

TEST	BEWERTUNG	PREIS	WAS WIRD GEMESSEN?	WIE WIRD'S GEMACHT?	FEHLERQUELLEN	
TESTS, DIE IN DER APOTHEKE DURCHGEFÜHRT WERDEN	Peak-Flow-Messung	+ sinnvoll	1 Euro	Es wird die Geschwindigkeit des Luftstroms beim Ausatmen gemessen – und damit die Funktion der beiden Lungenflügel	Gepustet wird über das Einmal-Plastik-Mundstück eines Peak-Flow-Meters	Falsche Werte können auftreten, wenn zu schwach gepustet oder ins Gerät gehustet wird
	Messung der Körperfettverteilung	+ sinnvoll (ab einem BMI von 25)	5 Euro	Bestimmt wird die Waist-to-hip-ratio (WHR), also das Verhältnis von Taillenumfang (TU) zu Hüftumfang (HU)	Die Waist-to-hip-ratio wird durch den Quotienten von Taillen- und Hüftumfang errechnet. Formel: TU : HU = WHR. Ideal für Frauen: unter 0,8	Die Ergebnisse können verfälscht werden, wenn beim Messen die Luft angehalten wird
	Blutdruckmessung	+ sinnvoll	0,50 Euro	Die maximalen (systolischen) und minimalen (diastolischen) Druckwerte in den Arterien . Zu hoch: Werte ab 140/90 mmHg	Am zuverlässigsten sind Druck-Messungen mit einer aufblasbaren Oberarmmanschette	Körperliche Anstrengungen fünf Minuten vorher oder Kaffee treiben die Werte in die Höhe
	Blutzuckermessung	+ sinnvoll	3–5 Euro	Durch biochemische Reaktionen wird die Glukosekonzentration im Blut, also der Blutzucker, gemessen	Aus der Fingerkuppe wird ein Blutstropfen auf einen Teststreifen gegeben, der Blutzucker dann per elektrochemischem Messsystem bestimmt	Eine Momentaufnahme . Störsubstanzen auf der Haut können Ergebnisse verfälschen
	HbA1c-Test	+ sinnvoll (Langzeitkontrolle für Diabetiker)	0,50–4 Euro	Ermittelt, wie viel Glukose sich in den letzten drei Monaten am roten Blutfarbstoff angelagert hat; eine Art „ Zuckergedächtnis “	Eine winzige Menge Blut wird auf einen Teststreifen gegeben, das „Zuckergedächtnis“ dann per elektrochemischem Messsystem bestimmt	keine
	Blutfettmessung	+ sinnvoll	3–5 Euro	Standardmäßig werden „gutes“ HDL-Cholesterin , „schlechtes“ LDL-Cholesterin und Triglyceride untersucht	Ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe wird auf einen Teststreifen gegeben und in einem Schnelltestgerät analysiert	keine
	Messung des Body-Mass-Index (BMI)	+ sinnvoll	0,50 Euro	Das Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße erlaubt Aussagen über Unter- (BMI unter 18,5), Über- (BMI ab 25) und Normalgewicht	Die Formel: Das Körpergewicht in Kilogramm wird durch das Quadrat der Körpergröße in Metern geteilt (kg : m ²)	keine
TESTS, DIE MAN ZU HAUSE MACHEN KANN	Urintests: Glukose	+ sinnvoll	20–25 Euro	Die Teststreifen reagieren auf unterschiedliche Substanzen im Urin, z. B. auf Glukose , das Hormon FSH oder Nitrite , die bei Harnwegsinfekten von Bakterien gebildet werden	Bei Urintests werden die Teststreifen in den Mittelstrahl des Morgenurins gehalten oder in aufgefangenen Urin getaucht. Verfärbungen beim Vergleich mit einer Farbmessskala zeigen, ob der Wert zu hoch ist	Der Nitrittest findet vorhandene Bakterien oft nicht, wenn Frauen zu viel Vitamin C zu sich nehmen. Der Glukosetest ist für die dauerhafte Blutzuckerkontrolle zu ungenau
	Wechseljahre (FSH)	– sinnlos	20–25 Euro			
	Nitrit (Harnwegsinfekt)	+ sinnvoll	20–25 Euro			
	Eiweiß (Nierenproblem)	+ sinnvoll	20–25 Euro			
	pH-Wert (Blaseninfekt)	+ sinnvoll	20–25 Euro			
	Leukozyten (Infekt)	+ sinnvoll	20–25 Euro			
	Bluttests: Prostata (PSA)	– sinnlos	15 Euro	Aus einem Blutstropfen werden z. B. Zuckerwerte , Blutfette oder Gerinnungsfaktoren (Quick-Wert) analysiert. Auch der Magenkeim Helicobacter pylori und freie Radikale als Stressfaktor können so ermittelt werden	Mit einer Lanzette wird ein Blutstropfen aus der Fingerkuppe gewonnen und auf einen Teststreifen gegeben. Abweichende Veränderungen des Farbfeldes bzw. zu hohe Werte des elektrochemischen Messsystems verraten Krankheiten	Der Helicobacter test sagt wenig aus . Etwa 35 bis 40 Millionen Deutsche tragen den Keim in sich, aber nur 3 Millionen erkranken
	Glukose (Diabetes)	+ sinnvoll	15 Euro			
	Cholesterin	+ sinnvoll	15 Euro			
	Freie Radikale (Stress)	– sinnlos	15 Euro			
	Magenkeim Helicobacter	– sinnlos	5 Euro			
	Blutgerinnung	+ sinnvoll (bei „Blutern“)	10 Euro			
	Stuhltest auf Blut	– sinnlos	20 Euro			
Stuhltest auf Enzyme	– sinnlos	30 Euro				
Testhandschuhe (pH-Wert in der Scheide)	+ sinnvoll (vor allem für Schwangere)	25 Euro	Gemessen wird der vaginale pH-Wert . Erhöhte Werte zeigen eine Bakterieninfektion, auch eine deshalb drohende Frühgeburt an	Ein Einmalhandschuh , an dessen Zeigefinger sich ein Indikatorstreifen befindet, wird in die Scheide eingeführt	keine	
Chlamydientest	– sinnlos	30 Euro	Ein Antikörpersuchtest entdeckt, ob eine Infektion mit den Bakterien vorliegt	Ein Tupfer wird erst in den Gebärmutterhalskanal , dann in ein Teströhrchen eingeführt. Verfärbungen zeigen Chlamydienkeime an	Es kann leicht zu Verunreinigungen der Probe kommen	