

Medizinische Selbsttests für zu Hause – Das ist zu beachten

Habe ich Corona, eine Grippe oder bin ich erkältet? Medizinische Tests für zu Hause versprechen schnelle Antworten. Aber wie zuverlässig sind sie? Wie wende ich sie an und wie gehe ich mit den Ergebnissen um? Die Stiftung Gesundheitswissen informiert über den richtigen Umgang mit medizinischen Zuhause-Tests.

Wer Schnupfen und Husten hat, sollte sich auskurieren und versuchen, keine anderen Menschen anzustecken. Dabei hilft es, einige Hygieneregeln zu beachten, wie regelmäßiges Händewaschen, Abstand halten oder Husten und Niesen in die Armbeuge. Um eine Infektion mit Atemwegserregern wie Corona- oder Grippeviren abzuklären, können sogenannte Selbsttests hilfreich sein. Diese sind in Apotheken, Drogeriemärkten oder im Supermarkt erhältlich, versprechen ein schnelles Ergebnis und sind in der Regel einfach anzuwenden: Man entnimmt entsprechend der Anleitung beispielsweise einen Abstrich aus der Nase oder dem Rachenraum und bringt diesen auf die Testkassette auf. Nach wenigen Minuten erscheint das Ergebnis. Der Test ist positiv, wenn in beiden Anzeige-Fenstern ein farbiger Strich zu sehen ist. Aber wie zuverlässig sind diese Tests?

Achtung: Kein Test ist zu 100 Prozent zuverlässig

Wer einschätzen möchte, wie zuverlässig das Testergebnis auf dem eigenen Schnelltest wirklich ist, kann einen Blick in die Gebrauchsinformation werfen. Dort gibt der Hersteller an, wie gut der Test zwischen positiven und negativen Ergebnissen unterscheiden kann oder mit welcher Wahrscheinlichkeit der Zustand oder die Krankheit bei einem positiven Testergebnis wirklich vorliegt bzw. bei einem negativen Ergebnis eben nicht vorliegt.

Die richtige Anwendung erhöht die Zuverlässigkeit

Um ein möglichst zuverlässiges Testergebnis zu erhalten, sollten folgende Dinge vor der Anwendung beachtet werden:

- **Zeitpunkt:** Ist es noch zu früh für einen Test? Bei den meisten Infektionskrankheiten z. B. muss zunächst die Inkubationszeit abgewartet werden. Die Inkubationszeit beschreibt den Zeitraum zwischen der Ansteckung mit dem Krankheitserreger und dem Auftreten erster Symptome. Sie variiert je nach Krankheit. Bei der Grippe z. B. beträgt die Inkubationszeit meist ein bis zwei Tage, bei COVID-19 liegt sie je nach Virusvariante zwischen zwei und 14 Tagen.
- **Gebrauchsanleitung:** Um Fehler bei der Anwendung zu vermeiden, sollte man die Gebrauchsanleitung vorher gründlich durchlesen.
- **Probe:** Diese sollte genauso entnommen werden, wie in der Anleitung vorgesehen ist. Corona-Tests können ein falsch-negatives Ergebnis liefern, wenn der Nasen-Rachen-Abstrich mit der falschen Technik durchgeführt wurde.
- **Verfallsdatum:** Nicht nur Medikamente können ablaufen, sondern auch Zuhause-Tests.
- **Lagerung:** Einige Tests müssen z. B. vor Wärme oder Feuchtigkeit geschützt werden, daher ist es wichtig, diese richtig zu lagern.
- **Weitere Einflüsse:** Manche Tests werden durch bestimmte Medikamente, Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel beeinflusst, die vor dem Test eingenommen wurden.

Wann ist ein Zuhause-Tests sinnvoll?

Es gibt inzwischen eine Vielzahl an medizinischen Selbsttests: Neben Schnelltests auf Infektionen mit Atemwegserregern gibt es auch welche für Infektionskrankheiten wie HIV oder genetische Tests, die ein erhöhtes Risiko auf bestimmte Krankheiten offenbaren sollen. Der wohl bekannteste Schnelltest ist wahrscheinlich der Schwangerschaftstest. Generell haben Zuhause-Tests den Vorteil, dass man sie in geschützter Privatsphäre durchführen kann. Bei bestimmten Erkrankungen können sie auch helfen, die Krankheit selbstständig zu managen. So helfen Blutzuckermessungen bei Diabetes. Doch nicht jeder Selbsttest ist sinnvoll und aussagekräftig oder deren Hersteller seriös. Ist das Ergebnis z. B. nicht eindeutig oder fällt es nicht aus wie erhofft, kann das psychisch sehr belastend sein, verunsichern oder Angst auslösen. Daher ist bei Tests auf Erkrankungen ein Besuch beim Arzt angezeigt.

Details und weitere Informationen zum Thema medizinische Selbsttests:

[Zuhause-Tests: Kann ich den Ergebnissen vertrauen?](#)