIN ICH?**

**ACHTUNG!**  
5 Produkte  
sind  
**MANGELHAFT**

TESTBILD hat 10 medizinische Selbsttests durchgeführt – ersparen sie den Arztbesuch? Und vor allem: **WIE ZUVERLÄSSIG SIND DIE ERGEBNISSE?**



**VEROVAL**  
Magen-Vorsorge  
Schnelltest  
14,79 Euro (Amazon)



**NANOREPRO**  
Cholesterincheck  
Schnelltest  
29,95 Euro



**STADA**  
Gluten Selbsttest  
Schnelltest  
19,95 Euro



**NANOREPRO**  
Menoquick  
Schnelltest  
14,95 Euro



**STADA**  
Eisen Selbsttest  
Schnelltest  
19,95 Euro



**CERASCREEN**  
Cortisol Testkit  
Probennahme-/  
Einsende-Set  
69 Euro



**MEDIVERE**  
Vitamin D Bluttest  
Probennahme-/  
Einsende-Set  
30,40 Euro



**SCHEBO**  
2 in 1-Kombi-Stuhltest  
Probennahme-/  
Einsende-Set  
41,36 Euro (Amazon)



**CERASCREEN**  
Allergie Test Hausstaubmilbe  
Probennahme-/  
Einsende-Set  
24 Euro



**MEDIVERE**  
Laktose Atemtest  
Probennahme-/  
Einsende-Set  
51,01 Euro

Sie fühlen sich müde und abgeschlagen, obwohl Sie genug Schlaf bekommen? Das kann „nur“ die alljährliche Frühjahrsmüdigkeit sein – oder aber ein Zeichen dafür, dass Ihnen Eisen oder Vitamin D fehlt. Wer die Symptome nicht sofort mit dem Hausarzt abklären will, kann sich mit einem medizinischen Selbsttest aus der Apotheke oder aus dem Internet schnell Gewissheit verschaffen. Das zumindest suggeriert die Werbung.

**Wohnung wird zum Labor**

Was mit dem Schwangerschaftstest und dem Test zur Blutzuckerbestimmung bei Diabetikern begann, haben Pharmaindustrie und einige Start-ups inzwischen auf alle möglichen medizinischen Themen ausgedehnt. Denn Selbstoptimierung beschränkt sich längst nicht mehr nur darauf, Schritte und Kalorien zu zählen oder den Schlaf zu überwachen. Mit medizinischen Selbsttests machen sich Verbraucher auf den Weg, auch ihr Inneres zu optimieren.

Wer sein Heim zum Labor macht, kann etwa testen, ob eine Unverträglichkeit gegen Gluten, Laktose oder Histamin besteht. Die Tests geben Auskunft über Mangelerscheinungen, den Hormonspiegel, mögliche Allergien und den Stresslevel. Sogar Selbsttests zur Krebsvorsorge sind möglich. Alles, was Anwender brauchen, um es herauszufinden, ist der passende Test, etwas Zeit und je nachdem, was Sie wissen wollen, ein paar Tropfen Blut oder Urin, eine Stuhl- oder Speichelprobe oder einige kräftige Atemstöße.

**Mediziner sind skeptisch**

Sollten Verbraucher also im Zuge der Selbstoptimierung ihre Gesundheitsvorsorge tatsächlich selbst in die Hand nehmen, statt auf die Arbeit von Hausärzten und Laboren zu vertrauen? Mediziner sehen die zunehmenden Selbstdiagnosen kritisch: „Viele Menschen werden durch eine Informationsflut über vermeintliche Krankheiten zum Selbsttest gedrängt“, sagt Dr. Christiane Fischer, Vorsitzende des Verein MEZIS und Mitglied des Ethikrats. Deshalb seien die Tests für die Industrie ein gutes Mittel, Geld zu verdienen. „Die Frage ist doch: Wie relevant ist ein positives Ergebnis bei einem Selbsttest?“, so die Ärztin. „Ein Laie kann das nicht beurteilen.“

Ein positives Ergebnis suggeriere dem Testenden, er sei krank. Ob das wirklich so ist, könne aber nur ein Arzt entscheiden. Bei einem positiven Ergebnis kommen Verbraucher also um den Arztbesuch nicht mehr herum. Doch können sie einem negativen Ergebnis wirklich vertrauen – oder wiegt sie das Ergebnis nur in trügerischer Sicherheit? Und: Sind Ärzte nur deshalb so kritisch, weil sie fürchten, dass Patienten künftig lieber selbst testen statt in die Sprechstunde zu kommen?

**Sind die Tests zuverlässig?**

TESTBILD hat zehn Selbsttests ausprobiert, und zwar so, wie es auch Verbraucher machen – ohne Hilfe von medizinischem Fachpersonal bei der Probennahme. Die Redaktion wollte wissen, ob die Tests wirklich so einfach zu handhaben sind, wie die Anbieter behaupten. Und natürlich, wie zuver-

lässig die Ergebnisse sind. Im Medizinischen Labor Hamburg Stephansplatz führten Fachkräfte deshalb Tests zu den gleichen medizinischen Fragestellungen durch, um zu prüfen, ob die Ergebnisse übereinstimmen.

**Ergeben alle Tests Sinn?**

Aus dem reichhaltigen Angebot an Selbsttests wählte TESTBILD fünf Schnelltests von Stada, NanoRepro und Hartmann aus, bei denen das Ergebnis innerhalb weniger Minuten im Fenster einer Testkassette sichtbar ist. Bei fünf weiteren Tests von Cerascreen, Medivere und ScheBo wurden die abgegebenen Blut-, Stuhl-, Speichel- oder Atemproben per Post an ein externes Labor gesendet. Die Ergebnisse standen nach wenigen Tagen online oder kamen per Post.

Doch schon bei der Auswahl der Selbsttests sollten Anwender nach Ansicht von Internistin Dr. Heidi Kluge einige Zusammenhänge kennen. So bietet Hartmann den „Veroyal Magen-Vorsorge“-Selbsttest an, bei dem im Blut Antikörper gegen das Bakterium *Helicobacter pylori* nachgewiesen werden. Nach Ansicht der Ärztin ist ein Blutttest hier nur bedingt aussagekräftig: „Antikörper im Blut sagen nichts darüber aus, ob ich eine Infektion mit dem Bakterium aktuell habe, da die Antikörper auch dann noch nachgewiesen werden können, wenn sich der Krankheitserreger selbst nicht mehr im Körper befindet.“ Der sogenannte Urease-Test, etwa als „13C Atemtest“, sei hier aussagekräftiger, sowohl für die Erstdiagnose als auch zur Überprüfung des Therapieerfolges.

**3 FRAGEN AN DEN EXPERTEN**

Dr. Niels Schulz-Ruhtenberg, Facharzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin



**1. Sind Selbsttests sinnvoll?**

Dr. Schulz-Ruhtenberg: Am besten ist immer ein Besuch bei einem Facharzt, der Symptome und Beschwerden einordnen und dann entscheiden kann, ob und welche Untersuchungen und Tests Sinn machen. Für Laien ist die Auswahl des passenden Tests dagegen schwierig. Das kann ins Geld gehen.

**2. Wie zuverlässig sind Selbsttests?**

Laien können Fehler bei der Anwendung machen. Das kann sowohl zu falsch positiven als auch zu falsch negativen Ergebnissen führen. Die Folgen können ernste Probleme aufgrund falscher Entscheidung oder unnötige Verunsicherung sein.

**3. Wie sollten Anwender mit dem Ergebnis umgehen?**

Bei Selbsttests stehen Patienten damit erst einmal alleine da. Ich kann nur jedem mit einem positiven Ergebnis raten, spätestens dann einen Arzt aufzusuchen.





# 10 MEDIZINISCHE SELBSTTESTS IM TEST

Der Menoquick Selbsttest von NanoRepro bestimmt die Konzentration des follikelstimulierenden Hormons (FSH) im Urin, das mit dem Beginn der Wechseljahre ansteigt. Die Ärztin weist darauf hin, dass die Bestimmung dieses einen Hormons nicht ausreicht für eine konkrete Aussage zur Fruchtbarkeit und Frauen zu Beginn der Wechseljahre dann keine Gewissheit haben, ob sie noch verhüten müssen.

### Problem Blutentnahme

Zudem sind nach Meinung der Medizinerin Proben von Urin, Speichel und Stuhl grundsätzlich besser für Selbsttests geeignet als Blut. Denn kommt beim Fingerpicks nicht genug Blut für den Test, beginnen viele Probanden auf dem Finger rumzudrücken. Dr. Kluge: „Dabei besteht die Gefahr, dass sie Gewebewasser rausdrücken und das Blut verdünnt wird.“ Die Folge ist ein verfälschtes Testergebnis. Manchmal lässt sich gar keine Analyse machen, dann hat der Tester zwischen 15 und 70 Euro für nichts bezahlt. Wer also Angst vor der Blutabnahme hat, sollte von vornherein mit einem Arzt über seine Symptome sprechen. Hält der Mediziner die Untersuchung für notwendig, können viele Tests, darunter Eisenmangel, Cholesterin, Darmkrebsvorsorge und Allergien als Kassenleistung abgerechnet werden. [cbf]



„Viele Menschen kostet es Überwindung, sich mit einer Lanzette in den Finger zu stechen.“

Dr. Heidi Kluge  
Internistin, Medizinisches Labor  
Hamburg Stephansplatz

## SO AUFWENDIG TESTET TESTBild

Zwar werben einige Anbieter mit einer nahezu hundertprozentigen Zuverlässigkeit, doch können Verbraucher sich wirklich auf das Ergebnis eines Selbsttests verlassen? TESTBILD ließ bei denselben Mitarbeitern im Medizinischen Labor Hamburg Stephansplatz dieselben medizinischen Fragen abklären und besprach das Ergebnis mit einer Internistin. In einigen Fällen schlug das Labor andere Tests vor: etwa einen Atemtest zur Bestimmung von Helicobacter pylori oder einen Bluttest zur Bestimmung des Cortisol-Spiegels. Außerdem wurden zum Teil andere Einheiten erhoben. So war es nicht möglich, exakt die gleichen Werte zu ermitteln. Doch das hatte keine Auswirkungen, ob der Befund übereinstimmt oder nicht. Bei den Labortests nahmen Fachkräfte die Blutproben und beaufsichtigten die Atemtests. Letztendlich zeigte sich, dass bei Tests mit Blutproben die Ergebnisse des Labors zuverlässiger waren.

So gab es beim Cholesterin-Check und bei der Hausstauballergie kein Ergebnis beim Selbsttest. Das Labor stellte aber sowohl erhöhte Cholesterinwerte bei der einen Probandin als auch eine starke Hausstauballergie bei dem anderen Probanden fest. Beim Vitamin-D-Test ergab der Selbsttest ein negatives Ergebnis. Das ist falsch, denn das Labor stellte einen leichten Mangel fest. Beim Eisenmangel-Test zeigte der Selbsttest ein positives Ergebnis, auch das ist falsch: Die Laborprobe ergab keinen Eisenmangel. Ein falsch positives Ergebnis zeigte auch der Laktose-Atem-Selbsttest, denn im Labor wurden keine erhöh-

ten H<sub>2</sub>-Werte in der abgegebenen Atemluft festgestellt. Zweimal war das Ergebnis des Labortests zudem aussagekräftiger: Beim Wechseljahre-Test wurde auch das Anti-Müller-Hormon überprüft, was zu Beginn der Wechseljahre zu einer zuverlässigeren Aussage über eine notwendige Verhütung führt. Und mit dem Atemtest auf Helicobacter pylori ließ sich eine zuverlässige Aussage über eine aktuelle Infektion mit dem Bakterium treffen.



Die Mitarbeiter im Medizinischen Labor Hamburg Stephansplatz untersuchten die Blutproben.



Eine Angestellte des Labors nimmt bei einer der TESTBILD-Probandinnen eine Blutprobe.

## DAS TESTBild FAZIT UND WAS ES FÜR SIE BEDEUTET

Sich selbst zu optimieren liegt im Trend, doch wenn es um die „inneren Werte“ geht, ist Vorsicht geboten. Von den Selbsttests im Test schnitten fünf mit „mangelhaft“ ab, darunter vier Tests, bei denen sich die Probanden selbst Blut abnehmen sollten. Natürlich ist nicht auszuschließen, dass der eine oder andere Kollege dabei zu fest auf seinem Finger rumdrückte, nicht die exakte Menge abgab oder die Probennahme zu lange dauerte. Doch jeder war sicher, den Test korrekt nach der Gebrauchsanleitung durchgeführt zu haben. Und mal ehrlich, würden Sie als Verbraucher nicht auch kräftig auf den Finger drücken, um das Blutentnahmeröhrchen bis zur Markierung zu füllen? Schließlich kosten die Selbsttests

Geld und dafür möchte der Käufer zumindest mit einem Ergebnis belohnt werden, das es ohne Probe nicht gibt. Doch ob das Ergebnis nun positiv oder negativ ausfällt: Zu 100 Prozent können Sie ihm nicht vertrauen. Der Labortest zeigte, dass die Ergebnisse sowohl falsch negativ als auch falsch positiv ausfallen können. Bei einem positiven Ergebnis kann der nächste Gang nur zum Arzt führen, um den Befund überprüfen zu lassen. Und selbst wenn das Ergebnis negativ ist, Sie aber weiter Beschwerden haben, sollten Sie ärztlichen Rat suchen. Der Mediziner kann Ihnen bei der Ursachensuche helfen – und jeder Test, den er für sinnvoll ansieht, wird von der Krankenkasse bezahlt. Das schont den Geldbeutel.



Claudia Brüggem-Frey  
TESTBILD-Expertin

# GESUNDHEITS-CHECKUP

Ob Darmkrebs-Vorsorge, Cholesterin-Check oder Vitaminmangel: Sieben TESTBILD-Mitarbeiter machten den Selbsttest. **LESEN SIE, WELCHE ERFAHRUNGEN SIE MIT DEN TEST-SETS MACHTEN UND WIE DIE ERGEBNISSE AUSFIELEN.**

## MAGEN VORSORGE

Millionen Deutsche sind mit dem Bakterium Helicobacter pylori infiziert. Die Infektion kann bei einigen Menschen Magen- und Darmschmerzen verursachen und zu chronischer Magenschleimhautentzündung bis hin zu Magengeschwüren führen. Der Schnelltest soll nach zehn Minuten zeigen, ob der Anwender mit dem Bakterium infiziert ist. Dazu träufelt der Tester Blutropfen aus der Fingerkuppe in ein Gefäß mit Probenverdünnungspuffer und gibt drei Tropfen der Probe auf das Anwendungsfeld der Testkassette. Bei der Blutentnahme gab es Probleme, ein Piekser mit der Lanzette reichte nicht aus. Das mehrfache Stechen machte den Selbsttest zwar etwas unangenehm, doch das negative Ergebnis ließ sich später schnell und zuverlässig ablesen.

**TESTBILD-Fazit:** Es stellt sich die Frage, wie sinnvoll der Test im Einzelfall ist. Beim Labortest in Hamburg wurde ein Atemtest gemacht. Pusten ist nicht nur einfacher, sondern nach Ansicht von Medizinerinnen zuverlässiger bei der Frage, ob aktuell eine Infektion vorliegt. Und das will der Anwender doch wissen. Immerhin stimmten beide Ergebnisse überein: keine Infektion.



Die Blutprobe musste in ein Röhrchen mit Verdünnungsmittel geträufelt und dann geschüttelt werden.



## BLUT-PROBE WICHTIG: TESTKASSETTE NACH DEM TROPFEN NICHT BEWEGEN

## CHOLESTERIN SPIEGEL

Cholesterin ist ein Fett, das der Körper selbst herstellt. Zusätzlich wird es mit der Nahrung aufgenommen. Ist der Cholesterinspiegel im Blut zu hoch, steigt das Risiko für Gefäßverkalkungen und damit auch für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Der Cholesterincheck soll das Gesamtcholesterin, also sowohl den „HDL“-Wert („gutes Cholesterin“) als auch

den „LDL“-Wert („schlechtes Cholesterin“) im Blut innerhalb von drei Minuten bestimmen. Dazu wird Blut aus der Fingerkuppe mit zwei Pipetten auf eine Testkassette geträufelt. Der Selbsttest ging gründlich daneben. Eine Blutentnahme war nicht möglich, weil die Lanzette nicht „stach“.

**TESTBILD-Fazit:** Eine schlechte Gebrauchsanleitung mit langen Texten und wenig Illustrationen, dazu eine defekte Lanzette – das geht gar nicht. Immerhin zeigte sich Hersteller NanoRepro auf Nachfrage kulant und erstattete den Kaufpreis. Einen neuen Test gab es nicht, denn NanoRepro überarbeitet den Cholesterincheck derzeit. Wer den Test jetzt kauft, bekommt womöglich ein Auslaufmodell.



Kein Piekser möglich: Bei der Blutabnahme versagte die Lanzette. Es war keine Probennahme möglich.



Mithilfe dieser beiden Farbskalen können Anwender den Cholesterinwert ablesen – wenn es ein Ergebnis gibt.

## BLUT-PROBE WICHTIG: NICHT IN FEUCHTEN RÄUMEN DURCHFÜHREN



**ANBIETER INTERNET BESTIMMUNG VON** VEROVAL  
veroval.info  
IgG-Antikörper

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	sehr gut 1,05
Handhabung	befriedigend 2,79
Zuverlässigkeit	sehr gut 1,00
Service	gut 2,33
<b>TESTBild TESTERGEBNIS</b>	<b>gut 1,61</b>



**ANBIETER INTERNET BESTIMMUNG VON** NANO-REPRO AG  
nanorepro.com  
Gesamtcholesterin, HDL

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	befriedigend 3,32
Handhabung	ungenügend 6,00
Zuverlässigkeit	ungenügend 6,00
Service	befriedigend 3,22
<b>TESTBild TESTERGEBNIS</b>	<b>mangelhaft 5,00*</b>

\*Abwertung: kein Ergebnis





# 10 MEDIZINISCHE SELBSTTESTS IM TEST

## WECHSEL JAHRE

Zwischen 40 und 50 Jahren beginnen bei vielen Frauen die Wechseljahre. Anhand des Menoquick-Tests sollen Frauen feststellen, ob die Konzentration des follikelstimulierenden Hormons FSH im Urin erhöht ist. Das kann ein Anzeichen für den Beginn der



Mithilfe einer Pipette kommt das Urin in die Probenvertiefung. Im Feld daneben lässt sich das Ergebnis ablesen.

Wechseljahre sein. Für den Test werden drei Tropfen Urin mit einer Pipette auf die Testkassette geträufelt. Nach fünf Minuten lässt sich das Ergebnis ablesen. Der Test muss innerhalb einer Woche wiederholt werden.

**TESTBILD-Fazit:** In der Gebrauchsanleitung sagt der Hersteller ausdrücklich, dass der Test nur die Konzentration des FSH bestimmt, nicht aber den Beginn der Menopause. Wer glaubt, dass ein zweifach positives Ergebnis, also eine erhöhte FSH-Konzentration, bedeutet, nicht mehr verhüten zu müssen, kann ungewollt schwanger werden. Zwar stimmten Selbsttest und Labortest bei der Bestimmung des FSH-Werts überein. Doch die Frage nach der Verhütung lässt sich nur mit der zusätzlichen Bestimmung des Anti-Müller-Hormons beantworten, da der Wert mit der Funktion der Eierstöcke korreliert. Dieser Wert wurde beim Labortest in Hamburg bestimmt, der in diesem Fall aussagekräftiger war.



**ANBIETER INTERNET BESTIMMUNG VON** NANO-REPRO AG nanorepro.com FSH-Konzentration

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	gut 1,93
Handhabung	sehr gut 1,08
Zuverlässigkeit	befriedigend 2,50
Service	befriedigend 2,89
<b>TESTBILD TESTERGEBNIS</b>	<b>gut 2,16</b>

**URIN-PROBE WICHTIG: INNERHALB EINER WOCHE WIEDERHOLEN**

## EISEN MANGEL

Eisenmangel ist eine der weltweit häufigsten Mangelerscheinungen. Bei Erwachsenen sind vor allem Frauen im gebärfähigen Alter von Eisenmangel betroffen, aber auch Veganer und Vegetarier haben ein erhöhtes Risiko. Wer unter Eisenmangel leidet, fühlt sich häufig müde, schlapp und energielos. Zudem sind Betroffene anfälliger für Infektionen, und selbst die Haare können ausfallen. Mit dem Eisen-Selbsttest lässt sich die Ferritin-Konzentration im

Blut bestimmen. Ferritin ist ein Protein, das Eisen in den Zellen speichert. Beim Test werden mit einer Pipette Blut aus der Fingerkuppe sowie fünf Tropfen Verdünnungsmittel auf eine Testkassette gegeben. Nach zehn Minuten steht das Ergebnis fest. Doch der Hersteller warnt, dass es zu einem falschen Testergebnis kommen kann, wenn nicht genug Blut auf die Kassette gegeben wird. Bei der Entnahme gab es beim Selbsttest Probleme: Nur ein Pieks mit der

Lanzette reichte nicht, um die Pipette bis zur Markierung zu füllen. Die Probandin musste den Finger zusätzlich „ausstreichen“ – was die Gefahr birgt, dass das Blut durch Gewebewasser verdünnt wird.

**TESTBILD-Fazit:** Das Ergebnis lässt sich gut ablesen, doch es gibt keinen genauen Wert. Denn der Test sagt nur aus, dass die Ferritin-Konzentration im Blut unter 20 ng/ml liegt. Bei der Probandin fiel der Test positiv aus. Ein Gang zum Arzt wäre bei einem positiven Ergebnis notwendig, aber der Labortest klärte, dass kein Eisenmangel besteht.



Die Probandin nimmt das Blut mit einer Pipette aus dem Finger auf und gibt es dann auf die Testkassette.

**BLUT-PROBE WICHTIG: UNBEDINGT AN ZEITVORGABEN BEIM ABLESEN HALTEN**



**HERSTELLER INTERNET BESTIMMUNG VON** STADA www.stada-diagnostik.de Ferritin-Konzentration

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	sehr gut 1,00
Handhabung	befriedigend 2,79
Zuverlässigkeit	mangelhaft 4,75
Service	gut 2,33
<b>TESTBILD TESTERGEBNIS</b>	<b>mangelhaft 5,00*</b>

\*Abwertung: falsches Ergebnis

## DARMKREBS VORSORGE

Täglich erkranken 170 Menschen in Deutschland an Darmkrebs. Verschiedene Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle, doch Beschwerden treten meist erst auf, wenn der Krebs sich bereits stark ausgebreitet hat. Je früher die Erkrankung er-



In einer ausführlichen Gebrauchsanleitung informiert der Anbieter über den Test und die Durchführung.

kannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Der 2in1-Kombi-Stuhltest soll Hinweise geben, ob sich im Darm möglicherweise blutende und nicht blutende Tumoren befinden. Beim Test müssen zwei Stuhlproben abgegeben und an ein Labor eingeschickt werden. Die Versandkosten trägt der Einsender. Das Labor untersucht eine Probe auf Blut im Stuhl, die andere auf die Konzentration des Enzyms M2-PK. Das Enzym wird in Krebszellen vermehrt gebildet. Wer Familienmitglieder ersten Grades hat, die an Darmkrebs erkrankt sind, sollte den Test regelmäßig machen. Seit April ist der sogenannte immunologische Test eine Kassenleistung, der Männern und Frauen ab 50 Jahren kostenlos angeboten wird. Letztendlich kann aber nur eine Darmspiegelung Aufschluss geben, ob eine Krebserkrankung vorliegt.

**TESTBILD-Fazit:** Die Probengewinnung sowohl beim Selbst- als auch beim Labortest kostet Überwindung, auch wenn sie mit einem „Stuhlfänger“ leicht gemacht wird. Die Durchführung des Selbsttests ist einfach. Leider gibt es das Ergebnis nicht online, sondern nur per Post. Wer fürchtet, ernsthaft krank zu sein, wird auf die Folter gespannt. Das Labor lieferte das Ergebnis bereits nach einem Tag.



**ANBIETER INTERNET BESTIMMUNG VON** SCHEBO BIOTECH AG www.schebo.de Hämoglobin, M2-PK (Enzym)

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	sehr gut 1,34
Handhabung	sehr gut 1,18
Zuverlässigkeit	gut 1,50
Service	gut 2,22
<b>TESTBILD TESTERGEBNIS</b>	<b>gut 1,53</b>

**STUHL-PROBE WICHTIG: DIE KRANKENKASSE ZAHLT DEN TEST SEIT APRIL**

## GLUTEN INTOLERANZ

Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Pizza oder Bier sorgen bei vielen Menschen für Blähungen und Durchfall. Schuld daran kann eine Glutenunverträglichkeit sein. Gluten ist ein Eiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist. Der Gluten-Selbsttest soll Aufschluss über eine mögliche Unverträglichkeit geben. Da die Wissenschaft davon ausgeht, dass es bei einer Unverträglichkeit zu einer Autoimmun-Reaktion des Körpers kommt, weist der Test Immunglobulin-A-Autoantikörper im Blut nach. Ein positives Ergebnis würde also eine Unverträglichkeit bedeuten. Die Blutentnahme klappte problemlos. Das negative Ergebnis ließ sich nach fünf Minuten gut ablesen. Allerdings fehlt ein konkreter Wert, wie hoch die Konzentration

der Antikörper im Blut ist. Deshalb lässt sich bei einem positiven Ergebnis nicht sagen, ob es sich um eine leichte Unverträglichkeit oder um Zöliakie handelt, also eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Zudem schließt der Test ausdrücklich falsch negative Ergebnisse nicht aus. Denn manche Menschen bilden diese Antikörper nicht. Eine glutenfreie Diät sollten Patienten deshalb nur nach Absprache mit dem Arzt beginnen.

**TESTBILD-Fazit:** Dank der guten Anleitung ließ sich der Test schnell und unkompliziert durchführen – vor allem deshalb, weil nur wenige Tropfen Blut aus der Fingerkuppe notwendig sind. Der Labortest brachte das gleiche Ergebnis: keine Unverträglichkeit.



Die Glaskapillare füllt der Proband mit Blut – das klappte problemlos.



Das Gefäß mit der gefüllten Glaskapillare wird geschüttelt.



Mithilfe einer Pipette kommen drei Tropfen auf die Testkassette.

**BLUT-PROBE WICHTIG: NUR WENIGE TROPFEN BLUT NOTWENDIG**



**ANBIETER INTERNET BESTIMMUNG VON** STADA www.stada-diagnostik.de Immunglobulin-A-Autoantikörper

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	sehr gut 1,00
Handhabung	sehr gut 1,08
Zuverlässigkeit	sehr gut 1,00
Service	gut 2,33
<b>TESTBILD TESTERGEBNIS</b>	<b>sehr gut 1,26</b>



# 10 MEDIZINISCHE SELBSTTESTS IM TEST



## CORTISOL SPIEGEL

Unter Zeitdruck an der Ampel stehen oder von einem Meeting ins nächste hetzen: In solchen Situationen reagiert der Körper mit vermehrter Cortisol-Ausschüttung, denn Cortisol ist das wichtigste Anti-Stress-Hormon. Normalerweise ist die Konzentration morgens am höchsten und erreicht gegen Mitternacht ihren Tiefpunkt. Bei Stress sind die Cortisol-Werte jedoch erhöht, und das hat Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, den Stoffwechsel und das Immunsystem. Das Cortisol-Testkit misst den Cortisol-Spiegel im Tagesverlauf. Dafür musste der Proband insgesamt sieben Speichelproben abgeben: die erste direkt nach dem Aufstehen, die weiteren zwei, fünf, acht und zwölf Stunden später. Laut Anbieter Cerascreen ist die Speichelprobe die stressärmste Art der Bestimmung. Nach der Entnahme müssen die Proben im Kühlschrank gelagert und am gleichen Tag per Post in das Labor geschickt werden. Zwei Tage später stand das Ergebnis online.



Das Röhrchen ließ sich einfach per Strohhalm mit Speichel füllen.

**TESTBILD-Fazit:** Die Entnahme der vielen Proben war zwar etwas umständlich, hat sich aber gelohnt. So ließ sich genau verfolgen, wie der Cortisol-Spiegel im Tagesverlauf ansteigt. Zum Online-Ergebnis gab es einen umfangreichen Bericht. Aber: Der Test kostet 69 Euro, und das Gespräch mit einem Arzt ersetzt der Bericht bei erhöhten Cortisol-Werten nicht. Für den Labortest reichte ein Blutprobe, das Ergebnis zum Zeitpunkt der Blutentnahme war das gleiche.



**ANBIETER INTERNET** CERA-SCREEN  
www.cerascreen.de  
**BESTIMMUNG VON** freiem Cortisol

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	gut 1,57
Handhabung	gut 1,79
Zuverlässigkeit	gut 1,50
Service	sehr gut 1,28
<b>TESTBILD TESTERGEBNIS</b>	<b>gut 1,53</b>

**SPEICHEL-PROBE** WICHTIG: EINSENDUNG BIS MITTWOCH

## HAUSSTAUB ALLERGIE

Sie leben auf Matratzen, Vorhängen und Teppichen: Hausstaubmilben. Auf die Ausscheidungen der winzigen Spinnentiere reagieren viele Menschen allergisch. Der Körper stuft das Eiweiß in den Ausscheidungen als gefährlichen Stoff ein und bildet den Antikörper Immunglobulin E (IgE). Der Antikörper dockt an speziellen Zellen im Körper an, die bei Bedarf Botenstoffe aussenden. Es kommt innerhalb kurzer Zeit zu allergischen Reaktionen. Typisches Symptom einer Hausstauballergie ist eine verstopfte oder laufende Nase am Morgen. Das Allergie-Testkit weist IgE im Blut nach. Der Proband hielt sich genau an die einzelnen Testschritte, kreiste zunächst mit dem

Arm, um die Blutzirkulation anzukurbeln, massierte nach dem Pleks den Finger. Trotzdem war die Blutabnahme schwierig. Nach der Einsendung der Probe kam nach wenigen Tagen die Ernüchterung: Es gab kein Ergebnis, aber einen ausführlichen Bericht über Hausstauballergie. Der Allergietest, der am gleichen Tag im Labor stattfand, zeigte, dass der Proband eine starke Allergie gegen Hausstaub hat. **TESTBILD-Fazit:** Der ganze Aufwand mit Probenentnahme, Registrierung und Postversand war beim Selbsttest umsonst. Ohne Labortest würde der Proband noch immer rätseln, ob er gegen Hausstaub allergisch ist.



Hand auf eine feste Unterlage legen: Der Proband ging genau nach Anweisung vor.



Nur mit Massieren des Fingers ließ sich schließlich genug Blut im Röhrchen auffangen.



Die Probe ging noch am gleichen Tag an das von Cerascreen beauftragte Labor.

**BLUT-PROBE** WICHTIG: AUSWERTUNG NUR NACH ONLINE-REGISTRIERUNG



**ANBIETER INTERNET** CERA-SCREEN  
www.cerascreen.de  
**BESTIMMUNG VON** IgE-Antikörper

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	gut 1,79
Handhabung	befriedigend 2,89
Zuverlässigkeit	ungenügend 5,88
Service	sehr gut 1,28
<b>TESTBILD TESTERGEBNIS</b>	<b>mangelhaft 5,00*</b>

\*Abwertung: kein Ergebnis

## VITAMIN D MANGEL

Fast jeder zweite Deutsche leidet an Vitamin-D-Mangel. Kein Wunder, denn für die Produktion des Vitamins benötigt der Körper Sonne. Wer viel Zeit in geschlossenen Räumen zubringt, hat deshalb schlechte Karten. Weil der Körper Vitamin D für verschiedene Vorgänge benötigt, sind die Symptome bei Mangelerscheinungen vielfältig. Sie reichen von Haarausfall über Müdigkeit und Kopfschmerzen bis hin zu Depressionen. Der Bluttest bestimmt den Vitamin-D-Spiegel im Blut. Dazu musste die Testperson Blut aus der Fingerkuppe entnehmen und in ein Entnahmeröhrchen füllen. Die Probe ging per Post ans Labor. Das Ergebnis

konnte die Probandin nach zwei Tagen online nachlesen. Das Ergebnis war, dass sie keinen Vitamin-D-Mangel hat – und war damit ein anderes als das des Labortests, den sie am gleichen Tag wie den Selbsttest gemacht hatte. Das Medizinische Labor Hamburg Stephansplatz bestätigte der Probandin eine leichte Vitamin-D-Unterversorgung. **TESTBILD-Fazit:** Schwierig durchzuführender Test. Die beiden mitgelieferten Lanzetten stachen nicht so gut, dass genügend Blut floss. Das Röhrchen war erst nach langem, intensivem „Ausstreichen“ des Fingers gefüllt. Doch am Ende wich das Ergebnis des Selbsttests von dem des Labortests ab.



Schwieriger Test: Bei der Punktion an der Fingerkuppe machte die Lanzette Probleme.



Geduldssprobe: Nur durch hartnäckiges Ausstreichen des Fingers ließ sich das Röhrchen füllen.



Nach der Probennahme packte die Testerin das Röhrchen in ein Versandgefäß und gab es in die Post.

**BLUT-PROBE** WICHTIG: PROBENBEGLEITSCHIN VOR DEM ABSENDEN AUSFÜLLEN



**ANBIETER INTERNET** MEDIVERE  
www.medivere.de  
**BESTIMMUNG VON** Vitamin-D-Status

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	sehr gut 1,45
Handhabung	ausreichend 4,15
Zuverlässigkeit	mangelhaft 5,25
Service	befriedigend 2,61
<b>TESTBILD TESTERGEBNIS</b>	<b>mangelhaft 5,00*</b>

\*Abwertung: falsches Ergebnis

## LAKTOSE INTOLERANZ

Menschen, die Milchzucker (Laktose) nicht richtig verdauen können, haben Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall nach dem Verzehr von Joghurt, Käse oder anderen Milchprodukten. Denn in ihrem Dünndarm wird das Enzym Lactase, das den Milchzucker in seine Bestandteile aufspaltet, zu wenig oder gar nicht produziert. Diese Unverträglichkeit kann in jedem Alter auftreten. Der Laktose-Atemtest misst den Anteil von Wasserstoff (H<sub>2</sub>) in der ausgeatmeten Luft. Den Wasserstoff produzieren Bakterien im Dickdarm. Da sich in der ausgeatmeten Luft normalerweise kein Wasserstoff befindet, deutet ein positives Ergebnis auf eine Intoleranz hin. Bereits zwölf Stunden vor dem Test – eine Atemprobe in ein mitgeliefertes Glasröhrchen – musste der Proband auf Essen und zuckerhaltige Getränke verzichten. Danach trank er eine Laktoselösung und gab im Abstand von 30, 60, 120 und 180 Minuten vier weitere Proben ab. Die Proben schickten die Tester an das von Medivere beauftragte Labor. Die nach zwei Tagen online gestellte Auswertung zeigte eine Laktoseintoleranz. Bei dem einen Tag später durchgeführten Atemtest im niedergelassenen Labor hatte der Proband keine erhöhten Werte.

**TESTBILD-Fazit:** Die Laktose-Untersuchung ist ein aufwendiger Selbsttest, der dem Probanden einiges abverlangt – und ihn verwirrt zurücklässt. Da der Tester aber keine Symptome einer Laktoseintoleranz hat, vertraut er dem Befund des niedergelassenen Labors.



Kräftig pusten: Für den Selbsttest musste der Proband fünf Atemproben abgeben.

**ATEM-TEST** WICHTIG: 12 STUNDEN VOR DEM TEST NICHTS ESSEN



**ANBIETER INTERNET** MEDIVERE  
www.medivere.de  
**BESTIMMUNG VON** Wasserstoff in der Atemluft

### DAS SIND DIE ERGEBNISSE

Verpackung/Information	befriedigend 2,54
Handhabung	sehr gut 1,49
Zuverlässigkeit	mangelhaft 5,25
Service	gut 2,33
<b>TESTBILD TESTERGEBNIS</b>	<b>mangelhaft 5,00*</b>

\*Abwertung: falsches Ergebnis