



# Stiftung Warentest

Unabhängig. Objektiv. Unbestechlich.

## Kaffee-Kapseln

**Nespresso knapp geschlagen.**

Leckeren Kaffee gibt es ab 17 Cent

Seite 10

---

**Nackenkissen** 42

**Weißmacher-Zahnpasta** 17

**Rollatoren** 66

**Staubsauger** 50

**Wäschetrockner** 56

---

**Neustart nach Windows 10**

**Notebooks im Test**

Gute zukunftsfähige Rechner 28

**Generalüberholte Laptops**

Die besten Online-Shops 34

**Alte Rechner länger nutzen**

Alternative Betriebssysteme 39



# Stiftung Warentest im Vorteils-Abo lesen



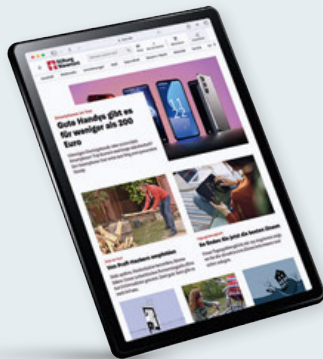
**9 Hefte für  
nur 35,00 €<sup>1)</sup>**



**Gratis**  
Ratgeber  
„Samsung Galaxy“ **oder**  
„iPhone und iPad“



**Dankeschön**  
Notizbuch



**Jetzt Stiftung Warentest  
im Vorteils-Abo bestellen  
und außerdem eins von  
zehn iPads Air gewinnen.\***

**Gleich Bestellkarte rechts ausfüllen oder anrufen:**

**030/3 46 46 50 82**

**Montag bis Freitag: 8:00–19:00 Uhr**  
**Bitte bei Ihrer Bestellung Aktions-Nr. 2181506 angeben.**

**Oder noch schneller online:**

**test.de/handy09-sw**

Angebot gültig bis 22.10.2025

## 1) Angebotsdetails:

Die Lieferung beginnt nach Eingang Ihrer Zahlung mit der nächstverfügbaren Ausgabe. Sofern Sie innerhalb von 2 Wochen nach Erhalt des 9. Heftes nicht abbestellen, erhalten Sie die Zeitschrift Stiftung Warentest Monat für Monat gegen Rechnung für insgesamt 42,60 € halbjährlich (entspricht monatlich 7,10 €); Ausland: 43,80 €, CH: 50,20 sFr. Der Bezug ist dann jederzeit kündbar. Bei Vorliegen Ihrer E-Mail-Adresse erhalten Sie die Rechnung per E-Mail. Preise inkl. Versandkosten (innerhalb Deutschlands) und MwSt. Bei Auslandsbestellungen zzgl. Versandkosten pro Ausgabe; für A: 0,60 €, CH: 1,20 sFr., restl. Ausland: 2,00 €. Abonnenten in der Schweiz erhalten eine Rechnung in sFr. Es gilt das gesetzliche Mängelhaftungsrecht. Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht und zum Datenschutz finden Sie im Heft auf Seite 96. Dies ist ein Angebot der Stiftung Warentest, Vorständin Julia Bönnich, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin. Beschwerden richten Sie bitte an Stiftung Warentest, Kundenservice, 20080 Hamburg, Tel.: 030/3 46 46 50 80, Fax: 030/3 78 45 50 57, E-Mail: stiftung-warentest@t-online.de.

## \* Informationen zum Gewinnspiel | Apple iPad Air 11 2024 (M2), 128 GB:

Mit der Bestellung nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil. Veranstalter ist die Stiftung Warentest. Einsendeschluss ist der 31.12.2025. Die Gewinner werden unter allen eingegangenen Einsendungen aus Werbeaktionen im Jahr 2025 durch das Losverfahren ermittelt und im Januar 2026 schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitmachen darf jeder ab 18 Jahren mit Ausnahme von Mitarbeitern der Stiftung Warentest und von Angehörigen der Mitarbeiter.



**„Krebs erzeugende Schadstoffe in Handgriffen sind indiskutabel – erst recht in einem Medizinprodukt.“**

Jede gute journalistische Geschichte hat einen Küchenzuruf. Den Begriff hat Henri Nannen geprägt, der Gründer der Zeitschrift Stern. Der Küchenzuruf ist die Kernbotschaft eines Artikels, idealerweise nur ein kurzer Satz, der verstanden wird, wenn man ihn vom Wohnzimmer aus in die Küche hinüberraufen: „Hast Du schon gehört ...“ Unser Rollatoren-Test bietet Stoff für gleich drei Zurufe: Einer beschreibt Fortschritt, einer Stillstand, einer Gesundheitsrisiken.

Zum Fortschritt: Rollatoren sind in den letzten Jahren deutlich besser geworden. Fünf von elf aus unserem Test sind gut, ein weiterer ist sogar sehr gut (S. 66). Im Vortest 2019 hatten nur zwei Modelle das Qualitätsurteil Gut geschafft.

Zum Stillstand: Die Krankenkassen haben auf den Fortschritt nicht reagiert. Den meisten Versicherten zahlen sie weiterhin nur einen Standardrollator. Das beste Modell dieser Bauart ist gerade mal ausreichend, eines sogar mangelhaft – wie vor sechs Jahren. Meine Empfehlung: Wenn Sie einen Rollator brauchen und es sich irgendwie leisten können, zahlen Sie den Aufpreis für einen guten Leichtgewichtsrollator – zugunsten Ihrer Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensfreude.

Zum Gesundheitsrisiko: In den Griffen von zwei Rollatoren fanden wir Schadstoffe oberhalb der Grenzwerte. Sie führen nicht zu akuten Vergiftungen, längerfristig können sie aber unter anderem Krebs erzeugen. Das ist indiskutabel, erst recht für ein Medizinprodukt. Ich baue darauf, dass die Anbieter betroffenen Kundinnen und Kunden schnell und unkompliziert einen Tausch der Griffe anbieten.

Einen ganz anderen Küchenzuruf habe ich zum Schluss noch für Sie: Keine Angst vor dem Ende des Supports für Windows 10! Unser Testpaket zum Thema liefert verschiedene Lösungen: Gute neue Rechner, gute Gebrauchthändler und alternative Betriebssysteme (ab S. 28).

Ihr

Werner Hinzpeter

Stellvertretender Chefredakteur Stiftung Warentest

**Ein Maß für entspanntes Liegen**

Unser Proband trägt keine Leselampe auf der Stirn, sondern einen Sensor für den Kopfwinkel. Ergebnis unserer Messungen: Dieses und ein weiteres Nackenkissen stützen Kopf und Nacken sehr gut ab (S. 42).





## Ernährung und Kosmetik

### in Kürze .....8

- Bertollis Grill-Olivenöl im Schnelltest: Ein teurer Hauch Knoblauch
- Schadstoffe in Kinder-Nagellacken
- Warnung: Vegane Schokolade von iChoc kann Salmonellen enthalten

### Test Kaffeekapseln .....10

Welche Kapseln und Kugeln leckeren Kaffee liefern und mit welchen Sie sparen können

### Test Weißmacher-Zahnpasta .....17

Zähne aufhellen klappt – auch ohne Aktivkohle. Einige der teuren Pasten patzen beim Kariesschutz

### 🌱 Mülltrennung .....22

Wohin mit Kassenbons und Pizza-kartons? Muss ich Marmeladengläser ausspülen? 20 Antworten zum Abfall

## Multimedia

### in Kürze .....26

- Blutdruck messen mit Samsungs Galaxy Watch 7? Warum wir abraten
- Video-Türklingeln im Test
- Fußball-TV-Saison 2025/26: Wer was überträgt und streamt

### Test Laptops .....28

Elf von zwölf geprüften Rechnern mit Windows 11 sind gut. Viele bringen KI-Prozessoren mit

### 🌱 Test Shops für refurbished Laptops .....34

Gute Qualität, schnelle Lieferung, bis zu 1200 Euro sparen: Online-Shops für generalüberholte PCs im Test

### Alternativen zu Windows .....39

Kein Support mehr für Windows 10, kein Upgrade auf Windows 11? Was ChromeOS Flex und Linux Mint leisten

# 10

## Kaffeekapseln

Muss es immer Nespresso sein? Nein, zeigt der Test: 10 von 17 Kapseln und Kugeln sind gut, viele deutlich günstiger.



# 56

## Wäschetrockner

# 66

## Rollatoren







17

Weißmacher- Zahnpasta



42

Nackenkissen

28

Laptops: Neu  
oder refurbished

86

Tinnitus-Apps

## Haushalt und Garten

**in Kürze** .....40

- Küchenbretter und Hochdruck-reiniger im Test
- Tipps für einen barrierearmen Garten
- Specht-Schutz für die Dämmung

**Test Nackenkissen** .....42

Nur 4 von 14 Kissen sind gut. Sie passen für Rücken- und Seitenschläfer unterschiedlicher Körpertypen

**Test Staubsauger** .....50

Gute Kabelsauger gibts mit Staubbox oder -beutel. Viele Günstige haben aber Schwachstellen

**Test Wäschetrockner** .....56

AEG-Modelle führen, Beko bietet gute Schnäppchen. Alle 16 Geräte tragen das neue Energielabel, das seit Juli gilt

## Freizeit und Verkehr

**in Kürze** .....64

- Leichte Wanderschuhe im Test
- Wildcampen in Europa: Was geht?
- Studie: Schon nach zwei Jahren sind E-Autos ökologischer als Verbrenner

**Test Rollatoren** .....66

Die besten sind sicher, leicht zu falten und alltagstauglich. Günstige Kassenmodelle überzeugten im Test nicht



## Nachhaltig leben

Blatt entdeckt? Texte mit diesem Symbol helfen Ihnen, nachhaltig(er) zu leben.

## Geld und Recht

**in Kürze** .....74

- MacBook futsch: DHL haftet
- Zwölf kostenlose Girokonten
- Tattoo entzündet – keine Lohnfortzahlung
- Was Sie brauchen, um das Konto eines Verstorbenen aufzulösen
- Dubiose WhatsApp-Gruppen: Wie Betrüger mit Investments locken

**Kolumne Sosalla sagt** .....78

Wann Sie einen Anwalt brauchen – und wie Sie einen guten finden

**Versicherungs-Check** .....80

Wohnung, Auto, Reise, Hund: Welche Versicherungen wann sinnvoll sind – je nach Alter und Lebenslage

## Gesundheit

**in Kürze** .....84

- Wann Sie den Psychotherapeuten wechseln sollten (und dürfen)
- Fettabsaugung wird Kassenleistung
- Wie lange gilt die ärztliche Überweisung?

**Test Tinnitus-Apps** .....86

Manche bieten Verhaltenstherapien, andere nur Ersatzgeräusche. Immerhin zwei Apps können wir empfehlen

## Umgang mit

**Verschwürungsdenken** .....92

Wenn Angehörige abdriften: Wie Sie den Kontakt halten und zugleich Grenzen setzen

## Rubriken

**Editorial** .....3

**Echo** .....6

**Schnell informiert auf test.de** .....49

**Themen 10/24–9/25** .....96

**Impressum** .....97

**Testsache** .....98

test.de: [www.test.de](http://www.test.de)  
Facebook:  
[facebook.com/stiftungwarentest](https://facebook.com/stiftungwarentest)  
Instagram:  
[@stiftungwarentest](https://@stiftungwarentest)  
[@stiftungwarentest-finanzen](https://@stiftungwarentest-finanzen)  
X: [@warentest](https://@warentest)  
Youtube: [youtube.com/stiftungwarentest](https://youtube.com/stiftungwarentest)  
Tiktok: [@stiftung.warentest.de](https://tiktok.com/@stiftung.warentest.de)



**Was so heissen, Trockenfrüchte sind halt und kann der Kieker trüben.**

**E**s ist primär, lässt sich in Vorratsbehältern kaufen und problemlos per Leihverkehr Trockenfrüchte spezialisierte Handhabungsformen haben. In der Trockenfrucht ist ein charakteristischer Bestandteil der Frucht, der dem Produkt ein bestimmtes Aroma verleiht. Es ist ein Bestandteil von der Frucht, der dem Produkt ein bestimmtes Aroma verleiht. Es ist ein Bestandteil von der Frucht, der dem Produkt ein bestimmtes Aroma verleiht.

# Tagesgericht ab 25 Cent

**Trockenfrüchte** Es muss nicht teuer sein, einen Hund zu versorgen. Unser Test zeigt, dass einige Eigenmarken gutes und preiswertes Futter bieten. Der Aufpreis für Renomée-Futter lohnt sich nicht.

**Ein Usner Rat**

**Frage:** Das heisse Futter ist das Super Futter der Eliten Marke. Es ist ein Bestandteil von der Frucht, der dem Produkt ein bestimmtes Aroma verleiht. Es ist ein Bestandteil von der Frucht, der dem Produkt ein bestimmtes Aroma verleiht.

**Ein Usner Rat**

**Frage:** Das heisse Futter ist das Super Futter der Eliten Marke. Es ist ein Bestandteil von der Frucht, der dem Produkt ein bestimmtes Aroma verleiht. Es ist ein Bestandteil von der Frucht, der dem Produkt ein bestimmtes Aroma verleiht.

**Alkoholische Getränke, die mit Wasser verdünnt werden können.**

**Alkoholische Getränke, die mit Wasser verdünnt werden können.**

**Alkoholische Getränke, die mit Wasser verdünnt werden können.**

## Hundefutter, 8/25

## Wer hat an der Rezeptur gedreht?

Schlechtere Bewertung oder bessere Alternativen im Napf – zum Trockenfutter-Test erreichten uns Rückfragen und Anregungen.

2021 hat die Stiftung Warentest das Futter Lucky Dog von Penny und die ernährungsphysiologische Qualität mit „sehr gut“ bewertet. Jetzt ist sie nur noch „ausreichend“! Wie kann das sein?

**Gerd Fischer auf test.de**

*Antwort der Redaktion: Es kommt leider immer wieder vor, dass sich die Qualität von Tierfutter mit der Zeit verschlechtert, zum Beispiel weil andere Rohstoffe zum Einsatz kommen. Wir überprüfen viel verkaufte Produkte durch wiederholte Tests. Anbieter dürfen mit unserem Logo daher meist nur zwei Jahre werben – und nur, solange das Produkt unverändert ist.*

Schade, dass eine hochaktuelle, moderne Alternative nicht erwähnt wird: Futter aus Insekten oder Würmern. Es verbraucht weniger Wasser, weniger Land, unterstützt eine ressourcenschonende, nachhaltige Tierhaltung. Nach eigener Erfahrung ist auch die Werbeaussage der besseren Verträglichkeit zutreffend.

**Susanne Bihlmaier mit Königspudel Izzy**

*Antwort der Redaktion: In Heft 7/2023 haben wir zehn solcher Futter getestet – die überzeugenden Trockenfutter können für allergiegeplagte Hunde eine Option sein. Dem geprüften Feuchtfutter aus Insekten fehlten hingegen wichtige Nährstoffe. Und: Hunde können auf Insektenproteine auch wieder Allergien ausbilden.*

Unsere Hündin kam aus der Türkei, eine Tierschützerin fand sie am Straßenrand. Wir haben alles versucht am Anfang, aber sie hatte permanent Durchfall. Seit wir für sie kochen, ist alles prima. Dazu bekommt sie noch zwei Pulver, die unsere Tierärztin empfohlen hat.

**catinka\_blume** auf Instagram

*Antwort der Redaktion: Wir freuen uns, dass es Ihrer Hündin nun gut geht! Wer Hunde selbst bekocht oder „barft“, sollte sich vorher – so wie Sie es gemacht haben – vom Tierarzt oder der Tierärztin zum Nährstoffbedarf des Tieres sowie zu passenden Rationen beraten lassen, sonst drohen Über- oder Unterversorgung.*



## Limonaden, 8/25

### Orangina mit Fruchtfleisch

Im Limonadentest wurde Orangina nicht berücksichtigt. Natürlich können Sie auch nicht alle in Deutschland erhältlichen Limonaden testen. Ich bin durch einen Blindtest einer Verbrauchersendung auf Orangina gekommen. Ich kann den ersten Platz in diesem Test nur bestätigen.

Jörg Wentland

Antwort der Redaktion: Orangina haben wir in unseren Test nicht einbezogen, da das Getränk Fruchtfleisch enthält und daher keine typische Limonade ist.

## Kühl-Gefrier-Kombinationen, 8/25

### Design oder Effizienz?

Sie schreiben, dass der Stromverbrauch von Side-by-side-Geräten höher ist. Allerdings sind diese ja auch meist größer. Oder gilt die Aussage auch für die Effizienz? Falls ja, woher kommt dieser bauartbedingte Unterschied? Durch die Dichtung zwischen beiden Türen?

aux-biker auf test.de

Antwort der Redaktion: Side-by-Side-Geräte sind etwas weniger effizient als klassische Kühlschränke. Das liegt unter anderem an

den Türdichtungen, aber auch an Extra-Funktionen wie Eis- und Wasserspendern. Wenn Ihnen die Energieeffizienz besonders wichtig ist, sind klassische Kühl-Gefrier-Kombis meist die bessere Wahl. Side-by-Side-Modelle punkten dafür mit Komfort, viel Platz und ansprechendem Design.

## Verpackungsärger, 8/25

### Neue Preisempfehlung

Mit der neuen 450g-Packung von Deli Reform Das Original haben wir auf eine palmölfreie Rezeptur umgestellt und zugleich eine neue unverbindliche Preisempfehlung von 1,99 € ausgesprochen – niedriger als zuvor. Jetzt nahezu flächendeckend im Handel umgesetzt.

Walter Rau Lebensmittelwerke, Deli Reform

## Zuckerersatz, 8/25

### Wenig Zucker statt Süße

Sie warnen in Ihrem Artikel vor einem übermäßigen Verzehr von Zuckerersatzstoffen, da potenziell gesundheitliche Risiken bestehen. Berücksichtigen Sie dabei, dass die realistische Alternative dann ist, ein zuckerhaltiges Getränk zu sich zu nehmen? Also eine klassische Cola statt der Cola

light? Oder gehen Sie davon aus, dass man stattdessen ein Glas Wasser trinkt (unrealistisch)? Die relevante Frage ist aus meiner Sicht also: Was ist gesundheitlich risikoreicher: ein zuckerhaltiges Getränk oder ein Getränk mit Zuckerersatzstoffen?

mshorn auf test.de

Antwort der Redaktion: Ihre Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Wenn schon Limo, dann empfehlen wir eine klassische und wenig gesüßte Variante. Süßstoffe sehen wir nicht als optimale Alternative an, da die Langzeitfolgen von regelmäßigem Konsum teils unklar sind.

## Smart-Home-Systeme, 8/25

### Apple Home verbinden

In der Tabelle im Bericht ist markiert, dass Apple Home nicht mit KNX verbunden werden kann. Ich habe mein KNX-System in unserem Haus über ein Gateway von Busch-Jäger VCO/S99.11 Busch-VoiceControl mit Apple Home zur Sprachsteuerung verbunden. Es funktioniert einwandfrei. Von ABB gibt es ein baugleiches Modell und andere Hersteller bieten solch ein Gateway ebenfalls an. Kosten ab 500 Euro aufwärts.

Andreas Kiefer auf test.de

## Große Verpackungen mit wenig Inhalt



### Clif Bar White Chocolate Macadamia Nut, 3 x 68 Gramm

Hier mal wieder eine Verpackung mit über 50 Prozent Luft.

Franco Dubbers, Berlin

Antwort der Redaktion: Laut Anbieter dienen Verpackungen der Sicherheit der Produkte. Wir finden: Ganz schön viel Luft für die Sicherheit.



### Domol WC-Kraft-Tabs von Rossmann

Ich bin enttäuscht über die geringe Füllhöhe mit Tabs.

Silke Kuske, Berlin

Antwort der Redaktion: Auf unsere Nachfrage erklärte der Anbieter, die Verpackung sei technisch bedingt. Eine vollständig befüllte Packung sei derzeit nicht möglich. Wir finden: Frau Kuske ist zu Recht enttäuscht.

# 20

**Prozent ihres Umsatzes machen Drogeriemärkte mittlerweile mit Lebensmitteln. Vor fünf Jahren waren es noch 16 Prozent.**

Quelle: YouGoV



**Bunt und belastet. Kritische Stoffe verderben die Lust auf farbenfrohe Nägel.**

Kinder-Nagellacke im Test

## Viele Lacke enthalten verbotene Stoffe

Rot, gelb, blau, grün – viele Kinder lieben bunt glänzende Fingernägel. Das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Karlsruhe hat 75 Kinder-Nagellacke untersucht. Das Ergebnis ist erschreckend: Bei 33 lautet das Urteil „nicht verkehrsfähig“. Je mindestens einen der folgenden Mängel stellte das CVUA an ihnen fest: Acht Lacke enthielten nicht zugelassene Farbstoffe. In sieben war Benziotiazolinon nachweisbar, das zu allergischen Hautreaktionen führen kann und in Kosmetik als Konservierungsstoff nicht zugelassen ist. Sechs Proben enthielten verbotene Stoffe, darunter Nitrosamine, die als krebserregend gelten. 21 Lacke hatten Kennzeichnungsmängel. So waren etwa Angaben zu den verwendeten Inhaltsstoffen unvollständig oder fehlten. Das CVUA rät: Beim Kauf von Kinder-Nagellack auf das Herstellungsland achten. Europäische Markenprodukte halten in der EU geltende Vorgaben und Sicherheitsanforderungen eher ein als Lacke aus Fernost.



**Im Test aufgefallen. In der veganen iChoc Planty Classic haben wir Salmonellen nachgewiesen.**

Produktwarnung iChoc Planty Classic

## Salmonellen in veganer Schokolade

Aktuell laufen die Prüfungen für unseren nächsten vergleichenden Test von Milkschokolade. Im Zuge dessen haben wir in der veganen Bio-Schokolade Planty Classic von iChoc Salmonellen nachgewiesen. Wir warnen daher vorab vor diesem Produkt. Den Anbieter und die zuständige Lebensmittelaufsichtsbehörde haben wir vorsorglich informiert. Die Firma iChoc hat schnell reagiert und die betroffene 80-Gramm-Tafel mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum 07.2026 der Charge L25125 zurückgerufen. Das Tückische: Salmonellen können in Schokolade mehrere Jahre überleben. Auch reichen bei den fetthaltigen Tafeln schon geringe Keimzahlen aus, um eine bakterielle Infektion auszulösen. Besonders gefährdet sind kleine Kinder sowie Menschen, deren Immunabwehr etwa durch Alter oder Vorerkrankungen geschwächt ist.





Grillen macht Laune. Ein Extra-Öl brauchen Grillfans dafür aber nicht.


## Ein teurer Hauch von Kräuter-Knoblauch

Olivensöl speziell zum Grillen – tut das not? Nein, lautet unser Fazit nach dem Test des neuen Öls von Bertolli.

Für Bertolli ist sein neues Grill-Olivensöl „der ideale Grill-Begleiter“. Für uns ist das Produkt entbehrlich – vor allem für den Preis von rund 14 Euro pro Liter.

**Kein kulinarisches Highlight.** Drei geschulte Prüfpersonen haben das Öl verkostet. Pur ist es hauptsächlich was für Knobi-Fans. Olivengeschmack und Schärfe sind nur schwach ausgeprägt – typisch für einen Mix aus raffinierten und nativen Ölen. Außerdem haben wir Hähnchenbrustfilets einen Tag lang im Grill-Olivensöl eingelegt. Nach dem Grillen war im Geruch eine leichte Knoblauch-Kräuternote wahrnehmbar, geschmacklich blieb nur noch eine sehr leichte Knoblauch-Kräuternote übrig. Da hatten wir ehrlicherweise mehr erwartet.

**Gut erhitzbar.** Die analytischen Marker für Hitzestabilität passen. Mit dem Öl lässt sich also gut braten oder eben grillen. Die Aromaextrakte laut Zutatenliste stimmen.

 Bertolli Grill Olivenöl (500 ml für 6,99 Euro) im Schnelltest



**Geringe Schadstoffgehalte.** Auch die Ergebnisse der Schadstoffprüfungen waren weitestgehend unauffällig. Das Öl wies nur geringe Mengen kritischer Stoffe auf. Im vergleichenden Test hätte das Produkt die Schadstoffnote Befriedigend bekommen.

**Stiftung-Warentest-Fazit:** Das Bertolli Grill Olivenöl ist qualitativ okay, bietet aber keinen klaren Mehrwert. Aromatische Marinaden können Sie individuell selbst herstellen. Wir empfehlen zwei Olivensöle für den Hausgebrauch: ein nicht zu teures Standard-Öl für die heiße Küche plus ein ausdrucksstarkes Öl etwa für Salate. Gute Produkte finden Sie unter [test.de/olivenoel](https://test.de/olivenoel).

Risikante Kosmetikbehandlungen

## Augenärzte warnen vor Langzeitfolgen

Wimpernverlängerungen und Permanent-Make-up am Auge sind beliebt – und riskant. Die Schönheitstrends können zu schweren Komplikationen führen. Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft warnt etwa vor Entzündungen und chronischen Augenproblemen. Zudem seien allergische Reaktionen auf Wimpernkleber nicht selten. Permanent-Make-up am Auge, wie ein dauerhafter Lidstrich, ist eine kosmetische Tätowierung. Farbpigmente werden in die Haut eingebracht. Langfristig können dadurch die Talgdrüsen des Lidrandes geschädigt werden. Eine mögliche unangenehme Folge ist das sogenannte trockene Auge. Auch Verunreinigungen von Farben mit kritischen Stoffen wie Arsen, Blei oder Antimon werden immer wieder nachgewiesen.



**Nicht schön. Wimpernkleber kann allergische Reaktionen auslösen.**



# Es muss nicht Nespresso sein

**KaffEEKapseln** Leckeren Kaffee gibt es ab 17 Cent. Viele Nespresso-Alternativen überzeugen. Kapseln für andere Maschinensysteme machen im Test oft Probleme beim Recycling.



Bunte Vielfalt. Kompatibel mit Nespresso sind die Kapseln von Edeka (blau), Jacobs (rot) und Dallmayr (gelb). Eigene Systeme sind Nescafé Dolce Gusto (braun), Tassimo (weiß) und die Kaffee-kugeln von CoffeeB.

Foto: Jule Felice Frommelt



**O**b als ganze Bohne, gemahlen oder in Kapseln gepresst – Kaffee ist richtig teuer geworden. Kaffeekapseln etwa kosteten im Mai 2025 rund 12 Prozent mehr als ein Jahr zuvor, zeigen Daten des Statistischen Bundesamts. Die Ursachen sind komplex. Eine wichtige Rolle spielt der Klimawandel, der zu Wetterextremen und Ernteaussfällen führt. Dass die Preise bald wieder fallen, ist leider nicht zu erwarten.

Erfreulich ist da unser Testergebnis – vor allem für jene, die das Nespresso-System nutzen (siehe Kasten rechts): Unter den guten Kaffeekapseln sind mehrere günstige Alternativen zu den teuren Nespresso-Originalen. Wer Handelsmarken kauft, kann mehr als 60 Prozent sparen. Bei vier Tassen pro Tag sind das bis zu 500 Euro im Jahr.

### Beste Nespresso-Alternative für 19 Cent

Wir haben 15 Kaffeekapsel-Produkte für sechs Systeme getestet, dazu zwei Kaffeekugeln-Produkte für CoffeeB-Maschinen. Die Kugeln sollen kompostierbar sein, wie auch drei der Kapseln. Sie präsentieren sich als nachhaltige Alternativen, mit denen sich der Kapselmüll verringern lassen soll.

Wir verkosteten die zubereiteten Getränke, prüften unter anderem auf Schadstoffe und bewerteten die Verpackungen. Zehn

Produkte schneiden gut ab, fünf sind befriedigend und zwei ausreichend. Die Urteile für die besten Nespresso-kompatiblen Kapseln liegen nah beieinander. Testsieger ist Edeka Gut & Günstig für 19 Cent pro Kapsel, gefolgt vom fast dreimal so teuren Original von Nespresso für 51 Cent. Kaum schlechter schneiden die deutlich preiswerteren Biokaffee-Kapseln von Earlybird Coffee für 30 Cent ab. Gut und besonders günstig sind zudem Lidl Bellarom für 17 Cent und Aldi Süd Barissimo für 20 Cent.

### Kaum gute Kapseln für andere Systeme

Klein ist dagegen die Auswahl guter Produkte für alle, die ein anderes System als Nespresso nutzen: Nur die inzwischen geänderten Kapseln Tchibo Caffissimo und die Original CoffeeB-Kaffeekugeln erreichen ein gutes Qualitätsurteil.

Dass andere Kapselsysteme enttäuschen, liegt nicht am Geschmack, sondern an besonders ressourcenverschwendenden Kapseln: Die von Lavazza, Nescafé, Tassimo und Netto Marken-Discount lassen sich nicht oder nur teilweise recyceln (siehe S. 16).

**Tipp:** Bedenken Sie vor dem Kauf einer Portionskaffeemaschine auch die Folgekosten. Es gibt zwar gute, günstige Geräte (siehe Tabelle S. 13), aber nicht für alle sind günstige Kapseln von Drittanbietern verfügbar.

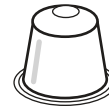
### Tendenz zum Einheitsgeschmack

Mit den meisten Kapseln und Kugeln im Test lässt sich ein Lungo – ein verlängerter Espresso – zubereiten, mit anderen Caffè Crema. In der Verkostung fanden wir keine Unterschiede zwischen Lungo und Caffè Crema, erfreulicherweise auch keine Fehlnoten. Geschmacklich ähneln sich alle Kapselkaffees. Die meisten sind sensorisch →

Produktgruppen im Test

## Die Systemfrage: Welche Kapsel passt?

Wer Kaffeekapseln kauft, muss sie passend zu der Maschine wählen, die zu Hause oder im Büro steht. Hinweise auf den Packungen verraten, welche Kapseln mit welchen Systemen kompatibel sind.



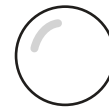
**Nespresso-System.** Mit rund 34 Prozent Marktanteil ist Nespresso Marktführer. Seit vor Jahren der

Patentschutz aufgehoben wurde, gibt es viele günstige Nachahmer-Kapseln. Im Test sind zehn Kapseln für das Nespresso-System vertreten, darunter kunststoff- und aluminiumbasierte sowie kompostierbare Varianten.



### Andere Kapselsysteme.

Viele Kaffeeanbieter haben eigene Systeme entwickelt – mit unterschiedlichen Kapselformen. Im Test: Tassimo von Jacobs Douwe Egberts, Nescafé Dolce Gusto, Lavazza A Modo mio, Tchibo Caffissimo und Cremesso. Diese Kapselsysteme bieten kaum Wahlfreiheit: Es gibt keine oder nur wenige Alternativen von Drittanbietern.



**Kaffeekugeln.** Das System von CoffeeB – entwickelt vom Schweizer Handelsunternehmen Migros

– kommt ohne Kapseln aus Aluminium, Plastik oder Papier aus und vermeidet so Müll. Die Kaffeekugeln sind mit einer Hülle aus Alginat überzogen, das aus Algen gewonnen wird. Neben dem Original haben wir auch eine Edeka-Eigenmarke getestet.

## Unser Rat

**Testsieger:** Bei Nespresso-kompatiblen Kapseln liegt Edeka Gut & Günstig für 19 Cent pro Stück knapp vorn. Für andere Systeme gut und unverändert erhältlich ist nur CoffeeB (41 Cent).

**Preistipp:** Die Lidl-Kapseln (17 Cent) sind am günstigsten und auch gut.

**Umwelttipp:** Mit Biokaffee lässt sich die Umwelt schonen, ergab unsere Ökobilanz (siehe Heft 3/24). Die guten Bio-Earlybird-Coffee-Kapseln (30 Cent) können auch auf den Heimkompost.

# 2,8

**Milliarden Kaffeekapseln werden in Deutschland im Jahr verbraucht. Dadurch entstehen jährlich 9700 Tonnen Müll.**

Quelle: Berechnungen der Deutschen Umwelthilfe für das Jahr 2022

→ gut und unterscheiden sich nur in Nuancen – diese Tendenz zum Einheitsgeschmack beobachteten wir schon im Test von Filterkaffee und Caffè-Crema-Bohnen.

## Fünf schmecken deutlich ausgewogen

Was aber variiert, ist das Zusammenspiel von Bitter- und Fruchtigkeit, Schokoladennote und Säure. Deutlich ausgewogen, also gut ausbalanciert sind diese Ausprägungen im Kapselkaffee von Edeka, Lavazza, Nescafé, Nespresso und Starbucks. Ihre Lungos sind sensorisch sehr gut. Befriedigend lautet dagegen unsere Sensoriknote für Netto Marken-Discount Cafè: Der Kaffee schmeckt als einziger wenig ausgewogen.

## Schimmelpilzgift in teuersten Kapseln

Mit 53 Cent sind die Cup-Verde-Kapseln die teuersten im Test – und Testverlierer. Im Kaffeepulver wiesen wir einen höheren

Wassergehalt nach, als die Kaffeeverordnung für Röstkaffee erlaubt. Zudem ist es deutlich mit Ochratoxin A belastet. Das Schimmelpilzgift wirkt leber- und nieren-schädigend und gilt als möglicherweise krebserregend. Den gesetzlichen Höchstgehalt hält Cup Verde zwar ein, bis zu acht Tassen täglich sind wenig bedenklich. Besser wäre es trotzdem, wenn die Kapseln das Gift gar nicht enthielten – denn es kann auch in anderen Lebensmitteln stecken, die wir im Laufe des Tages zu uns nehmen.

Eine gute Nachricht zum Schluss: Andere Schadstoffe wie Furan und Acrylamid, die beim Rösten entstehen, sowie Mineralölbestandteile, Metalle und die Ewigkeitschemikalien PFAS wiesen wir höchstens in unkritischen Gehalten nach. ■ →

Text: Swantje Waterstraat; Testleitung: Julia Schwietering; Produktauswahl: Julia Leise; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

## Kostenbilanz

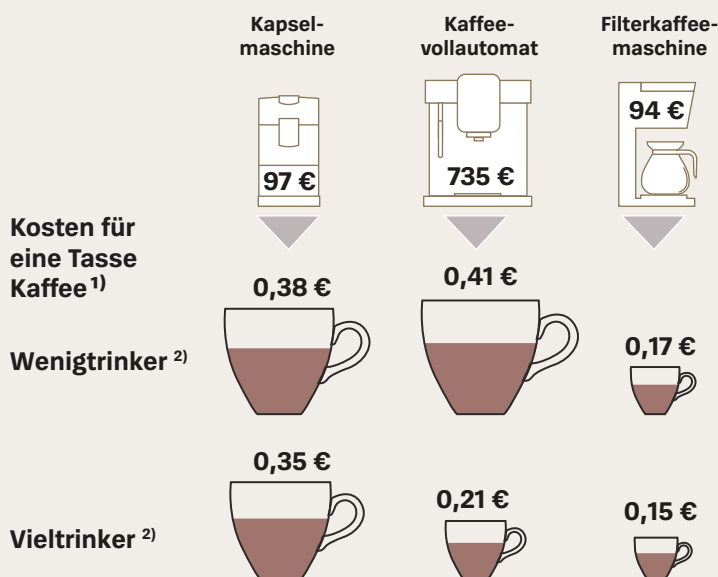
### Kapselkaffee ist etwa doppelt so teuer wie Filterkaffee

**Kapseln treiben Kosten hoch.** Kaffee aus Kapselmaschinen ist in der Zubereitung besonders teuer: In unserem Kostenvergleich kommen wir auf 35 bis 38 Cent pro Tasse – je nachdem, wie viel jemand davon trinkt. Allein die Kapsel kostet im Schnitt 33 Cent. Günstiger wirds mit wiederbefüllbaren Kapseln, die wir in Ausgabe 12/23 ausprobiert haben.

**Sparen mit Filterkaffee.** Kaffee aus Filtermaschinen kostet nur etwa halb so viel wie Kapselkaffee: 15 bis 17 Cent pro Tasse. Davon entfallen rund 13 Cent pro Tasse auf den Filterkaffee selbst. Auch die Anschaffungspreise der Geräte sind vergleichsweise niedrig.

**Vollautomaten lohnen sich für Vieltrinker.** Wer einen Vollautomaten kauft, muss mehrere hundert Euro fürs Gerät investieren. Doch wenn viel Kaffee fließt, halbieren sich die Kosten pro Tasse beinahe: Wenigtrinker berappen für ihre einzige Tasse am Tag 41 Cent. Wer dagegen sieben Kaffees pro Tag aus der Maschine lässt, zahlt nur noch 21 Cent pro Tasse.

So viel kosten die einzelnen Geräte im Schnitt:



1) Gesamtkosten pro Tasse – inklusive Ausgaben für Gerät, Kaffee, Strom, Wasser und weiteren Nebenkosten, bezogen auf eine Nutzungsdauer von acht Jahren. Die durchschnittlichen Geräte- und Kaffeekosten basieren auf unserem jeweils aktuellsten Test. Die Preise ermittelten wir im Juli 2025. 2) Wenigtrinker trinken eine Tasse täglich, in acht Jahren sind das rund 3000 Tassen. Bei Vieltrinkern gehen wir von sieben Tassen pro Tag aus, also rund 20000 Tassen in acht Jahren.






**Tchibo Cafissimo Milk. In diese gute Maschine passt eine Kapselsorte aus dem Test.**

## Die besten Kapselkaffeemaschinen

Diese Kapselmaschinen aus unserem Test 12/23 sind nach Angaben der Anbieter weiterhin unverändert im Handel erhältlich. Wir zeigen nur Geräte, für die wir passende Kapseln getestet haben. Weitere Kapsel- und Padmaschinen finden Sie unter [test.de/portionskaffeemaschinen](https://test.de/portionskaffeemaschinen).

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)	Kapselsystem	 <b>QUALITÄTSGURTEIL</b>
<b>Cremesso Compact One II<sup>1)</sup></b>	70	Cremesso	<b>GUT (2,2)</b>
<b>Tchibo Cafissimo Milk</b>	119	Cafissimo	<b>GUT (2,2)</b>
<b>De'Longhi Nespresso Lattissima One EN510.B</b>	285	Nespresso	<b>GUT (2,3)</b>
<b>Krups Nescafé Dolce Gusto</b>	75	Nescafé Dolce Gusto	<b>GUT (2,4)</b>
<b>De'Longhi Nespresso Citiz EN167.W</b>	211	Nespresso	<b>GUT (2,5)</b>
<b>Bosch Tassimo my way 2 CTPM10</b>	70	Tassimo T-disc	<b>BEFRIEDIGEND (2,8)</b>

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

Sehr gut (0,5-1,5). Gut (1,6-2,5). Befriedigend (2,6-3,5). Ausreichend (3,6-4,5). Mangelhaft (4,6-5,5).

Bei gleichem Qualitätsgurteil Reihenfolge nach Alphabet.

1) Laut Anbieter wurde der Vertrieb eingestellt, Restbestände sind noch im Handel erhältlich.

## So haben wir getestet

**Im Test:** 17 gemahlene Röstkaffees in Kaffee-kapseln oder -kugeln, davon 2 Bio-Produkte. Wir wählten bevorzugt die Sorte Lungo, alternativ Caffè Crema. Wir bezogen verkaufsstarke Marken ein und berücksichtigten auch kompostierbare Produkte. Gab es verschiedene Intensitäten, wählten wir eine mittlere Intensität. Wir kauften im Februar und März 2025 ein. Die Preise ermittelten wir durch Anbieterbefragung im Juni 2025. **Untersuchungen:** Details zu den Methoden finden Sie unter [test.de/kaffeekapseln](https://test.de/kaffeekapseln).

### Sensorisches Urteil: 55 %

Fünf geschulte Prüfpersonen untersuchten Aussehen, Geruch, Geschmack, Mundgefühl und Nachgeschmack anhand einer abgestuften Intensitätsskala. Alle Getränke wurden mit geeigneten Maschinen für die jeweiligen Kapseltypen zubereitet sowie mit Leitungswasser mit einem Härtegrad von vier bis acht Grad deutscher Härte. Alle Prüfpersonen verkosteten die anonymisierten Produkte in unterschiedlicher Reihenfolge unter gleichen Bedingungen. Sie prüften den Geschmack bei 50 bis 60 Grad Celsius und erneut bei etwa 30 bis 40 Grad Celsius, um Ausprägungen wie die wahrnehmbare Säure sowie Fehler besser zu erfassen. Kamen die Prüfpersonen zu unterschiedlichen Ergebnissen, erarbeiteten sie einen Konsens. Diese abgestimmten Produktprofile waren Basis unserer Bewertung.

### Chemische Qualität (Schadstoffe und Wassergehalt): 10 %

Wir bestimmten den Wassergehalt im Kaffee-mehl. Zudem prüften wir die Produkte auf verschiedene Metalle, das Schimmelpilzgift Ochratoxin A, die beim Rösten entstehenden Stoffe Acrylamid und Furane, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), perfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS) sowie Mineralölbestandteile (Mosh/Posh, Moah). Metall- und Furan-Gehalte bewerteten wir im zubereiteten Kaffee.

### Verpackung: 20 %

Unsere Basis für die Bewertung der **Recyclingfähigkeit** ist der Mindeststandard der Stiftung Zentrale Stelle Verpackungsregister. Die **Kompostierbarkeit** bewerteten wir mithilfe der Einschätzung eines Experten: Er nutzte dafür Hinweise auf den Verpackungen sowie Zertifikate, die die Anbieter zur Verfügung stellten. Drei Fachleute untersuchten die **Handhabung** der Verpackungen, also wie gut sie sich öffnen und ob sie sich wieder verschließen lassen. Wir prüften, ob die **Originalitätssicherung** durch die Art der Verpackung gegeben war, und bewerteten die **Entsorgungs- und Trennhinweise**.

### Deklaration: 15 %

Wir prüften, ob die Packungsangaben – wie im Lebensmittelrecht vorgeschrieben – voll-

ständig und korrekt sind. Wir beurteilten unter anderem Werbeaussagen und Lagerungshinweise. Drei Expertinnen bewerteten die Leserlichkeit und die Übersichtlichkeit der Angaben.

### Weitere Untersuchungen


Wir bestimmten Röstgrad, pH-Wert, Säuregrad, Koffeingehalt und den Gehalt an säureunlöslicher Asche. Kaffees, die laut der Verpackung 100 Prozent Arabica enthalten, untersuchten wir auf 16-O-Methylcafestol – der Inhaltsstoff kommt nur in Robusta, nicht in Arabica vor. Kein Produkt war auffällig.

### Abwertungen

Abwertungen führen dazu, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsgurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem Sternchen \*) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen haben wir eingesetzt: Lautete das Urteil für die Verpackung oder Deklaration Ausreichend, wurde das Qualitätsgurteil um eine halbe Note abgewertet, lautete es für die Chemische Qualität Ausreichend, wurde das Qualitätsgurteil um eine Note abgewertet. War die Recyclingfähigkeit der Kapsel mangelhaft, konnte das Urteil für die Verpackung maximal eine Note besser sein. Ab dem Urteil Ausreichend für die Entsorgungs- und Trennhinweise werteten wir das Urteil für die Verpackung um eine halbe Note ab.



## KaffEEKapseln: Sehr gut schmeckt der KaffEE aus 5 der 17 Produkte im Test

Kapseln für das Nespresso-System								
Produkt	Edeka Gut & Günstig Lungo	Nespresso World Explorations Vienna Lungo	Earlybird Coffee Lungo  Bio	Jacobs Lungo Classico	Aldi Süd Barissimo Lungo Perfetto <sup>7)</sup>	Starbucks House Blend Lungo by Nespresso	Dallmayr Capsa Belluno Lungo	
Kompatibilität zu Maschinensystem <sup>1)</sup>	Nespresso	Nespresso	Nespresso	Nespresso	Nespresso	Nespresso	Nespresso	
Bohnsorte <sup>1)</sup>	100 % Arabica	Arabica	Arabica und Robusta	Arabica und Robusta	100 % Arabica <sup>8)</sup>	100 % Arabica	100 % Arabica	
Herkunft <sup>1)</sup>	Nicht-EU	Brasilien, Kolumbien	Tansania, Peru <sup>5)</sup>	Nicht-EU	K. A.	Lateinamerika	Nicht-EU	
Kaffeeintensität <sup>1)</sup>	3/5 <sup>2)</sup>	6/13	K. A.	6/12	6/12	8/12	5/12	
Logos zum nachhaltigen Kaffeeanbau <sup>1)</sup>	Rainforest Alliance	Rainforest Alliance <sup>4)</sup>	EU-Bio	Common Grounds	Rainforest Alliance	Conservation International	K. A.	
Preis pro Packung ca. (Euro)/Kapselanzahl	3,79/20	5,10/10	2,95/10	5,49/20	3,99/20	3,96/10	3,79/10	
Mittlerer Preis pro Kapsel ca. (Cent)	19	51	30	27	20	40	38	
 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100 %</b>	<b>GUT (1,7)</b>	<b>GUT (1,9)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,3)</b>	
<b>Sensorisches Urteil</b>	<b>55 %</b>	<b>sehr gut</b> (1,5)	<b>sehr gut</b> (1,5)	<b>gut</b> (2,0)	<b>gut</b> (2,0)	<b>gut</b> (2,0)	<b>sehr gut</b> (1,5)	<b>gut</b> (2,0)
Allgemeine Beschreibung (trifft zu, wenn nicht anders beschrieben)	Die zubereiteten Kaffees haben eine mitteldunkle, stabile Crema. Die Kaffeefarbe selbst ist dunkel. Alle sind frei von Fehlnoten. Sie haben eine leichte Säure und sind sehr leicht fruchtig. Die Eindrücke halten im Mund mittellang an und hinterlassen ein							
Besonderheiten in Aussehen, Geruch, Geschmack und Mundgefühl	Deutlich ausgewogen. Sehr stabile Crema. Sehr dunkler, sehr intensiver Kaffee. Sehr starker Körper. Deutlich bitter, mittlere Säure. Sehr schokoladig, stark röstig. Sehr langer Nachgeschmack.	Deutlich ausgewogen. Sehr dunkler, sehr intensiver Kaffee. Sehr starker Körper. Deutlich schokoladig. Langer Nachgeschmack.	Helle, mittelmäßig stabile Crema. Leichte Röstnote, wenig bitter, leicht fruchtig.	Helle, wenig stabile Crema. Schwacher Körper. Deutlich schokoladig. Kurzer Nachgeschmack.	Sehr helle, wenig stabile Crema. Aufguss von schwacher Intensität. Leichte Fruchtnote. Kurzer Nachgeschmack.	Deutlich ausgewogen. Deutlich dunkle, sehr stabile Crema. Kaffee sehr dunkel und intensiv. Körper sehr stark. Sehr leichte Säure, sehr bitter. Deutlich schokoladig, stark röstig. Sehr langer Nachgeschmack.	Mittelmäßig stabile Crema. Sehr dunkler Kaffee. Starker Körper. Mittlere Säure. Leicht fruchtig. Deutlich schokoladig.	
<b>Chemische Qualität (Schadstoffe und Wassergehalt)</b>	<b>10 %</b>	<b>gut</b> (2,4)	<b>gut</b> (2,3)	<b>gut</b> (2,3)	<b>gut</b> (2,2)	<b>gut</b> (2,1)	<b>gut</b> (2,1)	<b>gut</b> (2,2)
<b>Verpackung</b>	<b>20 %</b>	<b>sehr gut</b> (1,5)	<b>gut</b> (1,9)	<b>gut</b> (1,8)	<b>sehr gut</b> (1,5)	<b>gut</b> (2,1)	<b>befriedigend</b> (3,2)	<b>gut</b> (2,1)
Recyclingfähigkeit/Kompostierbarkeit Kapsel	+ /Entfällt <sup>3)</sup>	+ /Entfällt <sup>3)</sup>	Entfällt <sup>6)</sup> / +	+ /Entfällt <sup>3)</sup>	○/Entfällt <sup>3)</sup>	+ /Entfällt <sup>3)</sup>	○/Entfällt <sup>3)</sup>	
Recyclingfähigkeit Produktverpackung	+	+	+	+	+	+	++	
Originalitätssicherung/Handhabung	++/++	++/○	++/++	++/++	++/++	++/○	++/++	
Entsorgungs- und Trennhinweise	++	++	+	++	+	⊖ <sup>*)</sup>	○	
<b>Deklaration</b>	<b>15 %</b>	<b>gut</b> (1,8)	<b>befriedigend</b> (2,7)	<b>gut</b> (1,6)	<b>gut</b> (2,0)	<b>gut</b> (2,0)	<b>befriedigend</b> (2,7)	<b>befriedigend</b> (3,2)
<b>Ausgewählte Merkmale</b>								
MHD (MHD-Frist in Monaten)	30.06.2026 (18)	31.03.2026 (15)	29.11.2025 (12)	20.02.2026 (15)	28.09.2026 (24)	25.02.2026 (15)	04/2026 (24)	
<b>Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:</b> ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5).								
<b>Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.</b> <b>*) Führt zur Abwertung</b> (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 13).								
K. A. = Keine Angabe. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration. (MHD-Frist laut Anbieter).								
<b>1)</b> Laut Deklaration. <b>2)</b> Angabe auf der Skala für Röstung. Zusätzlich zwei von fünf Punkten auf der Skala für Säure. <b>3)</b> Nicht auf Kompostierbarkeit geprüft, weil nicht damit geworben wird. <b>4)</b> Zusätzlicher Hinweis, dass über 40 Prozent der Kaffeebohnen von Rainforest-Alliance-zertifizierten Farmen bezogen werden. <b>5)</b> Die Herkunft erfährt man über einen QR-Code auf der Verpackung. <b>6)</b> Nicht auf Recyclingfähigkeit geprüft, sondern auf Kompostierbarkeit. <b>7)</b> Hergestellt von NewCoffee. <b>8)</b> Laut Anbieter. Bohnensorte ist nicht deklariert. <b>9)</b> Wirbt mit „aluminiumfrei“ und „kein Aluminium“. Aus unserer Sicht lassen sich die Angaben auf das Kaffeepulver in den Kapseln beziehen. Darin wiesen wir Aluminium nach, nicht aber im Kaffeegetränk. <b>10)</b> Laut Anbieter inzwischen Materialeinsparung bei den Kapseln und Verpackung geändert. <b>11)</b> Laut Deklaration nicht kompatibel mit den Nespresso-Systemen Vertuo und Professional. <b>12)</b> Deutlich mit dem Schimmelpilzgift Ochratoxin A belastet. Zudem ist der Wassergehalt im Kaffeepulver höher, als die Kaffeeverordnung für Röstkaffee erlaubt.								





			Kapseln für andere Systeme als Nespresso					Kaffeekugeln	
Lidl Bellarom Gold Lungo XXL	My Coffee Cup Lungo Bellissimo Bio	Cup Verde <sup>10)</sup> Lungo	Tchibo Cafissimo Caffè Crema Big Pack <sup>15)</sup>	Lavazza Lungo Dolce	Nescafé Dolce Gusto Lungo	Tassimo Jacobs Caffè Crema Classico <sup>19)</sup>	Netto Marken- Discount Cafè Crema Classico <sup>21)</sup>	CoffeeB Café Royal Lungo	Edeka Gut & Günstig Lungo Exklusiv für CoffeeB
Nespresso	Nespresso	Nespresso <sup>11)</sup>	Cafissimo	Lavazza A Modo Mio	Nescafé Dolce Gusto	Tassimo	Cremesso	CoffeeB	CoffeeB
100 % Arabica <sup>8)</sup>	Arabica und Robusta	100 % Arabica	100 % Arabica <sup>8)</sup>	100 % Arabica	100 % Arabica	Arabica und Robusta <sup>8)</sup>	100 % Arabica	100 % Arabica	100 % Arabica <sup>8)</sup>
K. A.	Nicht-EU	Brasilien, Mexiko, Honduras	K. A.	Asien, Zentral-/Südamerika	K. A.	Nicht-EU	K. A.	Nicht-EU	Nicht-EU
7/12	7/10	3/5	4/6	6/13	6	K. A.	3/5	5/10	5/10
Rainforest Alliance	EU-Bio	K. A.	Rainforest Alliance	Blend for better	100 % Responsibly Sourced <sup>18)</sup>	K. A.	Rainforest Alliance	Rainforest Alliance	Rainforest Alliance
7,59/44	3,27/10	15,95/30	10,99/30	6,49/16	4,48/16	6,49/16	3,49/16	3,69/9	2,99/9
17	33	53	37	41	28	41	22	41	33
GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (2,9)	AUSREICHEND (3,8)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (3,1)	AUSREICHEND (3,6)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (3,1)
gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	gut (2,0)	befried. (3,0)	gut (2,0)	gut (2,0)
Sie verströmen ein intensives Aroma und sind ausgewogen. Sie haben deutliche Röstnoten, einen mittelstarken Körper, sind mittelstark bitter und wenig schokoladig. sehr leicht bis leicht adstringierendes Gefühl.									
Sehr dunkler Kaffee. Mittlere Säure, leicht fruchtig. Deutlich schokoladig. Langer Nachgeschmack.	Helle, mittelmäßig stabile Crema. Aufguss schwach intensiv, schwacher Körper. Wenig bitter, leicht fruchtig.	Sehr dunkler Kaffee. Mittlere Säure. Langer Nachgeschmack.	Sehr dunkle, mittelmäßig stabile Crema. Sehr dunkler Kaffee.	Deutlich ausgewogen. Deutlich dunkle, sehr stabile Crema. Sehr dunkler, sehr intensiver Kaffee mit starkem Körper. Deutlich schokoladig, starke Röstnote.	Deutlich ausgewogen. Mittelmäßig stabile Crema. Deutlich schokoladig. Langer Nachgeschmack.	Deutlich dunkle Crema. Sehr dunkler Kaffee.	Schwach ausgewogen. Mittelmäßig stabile Crema. Leichte Fruchtnote.	Sehr helle, mittelmäßig stabile Crema. Schwacher Körper. Mittlere Säure, fruchtig.	Helle, wenig stabile Crema. Leichte Röstnote. Kurzer Nachgeschmack.
gut (2,5)	gut (2,1)	ausreichend (4,0)* <sup>12)</sup>	gut (2,3)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	befriedigend (3,1)	befriedigend (3,1)
befriedigend (3,1)	gut (2,0)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,0)	ausreichend (4,0)* <sup>1)</sup>	ausreichend (4,0)* <sup>1)</sup>	ausreichend (4,3)* <sup>1)</sup>	ausreichend (4,0)* <sup>1)</sup>	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,9)
○/Entfällt <sup>3)</sup>	Entfällt <sup>6)</sup> /+	Entfällt <sup>6)</sup> /+	+/Entfällt <sup>3)</sup>	—*) <sup>17)</sup> /Entfällt <sup>3)</sup>	—*) <sup>17)</sup> /Entfällt <sup>3)</sup>	— <sup>17)</sup> /Entfällt <sup>3)</sup>	—*) <sup>17)</sup> /Entfällt <sup>3)</sup>	Entfällt <sup>6)</sup> /++	Entfällt <sup>6)</sup> /++
+	+	+	+	+	+	— <sup>20)</sup>	+	○	○
++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/○	++/○	++/++	++/++
⊖*)	○	—*) <sup>13)</sup>	—*) <sup>16)</sup>	⊖	+	⊖	○	⊖*)	—*) <sup>16)</sup>
gut (2,0)	ausreichend (4,0)* <sup>9)</sup>	ausreichend (4,2) <sup>14)</sup>	gut (2,2)	gut (1,8)	gut (1,7)	gut (2,2)	gut (2,1)	gut (1,9)	ausreichend (4,0)* <sup>22)</sup>

10.11.2025 (18)	13.07.2026 (18)	01.02.2026 (18)	28.02.2026 (15)	30.10.2026 (24)	30.11.2025 (15)	22.03.2026 (14)	30.06.2026 (18)	09.03.2026 (14)	25.12.2025 (14)
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

13) Für die Kapsel wird nur der Hinweis „Für den Hauskompost“ gegeben, aber nicht, wie die Kapseln alternativ entsorgt werden können.

14) Darf aufgrund des zu hohen Wassergehaltes im Kaffeepulver nicht als Röstkaffee in den Verkehr gebracht werden. Zudem wirbt das Produkt mit „klimaneutral“, ohne zu erläutern, was das konkret heißt: Laut Bundesgerichtshof sollte genau erklärt werden, ob CO<sub>2</sub> im Produktionsprozess reduziert oder durch Ausgleichszahlungen kompensiert wurde. Weitere Mängel in der Deklaration.

15) Laut Anbieter Produkt inzwischen geändert.

16) Keine Entsorgungs- und Trennhinweise auf der Verpackung.

17) Die Kunststoffkapseln sind nicht oder zu weniger als 50 Prozent recyclingfähig. Denn durch die Materialzusammensetzung und teils auch durch Einfärbung kann die zielgerichtete Sortierung gestört werden, die Voraussetzung fürs Recycling ist.


18) Zusätzlicher Hinweis: 100 % Verantwortungsvolle Beschaffung.

19) Laut Anbieter Verpackungsdesign inzwischen geändert.

20) Die Kapseln sind in zwei Faltschachteln verpackt, außen herum ist ein Folienbeutel. Der Folienbeutel verursacht nicht nur unnötigen Verpackungsmüll, sondern ist zudem nicht recyclingfähig: Der Materialmix führt dazu, dass die Folie in der Sortieranlage nicht zielgerichtet sortiert werden kann.

21) Laut Anbieter Verpackung und Kapseln inzwischen geändert.

22) Wirbt mit „0 % Aluminium bezogen auf den Kaffee-Ball“. Wir wiesen allerdings Aluminium im zum Ball gepressten Kaffeepulver nach, nicht aber im Kaffeegetränk.

 Kapseln recyceln und kompostieren

## So lässt sich Kapselmüll verringern

Die Umweltbelastung kann sinken, wenn Kapseln aus den richtigen Materialien bestehen und richtig entsorgt werden. Wir erklären, welcher Müll wohin gehört.

Kaffeekapseln gelten als Umweltsünden. Wer viel Kaffee trinkt und ihn mit Kapselmaschinen und Einweg-Kapseln brüht, erzielt im Vergleich zu anderen Zubereitungsarten die schlechteste Ökobilanz. Die Herstellung der Kapseln ist energie- und ressourcenintensiv. Zudem verursachen sie jede Menge Müll – laut Deutscher Umwelthilfe rund 9700 Tonnen pro Jahr allein in Deutschland.

**Alu-Kapseln oft gut recyclingfähig.** Um das Image der Kapseln zu verbessern, verweisen manche Anbieter darauf, dass diese sich recyceln lassen, um die Rohstoffe wieder nutzen zu können. Wir prüften daher die Recyclingfähigkeit – und bewerten sie mit Gut bis Mangelhaft. Gut schneiden vor allem Kapseln ab, die überwiegend aus Aluminium bestehen, wie die von Edeka Gut & Günstig, Jacobs, Nespresso und Starbucks. Alukapseln werden in Sortieranlagen zuverlässig sortiert, die Recyclingfähigkeit liegt im Test bei 84 bis 94 Prozent.

**Materialmix behindert Recycling.** Von den kunststoffbasierten Kapseln lassen sich nur die von Tchibo fürs Cafissimo-System gut recyceln. Die von Lavazza und Netto Marken-Discount sind nicht recyclingfähig, die von Nescafé für das Dolce-Gusto-System und die von Tassimo Jacobs zu weniger als 50 Prozent. Sie enthalten jeweils verschiedene Materialien und werden in Sortieranlagen nicht oder nur unzureichend erkannt. Alle vier Produkte bewerten wir in der Recyclingfähigkeit mit Mangelhaft.

**Teils fehlen Entsorgungshinweise.** Voraussetzung fürs Recycling ist, dass Alu- und herkömmliche Kunststoffkapseln nicht im Restmüll landen, sondern samt Inhalt in der gelben Tonne oder im gelben Sack. Solche Entsorgungshinweise vermissen wir etwa auf der Verpackung von Tchibo.

**Nur Kugeln dürfen in den Biomüll.** Müll reduzieren, Kaffeesatz als Dünger nutzen – das ist die Idee von kompostier-

baren Produkten. Die Kapseln von Earlybird Coffee, My Coffee Cup und Cup Verde bestehen aus biologisch abbaubaren Materialien. Sie sind als heimkompostierbar gekennzeichnet und sollen im Hauskompost verrotten. Das belegen die Anbieter durch Zertifikate. Cup Verde verschweigt aber auf der Packung, dass diese Art Kapseln nicht in die Biotonne darf. In industriellen Kompostieranlagen würden sie aussortiert, weil sie nach herkömmlichen Kunststoffen aussehen und sich nicht in vier bis sechs Wochen vollständig zersetzen. Nur die Kaffeekugeln für das CoffeeB-System dürfen in die Biotonne.

**Alternative: Mehrwegkapseln.** Kapselkaffee-Trinker können ihre Ökobilanz mit wiederbefüllbaren Kapseln verbessern. Unser Schnelltest in Heft 12/23 zeigte: Das Befüllen der Kapseln erfordert Übung, aber der Aufwand hält sich in Grenzen. Der Kaffee wird etwas weniger stark als mit Wegwerfkapseln. Der Kaffeesatz kann auf den Kompost.



**Gelbe Tonne.** Für Aluminium- und herkömmliche Kunststoffkapseln – samt Kaffeesatz.



**Biotonne.** Nur die kapsellosen Kaffeekugeln für das CoffeeB-System sind im Bioabfall erlaubt.



**Restmüll.** Wer keinen Kompost hat, muss heimkompostierbare Kapseln in den Restmüll werfen.





Natürlich weiß.  
Heller, als sie von  
Natur aus sind,  
werden die Zähne  
durch Putzen nicht.



# Viel Kohle für weiße Zähne

**Weißmacher-Zahnpasten** Sie sollen die ursprüngliche Farbe der Zähne zurückbringen. Das klappt. Doch viele Whitening-Zahncremes sind teuer – und nicht alle schützen vor Karies. Aktivkohle wird überschätzt.

**E**in Lächeln kann Türen öffnen und Herzen. Das gilt umso mehr, wenn es mit natürlich weißen Zähnen erstrahlt. Spezielle Zahnpasten sollen helfen, dieses Weiß zu bewahren. Wir ließen 18 Whitening-Zahncremes ihre Putzkraft unter Beweis stellen. Außerdem prüften wir Kariesschutz, Inhaltsstoffe und Verpackungen. Empfehlen können wir 14 Pasten. Vier davon sind sogar sehr gut. Die Preise der Produkte im Test liegen zwischen 68 Cent und stolzen 25 Euro je 100 Milliliter.

Sechs der Pasten sind schwarz, da sie Aktivkohle enthalten. Einen Vorteil sehen wir darin nicht (siehe Kasten S. 18). Egal, ob teuer oder günstig, schwarz oder weiß: Ver- →

## Unser Rat

**Testsieger:** Die beste Weißmacher-Zahncreme mit geringem Abrieb ist Müller Sensident White für 68 Cent (Preise je 100 Milliliter); sie ist für empfindliche Zähne geeignet. Mit mittlerem Abrieb putzen Perlweiß White & Charcoal (5,72 Euro) und Twenty4tim Ultimate White (3,93 Euro) am besten, mit hohem Abrieb Blend-a-med 3D White Luxe Charcoal (3,67 Euro).

**Preistipp:** Müllers Testsieger ist die mit Abstand günstigste Zahncreme im Test.

**Umwelttipp:** Müller und Rossmann verzichten auf Faltschachteln. Die Tuben sind zudem sehr gut zu recyceln.



Trend im Kosmetikregal

## Was bringt Aktivkohle in Zahncremes?

Aktivkohle kann Schadstoffe binden. Das verschafft ihr auch im Kosmetikregal ein gutes Image. Längst haben sich dort schwarze Produkte etabliert. Doch wie wirksam ist Aktivkohle in Zahnpasten?

**Große Oberfläche:** Aktivkohle wird oft aus Holzkohle oder anderem pflanzlichem Material hergestellt. Chemische oder thermische Behandlung verleiht ihr eine besonders große, schwammartige Oberfläche. Dadurch kann sie Schadstoffe gut binden. Uns liegen aber keine belastbaren Studien vor, die zeigen, dass Aktivkohle eine solche Wirkung auch in Zahnpasta hat. Vor Karies kann sie nicht schützen.

**Schleifmittel:** Experten gehen davon aus, dass Aktivkohlepartikel aufgrund ihrer Struktur in Zahnpasta als Putzkörper wirken. Die Kohle kann also helfen, Verfärbungen vom Zahnschmelz zu schrubben. In dieser Hinsicht ist sie Studien zufolge aber nicht besser als etwa Silica. Diese feinen Partikel sind in allen schwarzen Zahncremes im Test enthalten – neben der Aktivkohle und mindestens einem weiteren Stoff, der gegen Verfärbungen wirkt.

**Kein Wundermittel:** Die Zahnpasten mit Aktivkohle in unserem Test entfernen Verfärbungen zuverlässig. Ein Wundermittel ist der schwarze Stoff aber nicht. Eher ein Marketing-Trick: Einige Pasten ohne Aktivkohle sind in dieser Disziplin genauso gut, teils sogar besser.



**Kein Extra-Effekt. Schwarze Zahncremes reinigen nicht besser als andere.**

**Tiegel statt Tube. Die Zahncreme von Ben & Anna ist etwas schwer aufzubringen, das Glas aber sehr gut zu recyceln.**



→ färbungen entfernen alle zuverlässig. Eine Paste versagt beim Kariesschutz: Bioniq ist deshalb mangelhaft. Zwei weitere sind nur ausreichend, sie schützen schlecht vor Karies – darunter die teuerste im Test.

### Putzkörper schleifen Verfärbungen ab

Schwarzer Tee, Kaffee, Nikotin, Rotwein: Viele Nahrungs- und Genussmittel verfärben die Zähne mit der Zeit. Zahncremes können die natürliche Zahnfarbe wieder freilegen. Heller als die Zähne von Natur aus sind, werden sie aber auch mit der besten Weißmacher-Zahncreme nicht.

Alle 18 Pasten im Test enthalten Silica-Partikel, die als Putzkörper wirken. Acht der Produkte entfernen Verfärbungen sehr gut, zehn gut. Die Tabelle zeigt, dass die in dieser Disziplin sehr guten Zahnpasten meist einen mittleren oder hohen Abrieb haben. Ermittelt haben wir diesen im Labor, er steht nicht auf den Tuben. Für gesunde Zähne ist ein höherer Abrieb kein Problem. Wer aber empfindliche Zähne mit freiliegenden Zahnhälsen hat, sollte besser zu einer Paste mit niedrigem Abrieb greifen. In diesem Segment reinigt die Colgate Max White Ultra Freshness Pearls sogar noch besser als unser Testsieger von Müller.

### Blue Covarine nur mit kurzem Effekt

Vier Zahncremes enthalten den Farbstoff Blue Covarine. Er sorgt dafür, dass die Zähne sofort nach dem Putzen sichtbar heller wirken. Der Farbstoff legt sich wie ein Schleier auf die Zähne und lässt sie weniger

gelb erscheinen. Der Effekt hält allerdings nur relativ kurz an. Wirklich aufgehellt werden die Zähne durch Blue Covarine nicht.

### Bioniq schützt nicht vor Karies

Verfärbungen entfernen die Pasten also. Die meisten schützen auch zuverlässig vor Karies. Das geht nach aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand nur, wenn sie Fluorid enthalten. In Bioniq White Filler steckt stattdessen Hydroxylapatit. Ein belastbarer wissenschaftlicher Beleg für eine ausreichende vorbeugende Wirkung gegen Karies liegt uns für diesen Stoff aber nicht vor. Die Bioniq ist deshalb mangelhaft. Art und Konzentration des in den Pasten Curaprox und Rapid White eingesetzten Fluorids gewährleisten jeweils nur einen ausreichenden Kariesschutz.

### Zwei Zahncremes mit Titandioxid

In den Zahncremes Curaprox und Rapid White steckt zudem Titandioxid. Das weiße Pigment steht im Verdacht, das Erbgut zu schädigen, wenn es oral aufgenommen wird. Deshalb darf es seit drei Jahren nicht mehr in Lebensmitteln eingesetzt werden. Auch für Kosmetikprodukte, die zum Teil verschluckt werden, kann eine gesundheitsschädigende Wirkung nicht ausgeschlossen werden. Wir werten Zahnpasten mit Titandioxid daher um eine Note ab.

### Fast alle Pasten sind unnötig verpackt

Die Tuben von Rapid White, Curaprox und Lacalut enthalten eine dünne Aluminiumschicht und lassen sich deshalb nur schlecht recyceln. Ärgerlich ist außerdem, dass fast alle Produkte in einer aus unserer Sicht unnötigen Faltschachtel stecken. Nur



die Anbieter der beiden günstigsten Pasten, Müller und Rossmann, verzichten darauf.

Ganz auf die Tube verzichtet Ben & Anna. Die gute White Fluoride Zahnpasta wird im Glas ausgeliefert und mit einem Holzspatel auf die Zahnbürste aufgetragen. Das geht nicht ganz so leicht wie mit der Tube. Dafür lässt sich das Glas sehr gut recyceln. Es fehlen aber Verbraucherhinweise zur Entsorgung, wie übrigens bei den meisten.

### Kritisch für die Umwelt

Da Zahncremes wieder ausgespuckt werden und im Abwasser landen, haben wir erstmals umweltkritische Inhaltsstoffe bewertet. Elf Pasten enthalten nicht oder

schwer biologisch abbaubare Polymere, Farb-, Süß- oder Konservierungsstoffe. Die Gehalte sind laut Anbietern aber so gering, dass wir dies mit Befriedigend bewerteten. Ausnahme: Lacalut Aktiv Zahnfleischschutz & Sanftes Weiß ist der Komplexbildner EDTA zugesetzt, der die Trinkwasserqualität beeinträchtigen kann. Das beurteilen wir mit Ausreichend.

**Tipp:** Wer lieber zu Universal-Zahnpasten greift, wird in unserer Tabelle (siehe rechts) fündig. ■ →

*Text: Dennis Stieler; Testleitung: Dr. Thomas Koppmann; Produktauswahl: Sylvia Keske-Fouda; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens*

## Noch zu haben

Diese sehr guten und guten Universal-Zahnpasten aus Heft 11/24 sind laut den Anbietern weiter unverändert erhältlich.

Produkt	Inhalt (ml)/Preis ca. (Euro)	QUALITÄTS-URTEIL
Blend-a-med Complete Expert 24H Schutz	75/2,75	SEHR GUT (1,3)
Rewe Today Dent Frischegehl <sup>1)2)3)</sup>	125/0,65	SEHR GUT (1,5)
Odol-med3 Original	75/1,29	GUT (1,8)
dm Dontodent Antibakteriell <sup>3)</sup>	125/0,85	GUT (1,9)
Happybrush Professional Repair & Care Zahnfleischschutz	75/3,95	GUT (2,0)
Lacalut Aktiv +Plus	75/4,99	GUT (2,3)

Die Stiftung Warentest passt die Testmethoden regelmäßig an die technische Entwicklung an. Aus diesem Grund sind Testurteile nicht vollständig miteinander vergleichbar.

1) Hergestellt von Maxim Markenprodukte.

2) Wird von Rewe und Penny vertrieben.

3) Inzwischen Stiftung-Warentest-Logo auf die Tube aufgebracht.

## So haben wir getestet

**Im Test:** 18 vornehmlich marktbedeutende Weißmacher-Zahnpasten. Wir kauften sie im Januar und Februar 2025 ein. Die Preise erfragten wir bei den Anbietern im Juni 2025.

**Untersuchung:** Details zu den Prüfmethoden stehen unter [test.de/zahnpasta/methodik](https://test.de/zahnpasta/methodik).

### Kariesprophylaxe: 50 %

Wir bestimmten den Fluoridgehalt. In Zahnpasten können Wirkstoffe wie Fluoride Karies vorbeugen und die Härtung des Zahnschmelzes fördern. Zwei Fachleute beurteilten die Kariesprophylaxe auf Basis von uns bekannter Fachliteratur, Empfehlungen von Fachgesellschaften und eingereichten Anbieterunterlagen. Sie berücksichtigten dabei jeweils die Art und die Konzentration der eingesetzten Wirksubstanzen sowie den pH-Wert und ob weitere Wirkstoffe vorhanden waren.

### Entfernung von Verfärbungen: 20 %

Wir verwendeten Zahnschmelzproben aus Rinder-Schneidezähnen. Sie haben eine dem menschlichen Zahn vergleichbare Struktur. Die Proben wurden geglättet und poliert, einer Färbelösung ausgesetzt und dann unter genau definierten Bedingungen geputzt.

### Umweltkritische Stoffe: 5 %

Wir prüften anhand der Inhaltsstofflisten, ob die Produkte nicht oder schlecht biologisch abbaubare Stoffe enthalten, und fragten die

Anbieter nach den Gehalten. Unsere Bewertung erfolgte abhängig von der jeweiligen üblichen Einsatzkonzentration.

### Titandioxid: 0 %

Wir bestimmen in allen Zahnpasten, die Titandioxid deklarieren, die Gehalte.

### Verpackung: 10 %

Wir prüften, ob sich die Tuben vollständig entleeren lassen und ob sie eine **Originalitätssicherung** haben. Wir bewerteten, ob unnötiges Verpackungsmaterial wie **Faltschachteln** verwendet wird. Für die Prüfung der **Handhabung** testeten fünf Personen, wie gut sich die Packungen öffnen und schließen ließen, sowie ihre Handlichkeit und die Entnahme der Zahnpasta. Wir beurteilten auch die angegebenen **Entsorgungshinweise** und ermittelten die **Recyclingfähigkeit** der Zahnpasta-Tuben auf Basis des Mindeststandards der Zentralen Stelle Verpackungsregister.

### Deklaration und Werbeaussagen: 15 %

Ein Experte prüfte, ob die Kennzeichnung der EU-Kosmetikverordnung und der Fertigpackungsverordnung entsprach. Drei Fachleute prüften Leserlichkeit und Werbeaussagen. Wir ermittelten, ob passend zu den Werbeaussagen über die normale zahnpflegende Wirkung hinaus Wirkstoffe in der Inhaltsstoffliste angegeben sind, für die eine Wirkung wissenschaftlich belegt ist.

### Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Gesamturteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem Stern \*) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Bei mangelhafter Kariesprophylaxe konnte das Gesamturteil nicht besser sein. Lautete die Note für Entfernen von Verfärbungen Gut, konnte das Gesamturteil nicht besser sein. Bei einem Ausreichend für Titandioxid wurde das Qualitätsurteil um eine Note abgewertet. War die Note für die Verpackung Ausreichend oder schlechter, wurde das Gesamturteil um eine halbe Note abgewertet. Steckte das Produkt in einer Faltschachtel, werteten wir das Verpackungsurteil um eine halbe Note ab. Bei mangelhafter Recyclingfähigkeit konnte das Verpackungsurteil nur eine Note besser sein. Bei einem Ausreichend für Deklaration und Werbeaussagen oder für Umweltkritische Stoffe wurde das Gesamturteil um eine halbe Note abgewertet.

### Weitere Untersuchungen

Wir ermittelten den Zinkgehalt der Pasten. Um den Abrieb am Zahnbein (Dentin) zu messen, putzten wir standardisiert Rinder-Zahnproben und bestimmten per berührungslosem Messverfahren den Oberflächenabtrag. Wurde ein Weißmacher-Effekt in einem definierten Zeitraum versprochen, überprüften wir dies analog zur Prüfung Entfernung von Verfärbungen.



## Weißmacher-Zahnpasten: Alle wirken gegen Verfärbungen, aber nicht alle gegen Karies

Produkt	Niedriger Abrieb						Mittlerer Abrieb	
	Müller Sensident White <sup>7)8)</sup>	Colgate Max White Ultra Freshness Pearls <sup>9)</sup>	Odol-med3 White & Shine	Rossmann Prokudent Black Brilliant	Curaprox Black is White	Bioniq White Filler <sup>13)</sup>	Perlweiss White & Charcoal	Twenty4tim Ultimate White made by Happy-brush
Inhalt (ml)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	125/0,85	50/5,99	75/2,49	75/0,99	90/22,49	75/7,99	75/4,29	75/2,95
Preis pro 100 ml ca. (Euro)	<b>0,68</b>	<b>11,98</b>	<b>3,32</b>	<b>1,32</b>	<b>24,99</b>	<b>10,65</b>	<b>5,72</b>	<b>3,93</b>
Mit Aktivkohle	□	□	□	■	■	□	■	□
<b>QUALITÄTSGUTACHTEN</b> 100 %	<b>GUT (1,6)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,4)</b>	<b>GUT (2,5)</b>	<b>AUSREICHEND (4,0)</b>	<b>MANGELHAFT (5,0)</b>	<b>SEHR GUT (1,4)</b>	<b>SEHR GUT (1,4)</b>
Kariesprophylaxe 50 %	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	ausreichend (4,0) <sup>10)</sup>	mangelhaft (5,0) <sup>*)14)</sup>	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)
Entfernung von Verfärbungen <sup>1)</sup> 20 %	gut (1,6) <sup>*)</sup>	sehr gut (1,1)	gut (2,4) <sup>*)</sup>	gut (2,5) <sup>*)</sup>	gut (2,2)	gut (2,4)	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,5)
Titandioxid 0 %	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	ausreichend (4,0) <sup>*)11)</sup>	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)
Umweltkritische Stoffe 5 %	befriedigend (3,5)	befriedigend (3,5)	befriedigend (3,5)	sehr gut (1,0)	befriedigend (3,5)	sehr gut (1,0)	befriedigend (3,5)	sehr gut (1,0)
Art der umweltkritischen Stoffe <sup>2)</sup>	h	b, f, k	g, h	Keine	e	Keine	i, j, k	Keine
Verpackung 10 %	sehr gut (1,3)	ausreichend (3,6) <sup>*)</sup>	befriedigend (2,7)	sehr gut (1,5)	ausreichend (4,2)	befriedigend (3,0)	befriedigend (2,7)	gut (2,0)
Entleerbarkeit der Tube/Originalitätssicherung	+/++	+/++	+/++	+/++	+/++	+/++	+/++	+/++
Unnötige Faltschachtel vorhanden/Handhabung	□/+	■ <sup>*)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /+	□/+	■ <sup>*)12)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /+
Verbraucherhinweis zur Entsorgung/Recyclingfähigkeit der Tube	+/++	-/○	-/++	+/++	-/-	-/+	-/++	+/++
<b>Deklaration und Werbeaussagen</b> 15 %	<b>gut (1,6)</b>	<b>befriedigend (2,7)</b>	<b>befriedigend (3,4)</b>	<b>befriedigend (3,3)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>sehr gut (1,3)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>gut (2,3)</b>
<b>Wirkungsbereich deklariert/Unterstützender Wirkstoff deklariert</b>								
Karies	■/■	□/■	■/■	■/■	■/■	□/□	■/■	■/■
Plaque (Zahnbelag)	□/□	□/□	□/□	■/□	■/■	□/■	□/□	■/■
Zahnfleischschutz, -pflege	□/□	□/□	■/□	□/□	□/■	□/■	□/□	■/■
Zahnstein	□/■	□/■	■/■	□/■	□/□	□/■	□/■	■/■
Parodontitis <sup>3)</sup>	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□
Mundgeruch	□/□	□/□	□/□	□/□	□/■	□/■	□/□	□/■
Schmerzempfindlichkeit	□/□	□/□	□/□	□/□	□/■	□/■	□/□	□/□
Zahnweiß	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
<b>Ausgewählte Merkmale laut Deklaration</b>								
Fluoridgehalt in ppm <sup>4)5)</sup>	1450	1450	1450	1450	950	Ohne Fluorid	1300	1450
Art des Fluorids	Natriumfluorid	Natriummono-fluorophosphat	Natriumfluorid	Natriumfluorid	Natriummono-fluorophosphat	Ohne Fluorid	Natriumfluorid	Natriumfluorid
Vegan	■	□	□	■	□	□	□	■
Blue Covarine (CI 74160) <sup>6)</sup>	■	□	■	□	□	□	□	□

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

+++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).

○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).

– = Mangelhaft (4,6–5,5).

### Bei gleichem Qualitäturteil Reihenfolge nach Alphabet.

\*) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 19).

■ = Ja. □ = Nein.

1) Verfärbungen entstehen vor allem durch bestimmte Nahrungs- und Genussmittel wie Rotwein, Schwarztee, Rauchen.

2) Laut Deklaration. Bei den aufgelisteten Substanzen handelt es sich um Polymere, Farbstoffe, Süßstoffe sowie einen Komplexbildner und Konservierungsstoff, die schwer oder nicht biologisch abbaubar sind. a = Carborner; b = PVP; c = Disodium EDTA; d = Chlorhexidine Digluconate; e = Potassium acesulfame; f = Sucralose; g = CI 73360; h = CI 74160; i = CI 45430; j = CI 75470; k = CI 42090.

3) Parodontitis ist eine Entzündung des Zahnhalteapparats.

4) Parts per million (ppm) = Teile von einer Million.

5) Fluoridgehalt aller Zahnpasten im Labor bestätigt.

6) Blue Covarine lässt die Zähne kurzfristig weniger gelb erscheinen.

7) Laut Anbieter inzwischen Kennzeichnung geändert.

8) Hergestellt von Premium Cosmetics.

9) Laut Anbieter inzwischen Verpackung geändert.

10) Enthält vergleichsweise wenig Fluorid. Zahnpasten sollten im Sinne der bestmöglichen Kariesprävention die für die jeweils eingesetzte Art des Fluorids ausreichende Menge enthalten.





								Hoher Abrieb	
Blend-a-med 3D White Vitalizing Fresh <sup>15)</sup>	Happybrush Super Black Whitening	Ben&Anna White Fluoride <sup>15)16)</sup>	Colgate Sensation White	Colgate Sensation White Aktivkohle	Fläsh. Care & Repair Whitening Toothpaste Lime-Mint	Elmex Zahnschmelz Professional Weiss-Schmelz	Lacalut Aktiv Zahn- fleischschutz & Sanftes Weiss	Blend-a-med 3D White Luxe Charcoal <sup>15)</sup>	Rapid White White + Strong Booster
75/1,95	75/2,95	100/5,99	75/2,49	75/2,49	75/13,99	75/6,99	75/4,49	75/2,75	75/4,97 <sup>20)</sup>
2,60	3,93	5,99	3,32	3,32	18,65	9,32	5,99	3,67	6,63
□	■	□	□	■	□	□	□	■	□
SEHR GUT (1,5)	GUT (1,6)	GUT (1,7)	GUT (1,7)	GUT (1,7)	GUT (2,0)	GUT (2,2)	BEFRIEDIGEND (2,6)	SEHR GUT (1,4)	AUSREICHEND (4,0)
sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	gut (2,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	ausreichend (4,0) <sup>10)</sup>
sehr gut (1,4)	gut (1,6)	gut (1,7) <sup>*)</sup>	gut (1,7)	gut (1,7) <sup>*)</sup>	sehr gut (1,5)	sehr gut (0,8)	gut (2,1)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,1)
sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	ausreichend (4,0) <sup>*)11)</sup>
befriedigend (3,5)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	befriedigend (3,5)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	befriedigend (3,5)	ausreichend (4,0) <sup>*)18)</sup>	befriedigend (3,5)	befriedigend (3,5)
a, g, h	Keine	Keine	h	Keine	Keine	b, f	c, d	b, f	b, e, f
befriedigend (2,7)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,8)	befriedigend (3,4)	befriedigend (2,8)	ausreichend (4,0) <sup>*)</sup>	befriedigend (2,7)	ausreichend (4,0)
++/++	++/++	++/+	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++
■ <sup>*)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /○	■ <sup>*)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /+	■ <sup>*)</sup> /+	■/+	■ <sup>*)</sup> /+	■/+
-/++	-/++	-/++	-/++	-/++	-/+	-/++	-/- <sup>*)</sup>	-/++	-/- <sup>*)</sup>
sehr gut (1,3)	befriedigend (3,1)	gut (2,1)	befriedigend (2,8)	befriedigend (2,8)	gut (1,7)	ausreichend (3,6) <sup>*)17)</sup>	ausreichend (3,6) <sup>*)19)</sup>	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,4)
□/■	■/■	■/■	■/■	■/■	□/■	■/■	■/■	□/■	■/■
□/□	■/■	□/□	■/□	■/□	□/□	□/■	□/■	□/■	□/□
□/□	■/■	□/□	□/□	□/□	□/□	□/■	■/■	□/■	□/□
□/■	■/■	□/□	□/■	□/■	■/■	□/■	□/■	□/■	□/■
□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	■/□	□/□	□/□
□/□	□/■	□/□	□/□	□/□	□/□	□/■	□/■	□/■	□/□
□/□	□/□	□/■	□/□	□/□	□/■	■/□	□/■	□/■	□/□
■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
1450	1450	1450	1450	1450	1100	1450	1450	1450	1000
Natriumfluorid	Natriumfluorid	Natriumfluorid	Natriumfluorid	Natriumfluorid	Natriumfluorid	Natriummono- fluorophosphat	Natriumfluorid	Natriumfluorid	Natriummono- fluorophosphat
□	■	■	□	□	□	□	□	□	□
■	□	□	■	□	□	□	□	□	□

11) Enthält Titandioxid. Seit August 2022 darf es nicht mehr als Zusatzstoff (E 171) in Lebensmitteln eingesetzt werden. Laut Europäischer Lebensmittelbehörde (Efsa) ist die Verwendung in Lebensmitteln nicht sicher: Oral aufgenommene Titandioxid steht unter Verdacht, das Erbmateriale zu schädigen. Das könnte auch für Zahnpasta relevant sein, da ein geringer Teil davon verschluckt werden kann. Auch laut Wissenschaftlichem Ausschuss für Verbrauchersicherheit (SCCS) der EU ist die Datenlage zu Titandioxid nicht ausreichend, um eine Schädigung des Erbguts durch oral aufgenommene Kosmetika wie Zahnpasta auszuschließen.

12) Umverpackung aus Kunststoff.

13) Laut Anbieter inzwischen Layout geändert.

14) Enthält laut Deklaration Hydroxylapatit, aber kein Fluorid.

Ohne Fluorid bietet eine Zahncreme nach aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand keinen ausreichenden Kariesschutz.

15) Laut Anbieter inzwischen Kennzeichnung und Verpackung geändert.

16) Naturkosmetik-Siegel: Natrue.

17) Mehrere Deklarationsmängel, z. B. ist entgegen der Werbeaussagen kein Wirkstoff gegen schmerzempfindliche Zahnhälse enthalten oder Angaben sind schlecht lesbar.

18) Der Komplexbildner Ethylenediamintetraessigsäure (EDTA) kann in Kläranlagen nur schwer herausgefiltert werden und die Qualität des Trinkwassers beeinträchtigen. Eine freiwillige Vereinbarung des Industrieverbands für Körperpflege und Waschmittel sieht seit 1991 einen Verzicht auf EDTA in Wasch-, Pflege- und Reinigungsmitteln vor. Diese Regelung ziehen wir auch für die Bewertung von Kosmetikprodukten heran und bewerten den Stoff kritisch.

19) Mehrere Deklarationsmängel, z. B. ist entgegen der Werbeaussagen kein Wirkstoff gegen Parodontitis enthalten.

20) Von uns bezahlter Einkaufspreis.



Schatzkisten.  
Gut sortierter  
Müll lässt sich  
gut verwerten.



# In zehn Minuten zum Müll-Profi

**Müll trennen** Gehört der Pizzakarton ins Altpapier? Muss ich das leere Marmeladenglas vorm Wegwerfen ausspülen? Wir haben bei Experten nachgehakt: Antworten auf 20 Fragen, die sich viele Menschen stellen.

**D**er gute Wille ist da. In Deutschland werfen viele Menschen Altpapier und Altglas in Sammelcontainer, Kartoffelschalen in den Biomüll, leere Quarkbecher in gelbe Säcke und Tonnen. Trotzdem geht beim Mülltrennen viel schief. In den gelben Sammelsystemen landen laut Umweltbundesamt bis zu 40 Prozent Restmüll – fälschlicherweise. Das erschwere das Recycling. Auch wandere mehr als ein Drittel der Bioabfälle nicht in

Biotonnen; so gehe er für die Energie- und Düngergewinnung verloren.

Der Teufel steckt im Detail, ist teils kommunal verschieden geregelt. Gerade beim Entsorgen von Lebensmittelpackungen und -abfällen fragen sich viele: Wie denn nun? Wir haken bei der Stiftung Zentrale Stelle Verpackungsregister, dem Umweltbundesamt (Uba) und Entsorgern nach. ■ →

Text: Ina Bockholt



## 1 Dürfen herkömmliche Pizzakartons ins Altpapier?

Das hängt vom Verschmutzungsgrad ab. Entsorgungsbetriebe freuen sich über relativ saubere Kartons im Altpapier – wegen der langen, gut wiederverwertbaren Fasern. Einige Öltropfen schaden nicht. Kartons mit reichlich Käseresten würden beim Recyceln den Rohstoff für Neupappe verunreinigen. Sie sollen laut Uba in den gelben Sack.

## 2 Was tun mit Schokoladen- und Kaffeeverpackungen?

Ermitteln Sie zuerst die Materialart per Reißtest: Papier reißt leicht und es treten Fasern hervor. Ab damit ins Altpapier! Teils ist Papier schwer von bedruckten Folien zu unterscheiden. Beim Reißen offenbart sich dann, dass sie aus Kunststoff bestehen. Sie gehören wie auch Alufolie ins gelbe System – je nach Kommune in die gelbe Tonne, den gelben Sack oder in die Wertstofftonne für Kunststoffe.

## 3 Wohin mit Packfaltschachteln für Tiefkühlkost?

Diese Packungen können ins Altpapier, wenn es der Anbieter empfiehlt. Sie bestehen dann zu über 95 Prozent aus Frischfaser, innen sind sie dünn mit Polymeren beschichtet. Diese sollen sich beim Recycling vom Papier lösen.

**Altpapier.** Kassenbons gehören nur dazu, wenn sie blau sind. Viele Packungen von Tiefkühlspinat auch. Beim Pizzakarton kommts auf die Verschmutzung an.

## 4 Wohin kommen die leeren Eierkartons aus Pappe?

Auch wenn Landwirte und Eierhändler auf Märkten die Kartons gerne noch einmal nutzen: Sie sollten ins Altpapier, weil Keime anhaften könnten.

## 5 Wie sieht es mit der Entsorgung von Kassenbons aus?

Nur blaue Bons sind altpapiertauglich, erklärt das Umweltbundesamt. Sie sind mit einem schwarzen Pigment grundiert und mit blauen Polymeren beschichtet. Beim Bedrucken platzt die blaue Schicht, das darunterliegende Schwarz erzeugt die Schrift. Dagegen sollen weiße Bons immer in den Restmüll. Sie enthalten Farbtentwickler, die durch chemische Reaktionen die Schrift erscheinen lassen. Farbtentwickler können beim Recycling Papier und den Wasserkreislauf belasten.

## 6 Wohin kommen die Saugeinlagen von abgepacktem Frischfleisch?

Ob aus Papier, Zellulose oder Kunststoff: Vollgesogene Einlagen sollten aus hygienischen Gründen in den Restmüll, auch wenn sie als Teil der Packung in den gelben Sack dürfen.

## 7 Wohin entsorge ich Coffee-to-go-Becher?

Obwohl sie überwiegend aus Pappe bestehen, gehören die Becher nicht ins Altpapier, sondern in die gelbe Tonne. Grund: Sie sind mit hitze- und flüssigkeitsbeständigen Kunststoffen beschichtet. Diese lassen sich ablösen. Danach können einige Unternehmen die Fasern der Pappe noch retten.

## 8 Wie entsorge ich Getränkekartons für Milch oder Saft?

Erst falten – das spart Volumen –, dann in die gelbe Tonne werfen, denn die Kartons bestehen aus mehreren Materialien: Pappe, Kunststoffen, teils Alu. Aktuell lässt sich laut Umweltbundesamt nur ein Teil recyceln, die Anlagekapazitäten seien begrenzt.

## 9 Von Schnittkäse- und Wurstpackungen die Folie abziehen?

Ja. Die Packungen bestehen oft aus zwei Kunststoffarten: die Trägerschale zum Beispiel aus gut recycelbarem PET (Polyethylenterephthalat) oder PP (Polypropylen). Die Oberfolie ist oft aus



**Alles Bio?** Obstaufkleber dürfen nicht mit in die Biotonne, Papier von Teebeuteln schon. Gräten in Küchenkrepp entsorgen.



mehreren Kunststoffen gemacht. Damit die Sortieranlage die Komponenten zuweisen kann, müssen sie getrennt in die Wertstofftonne wandern.

## 10 Leere Joghurtbecher vorm Wegwerfen stapeln?

Bitte nicht! Sortieranlagen können Türme von ineinander gestapelten Verpackungen nur schwer trennen und auf den richtigen Recyclingpfad leiten. Wichtig: Aludeckel von Joghurtbechern abtrennen, einzeln und am besten gefaltet in der gelben Tonne entsorgen.

## 11 Soll ich geleerte Gläser für Marmelade ausspülen?

Es reicht, Gläser für Marmelade, Tomatensoße und andere Lebensmittel löffeln

rein ins Altglas zu geben. Der Warmwasserverbrauch würde die Ökobilanz verschlechtern. Beim Glas-Verwerter wird das Glas später zerkleinert, gereinigt, geschmolzen. Nur Honiggläser sollten ausgewaschen werden, da der Resthonig Sporen der Amerikanischen Faulbrut enthalten könnte. Bienen könnten in seltenen Fällen vom Honiggeruch aus Containern angelockt werden und die Sporen im Stock verbreiten – lebensbedrohlich für das Volk.

## 12 Wie wichtig ist es, Glas nach Farben zu sortieren?

Das ist sehr wichtig. Aus farbrein sortiertem Glas kann fast gänzlich wieder Glas der gleichen Farbe werden. Auch die Entsorgungsfahrzeuge haben deswegen für jede Glasfarbe eine Kam-

mer. Übrigens sollten seltene Glasfarben wie Blau oder Rot am besten zum Grünglas gegeben werden, es ist unempfindlich für Farbumreinheiten.

## 13 Kann ich Gläser und Flaschen mit Deckeln entsorgen?

Die Deckel können drauf bleiben. Der Glasverwerter kann anhängende Metall- und Kunststoffteile abtrennen.

## 14 Können Knochen und Fleisch in die Biotonne?

Ja, haushaltsübliche Mengen von Knochen, frischen Fleisch- und Fischresten dürfen in den Biomüll. Sie sollten sicherheitshalber in etwas Küchenkrepp gewickelt sein. Das stoppt Gerüche und hält Ungeziefer fern.



**Plastik-Regeln.** Käsepackungen trennen, Joghurtbecher nicht stapeln, von Coffee-to-go-Bechern die Deckel entfernen.



**Glas ist einfach.**  
Marmeladengläser müssen nur löffelrein geleert sein. Deckel dürfen mit in den Glascontainer.

## 15 Dürfen benutzte Teebeutel in die Biotonne?

Klassische Beutel aus Zellulose können in den Biomüll. Sortieranlagen sieben lose Papieranhänger und Fäden aus. Teebeutel aus Synthetik hingegen müssen in den Restmüll.

## 16 Können biologisch abbaubare Kunststoffe in die Biotonne?

Nein, in vielen Kommunen sind diese Kunststoffe nicht als Bioabfall zugelassen: Sie müssen in den Restmüll. Biokunststoffe bestehen zwar überwiegend aus nachwachsenden Rohstoffen wie Mais oder Stärke, doch sie zersetzen sich teils nicht zu Humus. Oder sie verrotten in der Kompostieranlage langsamer als herkömmlicher Biomüll und würden übrig bleiben. Daher werden sie meist verbrannt – trotz Werbung als „biologisch abbaubar“.

## 17 Wohin mit benutzten Kaffeekapseln?

Das ist unterschiedlich, weil gebrauchte Kapseln mit Kaffeesatz nicht als Verpackungen gelten. Einige Anbieter von Alu- und Kunststoffkapseln haben ihre Kapseln für die gelben Systeme lizenzieren lassen, was sich von Entsorgungstipps auf der Packung ableiten lässt. Andere deklarieren nichts, diese Kapseln können trotzdem in die gelbe Tonne. Kompostierbare Kapseln gehören in den Restmüll, wenn kein eigener Kompost vorhanden ist (siehe 16).

## 18 Was tun mit Käserinde aus Wachs?

Preiswerter Käse am Stück hat oft eine Wachs- oder Kunststoffrinde, erkennbar am Hinweis „Nicht zum Verzehr



geeignet“. Der Überzug muss in den Restmüll. Nur Naturrinde, die Käse im Salzbad entwickelt, darf zum Biomüll.

## 19 Sollten Aufkleber von Obstschalen abgeknibbelt werden?

Ja. Herkunfts- und Markenaufkleber auf unverpacktem Obst und Gemüse lassen sich aus Biomüll schlecht entfernen. In gelbe Säcke sollten sie nicht, da zu klein. Viele Recyclinganlagen erkennen sie nicht. Also: Restmüll.

## 20 Was ist mit Fett, das vom Frittieren und Braten übrig bleibt?

Frittierfett soll in etlichen Kommunen nicht zum Biomüll, ein Fettfilm könnte die Kompostierung stören. Dann gilt: Öl in ein Schraubglas füllen, dieses verschlossen zum Restmüll geben. Auf keinen Fall sollte das Fett im Ausguss oder Klo landen – Verstopfungsgefahr!

### Entsorgungshinweise

## Nicht jeder Anbieter informiert gut

In Frankreich und Italien müssen Lebensmittelanbieter auf den Packungen informieren, wie diese zu entsorgen sind. Das ist aber keine EU-weite Regel. In Deutschland geben einige Anbieter freiwillig Entsorgungshinweise – doch diese sind längst nicht alle gut.

### Reine Materialinfos reichen nicht.

Wenn auf Packungen Symbole zum Material stehen, ist das besser als nichts – aber nur die wenigsten können daraus ablesen, wie man es korrekt entsorgt. Meist handelt es sich um Dreiecke mit Kürzeln wie „Pap“ für Papier oder „PP“ für Polypropylen. Die Botschaften muss jeder selbst interpretieren. Auch der Grüne Punkt zeigt nur an, dass ein Anbieter für die Entsorgung und Verwertung der Verpackung ein duales System bezahlt – aber nicht, wie sie richtig entsorgt wird.

**Konkrete Infos helfen weiter.** Bei unseren Lebensmitteltests bewerten wir die Entsorgungshinweise, was in das Urteil Verpackung einfließt. Wir stellten zum Beispiel positiv fest, dass bei Tiefkühlpizza, Räucherlachs, veganen Joghurt-Alternativen mindestens rund jeder zweite Anbieter konkrete und gut nachvollziehbare Entsorgungstipps gibt (Beispiel siehe unten).

RICHTIG TRENNEN & ENTSORGEN		
Oberfolie	Unterfolie	Sleeve
Gelbe Tonne		Papier
 PET Kunststoff	 PA/PET Kunststoff	 PAP Papier

**Nützlich. Lidl erklärt, wie die drei Teile der Räucherlachs-Verpackung zu trennen sind.**

Nachhaltige Technik

## Faire PC-Maus sucht neue Heimat

Der Verein Nager-IT sucht einen Nachfolger für die Produktion seiner fair und nachhaltig hergestellten PC-Maus. Sie ist bisher die einzige Computermouse mit Blauem Engel und schnitt in unserem Test (Heft 11/24) in der Variante als Büromouse mit drei Tasten gut ab. Als neuer Träger komme ein gemeinnütziges oder privates Unternehmen ebenso infrage wie ein Gemeinschaftsprojekt, sagt der Verein. Die Nager-Mäuse bestehen zum Teil sogar aus regionalen Materialien: Das Scrollrad ist aus bayerischem Holz. Mehr Infos: [nager-it.de](http://nager-it.de).

Sicherheitslücken

## Hunderte Brother-Drucker angreifbar

Viele Brother-Drucker haben laut IT-Forschern Sicherheitsdefizite, die Hackern die Arbeit erleichtern. Im schlimmsten Fall dienen die Drucker den Angreifern als Sprungbrett, um weitere Geräte im heimischen WLAN zu attackieren. Unter [brother.de/support](http://brother.de/support) stellt Brother Treiber und Updates bereit, die in vielen Fällen helfen. Manche Lücken lassen sich jedoch nicht schließen. Nutzer betroffener Geräte sollten daher das voreingestellte Passwort ihres Druckers mithilfe der App Brother Mobile Connect ändern.

**Tipp:** Stellen Sie vernetzte Geräte stets so ein, dass sie automatisch Updates erhalten.



**Unzuverlässig.**  
Beim Blutdruckmessen fällt die Galaxy Watch7 durch.

Blutdruckmessung

## Manschette schlägt Smartwatch

Samsungs Galaxy Watch7 soll den Blutdruck ermitteln können – ohne Messgerät, nur mit Lichtsensoren. In unserem Test überzeugt die Funktion nicht.

Kann eine Smartwatch den Blutdruck so zuverlässig messen wie ein herkömmliches Messgerät mit Druckmanschette? Wir haben die Blutdruckmessfunktion der Samsung Galaxy Watch7 getestet – und wurden enttäuscht. Auf Basis unserer Ergebnisse können wir die Blutdruckmessung der Uhr nicht empfehlen.

Schon das Vorgängermodell Galaxy Watch5 Pro hatte eine Blutdruckmessfunktion. Wir ließen sie in unserem Blutdruckmessgeräte-Test (11/23) mitlaufen, damals mit demselben Prüfverfahren – und erstaunlich guten Messwerten. Inzwischen hat sich aber herausgestellt, dass diese optisch messenden Uhren ein anderes Testverfahren benötigen. Wir haben darum die Ergebnisse der Galaxy Watch5 Pro zurückgezogen und das aktuelle Modell Galaxy Watch7 in einem aufwendigen neuen Verfahren getestet.

Dabei trugen drei Versuchspersonen 28 Tage lang die Galaxy Watch7. Zu Beginn des Tests

wurde die Uhr kalibriert, indem geschulte Laborkräfte mithilfe eines Doppelstethoskops den Blutdruck der Personen ermittelten und den Uhren-Messwert darauf anpassten. Alle sieben Tage führten wir dann eine Messreihe durch und ermittelten mehrmals den Blutdruck – sowohl im Ruhezustand als auch unter Belastung, jeweils mit der Uhr und dem medizinischen Messverfahren. Die Werte der Uhr wichen teils erheblich von den Referenzwerten ab. Vor allem bei Belastung lag die Galaxy Watch7 oft deutlich niedriger. Das könnte dazu führen, dass Menschen sich im Vertrauen auf die Werte überlasten. Dazu kommt: Laut Uhr hatten die Probanden durchgehend fast den gleichen Blutdruck. Dessen natürliche Schwankungen scheint sie nicht zu erfassen.

**Stiftung-Warentest-Fazit:** Wer aus gesundheitlichen Gründen seinen Blutdruck regelmäßig und zuverlässig ermitteln muss, sollte ein klassisches Messgerät nehmen.



Fußball live im TV

## Saison 2025/26: Die Bundesliga-Konferenz wechselt zu Dazn

Seit dem 22. August läuft die Bundesliga endlich wieder. Neu in dieser Saison: In der **ersten Liga** wechselt die Konferenzschaltung von Sky zu Dazn, wo auch alle Sonntagspartien laufen werden. Sky zeigt sämtliche Einzelspiele, die freitags, samstags, dienstags oder mittwochs stattfinden. Im Free-TV präsentiert Sat.1 am 19. Dezember und 9. Januar die Freitagsduelle. Aus der **zweiten Liga** zeigt Sky alle Einzelspiele und die Konferenzen. RTL hat die Free-TV-Rechte am Samstagabend-Spiel erworben, die zuvor Sport1 besaß. Auch den **DFB-Pokal** überträgt Sky vollständig, samt Konferenzen – ARD und ZDF teilen sich 15 Duelle auf, darunter beide Halbfinale und das Endspiel. Die **Champions League** – mit dem FC Bayern, Leverkusen, Frankfurt und Dortmund – ist fast komplett bei Dazn zu sehen. Amazon kommt auf 17 Partien, das ZDF zeigt das Finale. **Europa League** und **Conference League** gibts auf RTL, Nitro und RTL+, außerdem darf Sky pro Spieltag zwei Duelle ohne deutsche Teams übertragen. Mehr Infos unter [test.de/oleole](https://test.de/oleole).



Der Klassiker. Bayern und Dortmund treffen am 18. Oktober aufeinander.

Video-Türklingeln im Test

## Guck mal, wer da klingelt

Doorbell-Kameras informieren per Video, wer vor der Tür steht. Im Test unserer belgischen Partner von Testaankoop/Testachats belegen zwei Türklingel-Kameras von Ubiquiti die ersten beiden Plätze: G4 Doorbell Pro PoE Kit (430 Euro) und UniFi Protect G4 Doorbell (210 Euro). Auf den dritten Platz kommt die Video Doorbell Pro 2 von Ring (Variante mit Netzteil, 230 Euro). In der Anwendung unterscheiden sich die Produkte zum Teil deutlich: So lässt sich der Testsieger G4 Doorbell Pro PoE Kit nur per Ethernet-Kabel mit dem Internet verbinden und bezieht so auch seinen Strom. Die beiden anderen Top-Geräte benötigen eine stabile

WLAN-Verbindung und erhalten Strom über die Verkabelung der Klingel. Für Türklingel-Kameras gelten dieselben gesetzlichen Regelungen wie für Überwachungskameras: Sie sollten so installiert werden, dass sie ausschließlich das eigene Grundstück erfassen.



**Beste Kamera-Klingel.**  
**Ubiquiti G4 Doorbell Pro PoE Kit für 430 Euro.**

# 25

**Prozent der Frauen in Deutschland verwenden Emojis in jeder Textnachricht. Unter den Männern tun das nur 17 Prozent. Jüngere Menschen benutzen Emojis häufiger als ältere.**

Quelle: Bitkom

# Elf Gute für die Zukunft

**Laptops** Zwölf Mittelklasse-Notebooks im Test: Alle laufen mit Windows 11 – und die meisten bringen Prozessoren mit, die für KI-Anwendungen besonders geeignet sind. Elf Geräte sind gut.

**K**eine Trüffel, kein Edelwein und kein Dry-Aged-Rind – aber auch kein Analogkäse und kein Formschinken. Ungefähr das erwartet man von einem soliden Mittelklasse-Italiener. Etwa diesem Niveau entsprechen auch die zwölf Laptops in unserem aktuellen Test: Zu Preisen von 599 bis 1 149 Euro sind sie für die meisten Nutzerinnen und Nutzer stark genug, um den Hunger nach ordentlicher Rechenpower, hoher Display-Auflösung und vernünftiger Akkuleistung zu stillen. Und alle bieten Zukunftssicherheit: Sie bringen die von uns empfohlene Mindestausstattung mit (siehe Kasten S. 30).

## Gute Laptops für rund 760 bis 1150 Euro

Elf der zwölf Mittelklasse-Laptops sind gut, nur ein Asus-Modell rutscht ins Befriedigend. Tabellenführer ist der Acer Swift 16 AI, mit 1130 Euro eins der teuersten Geräte im Test. Wer sparen will, findet schon ab rund 760 Euro gute Alternativen: Medion bietet für diese Summe ein erfreuliches Preis-Leistungs-Verhältnis. Noch etwas besser und kaum teurer sind der HP Pavilion und Lenovos 15-Zoller IdeaPad Slim 5.

Alle Laptops im Test laufen mit Windows 11, sind also fit für die Zeit nach Windows 10, die Mitte Oktober beginnt (siehe Randspalte S. 29). Besonders zukunftsfähig sind die neun Geräte mit einer NPU: Die „Neural Processing Unit“ ist eine spezielle Recheneinheit für lokale Anwendungen mit künstlicher Intelligenz (KI).

Standardaufgaben wie Surfen, Mails schreiben oder Dokumente bearbeiten meistern alle zwölf Geräte problemlos. Elf kommen auf eine gute Rechenleistung, nur das LG gram Book kann nicht ganz mithalten.

Auch für Foto- und Videobearbeitung sind alle grundsätzlich geeignet. In der Grafikleistung hinken die Mittelklasse-Modelle den Premium-Geräten aber meist spürbar hinterher. Dieses Defizit macht sich jedoch nur bei einzelnen Aufgaben bemerkbar – etwa Grafikprogrammen oder visuell aufwendigen Spielen. Für alle, die mehr Power wollen: Auf Seite 31 zeigen wir die besten Premium-Rechner aus vorigen Tests – →

## Unser Rat

**Testsieger:** Bester Mittelklasse-Rechner im aktuellen Test ist Acers Swift 16 AI. Er kostet 1130 Euro und punktet mit sehr guten Noten für den Akku und den enorm leuchtstarken OLED-Bildschirm. Noch bessere, aber auch teurere Geräte zeigt die kleine Tabelle auf Seite 31.

**Preistipp:** Das Testfeld umfasst mehrere Schnäppchen – etwa den HP Pavilion 16 für 839 Euro, Lenovos 15-Zoll-Laptop IdeaPad Slim 5 für 799 Euro und das Medion-Gerät E15443 für 759 Euro.

## Preis-Leistungs-Tipp

Der HP Pavilion 16 (Gut 2,0) ist nur etwas schwächer als der Testsieger unten, mit 839 Euro aber viel günstiger.



Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Illustration: Kati Szilágyi



**Günstigster Guter**

Medions E15443 ist mit 759 Euro recht preiswert und überzeugt dennoch (Gut 2,3).



## Windows 10 läuft aus: Was Sie jetzt tun können

Am 14. Oktober stellt Microsoft den Support für Windows 10 ein: Der Konzern liefert ab dann keine Sicherheits-Updates mehr. Das macht Windows 10 anfälliger für Hacker-Angriffe. Zur Lösung des Problems stehen mehrere Wege offen. Der erste Schritt ist immer: Prüfen Sie mit dem Microsoft-Programm „PC-Integritätsprüfung“ (auch „PC Health Check“ genannt), ob Ihr Rechner bereit für Windows 11 ist.

**Auf Windows 11 aktualisieren**

Lässt sich Ihr Computer auf Windows 11 aktualisieren: unbedingt machen. Falls nicht, bleiben mehrere Möglichkeiten:

**→ Neuen Laptop kaufen, S. 28**

Schon ab 759 Euro finden Sie im aktuellen Test viele gute Mittelklasse-Laptops mit Windows 11 – und genug Leistungsreserve für die nächsten Jahre.

**→ Refurbished-Laptop kaufen, S. 34**

Umweltfreundlicher und oft günstiger sind generalüberholte Gebraucht-Laptops mit Windows 11. Wir haben acht Shops für solche „Refurbished“-Geräte getestet.

**→ Betriebssystem wechseln, S. 39**

Ihren alten PC können Sie mit kostenlosen Betriebssystemen wie Linux Mint oder ChromeOS Flex weiternutzen. Wir zeigen, wie das geht und für wen es sich lohnt.

**Ein Jahr Übergangsfrist nutzen**

Als Übergangslösung wird Microsoft Privatanutzern eine einjährige Support-Verlängerung anbieten – die kostet in der Regel etwa 30 Euro.

**Risiken vermeiden**

Im Internet kursieren Bastelanleitungen und Tricks, mit denen man auch Rechner auf Windows 11 upgraden können soll, die eigentlich nicht für das neue System geeignet sind. Davon raten wir ab.

**Tabellenführer**

Der Acer Swift 16 AI für 1130 Euro liegt im aktuellen Test vorn (Gut 1,8).







**„Handeln Sie jetzt.  
Ohne Updates  
ist Windows 10  
ab dem 14. Oktober  
nicht mehr sicher –  
Viren und Hacker  
haben dann  
leichtes Spiel.  
Für die meisten ist  
der Wechsel  
auf Windows 11  
die beste Lösung.“**

Martin Gobbin,  
Multimedia-Redakteur



### Mindestanforderungen **Wer billig kauft, kauft zweimal**

In der Regel testen wir keine Laptops unter 600 Euro, da deren Hardware meist mager ist. Wir empfehlen folgende Mindestausstattung:

- **Prozessor:** Intel Core, AMD Ryzen, Qualcomm Snapdragon oder Apples M-Modelle; 4 Prozessorkerne
- **Arbeitsspeicher:** 16 GB (RAM)
- **Interner Speicher:** 256 GB (SSD)
- **Bildschirm:** 1920 x 1080 Pixel; Helligkeit 200 Candela pro m<sup>2</sup>
- **Anschlüsse:** 2 x USB, davon mindestens ein USB-C

→ plus zwei brandneu geprüfte Oberklasse-Rechner von Apple und Samsung.

### **Bildschirme wie in der Premiumklasse**

In puncto Displayqualität spielt das aktuelle Testfeld erstaunlicherweise in derselben Liga wie die Premium-Modelle. Drei der zwölf erreichen sogar die Note Sehr gut: der Testsieger von Acer sowie die beiden Lenovos. Das Trio verwendet OLED-Bildschirme: Diese Technologie mit selbstleuchtenden Pixeln ist für sattes Schwarz, hohe Kontraste und besonders schnelle Reaktionszeiten bekannt.

Die drei Geräte bieten Auflösungen weit jenseits von Full HD (1920 x 1080 Pixel) und Bildwiederholraten deutlich über den standardmäßigen 60 Hertz – das sorgt für besonders flüssige Bewegungen.

Hinzu kommt bei allen drei Modellen eine enorme Helligkeit – wichtig, wenn man öfter in heller Umgebung arbeiten will, etwa im Garten. Das Dell Inspiron 16 dagegen wäre dort keine gute Wahl: Sein Display ist wesentlich dunkler als das des Testsiegers – dadurch strahlt das Weiß nicht besonders.

### **Akkus unterscheiden sich stark**

Im Akkutest kommen fünf Modelle auf die Note Sehr gut, darunter die ersten vier der Tabelle. In dem Quartett tummelt sich auch der Laptop mit der längsten Akkulaufzeit: Der Dell 16 Plus schafft mehr als 17 Stunden Surfen. Am anderen Ende der Skala liegen das teurere der zwei Asus-Vivobooks und das Acer Swift Go 16 mit rund 6 Stunden. Das Dell lädt aber auch knapp drei Stunden lang. Die meisten anderen sind in rund anderthalb bis zwei Stunden wieder fit.

### **Asus offenbart mehrere Schwächen**

Das günstigste Modell im Test – ein Asus Vivobook – kommt nur auf die Gesamtnote Befriedigend. Hauptgrund: Im Test ließ es sich über die integrierte Windows-Wiederherstellung nicht in den Werkszustand zurücksetzen. Das ist etwa wichtig, falls man das Gerät irgendwann verkaufen will. Das Problem ließe sich zwar lösen, indem man

Windows auf einen USB-Stick herunterlädt und es darüber neu aufsetzt. Das ist aber recht umständlich. Daher haben wir diesen Patzer von Asus in diesem Prüfpunkt mit Mangelhaft bewertet.

Mangelhaft sind auch die mitunter sehr lauten Lüftergeräusche des anderen, teureren Asus: Unter extremen Belastungen wie grafisch anspruchsvollen Spielen pustet das Ding wie der böse Wolf bei den drei kleinen Schweinchen. Simplere Aufgaben erledigt das insgesamt noch gute Gerät aber mit einem passablen Geräuschpegel.

### **NPU: Nicht unverzichtbar, aber nützlich**

Mit dieser Ausgabe bringen wir eine neue Zeile in unsere Laptop-Tabellen: die KI-Recheneinheit NPU. Das Kürzel steht für „Neural Processing Unit“ – neuronale Recheneinheit. Der Begriff deutet ihren Zweck an: KI-Systeme beruhen oft auf neuronalen Netzen – Datensystemen, deren Aufbau sich am menschlichen Gehirn orientiert.

Eine NPU ist vor allem wichtig für KI-Anwendungen, die lokal – also direkt auf dem Computer – statt auf Servern im Internet laufen. Derzeit ist das noch recht selten: Viele KIs wie Chatbots, Sprachassistenten oder Bildgeneratoren funktionieren primär via Cloud statt direkt über den PC. Das kann sich aber mittelfristig ändern. Zudem profitieren schon jetzt einige Programme wie Microsoft Copilot oder Adobe Photoshop von einer NPU, wenn man ihre KI-Funktionen in vollem Umfang nutzen will.

Da ein Computer eine langfristige Anschaffung ist, raten wir zu einem Modell mit NPU. Neun von zwölf Geräten im Test bringen eine solche KI-Recheneinheit mit, darunter auch die zwei günstigsten. Mit diesen Schnäppchen lassen sich gegenüber dem Testsieger bis zu 531 Euro sparen. Das reicht dann sogar für einen Besuch beim Edel-Italiener – mit Trüffeln und einer Flasche Brunello di Montalcino. ■ →

Text: Martin Gobbin; Testleitung: Dr. Kirstin Wethekam; Produktauswahl: Thomas Grund; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Hochwertige Laptops

# Die besten Premium-Notebooks

Für besonders hohe Ansprüche empfehlen sich einige teure Geräte aus vorigen Tests – und auch zwei neu geprüfte Rechner: ein Apple MacBook Air und ein Samsung Galaxy Book.

Premium-Laptops sind deutlich teurer als Mittelklasse-Modelle, dafür besser ausgestattet: Die Rechner in der Tabelle unten haben meist stärkere Prozessoren und mehr Arbeitsspeicher. Alle haben einen speziellen Prozessor für Anwendungen mit künstlicher Intelligenz (NPU, siehe Lauftext links). Die Geräte von Acer, HP und LG verfügen zudem über eine separate Grafikeinheit.

**Mittelklasse ist oft genug.** Die bessere Ausstattung der Premium-Geräte macht sich vor allem bei bestimmten Tätigkeiten bezahlt: etwa 3-D-Spielen, aufwendigen Grafikprogrammen oder Videoschnitt. Umgekehrt heißt das: Für viele reicht die Hardware von Mittelklasse-Laptops völlig aus – zumal manche der Geräte ein ebenso gutes Qualitätsurteil erzielen wie Premium-Modelle.

**Neue von Apple und Samsung.** Zwei Premium-Geräte kommen frisch aus dem Testlabor: Apples MacBook Air 15 (1571 Euro) landet knapp vor Samsungs Galaxy Book5 Pro 16 (1515 Euro). Das liegt hauptsächlich an etwas stärkerer Rechen- und Grafikleistung, besserem Klang und leiseren Betriebsgeräuschen. Den besseren Bildschirm bietet das Samsung: Es kommt mit OLED-Technik und Touch-Funktion – beides fehlt dem MacBook. Zudem ist die Bildwiederholrate des Galaxy Books doppelt so hoch wie die des MacBooks. Das Apple-Gerät hat dafür ein deutlich helleres Display – draußen und unterwegs ist das praktisch. Die Akkus der zwei Modelle liegen insgesamt fast gleichauf. Das Samsung lädt aber schneller auf und schafft bei der Videowiedergabe fast sechs Stunden mehr – satte 20:20 Stunden.



**Enge Kiste.** Das Apple MacBook Air 15 (rechts) kommt auf Gut (1,6), Samsungs Galaxy Book5 Pro 16 auf Gut (1,7).

## Premium-Laptops: Der Beste stammt von Apple

Diese Tabelle zeigt die besten noch erhältlichen 15- und 16-Zoller ab 1 400 Euro aus unseren Laptop-Tests des Jahres 2025.

Produkt	Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	Betriebssystem	Zuerst veröffentlicht in Heft	Funktionen 30 %	Bildschirm 20 %	Akku 20 %	Handhabung 20 %	Vielseitigkeit 10 %	QUALITÄTSURTEIL 100 %
Apple MacBook Pro 16" M4 Pro (MX2X3D/A)	2 605	MacOS 15.1	1/25 <sup>1)</sup>	++	++	++	+	++	SEHR GUT (1,3)
Apple MacBook Air 15" M4 (MW1H3D/A)	1 571	MacOS 15.4.1	Neu	++	+	++	+	+	GUT (1,6)
Lenovo Yoga Slim 7 15ILL9 Aura Edition (83HM001FGE)	1 734	Windows 11 Home 24H2	5/25	+	+	++	+	+	GUT (1,7)
LG gram Pro 16 (16Z90SP-A.AD7BG)	1 937	Windows 11 Home 24H2	5/25	+	++	++	+	+	GUT (1,7)
Samsung Galaxy Book4 Edge 16" (NP960XMB-KB1DE)	1 468	Windows 11 Home 24H2	5/25	+	++	++	+	+	GUT (1,7)
Samsung Galaxy Book5 Pro 16" (NP960XHA-KG3DE)	1 515	Windows 11 Home 24H2	Neu	+	++	++	+	+	GUT (1,7)
Acer Nitro 16 (AN16-42-R1N7)	2 072	Windows 11 Home 24H2	5/25	+	++	++	○	+	GUT (1,8)
HP ZBook Studio 16" G11 (8S9P9EA#ABD)	2 919	Windows 11 Pro 24H2	5/25	+	+	++	+	+	GUT (1,8)
MSI Prestige A16 AI+ (A3HMG-036)	1 634	Windows 11 Home 24H2	5/25	+	+	+	+	+	GUT (2,0)

**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:**


++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5).  
 ○ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

1) Auf test.de.



## Laptops: Elf Gute mit Windows 11

Produkt	Acer Swift 16 AI (SF16-51-57H6) <sup>2)</sup>	Dell 16 Plus DB16250 (cndb1625006)	HP OmniBook 5 16-ag1352ng	HP Pavilion 16-ag0455ng	Lenovo IdeaPad Slim 5 16AHP10 (83HW000EGE)	Dell Inspiron 16 5645 (cn56403sc)	Lenovo IdeaPad Slim 5 15ARP10 (83J3001SGE)	Acer Swift Go 16 (SFG16- 72-518S)
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	1130	1149 <sup>6)</sup>	949	839	1000	849 <sup>6)</sup>	799	885
 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100%</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (1,9)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,2)</b>
<b>Funktionen</b>	<b>30%</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (2,3)</b>
Rechenleistung/Internetsurfen/E-Mail	+ / + + + + +	+ / + + + + +	+ / + + + + +	+ / + + + + +	+ / + + + + +	+ / + + + + +	+ / + + + + +	+ / + + + + +
Grafikleistung/Foto- und Videobearbeitung	○ / +	+ / +	○ / +	○ / +	○ / +	○ / +	○ / +	○ / +
Frontkamera (Webcam)/Ton	+ / ○	+ / +	+ / +	○ / +	○ / ○	+ / +	○ / ○	+ / ○
<b>Bildschirm</b>	<b>20%</b>	<b>sehr gut (1,4)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>sehr gut (1,3)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>
Bildqualität/Reaktionsgeschwindigkeit	+ + / + +	+ / +	+ / ○	+ / ○	+ + / + +	+ / +	+ + / + +	+ + / + +
Blickwinkelabhängigkeit	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Akku</b>	<b>20%</b>	<b>sehr gut (1,1)</b>	<b>sehr gut (0,9)</b>	<b>sehr gut (1,3)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>befriedigend (2,6)</b>
<b>Handhabung</b>	<b>20%</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>befriedigend (2,7)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,3)</b>
Gebrauchsanleitung und Hilfen	+	⊖ <sup>*)</sup>	+	+	+	⊖ <sup>*)</sup>	+	+
Inbetriebnahme und Wiederherstellung	+	+	+	+	+	+	+	+
Täglicher Gebrauch/Betriebsgeräusche	+ / +	+ / ⊖	+ / +	+ / ○	+ / ⊖ <sup>*)</sup>	+ / ○	+ / ○	+ / ○
Tastatur	+	+	+	+	+	+	+	+
Handlichkeit und Transport/Verarbeitung	○ / ○	⊖ / ○	⊖ / +	⊖ / +	⊖ / +	⊖ / +	○ / +	⊖ / +
<b>Vielseitigkeit</b>	<b>10%</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,3)</b>
<b>Ausstattung/Technische Merkmale</b>								
Nutzbare Bildschirmdiagonale (Zentimeter/Zoll)	40,6/16,0	40,6/16,0	40,6/16,0	40,6/16,0	40,6/16,0	40,6/16,0	38,1/15,0	40,6/16,0
Geprüft mit Betriebssystem	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2
Prozessor	Typ	Intel Core Ultra 5 226V	Intel Core Ultra 7 256V	AMD Ryzen AI 5 340	AMD Ryzen 5 8540U	AMD Ryzen 7 8845HS	AMD Ryzen 7 8840U	AMD Ryzen 7 7735HS
	Grund-/Turbofrequenz (Gigahertz)/Kernanzahl	2,1 <sup>3)</sup> /4,5 <sup>3)</sup> /8	2,2 <sup>3)</sup> /4,8 <sup>3)</sup> /8	2,0/4,8/6	3,2/4,9/6	3,8/5,1/8	3,3/5,1/8	3,2/4,8/8
KI-Recheneinheit (NPU)		Intel AI Boost	Intel AI Boost	AMD Ryzen AI	Keine	AMD Ryzen AI	AMD Ryzen AI	Keine
		Intel AI Boost	Intel AI Boost	AMD Ryzen AI	Keine	AMD Ryzen AI	AMD Ryzen AI	Keine
Separater Grafikprozessor: Typ/Größe (GB)	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>
Arbeitsspeicher (Gigabyte)	16	16	16	16	16	16	16	16
Interner Speicher: Typ/Größe (Gigabyte)	SSD/512	SSD/512	SSD/1024	SSD/1024	SSD/1024	SSD/1024	SSD/512	SSD/512
Bildschirm	Auflösung (Pixel)	2880 x 1800	2560 x 1600	1920 x 1200	1920 x 1200	2880 x 1800	1920 x 1200	2560 x 1600
	Matt/Touchscreen/Maximale Helligkeit ca. (Candela pro m <sup>2</sup> )	□/□/530	■/□/320	■/□/400	■/□/360	□/□/490	■/□/290	□/□/470
	OLED/Bildwiederholrate (Hertz)	■/120	□/120	□/60	□/60	■/120	□/60	■/165
Anschlüsse	USB-C/USB-A 3.2/USB-A 2.0	2 <sup>5)</sup> /2/0	2 <sup>7)</sup> /1/0	2/2/0	2/2/0	2/2/0	1/2/0	2/2/0
	USB-C unterstützt: Monitor/Laden	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
	HDMI/Netzwerkanschluss (Lan)	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□
Akku	WLAN: 2,4 GHz/5 GHz/Wi-Fi 6/Wi-Fi 6E/Wi-Fi 7	■/■/■/■/■	■/■/■/■/■	■/■/■/□/□	■/■/■/□/□	■/■/■/■/■	■/■/■/■/□	■/■/■/□/□
	Laufzeit beim Surfen/Videoabspielen ca. (h:min) <sup>1)</sup>	11:10/16:40	17:20/17:20	9:40/12:20	12:00/11:40	7:40/11:10	10:20/10:40	7:20/9:30
	Ladedauer ca. (h:min)	2:10	2:50	2:00	2:00	1:20	2:30	1:50
	Breite x Tiefe x Höhe ca. (Zentimeter)	36 x 25 x 1,7	36 x 25 x 1,7	36 x 25 x 1,9	36 x 25 x 1,8	36 x 25 x 1,9	36 x 25 x 2,0	34 x 24 x 1,6
Gewicht ca. (Gramm)		1460	1800	1730	1720	1680	1880	1370

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).  
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).  
– = Mangelhaft (4,6–5,5).

### Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

<sup>\*)</sup> Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ rechts).  
K. A. = Keine Angabe. ■ = Ja. □ = Nein.  
Alle haben: Kopfhöreranschluss, Bluetooth.  
Keiner hat: Mobilfunkmodem, DVD-/Blu-Ray-Laufwerk, vom Nutzer wechselbaren Akku.

1) Geprüft bei einer Helligkeit von ca. 200 Candela pro m<sup>2</sup>.

2) Laut Anbieter gleich zum getesteten Produkt Acer Swift AI (SF16-51-5364), wir haben die Gleichheit auf Plausibilität überprüft.

3) Die verschiedenen Kerne der Prozessoren arbeiten mit unterschiedlichen Frequenzen. Detail-Infos in der Einzelprodukt-Ansicht unter [test.de/laptops](https://test.de/laptops).

Medion E15443 (MD 62717)	LG gram Book (15U50T- G.AA56G)	Asus Vivobook 16 (M1607KA- MB106W)	Asus Vivobook 16 (X1607QA- MB055W)
759	1002	999	599
GUT (2,3)	GUT (2,4)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,6)
gut (2,3)	gut (2,5)	gut (2,1)	gut (2,2)
+ / + / + / +	○ / + / + / +	+ / + / + / +	+ / + / + / +
○ / +	○ / +	○ / +	○ / +
○ / ○	○ / ○	○ / ○	○ / ○
gut (2,1)	gut (2,3)	gut (2,3)	gut (2,1)
+ / ○	+ / ○	+ / ○	+ / ○
++	+	++	++
gut (1,6)	gut (2,3)	gut (2,4)	sehr gut (0,9)
befriedigend (3,1)	gut (2,4)	befriedigend (3,4)	ausreichend (4,0)*)
⊖*)	+	+	+
+	+	+	—*)9)
+ / ○	+ / +	+ / —*)8)	+ / +
+	+	+	+
⊖ / ○	⊖ / ○	⊖ / ○	⊖ / ○
befriedigend (2,6)	gut (2,5)	gut (2,4)	gut (2,4)
39,6/15,6	39,6/15,6	40,6/16,0	40,6/16,0
Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2
Intel Core Ultra 5 125H	Intel Core i5-1334U	AMD Ryzen AI 7 350	Qualcomm Snapdragon X X1-26-100
1,2 <sup>3)</sup> /4,5 <sup>3)</sup> /14	K. A./4,6 <sup>3)</sup> /10	2,0/5,0/8	3,0/K. A./8
Intel AI Boost	Keine	AMD Ryzen AI	Qualcomm Hexagon
Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>	Keiner/0 <sup>4)</sup>
16	16	16	16
SSD/1024	SSD/512	SSD/1024	SSD/512
1920 x 1080	1920 x 1080	1920 x 1200	1920 x 1200
■/□/310	■/□/300	■/□/330	■/□/310
□/60	□/60	□/60	□/60
1/2/1	2/1/1	2/2/0	2 <sup>5)</sup> /2/0
□/□	■/■	■/■	■/■
■/□	■/□	■/□	■/□
■/■/■/□/□	■/■/■/□/□	■/■/■/□/□	■/■/■/■/□
10:20/10:20	7:30/8:30	6:00/9:10	14:40/14:20
2:10	1:40	1:40	2:10
36 x 24 x 2,1	36 x 24 x 1,9	36 x 25 x 2,1	36 x 25 x 2,0
1850	1620	1950	1910

4) Kein separater Grafikprozessor.  
5) Thunderbolt 4.  
6) Preis laut Anbieter-Webseite.  
7) Davon ein Thunderbolt 4.  
8) Bei hoher Belastung sehr laut.

9) Im Test war das Zurücksetzen des Geräts in den Werkszustand über die eingebaute Windows-Wiederherstellung nicht möglich.



Acer Swift 16 AI



Dell 16 Plus



HP OmniBook 5



HP Pavilion



Lenovo IdeaPad Slim 5 16AHP10



Dell Inspiron 16



Lenovo IdeaPad Slim 5 15ARP10



Acer Swift Go 16



Medion E15443



LG gram Book



Asus Vivobook 16 (M1607KA-MB106W)



Asus Vivobook 16 (X1607QA-MB055W)

## So haben wir getestet

**Im Test:** Zwölf Laptops mit Windows 11 und Bilddiagonalen von 38,1 bis 40,6 Zentimetern (15 bis 16 Zoll) im Preisbereich von 599 bis 1149 Euro. Wir kauften die Geräte im April 2025 anonym im Handel ein. Die Online-Preise (ohne Versandkosten) wurden im Juni 2025 durch das Online-Portal Geizhals.de erhoben.

**Untersuchung:** Eine ausführliche Beschreibung der Prüfmethode finden Sie unter [test.de/laptops/methodik](https://test.de/laptops/methodik). Die Prüfungen sowie die Ergebnisdarstellung erfolgen in Anlehnung an den Laptop-Test in Heft 9/23.

## Abwertungen

Durch Abwertungen wirken sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil aus. Sie sind in der Tabelle mit Sternchen \*) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Ab der Note Ausreichend für die Handhabung werteten wir das Qualitätsurteil ab. Ab der Note Ausreichend für die Gebrauchsanleitung und Hilfen, die Inbetriebnahme und Wiederherstellung oder die Betriebsgeräusche werteten wir die Handhabung ab. Je schlechter das auslösende Urteil, desto stärker wirkt die Abwertung auf das übergeordnete Urteil.

# Gutes tun und Geld sparen

## Shops für refurbished Laptops

Gute Qualität, kurze Lieferzeiten: Etliche Shops für generalüberholte PCs überzeugen. Im Vergleich zum Neukauf haben wir bis zu 1200 Euro pro Rechner gespart.

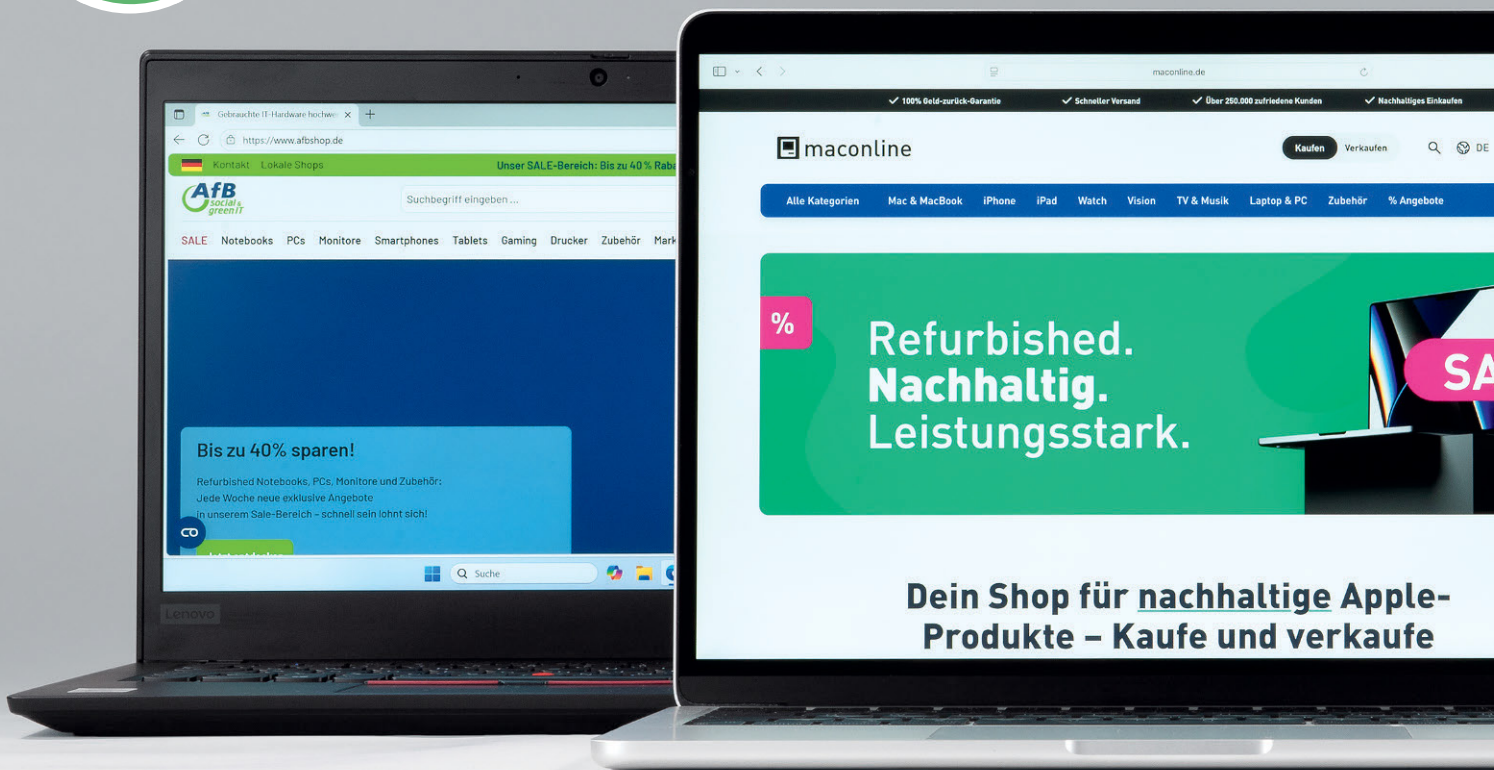


**D**ie Umwelt schonen und gleichzeitig den Geldbeutel – das klingt traumhaft. Wer statt eines neuen Laptops einen gebrauchten kauft, kann sich diesen Traum erfüllen. Das zeigt unser Test von Online-Shops für generalüberholte – im Branchenjargon „refurbished“ – Laptops.

Mit dem Kauf eines gebrauchten Rechners verlängert sich dessen Lebensdauer – das ist nachhaltig, denn die Produktion eines Computers verbraucht viel Energie und Rohstoffe und setzt Treibhausgas frei.

Shops für refurbished Laptops kaufen gebrauchte Geräte auf, etwa ausgediente Firmenrechner. Sie reinigen sie, tauschen defekte Komponenten aus, aktualisieren das Betriebssystem und verkaufen die Geräte auf ihrer Webseite weiter.

So der Idealfall. Im Test begegneten uns auch Laptops mit verstaubten Lüftern, alten Betriebssystemversionen, defekten Buchsen und ähnlichen Mängeln. Oft war die Qualität der Geräte aber gut. Neben sieben Online-Shops für refurbished Laptops haben wir auch den firmeneigenen Refur-





bished-Shop von Apple geprüft. Vier Anbieter schneiden gut ab, vier passabel.

### Apple macht's am besten

Vorn liegt der Apple-Shop, seine refurbished MacBooks sind in einem top Zustand, wirken fast wie neu. Gespart haben wir mit ihnen bis zu 290 Euro im Vergleich zum Neukauf eines aktuellen MacBooks mit ähnlicher Ausstattung. Die besten Windows-Laptops lieferten AfB und Itsco, unsere üppige Ersparnis lag bei bis zu 1200 Euro (alle Preis-Infos siehe S. 38). →

## Unser Rat

**Testsieger:** Apple liegt mit seinem Refurbished-Shop vorn. Die Qualität der MacBooks war tipptopp – sie wirkten fast wie neu. Im Vergleich zum Neukauf sparten wir bis zu 290 Euro. Bester Shop für refurbished Windows-Laptops ist AfB – mit bis zu 1170 Euro Ersparnis.

**Preistipp:** Gute, preiswerte Windows-Geräte mit ähnlicher Ersparnis gibt es auch bei Itsco. Empfehlenswerte MacBooks sind bei AfB, BuyZoxs und Rebuy teils deutlich günstiger als bei Apple.

Funktions-Check zu Hause

### Das sollten Käufer als Erstes prüfen

Kleine Kratzer und Dellen sind bei gebrauchten Rechnern okay, aber laufen sollten sie wie am Schnürchen. Prüfen Sie zu Hause wichtige Komponenten. Auch den Kauf gebrauchter Ware können Sie innerhalb von 14 Tagen widerrufen und den Rechner zurückschicken.

**Tasten und Anschlüsse.** Kontrollieren Sie, ob alle Tasten funktionieren. Probieren Sie auch die Anschlüsse aus, etwa die USB- oder Kopfhörer-Buchse.

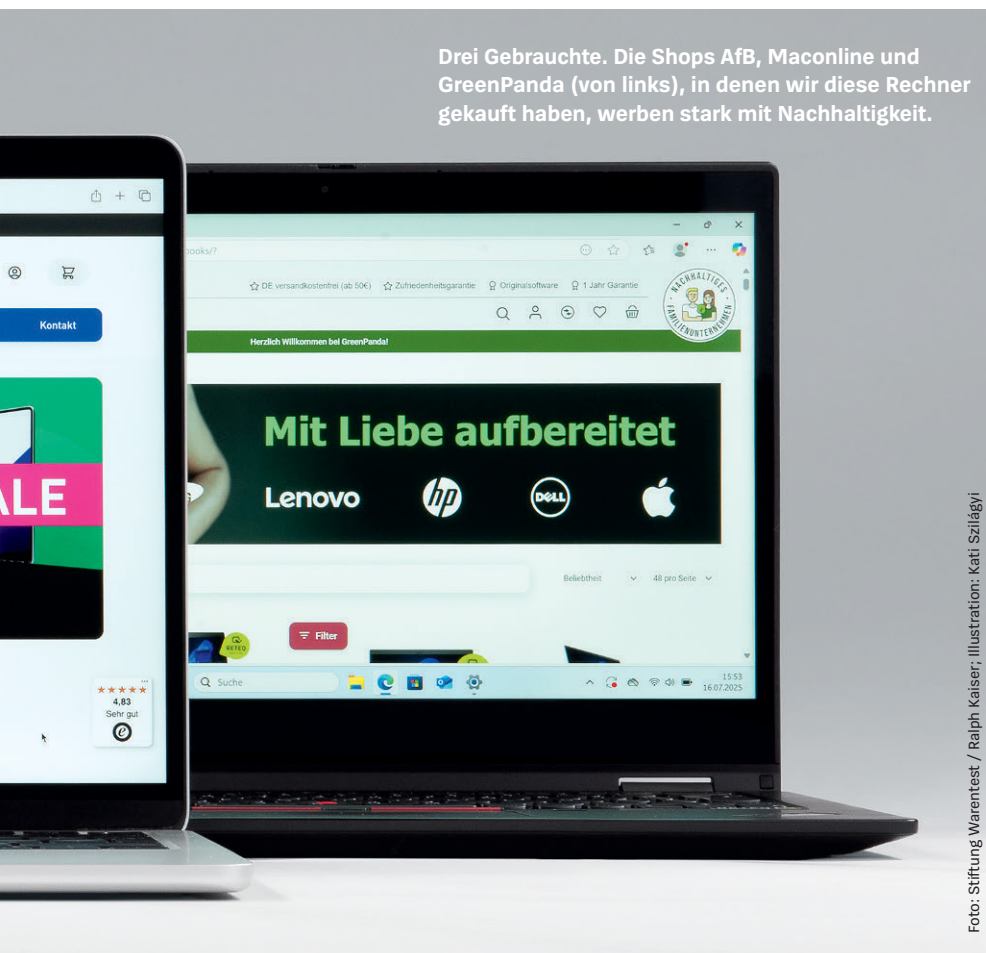
#### Webcam, Mikrofon, Lautsprecher.

Starten Sie einen Videoanruf: So können Sie die Qualität von Webcam, Mikrofon und Lautsprecher testen.

**Akku.** Laden Sie den Akku auf, ziehen Sie das Netzkabel ab und achten Sie darauf, nach wie vielen Stunden der Laptop schlappmacht.

**Lüfter.** Prüfen Sie, wie laut der Lüfter röhrt: Lassen Sie mehrere Programme gleichzeitig laufen oder streamen Sie ein Video in sehr hoher Auflösung. Für rechenintensive Anwendungen wie diese arbeitet der Prozessor auf Hochtouren und erzeugt viel Hitze, die der Lüfter reduzieren soll. Ist er ständig laut, könnte er verstaubt sein.

**Updates.** Achten Sie darauf, ob der Laptop sofort Updates anbietet. Falls nicht, schauen Sie nach, ob das Betriebssystem auf dem neuesten Stand ist, und installieren Sie, falls nötig, Updates. Bei Windows-Geräten: in den Einstellungen unter „Update & Sicherheit“ oder „Windows-Update“. Bei MacBooks: in den Systemeinstellungen unter „Allgemein“ und „Softwareupdate“.



Drei Gebrauchte. Die Shops AfB, Maconline und GreenPanda (von links), in denen wir diese Rechner gekauft haben, werben stark mit Nachhaltigkeit.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Illustration: Kati Szilágyi



→ Insgesamt 40 Laptops mit den Betriebssystemen Microsoft Windows und MacOS von Apple haben wir geprüft – die Ergebnisse in unserer Tabelle sind nach Betriebssystemen geordnet. Die Modelle kamen vor drei bis fünf Jahren auf den Markt.

### **Nicht schick – aber gut erhalten**

Viele Online-Shops geben den äußeren Zustand der Geräte an. Wir wählten Geräte in „guter“ Qualität aus – nicht neuwertig, aber gut erhalten, kleinere Blessuren inklusive. Die Shop-Angaben stimmten – bis auf wenige Ausnahmen: Das Display eines Laptops von BuyZoxs hatte einen deutlichen Kratzer mitten im Sichtfeld, ein Gerät von Rebuy drei stark angeschlagene Ecken.

### **Kleinere Hürden beim Einrichten**

Beim Einrichten der Laptops fanden wir hin und wieder eine veraltete Betriebssystemversion vor. ESM hatte auf seinen Geräten bereits einen Benutzer angelegt, was Käufer irritieren könnte.

Nach der Inbetriebnahme haben wir alle Computer einem Funktions-Check unterzogen und sie für typische Anwendungen

**„Ein paar Schrammen und Dellen – na und! Viele gebrauchte Laptops funktionieren gut, sind günstig und nachhaltig – eine echte Alternative zum Neukauf.“**

Sandra Schwarz,  
Multimedia-Redakteurin

genutzt. Die Masse der Geräte funktionierte ordentlich. Rechner mit größeren Mängeln lieferten nur zwei der acht Händler. So lief auf einem Rechner von GreenPanda Windows plötzlich nicht mehr, ein anderes Gerät hatte unter anderem eine defekte Ladebuchse. ESM schickte uns einen Laptop, der oft nicht aus dem Standby aufwachte und dann einen Neustart brauchte. Ein an-

deres ESM-Gerät erkannte an einem USB-Port keine USB-C-Sticks und -Festplatten.

### **Laufzeit reicht für einen Arbeitstag**

Die Akkulaufzeiten waren in Ordnung, viele Laptops hielten mindestens einen normalen Arbeitstag durch: rund 8 bis 14 Stunden. Wenige machten schon nach etwa 6 Stunden schlapp. Etliche Geräte wurden mit neuem, leistungsstärkerem Netzteil geliefert, was die Ladezeiten im Vergleich zum Original-Netzteil verkürzt.

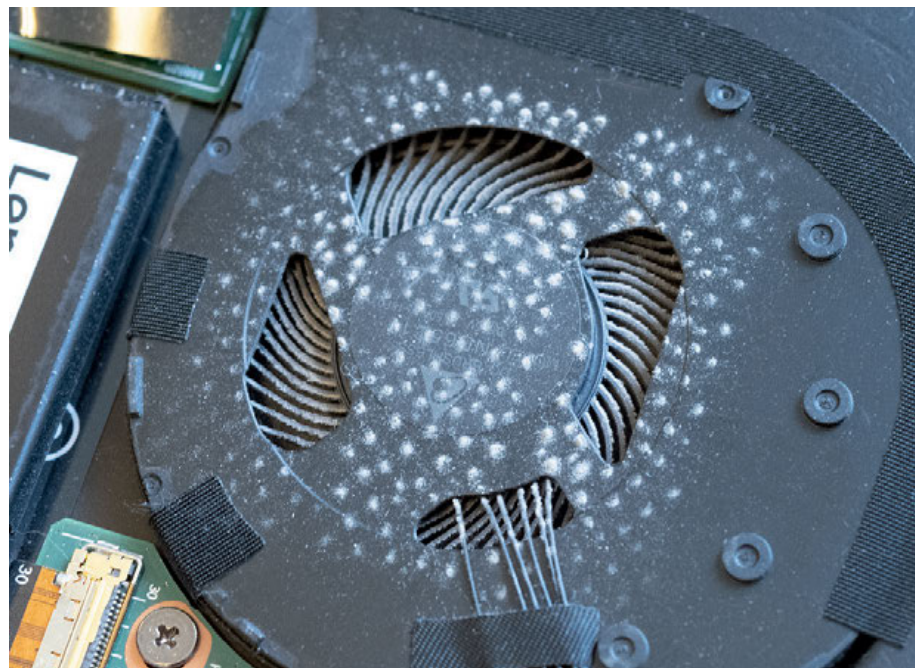
### **Innen teils stark verschmutzt**

Mit dem Reinigen des Innenlebens nahmen es die Shops nicht so genau – obwohl sie mit dieser Leistung werben. Von fast allen Shops erhielten wir auch verschmutzte Laptops. BuyZoxs, GreenPanda und Mac-online verkauften uns je ein Gerät mit stark verstaubtem Lüfter – die können im Betrieb laut werden. Im PC von GreenPanda fanden wir zudem Metallspäne (siehe unten).

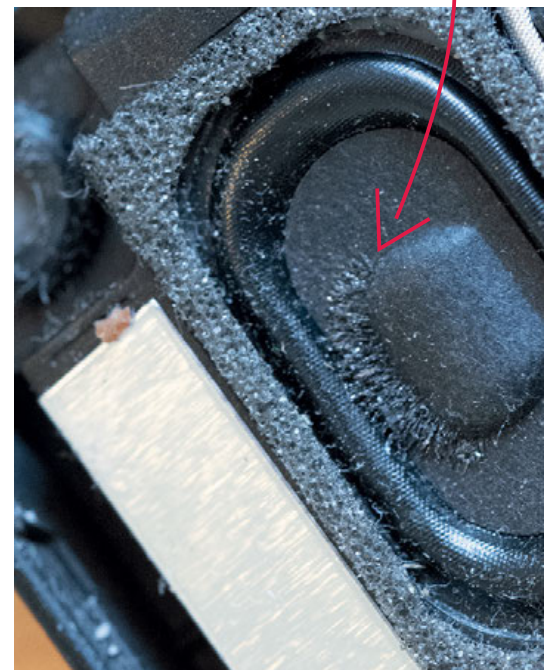
### **Vorsicht, Falle bei Windows 10**

Im Oktober stellt Microsoft die Sicherheitsupdates und den Support für sein Betriebs-

**Staubflocken. Diesen Lüfter im Laptop-Inneren hat Händler BuyZoxs offenbar nicht gereinigt.**



**Metall-Bart. Am Lautsprecher eines Geräts von GreenPanda hafteten magnetisch Metallspäne.**





system Windows 10 ein (siehe S. 28). Wir haben geprüft, ob die Shops ihre Kunden auf dieses Sicherheitsrisiko klar hinweisen. Bei BuyZoxs und Maconline fanden wir keine Hinweise. Andere Shops informierten auf ihren Hilfeseiten, AfB und GreenPanda teils an den Geräten selbst.

**Tipp:** Filtern Sie im Shop, wenn möglich, nach Laptops mit Windows 11. Damit umgehen Sie Windows-10-Modelle.

### Geliefert wird oft flott

Wer gebraucht kauft, muss vor allem bei Windows-Geräten flexibel sein. Ein ganz bestimmtes Modell in den Shops zu finden, ist eher Glückssache. Das Einkaufen auf den Webseiten war meist unkompliziert, die Bestellungen liefen glatt. Auch die Lieferzeiten sind kurz: Oft waren die Rechner in ein bis drei Tagen da. Besonders flott lieferten Apple und BuyZoxs.

### Kaum Ärger mit Retouren

Gefällt der Rechner nicht, lässt er sich meist problemlos zurückgeben. Der Kaufpreis wurde oft zackig gutgeschrieben. In Einzelfällen holperte der Retourenprozess bei

Apple, BuyZoxs, GreenPanda und Rebuy etwas. Ein Gerät von BuyZoxs etwa besaß im Kundenkonto keinen Retouren-Link.

**Tipp:** Für gebrauchte Ware gilt eine gesetzliche Gewährleistung von einem Jahr.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Shops waren übrigens durchweg tadellos. Einige kümmern sich zudem engagiert um die Anliegen ihrer Kundschaft. Unsere Anfragen an den Kundenservice – etwa wie man seine Daten vom alten auf den neuen Rechner überträgt – beantworteten etliche Händler ausführlich und hilfreich. Dazu ge-

hörten Apple, ESM, GreenPanda, Itsco und Rebuy.

Anders BuyZoxs: Hier schrieb man uns 13 Tage nach unserer Anfrage: „Da ich im Kundenservice sitze, bin ich leider nicht so bewandert bei technischen Fragen. Ich hoffe sehr, dass Du es vielleicht in der Zwischenzeit herausfinden konntest.“ Antworten wie diese sind nicht nachhaltig. ■ →

*Text: Sandra Schwarz; Testleitung: Simone Vintz; Produktauswahl: Michael Vogt; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens*

## So haben wir getestet

**Im Test:** Sieben Online-Shops für refurbished Laptops sowie der Refurbished-Shop des Anbieters Apple. Wir wählten per Internetrecherche exemplarisch Shops aus, die selbst als Verkäufer auftreten, und bestellten Laptops derselben Hersteller mit möglichst ähnlicher Ausstattung, etwa einer Festplatte mit 256 Gigabyte Speicher. Pro Shop kauften wir fünf Laptops in einer guten, aber nicht neuwertigen Qualität: Windows-Modelle von Lenovo (ThinkPads) oder MacBooks von Apple (Air-Serie). In Shops für Apple- und Windows-Laptops kauften wir je nach Verfügbarkeit zwei oder drei Apple MacBooks sowie zwei oder drei Lenovo-Geräte. Drei Zusatzbestellungen retournierten wir. Erhebungszeitraum: April bis Juni 2025.

### Qualität der Laptops: 40 %

Wir prüften die Laptops vergleichend unter Berücksichtigung ihres Gebrauchszustandes. Ein Experte beurteilte den **äußeren Zustand** der Geräte – etwa Gehäuse, Display und Tastatur. Unter **Inbetriebnahme** bewerteten wir den Zustand des Betriebssystems und wie gut die Geräte verpackt waren. Außerdem unterzogen wir die Rechner einem **Funktions-Check**. Geprüft wurde zum Beispiel, ob das Display beschädigt war, ob sich Tastatur und Touchpad problemlos nutzen ließen und ob die Anschlüsse, der Sim-Kartenslot sowie der SD-Kartenleser funktionierten. Wie aktuell das Betriebssystem war und wie reibungslos der Rechner damit lief, haben wir auch untersucht. Außerdem floss unter anderem in die Bewertung ein, ob das Innere des Laptops gereinigt war.

### Akku: 20 %

Wir maßen die Laufzeit mit vollem Akku beim Abspielen von Videos zweifach und testeten die Ladezeit mit dem beiliegenden Netzteil.

Wir benoteten in Anlehnung an die Messwerte geeigneter, neuer Referenzgeräte. Außerdem beobachteten wir, ob Probleme auftreten, wenn sich der Akku vollständig entlädt.

### Einkauf und Service: 40 %

Wir bewerteten die Qualität der **Information auf der Webseite** vor und beim Kauf des Laptops. Dazu zählte etwa, ob relevante Informationen zum Gerät, zu den angebotenen Qualitätsstufen, zum Refurbish-Prozess und Versand zu finden waren. Cookie-Banner und Hinweise zum anstehenden Support-Ende von Windows 10 bewerteten wir auch. Rund um **Bestellung und Lieferung** beurteilten wir unter anderem die Such- und Filterfunktionen, die Infos während des Bestellvorgangs sowie die Lieferdauer. Als Liefertage zählten Montag bis Samstag. Wie problemlos die **Rücksendung** der Geräte funktioniert, welche Kosten dadurch entstehen und wie lange die Rückerstattung des Geldes dauerte, prüften wir auch. Zudem haben wir je drei schriftliche Anfragen an den **Kundensupport** gestellt und unter anderem bewertet, wie hilfreich die Antworten waren.

### Mängel in den AGB: 0 %

Ein Jurist prüfte die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Shops auf Klauseln, die Kundinnen und Kunden laut Bürgerlichem Gesetzbuch unangemessen benachteiligen.

### Abwertungen

Folgende Abwertungen setzten wir ein: War die Note für den Funktions-Check ausreichend, werteten wir das Urteil für die Qualität der Laptops um bis zu 0,5 Noten ab. War die Note für den Kundensupport ausreichend, werteten wir das Urteil für den Einkauf und Service um 0,3 Noten ab.







## Online-Shops für refurbished Laptops: Apple liefert Spitzenqualität

		Für Apple-Laptops		Für Windows-Laptops <sup>4)</sup>		Für Apple- und Windows-Laptops			
Anbieter		Apple.com <sup>3)</sup>	Rebuy.de	Itsco.de <sup>4)</sup>	ESM-Computer.de <sup>4)</sup>	AfBshop.de	Maconline.de <sup>6)</sup>	BuyZoxs.de	GreenPanda.de
<b>QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100 %</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,4)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,8)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,6)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,8)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,9)</b>
<b>Qualität der Laptops</b>	<b>40 %</b>	<b>sehr gut (0,8)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>ausreich. (3,6)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>befried. (2,6)</b>	<b>befried. (2,6)</b>	<b>befried. (3,5)</b>
Äußerer Zustand		++	+	+	○	+	+	+	○
Inbetriebnahme		++	+	++	○	+	○	+	++
Funktions-Check		++	+	○	⊖*)	+	+	○	⊖*)
		Qualität der Geräte durchweg top.	Geräte überwiegend in Ordnung, eins mit lädierten Ecken.	Geräte überwiegend in Ordnung. Eins hat die SD-Karte gelesen, aber nicht ausgeworfen – Pinzette nötig.	Drei Geräte in Ordnung, zwei hatten größere Mängel: Eins hatte einen eingeschränkten USB-Anschluss, das zweite wachte oft nicht aus dem Standby auf.	Geräte überwiegend in Ordnung. Ein Gerät speicherte Uhrzeit und Datum nicht mehr, wenn der Akku leer war.	Geräte überwiegend in Ordnung, zwei mit veraltetem Betriebssystem.	Geräte überwiegend in Ordnung. Bei einem Gerät funktionierte die USB-C-Buchse nur eingeschränkt und zudem war ein Kratzer mittig auf dem Bildschirm.	Apple-Geräte in Ordnung, zwei der drei Windows-Geräte patzten. Bei einem fiel Windows aus. Das zweite hatte u. a. defekte USB-Ports und Metallspäne im Gehäuse.
<b>Akku</b>	<b>20 %</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,5)</b>
<b>Einkauf und Service</b>	<b>40 %</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>befried. (2,8)</b>	<b>befried. (3,2)</b>	<b>befried. (2,6)</b>
Information auf der Webseite		○	+	○	+	++	○	○	+
Bestellung und Lieferung		+	+	+	+	+	○	+	○
Rücksendung		○	○	+	+	+	+	○	○
Kundensupport		+	++	+	+	○	○	⊖*) <sup>7)</sup>	+
<b>Mängel in den allgemeinen Geschäftsbedingungen</b>	<b>0 %</b>	<b>keine</b>	<b>keine</b>	<b>keine</b>	<b>keine</b>	<b>keine</b>	<b>keine</b>	<b>keine</b>	<b>keine</b>
<b>Lieferzeit und Preisersparnis</b>									
Lieferzeit (Tage)		1 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 4	2 bis 5	1 bis 5	1 bis 3	4 bis 6
Preisersparnis im Test gegenüber dem Neukauf eines aktuellen Geräts ca. (Euro)		Entfällt	Entfällt	950 bis 1 200	990 bis 1 000	1 020 bis 1 170	850 bis 950	1 060 bis 1 150	970 <sup>8)</sup>
		240 bis 290	160 bis 430	Entfällt	Entfällt	400 <sup>5)</sup>	260 bis 300	420 bis 480	230 <sup>5)</sup>

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).  
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).  
— = Mangelhaft (4,6–5,5).

**\*) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 37).  
Mängel in den AGB (allgemeine Geschäftsbedingungen):  
keine, sehr gering, gering, deutlich, sehr deutlich.

**1)** Für den Vergleich wurde ein Lenovo ThinkPad X13 2-in-1 Gen 5 (Core Ultra 5 125U, 16 GB RAM, 512 GB SSD) herangezogen, Neupreis: 1 450 Euro (Quelle: Geizhals.de, Stand Mitte Juli 2025). Vereinzelt abweichende Festplattengrößen bei den eingekauften Geräten wurden berücksichtigt. **2)** Für den Vergleich wurde ein MacBook Air (2025) (13", M4 Prozessor, 16 GB RAM, 256 GB SSD) herangezogen, Neupreis: 994 Euro (Quelle: Geizhals.de, Stand Mitte Juli 2025). Vereinzelt abweichende Festplattengrößen bei den eingekauften Geräten wurden berücksichtigt. **3)** Geprüft wurde Apples Refurbished-Shop. **4)** Verkauft werden auch Apple-Laptops. Wir konnten jedoch nur Windows-Rechner testen, weil im Prüfzeitraum keine Apple-Laptops angeboten wurden, die in unsere Auswahl passten. **5)** Die Ersparnis bezieht sich auf zwei Geräte, sie hatten beide denselben Preis. **6)** Laut Anbieter Webseite inzwischen geändert. **7)** Der Kundenservice antwortete teils sehr spät auf unsere Fragen, zudem waren die Antworten wenig hilfreich. **8)** Die Preisersparnis bezieht sich auf ein Gerät.

### Preise im Vergleich

## Gebraucht kaufen – und bis zu 1 200 Euro sparen

**Der Preis ist heiß.** Das meiste haben wir im Test mit Windows-Laptops gespart – rund 850 bis 1 200 Euro im Vergleich zum Neukauf eines aktuellen Geräts mit ähnlicher Ausstattung. Die günstigsten Windows-PCs gabs bei Itsco, Afb und BuyZoxs. Apple-Modelle sind auch gebraucht teuer: Unsere Ersparnis lag bei rund 160 bis 480 Euro. Den niedrigsten MacBook-Preis hatte Händler BuyZoxs.

**Unsere Rechnung.** Die Preisersparnis zu errechnen, ist nicht einfach. Viele der bis zu fünf Jahre alten Laptops aus unserem Test sind nicht mehr neu erhältlich. Das gilt vor allem für die Windows-Geräte, Apples MacBooks sind länger verfügbar. Um die Ersparnis zu berechnen, haben wir deshalb ähnlich ausgestattete Modelle derselben Marken herangezogen, die es derzeit neu zu kaufen gibt.

**Refurbished reicht oft.** Neue Laptops bringen dank neuester Prozessoren mehr Leistung als alte. Die brauchen viele aber gar nicht. Ein refurbished Rechner reicht locker fürs Surfen, für Netflix und YouTube, für die Steuererklärung – und sogar, um Full-HD-Videos zu schneiden. An Grenzen können ältere Geräte bei aktuellen 3D-Spielen stoßen. Dann ist ein neues Modell ratsam.



**„Wer mit Windows  
klarkommt, wird sich  
in ChromeOS Flex  
und Linux Mint auch  
schnell zurecht-  
finden.“**

Georg Dahm,  
Journalistischer Leiter

alles surft, Videos schaut und Online-Dienste nutzt, findet hier eine einfache Alternative zu Windows – mit kleinerem Software-Angebot und Funktionsumfang.

### **Linux Mint: Mächtig und unabhängig**

Ganz anders tickt das quelloffene Betriebssystem Linux. Es gehört keinem Konzern, sondern wird von einer riesigen internationalen Gemeinschaft gepflegt. Für dieses mächtige System gibt es ein üppiges Software-Angebot, darunter auch Programme, die man von Windows kennt – für andere wie Adobe Photoshop gibt es kostenlose Alternativen wie Gimp. Microsoft Teams läuft im Browser, anstelle von MS Office gibt es Pakete wie LibreOffice, die recht problemlos mit Word- und Excel-Dateien klarkommen. Wer gern am PC spielt, kann die populäre Gaming-Plattform Steam installieren.

Anders als Windows gibt es Linux in vielen Varianten, die sich in puncto Bedienkonzept unterscheiden. Bei Umsteigern beliebt ist Linux Mint. Seine Bedienoberfläche wirkt vertraut, die Installation ist eher unkompliziert. Angesichts der Komplexität des Systems sollte man etwas mehr Zeit und Rechercheaufwand einplanen, bis etwa auch Zubehör wie Drucker zuverlässig läuft. Dann aber hat man ein vielseitiges System und ist unabhängig von Tech-Konzernen wie Microsoft und Google. ■

*Journalistische Leitung: Georg Dahm*

**Anleitung.** Wie ChromeOS Flex und Linux Mint auf Ihren Rechner kommen, lesen Sie online unter [test.de/windows-alternativen](https://test.de/windows-alternativen).



**Genügsam. ChromeOS  
Flex (links) und Linux  
Mint (rechts) laufen auch  
auf älteren Rechnern.**

# Leben ohne Windows

**Alternative Betriebssysteme** ChromeOS Flex und Linux Mint können das Leben von Rechnern verlängern, für die es kein Upgrade auf Windows 11 gibt.

**D**er Support für Windows 10 endet im Herbst (siehe S. 28) und für manchen PC wird es kein Upgrade auf Windows 11 geben. Das macht den alten Rechner aber nicht zu Elektroschrott. Mit einem alternativen Betriebssystem kann er weiter seinen Dienst tun. Wir stellen zwei beliebte Windows-Alternativen vor: ChromeOS Flex und Linux Mint.

Beide Systeme sind gratis. Sie fordern die Hardware nicht so stark wie Windows 11 und laufen auch auf älteren Geräten. Linux Mint wie ChromeOS Flex bieten eine grafische Benutzeroberfläche, die Windows ähnelt – etwas umstellen muss man sich dennoch. Ausprobieren lassen sich beide Systeme gefahrlos: einfach auf einen USB-Stick aufspielen und von dort starten. Passt

alles, kann das Betriebssystem dann „richtig“ auf dem Gerät installiert werden.

### **Leichtbau-Lösung ChromeOS Flex**

ChromeOS Flex ist eine Variante des Systems, das Google für die Chromebooks entwickelt hat, eine Klasse von günstigen Notebooks (Heft 3/23). Das Konzept des übersichtlich gestalteten Systems: Die meisten Anwendungen laufen als Online-Dienste im Browser. So schreibt man zum Beispiel mit Google Docs statt mit Word. Windows-Software funktioniert mit ChromeOS Flex nicht – auch Android-Apps lassen sich nicht installieren.

Weiterer Haken: Um das System voll nutzen zu können, braucht man ein Google-Konto. Wer ohnehin eines hat und vor





Leben mit Beeinträchtigung

## Tipps für einen barrierearmen Garten

Auch im Garten oder auf der Terrasse sollten sich Menschen mit Beeinträchtigung frei bewegen können. Besonders das Bücken kann, je nach Einschränkung, schmerzvoll oder unmöglich sein. Für ein barrierearmes Gärtnern empfiehlt die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz: Hochbeete anlegen – sie erleichtern das Anpflanzen und Ernten, besonders, wenn sie unterfahrbar sind. Immergrüne, robuste und langsam wachsende Gehölze pflanzen – sie brauchen wenig Pflege. Teilversenkte Kompostbehälter anschaffen – sie erleichtern das Einfüllen von Laub, Gras und Ästen. Das Bewässerungssystem sollte zentral und einfach zu bedienen sein. Ausführlichere Hinweise unter [verbraucherzentrale-rlp.de/barrierefreiheit](https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/barrierefreiheit).

**Tipp:** Das Buch „Barrierefrei bauen und sanieren“ der Stiftung Warentest hilft beim Umbau von Küche, Garten und Bad. 208 Seiten kosten 39,90 Euro ([test.de/barrierefrei-bauen](https://test.de/barrierefrei-bauen)).

**Kein Hindernis.**

**Gut geplante Hochbeete lassen sich im Sitzen pflegen.**

PV-Speicher nach Hochwasser

## Brandgefahr durch Überflutung

PV-Speicher können durch einen Wasserschaden zur Feuergefahr werden, warnt das Institut für Schadenverhütung (IfS). Sobald Wasser oder Verschmutzungen in den Stromspeicher eindringen, könnten die Akkuzellen beschädigt werden, Kurzschlüsse und Überhitzungen entstehen. Besonders tückisch: Der Speicher kann auch in der Trocknungsphase noch Feuer fangen. So berichtet das IfS von einem Fall, in dem der Brand erst rund eine Woche nach der Überflutung ausgebrochen war. Das IfS empfiehlt daher dringend, den PV-Speicher nach einem Wasserschaden vom Stromnetz zu nehmen und von einem Fachbetrieb checken zu lassen.



**Gut abgeschnitten. Ikees Finfördela-Brett gehörte zu den besten im Test.**

Küchenbretter im Test

## Günstig und gut schnippeln

Zwölf Küchenbretter aus Plastik, Holz und Glas haben die Schweizer Verbraucherschützer von K-Tipp untersucht. Zwei der besten sind auch in Deutschland erhältlich: das Ikea Finfördela und das punktgleiche Candl Handy TPU Schneidebrett. Das rund Din-A3-große Ikea-Brett Finfördela beweist, dass ein Billigprodukt gut abschneiden kann. Zwei der dünnen Kunststoff-Unterlagen kosten nur 1,50 Euro. Laut K-Tipp sind sie schnitt- und kratzbeständig, nehmen prak-

tisch keinen Geruch an und verfärben sich nicht. Gelegentlich kam das Brett im Test aber leicht ins Rutschen. Etwas rutschfester ist das insgesamt ebenso gute Candl Handy TPU Schneidebrett aus Kunststoff. Es ist nur rund Din-A4-groß und kostet 11,90 Euro. Kratzen und Schneiden hält das Candl noch besser stand als die Unterlage von Ikea. Es gehört aber zu den Brettern im Test, die am stärksten verfärben und etwas stärker Geruch annehmen.





Sauber.  
Akku-Hochdruck-  
reiniger brauchen  
wenig Strom.

Akku-Hochdruckreiniger im Test

## Wendig, sparsam – aber langsam

Hochdruckreiniger sollen hartnäckigen und schwer zugänglichen Schmutz von Terrassen und Fassaden brausen. Klappt das auch mit Akku-Geräten?



**Testsieger.**  
Den Stihl REA 60.0 Plus  
gibts ab 259 Euro.

**Auf das Material kommt es an.** Alle Akku-Modelle erzielten in der dTest-Prüfung bescheidene Resultate auf Beton – sowohl auf Pflaster als auch auf Betonplatten. Das Abstrahlen dauert hier lange, teils bleibt die Betonoberfläche leicht verschmutzt. Gute Ergebnisse schafften sie hingegen auf Holz, etwa Terrassendielen. Und auch ein Testauto reinigten sie gut von angetrocknetem Straßenschmutz und Taubendreck.

**Stihl hat knapp die Nase vorn.** Knapper Testsieger bei den Akku-Druckreinigern ist der Stihl REA 60.0 Plus. Es folgen der Bosch Universal Aquatak 36V-100 mit einem vorteilhaft niedrigen Stromverbrauch, der Ryobi RY18PWX41A-0 und der Stihl REA 100.0 Plus. Beim Ryobi bemängeln die Tester zusätzlich zum Beton-Problem die schlechte Reinigung von Holz, beim Stihl 100.0 die unangenehme Lautstärke.

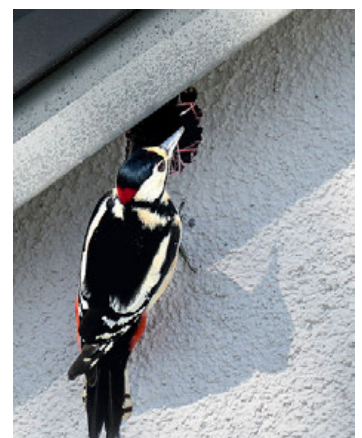
**Mit Akku-Sets Geld sparen.** Die meisten Geräte brauchen relativ starke Akkus. Wer schon passende aus einem anderen Gerät der gleichen Marke hat, kann so Geld sparen. Testsieger Stihl 60.0 Plus kostet ohne Akku und Ladegerät 259 Euro, mit Akkus 400 bis 500 Euro. Auch die Zahl der Düsen im Set bestimmen oft die Preise mit.

Unsere tschechische Partnerorganisation dTest hat Akku-Hochdruckreiniger getestet. Diese Geräte brauchen zwar weiterhin einen Anschluss per Wasserschlauch, aber keine Steckdose vor Ort. Das macht sie wendiger. Der Wasserdurchfluss ist nur halb so hoch wie bei Kabelmodellen, sie brauchen zum Reinigen deutlich länger. Geeignet sind sie besonders für kleinere Putzarbeiten wie das Abstrahlen von Autos oder Maschinen, dabei glänzen sie mit einem niedrigen Energieverbrauch: Kabelgeräte ziehen etwa doppelt so viel Strom.

Fassadendämmung

## Specht-Schäden vorbeugen

Wärmedämmung am Haus spart Energie – doch auch Spechte haben die Vorteile moderner Fassaden für sich entdeckt. Statt mühselig Löcher in Bäume zu hämmern, scheint für einige die gedämmte Hauswand die bequemere Wahl zu sein. Höhlen zum Schlafen oder Brüten legen sie vor allem im Herbst und Frühjahr an. Durch Löcher in der Dämmschicht kann dann Feuchtigkeit in die Wand eindringen und zu Schäden führen. Wie alle Vogelarten sind Spechte geschützte Tiere – man darf sie weder fangen oder töten noch ihre Nistplätze zerstören. Abschreckung ist aber erlaubt: Flutterbänder, Windspiele, blinkende Girlanden, CD-Ketten oder Greifvogel-Attrappen können sie vergrämen. Naturschutzverbände wie Nabu oder BUND bieten Rat im Detail.



**Guck mal, wer da hämmert.**  
Spechte beschädigen ganz gern  
mal gedämmte Hauswände.

# Das große Halsversprechen

**Nackenkissen** Sie sollen verspannte Nacken verhindern – doch nur vier eignen sich für jeden Körpertyp in jeder Lage. Viele Anbieter geben kaum Tipps zum Anpassen der Kissen.

**E**s klingt wie die Erlösung: „Dein Weg in ein schmerzfreies und gesundes Leben beginnt heute“ – das verkünden Liebscher und Bracht auf einem Infoblatt, das ihren Kissen beilieg.

Leider ist das Heilsversprechen – oder besser: Halsversprechen – übertrieben. Kein Kissen allein kann von Nacken- und Rückenschmerzen geplagten Menschen ein gesundes und schmerzfreies Leben beschere. Ob jemand entspannt ruht, hängt nicht nur vom Kissen ab, sondern auch von der Matratze, der Schlafposition, den Schulterproportionen und der Form des Rückens. Zu einem erholsamen Schlaf kann ein Nackenkissen jedoch sehr wohl beitragen.

## Unser Rat

**Testsieger:** Das Classic Stützkissen von Emma stützt die verschiedenen Körpertypen am besten ab, bietet den höchsten Komfort und liefert obendrein eine vorbildliche Anleitung, wie sich die passende Höhe einstellen lässt. Das Kopfkissen kostet 100 Euro.

**Preistipp:** Den niedrigsten Preis für ein gutes Nackenkissen verlangt Ikea. Ramslöksmal kostet 70 Euro und hat eine kühlende Seite. Auf ihm liegen alle Körpertypen mindestens gut.

Wir haben 14 Nackenkissen geprüft. Alle bestehen aus Schaumstoff, zwei enthalten auch Latex. Auf alle Kissen betteten wir unterschiedlich gebaute Versuchspersonen: mit breiten oder schmalen Schultern, rundem oder geradem Rücken. Jeweils in Seiten- und Rückenlage maßen wir, ob ihre Wirbelsäule optimal lag. Nur die Kissen von Ailigner, Centa-Star, Emma und Ikea sind insgesamt gut. Sie stützten alle vier Typen gut oder sehr gut ab.

### Unterschiedlich anpassungsfähig

Die vier Besten lassen sich außerdem in der Höhe anpassen. Nutzerinnen und Nutzer können eine oder mehrere Schaumstoffschichten herausnehmen. Die Modelle von Billerbeck, Liebscher und Bracht, Matratzen Concord und Paradies bieten diese Möglichkeit zwar auch – sie stützen aber nicht alle Schulterbreiten und Rückenformen wirbelsäulengerecht ab.

Die übrigen Kissen bestehen aus je einem Schaumblock und sind deshalb kaum oder gar nicht anpassbar. Bett1.de, Blackroll, Jysk, Schlaraffia und Tempur sind nicht überall gleich hoch – sie lassen sich zumindest umdrehen. Im Fall von fan macht Drehen keinen Unterschied: Das Kissen ist symmetrisch. Immerhin gibt es das Modell in unterschiedlichen Höhen im Handel – genauso wie das von Tempur.

### Test in Seiten- und Rückenlage

In der Tabelle zeigen wir die Abstützeigenschaften sowohl für Seitenschläfer mit 39 und 51 Zentimeter breiten Schultern

als auch für Rückenschläfer, deren Hinterkopf 2,5 Zentimeter beziehungsweise 6,5 Zentimeter vor der maximalen Beugung der Brustwirbelsäule liegt. Wer dazwischen liegt, sollte ein Kissen wählen, das sich anpassen lässt.

**Tipp:** Wie Sie Ihren Abstützbedarf ermitteln, zeigt der Kasten auf Seite 44. Wie Sie das passende Kissen finden und einstellen, erklären wir auf Seite 48.

### Vorbildliche Anleitung von Emma

Im Labor haben wir die Kissen – wenn möglich – für jede Versuchsperson angepasst. Doch von 14 Anbietern geben nur 4 Empfehlungen, in welcher Ausrichtung und mit welcher Höhe ihre Kissen einzusetzen sind. Vorbildlich zeigt Emma in einer Tabelle jeweils die Kissenkombination, die zu Schlafposition, Matratzenhärte und Körperbau passt. Modelle ohne Anleitung bewerten wir schlechter – denn wenn ein Kissen ungünstig positioniert ist, kann die Halswirbelsäule abknicken, was zu Nacken- und Kopfschmerzen führen kann.

### Tempur merkt sich die Kopfform

Fast alle Anbieter stellen viskoelastische Eigenschaften in Aussicht: Die Kissen sollen sich eng an die Konturen des Kopfes anpassen und die Form über eine gewisse Zeit halten. Unser Test zeigt, dass dieser sogenannte Memory-Effekt oft nur schwach ausgeprägt ist. Lediglich Tempur bietet einen starken Effekt – der setzt allerdings erst allmählich ein, wenn der Körper das Kissen erwärmt.



Im Test. Auf dem Emma-Siegerkissen liegt der Kopf optimal. Sensoren im Stirnband registrieren den Winkel.



Tempur bewirbt sein Kissen zudem mit einem kühlenden Bezug. Auch das Ikea-Kissen hat eine kühlende Seite. Das Material nimmt tatsächlich Körperwärme auf und erzeugt einen frischen Eindruck. Das funktioniert aber je nach Ausstattung teils nur für die ersten Minuten. Wer länger zum Einschlafen braucht, liegt ähnlich warm wie auf anderen Kissen. Außerdem ist der Kühleffekt deutlicher ohne Bettwäsche spürbar. Die Kissenhülle muss dann entsprechend oft gewaschen werden.

#### **Nicht ohne mein Nackenkissen**

Manche Menschen gewöhnen sich so sehr an ihr Nackenkissen, dass sie es auf Reisen

mitnehmen möchten. Ailigner und Blackroll liefern zu diesem Zweck Transporttaschen mit. Das Kissen von Ailigner ließ sich jedoch nur mit viel Kraft zusammenrollen und mühsam in der engen Tasche verstauen. Das Blackroll dagegen lässt sich problemlos mitnehmen. ■ →

*Text: Stephan Scherfenberg; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Axel Neisser; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens*

**Gesamtpaket.** Zum Kissen braucht es eine passende Matratze. Gute Modelle finden Sie unter [test.de/matratzen](https://test.de/matratzen).



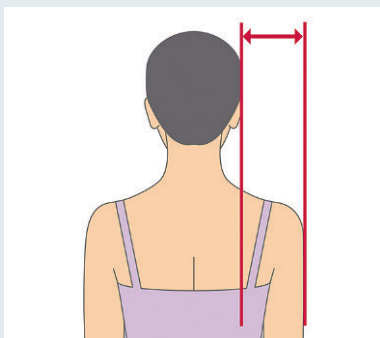
**3D-Messung.** Das Koordinatenmessgerät erfasst die Positionen von Schulter und Kopf im Raum.



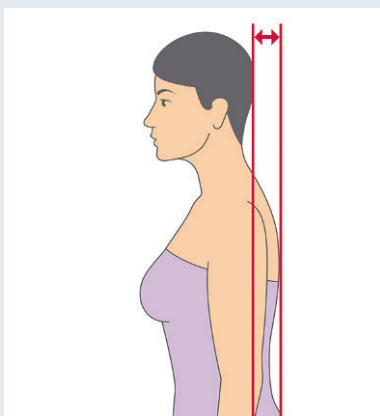
Rückenbeugung und Schulterbreite

## So ermitteln Sie Ihren Stützbedarf

In der Tabelle unterscheiden wir zwischen hohem und niedrigem Stützbedarf für den Kopf. Diese Anleitung zeigt, zu welcher Gruppe Sie gehören.



**Seitenschläfer:** Stellen Sie sich aufrecht hin. Messen Sie den Abstand zwischen der äußeren Kopfseite und dem Ende der Schultern. Bis etwa 13 Zentimeter brauchen Seitenschläfer eher wenig Abstützung. Ab etwa 18 Zentimetern haben sie auf einer mittelharten Matratze hohen Stützbedarf. Auf einer harten Matratze sollte das Kissen noch stärker abstützen.



**Rückenschläfer:** Stellen Sie sich entspannt und aufrecht mit den Schulterblättern an die Wand, ohne den Kopf anzulehnen. Blicken Sie geradeaus. Beträgt der Abstand zwischen Kopf und Wand weniger als drei Zentimeter, haben Sie niedrigen Stützbedarf. Ab fünf Zentimetern ist er hoch.

Infografik: Markus Kluger

## 14 Nackenkissen im Vergleich



**Liebscher und Bracht Kissen**  
99 Euro

**BEFRIEDIGEND (2,6)**

**Mit Mulde.** Höhe mit zwei Lagen einstellbar, dennoch nicht für alle Körperbautypen und Schlafpositionen geeignet. Soll das Schlafen in Rückenlage fördern. Bezug ist nur mit 30 Grad Celsius waschbar.



**Tempur Shape Smartcool**  
164 Euro

**BEFRIEDIGEND (3,0)**

**Cool.** Das Kissen passt sich stark an die Kopfform an, wenn es warm wird. Ansonsten lässt es sich nur durch Drehen anpassen. Verschiedene Höhen erhältlich. Bezug fühlt sich anfangs kühl an.



**Emma Classic Stützkissen**  
100 Euro

**GUT (1,7)**

**Besonders komfortabel.** Symmetrisches Kissen. Die drei Schichten bieten viele Kombinationen, um die Höhe anzupassen. Eine anschauliche Anleitung hilft dabei.



**Billerbeck Novum**  
129 Euro

**BEFRIEDIGEND (2,7)**

**Raschelt.** Eher hartes Kissen, macht beim Umdrehen Geräusche. Laut Anbieter kann die mittlere Schicht entfernt werden. Bezug mit 95 Grad Celsius waschbar, danach spürbare Knötchen innen.



**fan Sleep & Care Soja Dream**  
85 Euro

**BEFRIEDIGEND (3,1)**

**Fix.** Symmetrisches Kissen, das es in verschiedenen Höhen zu kaufen gibt. Kissen selbst lässt sich nicht variieren. Sehr komfortabel. Bezug lief in der Waschmaschine ein.



**Centa-Star Comfort Exquisit**  
99 Euro

**GUT (2,1)**

**Variabel.** Die Höhe lässt sich dank vier Schaumschichten einfach anpassen. Eher festes Kissen mit Latex- und Viskoseite. Das Kissen war nach dem Haltbarkeitstest weicher.



**Ailigner Dein Kissen**  
88 Euro

**GUT (2,2)**

**Knochenform.** Schweres und festes Kissen aus drei Lagen. Für eine niedrig eingestellte Höhe liegt ein zweiter Bezug bei. Auch Transporttasche mitgeliefert – lässt sich aber schwer rollen und einpacken.



**Ikea Ramslöksmal**  
70 Euro

**GUT (2,2)**

**Wärmer als gedacht.** Gelschicht und kühlender Stoff auf einer Seite sollen kühlen. Kontakttemperatur aber im mittleren Bereich. Rückenschläfer sollten die zwei dünneren Lagen entnehmen.



**Matratzen Concord Mlily Soft**  
50 Euro

**BEFRIEDIGEND (2,8)**

**Für Schmale.** Zu niedrig für breitschultrige Seitenschläfer. Drei Lagen, von denen nur die mittlere entnommen werden kann. Das unregelmäßige Muster des Bezugs störte manche Testpersonen.



**Paradies Revita Ergonomic**  
100 Euro

**BEFRIEDIGEND (2,9)**

**Wenig komfortabel.** Recht festes Kissen, das sich kaum anschmiegt. Sehr warme Kontakttemperatur. Höhe lässt sich nur um eine Zwei-Zentimeter-Lage variieren. Etwas schwergängiger Reißverschluss.



**Blackroll Recovery Pillow**  
99 Euro

**BEFRIEDIGEND (3,0)**

**Reisebegleiter.** Lässt sich leicht für Reisen rollen, passende Tasche dabei. Das Kissen ist relativ klein, hoch und mit einer Mulde. Neben der Mulde bleibt wenig Platz. Höhe lässt sich durch Wenden verändern.



**Jysk Wellpur Kyrkja**  
40 Euro

**BEFRIEDIGEND (3,1)**

**Billig.** Eher festes Kissen aus einem einheitlichen Schaumblock ohne Einstellmöglichkeiten. Die Höhe lässt sich nur verändern, indem Nutzerinnen oder Nutzer das Kissen drehen.



**Bett1.de Bodyguard Nackenstützkissen**  
79 Euro

**BEFRIEDIGEND (3,3)**

**Softie.** Sehr weiches, im Kontakt warmes Kissen. Schaumblock ohne Einstellmöglichkeiten, Höhe lässt sich nur durch Drehen ändern. Sehr leicht zu beziehen, dank dreiseitigem Reißverschluss.




**Schlaraffia Geltex Support**  
84 Euro

**BEFRIEDIGEND (3,5)**

**Mager.** Schlechteste Abstützeigenschaften, eignet sich wenig für breitschultrige Seitenschläfer und für Rückenschläfer mit geringem Abstützbedarf. Aus einem Schaumblock ohne Einstellmöglichkeiten.

→

# Nackenkissen: Entspannt schlafen ab 70 Euro

Produkt		Emma Classic Stützkissen	Centa-Star Comfort Exquisit	Ailigner Dein Kissen <sup>4)</sup>	Ikea Ramslöksmal	Liebscher und Bracht Kissen <sup>7)</sup>	Billerbeck Novum
Mittlerer Ladenpreis ca. (Euro)		100	99	88	70	99	129
 QUALITÄTSURTEIL	100 %	GUT (1,7)	GUT (2,1)	GUT (2,2)	GUT (2,2)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,7)
Abstützeigenschaften	40 %	sehr gut (1,4)	gut (1,6)	sehr gut (1,5)	gut (1,6)	gut (2,0)	befriedigend (2,9)*)
Seitenlage: schmale Schultern/breite Schultern		++/++	++/+	++/+	+ / ++	+ / ○*)	++/+
Rückenlage: Kopf mit geringem Stützbedarf/ mit hohem Stützbedarf		+ / ++	+ / +	++ / ++	+ / +	+ / +	⊖*) / +
Komfort	20 %	sehr gut (1,1)	gut (2,2)	gut (1,8)	gut (2,0)	gut (1,9)	gut (2,5)
Handhabung	10 %	befriedigend (2,7)	gut (2,0)	gut (2,5)	gut (2,3)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,8)
Bezug: Waschbarkeit/Passform und Verarbeitung		○ / ++	+ / +	+ / +	+ / +	○ / +	○ / +
Transport <sup>1)</sup>		Entfällt	Entfällt	⊖ <sup>5)</sup>	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Schlafklima	10 %	befriedigend (3,2)	sehr gut (1,2)	befriedigend (3,2)	gut (2,5)	befriedigend (3,2)	sehr gut (1,2)
Haltbarkeit	10 %	sehr gut (1,4)	gut (2,4)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,4)
Deklaration und Werbung	5 %	gut (1,9)	ausreichend (4,0)*)	ausreichend (4,2)*)	ausreichend (4,1)*)	ausreichend (4,5)*)	ausreichend (4,0)
Gesundheitsaussagen		++	++	++	+	⊖	++
Hinweise zur Auswahl und Anpassung: Produkt/Homepage		++ / ○	– / –	– / – <sup>6)</sup>	– / ⊖	⊖ / ⊖	– / –
Gesundheit und Umwelt	5 %	gut (1,8)	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (2,1)	gut (2,0)	gut (1,6)
Ausstattung/Technische Merkmale							
Länge, Breite, max. Höhe ca. (cm)		78/39/14	67/35/15	65/40/14	54/41/14	54/40/13	69/38/15
Gewicht ca. (kg)		1,7	1,1	1,7	1,4	1,4	1,2
Anpassungsmöglichkeiten		■	■	■	■	■	■
Bezug waschbar (°C)/chemisch zu reinigen <sup>2)</sup>		40/■	60 <sup>3)</sup> /□	40/■	40/□	30/K. A. <sup>7)</sup>	95/■ <sup>8)</sup>
Intensität des Visko-Effekts		schwache Ausprägung	schwache Ausprägung	mittelstarke Ausprägung	schwache Ausprägung	mittelstarke Ausprägung	schwache Ausprägung
Aufbau des Kissens		Polyurethan- schaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethan- schaum mit viskoelastischen Eigenschaften; Latex	Polyurethan- schaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethan- schaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethan- schaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethanschaum mit viskoelastischen Eigenschaften; Latex
<b>Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:</b> ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5).							
<b>Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.</b> <b>*) Führt zur Abwertung</b> (siehe „So haben wir getestet“ unten). ■ = Ja. □ = Nein. ▣ = Eingeschränkt. K. A. = Keine Angabe.							
<b>1)</b> Der Transport des Kissens wurde bewertet, wenn eine Tasche mitgeliefert wurde. <b>2)</b> Laut Anbieter. <b>3)</b> Schonwaschgang. <b>4)</b> Laut Anbieter Bezeichnung geändert in Ailigner Pillow. <b>5)</b> Schwer aufzurollen und in der Tasche zu verstauen.							

## So haben wir getestet

**Im Test:** 14 Nackenstützkissen unterschiedlicher Größe. Wir kauften die Kissen im Februar und März 2025 ein. Die Preise erfragten wir im Juni 2025 von den Anbietern.

**Untersuchungen:** Unsere Prüfmethode beschreiben wir ausführlich online unter [test.de/nackenkissen/methodik](https://test.de/nackenkissen/methodik).

### Abstützeigenschaften: 40 %

Wenn möglich, passten wir die Höhe der Kissen durch Entnahme einzelner Schichten oder durch Positionierung der Erhöhung an die jeweilige Person an. Wir bewerteten das bestmögliche Ergebnis. Zwei Personen mit **schmäler** und **breiter Schulter** lagen in **Seitenlage** sowie zwei Personen mit **geringem**

und **hohem Stützbedarf** in **Rückenlage** auf den Kissen, auf einer mittelharten Matratze mit guten Liegeeigenschaften. Mit Winkelmesser, 3D-Messgerät sowie Wegaufnehmern ermittelten wir die Abstützhöhe sowie den Kopf-Rumpf-Winkel.

### Komfort: 20 %

Je fünf ausgewiesene Frauen und Männer passten die Kissen individuell an und verwendeten sie in ihrer bevorzugten Schlafposition. Sie bewerteten etwa Komfort, Höhe, Anschmiegsamkeit, Festigkeit, Haptik, Geräusche, die wahrgenommene Unterstützung und Geruch. Den Einfluss der Temperatur auf das Verhalten viskoelastischer Kissen („Memory-Effekt“) bestimmten wir mit Härtemessungen bei 13 und 30 Grad Celsius.

### Handhabung: 10 %

Ein Experte bewertete die **Waschbarkeit des Bezugs**. Er erfasste den Zustand nach dem Waschen, eingelaufene Bezüge, die Güte der **Verarbeitung** und die **Passform** des Bezugs. Die Prüfpersonen beurteilten den **Transport** der Kissen.

### Schlafklima: 10 %

Wir bewerteten die Wärme- und Feuchtigkeitsentwicklung im Kontaktbereich zwischen Kopf und Kissen in Rückenlage. In einer Klimakammer untersuchten wir die Fähigkeit des Kissens, aufgenommene Feuchtigkeit wieder abzugeben.

### Haltbarkeit: 10 %

Die Dauerhaltbarkeit prüften wir, indem wir das Kissen in einer Klimakammer 16 Stunden



Matratzen Concord Mliiy Soft	Paradies Revita Ergonomic	Blackroll Recovery Pillow	Tempur Shape Smartcool <sup>10)</sup>	fan Sleep & Care Soja Dream <sup>14)</sup>	Jysk Wellpur Kyrkja	Bett1.de Bodyguard Nackenstützkissen	Schlaraffia Geltex Support
50	100	99	164	85	40	79	84
BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,1)	BEFRIEDIGEND (3,1)	BEFRIEDIGEND (3,3)	BEFRIEDIGEND (3,5)
befriedigend (2,8)	befriedigend (3,0)*	befriedigend (3,4)*	befriedigend (3,2)*	befriedigend (3,3)*	befriedigend (3,5)*	befriedigend (3,5)*	ausreichend (4,0)*
+ / ⊖*)	+ / ⊖*)	++ / ○	++ <sup>11)</sup> / ⊖*) <sup>11)</sup>	++ <sup>15)</sup> / + <sup>15)</sup>	++ / ○	○ / ⊖*)	++ / ⊖
+ / ++	+ / ++	⊖*) / +	++ <sup>12)</sup> / +	⊖*) / +	⊖*) / +	+ / ++	⊖*) / +
gut (2,2)	befriedigend (2,8)	gut (1,9)	befriedigend (2,8)	gut (1,6)	gut (1,9)	befriedigend (2,7)	gut (1,8)
gut (2,3)	befriedigend (3,1)	gut (2,3)	gut (2,4)	ausreichend (4,2)	gut (2,0)	gut (2,4)	gut (1,8)
+ / +	○ / +	○ / ++	+ / +	⊖ <sup>16)</sup> / ○	+ / +	○ / ++	+ / ++
Entfällt	Entfällt	++	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
sehr gut (1,2)	sehr gut (1,5)	gut (1,9)	gut (2,0)	befriedigend (2,7)	gut (2,0)	gut (2,5)	gut (2,0)
gut (2,2)	gut (2,4)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,2)	gut (2,0)	sehr gut (1,0)
ausreichend (4,4)*	gut (2,5)	ausreichend (3,6)	befriedigend (3,5)	ausreichend (4,4)	ausreichend (3,9)	gut (2,3)	ausreichend (3,9)
+	+	○	○	+	+	++	+
- / -	+ / ○	- / +	- / +	- / -	- / ○	○ / +	- / ○
gut (2,0)	gut (1,8)	gut (1,9)	gut (2,1)	gut (1,9)	gut (2,2)	gut (1,7)	gut (1,9)
61/36/13	63/32/11	49/30/12	51/34/11	70/40/11	61/40/12	70/32/13	70/34/14
1,1	0,8	0,8	1,4	1,2	1,3	1,0	1,2
■	■	■ <sup>9)</sup>	■ <sup>13)</sup>	□	■ <sup>13)</sup>	■ <sup>13)</sup>	■ <sup>13)</sup>
40 <sup>3)</sup> / □	60 <sup>3)</sup> / K. A.	40 <sup>3)</sup> / □	40 <sup>3)</sup> / □	40 <sup>3)</sup> / ■ <sup>8)</sup>	40 <sup>3)</sup> / □	60 <sup>3)</sup> / ■ <sup>8)</sup>	60 <sup>3)</sup> / ■ <sup>8)</sup>
schwache Ausprägung	schwache Ausprägung	mittelstarke Ausprägung	starke Ausprägung	schwache Ausprägung	mittelstarke Ausprägung	schwache Ausprägung	schwache Ausprägung
Polyurethan- schaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethanschaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethanschaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethanschaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethanschaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethanschaum mit viskoelastischen Eigenschaften	Polyurethanschaum	Polyurethanschaum
6) App zur individuellen Anpassung des Kissens vorhanden, jedoch nicht bewertet.			10) In den Höhen Small, Medium und Large erhältlich. Wenn nicht anders gekennzeichnet wurden die Prüfungen mit der Medium-Variante durchgeführt.		13) Besteht aus einem festen Schaumblock. Die Abstützeigenschaft lässt sich nur durch die Positionierung der Rolle beeinflussen.		
7) Laut Anbieter Etiketten um Informationen zur chemischen Reinigung ergänzt.			11) Geprüft mit der Large-Variante.		14) In den Höhen 10 und 13 cm erhältlich. Wenn nicht anders gekennzeichnet wurden die Prüfungen mit der 10 cm hohen Variante durchgeführt.		
8) Schonend.			12) Geprüft mit der Small-Variante.		15) Geprüft mit der 13 cm hohen Variante.		
9) Besteht aus einem festen Schaumblock. Die Abstützeigenschaft lässt sich nur durch Wenden des Kissens beeinflussen.					16) Nach dreimaligem Waschen Bezug deutlich eingelaufen. Zudem Schadstellen am Rand, an denen die Einstepung austrat.		

lang mit einem Gewicht von circa 20 Kilogramm bei 37 Grad Celsius und 80 Prozent relativer Luftfeuchte belasteten. Höhe, Härte und Federkennlinie des Kissens bestimmten wir jeweils vor und nach dieser Belastung.

Deklaration und Werbung: 5 %

Wir beurteilten irreführende Gesundheitsaussagen sowie die Hinweise zur Auswahl und Anpassung der Kissen am Produkt und auf der Anbieter-Homepage.

Gesundheit und Umwelt: 5 %

Wir maßen flüchtige organische Stoffe in der Raumluft am dritten und am siebten Tag nach dem Auspacken. Acht Probanden beurteilten nach sieben Tagen den Geruch. Wir untersuchten die Bezüge und das Kisseninnere auf Schadstoffe wie Pestizide, flamm-

hemmende Zusätze, Konservierungsstoffe sowie lösliche Schwermetalle.

Abwertungen

Abwertungen bewirken, dass sich Mängel verstärkt auf das Qualitätsurteil der Stiftung Warentest auswirken. Sie sind in der Tabelle mit Sternchen \*) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Ab der Note Befriedigend in Seiten- oder Rückenlage werteten wir die Abstützeigenschaften ab. Ab Befriedigend in den Abstützeigenschaften oder Ausreichend für Deklaration und Werbung werteten wir das Qualitätsurteil ab. Waren die Urteile gleich oder geringfügig schlechter als die auslösenden Noten, ergaben sich nur geringe negative Auswirkungen. Je schlechter die Urteile, desto stärker der jeweilige Abwertungseffekt.



Stempel. Vor und nach dem Haltbarkeitstest maßen wir die Härte. →

Foto: Stiftung Warentest

Größe, Höhe, Anpassung, Haltbarkeit

## Das richtige Kissen finden

### Sollte jeder Mensch auf einem Nackenkissen schlafen?

Es lohnt sich, vorbeugend auf die Abstützhöhe des Kissens zu achten, damit Nackenprobleme gar nicht erst entstehen. Menschen ohne Beschwerden können weiter auf ihrem Federkissen schlafen. Wer jedoch oft mit Nackenschmerzen aufwacht, dessen Kopf liegt wahrscheinlich in der falschen Höhe. Viele Menschen liegen zu hoch. Ein Kissen mit herausnehmbaren Lagen kann helfen, eine neutrale und entspannte Position zu finden.

### Wie groß sollte das Kissen sein?

Herkömmliche Kopfkissen der Größe 80 x 80 Zentimeter sind oft zu groß. Die Schultern liegen dann auf dem Kissen und sinken schlecht in die Mat-

ratze ein. Nur der Kopf sollte auf dem Kissen liegen. Die Nackenkissen im Test ermöglichen das – sie sind meist 30 bis 40 Zentimeter breit. Herkömmliche Kissen können Sie in der Mitte falten.

### Wie hoch sollte das Kissen sein?

Je weicher die Matratze ist, desto niedriger sollte das Kissen sein. Je härter die Matratze, desto höher das Kissen. Rückenschläfer brauchen in der Regel eher flache Kissen, Seitenschläfer eher mittlere bis hohe. In Seitenlage sollte die Halswirbelsäule so gestützt werden, dass ihre natürliche Form erhalten bleibt – ohne Knick nach oben oder unten. In Rückenlage sollte der Kopf weder nach vorn knicken noch nach hinten überstreckt werden.

### Wie finde ich ein passendes Kissen?

Probieren Sie ein Nackenkissen im Geschäft möglichst auf einer Matratze aus, die ähnlich hart ist wie Ihre zu Hause. Wenn Sie ein Kissen im Internet kaufen, können Sie in der Regel im eigenen Bett darauf probeschlafen. Achten Sie vor dem Kauf auf die Rückgaberegeln: Einige Anbieter erlauben bis zu 90 Tage Probeschlafen, andere beschränken es auf die gesetzliche Widerspruchsfrist von 14 Tagen. Passen Sie zu Hause die Höhe des Nackenkissens an Ihre Bedürfnisse an – idealerweise lassen sich einzelne Schaumstofflagen entnehmen. Geben Sie Ihrem Körper ein paar Wochen Zeit, um sich an das neue Kissen zu gewöhnen.

### Welche Kissen eignen sich für Bauchschläfer?

Wer auf dem Bauch schläft, sollte entweder kein Kissen oder ein flaches Kissen verwenden, damit der Nacken nicht noch weiter überstreckt wird. Wählen Sie auch als Bauchschläfer möglichst ein Kissen, aus dem sich einzelne Schaumstofflagen entnehmen lassen. Mit zunehmendem Alter wird die Halswirbelsäule oft weniger beweglich, dann kann es helfen, auf der einen Seite Schulter und Brust mit einem Kissen abzustützen.

### Wie lange halten Kopfkissen?

Die Nackenkissen in unserem Test bestehen aus Polyurethan. Der Schaum kann über die Jahre seine Eigenschaften verändern. Hinzu kommen hygienische Aspekte: Bakterien siedeln gern im Schaumstoff – erst recht, wenn Feuchtigkeit und Wärme im Spiel sind. Waschen Sie den Bezug des Kissens daher regelmäßig. Das gilt umso mehr, wenn Sie ohne Bettbezug auf dem Kissen schlafen.



Ein Block. Das Nackenstützkissen von Bett1.de lässt sich nicht in der Höhe ändern.



Mehrere Schichten. Aus dem Comfort Exquisit von Centa-Star lassen sich einzelne Lagen entnehmen.

## Zahlen Sie bequem!

Immer mehr Menschen bezahlen im Supermarkt nicht mit Bargeld oder Karte, sondern mit Smartphone oder Smartwatch. Wir haben uns deshalb für Sie die beliebtesten Bezahlverfahren ganz genau angesehen: Amazon Pay, Apple Pay, Click to Pay, Google Pay, Klarna und Paypal. Die Ergebnisse zeigen wir auf test.de. Hier finden Sie schnell ein sicheres Zahlverfahren, das zu Ihnen passt: [test.de/mobil-bezahlen](https://test.de/mobil-bezahlen)



# Weiterlesen auf test.de

**Mit der test.de-Flatrate haben Sie freien Zugriff auf:**

- ✓ alle Testergebnisse
- ✓ umfassende Gesundheitsangebote
- ✓ Online-Artikel und Downloads
- ✓ ständig aktualisierte Test- und Fondsdatenbanken
- ✓ Geldanlagetipps

0 Euro kostet die Jahresflatrate, wenn Sie Stiftung Warentest und Stiftung Warentest Finanzen abonniert haben.

2,95 Euro kostet die Jahresflatrate monatlich (35,40 Euro jährlich), wenn Sie ein Abo von Stiftung Warentest oder Stiftung Warentest Finanzen haben.

\*5,90 Euro kostet die Jahresflatrate monatlich (70,80 Euro jährlich), wenn Sie keines unserer Abos haben.

Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



# Der Staubteufel steckt im Detail

**Staubsauger** Ob mit Staubbox oder -beutel: Empfehlenswerte Kabelsauger gibt es in beiden Systemen. Viele der günstigen Guten haben aber irgendwo einen Schwachpunkt.

**V**or dem Staub sind alle Wohnungen gleich. Ob Schurwollteppich oder Schmutzfang-Läufer, ob Klicklaminat oder Kirschparkett – Staub setzt sich drauf ab. Verschieden sind jedoch die Antworten auf die Frage, welchem Staubsauger ich mich anvertraue.

Unser aktueller Test liefert die Resultate für acht Kabelmodelle mit Staubbox und eines mit Wasserfilter (siehe Tabelle S. 52) sowie für 16 mit Beutel (siehe S. 54). Die Resultate reichen von Gut bis Mangelhaft, die Preise von 63 bis 378 Euro. Die Kaufentscheidung kann sich daran orientieren, ob der Sauger eher auf Teppich oder gegen Tierhaare, besonders leise oder allergikerfreundlich arbeiten soll.

## Testsieger kosten oft mehr

Wer 300 Euro für einen Sauger übrig hat, kann einfach von der Tabellenspitze weg kaufen – zum Beispiel den guten Beutelsauger Bosch BGL8XPER. Der schwächelt zwar im Umgang mit Grobgut und Krümeln auf

Teppich (wie übrigens viele). Dafür überzeugt er bei der Staubaufnahme und selbst bei Tierhaaren. Zudem ist er leise auf Teppich und hält Staub sehr gut im Gerät. Unter den Saugern mit Staubbox liegen der Bosch BGC41XFMLY sowie die zwei Miele-Modelle Boost CX1 Allergy und CarCare vorn. Sie kosten ebenfalls um die 300 Euro.

## Wenn es wenig kosten soll

Schwieriger wird die Auswahl, wenn die Geldbörse gerade etwas dünner ist. Der günstigste Gute ist der Fakir Blue Vac Power für 99 Euro mit Staubbeutel. Aber er hält Staub nur ausreichend zurück. Da muss dann vielleicht nach dem Saugen kurz stoßgelüftet werden. 170 Euro kostet der günstigste Gute mit Box, der Rowenta Cyclonic Max. Gegen Tierhaare ist er aber nicht zu empfehlen – und auf Hartboden sehr laut.

## Günstig und vorn dabei: Severin

Ein Blick lohnt sich auf den Severin BC 7052 mit Beutel. Er liegt in der Spitzengruppe aller Sauger – nur ein Bosch-Gerät ist besser. Der Severin saugt gut, nicht laut, hält Staub sehr gut zurück und kostet bescheidene 156 Euro – etwas mehr als die Hälfte des insgesamt besten. Einen Schwachpunkt hat er aber: Der Staubbeutel lässt sich „extrem schwergängig“ entnehmen und einsetzen, urteilte das Prüfteam. Zum Glück müssen Staubbeutel nicht so oft gewechselt werden: Der Severin braucht für den Einsatz in einer Durchschnittswohnung etwa drei neue Beutel im Jahr (siehe Tabellen unter „Ausstattung“).

## Schlechte gibts billig und teuer

Die teuren Modelle im Test lieferten nicht durchweg wertvolle Resultate. Beispiele: Der Thomas Cycloon Hybrid kostet 296, der Vestel Turbo Care 349 Euro. Staub vom Teppich entfernt der Thomas nur ausreichend, der Vestel gar mangelhaft. Sie machen dazu

noch viel Krach. Das Lärm-Problem teilen sie sich mit dem billigsten Gerät im Test, dem Clatronic für 63 Euro. Der hat auch beim Saugen seine liebe Not und sein Motor versagte im Dauertest. Am Ende lauten die Qualitätsurteile: Clatronic und Vestel Mangelhaft, Thomas Ausreichend.

## Wasserfilter bietet keinen Vorteil

Manche Werbeaussagen der Anbieter sind übertrieben (siehe auch S. 52). So soll etwa die Raumluft durch den Wasserfilter des Thomas Cycloon „zu 100% spürbar erfrischt“ werden. Der Sauger kann alternativ mit zwei Filtertechniken arbeiten: entweder mit einer Staubbox oder mit einem Behälter mit Wasser, den die Luft durchströmt. Ein heißer Tipp für Allergiker ist er nach unseren Ergebnissen aber nicht. Im Gegenteil: Im Betrieb mit Wasserfilter pustete er sogar etwas mehr vom eingesaugten Staub wieder zurück ins Zimmer als mit der alternativ verwendbaren Staubbox.

## Mehr Auswahl für Hartboden

Allen Staubsaugern im Test bereiten Teppiche mehr Schwierigkeiten als Hartböden. Wer überwiegend Hartboden zu Hause hat, hat etwas mehr Auswahl in unseren Tabellen und ist zum Beispiel auch mit dem befriedigenden Medion mit Staubbox für 120 Euro ordentlich bedient. Bei den Beutelmodellen gibt es günstige befriedigende Geräte mit gutem oder sehr gutem Staubbückhaltevermögen. Große Teppichflächen hingegen erfordern eine größere Ausgabe für den richtigen Sauger. ■ →

*Text: Reiner Metzger; Testleitung: Michael Morys; Produktauswahl: Diana Senger; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens*

**Entstauben lassen.** Saug- und Wischroboter finden Sie unter [test.de/saugroboter](https://test.de/saugroboter).

## Unser Rat

**Testsieger:** Insgesamt am besten ist der Bosch Serie 8 BGL8XPER für 300 Euro. Er arbeitet mit Beutel. Die besten mit Staubbox sind der Bosch BGC41XFMLY (289 Euro) sowie Miele Boost CX1 Allergy und CarCare (299 und 320 Euro).

**Preistipp:** Der Severin BC 7052 mit Beutel ist eines der besten Geräte im Testfeld, kostet aber mit 156 Euro deutlich weniger als vergleichbare Sauger.

**Umwelttipp:** Der Siemens VSZ7XTRM (286 Euro) hält sehr gut Staub zurück, ist sehr leise, verbraucht wenig Strom.



Mit Staubbox. Der Miele CX1 Allergy (299 Euro) gehört zum Siegertrio der beutellosen Sauger.

Mit Staubbeutel. Der Bosch Serie 8 für 300 Euro liegt vorn. Gute Sauger gibt es aber auch günstiger.



Sauger gegen Tierhaare und für Allergiker

## Die Werbung verspricht oft zu viel

Einige speziell beworbene Modelle enttäuschen im Test

Wer sich täglich über Tierhaare auf dem Teppich und dem Sofa ärgert oder unter einer Hausstauballergie leidet, wünscht sich einen Staubsauger, der Erleichterung bringt. Viele Anbieter bewerben spezielle Modelle mit Namen wie „Pet“, „Cat & Dog“ oder „Allergy“.

**Namen sind Schall und Staub.** Wir haben ausgewertet, wie sich solche Geräte in unserem aktuellen Prüfprogramm geschlagen haben. Ergebnis: Wir raten davon ab, Staubsauger nach solchen Namen auszusuchen. Denn sie halten nur teils, was sie versprechen.

**Tierhaare.** Oft preist die Werbung bei Akkusaugern eine rotierende Elektrobürste an, die Tierhaare von Teppich und Polstern holen soll. Unsere Tests zeigten aber: Diese Düse allein macht einen Staubsauger nicht zur ersten Wahl für Haushalte mit Vierbeinern. Zwar entfernen einige Sauger damit Fasern überzeugend, andere aber nicht. Und auch manche Kabelsauger mit passiven Düsen erreichen in diesem Prüfpunkt Bestnoten. Unter den Saugern mit Beutel (siehe Tabelle S. 54) schluckt der Bosch BGL8XPER Haare

am besten. Bester Enthaarer unter den aktuellen Saugern mit Box ist der Thomas Cyclooon. Wegen anderer Schwächen empfehlen wir ihn aber nicht.

**Tipp:** Hier sind Beispiele für gut enthaarende Akkusauger, die wir im Juni 2025 getestet haben: die beiden Miele Duo-flex HX1 in den Varianten „Cat & Dog“ (369 Euro) und „Total Care“ (409 Euro) sowie der günstige Rowenta RH9A36 für 289 Euro.

**Stauballergien.** Wer gegen Hausstaub allergisch ist, braucht einen Sauger, der die feinen Partikel möglichst gut in seinen Filtern fängt und möglichst wenige zurück ins Zimmer pustet. Modelle mit sehr gutem Staubrückhaltevermögen halten im Test mehr als 99,999 Prozent der Teilchen zurück. In den Tabellen finden sich einige mit einem sehr guten Staubrückhaltevermögen – auch ohne Bewerbung mit „Allergy“. Der aktuell günstigste, der auch gut saugt, ist der Severin BC 7052 für gut 156 Euro.

**Tipp:** Eine Staubbox sollten am besten nur Personen ohne Allergie leeren und reinigen.



## Kabelsauger ohne Beutel:

### Produkt

Zuerst veröffentlicht in Ausgabe

Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)

**QUALITÄTSGURTEIL**

**100 %**

### Saugen

**45 %**

Staubaufnahme: Teppichboden/Hartboden

Grobputaufnahme: Teppichboden/Hartboden

Faseraufnahme: Teppichboden/Polster<sup>1)</sup>

Tierhaaraufnahme: Teppichboden

Ritzen/Ecken und Kanten

### Handhabung

**30 %**

Gebrauchsanleitung/Montage, Demontage

Griffe/Schalter, Anzeigen

Teppichboden saugen/Krümel vom Teppichboden saugen

Hartboden saugen/Kaffeepulver vom Hartboden saugen

Treppen saugen/Polster saugen<sup>1)</sup>

Nutzung von Kleinzubehör: Umbau/Saugen

Staubbox leeren, Filter wechseln/Düsen reinigen

Gerät tragen/aufbewahren

### Umwelteigenschaften

**15 %**

Staubrückhaltevermögen

Geräusch: Teppichboden/Hartboden

Stromverbrauch

### Haltbarkeit

**10 %**

### Sicherheit

**0 %**

### Schadstoffe

**0 %**

### Ausstattung/Technische Merkmale

Leistung (Watt): laut Anbieter/gemessen

Gewicht (kg)/Aktionsradius (m)

Gehäuse: Länge/Breite/Höhe ca. (cm)

Nutzbare Volumen des Staubbehälters (l)/Anzahl notwendiger Entleerungen pro Jahr<sup>2)</sup>

Elektrobürste/Boden-/Fugen-/Polsterdüse/Möbelbürste

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

+++ = Sehr gut (0,5–1,5). ++ = Gut (1,6–2,5).

○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).

– = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsgurteil Reihenfolge nach Alphabet.

\*) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 55).

■ = Ja. □ = Nein.



**Haarig.** Für Staubsauger sind Tierhaare eine Herausforderung.

Foto: Getty Images





## Auch teure Modelle fallen durch

Mit Staubbox								Mit Wasserfilter
1 <b>Bosch</b> BGC41XFMLY	2 <b>Miele</b> Boost CX1 Allergy	3 <b>Miele</b> Boost CX1 CarCare	4 <b>Bosch</b> BGC41XHYG	5 <b>Rowenta</b> Green Force Cyclonic Max RO7B12EA	6 <b>Medion</b> Life P4000 MD11906	7 <b>Clatronic</b> BS 1308	8 <b>Vestel</b> BSVC 7755 S Turbo Care	9 <b>Thomas</b> Cycloon Hybrid Pet & Friends <sup>6)7)</sup>
04/25	04/25	Neu	09/24	09/24	Neu	Neu	Neu	06/25 <sup>8)</sup>
289	299	320	284	170	120	63	349 <sup>5)</sup>	296
GUT (2,1)	GUT (2,1)	GUT (2,1)	GUT (2,2)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,6)	MANGELHAFT (4,8)	MANGELHAFT (5,5)	AUSREICHEND (3,7)
gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (1,9)	gut (2,5)	ausreichend (4,1)	mangelh. (5,5)*	befriedigend (3,3)
+ / +	+ / +	○ / ++	+ / +	+ / ++	○ / +	⊖ / +	— *) / ⊖	⊖ *) / + +
⊖ / ++	⊖ / ++	○ / ++	⊖ / ++	○ / ++	⊖ / ○	— / ○	○ / +	⊖ / ++
+ / ++	+ / ++	○ / ++	+ / ++	○ / ++	⊖ / +	— *) / —	— / ○	+ / +
○	○	○	○	⊖	○	—	—	+
++ / ++	++ / ++	++ / ++	++ / ++	++ / +	++ / ++	++ / ++	— / —	++ / ++
befriedigend (2,8)	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,8)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,0)	befriedigend (2,8)	befriedigend (2,9)
+ / +	+ / +	+ / +	+ / ○	+ / ○	○ / ○	○ / ○	○ / ○	○ / ○
○ / +	+ / +	+ / +	○ / +	+ / ○	○ / ○	○ / ○	+ / ○	○ / ○
○ / ⊖	○ / ⊖	○ / ⊖	○ / ⊖	○ / +	+ / ⊖	+ / ⊖	+ / ⊖	○ / ○
+ / +	+ / +	+ / +	+ / +	○ / ○	+ / ⊖	+ / ⊖	+ / ○	+ / +
○ / +	○ / +	○ / +	○ / +	○ / +	⊖ / +	○ / ⊖	⊖ / ○	— / +
○ / +	○ / +	○ / +	○ / +	○ / ○	○ / ⊖	○ / ○	○ / ○	○ / ○
⊖ / ○	⊖ / +	⊖ / ○	⊖ / ○	⊖ / +	⊖ / +	⊖ / ○	⊖ / ○	⊖ / +
○ / ○	○ / ○	○ / ○	○ / ○	○ / ○	○ / ○	○ / ⊖	○ / ⊖	○ / ○
gut (1,9)	gut (1,9)	gut (1,7)	gut (1,7)	ausreich. (3,6)*	befriedigend (3,4)	ausreich. (3,8)	befriedigend (3,3)	ausreich. (4,5)*
+	++	++	+	○	○	○	++	○
++ / ○*)	+ / ○	++ / +	++ / +	○ / — *)	○ / ○	⊖ *) / ⊖	⊖ / ⊖ *)	— / —
+	○*)	○*)	+	○	⊖*)	○	○	— *)
sehr gut (1,1)	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,0)	gut (1,9)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,1)	mangelhaft (4,8)*4)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,2)
sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,0)
befriedigend (2,8)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	gut (1,8)	gut (1,6)	befriedigend (2,7)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)
750/803	890/947	700/879	700/823	750/840	900/943	700/683	800/714	1400 <sup>9)</sup> /1420
7,9/9,9	7,9/9,7	7,9/9,5	7,9/9,8	6,6/8,7	7,4/10,9	4,0/7,4	8,0/11,9	9,6/11,1
27/32/47	41/28/29	42/29/29	27/33/47	46/29/31	48/32/37	34/24/28	37/32/50	33/32/45
3,4/4	3,0/7	2,7/7	3,5/4	2,9/8	2,3/4	1,0/29	3,4/12	3,6/5
□ / ■ / ■ / ■ / ■	□ / ■ / ■ / ■ / ■	□ / ■ / ■ / ■ / ■	□ / ■ / ■ / ■ / ■	□ / ■ / ■ / ■ / ■	□ / ■ / ■ / ■ / ■	□ / ■ / ■ / □ / ■	□ / ■ / ■ / ■ / ■	□ / ■ / ■ / ■ / □

- 1) Geprüft mit Polsterdüse oder geeignetem Zubehör.  
2) Grundlage der Berechnung: 1,9 kg anfallender Staub pro Jahr. Wechsel des Beutels beziehungsweise Leeren der Staubbox bei Erreichen von 60 Prozent des maximalen Unterdrucks.  
3) Kombi- oder Universaldüse für Teppich- und Hartboden.  
4) Fiel in der Motordauerprüfung nach durchschnittlich 333 Stunden aus.  
5) Preis laut Anbieter-Webseite.  
6) Verfügt über zwei alternative Filtersysteme (Staubbox oder Wasserfilter). Die Bewertung in der Tabelle bezieht sich auf den Wasserfilter. Das Qualitätsurteil mit Staubbox wäre ähnlich gewesen.  
7) Kann auch Flüssigkeiten aufsaugen, wurde im Test nicht bewertet.  
8) Auf test.de.  
9) Fällt nicht unter die EU-Leistungsbegrenzung von 900 Watt: Die Ökodesign-Richtlinie gilt nicht für kombinierte Nass- und Trockensauger.





## Kabelsauger mit Staubbeutel: Gute Geräte ab 99 Euro

Produkt	1 Bosch Serie 8 BGL8XPER	2 AEG AB81A2DG	3 Miele Classic C1 CarCare	4 Severin BC 7052 Home & Car	5 Siemens VSZ7XTRM	6 Philips Performer LED 8000 Series XD8152/12	7 Siemens VSQ5X500	8 Miele Guard L1 Performance
Zuerst veröffentlicht in Ausgabe	06/25 <sup>4)</sup>	09/24	09/24	04/25	04/25	06/25 <sup>4)</sup>	Neu	Neu
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	300	378	215	156	286	260	220	340
<b>QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100 %</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,3)</b>	<b>GUT (2,3)</b>	<b>GUT (2,4)</b>
<b>Saugen</b>	<b>45 %</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,2)*</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (2,3)*</b>
Staubaufnahme: Teppichboden/Hartboden	+/++	○/++	○/++	+/++	○/+	○/+	+/○	○/+
Grobgutaufnahme: Teppichboden/Hartboden	○/++	+/++	○/++	○/+	○/++	+/++	○/++	○/++
Faseraufnahme: Teppichboden/Polster <sup>1)</sup>	+/++	+/++	+/++	+/++	○/++	+/++	○/++	○/++
Tierhaaraufnahme: Teppichboden	+	○	○	○	○	○	—*)	—*)
Ritzen/Ecken und Kanten	++/++	++/+	++/++	++/++	++/++	+/+	++/++	++/++
<b>Handhabung</b>	<b>30 %</b>	<b>befriedigend (2,6)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>befriedigend (2,7)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>befriedigend (2,6)</b>	<b>befriedigend (2,6)</b>	<b>gut (2,4)</b>
Gebrauchsanleitung/Montage, Demontage	+/○	○/+	+/+	+/+	+/+	○/+	+/○	+/+
Griffe/Schalter, Anzeigen	○/+	○/+	+/+	+/○	○/+	+/+	○/○	+/+
Teppichboden saugen/Krümel vom Teppichboden saugen	○/○	+/○	○/○	○/○	○/○	○/○	○/○	○/+
Hartboden saugen/Kaffeepulver vom Hartboden saugen	+/○	+/+	+/+	+/○	+/+	+/+	+/○	+/+
Treppen saugen/Polster saugen <sup>1)</sup>	○/+	○/○	+/+	+/○	○/+	○/+	+/+	○/+
Nutzung von Kleinzubehör: Umbau/Saugen	○/+	○/○	○/+	○/+	○/+	○/○	○/○	○/○
Staubbeutel wechseln, Filter wechseln/Düsen reinigen	+/○	+/○	+/○	○/○	+/○	+/○	○/○	+/○
Gerät tragen/aufbewahren	+/○	○/○	+/+	+/○	+/○	+/○	+/+	+/+
<b>Umwelteigenschaften</b>	<b>15 %</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>befriedigend (2,9)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>befriedigend (2,9)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>
Staubrechhaltevermögen	++	++	+	++	++	++	+	++
Geräusch: Teppichboden/Hartboden	++/○*)	++/○*)	+/○*)	++/○*)	++/+	○/○	++/○*)	++/+
Stromverbrauch	+	+	○	+	+	○*)	+	○*)
<b>Haltbarkeit</b>	<b>10 %</b>	<b>sehr gut (1,1)</b>	<b>sehr gut (1,3)</b>	<b>sehr gut (1,2)</b>	<b>sehr gut (1,1)</b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>sehr gut (1,1)</b>	<b>sehr gut (1,1)</b>
<b>Sicherheit</b>	<b>0 %</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>
<b>Schadstoffe</b>	<b>0 %</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (1,6)</b>
<b>Ausstattung/Technische Merkmale</b>								
Leistung (Watt): laut Anbieter/gemessen	700/751	550/680	800/902	850/887	750/731	899/974	650/741	700/873
Gewicht (kg)/Aktionsradius (m)	7,3/14,7	7,7/11,9	6,2/8,4	6,6/9,2	7,3/14,8	7,1/12,2	7,1/14,6	7,1/11,7
Gehäuse: Länge/Breite/Höhe ca. (cm)	28/32/48	24/32/51	22/28/46	25/28/45	27/32/48	28/33/47	24/31/46	23/29/50
Nutzbares Volumen des Staubbehälters (l)/Anzahl notwendiger Entleerungen pro Jahr <sup>2)</sup>	3,2/2	3,1/2	3,1/2	2,5/3	2,8/2	2,8/4	1,7/3	2,4/3
Elektrobürste/Boden- <sup>3)</sup> /Fugen-/Polsterdüse/Möbelbürste	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

+++ = Sehr gut (0,5–1,5). ++ = Gut (1,6–2,5).  
 ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).  
 — = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

\*) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ rechts).

■ = Ja. □ = Nein.



## So haben wir getestet

**Im Test:** 25 Kabelstaubsauger, davon 16 mit Beutel, 8 mit Staubbox, einer mit Wasserfilter. Für den Test wählten wir Staubsauger für die Reinigung im Haushalt aus, mit den Varianten Staubbeutel, Staubbox oder anderen Filtertechnologien. Darunter sind die fünf guten Geräte aus der Veröffentlichung in Ausgabe 9/24. Für die Auswahl waren Marktbedeutung, Neuheit oder spezielle Werbeversprechen maßgeblich – zum Beispiel für Tierhaare oder Allergiker. Einkaufszeitraum war Januar 2024 bis Januar 2025. Die Preise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im Juli 2025.

**Untersuchung:** Die Prüfungen und die Darstellung der Ergebnisse entsprechen unserem Test von Staubsaugern in Ausgabe 9/24. Details zu den Prüfmethoden stehen unter [test.de/staubsauger/methodik](https://test.de/staubsauger/methodik).

### Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in den Tabellen mit einem Sternchen \*) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Ab dem Urteil Gut (2,1) fürs Saugen, Befriedigend (2,6) für die Haltbarkeit oder Ausreichend (3,6) für Umwelteigenschaften werteten wir das Qualitätsurteil ab. War die Staubaufnahme vom Teppich ausreichend, die Grobgutaufnahme vom Hartboden, die Faseraufnahme von Polstern oder die Faser- oder Tierhaaraufnahme vom Teppichboden mangelhaft, werteten wir das Urteil Saugen ab. Das Urteil Umwelteigenschaften werteten wir ab, wenn das Staubrückhaltevermögen, das Geräusch auf Hartboden oder Teppich oder der Stromverbrauch befriedigend oder schlechter waren. Sind diese Urteile gleich oder nur geringfügig schlechter als die Notenschwelle, ergeben sich nur geringe negative Auswirkungen. Je schlechter die Urteile, desto stärker der Abwertungseffekt. War Saugen oder Haltbarkeit mangelhaft, konnte das Qualitätsurteil nicht besser sein.

9 Philips Performer LED 8000 Series XD8122/10	10 AEG AB61C2DBS	11 Fakir Blue Vac Power	12 Fakir Black Vac Power TS 790	13 Grundig VCC 4150 L	14 Hoover HE1 Pet, HE120PET 011	15 Numatic Henry Allergy HVA160-11	16 Rowenta Green Force Max Silence RO6164
Neu	Neu	09/24	Neu	04/25	06/25 <sup>4)</sup>	06/25 <sup>4)</sup>	Neu
218	159	99	140	98	121	311	200 <sup>5)</sup>
GUT (2,4)	GUT (2,5)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (3,4)
gut (2,3)	gut (2,5)*	gut (2,4)	befriedigend (2,6)*	befriedigend (2,7)*	befriedigend (2,8)*	befriedigend (2,9)*	befriedigend (3,4)*
O/+	O/+	O/+	O+++	O/+	O/+	O+++	O+++
+/+	+/+	+/+*)	O/O	O/O	+/+/+	O+++	O/O
O/++	O/+	+/+	O/+	-/+	-/O	O/-*)	-/-*)
-*)	-*)	O	-*)	-*)	-*)	O	-
+/+	+/+	+/+/+	+/+/+	+/+	+/+	+/+/+	+/+
befriedigend (2,6)	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,7)
O/+	O/O	+/+	+/+	O/O	O/O	O/O	O/O
+/+	+/+	+/O	+/+	O/O	O/O	O/O	+/+
O/O	O/O	O/O	O/O	O/O	O/O	O/O	O/+
+/O	+/+	+/O	+/O	O/O	+/+	+/O	O/O
O/+	+/O	O/+	+/O	O/O	+/+	O/O	O/O
O/O	O/O	O/O	O/+	O/O	O/O	O/+	O/O
+/O	+/O	O/O	O/+	O/+	O/+	O/+	+/+
O/O	+/+	O/+	+/O	+/O	+/O	O/O	O/O
befriedigend (2,9)	gut (2,2)	befriedigend (3,1)	gut (2,1)	befriedigend (2,8)	befriedigend (3,1)	befriedigend (2,6)	gut (1,6)
++	+	O*)	+	++	+	+	++
O/O	+/+/O*)	+/+	+/+/+	O/O*)	O*)/O	O*)/O	+/+/+
O*)	+	O	O*)	O	O	O	O*)
sehr gut (1,1)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,3)
sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,0)
gut (1,8)	sehr gut (1,0)	gut (2,5)	gut (2,0)	gut (2,3)	gut (2,0)	gut (1,6)	befriedigend (3,2)
899/963	750/890	800/797	800/785	800/750	700/686	620/724	750/696
7,0/12,2	6,5/12,1	6,6/12,1	6,8/11,9	5,7/8,8	4,8/8,3	7,6/13,0	6,2/11,0
28/32/47	25/32/43	25/31/47	24/32/47	26/28/40	25/28/39	34/32/35	26/29/44
2,8/3	1,7/3	2,9/3	2,4/2	1,9/4	2,1/5	3,7/3	1,9/3
□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/□/■/■	□/■/■/■/■

1) Geprüft mit Polsterdüse oder geeignetem Zubehör.

2) Grundlage der Berechnung: 1,9 kg anfallender Staub pro Jahr. Wechsel des Beutels beziehungsweise Leeren der Staubbox bei Erreichen von 60 Prozent des maximalen Unterdrucks.

3) Kombi- oder Universaldüse für Teppich- und Hartboden.

4) Auf test.de.

5) Von uns bezahlter Einkaufspreis.





# Trommelwirbel für die Effizienz

**Wäschetrockner** Sparsam sind sie fast alle, aber nur die Hälfte der Geräte trocknet auch gut. Das Ikea-Modell fällt mit einem klimaschädlichen Kältemittel auf.





**A**pplaus, Applaus: Nach Waschmaschinen und Wäschetrocknern haben nun auch Wäschetrockner ein neues EU-Energielabel bekommen, das an den Stand der Technik angepasst ist. Seit Jahren schon hatten sich die Geräte im Spitzenbereich des Pflicht-Labels geknubbelt, in den Energieeffizienzklassen A+++ und A++. Das neue Etikett ist strenger (siehe rechts), wodurch Unterschiede in der Effizienz wieder sichtbar werden. Geräte der neuen Top-Klasse A sind bislang selten.

#### Die Trockner von AEG sind am besten

Im ersten Test nach der Umstellung haben wir 16 Trockner untersucht. Acht von ihnen trocknen gut. Die beiden besten Geräte kommen von AEG, sind mit rund 870 bis 1000 Euro aber recht teuer. Dass es günstiger geht, zeigen zwei gute Geräte von Beko für um die 600 Euro. Schlusslichter sind vier ausreichende Modelle, die schwach trocknen – darunter teure und günstige.

Zudem sind noch sechs gute Modelle aus vorigen Tests laut Anbietern unverändert erhältlich (siehe S. 59) – ebenfalls mit AEG als Testsieger und Beko als Preisbrecher.

## Unser Rat

**Testsieger:** Am besten trocknen die beiden guten AEG-Geräte TR8T75789 (869 Euro) und TR9M75680 (999 Euro).

**Preistipp:** Die Beko-Modelle B3T4224SD (599 Euro) und B3T3249S (634 Euro) sind die günstigsten guten.

**Umwelttipp:** Alle zehn guten Trockner im aktuellen Test arbeiten energieeffizient. Damit die Klimabelastung nicht steigt, sollte man die Flusensiebe und Luftwege regelmäßig reinigen und den Trockner möglichst voll beladen.

Wir haben für den aktuellen Test bewusst Trockner mit möglichst hoher Energieeffizienzklasse ausgewählt. Beim Einkauf lagen sie fast alle in der alten Klasse A+++. Bei Ikea fanden wir als effizientestes Gerät aber nur ein A++-Modell. Nach der neuen Label-Einteilung landet das Ikea-Gerät in Klasse E, alle anderen in B oder C.

#### Sparsame Geräte jetzt mit B oder C

Im Test erzielten fast alle Trockner der neuen Klassen B und C gute Noten im Stromverbrauch. Trockner der Klasse B sind dabei nicht per se sparsamer als C-Geräte. Das liegt daran, dass wir den Stromverbrauch anders ermitteln als das EU-Label. Die Einstufung der EU basiert ausschließlich auf dem Verbrauch im Eco-Programm für Baumwollwäsche. Wir messen den Verbrauch in einem praxisnahen Nutzungsszenario mit mehreren Programmen, Beladungen und Textilarten. Zudem bewerten wir unter anderem auch die Verbräuche im Knitterschutz und im ausgeschalteten Zustand. Über zehn Jahre Nutzungszeit unterscheiden sich die Verbräuche der B- und C-Trockner in diesem Szenario nur wenig.

#### Stromkosten von 532 bis 991 Euro

Sparsamster Trockner im aktuellen Test ist der Beko B3T3249S. Er verursacht in unserem Beispielhaushalt in zehn Jahren 532 Euro Stromkosten. Das zweite Beko-Modell B3T4224SD ist in puncto Stromverbrauch nur befriedigend. Es trocknet zwar ebenfalls sparsam, ist aber ausgeschaltet sehr stromhungrig. Insgesamt am meisten Strom verbraucht der E-Klasse-Ikea Uddarp: Er kommt in unserem Szenario in zehn Jahren auf 991 Euro Stromkosten. Das bewerten wir mit Ausreichend, den Uddarp insgesamt mit Befriedigend.

#### Überholtes Kältemittel im Ikea-Gerät

Der Ikea-Trockner fällt noch in einem anderen Punkt negativ auf: Er enthält das Kältemittel Tetrafluorethan (R-134a), das wegen seiner Klimaschädlichkeit schon seit →

Strengeres Energielabel für Trockner

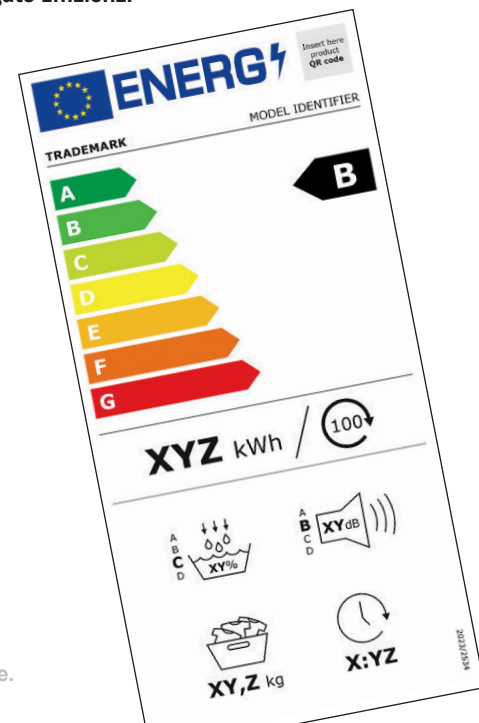
## Tschüss, A+++!

Seit Juli 2025 gilt für Wäschetrockner ein neues Energieeffizienzlabel. Geblieben ist die Farbskala von Grün bis Rot. Doch statt von A+++ bis D reicht das Spektrum jetzt von A für die beste Effizienzklasse bis G für die schlechteste.

**Mit B und C im grünen Bereich.** Die EU hat Kriterien und Berechnungsmethoden verändert und die Einstufung verschärft. Das Ergebnis sehen wir in unserer Datenbank: Die A+++-Trockner tragen jetzt ein B oder C. Die A++-Geräte landen bei D oder E. Trockner der neuen Klasse B und C erzielen in unseren Tests in der Regel eine gute Note für den Stromverbrauch. Auf dem Markt finden sich nun erste Modelle der neuen A-Klasse, die es aber zum Zeitpunkt unseres Einkaufs noch nicht gab.

**Neue Label-Angaben.** Den Verbrauch in Kilowattstunden (kWh) nennt das neue Label für 100 Trockenzyklen im Eco-Programm – statt wie bisher als Jahresverbrauch. Der Wirkungsgrad der Kondensation (Symbol Wanne mit Tropfen) ist in vier statt sieben Klassen eingeteilt – von A für mindestens 94 Prozent bis D für weniger als 82 Prozent. Je höher die Zahl, desto weniger Feuchtigkeit entweicht in den Raum. Zudem nennt das Label die maximale Füllmenge, Dauer und Lautstärke des Eco-Programms.

**Im grünen Bereich. Ein B im neuen Label spricht für gute Effizienz.**



# 991

## Euro Stromkosten verursacht der Ikea- Trockner in unserem Testszenario in zehn Jah- ren – fast das Doppelte der sparsamsten Geräte.

→ 2017 in den Klimaanlage neuer Autos verboten ist. In Trocknern ist es zwar noch zulässig, doch alle anderen im Test arbeiten mit Propan (R290). Propan hat das dreifache Treibhauspotenzial von CO<sub>2</sub> – die von Ikea eingesetzte Mischung mit Tetrafluorethan das 604-fache. Kältemittel können in die Umwelt gelangen, wenn Trockner nicht fachgerecht entsorgt werden. Der ungleich größere Klimafaktor ist bei Wäschetrocknern aber der Stromverbrauch.

Wichtig zu wissen: Wäschetrockner ohne moderne Wärmepumpe testen wir schon seit Jahren nicht mehr. Trotz oft niedriger

Kaufpreise rechnen sie sich mit ihrem hohen Stromverbrauch selbst für kleine Haushalte nicht. Im Handel sind aber noch viele dieser technologischen Dinosaurier zu finden, oft zu erkennen an den Effizienzklassen F und G. Laut Ökodesign-Richtlinie dür-

fen solche Modelle seit Juli nicht mehr neu in Verkehr gebracht werden. Aber Geräte, die schon vorher auf den Markt gekommen sind, dürfen noch abverkauft werden.

### Vier Trockner lassen Baumwolle feucht

In unserem Test arbeiteten selbst die vier Schlusslichter sparsam. Doch die Geräte von Bosch, Otto Hanseatic, Sharp und Siemens schafften es nicht, eine volle Ladung Baumwolle im Eco-Programm schranktrocken zu bekommen. Die Wäsche war noch viel zu feucht. Die Bosch- und Siemens-Modelle trocknen die verschiedenen

### Trockner-Pflege

## Regelmäßig reinigen – damit die Kisten schnell und sparsam bleiben

Viele Trockner im Test arbeiten stromsparend. Damit das so bleibt und sich die Laufzeit nicht verlängert, sollten die Flusensiebe im Türbereich und das Wärmepumpenfach im Sockel (Fotos unten) regelmäßig von Flusen befreit werden. Sind die Filter oder die Kühlrippen des Kondensators verschmutzt, können sich die Trockenzeit und der Energieverbrauch erheblich verlängern.

**Die Kondensator-Kühlrippen** am besten ohne Druck mit dem weichen Möbelbürstenaufsatz absaugen (Foto Mitte). Ein harter Aufsatz kann die Lamel-

len beschädigen. Ebenfalls nicht ratsam ist es, die Lamellen mit einem Lappen abzuwischen: Dadurch könnten sich die Kühlrippen verbiegen, was den Luftstrom behindern und das Trocknen beeinträchtigen kann. Außerdem kann man sich an den scharfkantigen Teilen leicht verletzen. Bei einigen Trocknern sitzt vor den Lamellen ein Filter, der ebenfalls zu reinigen ist.

**Der Flusensieb-Schlitz** an der Türöffnung verschmutzt mit der Zeit, was den Luftstrom oder den richtigen Sitz des Filters behindert. Das Fach sollte von

sichtbaren Flusen befreit werden – am besten mit der langen Staubsaugerdüse (Foto unten rechts).

**Selbstreinigende Trockner** spülen ihren Kondensator regelmäßig automatisch und ersparen ihren Nutzerinnen und Nutzern das Reinigen der Filter und der Lamellen des Kondensators per Hand. Die Flusensiebe an der Tür und der Flusensiebschlitz zu säubern, bleibt aber Aufgabe der Besitzerinnen und Besitzer. Sieben Maschinen im Test sind selbstreinigend, dies ist in der Tabelle in der Ausstattung vermerkt.

**Leicht zugänglich.** Bei den Beko-Trocknern sind die Lamellen des Kondensators sehr gut zu reinigen.



**Versperrt.** Beim Miele sitzen Plastikteile vor der Lamellen-Fläche, die Reinigung ist komplizierter.



**Von oben.** Der Schlitz fürs Flusensieb lässt sich, wie hier bei einem AEG-Gerät, aussaugen.





Stücke einer Ladung im Bügelfeucht-Programm zudem sehr ungleichmäßig. Dieses Problem haben auch zwei der guten Geräte von Bosch und Siemens, wenngleich die Wäsche nicht ganz so feucht aus der Maschine kam – sie trocknen insgesamt noch befriedigend, sodass sie am Ende knapp auf ein gutes Gesamturteil kommen.

### Programmdauer bis zu 248 Minuten

Am längsten dauern die Programme bei LG, Hisense und Ikea. Der LG brauchte 248 Minuten, bis eine Ladung Baumwolle schranktrocken war. Der Beko B3T4224SD benötigte dafür als Schnellster nur 131 Minuten.

Als zusätzliche Geduldprobe korrigierte der LG seine Restlaufzeit-Angabe dabei jeweils kurz vor Ende noch mehrfach nach oben und benötigte schließlich 103 Minuten mehr als angekündigt.

### Manche Trockner schwer auszurichten

Große Handhabungsprobleme fanden wir nicht, aber einzelne Ärgernisse: So lassen sich sechs Trockner nur schwer auf ihren Füßchen ausrichten, in der Tabelle am Ausreichend für die Inbetriebnahme zu erkennen. Die Tür des Ikea-Modells öffnet und schließt zudem schwergängig, und das Flusensieb kann beim Rausnehmen an der Wäsche hängen bleiben. Beim Hisense kann man sich außerdem leicht die Finger klemmen, wenn man das Flusensieb reinigt.

Zum Schluss noch ein Hinweis: Die beste Kosten- und Umweltbilanz erzielt, wer Wäsche an der Luft trocknet. Das gilt sogar in Innenräumen in der Heizperiode – obwohl dann wegen der nassen Wäsche mehr gelüftet und geheizt werden muss. ■ →

Text: Meike Rix; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Dirk Lorenz; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

**Top. Der AEG TR9T75680 (links) war Sieger, der Beko B3T41230 der günstigste Gute in Vortests.**



**Feinarbeit. Vor und nach dem Trocknen wiegen wir die Wäsche, um die Restfeuchte zu ermitteln.**

## So haben wir getestet

**Im Test:** 16 Kondensationswäschetrockner mit Wärmepumpe, darunter drei, welche laut Anbieter bis auf die Bedienblende gleich sind. Wir prüften dies auf Plausibilität. Die Handhabung prüften wir bei diesen Modellen separat. Wir kauften die neuen Geräte von Dezember 2024 bis Februar 2025 ein und wählten aktuelle Modelle marktbedeutender Anbieter mit möglichst hoher Energieeffizienzklasse aus. Die Preise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de für uns im Juni 2025.

**Untersuchungen:** Prüfungen erfolgen analog zum Test in Heft 9/23. Die Prüfmethode im Detail stehen online unter [test.de/waeschetrockner/methodik](https://test.de/waeschetrockner/methodik).

### Abwertungen

Abwertungen führen dazu, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken: Lautete das Urteil für Baumwolle schranktrocken volle Beladung Ausreichend oder schlechter, dann konnte das Urteil für Trocknen maximal eine Note besser sein. War das Urteil für Umwelteigenschaften Ausreichend, werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab. Hieß die Note für Trocknen Ausreichend, konnte das Qualitätsurteil nur eine halbe Note besser sein. War die Zuverlässigkeit der Restlaufanzeige mangelhaft, werteten wir Handhabung um 0,3 Noten ab. Wenn das Reinigen des Flusensiebs ausreichend war, werteten wir das Urteil für die Handhabung um eine halbe Note ab.

## Noch erhältlich: Sechs gute Wäschetrockner

Aus unseren Tests von 2024 und 2023 sind noch gute Trockner erhältlich. Diese sechs Modelle sind laut den Anbietern unverändert weiter im Programm.

Produkt	Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)	Stromkosten in 10 Jahren ca. (Euro) <sup>1)</sup>	Energieeffizienzklasse laut Anbieter (alt/neu)	Trocknen				Sicherheits- und Verarbeitung	QUALITÄTSURTEIL	Zuerst veröffentlicht in Heft
				45 %	30 %	20 %	5 %			
AEG TR9T75680	939	566	A+++/C	++	+	+	+		GUT (1,7)	9/24
Miele TWC 560 WP	1104	564	A+++/C	+	+	+	+		GUT (1,9)	9/24
AEG TR8T70680	791	601	A+++/C	+	+	+	++		GUT (2,0)	9/23
LG RT80V9C	620	619	A+++/C	+	+	+	+		GUT (2,1)	9/24
Beko B3T41230	433	828	A++/E	+	○	+	++		GUT (2,2)	8/23
Beko B3T42240S	539	634	A+++/C	+	○	+	++		GUT (2,2)	8/23

**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:** ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5). Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

**1)** Berechnet für vier Personen mit einer jährlichen Wäschemenge von 700 Kilogramm Baumwolle schranktrocken (je zur Hälfte mit voller und halber Beladung der Maschine), 200 Kilogramm Baumwolle bügelfeucht, 100 Kilogramm Pflegeleicht schranktrocken; Strompreis: 0,40 Euro/Kilowattstunde.



## Wäschetrockner: Die günstigsten Guten sind von Beko

Produkt	1 AEG TR8T75789	2 AEG TR9M75680	3 Beko B3T4224SD	4 Miele TWC 660 WP 125 Edition <sup>12)</sup>	5 Beko B3T3249S	6 Bosch WQG235D90	7 Siemens WQ35G2D90 <sup>15)</sup>
Mittlerer Preis ca. (Euro)	869	999	599	950	634	793	848
Stromkosten in 10 Jahren ca. (Euro) <sup>1)</sup>	540	582	554	559	532	594	594
<b>QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100 %</b>	<b>GUT (1,7)</b>	<b>GUT (1,7)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Trocknen</b>	<b>45 %</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (2,1)</b>
Baumwolle volle Beladung	++	++	++	○	○	+	+
schranktrocken halbe Beladung	++	++	○	++	++	+	+
Baumwolle bügelfeucht	+	++	++	++	+	○	○
Pflegeleicht schranktrocken	+	++	+	++	+	+	+
Gleichmäßigkeit der Trocknung	○	+	+	○	○	+	+
Programmdauer	○	+	+	○	+	○	○
<b>Handhabung</b>	<b>30 %</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>
Gebrauchsanleitung	+	+	○	+	○	+	+
Inbetriebnahme	+	+	⊖	+	⊖	○	○
Be- und Entladen	○	○	++	+	++	+	+
Bedienelemente	+	+	+	+	+	+	+
Zuverlässigkeit der Restlaufanzeige	+	+	+	⊖	○	○	○
Lockerheit der Wäsche	+	+	++	○	+	+	+
Bedienung per App	Entfällt	Entfällt	Entfällt	+	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Reinigen Flusensiebe	+	+	+	+	+	○	○
Wärmepumpenfach	+	+	++	○	++	+	+
Entleeren des Kondensatbehälters	+	+	+	++	+	○	○
<b>Umwelteigenschaften</b>	<b>20 %</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (1,8)</b>
Klimabelastung Stromverbrauch	+	+	○	+	+	+	+
durch Kältemittel	++	++	++	++	++	++	++
Geräusch	+	+	+	+	+	+	+
Wirkungsgrad der Kondensation <sup>2)</sup>	++	++	+	++	+	+	+
<b>Sicherheit und Verarbeitung</b>	<b>5 %</b>	<b>sehr gut (1,3)</b>	<b>sehr gut (1,3)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>
<b>Ausstattung/Technische Merkmale</b>							
Energieeffizienzklasse laut Anbieter <sup>3)</sup>	B	C	C	C	C	C	C
Höhe x Breite x Tiefe ca. (cm), gemessen	85/60/64	85/60/64	85/60/68	84/60/64	85/60/68	84/60/63	84/60/63
Maximale Füllmenge Baumwolle/Pflegeleicht (kg)	8,0/4,0	8,0/4,0	8,0/4,0	8,0/4,0	9,0/4,0	8,0/3,5	8,0/3,5
Maximale Zeitvorwahl (Stunden) <sup>4)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>13)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>9)</sup>
Baumwolle schranktrocken/ Stromverbrauch gemessen (kWh) <sup>5)</sup>	1,08/0,79/0,45	1,20/0,86/0,51	1,09/0,78/0,47	1,11/0,81/0,45	1,21/0,86/0,45	1,18/0,87/0,43	1,18/0,87/0,43
bügelfeucht/ Dauer gemessen (min) <sup>5)</sup>	156/122/76	133/102/67	131/98/65	146/115/72	150/111/62	150/116/69	150/116/69
Pflegeleicht							
Unterschiebbar <sup>6)</sup> /Unterbau- <sup>7)</sup> /Säulenbaufähig <sup>8)</sup>	■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/■
Türanschlag links/rechts/wechselbar	□/■/■	□/■/■	□/■/■	■/□/■	□/■/■	□/■/K. A.	□/■/K. A.
Trommelbeleuchtung/Selbstreinigung des Kondensators	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/■	■/■
Kondenswasserablauf direkt in Abfluss möglich	■ <sup>10)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>14)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).  
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).  
– = Mangelhaft (4,6–5,5).

### Bei gleichem Qualitätssurteil Reihenfolge nach Alphabet.

\*) **Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 59).  
K. A. = Keine Angabe.  
■ = Ja. □ = Nein.

1) Berechnet für vier Personen mit einer jährlichen Wäschemenge von 700 Kilogramm Baumwolle schranktrocken (je zur Hälfte mit voller und halber Beladung der Maschine), 200 Kilogramm Baumwolle bügelfeucht, 100 Kilogramm Pflegeleicht schranktrocken; Strompreis: 0,40 Euro/Kilowattstunde.

2) Gibt an, wie viel des der Wäsche entzogenen Wassers im Behälter aufgefangen oder direkt in einen Abfluss geleitet wird.

3) Von A (beste Klasse) bis G (schlechteste Klasse). Diese Einstufung gilt seit Juli 2025.

4) Angabe laut Anbieter.



8 LG RT90X8C	9 Bosch WQB245B40 <sup>16)</sup>	10 Siemens WQ45B2B40	11 Hisense DH3S802BW3	12 Ikea Uddarp Wäschetrockner	13 Bosch WQH245BH0	14 Siemens WQ45H2BG0 <sup>20)</sup>	15 Otto Hanseatic HWTk8A3GT	16 Sharp KD-HH8S8 GW3-DE
1108	840	799	470	549 <sup>17)</sup>	767	815	450 <sup>17)</sup>	560
555	570	570	673	991	583	583	632	601
GUT (2,4)	GUT (2,5)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (3,4)	AUSREICHEND (3,7)	AUSREICHEND (3,7)	AUSREICHEND (4,0)	AUSREICHEND (4,0)
gut (2,5)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,0)	befriedigend (2,6)	ausreichend (4,2)*)	ausreichend (4,2)*)	ausreichend (4,5)*)	ausreichend (4,5)*)
○	⊖	⊖	○	+	—*)	—*)	—*)	—*)
○	+	+	○	+	+	+	+	+
++	+	+	+	○	+	+	○	—
++	+	+	⊖	⊖	+	+	⊖	○
○	—	—	+	+	—	—	+	+
⊖	○	○	⊖	⊖	○	○	○	○
befriedigend (3,2)	gut (2,5)	befriedigend (2,6)	befriedigend (3,4)	befriedigend (3,1)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,7)	befriedigend (3,4)
+	+	+	○	○	+	+	+	⊖
+	○	○	⊖	⊖	○	○	⊖	⊖
○	+	+	⊖	⊖	+	+	+	○
○	+	+	○	+	+	+	○	○
—*)	○	○	⊖	—*)	○	○	++	—*)
+	+	+	○	+	++	++	○	+
+	+	+	+	Entfällt	+	+	Entfällt	Entfällt
○	○	○	⊖*)	+	○	○	○	○
○	+	+	+	+	+	+	○	+
+	+	+	+	+	+	+	○	○
gut (1,6)	gut (1,6)	gut (1,6)	gut (2,0)	ausreich. (3,7)*)	gut (1,7)	gut (1,7)	gut (2,0)	gut (1,9)
+	+	+	+	⊖	+	+	+	+
++	++	++	++	⊖ <sup>18)</sup>	++	++	++	++
+	++	++	+	○	+	+	+	+
+	+	+	++	○	++	++	+	+
sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,3)
B	C	C	C	E	C	C	C	C
85/60/66	84/60/65	84/60/65	85/59/60	85/60/65	84/60/63	84/60/63	85/60/60	84/60/62
9,0/4,0	9,0/3,5	9,0/3,5	8,0/4,0	8,0/4,0	9,0/3,5	9,0/3,5	8,0/3,5	8,0/4,0
19 <sup>9)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>13)</sup>	24 <sup>9)</sup>	24 <sup>9)</sup>	12 <sup>13)</sup>	23 <sup>13)</sup>
1,29/0,83/0,51	1,33/0,94/0,41	1,33/0,94/0,41	1,36/0,90/0,67	1,71/1,10/0,87	1,37/0,94/0,42	1,37/0,94/0,42	1,31/0,87/0,51	1,20/0,86/0,56
248/164/64	177/131/69	177/131/69	176/122/97	168/114/101	179/128/69	179/128/69	166/115/74	148/112/78
■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/■	■/□/□	■/□/■
□/■/■	□/■/■	□/■/■	□/■/■	□/■/□	□/■/K. A.	□/■/K. A.	□/■/K. A.	□/■/■
■/■	■/■	■/■	■/□	□/□	■/■	■/■	■/□	■/□
■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>19)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>	■ <sup>11)</sup>

5) Bei maximaler Füllmenge des jeweiligen Programms.

6) Angabe laut Anbieter. Gerät kann im Anlieferungszustand direkt unter einer Küchenarbeitsplatte (Höhe kann variieren) betrieben werden.

7) Angabe laut Anbieter. Nach Entfernung des Deckels kann das Gerät direkt unter einer Küchenarbeitsplatte (Höhe kann variieren) betrieben werden.

8) Angabe laut Anbieter. Gerät kann mit einem speziellen Stapelbausatz über einer Waschmaschine aufgestellt werden.

9) Zum Programmende.

10) Ablaufschlauch als Zubehör erhältlich.

11) Ablaufschlauch mitgeliefert.

12) Laut Anbieter auch unter der Bezeichnung TSC 663 WP 125 Edition vertrieben.

13) Zum Programmstart.

14) Ablaufschlauch bereits vormontiert.

15) Laut Anbieter bis auf die Bedienblende gleich mit dem getesteten Modell WQG235D90 von Bosch. Wir haben die Angabe auf Plausibilität und die Handhabung separat geprüft.

16) Laut Anbieter bis auf die Bedienblende gleich mit dem getesteten Modell WQ45B2B40 von Siemens. Wir haben die Angabe auf Plausibilität und die Handhabung separat geprüft.

17) Preis laut Anbieter-Webseite.

18) Enthält Kältemittel R-1234ze (58 %) und R-134a (42 %).

19) Ablaufschlauch bereits vormontiert. Jedoch sehr kurz (66 cm).

20) Laut Anbieter bis auf die Bedienblende gleich mit dem getesteten Modell WQH245BH0 von Bosch. Wir haben die Angabe auf Plausibilität und die Handhabung separat geprüft.





Rechtzeitige Vorsorge und Vermögensaufbau lassen den Traum eines früheren Rentenbeginns in greifbare Nähe rücken. Dabei gilt es einiges zu beachten, um den eigenen Bedarf richtig einzuschätzen, unnötige Einbußen zu vermeiden und clever zu investieren. Der Ratgeber mit unserem Bausteinprinzip unterstützt Sie bei der Planung.

2., aktualisierte Auflage  
160 Seiten | Softcover | 16,5 x 21,5 cm

**22,90 €**

E-Book: 19,99 €

**Best.-Nr. 2179373**



Die Finanzexperten der Stiftung Warentest verraten, wie Sie ohne großen Aufwand qualitativ hochwertige ETF finden, preiswert kaufen, die Vorteile von ETF optimal nutzen und gleichzeitig Risiken minimieren. Mit einem Extraabschnitt: So verhalten Sie sich bei Krisen und Crashes.

4., vollständig überarbeitete Auflage  
176 Seiten | Softcover | 16,5 x 21,5 cm

**22,90 €**

E-Book: 19,99 €

**Best.-Nr. 2179367**



Kleines Buch, große Hilfe – die Sammlung der besten Tipps aus der beliebten Rubrik „Gewusst wie!“. Mit diesem Ratgeber meistern Sie leidige Aufgaben des Alltags einfach und effizient. Bankvollmacht erteilen, Handys löschen, Flugkosten erstatten lassen, ein Patent an- oder ein Auto ummelden, eigene Patientendaten anfordern, Erbschein beantragen, Elster-Zugang verlängern und vieles andere mehr.

144 Seiten | Softcover | 16,5 x 21,5 cm

**16,90 €**

E-Book: 13,99 €

**Best.-Nr. 2171695**



Mit diesem leicht zu lesenden Buch steigen Geldanlage-Laien unkompliziert in die Finanzwelt ein und holen das Beste aus ihrem Geld heraus. 21 Kapitel vermitteln anschaulich die Grundlagen zu Finanzen und Geldanlage. So gelingt der persönliche Vermögensaufbau – selbst ohne Vorwissen.

208 Seiten | Softcover | 12,5 x 19,0 cm

**14,90 €**

E-Book: 11,99 €

**Best.-Nr. 2171666**

## Ob Eigentumswohnung oder Haus – mit unseren Ratgebern sind Sie immer auf der sicheren Seite



Dieses Buch ist der umfassende Begleiter für Selbstnutzer und Vermieter. Es vermittelt das notwendige Wissen rund um die eigenen vier Wände – von der gezielten Auswahl der Wohnung über die auf Sie zugeschnittene Finanzierung, das nötige Know-how für eine geschickte Kreditverhandlung bis hin zu Verwaltungsfragen und wertsteigernden Maßnahmen.

256 Seiten | Hardcover | 20,1 x 25,6 cm

**39,90 €**

**Für Abonnenten: 36,99 €**

E-Book: 34,99 €

**Best.-Nr. 2156829**



Wie gelingt es, die eigenen vier Wände trotz hoher Preise und gestiegener Zinsen erfolgreich zu finanzieren? Dieser Ratgeber stellt Vor- und Nachteile eines Kaufs übersichtlich dar. Die zentralen Fragen: Rechnet sich der Haus- oder Wohnungskauf? Und kann ich mir das leisten? Bei der Beantwortung helfen Online-Rechner der Stiftung Warentest-Experten.

160 Seiten | Softcover | 16,5 x 21,5 cm

**22,90 €**

**Für Abonnenten: 19,99 €**

E-Book: 19,99 €

**Best.-Nr. 2141078**



Mit dem Set wird die Steuererklärung für Privatvermieter zum Kinderspiel, auch bei einer Vermietung von Ferienwohnungen. Beispiele zeigen, wie Sie von Anfang an Steuern sparen – etwa indem Sie neue Abschreibungsmöglichkeiten nutzen. Dank selbstrechnerischer Checklisten behalten Sie den Überblick und vergessen keine Posten.

144 Seiten | Softcover | 21,0 x 29,7 cm

**16,90 €**

E-Book: 13,99 €

**Best.-Nr. 2171691**



Als privater Vermieter und juristischer Laie steht man oft vor vielen Fragen. Dieses Buch beantwortet sie leicht verständlich und übersichtlich. Darüber hinaus erhalten Sie rechtsverbindliche Formulare wie den Mietvertrag mit den aktuellen Regelungen für Schönheitsreparaturen sowie Vordrucke für Nebenkostenabrechnung, Abmahnungen und Kündigung.

3., aktualisierte Auflage  
176 Seiten | Softcover | 21,0 x 29,7 cm

**19,90 €**

E-Book: 15,99 €

**Best.-Nr. 2141070**

**Mit dem kostenlosen Newsletter immer aktuell informiert. Jetzt abonnieren: [test.de/newsletter](https://test.de/newsletter)**

Die **Versandkosten** innerhalb Deutschlands betragen bei einem Bestellwert bis 10,00 € → 2,50 €, ab 10,00 € → kostenfrei. Wir liefern Ihre Wunschtitel schnellstens gegen Rechnung. Vorbestellte Produkte werden am Erscheinungstermin ausgeliefert. Dies gilt nur für Bestellungen innerhalb Deutschlands. Für Auslandsbestellungen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice. Lieferung nur, solange der Vorrat reicht! Die Abonnenten-Vorteile gelten nicht für Mini- und Probe-Ausgaben. © Stiftung Warentest, 2025. Keine Weitergabe.

Ab 26.09.



# Bequem und bewährt: die renditestarke Anlagestrategie

Sie suchen eine maximal sichere Anlagestrategie? Hier ist sie. Die Stiftung Warentest hat dieses Buch entwickelt, um Laien einen einfachen Zugang zur Börse zu ermöglichen und sie in die Lage zu versetzen, ihre Strategie stets ihren Bedürfnissen anzupassen. Kenner können mit diesem Erfolgskonzept ihr Portfolio aufpeppen.

176 Seiten | Softcover | 16,5 × 21,5 cm

**22,90 €**

Für Abonnenten: 19,99 €

E-Book: 19,99 €

Best.-Nr. 2179374

Online mehr erfahren und bestellen:

**test.de/buch**

Oder telefonisch sichern:

**030/3 46 46 50 82**

Montag bis Freitag: 8:00–19:00 Uhr

Ab 26.09.



Das Set bietet Orientierung in einem herausfordernden Marktumfeld und ist ein verlässlicher Begleiter auf dem Weg zur eigenen Immobilie. Alle Schritte im Kaufprozess von der Immobiliensuche bis zum Eigentumsübergang werden erläutert. Checklisten und Musterformulare machen es zu einem wertvollen Arbeitsinstrument.

144 Seiten | Softcover | 21,0 × 29,7 cm

**19,90 €**

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2179372

NEU



Viele Anlegerinnen und Anleger machen die gleichen Fehler: etwa mangelnde Diversifikation, emotional getriebene Entscheidungen, Markt-Timing und mehr. Oft werden Trends überbewertet, aber grundlegende Prinzipien vernachlässigt. Lernen Sie aus den großen Fehlern der anderen – und erfahren Sie, wie es besser geht.

160 Seiten | Softcover | 16,5 × 21,5 cm

**22,90 €**

E-Book: 19,99 €

Best.-Nr. 2179365

Ab 26.09.



Dieser Finanzratgeber speziell für Frauen zeigt, wie Sie Rücklagen bilden, Geld klug anlegen und gut vorsorgen können – egal, in welcher Lebensphase sie sich befinden. Tipps zum Vermögensaufbau, Checklisten und Tools ermöglichen es Ihnen, die eigenen Finanzen selbstbewusst zu verwalten und alle Ersparnisse sowie Geldanlagen im Blick zu behalten.

160 Seiten | Softcover | 16,5 × 21,5 cm

**22,90 €**

Für Abonnenten: 19,99 €

E-Book: 19,99 €

Best.-Nr. 2179370

Ab 26.09.



Das Basiswissen zur Geldanlage: von der optimalen Strategie mit ETF über den Schutz vor Kursschwankungen bis hin zu Gold und Bitcoin – fundiert, verständlich und direkt anwendbar. Ein Buch, das Hemmschwellen abbaut und zum Investieren ermutigt. Für alle, die Geld klug anlegen, Risiken minimieren und die Rendite langfristig steigern wollen.

208 Seiten | Softcover | 12,5 × 19,0 cm

**16,90 €**

E-Book: 13,99 €

Best.-Nr. 2179379

**Ihre Lieferung ist bereits ab 10,00 € Bestellwert kostenfrei**

Dies ist ein Angebot der Stiftung Warentest, Vorständin Julia Bönisch, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin, Telefon: 030/3 46 46 50 80, Fax: 040/3 78 45 56 57, E-Mail: [email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de). Beschwerden richten Sie bitte an Stiftung Warentest, Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 030/3 46 46 50 80, Fax: 040/3 78 45 56 57, E-Mail: [stiftung-warentest@dpv.de](mailto:stiftung-warentest@dpv.de). Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht finden Sie auf Seite 96.

Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.





Tanken mit Kabel. Grüner Strom verbessert die Ökobilanz von E-Autos.

Elektroauto versus Verbrenner

## E-Auto schon nach zwei Jahren besser in der Ökobilanz

Europas Strommix wird sauberer – damit wächst der Klimavorteil von Elektroautos. Laut einer Studie des International Council on Clean Transportation verursacht ein heute verkauftes E-Auto über seinen gesamten Lebenszyklus hinweg – inklusive Batterie-Produktion – 73 Prozent weniger Treibhausgas-Emissionen als ein Verbrenner. Ein vollelektrisches Auto, das in Europa verkauft wird, ist so bereits nach 17 000 Kilometern sauberer als ein vergleichbarer

Benziner. Umgerechnet auf die Jahresfahrleistung dauert das knapp zwei Jahre. Auch die Reichweite steigt: Laut dem ADAC legen E-Autos derzeit im Schnitt 425 Kilometer pro Ladung zurück – 2014 waren es noch 151 Kilometer. Wer vor allem in dichtem Stadtverkehr und auf Kurzstrecken fährt, trifft mit einem E-Auto meist die richtige Wahl. Hausbesitzer sparen zusätzlich, wenn ihr Auto „selbst gemachten“ Strom aus der hauseigenen PV-Anlage tankt.

# 102

**Millionen Menschen besuchten 2024 Frankreich und machten das Land so zum beliebtesten Urlaubsziel des Jahres. Das liegt unter anderem an den Olympischen Spielen. Deutschland schaffte es auf Platz 9.**

Quelle: Welttourismusorganisation UN Tourism

Wildcampen in Europa

## Wo Zelt und Wohnmobil stehen dürfen – und wo nicht

In Schweden, Norwegen, Finnland und Schottland ist kurzfristiges Zelten in der Natur erlaubt. Für Wohnmobile gelten unterschiedliche Regeln. So darf der Campervan in Schweden und Norwegen auf öffentlichen Parkplätzen oder am Straßenrand für eine Nacht parken – sofern keine regionalen Verbote gelten. In Schottland dürfen sich Wohnmobile nicht weiter als 15 Yards (13,7 Meter) von der Straße entfernen. Fehlen Verbotsschilder, ist nächtliches Parken meist geduldet. Estland, Lettland und Litauen erlauben, außerorts auf nicht-privatem Grund wild zu zelten, und dulden dort auch Wohnmobile. Auch in Rumänien ist Wildcamping geduldet – sogar am Strand. Naturschutzgebiete sind dort aber tabu, ebenso wie in den baltischen Staaten. Polen hat 600 000 Hektar Wald zum Wildzelten für maximal zwei Nächte freigegeben.



Zelten am Waldrand. Einige Länder erlauben das.





Wandern im Morgentau. In feuchtem Gras bleibt nicht mal der Testsieger trocken.

Leichte Wanderschuhe im Test

## Endgegner hohes Gras

Leichte Wanderschuhe eignen sich für Tagestouren, halten aber nicht immer dicht. Das Verbrauchermagazin Que choisir hat zehn Modelle getestet.



**Komfortabler Testsieger. Der X Ultra 4 GTX von Salomon kostet 102 Euro.**

Nicht jeder möchte schwere Stiefel zum Camping mitschleppen. Leichte Wanderschuhe haben meist eine flexible Sohle, sind weich und gemütlich. Allerdings stabilisieren sie den Knöchel nicht, und die Sohle dämpft Stöße beim Auftreten schwächer ab. Sie eignen sich für kurze Wanderungen und Tagestouren in einfachem Gelände.

**Zehn Modelle für Damen und Herren.** Die französische Verbraucherzeitschrift Que choisir schickte zehn Modelle für Damen und Herren in den Praxistest über Stock und Stein und ins Labor. Alle sind bei uns

erhältlich. Der Test hält einige Empfehlungen parat, zeigt aber auch Schwächen auf.

**Testsieger ist Salomon X Ultra 4 GTX.** Der Schuh kostet 102 Euro, bietet guten Halt, unterstützt den Fuß und ist komfortabel. Er hielt die Füße selbst dann trocken, als die Tester einen kleinen Bach querten. Im Labortest, der Wandern durch hohes Gras simuliert, drang aber nach 15 Minuten Nässe durch den Stoff. Den Nachfolger X Ultra 5 GTX konnte Que choisir nicht mehr testen – er kam erst während des Tests heraus.

**Columbia Peakfreak 2 ist auf Platz 2.** Der Zweitplatzierte für 75 Euro beschert bereits nach zehn Minuten im hohen Gras feuchte Füße. Dafür punktet er mit Komfort und Atmungsaktivität. Die Sohle bietet top Halt auf nassen und glatten Oberflächen. Ebenfalls schnell undicht sind der Hoka Speedgoat 6 GTX sowie der Merrell Moab Speed 2 GTX. Am wenigsten Wasser ließ Meindls Lite Trail GTX durch. Er kostet 139 Euro.

**Tipp:** Hohe Wanderschuhe testeten wir 2022. Mehr Infos: [test.de/wanderschuhe](https://test.de/wanderschuhe).

E-Bike-Rückruf

## Sturzrisiko bei Cube

Cube ruft seine Hybrid-Modelle zurück. Die Liste der betroffenen E-Bikes ist lang, alle stammen aus dem Modelljahr 2025. Die Räder haben den Kurbelarm MTB Hybrid Pro von Cubes Hausmarke Acid verbaut. Wegen einer fehlerhaften Verschraubung könnten sich die Arme lösen – das kann zu Stürzen führen. Cube bittet seine Kundschaft, die Verschraubung von einem Cube-Händler überprüfen und fehlerhafte Schrauben kostenlos austauschen zu lassen. Bei Fragen hilft der Anbieter per Kontaktformular ([cube.eu](https://cube.eu)).

Fahrradträger im Test

## Sie bringen das Rad in den Urlaub

Der Consumentenbond aus den Niederlanden hat 21 Kupplungs-Fahrradträger getestet. Die beiden besten stammen von Thule: Easyfold 3 (950 Euro) und Epos (1130 Euro). Sie sind – wie auch Preis-Leistungs-Sieger Pro-User Diamant FG2 für 580 Euro – bei uns erhältlich und überzeugen mit guter Handhabung: Räder lassen sich mühelos auf den Träger stellen und befestigen. Eingeklappt braucht der Easyfold recht viel Platz, der Diamant ist schwer. Alle lassen sich abkippen – so bleibt der Kofferraum zugänglich. Flügeltüren am Heck, etwa bei Campern, lassen sich so aber nicht immer ganz öffnen. Im Zweifel können Kunden das im Handel ausprobieren. Eine Alternative bieten Heckträger. Die Traglast solcher Systeme reicht aber selten für zwei E-Bikes.

Rollator-Ratgeber

## Vom Rezept bis zur Rückgabe

**Rezept.** Um den Rollator über die Krankenkasse zu erhalten, ist ein Rezept vom Hausarzt nötig. Die Kasse entscheidet, welches Modell sie bewilligt – meist einen günstigen Standardrollator. Versicherte zahlen die gesetzliche Zuzahlung von fünf bis zehn Euro. Für ein Leichtgewichtmodell legt die Kasse oft den gleichen Betrag wie für ein Standardmodell dazu – die restlichen Kosten trägt der Versicherte.

**Leichtgewicht.** Ein Leichtgewichtmodell oder eins mit besonderen Funktionen bezuschusst die Krankenkasse nur, wenn die medizinische Notwendigkeit im Rezept detailliert vermerkt ist – zum Beispiel bei einem sehr instabilen Gang, bei Muskel- oder Gelenkerkrankungen.

**Wartung.** Bremsen, Schrauben und Räder sollten regelmäßig etwa einmal im Jahr überprüft werden. Für Kassenmodelle übernehmen Sanitätshäuser die Wartung kostenlos. Manche Kassen bieten auch Wartungsverträge oder Zuschüsse an.

**Rückgabe.** Rollatoren, die die Krankenkasse bezahlt oder verleiht, müssen Versicherte oder Familienangehörige zurückgeben, sobald sie sie nicht mehr benötigen – etwa beim Wechsel auf ein anderes Modell oder nach dem Ableben. Das gilt teils auch für höherwertige Rollatoren, die die Kasse nur bezuschusst. Versicherte sollten vorab klären, ob sie Eigentümerin oder Mieterin der Gehhilfe werden.

# Gute Begleiter für alle Wege

**Rollatoren** Bordsteine, enge Supermarktgänge, Kopfsteinpflaster: Gute Gehhilfen sind komfortabel, wendig, sicher – aber auch teuer. Günstige Kassenmodelle überzeugen nicht.

**E**in guter Rollator ist mehr als eine Gehhilfe – er ist ein zuverlässiger Partner für ein aktives Leben. Mit den besten Modellen im Test lassen sich mühelos der Einkauf oder ein Spaziergang meistern. Wir haben acht Leichtgewichte aus Aluminium oder Carbon geprüft und drei Standardmodelle aus Stahl.

### Qualität von sehr gut bis mangelhaft

Fast alle Leichtgewichtmodelle überzeugen. Bester ist der sehr gute Pegasus des norwegischen Herstellers Topro – er ist mit rund 560 Euro der teuerste im Test. Knapp dahinter folgen fünf gute günstigere Alternativen. Für sie bezahlten wir rund 200 bis 425 Euro. Unsere Einkaufspreise lagen oft deutlich unter den Anbieter-Angaben. Wir nennen daher in der Tabelle beide Preise.

Die drei Standardrollatoren kosteten im Test unter 100 Euro – und enttäuschen: Sie sind schwer individuell anpassbar, Zusammenklappen und Transport sind mühsam. Auf Holperstrecken fahren sie nicht gut. Kassenpatienten mit wenig Geld müssen sich also mit schlechteren Modellen zufriedengeben, da die Kassen meist nur für solch einfache Rollatoren zahlen.

Zwei Modelle sind mangelhaft: Die Griffe des Standardrollators Drive Medical Crystallo und des Leichtgewichts B+B Capero sind stark mit Schadstoffen belastet. Eine akute Gesundheitsgefahr besteht nicht, längerfristiger Hautkontakt birgt aber gesund-

heitliche Risiken. Die gefundenen Polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) gelten als krebserregend.

**Tipp:** Wenn Sie einen belasteten Rollator vor weniger als zwei Jahren erworben haben, können Sie sich an den Händler oder Hersteller wenden und Gewährleistung geltend machen. Einen Rechtsanspruch auf Rücknahme haben Sie auf Basis unserer Schadstoffunde jedoch nicht.

### Bequem auch auf unebenen Wegen

Unsere erfahrenen Rollatornutzer testeten die Modelle drinnen und draußen, auf →

## Unser Rat

**Testsieger:** Der Topro Pegasus schneidet als einziger sehr gut ab. Das Leichtgewicht aus Carbon überzeugt in allen Prüfungen, kostet aber über 550 Euro.

**Preistipp:** Der Trendmobil Omni für rund 200 Euro lässt sich einfach handhaben und nutzen, sowohl in der Wohnung als auch draußen im Freien.

**Umwelttipp:** Einige Sanitätshäuser bieten aufgearbeitete gebrauchte Modelle mit Garantie an. Der Kauf eines solchen Rollators spart Ressourcen.





Gemeinsam mobil. Testsieger Topro Pegasus (links) und Preistipp Trendmobil Omni (rechts) sind sehr gut für Ausflüge im Grünen – wenn sie besser auf die Körpergröße eingestellt sind als bei unserem Fototermin.



# Der richtige Rollator für Sie

Nicht jede Gehhilfe eignet sich für jeden Menschen – die Bedürfnisse im Alltag sind verschieden. Wir nennen die passenden Modelle für vier Nutzungstypen.



**Mühe-  
los.  
Kanten sollte  
der Rollator  
leicht über-  
winden.**



**Holperfrei.  
Gute Outdoor-  
Modelle rollen  
bequem über  
steinige Wege.**

## Aktiv in der Stadt

Wer häufig unterwegs ist, Bus und Bahn nutzt, gern spazieren und einkaufen geht, der benötigt einen leichten, gut faltbaren Rollator mit Stauraum. Er muss Bordsteine und die Stufe zum Bus erklimmen.

**Unsere Empfehlung:** Der Topro Pegasus (556 Euro) ist sehr leicht, meistert Bordsteine sehr gut, hat ergonomisch geformte Griffe und eine geschlossene Tasche. Der Sitz ist recht hoch angebracht – nicht optimal für kleine Personen. Günstigere Alternative: der besonders leichte Rehasense Athlon (319 Euro).

## Über Stock und Stein

Vor allem Menschen auf dem Land, die körperlich eingeschränkt sind, aber weiterhin in der Natur spazieren, wandern oder Gassi gehen möchten, brauchen eine geländetaugliche und robuste Gehhilfe.

**Unsere Empfehlung:** Der Besco Medical Spring für 370 Euro hat einen gefederten Rahmen für bessere Stoßdämpfung auf holprigen Wegen. Alternativen: Russka Vital Plus (269 Euro) lässt sich für Ausflüge leicht im Auto mitnehmen. Dietz Taima Ventum (424 Euro) hat große, besonders breite Räder.

**„Standardrollatoren  
erwiesen sich in  
unserer Beratung für  
90 Prozent  
der Menschen als  
ungeeignet. Ein gutes  
Modell kann sich aber  
nicht jeder leisten.“**

Christine Gaszczyk,  
Sozialverband VdK

→ Teppich, Rampen und an Bordsteinen, teils beladen. Ergebnis: Wer sich nur zu Hause bewegt und auf ebenem Boden, kommt mit allen gut zurecht – auch mit den Standardmodellen. Nur beim Aufstehen aus einem Sessel wirkten einige etwas wacklig, wenn die Probanden sich daran festhielten.

Der Klassenunterschied beginnt draußen: Auf holprigen Wegen fahren sich die Leichtgewichtrollatoren besser als die Stahlmodelle, die mehr Kraft erfordern und stark vibrieren. Bordsteinkanten überwinden der Testsieger Topro und Dietz Taima Ventum besonders leicht. „Ein guter Rollator kann Menschen dazu befähigen, wieder rauszugehen“, sagt Christine Gaszczyk. Sie

berät Menschen zu Hilfsmitteln beim Sozialverband VdK (siehe Interview S. 72).

### Der Bordstein als Hindernis

Wenig hilfreich am Bordstein ist das mit über neun Kilo schwerste Modell im Test:

Der Standardrollator von Drive Medical muss komplett über die Kante gehoben werden – für Menschen mit wenig Kraft in den Armen kaum möglich. Das Modell besitzt keine Ankipphilfe. Das sind kleine Pedale neben den Hinterrädern, mit deren Hilfe sich die Vorderräder leicht anheben lassen. Die anderen Standardrollatoren sind nicht viel leichter, haben aber eine Ankipphilfe – ebenso wie die Leichtgewichtmodelle, die teils auch auf rund acht Kilo kommen. Die leichtesten Alu- und Carbon-Modelle wiegen dagegen nur um die sechs Kilo.

**Tipp:** Wenn Sie viel unterwegs sind, wählen Sie ein leichtes Modell mit Ankipphilfe – siehe auch die Nutzerprofile oben.



**Standfest.**  
Beim Hinsetzen muss der Rollator stabil stehen.



**Erholsam.** Mit Pausen auf einem guten Sitz sind Wege gut zu bewältigen.

## Mobil in der Wohnung

Wer wenig mobil ist, eine erhöhte Sturzgefahr hat und den Rollator fast nur in der Wohnung nutzt, der benötigt ein stabiles, schmales, wendiges Modell – am besten mit Tablett für Speisen und Getränke.

**Unsere Empfehlung:** Dietz Taima Ventum (424 Euro) und Topro Pegasus (556 Euro) stehen sicher, wenn man vom Sessel aufsteht und sich festhält. Ein Tablett kann für sie als Zubehör gekauft werden. Günstige Alternative: Der Stahlrollator B+B Senio für 75 Euro ist sehr schmal, ein Tablett für ihn liegt bei.

Weiteres Manko zweier Standardmodelle: Ihre Griffhöhe ist schwer verstellbar. Beim B+B Senio muss man Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern mühsam entfernen und richtig wieder einsetzen. Urteil der Tester: Langwierig, fummelig, schwergängig. Auch beim Drive Medical Cristallo braucht es viel Kraft. Im Gegensatz dazu lassen sich die Griffe der meisten Leichtgewichtrollatoren einfach verstellen, teils per Knopfdruck. **Tipp:** Für die richtige Griffhöhe stellen Sie sich aufrecht und mit hängenden Armen neben den Rollator. Die Griffe sollten auf Höhe Ihrer Handgelenke eingestellt sein.

Unterschiede bestehen auch beim Verstellen: Leichtmetallrollatoren sind Längs-

falter, die sich schnell und einfach per Zug an einer Schlaufe zusammenklappen lassen. Meist reicht ein Handgriff. Zusammengeklappt stehen sie selbstständig und platzsparend. Besonders gut verstaubar sind die Modelle von Rehasense, Russka und Topro.

### Querfalter sind sperrig und kompliziert

Die Standardrollatoren klappen über die Querachse. Unsere Probanden mühten sich mit dem Mechanismus ab. Er war schwergängig und kompliziert. Gefaltet fallen sogenannte Querfalter leicht um und passen schlecht in den Kofferraum.

Alle Rollatoren überstanden den Dauerlauf im Labor. Beim Leichtgewicht Trend-

## Für kurze Strecken

Für alle, die kurze Strecken etwa zum Arzt oder in den Garten gehen und schnell ermüden, empfiehlt sich eine leichte Gehhilfe mit bequemem Sitz für Pausen. Die Rückenstütze sollte Halt geben.

**Unsere Empfehlung:** Der Besco Medical Spring für 370 Euro ist komfortabel – der Sitz ist gepolstert, die Rückenlehne angenehm breit. Ebenfalls sicher und sitzbequem: Drive Medical Nitro (298 Euro) mit verstellbarer Lehne sowie Trendmobil Omni für 202 Euro. Vor dem Kauf Sitzhöhe und -breite beachten.

mobil Omni verbogen jedoch unter starker Belastung die Griffstangen, sodass die Höhe nicht mehr verstellbar war. Im Bremsentest mussten wir die Bremsen einiger Modelle nachjustieren, bevor diese gut griffen. **Tipp:** Lassen Sie die Bremsen beim Kauf im Sanitätshaus einstellen.

Viele Leichtgewichtmodelle sind nicht nur funktional, sondern auch schick, was die Akzeptanz steigern kann. Schön wäre es, wenn auch Menschen mit kleinem Budget davon profitieren könnten. ■ →

Text: Claudia Till; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Axel Neisser; Produktauswahl: Yvonne Sanguinette; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

## Leichtgewichtrollatoren (aus Aluminium oder Carbon)



Topro Pegasus



Besco Medical Spring



Dietz Taima Ventum



Drive Medical Nitro SL



Rehasense Athlon SL

## Rollatoren: Das teuerste Modell schafft den ersten Platz

Leichtgewichtrollatoren (aus Aluminium oder Carbon)								
Produkt	Topro Pegasus	Besco Medical Spring	Dietz Taima Ventum	Drive Medical Nitro SL	Rehasense Athlon SL <sup>3)</sup>	Trendmobil Omni	Russka Vital Plus	B+B Capero
Von uns bezahlter Einkaufspreis ca. (Euro) <sup>1)</sup>	556	370	424	298	319	202	269	160
Einkaufspreis laut Anbieter ca. (Euro)	570	350	440	426	479	K. A.	369	389
<b>QUALITÄTSURTEIL</b> 100 %	<b>SEHR GUT (1,5)</b>	<b>GUT (1,6)</b>	<b>GUT (1,6)</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (1,9)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (3,0)</b>	<b>MANGELHAFT (5,5)</b>
<b>Nutzung in der Wohnung</b> 30 %	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (1,7)</b>
Fahren über Türschwelle/Teppich	+/++	++/++	++/++	++/++	++/++	+/++	++/++	++/++
Heranfahren an einen Tisch	++	++	++	++	++	++	++	++
Aufstehen und Hinsetzen in einen Sessel	+	○	+	○	○	+	⊖	○
<b>Nutzung im Freien</b> 30 %	<b>sehr gut (1,2)</b>	<b>sehr gut (1,4)</b>	<b>sehr gut (1,4)</b>	<b>sehr gut (1,4)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>sehr gut (1,4)</b>	<b>gut (1,6)</b>
Fahren auf ebenem/unebenem Grund	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+
Befahren einer Rampe	++	++	++	++	++	++	++	++
Überfahren einer Bordsteinkante	++	+	++	+	+	+	+	+
Wendigkeit	++	++	++	++	++	++	++	++
<b>Handhabung</b> 30 %	<b>gut (1,6)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>gut (2,1)</b>
Gebrauchsanleitung	+	++	++	+	⊖	+	+	+
Individuelle Anpassung	++	++	++	+	+	+	++	++
Zusammenklappen und transportieren	+	+	+	+	+	+	++	○
<b>Sicherheit und Stabilität</b> 10 %	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>sehr gut (1,3)</b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>befried. (3,1)</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>
Bremsen/Kippsicherheit	+/++	++/○	+/++	++/++	+/++	+/++	+/++	+/++
Mechanische Sicherheit	++	++	+	++	++	⊖*)	++	++
Falt-, Verstell- und Verriegelungssystem	++	○	++	++	+	+	+	++
Beständigkeit des Materials	++	++	++	++	++	++	++	++
<b>Schadstoffe</b> 0 %	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>befriedigend (2,8)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>befriedigend (2,7)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>ausreichend (4,0)*<sup>4)</sup></b>	<b>mangelhaft (5,5)*<sup>5)</sup></b>
<b>Ausstattung/Technische Merkmale</b>								
Material des Rahmens	Carbon	Aluminium	Aluminium	Aluminium	Carbon	Aluminium	Aluminium	Aluminium
Geprüfte Modellgröße	Einheitsgröße	M	Einheitsgröße	Einheitsgröße	M	Einheitsgröße	54	Einheitsgröße
Lieferbare Größen laut Anbieter	Einheitsgröße	S, M, L	Einheitsgröße	Einheitsgröße	S, M, L	Einheitsgröße	54, 62	Einheitsgröße
Gewicht mit Zubehör ca. (kg)	6,2	8,2	7,9	6,3	5,6	7,4	7,1	6,0
Max. Benutzergewicht laut Anbieter (kg)	130	136	150	136	150	136	150	136
Breite x Tiefe x Höhe ca. (cm)	65,0 x 65,0 x 95,0	61,5 x 71,0 x 101,0	63,0 x 68,5 x 95,0	65,0 x 73,5 x 96,5	62,0 x 69,7 x 86,0	64,5 x 66,0 x 101,0	62,5 x 70,0 x 86,0	63,5 x 75,5 x 96,0
Breite x Tiefe x Höhe zusammengeklappt ca. (cm)	26,0 x 65,5 x 82,0	28,5 x 71,0 x 88,5	21,5 x 68,5 x 83,5	32,0 x 73,5 x 83,5	24,4 x 65,5 x 74,5	25,5 x 66,0 x 83,0	23,0 x 66,5 x 74,5	26,5 x 75,5 x 86,0
Ankipphilfe links/rechts	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
Rückengurt	■	■	□ <sup>2)</sup>	■	□ <sup>2)</sup>	■	■	■
Sitzhöhe/-breite ca. (cm)	63,0/44,0	57,5/45,0	60,0/44,0	57,5/46,0	53,5/43,0	60,5/43,0	53,0/46,0	54,5/45,0
Volumen Tasche oder Korb ca. (l)	11,6	12,9	10,8	10,4	11,8	9,6	11,8	13,1

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).

○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).

– = Mangelhaft (4,6–5,5).

### Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

\*) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ rechts).

K. A. = Keine Angabe. ■ = Ja. □ = Nein. ▣ = Optional.

1) Gemittelter Preis für drei Testmodelle pro Rollator.

2) Als Zubehör erhältlich.

3) Gebrauchsanleitung laut Anbieter inzwischen geändert.

4) Der Ruhesitz enthält den PAK Benzo(ghi)perylen, jedoch noch unterhalb des Grenzwertes des GS-Zeichens.



## Standardrollatoren (aus Stahl)



Trendmobil Omni



Russka Vital Plus



B+B Capero



B+B Senio

Dietz  
Tomtar Fakto+Drive Medical  
Cristallo

## Standardrollatoren (aus Stahl)

B+B Senio	Dietz Tomtar Fakto+	Drive Medical Cristallo
75	99	67
144	90	235
<b>AUSREICHEND (3,7)</b>	<b>AUSREICHEND (3,7)</b>	<b>MANGELHAFT (5,4)</b>
gut (1,7)	gut (2,4)	gut (1,9)
+ / +	+ / +	+ / +
++	++	++
+	○	++
gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,5)
++ / ○	++ / ○	+ / ○
++	+	+
+	+	⊖
++	++	++
<b>ausreich. (4,2)*)</b>	<b>ausreich. (4,2)*)</b>	<b>ausreich. (4,3)</b>
+	+	+
–	○	⊖
⊖*)	⊖*)	⊖*)
gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,4)
+ / ++	○ / ++	+ / +
++	++	+
○	○	○
++	++	++
gut (2,1)	gut (1,6)	<b>mangelhaft (5,4)*15)</b>

Stahl	Stahl	Stahl
Einheitsgröße	Einheitsgröße	Einheitsgröße
Einheitsgröße	Einheitsgröße	Einheitsgröße
8,9	8,4	9,4
136	130	130
58,5 x 71,0 x 98,0	58,5 x 67,5 x 97,0	58,0 x 70,5 x 97,0
57,5 x 29,0 x 89,5	58,5 x 23,5 x 89,0	58,0 x 27,5 x 88,0
□ / ■	□ / ■	□ / □
□	■ <sup>2)</sup>	■ <sup>2)</sup>
60,5/38,0	59,0/37,0	60,0/38,0
16,5	16,5	16,5

5) Die Griffe enthalten höhere Mengen an krebserzeugenden PAK als die EU-Reach-Verordnung und höhere Mengen an kurzkettigen Chlorparaffinen (SCCP) als die EU-POP-Verordnung erlaubt. Die Werte des Phthalatweichmachers DEHP überschreiten die Grenzwerte der Reach-Verordnung für Verbraucherprodukte.

## So haben wir getestet

**Im Test:** Elf Rollatoren, davon acht aus Aluminium oder Carbon sowie drei aus Stahl. Die Auswahl orientierte sich an Verkaufszahlen, Anbieterangaben und Produkt-Rankings. Wir kauften sie von Februar bis April 2025 ein und erfragten die Preise im Juni 2025 bei den Anbietern. **Untersuchungen:** Drei Testpersonen, die im Alltag einen Rollator nutzen und sich in Größe, Alter und Geschlecht unterscheiden, prüften die Modelle nacheinander in wechselnder Reihenfolge und unabhängig voneinander. Eine Prüfleiterin begleitete sie und fragte einen standardisierten Fragebogen ab. Zwei Expertinnen ohne Mobilitätseinschränkung bewerteten die Rollatoren zusätzlich, außer das Aufstehen und Hinsetzen in einen Sessel. Alle Details stehen unter [test.de/rollatoren/methodik](https://test.de/rollatoren/methodik).

## Nutzung in der Wohnung: 30 %

Die Tester und teils die Expertinnen bewerteten mit dem Rollator die Punkte **Fahren über Türschwelle und Teppich, Heranfahren an einen Tisch und Aufstehen und Hinsetzen in einen Sessel**, etwa ob die Räder im Teppich blockierten oder der Rollator sicher stand.

## Nutzung im Freien: 30 %

Die Tester und Expertinnen beurteilten, wie einfach und sicher sie mit den Rollatoren **auf ebenem und unebenem Grund, auf einer Rampe und über eine Bordsteinkante fahren** konnten und wie **wendig** die Modelle sind – teilweise beladen mit einer Tasche oder einem Korb. An Rampe und Bordstein bewerteten sie auch den Kraftaufwand.

## Handhabung: 30 %

Tester und Expertinnen prüften, wie verständlich und übersichtlich **Gebrauchsanleitung** und Nutzungshinweise sind, die Expertinnen prüften auch deren Vollständigkeit. Bei der **individuellen Anpassung** bewerteten sie etwa, wie einfach sich die Griffhöhe und – wenn möglich – die Rückenstütze einstellen

ließen. Testpersonen und Expertinnen prüften, wie leicht sich die Rollatoren **zusammenklappen** ließen. Die Expertinnen bewerteten, wie gut sich der geklappte Rollator im Kofferraum eines VW T-Roc transportieren ließ.

## Sicherheit und Stabilität: 10 %

Wir prüften die **Bremsen** auf einer trockenen sowie einer nassen Prüfebene. Neben dem Kraftaufwand bewerteten wir, ob der Rollator wegrollt und ob sich die Bremse ohne Werkzeug einstellen lässt. Testpersonen und Expertinnen beurteilten, wie gut sich die Bremsen bedienen lassen. Bei der **Kippsicherheit** bewerteten wir, bei welcher Neigung der Rollator nach vorn, hinten oder seitwärts kippt. **Mechanische Sicherheit:** Wir belasteten Handgriffe, Sitz und Rückenstütze mit Gewichten und maßen, ob sie sich verformen. Wir prüften, ob man sich am **Falt-, Verstell- und Verriegelungssystem** quetschen oder klemmen kann. Bei der **Beständigkeit des Materials** wurden die Griffstangen 200 000 Mal mit einem Gewicht beschwert, während die Rollatoren auf einem Laufband liefen.

## Schadstoffe: 0 %

Wir untersuchten Griffe, Bremshebel und Sitze auf polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), Phthalat-Weichmacher sowie kurz- und mittelkettige Chlorparaffine (SCCP und MCCP).

## Abwertungen

Folgende Abwertungen setzten wir ein: War die Handhabung ausreichend, konnte das Qualitätsurteil maximal eine halbe Note besser sein. War Zusammenklappen und transportieren ausreichend, werteten wir die Handhabung um eine Note ab. War die mechanische Sicherheit ausreichend, werteten wir Sicherheit und Stabilität um eine halbe Note ab. Lautete das Schadstoff-Urteil Ausreichend, konnte das Qualitätsurteil höchstens eine Note besser sein – bei Mangelhaft konnte es nicht besser sein.



Interview

## „Ein Rezept sollte alle Anforderungen genau beschreiben“

Christine Gaszczyk berät beim Sozialverband VdK Menschen, die ein Hilfsmittel benötigen. Sie gibt Tipps zur Auswahl, zum Kauf und zum Umgang mit einem Rollator.

### Welche Kriterien sind für die Wahl eines geeigneten Rollators wichtig?

Überlegen Sie sich, welche Bedürfnisse Sie haben und wie und wo Sie den Rollator nutzen wollen. Nur drinnen auf glatten Böden oder auch draußen? Ist das Bad eng – und ein schmales Modell nötig? Auch Körpergröße, Statur und die körperlichen Einschränkungen spielen eine Rolle. Wer wenig Kraft in Armen und Händen hat, braucht ein leichtes Modell mit leicht bedienbaren Bremsen. Mein Tipp ist daher: Schreiben Sie Ihre Anforderungen, Wünsche und das Budget auf. So wird schnell klar, worauf es Ihnen wirklich ankommt.

### Wie kommt man ans Wunschmodell?

Entweder Sie kaufen die Gehhilfe privat oder beantragen sie bei der Krankenkasse. Dafür ist ein ärztliches Rezept nötig. Wichtig ist, dass es die Anforderungen genau beschreibt. Sollte etwa eine Ankipphilfe medizinisch notwendig sein, muss dies ausdrücklich vermerkt sein. Höherwertige Rollatoren

oder spezielle Ausstattungen zahlt die Krankenkasse aber meist nur teilweise.

### Was übernimmt die Krankenkasse, was zahlen Versicherte?

Die Pauschale der Krankenkassen für Rollatoren liegt oft zwischen 60 und 100 Euro. Der Betrag soll Anschaffung, Wartung und Reparaturen abdecken – ist also viel zu niedrig für ein hochwertiges Modell. Häufig zahlen Menschen daher 150 bis 200 Euro und mehr zu ihrem Wunschmodell dazu. Das Geld ist langfristig gut investiert: Der Rollator kann einem wieder mehr Freiheit und Selbstständigkeit schenken.

### Standardrollatoren sind also nicht empfehlenswert?

Standardrollatoren erwiesen sich in unserer Beratung für 90 Prozent der Menschen als ungeeignet. In den meisten Fällen ist ein individuell besser angepasstes Modell sinnvoller. Ein gutes Modell kann sich aber nicht jeder leisten. Für einige Menschen reicht ein



Christine Gaszczyk ist Beraterin für Hilfsmittel und Wohnraumanpassung beim Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg.



Alltagstauglich. Der Praxistest zeigt, mit welchen Rollatoren sich die Hürden im täglichen Leben gut bewältigen lassen.

Standardrollator aus, etwa wenn es primär um Sicherheit bei Sturzgefahr geht. Schwere Modelle vermitteln ein Gefühl von Stabilität. Auch in Wohnungen können sie oft gut genutzt werden.

### Häufig werden Rollatoren gebraucht etwa über Kleinanzeigen angeboten. Eine gute Sparmöglichkeit?

Den Rollator gebraucht von privat zu kaufen, ist mit Vorsicht zu genießen. Es lässt sich nur schwer feststellen, ob er technisch einwandfrei ist. Wer sich dafür entscheidet, sollte jemanden mit Technikverständnis hinzuziehen und den Zustand sorgfältig prüfen lassen.

### Wie sinnvoll sind Rollatortrainings, die etwa Verkehrsbetriebe anbieten?

Sehr sinnvoll. Dort wird Teilnehmenden zum Beispiel gezeigt, wie sie in den Bus einsteigen und den Rollator sichern. Oder wie man über Kanten und Kopfsteinpflaster geht. Einige geraten da aus dem Gleichgewicht. Solche Alltagssituationen kann und sollte man üben.

# Diesen Monat in Stiftung Warentest Finanzen

Jetzt  
im Handel:  
**Heft**  
**9/2025**



## Titelthema

**Spargiel 100 000 Euro.** Sie wollen in 10, 20 oder 30 Jahren eine sechsstellige Summe gespart haben? Wir zeigen, wie das gelingen kann – mit und ohne Aktien, in Raten oder per Einmalanlage. Plus: Fünf Praxistipps, die Ihnen das Loslegen leicht machen.

## Weitere Themen

**Riester-Fondssparpläne.** Die Auswertung von 204 laufenden Verträgen unserer Leser zeigt, wovon der Riester-Erfolg abhängt.

**Wenn die KI entscheidet.** Bewerbung, Kredit, Rabatt – wie Sie automatisierte Entscheidungen erkennen, was Sie tun können. Mit Musterbrief.

**Möbliert vermieten.** Warum möbliertes Wohnen so teuer und die Mietpreisbremse schwer durchzusetzen ist. Wir erklären die Rechtslage.



## Der große Konten-Check

Zahlen Sie für Ihr Girokonto mehr als 60 Euro im Jahr? Dann sollten Sie wechseln. Wir haben 711 Angebote untersucht – 66 sind günstig, 12 gratis. Plus: So klappt der Wechsel.



## Strom- und Gas- Wechselhelfer

Strom und Gas sind teuer. Wechselhelfer wie Stromauskunft und Wechselfabrik versprechen, Tarife zu optimieren. Nur zwei von neun Services im Test erfüllen alle unsere Kriterien.



## Autokauf

### 46 445 Euro billiger ist sittenwidrig

Ein Heimmitarbeiter kaufte einem sterbenskranken Patienten einen Mercedes für 5 555 Euro ab, der eigentlich 52 000 Euro wert war. Dies ist sittenwidrig, urteilte das Oberlandesgericht Celle (Az. 6 O 27/24). Es liege ein krasses Missverhältnis zwischen Kaufpreis und Wert des Autos vor. Der Käufer hatte sich auf die Privatautonomie berufen. Doch diese endet, wenn die Schwäche eines Menschen bewusst ausgenutzt wird.



## Leserinnenfrage

### Wann erben Eltern und Geschwister?

**Ich bin verheiratet und habe keine Kinder. Wenn ich sterbe, erbt dann nur mein Mann?**

**Ulrike Schreiber, Köln**

Ihr Mann erbt nur allein, wenn Sie keine weiteren erbberechtigten Verwandten mehr haben. Leben Ihre Eltern noch, bekommt Ihr Mann drei Viertel des Vermögens, Ihre Eltern ein Viertel. Sind sie verstorben, steht Ihren Geschwistern ein Viertel zu. Bei drei Geschwistern etwa bekommt jedes ein Zwölftel vom Nachlass. Leben Ihre Geschwister nicht mehr, erben Neffen und Nichten.



**Überraschungspaket.**  
Nicht jede Sendung erreicht unbeschadet ihren Empfänger.

## Postversand

### Mehl statt MacBook: DHL haftet

Ein Mann verschickte einen gebrauchten Laptop, doch beim Empfänger kam nur Mehl an. Jetzt hat der DHL-Kunde Schadenersatz erstritten.

Der Verkäufer eines MacBook Pro hatte alles richtig gemacht. Das Gerät in der Originalverpackung hatte er in einen stabilen gelben DHL-Karton verpackt, diesen mit Zeitungspapier gepolstert und mit Klebestreifen verschlossen. Der Laptop ging als versicherte DHL-Sendung an einen Gebrauchtwarenhändler, der 2 924,21 Euro dafür zahlen wollte. Als ein Mitarbeiter des Käufers das Paket öffnete, enthielt es aber kein MacBook, sondern drei Tüten Mehl.

**Der Streitfall.** Der Verkäufer des MacBooks forderte Schadenersatz von DHL. Doch der Paketdienstleister verweigerte die Zahlung mit der Begründung, es gebe keinen Beweis, dass das Paket wirklich den Laptop enthalten habe. Daraufhin klagte der Verkäufer gegen DHL.

**Das Urteil.** Das Amtsgericht München verurteilte DHL zur Zahlung des vollen Kaufpreises sowie der Versandkosten in Höhe von 53,20 Euro. Auch die vorgerichtlich angefallenen Anwaltskosten muss der Dienst-

leister übernehmen (Az. 123 C 14610/24). DHL konnte nicht nachweisen, dass der Schaden außerhalb seines Einflussbereichs entstanden ist. Nach dem Handelsgesetzbuch (HGB) haftet in solch einem Fall der Paketdienst als sogenannter Frachtführer. Die Schilderungen des Klägers und des Mitarbeiters hielt das Gericht für glaubwürdig. Der Verkäufer konnte die Originalquittung und die Trackingnummer vorlegen und dadurch beweisen, dass er das Paket ordnungsgemäß aufgegeben hatte. Der Mitarbeiter des Gebrauchtwarenhändlers wiederum hatte das Paket geöffnet und seinen Inhalt fotografiert. Auf diese Weise konnte er dokumentieren, dass es lediglich Mehl enthielt.

**Tipp:** Vor dem Paketversand den Inhalt zu dokumentieren und zu fotografieren ist sinnvoll. Es hilft, Ansprüche gegenüber Versanddienstleistern oder Käufern geltend zu machen, falls ein Paket verloren geht oder sein Inhalt beschädigt wird. Mehr zum Thema Versand unter [test.de/poststress](https://test.de/poststress).

## Urteile

### Online-Apotheke zu spendabel

Der Arzneimittelversand Shop Apotheke darf Kunden nicht mit 10-Euro-Gutscheinen belohnen, wenn sie E-Rezepte einlösen oder frei verkäufliche Medikamente bestellen. Das Oberlandesgericht Frankfurt stellte fest, dass die niederländische Online-Apotheke mit den Gutscheinen gegen das Heilmittelwerbegesetz verstößt. Kleine Geschenke wie Taschentücher oder Traubenzucker sind hingegen erlaubt (Az. 6 U 347/24).

### Gericht verbietet Test-Bericht

Ein Online-Portal, das Testberichte veröffentlicht, hatte unter anderem einen Gaming-Chair (Stuhl für Computerspieler) negativ bewertet. Dagegen klagte der Stuhl-Hersteller – und bekam Recht: Weil das Portal über Affiliate-Links an den Verkäufen eines Konkurrenzprodukts mitverdient, seien die Negativ-Bewertungen des Stuhls unlauterer Wettbewerb und daher verboten, urteilte das Oberlandesgericht Stuttgart. Das Verbot gilt, solange Nutzer gleichzeitig Tests und Kaufangebote für konkurrierende Produkte erhalten, an denen das Portal mitverdient (Az. 4 U 50/25).

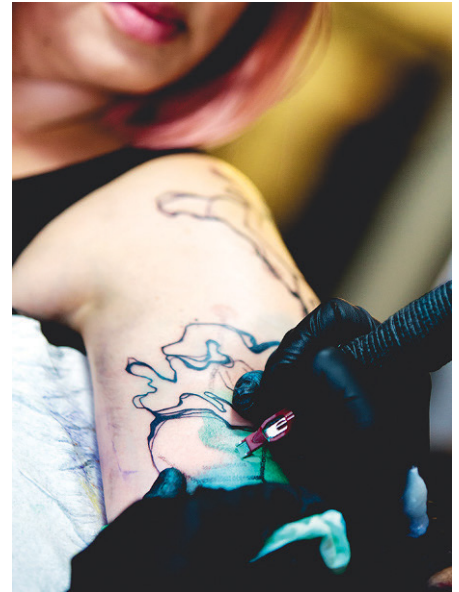
### Fischotter dürfen weiterleben

Keiner der 176 Fischotter in Oberfranken darf getötet werden. Der bayerische Verwaltungsgerichtshof stoppte per Eilbeschluss eine Allgemeinverfügung, wonach die Naturschutzbehörden die Tötung von bis zu zehn Tieren jährlich genehmigen durften. Geklagt hatte die Deutsche Umwelthilfe. Die Dezimierung war geplant, weil Teichbesitzer Fischverluste durch die Otter befürchteten. Das Gericht fand die Begründung für den Abschuss nicht nachvollziehbar (Az. 14 CS 25.1065).

### Entgeltfortzahlungsgesetz

## Kein Lohn bei Ausfall wegen Tattoo-Infektion

Meldet sich eine Arbeitnehmerin krank, weil sich ihr Tattoo nach dem Stechen entzündet, hat sie keinen Anspruch auf Lohnfortzahlung, so das Landesarbeitsgericht Schleswig-Holstein (Az. 5 Sa 284 a/24). Geklagt hatte eine Pflegekraft, die nach ihrer Tätowierung wegen Schmerzen mehrere Tage ausfiel und Antibiotika nehmen musste. Ihre körperlich anstrengende Arbeit konnte sie in diesem Zustand nicht ausüben. Der Pflegedienst strich ihr für die Zeit das Gehalt. Zu Recht, befand das Gericht. Die Frau habe das Risiko einer Hautinfektion, die in bis zu fünf Prozent der Fälle vorkommen kann, vorsätzlich in Kauf genommen. Das Entgeltfortzahlungsgesetz deckt nur den Ausfall wegen unverschuldeter Erkrankungen ab.



**Risiko. Beim Stechen von Tattoos kann es zu Infektionen kommen.**

### Nachbarschaftsstreit

## Wohngebiete sind kein Platz für Hühner und Bienen

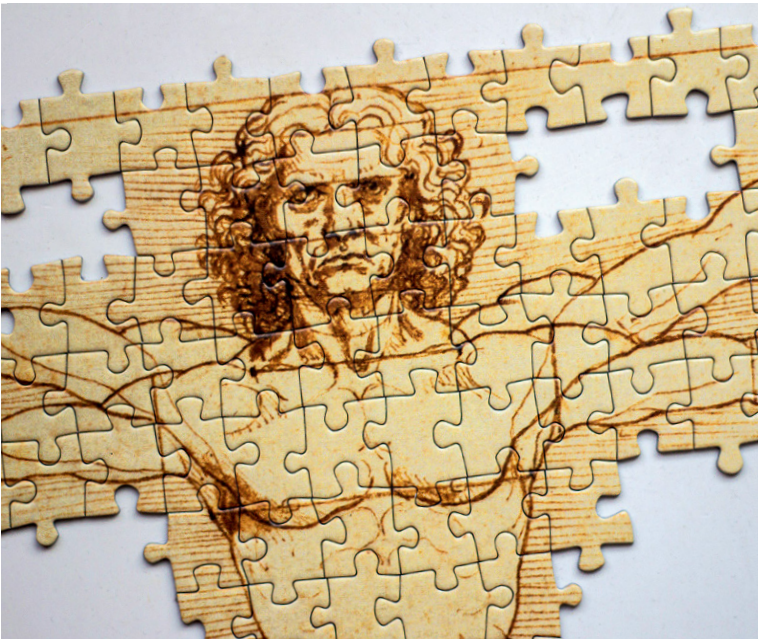
Das Landgericht Köln hat in einem langjährigen Nachbarschaftsstreit entschieden: Der eine darf keine Hühner und Bienen halten, seine Nachbarn müssen mehrere Bäume fällen (Az. 13 S 202/23). Ein Mann hatte 2019 im Garten seines Kölner Hauses zehn Bienenstöcke aufgestellt. Zudem hielt er mit Unterbrechungen auch Hühner und Hähne. Seine Nachbarn störten sich vor allem am Krähen der Hähne frühmorgens, aber auch an umherschwirrenden Bienen

und deren Ausscheidungen im Pool sowie an verendeten Insekten im Garten. Schon in der ersten Instanz waren die Nachbarn vor dem Amtsgericht mit ihrer Beschwerde erfolgreich. Auch das Landgericht gab ihnen Recht: Das Grundstück der Kläger diene Wohnzwecken und sei keine Kulisse für bäuerliches Treiben. Dafür müssen die Kläger nun mehrere Bäume fällen, die der Tierhalter beanstandet hatte, da sie zu nah an der Grundstücksgrenze stünden.



**Bauernhofidyll? Nicht in der Stadt, sagt das Landgericht Köln.**





Trotz Kulturerbe-Gesetz in Italien

## Da-Vinci-Puzzle ohne Lizenz legal

Italien darf sein Kulturerbe nicht über die Grenzen des Landes hinaus regulieren. So bleiben Puzzles mit Leonardo da Vincis berühmtem „Vitruvianischen Mensch“ in Deutschland erlaubt, ohne dass Verlage einen Lizenzvertrag mit dem Museum Gallerie dell'Accademia di Venezia abschließen müssen – es besitzt das Original. Das Oberlandesgericht Stuttgart bestätigte (Az. 4 U 136/24) ein Urteil des dortigen Landgerichts. Ursprünglich hatte ein Gericht in Venedig einem deutschen Verlag verboten, das Bild ohne Lizenzvertrag als Puzzle anzubieten. Der Verlag klagte vor dem Landgericht, bekam Recht – und das Museum und das italienische Kulturministerium gingen in Berufung. Das italienische Gesetz zum Schutz des Kulturerbes gelte nur in Italien, begründete das OLG sein Urteil. In Deutschland erlischt das Urheberrecht an Kunstwerken 70 Jahre nach dem Tod des Künstlers. Da Vinci starb im Jahr 1519.

**Da-Vinci-Anatomiestudie. Geschütztes Kulturerbe ist das Werk nur in Italien.**

## Kostenlose Girokonten

Bank geht auch gratis: Zwölf online geführte Gehalts- und Rentenkonto sind ohne Wenn und Aber kostenfrei. Das zeigt unser Test von unterschiedlichen Kontomodellen bei 182 Banken. Die Konten in der Tabelle unten bieten alle sowohl Kontoführung als auch Online-Buchungen kostenfrei. Ebenfalls inklusive: entweder eine Girocard oder

eine Debit- oder Kreditkarte (Mastercard oder Visa). Ein regelmäßiger Zahlungseingang wird zwar meist verlangt – die Höhe ist aber egal, es reicht also ein sehr niedriger monatlicher Geld-, Gehalts- oder Renteneingang. Alle Preise und Konditionen von über 700 Kontomodellen gibt es online unter [test.de/girokonten](https://test.de/girokonten).

Anbieter	Kontomodell	Filialen
C24 Bank	Smartkonto	<input type="checkbox"/>
Edekabank	Edeka-Konto <sup>1)</sup>	<input type="checkbox"/>
Meine Bank - Raiffeisenbank im Hochtaunus	OnlineOnly-Konto	<input type="checkbox"/>
N26	Standard	<input type="checkbox"/>
Openbank	Girokonto	<input type="checkbox"/>
Revolut	Standard	<input type="checkbox"/>
Santander	BestGiro	<input checked="" type="checkbox"/>
Sparda-Bank Hessen	Giro	<input checked="" type="checkbox"/>
Trade Republic	Girokonto	<input type="checkbox"/>
Volksbank BRAWO	MeinKonto ©	<input checked="" type="checkbox"/>
VR Bank Dreieich-Offenbach	easyGiro online	<input checked="" type="checkbox"/>
VR Bank Niederbayern-Oberpfalz	Mein GiroDirekt	<input checked="" type="checkbox"/>

■ = Ja. □ = Nein. © = Angebot regional eingeschränkt. 1) Nur für Angestellte der Edeka-Gruppe. Stand: August 2025.

## Inside Stiftung Warentest

Für alle, die es besser wissen wollen: Profitieren Sie vom exklusiven Wissen unserer Chefredakteure und erhalten Sie wertvolle Tipps direkt in Ihr Postfach – wöchentlich und kostenlos.

Jetzt anmelden:  
[test.de/newsletter](https://test.de/newsletter)







Postbank-Sparbuch gekündigt.  
Leser Roland Hildebrandt wartete  
lange auf die Bestätigung.

Ärger mit der Postbank

## Konto nach Todesfall auflösen

Ein Sohn kündigt das Sparbuch seines verstorbenen Vaters – doch obwohl er alle erforderlichen Dokumente vorlegt, passiert zunächst nichts.

Nach dem Tod seines Vaters schickte unser Leser Roland Hildebrandt eine Sterbeurkunde an die Postbank, um den Tod anzuzeigen. Zudem ging er in eine Filiale, um das Sparbuch 3000 plus des Verstorbenen zu kündigen. Er legte Dokumente vor, mit denen er nachwies, für den verstorbenen Vater handeln zu dürfen: einen Erbschein im Original und eine vom Notar beurkundete Vorsorgevollmacht. Eines dieser Dokumente hätte bereits genügt. Die Vollmacht galt „über den Tod“ des Vaters hinaus. Damit darf der Bevollmächtigte Rechtsgeschäfte wie eine Sparbuch- oder Kontoauflösung nach dem Tod vornehmen.

**Bearbeitungsfehler.** Obwohl Roland Hildebrandt alles richtig gemacht hatte, bearbeitete die Filiale den Fall nicht und löste das Sparbuch nicht auf. Die Postbank schrieb vielmehr an den Verstorbenen: Er solle sich zwecks Auflösung an seine Erben wenden. Erst als die Stiftung Warentest nachfragte, wurde der Fall bearbeitet: Es liege ein indi-

vidueller Bearbeitungsfehler vor. „Die Postbank hat sich entschuldigt“, sagt Hildebrandt. „Meine Fragen und Beschwerden wurden aber wochenlang nicht ernst genommen. Ich fand dieses Verhalten pietätlos.“ Mittlerweile hat ihm die Postbank sein Girokonto nach gut 20 Jahren gekündigt – ohne Angabe von Gründen.

**Dokumente.** Wer für einen Verstorbenen das Konto oder Sparbuch kündigen will, benötigt ein Ausweisdokument, die Sterbeurkunde des Toten sowie eines der folgenden Dokumente:

- Erbschein im Original,
- beglaubigtes Testament mit Eröffnungsprotokoll,
- Kontovollmacht über den Tod hinaus,
- notariell beurkundete Vorsorgevollmacht.

**Tipp:** Online- und Direktbanken bieten Erben oder Bevollmächtigten meist ein Formular an, um einen Tod anzuzeigen. Mehr unter [test.de/kontovollmacht-verstorbene](https://test.de/kontovollmacht-verstorbene).



Stiftung Warentest warnt

## Anlagebetrug über WhatsApp-Gruppen

„Du wurdest zu einer Gruppe hinzugefügt!“ – diese Nachricht kennen WhatsApp-User. Vorsicht ist angesagt, wenn der einladende Administrator und auch die anderen Teilnehmer Unbekannte sind.

**Die Masche.** Erst sieht alles nach einer Möglichkeit aus, schnell Geld zu verdienen. Userinnen und User sollen Instagram-Beiträge liken oder YouTube-Kanäle abonnieren. Teils werden dafür kleine Beträge ausgezahlt. Später werden die User oft zum Messengerdienst Telegram gelockt – in Gruppen mit vielen offenbar zufriedenen Teilnehmern. Bei diesen handelt es sich vermutlich um Chatbots: Programme, die mit Nutzern kommunizieren.

**In Aktien investieren.** Die Bots gaukeln vor, über die Gruppe könne man reich werden. Dazu geben sie den Userinnen und Usern Geldanlagetipps und leiten sie auf Fakeseiten. Diese zeigen vermeintliche Kurse und Gewinne, die nur einen Zweck haben: Ahnungslose dazu zu bringen, ihr Geld zu investieren. Opfer verloren bereits Tausende Euros.

**Tipp:** Wurden Sie einer dubiosen WhatsApp-Gruppe hinzugefügt, tippen Sie auf die Nummer, melden und blockieren Sie sie. Lassen Sie sich nicht auf Chats ein.

## Wann Sie einen Anwalt brauchen – und wie Sie den richtigen finden

Streit ist nicht schön, ein Rechtsstreit schon gar nicht. Aber manchmal geht es nicht anders. Dann ist es wichtig, einen guten Anwalt zu haben, der sich mit dem Thema auskennt und den Fall gut betreut. So jemanden zu finden, kann schwierig sein – aber mit diesen Tipps gelingt es.

**W**as Rechtsstreitigkeiten angeht, habe ich den größten Teil meines Erwachsenenlebens in einer Art paradiesischem Zustand verbracht, denn: Ich hatte einen Rechtsanwalt im engeren Familienkreis.

In den vielen kleinen Zweifelsfällen des Lebens konnte er mir weiterhelfen, etwa wenn es darum ging, einen geharnischten Brief an eine unverschämte Inkassofirma zu schreiben. Und wenn es um etwas ging, das seine Fachkenntnis überstieg, wusste er meist einen Kollegen oder eine Kollegin, die mir weiterhalfen – und die mir auch ehrlich sagten, wenn das Problem ihrer Ansicht nach gar keinen Anwalt erforderte.

Doch nichts währt ewig und seit einigen Jahren muss ich ohne verwandtschaftlichen Rat auskommen. Nun neige ich zum Glück nicht dazu, jeden Streit vor ein Gericht zu tragen – aber manchmal braucht man doch juristischen Beistand. Man kann sich die Brocken, die einem das Leben hinwirft, schließlich nicht aussuchen. Die eine Freundin landet plötzlich vorm Familiengericht, weil ihr Mann sich von ihr getrennt hat, die andere vorm Arbeitsgericht, weil ihr der Job gekündigt wurde.



**Ulrike Sosalla**  
ist stellvertretende  
Chefredakteurin von  
Stiftung Warentest  
Finanzen und damit  
ausgewiesene  
Fachfrau für Finanz-  
fragen. Ihre Kolumnen  
erscheinen regel-  
mäßig auf web.de.

### Wann es ohne Anwalt geht

Ein Spartipp zu Anfang: Checken Sie zunächst, ob es auch ohne Anwalt oder Anwältin geht. Vor allem dann, wenn Sie keine Rechtsschutzversicherung haben. Gute Rechtsschutzversicherungen finden Sie ab rund 300 Euro pro Jahr – je nach Wohnort. Geeignete Tarife zeigen wir im Internet unter [test.de/rechtsschutz](https://test.de/rechtsschutz).

Ohne Anwalt kommen Sie vermutlich nur in wenigen Fällen zurecht. Zum Beispiel in einem sehr einfachen zivilrechtlichen Verfahren, wenn Ihnen Ihr Gegenüber Geld schuldet und Sie den Sachverhalt durch schriftliche Unterlagen klar belegen können.

In solchen Fällen ist es mit guter Vorbereitung möglich, ohne Anwalt eine Verjährung Ihrer Forderung zu stoppen und die Voraussetzungen für die Beauftragung eines Gerichtsvollziehers zu schaffen, der Ihr Geld eintreibt. Doch auch hier ist Vorsicht geboten, denn die Formalien sind wichtig und für Laien nur schwer zu überschauen.

Ohne Anwalt geht es zum Teil auch bei einfachen Fällen im Sozial-, Verwaltungs- oder Steuerrecht. Hier ermitteln die Richter selbst, Sie sind also nicht so stark darauf angewiesen, dass ein Anwalt dem Richter den Fall juristisch sauber





präsentiert. Aber auch in diesem Fall gilt: Ist der Sachverhalt etwas komplexer, unbedingt Rechtsrat einholen.

Bei Streit mit Unternehmen – etwa Versicherungen, Banken oder Energieversorgern – ist es sinnvoll, sich zunächst an die zuständige Schlichtungsstelle zu wenden. Viele Branchen haben eigene Schlichter. Deren Spruch ist zwar häufig nicht verbindlich, kann aber einfache Streitfälle oft ohne viel Aufwand lösen. Unter [test.de/schlichtung](https://test.de/schlichtung) erklären wir, welche Schlichtungsstellen es gibt und wie sie funktionieren.

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, ohne Anwalt zu Ihrem Recht zu kommen: per Sammelklage. Das sind Fälle, in denen es viele Betroffene gibt und Verbraucherschützer vor Gericht ziehen – wie etwa beim VW-Dieselskandal oder bei Klagen gegen unfaire Praktiken von Energieversorgern. In solchen Fällen können sich Betroffene einfach und ohne weitere Kosten einer Sammelklage anschließen ([test.de/sammelklagen](https://test.de/sammelklagen)).

Im Familienrecht, wenn es um Scheidung oder Sorgerecht geht, im Arbeitsrecht – etwa bei Kündigungen oder Abmahnungen – und bei zivilrechtlichen Auseinandersetzungen sollten Sie auf keinen Fall ohne Anwalt vor Gericht gehen. Das Risiko, dass Ihnen Fehler unterlaufen und Sie den Rechtsstreit allein deshalb verlieren, ist zu hoch.

### Wie Sie einen guten Anwalt finden

Wie gehen Sie nun also vor? Erster Schritt: Halten Sie nach Kanzleien Ausschau, die bereits erfolgreich ähnliche Fälle gegen dasselbe Unternehmen bearbeitet haben. Das gilt vor allem bei Streitigkeiten mit großen Firmen sowie in Fällen, die eine Vielzahl von Menschen betreffen.

In Situationen wie dem Abgasskandal, dem Widerruf von Kredit- oder Versicherungsverträgen oder auch bei Auseinandersetzungen über fehlerhafte Hüftprothesen oder andere Medizin-

produkte werden Rechtsanwälte, die bereits relevante Erfolge vorweisen können, wahrscheinlich auch Ihr Recht durchsetzen.

Wenn Ihr Fall sehr speziell ist, halten Sie Ausschau nach nachgewiesener Fachkompetenz. Zwar kann theoretisch jeder Rechtsanwalt jeden Fall bearbeiten. Fachanwälte haben jedoch eine Zusatzausbildung für ihr Themengebiet und dazu eine weitere Prüfung absolviert – und sie arbeiten schwerpunktmäßig auf genau diesem Gebiet. Ein großer Vorteil für Sie als Klient oder Klientin.

Auch die Anerkennung durch Kolleginnen und Kollegen ist ein Hinweis auf die Qualität eines Rechtsanwalts. Wer in den Vorstand der Anwaltskammer, des Deutschen Anwaltvereins oder einer seiner Arbeitsgemeinschaften gewählt wird, gilt unter Fachleuten als kompetent und durchsetzungsfähig.


Ein positives Zeichen sind auch Nennungen in Anwaltsrankings, wie sie beispielsweise das „Handelsblatt“ und der „Focus“ anbieten. Sie sollten diese jedoch nicht überbewerten. Es handelt sich nicht um wissenschaftlich fundierte Vergleichsuntersuchungen, sondern lediglich um mehr oder weniger umfassende Umfragen unter Anwälten.

### Überzeugungsarbeit per Mail

Zum Schluss noch ein wichtiger Tipp: Wenn Sie den Anwalt oder die Anwältin Ihres Vertrauens gefunden haben, müssen Sie noch dafür sorgen, dass er oder sie den Fall tatsächlich übernimmt. Dafür ist es hilfreich, wenn Sie in einer E-Mail Ihr Anliegen kurz beschreiben und alle wichtigen Dokumente anhängen. Bei den meisten Anwälten funktioniert diese Art der Kontaktaufnahme besser als ein Telefonanruf oder persönliches Erscheinen.

Noch besser ist es, wenn Sie von der Internetseite Ihrer Wunschkanzlei das Vollmachtsformular herunterladen, zweimal ausdrucken, beide Exemplare unterschreiben und per Post an die Kanzlei schicken. Eine Garantie, dass die Kanzlei den Fall annimmt, ist das nicht. Aber Sie erfahren es wenigstens schnell, denn in diesem Fall muss ein Anwalt unverzüglich reagieren, wenn er nicht tätig werden will. ■





Riskant. Machen Kinder im Spiel etwas kaputt oder verletzen jemanden, springt in der Regel die private Haftpflichtversicherung der Eltern ein.

# Auweia, hoffentlich gut versichert

**Versicherungs-Check** Eine private Haftpflichtversicherung braucht wirklich jeder. Welche Versicherungen noch wichtig sind, unterscheidet sich je nach Alter, Lebenslage und Familiensituation. Unser Überblick.

**I**m Notfall finanziell gewappnet sein – dafür sind Versicherungen da. Welche Notfälle das sind und ob sich der Versicherungsschutz bezahlt macht, ist nicht immer offensichtlich. Verbraucherinnen und Verbrauchern ist es weitgehend selbst überlassen, ihren Versicherungsbedarf einzuschätzen. Nur wenige Policen sind vorgeschrieben.

Herausfordernd: Wer zu viel versichert, zahlt mehr als nötig; zu wenig Schutz kann heißen, auf hohen Kosten sitzen zu bleiben. Aber Familien haben ein anderes Sicherheitsbedürfnis als Studierende oder Senioren. Wir zeigen, welche Versicherungen zu welchen Lebensphasen passen.

Pflicht für wirklich jeden ist in Deutschland nur die Krankenversicherung, gesetzlich oder privat. Autobesitzer müssen überdies eine Kfz-Haftpflichtversicherung haben, Hundehalter – je nach Bundesland und Hunderasse – eine Hundehalterhaftpflicht.

## Von sehr nötig bis überflüssig

Keine Pflicht, aber sehr nötig ist die private Haftpflichtversicherung. Jeder kann versehentlich einen Riesenschaden verursachen, den er sonst sein Leben lang abzahlte. Oft sinnvoll ist eine Risikolebensversicherung, weil sie Angehörige nach einem Todesfall finanziell absichert. Viele andere Policen wie zum Beispiel Glas-, Bril-

**Wohngebäudeversicherung****Der richtige Schutz für das eigene Haus**

Eine Wohngebäudeversicherung ist nicht vorgeschrieben, für Hausbesitzer aber unbedingt notwendig. Kommt es zu einem großen Schaden, sind die wenigsten in der Lage, diesen selbst auszugleichen.

Wir empfehlen, vier Leistungsbe-  
reiche abzuschließen: Feuer, Leitungswasser, Sturm und Hagel sowie weitere Naturgefahren (Elementarschäden). Letztere schließen auch Starkregenfälle ein. Sie haben im Zuge des Klimawandels deutlich zugenommen.



len- oder Sterbegeldversicherung können sich Verbraucherinnen und Verbraucher dagegen sparen.

**Alle Jahre wieder: Verträge prüfen**

Ab und an sollte jeder seine Versicherungsverträge aus dem Schrank holen und durchsehen. Der Bedarf kann sich ändern – einige Leistungen können überflüssig werden, andere nicht mehr ausreichen.

Wurden zum Beispiel über die Jahre viele teure Dinge fürs Zuhause angeschafft, ist die einst vereinbarte Versicherungssumme in der Hausratversicherung wahrscheinlich überholt. Im Schadensfall darf der Versicherer die Entschädigung kürzen, wenn die Summe zu klein ist. Deckt der Vertrag beispielsweise nur 80 Prozent des tatsächlichen Hausratwertes ab, ersetzt er selbst bei kleineren Schäden nur 80 Prozent.

Versicherer arbeiten stetig an ihren Policen: Die gleichen Leistungen können bei anderen günstiger sein oder ein anderer Tarif kann zum gleichen Preis viel mehr bieten. Versicherte können also sparen, indem sie ihren Tarif oder Anbieter wechseln. ■ →

Text: Philip Chorzelewski

**Im Berufs- und Familienleben****Mit Kind und Kegel auf der sicheren Seite**

Karriere, Familie, Kinder – eine Haftpflichtversicherung sollte immer dabei sein. Auch andere Policen sind sinnvoll.

Wenn die Familie wächst, können neue Policen sinnvoll sein. Für Paare gilt: Ziehen sie zusammen, gibt es Spar-Möglichkeiten, weil sie von vielen Versicherungen nur noch eine brauchen.


**Private Haftpflichtversicherung.** Sie sollte in keinem Haushalt fehlen, denn Missgeschicke können passieren. Geht nur fremdes Eigentum zu Bruch, mögen viele den Schaden noch aus eigener Tasche bezahlen können. Werden aber Menschen verletzt, kann der Schaden schnell teuer werden und den Verursacher finanziell ruinieren – selbst wenn er wohlhabend ist. Er haftet mit seinem gesamten Vermögen. Haftpflichtversicherer springen ein, wenn Dritte geschädigt werden. Sehr gute private Haftpflichtversicherungen gibt es bereits ab 48 Euro im Jahr (siehe unten). Eine Police pro Haushalt genügt meist. Es kann aber sinnvoll sein, zwei separate Tarife beizubehalten. Schädigt einer den anderen, können Paare dann auch wechselseitige Haftungsansprüche geltend machen, bei nur einer Police geht das nur in manchen Tarifen. Kinder sind über ihre Eltern bis zum Ende ihrer ersten Berufsausbildung mitversichert.

**Risikolebensversicherung.** Sinnvoll ist sie für alle, die andere finanziell versorgen. So können sich Paare für den Fall absichern, dass einem Partner etwas zustößt. Sehr wichtig ist das, wenn Kinder da sind. Finanzieren Paare ihr Haus oder ihre Wohnung mit einem Kredit, müssen sie die Versicherung ohnehin abschließen, da viele Kreditinstitute darauf bestehen. Auch unverheiratet zusammenlebende Paare könnten von einer Risikolebensversicherung profitieren. Stirbt einer, hat der Hinterbliebene nämlich keinen Anspruch auf Witwen- oder Witwerrente aus der gesetzlichen Rentenversicherung. Uneheliche Partner erben außerdem nur, wenn sie im Testament genannt werden. Zudem ist ihr steuerlicher Freibetrag aufs Erbe sehr gering.

**Rechtsschutzversicherung.** Aus Furcht vor hohen Anwalts- und Gerichtskosten schrecken viele vor einem Rechtsstreit zurück. Eine Rechtsschutzversicherung kann daher sinnvoll sein. Damit bleiben Versicherten finanzielle Sorgen, die mit einer Klage zusammenhängen, erspart. Der Versicherungsschutz schließt auch Partner und Kinder ein.

**Sehr gute, günstige Haftpflichtversicherungen**

Die Tabelle zeigt die fünf günstigsten sehr guten Angebote für eine private Haftpflichtversicherung mit einer Versicherungssumme von mindestens zehn Millionen Euro für Personen- und Sachschäden.

Anbieter	Tarifangebot	Versicherungssumme pauschal für Personen- und Sachschäden <sup>1)</sup> (Mio. Euro)	Jahresbeitrag (Euro)	 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>
<b>WGV</b>	Basis	50 (15)	48	<b>SEHR GUT (1,4)</b>
<b>Alteos</b>	Silber <sup>2)3)</sup>	30	49	<b>SEHR GUT (1,3)</b>
<b>Huk24</b>	PH Classic @	100 (15)	52	<b>SEHR GUT (1,1)</b>
<b>MVK (Medien)</b>	Top	30	56	<b>SEHR GUT (1,3)</b>
<b>Getsafe</b>	Premium	50 (15)	59	<b>SEHR GUT (0,9)</b>

**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:** Sehr gut (0,5–1,5).

**Reihenfolge nach Jahresbeitrag.** Beiträge sind kaufmännisch gerundet. Sofern mehrere Angebote eines Anbieters die oben genannten Kriterien erfüllen, nennen wir nur den jeweils günstigsten Tarif. @ = Angebot nur online.

**1)** Sofern die maximale Versicherungssumme pro geschädigter Person geringer ist, steht diese in Klammern.

**2)** Vertrieb erfolgt ausschließlich über Makler. **3)** Risikoträger ist die Axa.

**Stand:** 1. Juni 2025.

**Mobil.** Für junge Leute sind Fahrrad und Handy im Alltag oft unersetzlich. Deshalb kann es für sie richtig sein, beides zu versichern.



Kfz-Haftpflichtversicherung

## Autobesitzer kommen nicht drum herum

Ohne eine Kfz-Haftpflichtversicherung dürfen Autobesitzer nicht losfahren. Diese Versicherung ist in Deutschland für alle Fahrzeughalter Pflicht. Sie kommt für Schäden bei anderen auf, die jemand mit seinem Wagen verursacht. Fahrzeughalter sollten sich überlegen, ob und welchen zusätzlichen Schutz sie für ihr eigenes Auto brauchen.

Eine Teilkasko-Police zahlt bei Schäden durch Brand, Sturm, Hagel und bei Glasbruchschäden. Sie deckt auch Diebstahl ab. Die Vollkasko übernimmt zusätzlich Kosten für selbst verschuldete Schäden am eigenen Auto sowie bei Vandalismus. Sie ist für Neuwagen sinnvoll.

Im Studium oder in der Ausbildung

## Die ersten eigenen Versicherungen

Ziehen Azubis oder Studierende aus, bleiben sie vielfach weiter über ihre Eltern versichert. Einige Risiken sollten sie aber selbst absichern.

Endlich ausziehen, studieren oder eigenes Geld verdienen. Für junge Erwachsene beginnt damit das selbstständige Leben. Über ihren Versicherungsschutz machen sich dabei die wenigsten Gedanken. Ist das Einkommen noch überschaubar, müssen junge Leute umso genauer festlegen, für welche Versicherungen sie Geld ausgeben.


**Krankenversicherung.** Starten die Kinder ein Studium, bleiben sie als gesetzlich Versicherte über Mutter oder Vater beitragsfrei familienversichert – meist, bis sie 25 Jahre alt sind. Machen sie ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst, verlängert sich diese Familienversicherung um die Dauer des Dienstes, aber höchstens um zwölf Monate. Um über die Eltern versichert zu bleiben, dürfen Kinder selbst aber nur ein Einkommen bis 535 Euro pro Monat haben oder per Minijob bis 556 Euro nebenbei verdienen. Ansonsten müssen sie sich selbst freiwillig gesetzlich krankenversichern.

**Hausratversicherung.** In der ersten eigenen Wohnung oder im WG-Zimmer ist der Wert der eigenen Besitztümer

meist noch überschaubar. Eine Hausratversicherung hat aber einen großen Pluspunkt: Sie ersetzt Hab und Gut zum Neuwert. Fahrrad und Smartphone lassen sich auch separat versichern. Das ist überlegenswert, wenn sie wichtiger Bestandteil des Lebens und schwer mit eigenen Mitteln zu ersetzen sind. So kann sich etwa eine Handyversicherung, die bei Sturzschäden leistet, auszahlen. In der Hausratversicherung ist ein Sturzschaden nicht abgedeckt. Auch noch einen Handy-Diebstahl zu versichern, ist dagegen kostspielig. Und wird das Smartphone geklaut, ist das schwer nachzuweisen. Versicherer zahlen daher oft nicht.

**Berufsunfähigkeitsversicherung.** Wer von seinem Gehalt lebt, sollte eine Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) abschließen. In jungen Jahren fehlen oft Einsicht und Geld, um für diesen Fall vorzusorgen; doch je jünger und gesünder ein Mensch bei Vertragsschluss ist, desto höher ist seine Chance auf einen sehr guten Vertrag. Eine BU können schon Schüler, Studierende und Azubis abschließen. Spätestens mit Berufseinstieg sollten sie das angehen.

## Top Diebstahlschutz in der Fahrradversicherung

Anbieter (Risikoträger)	Tarifname	Jahresbeiträge (Euro) in Remscheid/Göttingen/Berlin Trekkingrad 1.500 Euro	 QUALITÄTSURTEIL
<b>Huk Coburg</b>	Diebstahl-Schutz	31/43/104	<b>SEHR GUT (1,0)</b>
<b>Huk24</b>	Diebstahl-Schutz	25/37/101	<b>SEHR GUT (1,0)</b>
<b>VRK</b>	Diebstahl-Schutz	32/45/109	<b>SEHR GUT (1,0)</b>
<b>Signal Iduna</b>	Fahrrad-Diebstahl (Paket S)	32/32/32	<b>SEHR GUT (1,4)</b>
<b>Andsafe</b>	Diebstahl, Schutzbrief	58/85/239	<b>SEHR GUT (1,5)</b>

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: Sehr gut (0,5–1,5).  
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

Stand: 1. Februar 2025.





## Hundehalterhaftpflicht

**Hund versichern –  
mancherorts Pflicht**

Hundebesitzer in Berlin, Hamburg, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen müssen für ihren Vierbeiner eine Hundehalterhaftpflichtversicherung abschließen. Das gilt für alle Hunderassen und Größen. In anderen Bundesländern ist die Versicherungspflicht meist auf gefährliche Hunde oder Rassen beschränkt.

Wir empfehlen diese Versicherung grundsätzlich allen Hundebesitzern, unabhängig von den jeweiligen Vorschriften in einem Bundesland. Verursacht ein Hund einen Schaden, müssen Halter oder Halterin dafür haften – egal, ob sie etwas falsch gemacht haben oder nicht.

Im Ruhestand

**Sinnvolle Policen für Ältere**

Weniger Stress, mehr Zeit für Reisen – und eventuell mehr Gebrechen: Nach dem Arbeitsleben ändert sich oft der Versicherungsbedarf.

Mit dem Ruhestand beginnt für viele Menschen eine Zeit der Entspannung. Manche Versicherungen werden unnötig, andere laufen aus – den Berufsunfähigkeitsschutz etwa braucht es nicht mehr. Die Privathaftpflichtversicherung ist weiter wichtig. Andere Risiken steigen sogar. Manche lassen sich auch in höherem Alter noch günstig versichern.

**Zahnzusatzversicherung.** Eine Zahnzusatzversicherung zahlt sich für gesetzlich Versicherte in fast jedem Alter aus. Stehen teure Zahnbehandlungen an, müssen Kassenpatienten oft hohe Kostenteile selbst tragen. Die Krankenkasse übernimmt nur die Standardbehandlung – und auch die nicht voll. Wer besseren Zahnersatz will, dem kann eine Extra-Police helfen. Auch in höherem Alter ist es möglich, sich gut und günstig zu versichern. So kostet der Tarif Mehr Zahn 80 der Barmenia mit 73 Jahren 29 Euro im Monat. Gezahlt wird immer nur für Behandlungen, die zu Vertragsschluss noch nicht anstanden.

**Unfall-Assistance-Versicherung.**


Klassische Unfallversicherungen zahlen meistens einen Geldbetrag aus. Viele

Personen, die durch Unfall vorübergehend eingeschränkt sind, brauchen dagegen rasche Unterstützung im Alltag – insbesondere, wenn sie niemanden in ihrer Nähe haben. Für sie kann eine solche Absicherung sinnvoll sein. Sie übernimmt etwa Kosten für tägliche Menülieferungen oder Fahrten zu Ärzten, in der Regel bis zu sechs Monate.

**Auslandsreisekrankenversicherung.**

Für Auslandsreisen ist eine Auslandsreisekrankenversicherung unverzichtbar – unabhängig vom Alter. Sie zahlt für medizinische Behandlungen und, wenn nötig, einen Rücktransport. Innerhalb der EU und einigen anderen Ländern bleiben Reisende zwar über ihre gesetzliche Krankenkasse geschützt. Sie zahlt aber nur das, was gesetzlich Versicherten vor Ort zusteht. Außerhalb Europas sind Reisende ohne privaten Zusatzschutz meist nicht versichert. Unsere Tabelle unten zeigt die günstigsten sehr guten Jahresverträge ohne Selbstbeteiligung für zwei 70-jährige Senioren. Zwei Einzelverträge sind für sie meist günstiger als ein Familienvertrag. Die Verträge laufen ein Jahr und gelten für alle Reisen in dieser Zeit.

**Top Auslandsreisekrankenversicherung für Senioren**

Anbieter	Tarif	Maximale Dauer pro Reise (Tage)	Modellbeitrag (Euro) für ein Seniorenpaar, beide 70 Jahre <sup>1)</sup>	 <b>QUALITÄTS-URTEIL</b>
<b>LVM</b>	ARTop	56	47,80	<b>SEHR GUT (0,9)</b>
<b>Nürnberger</b>	AE	56	55,00	<b>SEHR GUT (1,1)</b>
<b>Debeka</b>	AR	70	60,00	<b>SEHR GUT (1,3)</b>
<b>SDK</b>	AR	56	52,80	<b>SEHR GUT (1,4)</b>
<b>Axa</b>	SingleTravel	56	41,04	<b>SEHR GUT (1,5)</b>

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: Sehr gut (0,5–1,5).

1) Summe aus zwei Einzelverträgen.

Stand: 1. Februar 2025.

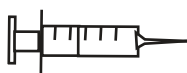
**Aktiv. Reisende sollten sich für den Krankheitsfall absichern. Im Alter ist das etwas teurer, aber umso wichtiger.**



# 90

**Prozent der mehr als 330 000 Menschen, die sich bisher im Organspende-Register angemeldet haben, stimmen einer Spende im Todesfall zu.**

Quelle: Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte



Impfen

## Schutz gegen Polio checken

In Abwasserproben deutscher Städte werden seit Ende vergangenen Jahres Polioviren nachgewiesen. Das Robert-Koch-Institut hält es für „zunehmend wahrscheinlicher“, dass das Virus zwischen Menschen übertragen wird. Vor Polio, auch bekannt als Kinderlähmung, schützt die vollständige Impfung. Wer nicht oder nur unvollständig geschützt ist, sollte den Pieks nachholen. Kinder sollten bis zum Alter von zwölf Monaten mit der Grundimmunisierung durch sein. Sie umfasst drei Impfungen, für Frühgeborene sind es vier. Aktuell sind nur etwa 21 Prozent der Einjährigen sowie 77 Prozent der Zweijährigen vollständig geimpft. Für Jugendliche wird eine Auffrischimpfung empfohlen.



**Falsche Fettverteilung. Beim Lipödem lagert sich Fett unkontrolliert an.**

Fettverteilungsstörung Lipödem

## Fettabsaugen wird Kassenleistung

Bei einem Lipödem kann Fettabsaugen Schmerzen lindern. Bislang zahlen Krankenkassen die OP-Kosten nur, wenn die Krankheit schon fortgeschritten ist. Künftig soll das unabhängig vom Krankheitsstadium der Fall sein, wie der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) im Juli entschied. Erste Ergebnisse einer Studie belegen den Nutzen. Die Kosten werden übernommen, wenn eine sechsmonatige konservative Behandlung wie Kompressions- und Bewegungstherapie die Beschwerden nicht gelindert hat. Bei einem Body-Mass-Index von über 35 soll zunächst eine Adipositas-Behandlung stattfinden. Laut G-BA werden Ärzte voraussichtlich ab Januar 2026 die OP zu Lasten der Krankenkasse verordnen können.

Abnehmen ab 40

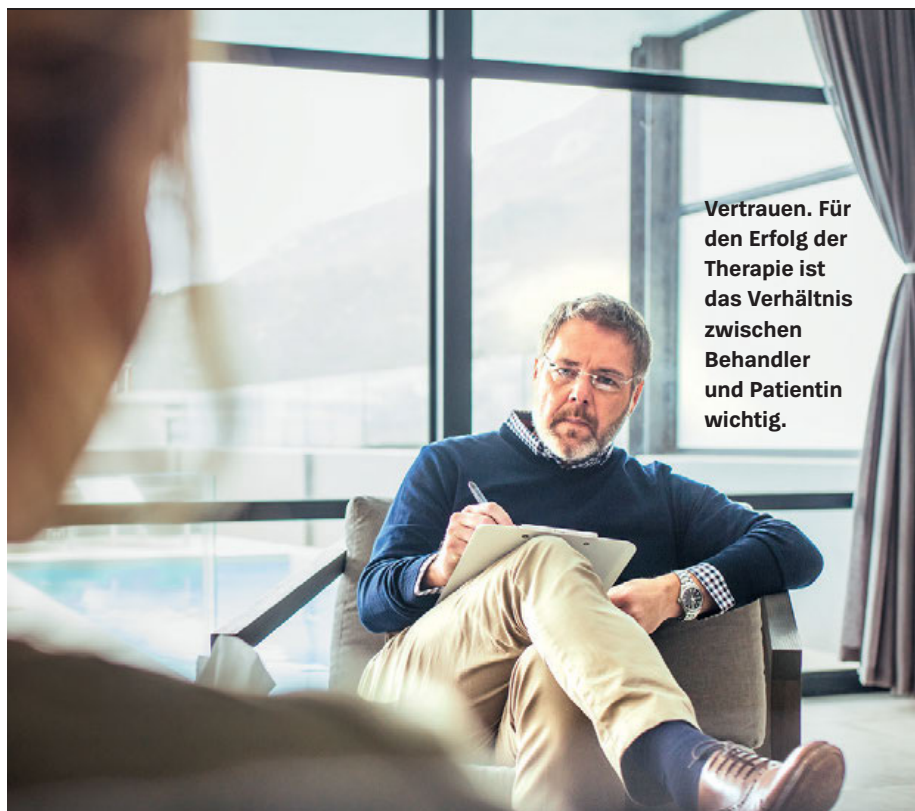
## Fitte Lebensmitte zahlt sich aus

Ab 40 verändert sich der Körper: Der Stoffwechsel wird langsamer, viele nehmen leichter zu. Dann gilt: Aktiv bleiben – oder werden. Denn wer ein paar überschüssige Pfunde verliert, kann das Risiko für schwere Erkrankungen stark senken und lebt auch länger. Zu diesem Ergebnis kommt eine Langzeitstudie, erschienen im Jama Open Network. Basis sind Daten von mehr als 23 000 Erwachsenen aus drei großen Bevölkerungsstudien. Wer es schaffte, abzu-

nehmen und dieses Gewicht zu halten, hatte im Vergleich zur Gruppe der dauerhaft Übergewichtigen ein um 48 Prozent geringeres Risiko für chronische Krankheiten. Das Sterberisiko war bei Erreichen des Normalgewichts um 19 Prozent geringer. Die Gruppe, die Gewicht verlor, nahm im Schnitt 6,5 Prozent ihres Körpergewichts ab. Das heißt: Schon ein mäßiger, anhaltender Gewichtsverlust kann die Gesundheit auf lange Sicht verbessern.



**Motivation. Spaß beim Sport hilft beim Abnehmen.**



Vertrauen. Für den Erfolg der Therapie ist das Verhältnis zwischen Behandler und Patientin wichtig.

Probleme in der Psychotherapie

## Wenn die Chemie nicht stimmt

Therapeuten wechseln, Zweitmeinung einholen: Welche Rechte haben gesetzlich Versicherte in Psychotherapie?

Jedes Jahr erkranken mehr als 25 Prozent der Erwachsenen in Deutschland an einer psychischen Störung. Ob eine Therapie erfolgreich ist oder nicht, hängt ganz entscheidend davon ab, wie gut das Verhältnis zur behandelnden Person ist.

**Zweitmeinung.** Wie bei körperlichen Leiden, stehen Versicherten auch bei psychischen Problemen weitere Fachmeinungen zu. Sie können probeweise zu zwei oder mehr Psychotherapeutinnen oder -therapeuten in die Sprechstunde gehen, jeweils bis zu sechsmal 25 Minuten. Erst dann müssen sie sich auf eine Praxis festlegen.

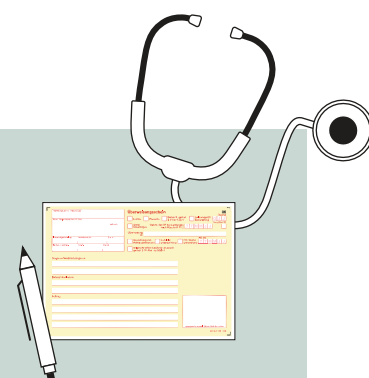
**Therapeutenwechsel.** Wer sich für einen Therapeuten oder eine Therapeutin entschieden hat, aber später doch wechseln möchte, kann auch das tun. Soll eine laufende Therapie fortgesetzt werden, übernimmt die neue Praxis die noch übrigen Stunden. Soll die Behandlung ganz neu beginnen, müssen Betroffene einen neuen

Antrag auf Psychotherapie stellen. Trotz möglicherweise langer Wartezeit sei ein Wechsel bei Problemen sinnvoll, sagt Andrea Benecke, Präsidentin der Bundespsychotherapeutenkammer: „Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl! Wenn die Chemie zwischen Ihnen und dem Behandler nicht stimmt, kann keine wirksame Therapie stattfinden.“

**Ohne Kassenzulassung.** Gesetzlich Versicherte können sich auch in einer psychotherapeutischen Praxis ohne Kassenzulassung behandeln lassen. Die Krankenkasse muss die Kosten dafür übernehmen, wenn folgende zwei Bedingungen erfüllt sind:

1. Es wurde eine dringlich behandlungsbedürftige psychische Erkrankung festgestellt.
2. Es findet sich in zumutbarem Abstand vom Wohnort keine Psychotherapie-Praxis mit Kassenzulassung, die die Behandlung übernimmt.

**Tipp:** Weitere Infos finden Sie unter [test.de/psychotherapie-rechte](https://test.de/psychotherapie-rechte) (kostenpflichtig).



Abgeklopft

## Wie lange gilt eine ärztliche Überweisung?

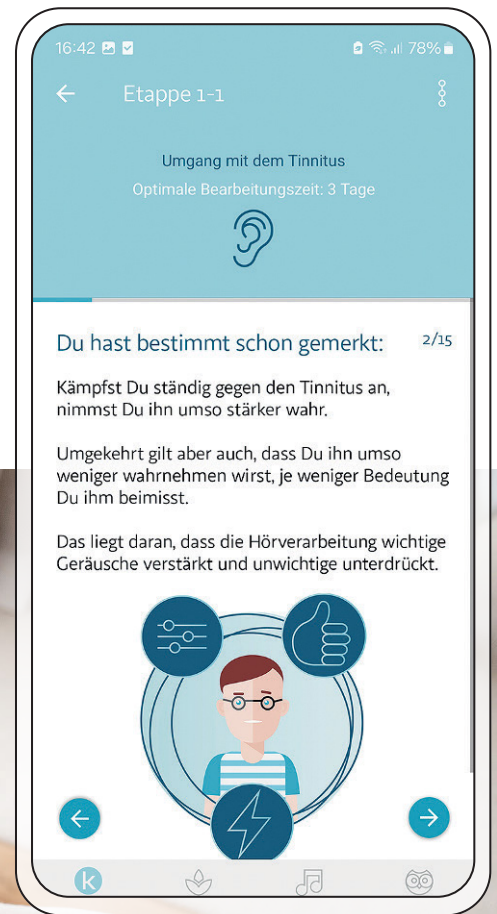
Eine Überweisung ist im aktuellen und auch im darauf folgenden Quartal gültig. Das ist praktisch: Wer über das Ende des laufenden Quartals hinaus auf einen Facharzttermin warten muss, braucht keine neue Überweisung anzufordern. Falls die Facharztbehandlung über mehrere Quartale läuft, deckt die Überweisung den gesamten Zeitraum ab. Patientinnen und Patienten, die sich bereits in Behandlung befinden, brauchen also nicht für jedes Quartal einen neuen Schein. Die Gesundheitskarte der Krankenkasse muss dagegen jedes Quartal neu vorgelegt werden. Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen vermitteln möglichst zeitnahe Termine (telefonisch unter 116 117, online auf [116117.de](https://116117.de)).



# Ohralarm lindern

**Tinnitus-Apps** Ohrgeräusche können enorm quälen. Apps versprechen Hilfe. Sieben häufig genutzte Angebote haben wir getestet – und können zwei empfehlen.

Beste im Test.  
Die App Kalmeda bietet eine digitale Therapie, um mit Tinnitus leben zu lernen.





**D**as Geräusch komme manchmal vorm Einschlafen – und klinge, als würde im Keller eine Maschine in Gang gesetzt. Es sei wie ein Fiepen: mal lauter, mal leiser, aber immer da. Es rausche, vor allem in fordernden Lebensphasen, als warne es vor Überlastung.

So beschreiben drei Betroffene im persönlichen Gespräch ihren Tinnitus. Die Ohrgeräusche können beispielsweise infolge von Hörschäden auftreten, schnell wieder verschwinden, aber auch langfristig bleiben. Etwa zehn Prozent aller Erwachsenen haben laut Studien chronischen Tinnitus – um die zwei Prozent leiden enorm.

### Sieben digitale Hilfsangebote im Test

Apps verheißen Hilfe – mit unterschiedlichen Ansätzen, von abgespielten Klängen bis zu Verhaltenstherapie. Sind die Angebote solide? Ist ihr Nutzen belegt? Wie halten sie es mit dem Datenschutz? Wir haben sieben

## Unser Rat

**Testsieger:** Am besten schneidet die gute App Kalmeda ab. Sie bietet eine kognitive Verhaltenstherapie, um einen gelasseneren Umgang mit Tinnitus zu lernen, sodass er weniger quält. Dieses Ziel verfolgt auch Meine Tinnitus App – die Zweitbeste – und nutzt dafür vor allem Wissensvermittlung.

**Preistipp:** Beide Apps sind für gesetzlich Versicherte nach Diagnose oder auf Rezept kostenfrei. Auch viele private Versicherer zahlen – Nachfragen lohnt.

Android-Apps für Menschen mit Tinnitus getestet, die fast alle auch für iOS verfügbar sind. Wir prüften die iOS-Versionen nicht gesondert, da sie in unseren früheren Tests zu anderen Gesundheits-Apps meist ähnlich abschnitten wie die für Android.

Aktuelles Fazit: Die App Kalmeda bekommt ein Gut, Meine Tinnitus App verpasst dieses Urteil knapp. Beide vermitteln Wissen und bieten therapeutische Hilfestellung, beide kosten mehrere Hundert Euro. Aber: Krankenkassen zahlen sie unter bestimmten Voraussetzungen.

Die anderen fünf kosten wenig oder nichts. Sie setzen vor allem auf Klangkonzepte – und schneiden in unserem Test nur mit Ausreichend oder Mangelhaft ab.

### Oft nicht heilbar, oft nicht gefährlich

„Es ist wichtig, Ohrgeräusche ärztlich abklären zu lassen“, sagt Birgit Mazurek, Leiterin des Tinnituszentrums am Berliner Uniklinikum Charité. So ließen sich ernste Ursachen ausschließen und passende Therapien einleiten (siehe Interview S. 89).

Oft gibt es für Betroffene nach dem medizinischen Check zwei Nachrichten. Die schlechte: Ihr Tinnitus ist nicht heilbar. Die gute: Er ist nicht gefährlich und man kann lernen, mit ihm zu leben. Dabei helfen Beratung und gegebenenfalls eine kognitive Verhaltenstherapie. Diese Form der Psychotherapie zielt darauf ab, Denk- und Handlungsmuster umzulernen. In diesem Fall: Strategien zu entwickeln, damit Ohrgeräusche weniger belasten.

### Kalmeda: Verhaltenstherapie via App

Beratung und Psychotherapie: Das ist nicht leicht zu bekommen. Hier setzen Online-Angebote an. Kalmeda bietet eine kognitive Verhaltenstherapie mit Übungen etwa →



Steckbrief Tinnitus

## Ohrgeräusche – mit Unterschieden

Tinnitus kommt von lateinisch „tin-nire“, was Klingeln bedeutet. Das Geräusch kann aber auch anders klingen, etwa wie ein Pfeifen, Summen, Brummen, Rauschen, Klicken oder Klopfen – und je nach Lautstärke und Häufigkeit enorm belasten. Einige Begriffe zur Einordnung:

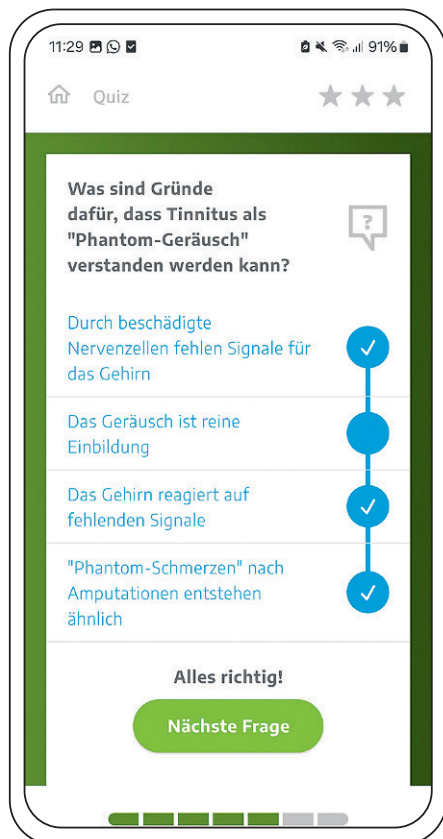
**Akut oder chronisch:** Als chronisch gilt laut üblichen Definitionen ein Tinnitus, der länger als drei Monate dauert – ein kürzerer als akut.

**Subjektiv oder objektiv:** Objektiver Tinnitus hat eine körpereigene, messbare Schallquelle – etwa ein Strömungsgeräusch in einem verengten Blutgefäß –, der weitaus häufigere subjektive Tinnitus hingegen nicht.

**Kompensiert oder dekompenziert:** Als kompensiert gilt ein Tinnitus, der Betroffene kaum belastet – etwa weil sie sich daran gewöhnt haben. Ein dekompenzierter Tinnitus kann hingegen erheblichen Leidensdruck verursachen.

**Schweregrad:** Er wird oft mit Fragebögen erfasst; zeigt letztlich, wie sehr Tinnitus Betroffene belastet.

**Frequenz:** Die Tonhöhe der Ohrgeräusche kann etwa Aufschluss über mögliche Ursachen geben.



### Die Zweitbeste. Meine Tinnitus App bietet Beratung – und öfter mal ein Quiz.

**Tipp:** Beide Apps sind digitale Gesundheitsanwendungen (Diga). Das heißt: Die Krankenkasse zahlt auf Rezept – oder auf Antrag, wenn ihr die Diagnose Tinnitus bekannt ist. Sie prüft die Berechtigung und schickt dann einen Freischaltcode. Auch viele private Versicherer finanzieren die Diga.

### Fünfmal fragliche Klangpaletten

Die übrigen geprüften Apps sind nicht als Diga zugelassen und bieten vor allem Geräusche zum Abspielen. Dazu kommen Entspannungsübungen und Infos. Doch der Wissensbereich ist oft dürrig – ebenso wie die Nutzenbelege für die Apps. Manche Anbieter reichten uns nicht einmal Studien ein.

Insgesamt ist die Wirksamkeit von Klängen bei Tinnitus ungewiss. Aber manchen Betroffenen tut es gut, wenn äußere Geräusche die inneren überdecken. Daher finden wir es in Ordnung, wenn Apps Klänge enthalten – aber nur im Rahmen eines schlüssigen Gesamtkonzepts wie bei Kalmeda.

Die Schlusslichter Starkey Relax und Tinnitus-Klangtherapie häufen viele schlechte Urteile zur Gesamtnote Mangelhaft an. Unter anderem waren Datenschutzerklärung und AGB nur auf Englisch verfügbar. Tinnitus-Klangtherapie erlaubt einfache Passwörter und häufige Anmeldeversuche. Das macht das Nutzungskonto nicht eben sicher.

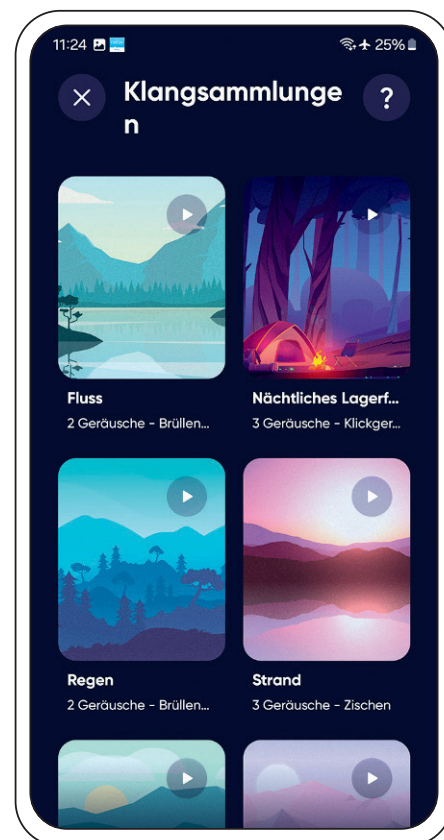
### Im Notfall echte Hilfe suchen

Selbst für die besten Apps gilt: Wer sie verwendet, sollte sich in Krisen, etwa bei einer

Verschlechterung des Tinnitus, an einen Profi vor Ort wenden – zum Beispiel an die HNO-Praxis. Nur drei Apps im Test gaben dazu eine Info. Dabei zählen im Notfall echte Unterstützer – nicht allein digitale.

**Tipp:** Sehr hilfreich kann es sein, sich mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen auszutauschen – zu finden beispielsweise auf [tinnitus-liga.de](https://tinnitus-liga.de). →

Text: Dr. Bettina Sauer; Testleitung: Katrin Andruschow; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



**Übertönt. Ob Klänge wie in der App Tinnitus-Klangtherapie helfen, ist schlecht belegt.**

→ zu Entspannung, Achtsamkeit, Akzeptanz. Das Programm wird schrittweise freigeschaltet. Ein zu schnelles Vorgehen könnte laut Anleitung verhindern, „dass die Einstellungs- und Verhaltensänderungen verinnerlicht und in den Alltag integriert werden“. Für einen langfristigen Therapieerfolg sei die App zwölf Monate zu nutzen.

### Eine App mit leichten Schwächen

Meine Tinnitus App lässt sich in einigen Wochen durchlaufen – wobei der Anbieter rät, sich auch in den Folgemonaten mit dem Stoff zu befassen, um das Gelernte zu festigen. Das Programm zielt stark auf Beratung, vermittelt also Schritt für Schritt Wissen über Tinnitus und Bewältigungsstrategien. Eine Studie zeigt den Nutzen, hat aber laut unseren Gutachtern methodisch gewisse Schwächen und ist noch nicht in einer Fachzeitschrift erschienen. Daher bewerten wir die App in diesem Punkt etwas schlechter als Kalmeda.



Interview

## „Gute Aufklärung ist Medizin“

Tinnitus-Expertin Birgit Mazurek spricht über die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten bei Ohrgeräuschen – und warum eine frühe Diagnose wichtig ist.

**Ich stelle mir jetzt mal vor, ich hätte plötzlich ein Geräusch im Ohr, etwa ein hohes Piepen. Was soll ich tun?**

Gehen Sie zügig in eine HNO-Praxis, wenn das Geräusch nach ungefähr einem Tag nicht verschwunden ist. Dort wird nach Ursachen geschaut und gegebenenfalls eine Therapie eingeleitet, etwa mit Kortison. So lässt sich das Ohrgeräusch in manchen Fällen stoppen, damit es nicht chronisch wird.

**Chronisch ist Tinnitus offiziell nach drei Monaten. Suchen viele Betroffene erst so spät Hilfe?**

Nein, die meisten tun das relativ früh – und dann zielt die Therapie ganz klar auf Heilung. Aber leider verschwindet Tinnitus nicht immer. Ist er nach drei Monaten noch da, wird das höchstwahrscheinlich auch so bleiben, weil sich veränderte Muster der Hörverarbeitung im Gehirn verfestigt haben.

**Ob akut oder chronisch – was ist bei der Abklärung von Tinnitus wichtig?**

Eine Untersuchung der Ohren und eine Hörprüfung samt Messung der Tonhöhe und Lautstärke des Tinnitus. Hinzu kommt die Abklärung der subjektiven Beschwerden, oft mithilfe von Fragebögen. Daraus lässt sich ersehen, ob und welche Untersuchungen noch nötig sind. Manchmal erzeugen Probleme am Kiefer oder an der Halswirbelsäule Ohrgeräusche – oder sehr selten eine ernste Erkrankung wie ein Hirntumor.

**Kann ich mich darauf verlassen, dass die HNO-Praxis alle wichtigen Untersuchungen macht oder veranlasst?**

Ich würde sagen: Ja! HNO-Ärztinnen und -Ärzte sind heutzutage gut über Tinnitus und die leitliniengemäße Diagnostik und Behandlung informiert.



Professorin Dr. Birgit Mazurek leitet das Tinnituszentrum der Charité Universitätsmedizin Berlin.

**Sie arbeiten selbst an der Leitlinie Tinnitus mit. Welche Methoden helfen demnach am besten?**

Wenn sich eine Ursache findet und behandeln lässt, ist das wichtig. Gerade bei hohem Leidensdruck und der Bereitschaft mitzumachen ist zudem eine kognitive Verhaltenstherapie sehr hilfreich, um einen gelassenen Umgang mit Tinnitus zu lernen – und in jedem Fall gründliche Aufklärung.

**Inwiefern hilft Aufklärung?**

Meist ist Tinnitus völlig harmlos, so sehr er auch belasten mag. Schon dieses Wissen entlastet enorm. Je weniger Bedeutung das Gehirn dem Geräusch beimisst, umso weniger achtet es darauf. Insofern ist gute Aufklärung quasi Medizin.

**Auch Hörgeräte können nützen. Wieso?**

Das gilt natürlich nur, wenn nachweislich ein Hörverlust besteht – kann dann aber viel bringen. Da wieder verstärkt Geräusche von außen ans Ohr dringen, tritt das Störgeräusch in den Hintergrund. Zudem kann Hörverlust enorm einschränken und sogar Demenz fördern. Umso wichtiger, ihn frühzeitig zu beheben.

**Was ist mit anderen Behandlungen?**

Leider gibt es bisher keine Wunderpille. So ist der Nutzen von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln bei chronischem Tinnitus nicht ausreichend belegt. Sinnvoll sein können Entspannungsübungen, auch wenn wir sie in der Leitlinie nicht explizit herausstellen. Alles, was Stress senkt, mindert auch die Belastung durch Ohrgeräusche.



## Zwei Apps können helfen

Die beiden besten Apps im Test sind als Kassenleistung möglich.

**Kalmeda.** Sehr umfangreich, Inhalte werden schrittweise freigeschaltet. Setzt stark auf Text, wobei Nutzende häufig selbst Angaben machen können. Ist laut unserer Prüfung methodisch gut gemacht und nachweislich wirksam.

**Meine Tinnitus App.** Vermittelt in mehreren, schrittweise freigeschalteten Lektionen Wissen und Hilfen zum Umgang mit Tinnitus – fachlich korrekt, textorientiert und übersichtlich.



## Fünf Apps empfehlen wir nicht

Diese Apps sind kostenlos oder günstig – und weder als Kassenleistung möglich noch empfehlenswert. Alle setzen schwerpunktmäßig auf Geräusche wie „Wind im Wald“, „Tropennacht“ oder „Sommerregen“, die Tinnitus überlagern sollen. Das Konzept überzeugte uns bei keiner App – und wir fanden keine hinreichenden Studienbelege für den Nutzen.

**Zwei Angebote sind gleich.** Von den drei ausreichenden Apps sind zwei vom Inhalt identisch: Beltone Tinnitus Calmer und Resound Tinnitus Relief. Wir zeigen sie trotzdem einzeln in der Tabelle – da Interessierte auf der Suche nach Apps auf beide stoßen.

**Zwei Schlusslichter sind mangelhaft.** Bei Starkey Relax und Tinnitus-Klangtherapie kommen besonders viele schlechte Urteile zusammen; das Gesamturteil lautet Mangelhaft.

## So haben wir getestet

**Im Test:** Sieben häufig im Google Play Store heruntergeladene Android-Apps für Menschen mit Tinnitus. Die Apps beruhen schwerpunktmäßig auf Beratung, kognitiver Verhaltenstherapie oder klangtherapeutischen Ansätzen. Alle Programme stehen in den wesentlichen Funktionsbereichen auf Deutsch zur Verfügung (Stand Januar 2025).

**Untersuchungen:** Wir prüften die Apps im Zeitraum von Januar bis Mai 2025 verdeckt, also wie gewöhnliche Nutzende. Im März 2025 fragten wir die Anbieter offen nach dem Konzept ihrer Programme sowie nach Studien zur Wirksamkeit. Zudem recherchierten wir selbst nach veröffentlichten Belegen. Eine weitere Befragung der Anbieter – etwa zu Preisen – erfolgte im Juni 2025.

### Konzept zur Behandlung des Tinnitus: 70 %

Ein ärztlicher und ein psychologischer Gutachter nutzten die Programme und sichteten die Zusatzinformationen getrennt voneinander, um anschließend einen Konsens zu bilden. Die Prüfung orientierte sich an Qualitätskriterien von Fachgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, Hinweisen aus Veröffentlichungen zu digitalen Gesundheitsinterventionen und

der Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. **Ziele, Methoden und Expertenbeteiligung:** Wir betrachteten unter anderem zugrunde liegende Therapieansätze, die Qualifikation der Entwickler und ob auch Betroffene mit Tinnitus an der Entwicklung beteiligt waren. **Schutzmaßnahmen, etwa bei Krisen:** Wir prüften etwa Empfehlungen der Apps für akute Notlagen wie eine starke Verschlechterung des Tinnitus oder schwere psychische Probleme. **Motivation und Einsatz von Medien:** Wir beurteilten unter anderem die Präsentation der Inhalte sowie Rückmeldungen zu erreichten Zielen. **Nutzungsfreundlichkeit:** Wir prüften beispielsweise, wie übersichtlich das Programm ist und wie gut die Navigation funktioniert. **Transparenz und Finanzierung:** Wir suchten unter anderem nach Informationen zur Neutralität des Anbieters und zu etwaigen Kosten.

### Studienbelege für die Wirksamkeit: 20 %

Die Gutachter beurteilten die Wirksamkeit der Programme anhand von selbst recherchierten sowie von den Anbietern zur Verfügung gestellten Studien. Bei der Prüfung ging es nicht nur um die jeweiligen Ergebnisse, sondern auch um die methodische Qualität der Untersuchungen.

### Basisschutz persönlicher Daten: 10 %

**Mängel im Datensendeverhalten:** Wir suchten im Datenstrom nach überflüssigerweise gesendeten Daten. **Schutz von Nutzungskonto und Datenübertragung:** Wir prüften etwa Passwortvorgaben und Transportverschlüsselung. **Mängel in der Datenschutzerklärung:** Diese prüfte ein Jurist.

### Mängel in den AGB: 0 %

Der Jurist prüfte die allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unzulässige Klauseln.

### Abwertungen

Abwertungen führen dazu, dass sich Produktmängel verstärkt auf übergeordnete Urteile auswirken. Sie sind mit einem Sternchen \*) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Waren die Studienbelege für die Wirksamkeit mangelhaft, konnte das Qualitätsurteil nur eine Note besser sein. War der Schutz von Nutzungskonto und Datenübertragung mangelhaft, galt das auch für den Basisschutz persönlicher Daten. Bei sehr deutlichen Mängeln in der Datenschutzerklärung konnte der Basisschutz persönlicher Daten nicht besser sein als Ausreichend (4,0). Bei sehr deutlichen Mängeln in den AGB werteten wir das Qualitätsurteil um maximal eine Note ab.

## Tinnitus-Apps: Nur zwei sind zu empfehlen

Anbieter App	Pohl-Boskamp Digital Health Kalmeda Tinnitus App <sup>1)</sup>	Sonormed Meine Tinnitus App <sup>1)</sup>	GN Hearing Beltone Tinnitus Calmer <sup>1)8)</sup>	GN Hearing Resound Tinnitus Relief <sup>1)8)</sup>	Widex A/S Widex Zen <sup>1)</sup>	Starkey Laboratories Starkey Relax <sup>1)15)</sup>	Empower Apps Tinnitus- Klangtherapie
Preis für 12 Monate Nutzung ca. für gesetzlich Versicherte (Euro)	Kostenfrei <sup>2)3)4)</sup>	Kostenfrei <sup>2)4)6)</sup>	Kostenfrei	70 <sup>12)</sup>	Kostenfrei	Kostenfrei	40
Preis für 12 Monate Nutzung ca. bei Selbstzahlung (Euro)	760 <sup>5)</sup>	260 <sup>7)</sup>	Kostenfrei	70 <sup>12)</sup>	Kostenfrei	Kostenfrei	40
<b>QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100 %</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,6)</b>	<b>AUSREICHEND (4,1)</b>	<b>AUSREICHEND (4,1)</b>	<b>AUSREICHEND (4,5)</b>	<b>MANGELHAFT (5,0)</b>
<b>Konzept zur Behandlung des Tinnitus</b>	<b>70 %</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>ausreichend (4,3)</b>	<b>ausreichend (4,3)</b>	<b>ausreichend (3,6)</b>	<b>mangelhaft (4,6)</b>
Ziele, Methoden und Expertenbeteiligung	++	+	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖
Schutzmaßnahmen, etwa bei Krisen	○	⊖	— <sup>9)</sup>	— <sup>9)</sup>	○	— <sup>9)</sup>	— <sup>9)</sup>
Motivation und Einsatz von Medien	+	○	⊖	⊖	⊖	— <sup>17)</sup>	⊖
Nutzungsfreundlichkeit	+	+	⊖	⊖	+	○	○
Transparenz und Finanzierung	++	++	○	○	○	+	○
<b>Studienbelege für die Wirksamkeit</b>	<b>20 %</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>befriedigend (2,9)</b>	<b>ausreichend (3,9)</b>	<b>ausreichend (3,9)</b>	<b>mangelhaft (5,5)*<sup>13)</sup></b>	<b>mangelhaft (5,0)<sup>18)</sup></b>
<b>Basisschutz persönlicher Daten</b>	<b>10 %</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>befriedigend (3,0)</b>	<b>befriedigend (3,0)</b>	<b>ausreichend (4,0)</b>	<b>mangelhaft (4,7)</b>
Mängel im Datensendeverhalten	+	+	○	○	++	++	○
Schutz von Nutzungskonto und Datenübertragung	+	+	Entfällt <sup>10)</sup>	Entfällt <sup>10)</sup>	Entfällt <sup>10)</sup>	Entfällt <sup>10)</sup>	— <sup>*)20)</sup>
Mängel in der Datenschutzerklärung	sehr gering	sehr gering	gering	gering	sehr deutlich <sup>*)14)</sup>	sehr deutlich <sup>*)14)</sup>	sehr deutlich <sup>14)</sup>
<b>Mängel in den AGB</b>	<b>0 %</b>	<b>sehr gering</b>	<b>keine</b>	<b>keine<sup>11)</sup></b>	<b>keine</b>	<b>sehr deutlich<sup>*)19)</sup></b>	<b>sehr deutlich<sup>*)19)</sup></b>

### Weitere Informationen laut Anbieter

Ohne Online-Nutzungskonto verwendbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empfohlene Nutzungsdauer zur Erreichung der Ziele	9–12 Monate	Etwa 10 Wochen, eine Lektion von ca. 60–90 Minuten pro Woche, in den folgenden Monaten Vertiefung	K. A.	K. A.	Ausgewählten Klang täglich mindestens 2 bis 4 Stunden mit geringer Lautstärke hören	K. A.	Mindestens eine Stunde pro Tag einen Monat lang
Methoden und integrierte Angebote	Kognitive Verhaltenstherapie, zusätzlich Sound- und Entspannungsangebote sowie Wissensbereich	Counseling (Beratung und Aufklärung) plus Elemente weiterer Verfahren, etwa Verhaltenstherapie	Klangtherapie, Entspannungsübungen, Wissensbereich	Klangtherapie, Entspannungsübungen, Wissensbereich	Klangtherapie, Entspannungsübungen, Wissensbereich	Klangtherapie, Wissensbereich	Klangtherapie, Entspannungsvideos, Hörtest und Bestimmung Tinnitusfrequenz

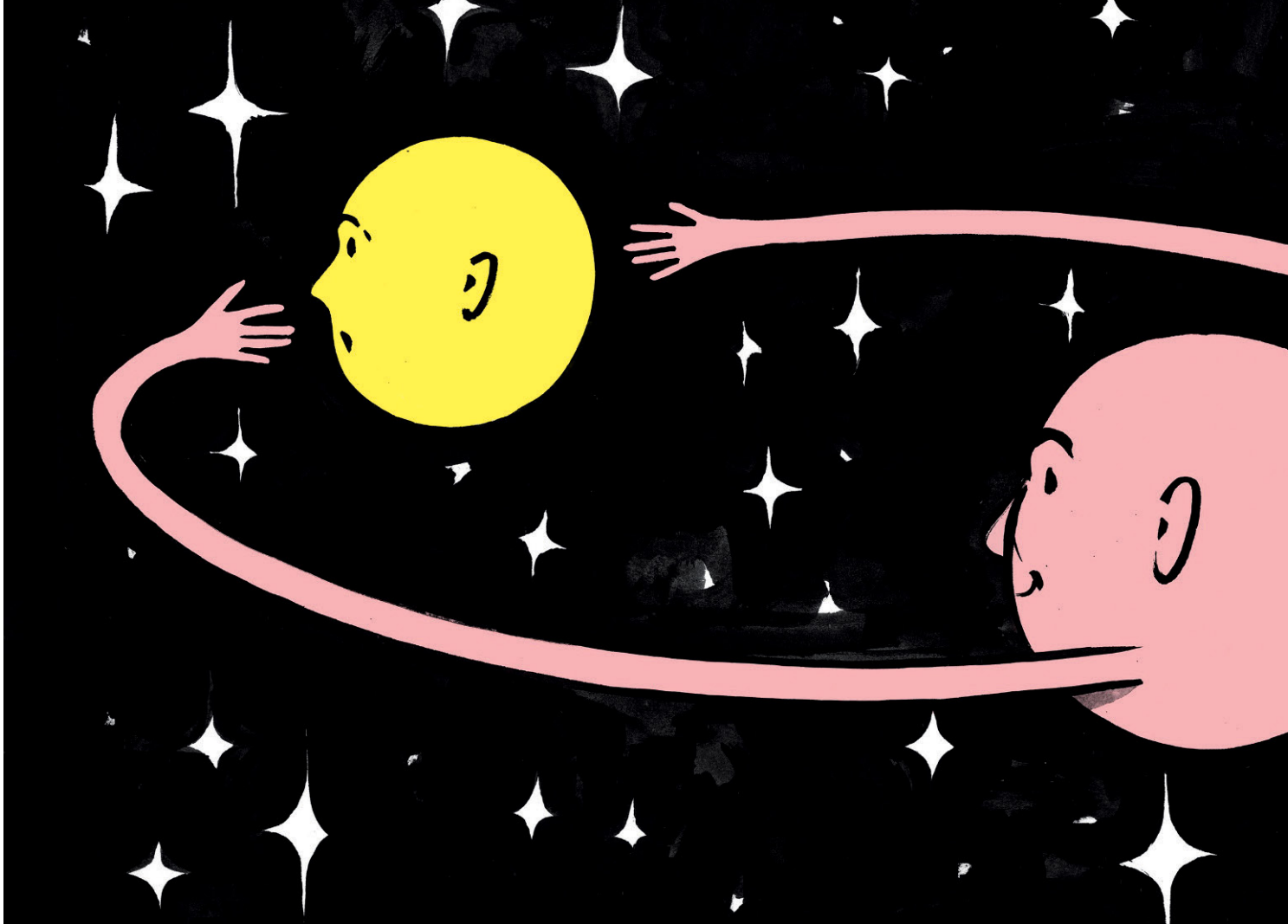
**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:** ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). — = Mangelhaft (4,6–5,5).

**Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Programm. \*) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet“ links). K. A. = Keine Angabe. ■ = Ja. □ = Nein.

Mängel in der Datenschutzerklärung sowie in den AGB (allgemeine Geschäftsbedingungen): keine, sehr gering, gering, deutlich, sehr deutlich.

**1)** Auch als App für iOS verfügbar. **2)** Es ist auch keine Zuzahlung zu leisten. **3)** Als digitale Gesundheitsanwendung (Diga), wenn eine Diagnose für Tinnitus vorliegt – oder nach Verordnung von Arzt oder Psychotherapeut. Für eine Nutzung von zwölf Monaten erstatten die gesetzlichen Krankenkassen maximal vier Freischaltcodes für je 90 Tage. Danach kann die App für 9,99 Euro pro Monat weiter genutzt werden. **4)** Dauerhaft ins Diga-Verzeichnis aufgenommen. **5)** Die Lizenz für die App wird für 90 Tage für 189 Euro erworben. Wer die App danach weiter nutzen möchte (empfohlen ist eine Nutzungsdauer von 9–12 Monaten), muss erneut einen Freischaltcode für weitere 90 Tage erwerben. Nach insgesamt vier Käufen eines Freischaltcodes kann in ein monatliches Abonnement für 9,99 Euro gewechselt werden. **6)** Als digitale Gesundheitsanwendung (Diga), wenn eine Diagnose für Tinnitus vorliegt – oder nach Verordnung von Arzt oder Psychotherapeut. **7)** Die Lizenz wird einmalig erworben – die App kann durchgängig zwölf Monate genutzt werden. **8)** Laut Anbieter unterscheiden sich die beiden Apps Resound Tinnitus Relief und Beltone Tinnitus Calmer nur hinsichtlich des Designs, Funktionen und Inhalt sind identisch. Wir haben beide Apps vollständig geprüft. **9)** Unter anderem waren Maßnahmen und Hinweise für akute Notlagen oder eine Verschlechterung des Tinnitus nur unzureichend vorhanden. **10)** Ein Online-Nutzungskonto wurde nicht angeboten. **11)** Keine AGB und damit auch keine unzulässigen Klauseln vorhanden; insbesondere gilt das Bürgerliche Gesetzbuch. **12)** Der Abschluss eines Abonnements wurde laut Anbieter eingestellt, damit steht „vorübergehend“ die Funktion „Mein Plan“ nicht zur Verfügung. Die App ist aktuell kostenfrei verfügbar. **13)** Weder lieferte uns der Anbieter aussagekräftige Studien für die Wirksamkeit, noch fanden wir welche bei unserer eigenen Recherche. **14)** Die Datenschutzerklärung oder die Hinweise zum bestimmungsmäßigen Gebrauch waren nicht deutschsprachig. **15)** Laut Anbieter wird die App nicht mehr regelmäßig aktualisiert. Ende 2025 wird geprüft, ob die App weiterhin verfügbar bleibt. **16)** Unter anderem basiert das Angebot nur teilweise auf evidenzbasierten therapeutischen Methoden zur Behandlung bei Tinnitus. Es findet keine Wissensvermittlung statt – der Lernbereich funktionierte im Testzeitraum nicht. **17)** Das Programm ist wenig abwechslungsreich gestaltet und erläutert die eingesetzten Methoden nicht, die Nutzenden erhalten kaum Hilfestellung zur Nutzung der App. **18)** Der Anbieter hat Informationen zur App, aber keine wissenschaftliche Studie bereitgestellt. Eine von uns recherchierte Studie belegt den Nutzen unzureichend. **19)** Dokument war nicht deutschsprachig. **20)** Unter anderem kein Schutz vor einfachen Passwörtern (etwa „123456“) und vor häufigen Anmeldeversuchen.





# Verbindung halten

**Verschwörungsdenken** Der Glaube an „alternative Fakten“ gefährdet Beziehungen – und die Gesundheit. Was Angehörige tun können.

**D**er Großvater, der die Covid-19-Impfung verweigert: Da werde den Menschen ein Chip implantiert. Zur Überwachung! Die Eltern, die Antibiotika für ihre Kinder kategorisch ablehnen, selbst bei schweren Mittelohrentzündungen: Damit wolle die Pharmaindustrie nur Profit machen. Der Glaube an Verschwörungen ist weit verbreitet – und er betrifft sehr oft den Bereich Gesundheit. Das war schon vor der Corona-Krise so. In der Pandemie wurde es schlagartig sichtbar.

Verschwörungsdenkende misstrauen oft generell wissenschaftlichen Methoden, setzen stattdessen auf dubiose Angebote selbst ernannter Heiler. Nicht selten zerbrechen

langjährige Freundschaften oder gar Familien, wenn jemand in eine Parallelwelt entgleitet. Doch gerade der Kontakt zu Angehörigen kann auch eine Chance sein, ein weiteres Abdriften zu verhindern.

Was können erwachsene Kinder, Freunde oder Kollegen gegen Verschwörungsdenken ausrichten? Wie gehen sie am besten vor – und was sollten sie besser nicht tun? Wir haben zu den wichtigsten Fragen Tipps von Experten gesammelt.

## Warum ist Verschwörungsdenken ein Risiko für die Gesundheit?

Es kommt immer wieder vor, dass sich Betroffene in gesundheitliche Gefahr bringen

oder gar selbst schädigen. „Verschwörungsdenkende verzichten oft nicht nur auf notwendige Behandlungen – sie probieren stattdessen auch riskante Mittel oder Methoden aus“, sagt Svetla Koynova, Projektleiterin des Beratungskompass Verschwörungsdenken, eines gemeinsamen Projekts von Bundesgesundheits- und Innenministerium (siehe Interview rechts).

Aktuell ist beispielsweise eine „schwarze Salbe“ populär, die angeblich Hautkrebs heilen kann. Tatsächlich drohen Verätzungen, etwa durch enthaltenes Zinkchlorid. Zudem besteht Verwechslungsgefahr mit einem gleichnamigen Mittel gegen Hautentzündungen, das ein Arzt verschreiben muss.



**Zugewandt bleiben.  
Die Beziehung trotz  
Differenzen zu bewahren,  
kann verhindern, dass  
jemand weiter in Parallel-  
welten abdriftet.**

### **Sind die Betroffenen psychisch krank?**

Die meisten Verschwörungsanhänger sind laut Sekteninfo Nordrhein-Westfalen psychisch gesund. „Man sollte Betroffene auch nicht durch die Zuschreibung einer Krankheit abwerten“, warnt der Leiter Christoph Grotepass. „Verschwörungstheorien bilden zunächst eine Meinung ab. Für den Betroffenen macht sie ja Sinn. Er erfährt Unterstützung, etwa in sozialen Medien oder auf einer Demo.“

Allerdings stehen dahinter oft Probleme, die der Betroffene zu bewältigen versucht – etwa das Gefühl mangelnder Selbstwirksamkeit oder Einsamkeit. →

### **Interview**

## **„Es kann theoretisch jeden treffen“**

Wer sich Verschwörungsdenken zuwendet, versucht oft, persönliche reale Probleme dadurch zu bewältigen, erklärt Svetla Koynova, Projektleiterin für den Beratungskompass Verschwörungsdenken.

### **Wo hört gesunde Skepsis auf und fängt Verschwörungsdenken an?**

Ein gewisses Maß an Skepsis gehört zum gesunden Menschenverstand. Kritisch wird es, wenn jemand bei komplexen Fragestellungen – wie Nutzen und Risiken von Impfungen – nicht mehr unterschiedliche Quellen nutzt, sondern nur noch ganz bestimmte, die nur das eigene Weltbild bestätigen dürfen. Und wenn die Zusammenhänge, die er als wahr ansieht, immer verzweigter werden müssen, um zu erklären, warum unbedingt böse Mächte hinter jeder Aktion zu vermuten sind. Wenn zum Beispiel nicht mehr nur eine Impfung abgelehnt wird, sondern die ganze medizinische Wissenschaft, weil sie angeblich von der Pharmaindustrie gekauft ist.

### **Warum wenden sich Menschen solchen Inhalten zu?**

Verschwörungsdenken wird attraktiv, wenn jemand verunsichert ist oder negative Erfahrungen macht. Zum Beispiel, wenn er sich während einer Krankheit nicht gut behandelt fühlt und dann nach einem eigenen Weg sucht – was ja erst mal positiv ist. Auch Einsamkeit spielt oft eine Rolle. Verschwörungserzählungen bieten eine Erklärung an: Böse Mächte sind für deine Probleme verantwortlich. Theoretisch kann Verschwörungsdenken jeden treffen. Es kommt in allen Milieus vor.

### **Erleben die Betroffenen selbst dieses Denken als positiv?**

Das ist unterschiedlich. Einfache Welt-erklärungen bieten zunächst Sicherheit und Entlastung: Man glaubt, mehr zu wissen als andere, erhöht sein Selbstbild, manchmal eröffnet sich auch eine Gemeinschaft. Aber die vermittelte Weltsicht ist oft negativ, bedrohlich und auch hoffnungslos. So können sich Ängste und Ohnmachtsgefühle in der Folge eher noch verstärken. Betroffene erleben dann auch reale Zurückweisung aufgrund ihrer Ansichten. Viele haben einen hohen Leidensdruck. Und die Angehörigen auch.

### **Können Angehörige überhaupt etwas ausrichten?**

Ja, oft gibt es noch eine Chance. Was aber nicht heißt, dass man sie ergreifen muss: Angehörige dürfen sich auch dagegen entscheiden, wenn sie das Thema zu sehr belastet. Aber es kann gelingen, den Kontakt trotz Differenzen zu halten und so zu gestalten, dass beide weiterhin auch positive Erlebnisse haben. Das kann die negativen Folgen von Verschwörungsdenken abmildern – für beide Seiten. Es ist aber nicht einfach. Wir empfehlen, sich in jedem Fall Unterstützung zu holen, zum Beispiel über den Beratungskompass Verschwörungsdenken. Man braucht auch Geduld: Verschwörungsdenken zu begegnen, ist eher ein Marathon als ein Sprint.

**Gemeinsamkeiten suchen. Es hilft auch dem Betroffenen, sich nicht nur auf Verschwörungsinhalte zu fokussieren.**

### **Warum haben Verschwörungsdenkende oft extreme politische Ansichten?**

Auslöser für den Einstieg ist häufig, dass sich die Lebenslage eines Menschen verschlechtert hat, vielleicht auch der gesundheitliche Zustand. Die Veränderung weckt den Wunsch, dass die Dinge wieder so werden mögen wie früher, als es dem Betroffenen besser ging. „Dieses Bedürfnis nutzen Akteure, um Menschen mit politischen Botschaften zu erreichen oder vermeintlich Schuldige für die Verschlechterung zu benennen“, sagt Grotepass.

### **Wann sollten Angehörige aktiv werden?**

Es lohnt sich, früh das Gespräch zu suchen, etwa wenn man bemerkt, dass jemand sehr viel zu einem Thema recherchiert. „Zu Beginn besteht oft noch eine Chance, den Betroffenen auf problematische Aussagen in einer Theorie hinzuweisen“, sagt Grotepass. Wenn eine Webseite etwa nicht nur Impfungen kritisiert, sondern auch bestimmte Gruppen für gesellschaftliche Probleme verantwortlich macht.

### **Was tun, wenn jemand auf einer Party Verschwörungsinhalte verbreitet?**

Man steht mit Snacks in der Küche beisammen, und plötzlich sagt ein alter Schulfreund etwas wie: Krebs sei ja schon lange heilbar. Die Pharmaindustrie halte dieses Wissen aber zurück, um weiter mit Chemotherapien Profit zu machen.

Auch wenn es schwerfällt: Versuchen Sie, ruhig zu bleiben. „Der Betroffene mag selbstgewiss oder gar überheblich wirken – doch dahinter steckt vielleicht Überforderung“, sagt Koynova. „Sagen Sie, dass Sie den Sachverhalt anders sehen, damit Behauptungen nicht unwidersprochen stehen bleiben.“ Versuchen Sie dann, das Thema zu wechseln, um den Betroffenen nicht vor anderen bloßzustellen. Sprechen Sie ihn besser später noch einmal unter vier Augen an.



## **11 Sätze, die wirken**

Zugewandt bleiben, aber auch deutlich werden: Kommunikationshilfen von Experten.

- 1. Wie kam es, dass du dich mit diesem Thema beschäftigt hast?**
- 2. Warum sprechen dich diese Informationen so an?**
- 3. Ich sehe, dass dir das Thema sehr wichtig ist.**
- 4. Ich glaube, ich verstehe, worum es dir geht.**
- 5. Bei mir lösen diese Vorstellungen eher Angst aus. Wie geht es dir damit?**
- 6. Ich mache mir Sorgen, dass diese Entscheidung dir gesundheitlich schaden könnte.**
- 7. Ich bin auch mit vielem in Politik und Wirtschaft nicht einverstanden. Ich glaube aber, dass wir als Gesellschaft gemeinsam Probleme lösen können.**
- 8. Respektiere bitte, dass ich eine andere Meinung dazu habe (und sende mir nicht ständig Infos zu deiner Meinung zu).**
- 9. Ich habe Angst, dass das Thema immer größer wird und unsere Beziehung belastet.**
- 10. Lass uns über Themen sprechen, die wir gemeinsam haben.**
- 11. Ich finde das Thema sehr belastend und brauche mal eine Pause davon.**

Quellen: Beratungskompass Verschwörungsdenken, Sekteninfo Nordrhein-Westfalen, Stiftung Warentest.



### Was können Angehörige gegen Verschwörungsdenken tun?

Das vorrangige Ziel sollte nicht sein, die geäußerten Theorien mit Sachargumenten direkt einzudämmen – sondern Verbindung zu den Betroffenen zu halten, um deren weiteres Abdriften in die Verschwörungswelt zu verhindern. „Hilfreich ist, erst einmal zuzuhören, um die Motive im Hintergrund zu verstehen“, sagt Grotepass. Was war der Auslöser für die Suche nach alternativen Gesundheitsinformationen? „Dann kann man immer noch seine eigene Meinung danebenstellen“, sagt Grotepass. Hilfreiche Sätze für den Austausch mit Betroffenen finden Sie links.

### Wie sollte man auf Verschwörungsdenken besser nicht reagieren?

Betroffene abzuwerten, lächerlich zu machen oder selbst aggressiv zu werden, würde die Situation nur weiter polarisieren und dadurch das Verschwörungsdenken festigen. Auch Diskussionsbeiträge über einzelne Behandlungen oder alternative Mittel sind wenig hilfreich. „Der Betroffene sieht sich ja selbst als Experten“, erklärt Koynova, „daher können Angehörige eine solche Diskussion nicht gewinnen.“ Oft erleben Betroffene das eher als Gegenangriff.

### Können Angehörige das Thema einfach ausklammern?

Das ist tatsächlich, zumindest zeitweise, eine gute Strategie. Denn neben dem Dissens über das Verschwörungsdenken gibt es auch weiterhin viele Gemeinsamkeiten. Es hilft, diese in den Vordergrund zu stellen. „Anstatt immer wieder über das Thema Antibiotika zu diskutieren, unternehmen Sie eine Aktivität, die beiden Freude macht“, empfiehlt Koynova. „Nutzen Sie die Möglichkeit, als Vertrauensperson immer wieder auf der Gefühlsebene mit der Person darüber zu sprechen, welche Emotionen sie antreiben. Das hilft, Isolation vorzubeugen.“

### Warum regt Verschwörungsdenken so auf?

Die Konfrontation mit Verschwörungsdenken stellt Sachverhalte infrage, die man für selbstverständlich hält – etwa, dass Ärzte zum Wohl von Patienten handeln. Oder Angehörige fürchten, durch den Verlust dieser wichtigen Beziehung einsam zu werden. „Wenn sich Angehörige eigene Ängste bewusst machen, kann es entlasten und auch helfen, die Ängste beim Gegenüber zu verstehen“, sagt Grotepass.

### Darf man den Kontakt auch abbrechen und wenn ja, wann?

Als allererste Reaktion ist ein Kontaktabbruch kontraproduktiv. Dadurch würde sich das Gefühl der Isolation, das vielleicht das Verschwörungsdenken mit ausgelöst hat, noch verstärken. Aber Angehörige können an einen Punkt kommen, an dem ihre Kraft erschöpft ist. Oder an dem sie Aussagen als menschenverachtend empfinden.

„Dann sollten Sie sich schützen“, rät Grotepass. „Kommunizieren Sie offen das Problem. Bleibt die Person dabei, teilen Sie mit, dass Sie den Kontakt deshalb erst mal einstellen.“ Machen Sie aber dabei deutlich, dass ein Kontakt später vielleicht wieder möglich ist.

### Kann Verschwörungsdenken von allein wieder nachlassen?

Ja. „Es kommt durchaus vor, dass Betroffene selbst Widersprüche in Theorien entdecken oder von Akteuren enttäuscht sind, etwa weil diese immer abstrusere Behauptungen aufstellen oder zum Gesetzesbruch auffordern“, sagt Grotepass. Oder sie leiden selbst zu sehr unter Kontaktabbrüchen. Ehemalige Verschwörungsgläubige berichten, dass gehaltene Kontakte für sie wichtige Brücken waren, um dann wieder zurück in eine realistischere Weltsicht zu finden. ■

Text: Heike Dierbach

## Weitere Hilfe und Informationen für Angehörige

**Beratungskompass Verschwörungsdenken:** Erstberatung und Vermittlung an geeignete lokale Stellen. Per Telefon 030/62 93 74 79 (montags 14 bis 16 Uhr, mittwochs 15 bis 17 Uhr, freitags 10 bis 12 Uhr) oder online. Viele weiterführende Informationen. [beratungskompass-verschwoerungsdenken.de](https://beratungskompass-verschwoerungsdenken.de)

**Landesbeauftragter für politische Bildung Schleswig-Holstein:** Gute Auswahl an Broschüren, Studien, Videos und anderen Materialien. [politische-bildung.sh/infotehek/echtjetzt](https://politische-bildung.sh/infotehek/echtjetzt)

**Faktenchecker des Bayerischen Rundfunks:** Aktuelle Gegenrecherche von Falschmeldungen, darunter viele zum Thema Gesundheit. [br.de/nachrichten/faktenfuchs-faktencheck](https://br.de/nachrichten/faktenfuchs-faktencheck)

**Beratungsstelle Zebra in Baden-Württemberg:** Checklisten, um Verschwörungstheorien zu erkennen und andere Angebote zu prüfen – auch therapeutische. [zebra-bw.com/checklisten](https://zebra-bw.com/checklisten)

**Bundeszentrale für politische Bildung:** Bietet unter dem Suchwort „Verschwörungstheorien“ eine Einführung zum Thema. [bpb.de](https://bpb.de)

**Widerrufsrecht**

Sie haben das Recht, den mit uns geschlossenen Abonnementvertrag beziehungsweise den Vertrag über den Buchkauf binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die erste Ware in Besitz genommen haben beziehungsweise hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, Stiftung Warentest, 20080 Hamburg, Tel. 030/346465080, E-Mail: [stiftung-warentest@dpv.de](mailto:stiftung-warentest@dpv.de) mittels eindeutiger Erklärung (zum Beispiel ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Webseite [test.de/widerrufsformular](http://test.de/widerrufsformular) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (zum Beispiel per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

**Folgen des Widerrufs**

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstige Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich, spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben. Es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder Sie uns den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgesandt haben – je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns oder an die Ohi Connect GmbH & Co. KG, Merkuring 60–62, 22143 Hamburg zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von 14 Tagen absenden. Wir tragen die Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei versiegelten Datenträgern, wenn die Versiegelung nach der Lieferung entfernt wurde.

**Muster-Widerrufsformular**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück an: Stiftung Warentest, 20080 Hamburg, E-Mail: [stiftung-warentest@dpv.de](mailto:stiftung-warentest@dpv.de)

Hiermit widerrufe(n) ich/wir\* den von mir/uns\* abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Ware(n):

bestellt am: \_\_\_\_\_ erhalten am\*:

Name des/der Verbraucher(s)/der Verbraucherin: \_\_\_\_\_

Anschrift des/der Verbraucher(s)/der Verbraucherin: \_\_\_\_\_

Unterschrift des/der Verbraucher(s)/der Verbraucherin: \_\_\_\_\_

(nur bei Mitteilung auf Papier)

Datum: \_\_\_\_\_ \* Unzutreffendes streichen.

**Im Falle eines Widerrufs Ihres Vertrags können Sie die Ware an folgende Anschrift senden:** Ohi Connect GmbH & Co. KG, Merkuring 60–62, 22143 Hamburg. Bitte legen Sie die Rücksendung entweder einen Rücklieferchein oder den Originallieferchein bei. Dies ist jedoch nicht Bedingung für die Rücksendung. Es gilt das gesetzliche Mängelhaftungsrecht.

**Informationen zum Datenschutz:** Verantwortlicher ist die Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt zum Zwecke der Erfüllung des zwischen Ihnen und der Stiftung Warentest geschlossenen Abonnementvertrags. Dies gilt auch im Falle von Probeabonnements. Darüber hinaus nutzen wir Ihre Daten, um Ihnen von Zeit zu Zeit interessante Angebote der Stiftung per Post zu übersenden. Das berechnete Interesse unsererseits, Ihnen postalische Angebote der Stiftung zu übersenden, besteht darin, Sie über unser Programm zu informieren. Produktinformationen per E-Mail erhalten Sie selbstverständlich nur dann, wenn Sie vorher ausdrücklich eingewilligt haben. Die Verwendung von Daten für andere Zwecke ist ausgeschlossen, wenn Sie nicht zuvor ausdrücklich Ihre Einwilligung dazu erklärt haben. Der Verarbeitung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit gegenüber der Stiftung Warentest als Verantwortlichem widersprechen. Wir sind berechtigt, Ihre Daten nach den Vorschriften des Art. 6 Abs. 1 Satz 1 b) (Vertragserfüllung) und f) (Werbung) der Datenschutz-Grundverordnung zu verarbeiten. Darüber hinaus speichern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Vorschriften, wie beispielsweise handels- oder steuerrechtlicher Aufbewahrungspflichten. Die Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Satz 1 c) der Datenschutz-Grundverordnung. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Empfänger der Daten sind lediglich die von der Stiftung Warentest beauftragten Dienstleister.

Bei Bücherkäufen und Zeitschriftenabonnements werden die Daten bei dieser Bestellung im Auftrag der Stiftung Warentest von der DPV Deutsche Pressevertrieb GmbH, Koreastraße 7, 20457 Hamburg, verarbeitet. DPV vertreibt sämtliche gedruckten Publikationen im Auftrag der Stiftung Warentest. Eine Übermittlung ins Ausland, insbesondere in ein Drittland außerhalb der EU, erfolgt nicht.

Die Datenschutzbeauftragte der Stiftung Warentest erreichen Sie unter der folgenden E-Mail-Adresse: [datschutzbeauftragte@stiftung-warentest.de](mailto:datschutzbeauftragte@stiftung-warentest.de). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter [test.de/abo/datschutz](http://test.de/abo/datschutz).

**Themen 9/24 – 8/25**

Die Beiträge sind nach Ressorts geordnet, die Zahlen am Ende nennen Veröffentlichungsmonat und -jahr. Bei Interesse können Sie das jeweilige Heft über die Telefonnummer 030/346465080 oder unter [test.de/shop](http://test.de/shop) bestellen. Zudem können Sie auf [test.de](http://test.de) einzelne Artikel herunterladen. **Abkürzungen: R = Report, T = Test.**

**Ernährung und Kosmetik**

Bier, Craft-	(T)	9/24
Conditioner, Leave-in-	(T)	10/24
Deos für Männer	(T)	6/25
Erdbeeren,		
Pestizid-Check	(T)	7/25
Erdbeeren,		
Arbeitsbedingungen	(R)	7/25
Grillkäse	(T)	6/25
Handcremes	(T)	2/25
Honig	(T)	4/25
Joghurt, veganer	(T)	3/25
Joghurtbecher richtig		
entsorgen	(R)	3/25
Kaffeeanbau, Brasilien	(T)	11/24
Kaffee, Filter-	(T)	11/24
Kaffee, Produktions-		
bedingungen	(T)	11/24
Limonaden	(T)	8/25
Lip-Plumper	(T)	12/24
Mundspüllösungen	(T)	3/25
Nassrasierer, Herren-	(T)	12/24
Olivenöl	(T)	2/25
Pflanzenöle		
im Vergleich	(R)	2/25
Pizza, Salami-	(T)	10/24
Räucherlachs	(T)	1/25
Schlagsahne	(T)	7/25
Schokolade, Dubai-	(T)	4/25
Sonnenschutzmittel	(T)	7/25
Sonnenschutzmittel		
fürs Gesicht	(T)	4/25
Süßstoffe	(R)	8/25
Test-Tops und -Flops	(R)	1/25
Toastbrot	(T)	5/25
Veggieprodukte,		
Testbilanz	(T)	1/25
Weihnachtsgebäck,		
Acrylamid in	(T)	12/24
Zahnbürsten, elektr.	(T)	12/24
Zahnpasta, Universal-	(T)	11/24

**Multimedia**

Antivirenprogramme	(T)	3/25
Apps,		
alternative Quellen	(R)	2/25
Authentifizierungs-Apps,		
Zwei-Faktor-	(T)	11/24
Computermäuse	(T)	11/24
Drucker, Tinten-	(T)	6/25
Drucker, Laser-	(T)	10/24
Korrektur	(T)	7/25
eBook-Reader	(T)	7/25
eBook oder gedrucktes		
Buch, Ökobilanz	(T)	7/25
Fernseher, kleine	(T)	8/25
Fernseher	(T)	4/25
Fernseher, die besten	(T)	1/25
Internet,		
Manipulation im	(R)	9/24
Kameras	(T)	11/24
Kopfhörer	(T)	3/25
Kopfhörer, High-End-	(T)	10/24
Laptops	(T)	5/25
Laptops	(T)	1/25
Laptops	(T)	9/24
Lautsprecher, Party-	(T)	8/25
Lautsprecher-Apps	(T)	9/24
Lautsprecher,		
Bluetooth-, WLAN-	(T)	2/25
Online-Marktplätze	(T)	3/25
Smart-Home-Systeme	(T)	8/25
Smartphones	(T)	7/25

Smartphones,		
KI-Funktionen für	(R)	7/25
Smartphones	(T)	12/24
Smartphones,		
Bedienhilfen	(R)	2/25
Smart-Ringe	(T)	6/25
Smartwatches		
und Fitnessstracker	(T)	6/25
Soundbars	(T)	9/24
Tablets	(T)	8/25
Tablets	(T)	12/24
TV-Streaming-Boxen		
und -Sticks	(T)	5/25
Korrektur	(T)	6/25
Videostreaming	(R)	5/25

**Haushalt und Garten**

Akku-Saug-Wischer	(T)	7/25
Badreiniger	(T)	10/24
Balkonkraftwerke	(T)	6/25
Dampfglätter	(T)	4/25
Dunstabzugshauben	(T)	3/25
Gefriergeräte	(T)	2/25
Geschirrspüler	(T)	4/25
Grills, Elektro-	(T)	5/25
Heißluftfritteusen	(T)	1/25
Heizdecken	(T)	12/24
Indoor-Gärten, smarte	(T)	4/25
Kaffeemaschinen,		
Filter-	(T)	11/24
Kaffeefullautomaten	(T)	12/24
Klimageräte	(T)	6/25
Kühlschränke	(T)	8/25
Matratzen	(T)	3/25
Matratzen	(T)	10/24
Matratzen, Kinder-	(T)	10/24
Pfannen	(T)	1/25
Rasenmäher	(T)	4/25
Saug- und Saug-		
Wisch-Roboter	(T)	1/25
Schlagbohrer, Akku-	(T)	6/25
Korrektur	(T)	8/25
Standmixer	(T)	12/24
Staubsauger, Akku-	(T)	2/25
Staubsauger, Kabel-	(T)	9/24
Stromtarife,		
dynamische	(R)	2/25
Vollwaschmittel	(T)	4/25
Wäschetrockner	(T)	9/24
Wäschetrockner		
reparieren	(T)	9/24
Waschmaschinen	(T)	11/24
Wasserkocher	(T)	3/25
Korrektur	(T)	4/25
Wasserspudler	(T)	7/25
WC-Reiniger	(T)	8/25

**Freizeit und Verkehr**

Autokindersitze	(T)	6/25
Autokindersitze	(T)	12/24
Bahnreisen, Service	(T)	9/24
E-Scooter	(T)	8/25
Fahrradkinderstühle	(T)	4/25
Fahrradschlösser	(T)	3/25
Hotels, Nachhaltig-		
keitssiegel für	(R)	5/25
Hundefutter	(T)	8/25
Hundefutter, Snacks	(T)	10/24
Kinderhochstühle	(T)	12/24
Kinderwagen, Kombi-	(T)	7/25

Nachhilfeportale	(T)	2/25
Nähmaschinen	(T)	11/24
Rudergeräte	(T)	1/25
Stand-up-		
Paddle-Boards	(T)	6/25
Trampoline	(T)	5/25

**Geld und Recht**

Altgold, Ankauf	(R)	10/24
Arbeitsleben,		
Diskriminierung im	(R)	7/25
Auslandsranken-		
versicherung	(R)	8/25
Bestattungsverfügung	(R)	9/24
Cyberversicherungen	(R)	9/24
Erwerbsminderungs-		
rente	(R)	8/25
Finanzen ordnen	(R)	3/25
Finfluencer	(R)	2/25
Glasfaserausbau	(R)	11/24
Gold kaufen	(R)	2/25
Haustiere, Kosten für	(R)	1/25
Homeoffice, Rechte		
und Pflichten	(R)	4/25
Mietwohnung, Kündigung		
wegen Eigenbedarf	(R)	11/24
Patientenverfügung	(R)	12/24
Privatverkauf im Web	(R)	6/25
Rechtsschutz-		
versicherung	(R)	5/25
Schufa-Score	(R)	7/25
Stromtarif wechseln	(R)	1/25
Testament machen,		
Gründe dafür	(R)	6/25
Umgang mit Geld,		
wie Kinder ihn lernen	(R)	4/25
Unwitterschäden,		
Versicherungen	(R)	10/24
Vererben,		
gemeinnützig	(R)	12/24
Vorsorgevollmacht	(R)	3/25
Zinsanlagen	(R)	5/25

**Gesundheit**

Abnehm-Spritzen	(R)	9/24
Blutzuckermessgeräte	(T)	11/24
Demenz, Angehörige	(R)	9/24
Durchfall,		
Medikamente bei	(T)	7/25
Eisen-Präparate	(T)	6/25
Elektronische		
Patientenakte	(R)	1/25
Halschmerzen,		
Mittel bei	(T)	12/24
Inhalationsgeräte	(T)	1/25
Insektenstichheiler	(T)	5/25
Knierarthrose	(R)	8/25
Körperanalyse,		
Messwerte	(R)	10/24
Melatonin-Mittel		
für Kinder	(T)	7/25
Mücken und Zecken,		
Mittel gegen	(T)	5/25
Nahrungsergänzungs-		
mittel für Kinder	(T)	4/25
Ohrstöpsel	(T)	9/24
Reiseimpfungen	(R)	5/25
Korrektur	(R)	7/25
Symptom-Checker	(T)	3/25
Übergewicht abbauen	(R)	2/25
Vitamine in der		
Erkältungszeit	(R)	2/25
Waagen, Körperanalyse-	(T)	10/24

## Kontakt

### Leserservice

Sie haben inhaltliche Fragen zum Heft? Anfragen, die über die Informationen in den Publikationen der Stiftung Warentest hinausgehen, können wir leider nicht beantworten.

**Internet:** test.de/kontakt

**Mail:** leserservice@stiftung-warentest.de

### Abo-Hotline

Sie möchten sich Ihr Heft an eine neue Adresse liefern lassen? Bitte geben Sie Ihre Abonummer an.

**Tel.** 030/346465080

(Mo bis Fr 8–19 Uhr)

**Mail:** stiftung-warentest@dpv.de

**Internet:** test.de/abo

### Bestell-Hotline

Sie möchten Bücher und Hefte der Stiftung Warentest bestellen?

**Tel.** 030/346465082

(Mo bis Fr 8–19 Uhr)

**Internet:** test.de/shop

### Soziale Netzwerke

facebook.com/stiftungwarentest

youtube.com/stiftungwarentest

instagram.com/stiftungwarentest

instagram.com/stiftungwarentest-finanzen

tiktok.com/@stiftung.warentest.de

x.com/warentest

## So testen wir



Der Aufwand für unsere Tests ist enorm. Von der Idee bis zur Veröffentlichung vergehen Monate. Ein typischer Test-Ablauf im Video: test.de/testablauf.

### Prüfinstitute

Die Stiftung Warentest bietet unabhängigen Instituten an, Prüfaufträge zu übernehmen. Details unter test.de/pruefinstitute.

# Stiftung Warentest

### Herausgeber und Verlag

Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin, Postfach 30 41 41, 10724 Berlin, Telefon 0 30/26 31–0, Mail: Leserservice@stiftung-warentest.de, Internet: test.de  
UST-IDNr.: DE 1367 25570

### Verwaltungsrat

Prof. Dr. Barbara Brandstetter (Vorsitzende), Dieter Lehmann, Ramona Pop, Prof. Dr. Tanjev Schultz, Matthias Spielkamp, Dr. Michael Stephan, Lina Timm

### Kuratorium

Lukas Siebenkotten (Vorsitzender), Karen Bartel, Christian Bock, Prof. Dr. Gaby-Fleur Böhl, Dörte Elß, Gabriele Hässig, Dr. Sven Hallscheidt, Dr. Dierdric Harms, Prof. Dr. Jens Högrove, Dr. Inga Jensen, Prof. Dr. Stefanie Märzheuser, Teresa Nauber, Dr. Bettina Rechenberg, Ralf-Thomas Reichrath, Dr. Christian A. Rumpke, Wolfgang Schuldzinski, Joachim Schulte, Christoph Wendker

### Vorstandin

Julia Bönsch

### Weitere Mitglieder der Geschäftsleitung

Dr. Holger Brackemann, Daniel Gläser, Dr. Birger Venn-Hein

### Bereich Untersuchungen

Dr. Holger Brackemann (Bereichsleiter)  
Dr. Johannes Stiller (Stellv. Bereichsleiter)

Preiserhebungen: Johanna Hinzke, Diana Senger  
Prüfmustereinkauf: Mirko Zimmermann (Leiter)

### Verifikation

Dr. Claudia Behrens (Leiterin), Claudia Gaca, Dr. Andrea Goldenbaum, Dr. Julia Krapf, Susanne Neunzerling, Janine Nord, Sibylle Schalock, Hartmut Schäfer, Annika Scheerer, Sabine Vogt

### Digitales und Technik

Dr. Markus Bielecki (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleitung: Benjamin Barkmeyer, Robert Brandt, Jenny Braune, Mark Jeschke, Dr. Florian Ostermann, Simone Vintz, Dr. Kirstin Wethekam; Marktanalyse und Projektassistenz: Heike Clemens, Philipp Dammschneider, Thomas Grund, Lutz Konzag, Danielle Leven; Teamassistenz: Daniela Helmerich, Daria Sprick

Georg Dahm (Journalistischer Leiter); Redaktion: Hannes A. Czerulla, Ronald Dammschneider, Martin Gobbin, Sandra Schwarz, Henning Withöft, Michael Wolf

### Haus, Energie, Freizeit und Verkehr

Dr. Axel Neisser (Wissenschaftlicher Leiter); Dr. Dirk Lorenz (Stellv.); Projektleitung: Christiane Böttcher-Tiedemann, Renate Ehrnsperger, Ralf Gaida, Marius Gemmel, Nico Langenbeck, Simone Lindemann, Michael Morys, Dr. Dorit Munzke, Anke Scheiber, Dr. Peter Schick, Konstantin Thurow, Sarah Vasconi, Dr. Sara Wagner-Leifhelm; Marktanalyse und Projektassistenz: Yvonne Gramsch, Toralf Hainsch, Yvonne Sanguinette, Eva-Maria Schnaus, Diana Senger, Michael Vogt; Teamassistenz: Marlies Brandtner, Monique Schneider, Grit Schulze

Christian van de Sand (Journalistischer Leiter); Redaktion: Daniel Kastner, Anne Mandt, Reiner Metzger, Cecilia Meusel, Meike Rix, Stephan Scherfenberg, Roman Schukies, Kerstin Singer, Claudia Till

### Ernährung, Kosmetik und Gesundheit

Dr. Ursula Loggen (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleitung: Katrin Andruschow, Charlotte Granobs, Dr. Thomas Koppmann, Dr. Claudia Michael, Yvonne Neidhardt, Tim Quinders, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan, Julia Schwietering, Dr. Jochen Wettach; Marktanalyse und Projektassistenz: Michaela Backhus, Maria Anna Bernhart, Sylvia Keske-Fouda, Julia Leise, Nada Quenzel; Teamassistenz: Beate Engler, Karin Falkenthal

Nicole Merbach (Journalistische Leiterin); Redaktion: Ina Bockholt, Heike Dierbach, Christiane Hefendehl, Lea Sophie Lukas, Dr. Bettina Sauer, Dennis Stieler, Sara Waldau, Swantje Waterstraat; Teamassistenz: Ulrike Guth

### Geldanlage, Altersvorsorge, Kredite und Steuern

Stephan Kühnlenz (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleitung: Dr. Bernd Brückmann, Kathy Eimenthaler, Stefan Fischer, Anne Hausdörfer, Stefan Hüllen, Boštjan Krisper, Thomas Krüger, Gabriele Langfermann, Heike Nicodemus, Stephanie Pallasch, Yann Stoffel, Rainer Zuppe; Projektassistenz: Christian Bothfeld, Viviane Hamann, Stefanie Kreisel, Beatrix Lemke, Sina Schmidt-Kunter, Alexander Zabel; Teamassistenz: Magdalena Krause

Michael Beumer (Journalistischer Leiter); Redaktion: Kerstin Backofen, Karin Baur, Renate Daum, Katharina Henrich, Alrun Jappe, Robin Knies, Fatima Krumm, Theodor Pischke, Daniel Pöhler, Isabell Pohlmann, Kai Schlieter, Max Schmutzer; Teamassistenz: Annette Eßelborn

### Versicherungen und Recht

Julian Chudoba (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleitung: Sabine Baierl-Johna, Claudia Bassarak, Beate-Kathrin Bextermöller, Birgit Brummel, Maria Hartwig, Karin Kuchelmeister, Michael Nischalke, Alica Verwiebe; Projektassistenz: Romy Philipp, Achim Pieritz, Nicole Rau, Dana Soete, Marcia Vargas Canales; Teamassistenz: Ina Schiemann

Susanne Meunier (Journalistische Leiterin); Redaktion: Barbara Bückmann, Philip Chorzelewski, Christoph Herrmann, Alisa Kostenow, Sophie Mecchia, Kirsten Schiekiera, Lena Singleton, Michael Sittig, Ulrike Steckkönig, Simone Weidner, Marion Weitemeier, Eugénie Zobel-Varga; Teamassistenz: Annette Eßelborn

### Marketing und Vertrieb

Dorothea Kern (Leiterin)

### Vertrieb Abonnement und Direktverkauf:

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, dpv.de  
Kundenservice: Stiftung Warentest, 20080 Hamburg  
Tel. 030/346465080, Fax 040/378455657,  
Mail: stiftung-warentest@dpv.de

**Vertrieb Einzelhandel:** DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg, dermedienvertrieb.de

### Kommunikation

Michael Nowak (Leiter); Claudia Brause, Bettina Dingler, Wolfgang Hestermann, Ron Koch, Christiane Lang, Sabine Möhr, Petra Rothbart

## Redaktion Stiftung Warentest

### Chefredakteurin

Isabella Eigner (verantwortlich)

**Stellvertretender Chefredakteur, Stellvertretende Chefredakteurin**  
Werner Hinzpeter, Julia Witt

### Projektleiter der Chefredaktion

Thierry Backes

### Textchefs

Sebastian Bröder, Axel Henrici, Thomas Müller

### Redaktionsassistentin

Christine Jannack, Britta Ossig-Moll

### Grafik

Nina Mascher (Creative Director); Karen Adams, Isabella Galanty, Katja Späth, Beate Theill

### Bildredaktion

Hendrik Rauch, Laura Schierholz, Annette Zidek; Ralph Kaiser (Fotograf)

### Produktion

Sabine Gaffrey, Gabriele Meja, Yuen Men Nguyen, Martin Schmidt

### Verlagsherstellung

Rita Brosius (Leiterin); Romy Alig, Susanne Beeh

### Weitere Mitarbeit an dieser Ausgabe

Ulrike Sosalta Serodio, Claudia Rieß, Pia Voigt, Thomas Vossbeck

### Litho

tiff.any GmbH Berlin

### Druck

Stark Medien GmbH, Pforzheim  
Innentitel und Bestellkarte gedruckt auf Recyclingpapier mit dem Umweltzeichen „Der Blaue Engel“

**Preise Jahresabonnement Print Inland:** 85,20 Euro, Österreich: 87,60 Euro, Schweiz 100,40 sFr., restl. Ausland: 87,60 Euro.  
**Kombi-Abo Inland:** 120,60 Euro (85,20 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate), Österreich: 123,00 Euro (87,60 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate), Schweiz: 151,40 sFr. (100,40 sFr. für Stiftung Warentest + 51,00 sFr. für die Stiftung Warentest Flatrate), restl. Ausland: 123,00 Euro (87,60 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate) (inklusive gesetzlicher MwSt., zzgl. Versandkosten Österreich: 0,60 Euro, Schweiz: 1,20 sFr., rest. Ausland: 2,00 Euro pro Ausgabe). Digitales Zeitschriften-Abo In- und Ausland: 76,80 Euro, Schweiz 89,99 sFr. Einzelheft Print Deutschland: 7,90 Euro, Ausland: 8,10 Euro, Schweiz: 9,40 sFr. (inklusive gesetzlicher MwSt., zzgl. Versandkosten).

### ISSN

0040–3946  
**Rechte** Alle in Stiftung Warentest veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren – auch Auszüge, Bearbeitungen sowie Abbildungen – oder die Übertragung in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.



# Schalgeschwindigkeit



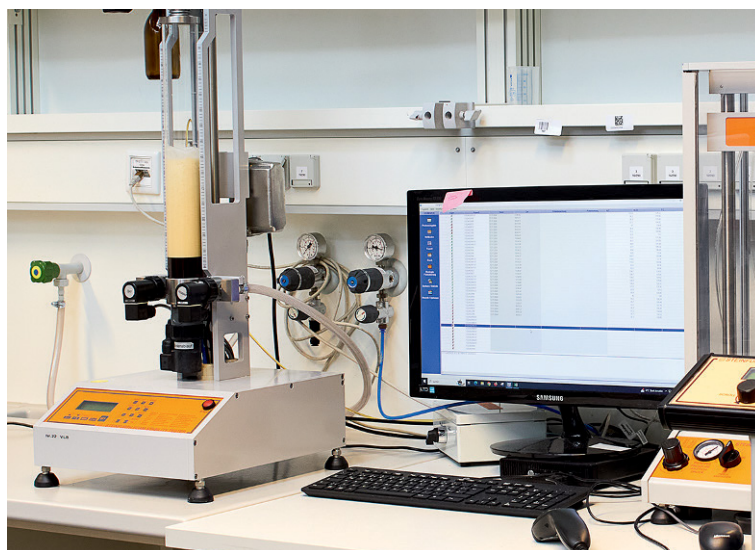
**„Die Prüfmenge ist genau festgelegt: Für jede Messung pressen wir 164 Milliliter Bier in den Prüfzylinder.“**

Thomas Koppmann,  
Projektleiter unseres Bier-Tests

Das Urteil ist ernüchternd: „Ein ‚7-Minuten-Pils‘ kann niemals ein gutes Bier sein“, verfügt der Deutsche Brauer-Bund in seiner Broschüre „Perfekt gezapft“. Bis dahin sei viel Kohlensäure entwichen und das Bier zu warm. Niemand erwartet also, dass die Schaumkrone aus Kohlensäure, Malzproteinen und Hopfen-Bitterstoffen volle sieben Minuten auf dem Bier thront. Unsere Bierschaum-Stabilitätsprüfung dauert nur fünf – und da ist die anschließende Reinigung des Prüfzylinders schon einberechnet.

Für unseren Test stechen wir im Messgerät eine Bierdose an, ähnlich wie ein Partyfässchen. Sobald „o’zapft is“, pressen wir Kohlendioxid in die Dose – mit einem Druck, der sonst in Autoreifen herrscht. Das Bier schießt dann mit einer solchen Wucht in den Zylinder, dass dort nur Schaum ankommt. Wir messen, wie schnell er wieder zu Bier kollabiert. In der Laborprosa des Geräteherstellers klingt das so: „Die Schaumstabilität wird aus der zeitlichen Abfolge des Durchgangs der Grenzfläche Bier/Schaum an mehreren optischen Sensoren ermittelt.“ Dass der Schaum im Zylinder schneller schrumpft als im Bierglas, liegt an der Prüftemperatur, die in Laboren zwar üblich ist, aber den Brauer-Bund – und jede Kneipe – in Aufruhr versetzen dürfte: Sie beträgt schale 20 Grad.

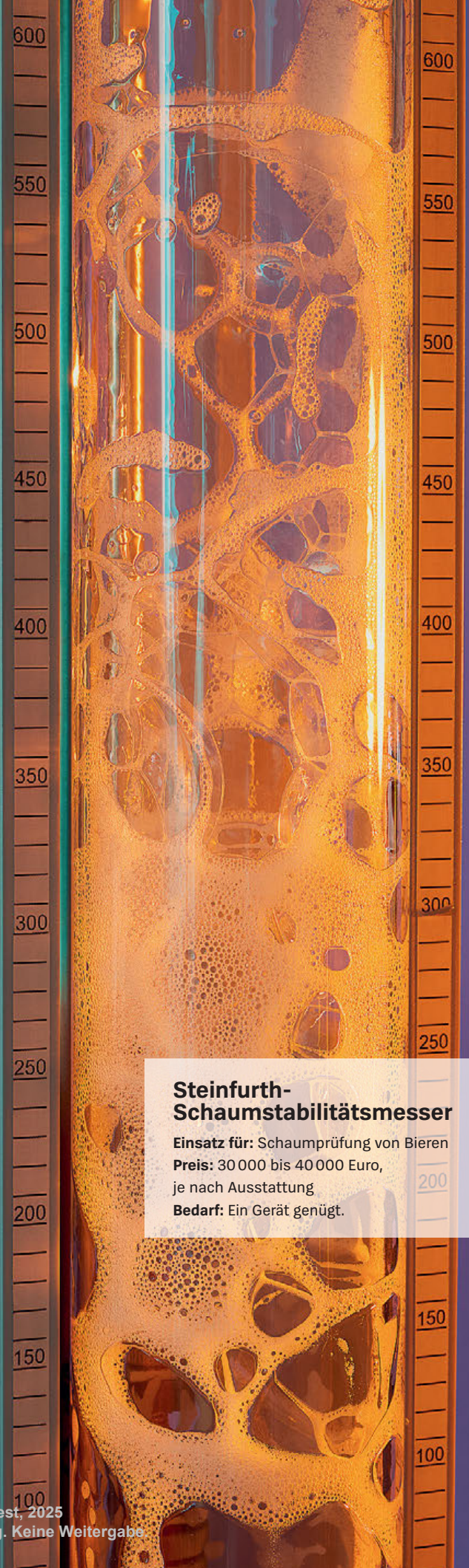
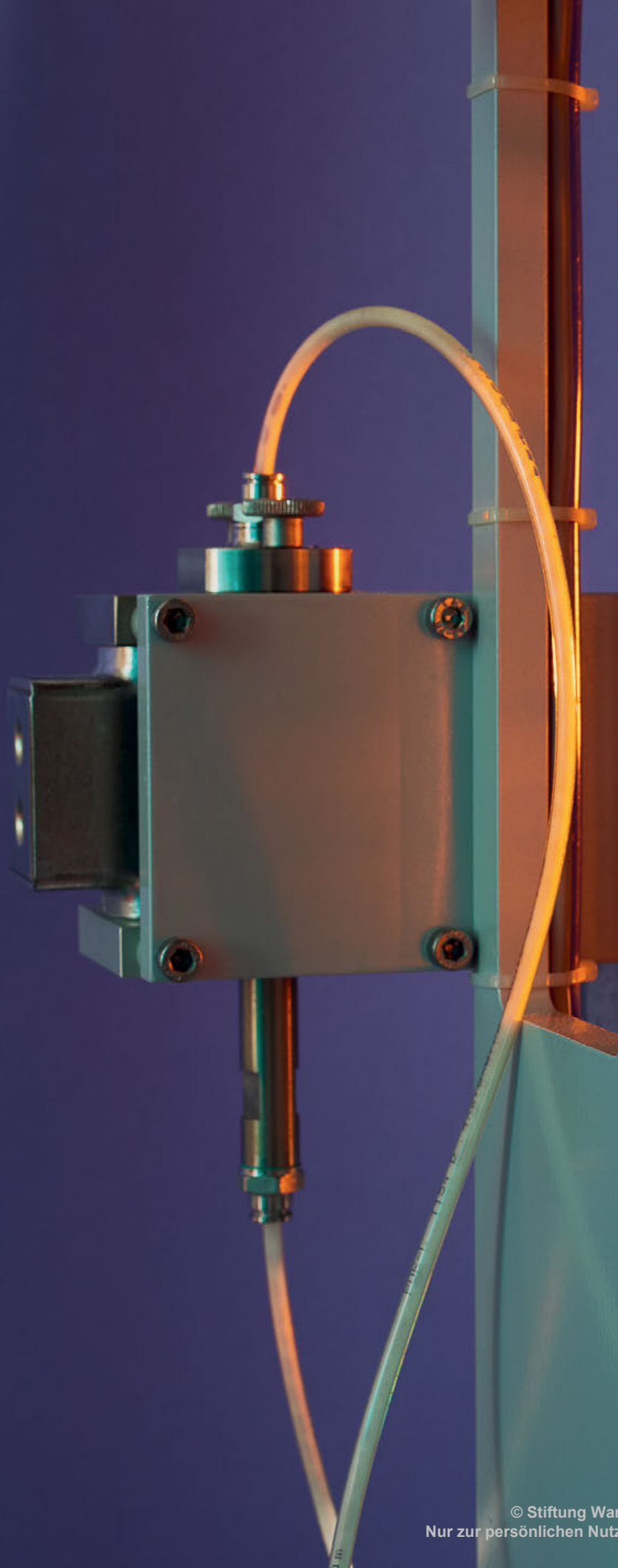
Text: Daniel Kastner



### Bierdaten.

Sensoren messen, wie schnell sich der Schaum im Zylinder (im Bild links) in Bier zurückverwandelt.

Foto: Studio Likeness, Sandra Kühnapfel



### **Steinfurth- Schaumstabilitätsmesser**

**Einsatz für:** Schaumprüfung von Bieren

**Preis:** 30 000 bis 40 000 Euro,  
je nach Ausstattung

**Bedarf:** Ein Gerät genügt.



# Stiftung Warentest 10/2025

ab Donnerstag, 25. September, im Handel

## Vorschau

Pre-Nahrung  
Matratzen  
Luftbefeuchter  
Diagnose CMD  
Reisen mit Nachtzügen  
Drucker

Änderungen vorbehalten

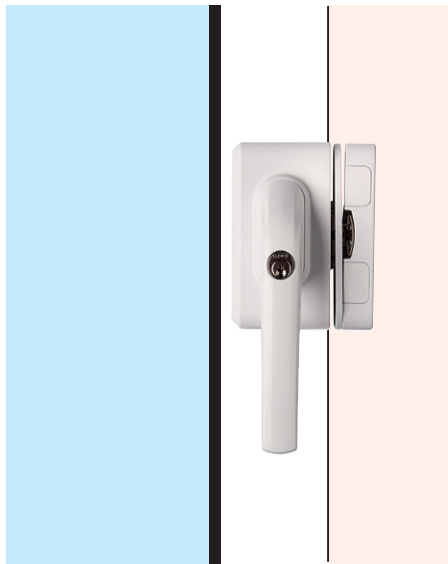
## BB-Cremes

Sie gelten als Alleskönner: BB-Cremes sollen die Haut frisch erscheinen lassen, kleine Makel abdecken, Feuchtigkeit spenden und vor UV-Strahlung schützen. Können sie all das wirklich? Wir haben zwölf Cremes geprüft – teure Marken ebenso wie preiswerte Handelsmarken. Einige fallen durch.



## Einbruchschutz

Einbrüche lassen sich nicht komplett verhindern – gut gesicherte Fenster und Türen sowie Überwachungskameras können sie aber deutlich erschweren. Im Test: 15 Outdoor- und 7 Indoor-Sicherheitskameras, außerdem 17 Nachrüstsysteme für Fenster und Terrassentüren. Brauchbaren Einbruchschutz gibt es schon ab etwa 30 Euro.



Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um Verbraucherinnen und Verbrauchern durch vergleichende Tests von Waren und Dienstleistungen unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten.

Wir kaufen anonym im Handel ein und nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch.

Wir testen mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben oder selbst im Haus.

Wir bewerten mit Noten von Sehr gut bis Mangelhaft ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse.

Wir veröffentlichen anzeigefrei in unseren Zeitschriften Stiftung Warentest und Stiftung Warentest Finanzen sowie auf test.de.



## Wärmepumpen

Fünf Modelle mussten im Test einen Altbau und einen effektiv gedämmten Neubau heizen – während wir Außentemperaturen zwischen minus 15 und plus 12 Grad simulierten. Die Unterschiede zwischen den Geräten offenbarten sich besonders in ihrem jährlichen Stromverbrauch.