

Stiftung Warentest

Unabhängig. Objektiv. Unbestechlich.

Einbrecher abschrecken

**Im Test: Überwachungskameras
und Fenstersicherungen**

Gut bewacht für wenig Geld

Seite 38

Wärmepumpen 62

Matratzen 68

Drucker 26

BB-Creams 10

Nachtzüge 76

Säuglingsmilch 16

Luftbefeuchter

Manche verbreiten Keime,
zwei sind gut 52

Knirschender Kiefer

Was Beißschienen bringen,
welche Selbsthilfe wirkt 92

Polizei-Tipps
Wie Sie
Ihr Zuhause
sicherer machen

Seite 50



Stiftung Warentest im Vorteils-Abo lesen



**9 Hefte für
nur 35,00 €¹⁾**



Gratis
Jahrbuch für 2026 +
Archiv-CD-Rom 2025²⁾



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. 2182182 angeben.

Oder noch schneller online:

test.de/archiv10-sw

Angebot gültig bis 19.11.2025

SWK2510

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 Bönnisch, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin. Beschwerden richten Sie bitte an Stiftung Warentest, Kundenservice, 20080 Hamburg, Tel.: 030/3 46 46 50 80, Fax: 040/3 76 36 66 67, E-Mail: stiftung.warentest@dwf.de.

2) **Versand:** Die Archiv-CD und das Jahrbuch werden nach Erscheinen Ende Dezember verschickt. **Keine Weitergabe.**

* 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.



„Niemand muss sich schämen, wenn er mit seinen wertvollen Daten sorgsam umgehen möchte.“

Verbraucherschutz wirkt! Aktuelles Beispiel, über das ich mich richtig gefreut habe: Die Deutsche Bahn muss ihre Sparpreis- und Supersparpreis-Tickets wieder auf Papier an ihre Kunden ausgeben – nicht mehr nur digital. Durchgesetzt hat das der Verbraucherzentrale Bundesverband (siehe S. 80). Wichtiger Zusatzeffekt: Damit erübrigt es sich auch, beim Buchen Handynummer oder Mail-Adresse anzugeben.

Ich finde: Niemand muss sich schämen, wenn er mit seinen wertvollen Daten möglichst sorgsam umgehen möchte – und dies auch von Anbietern erwartet. So wie sich auch niemand rechtfertigt, wenn er sich in seinem Zuhause sicher fühlen will. Für viele Menschen ist das nicht selbstverständlich, betrachtet man allein die 78 436 Einbrüche und Einbruchversuche, die die Polizei 2024 bundesweit verzeichnete. Damit Sie etwas gegen Ihre Sorgen tun können, haben wir spezielle Sicherungen zum Nachrüsten der Fenster geprüft (siehe S. 45). Das Fenster ist das Haupteinfallstor für Einbrecher. Da ein Haus bekanntlich mehrere davon hat, ist es umso schöner, dass es sehr gute Sicherungen schon ab 31 Euro gibt – und die beste nicht nur günstig, sondern auch leicht montierbar ist.

Das reicht Ihnen nicht? Kein Problem, wir liefern Ihnen im Paket noch einen Test von Überwachungskameras mit. Viele Modelle für drinnen oder draußen sind empfehlenswert (siehe S. 38). Und wie Sie sich ganz ohne Neuanschaffungen gegen Einbrecher wappnen, erfahren Sie ab Seite 50 aus allererster Hand – von der Polizei.

Sie wollen mal wieder an etwas Nettes denken? Nichts lenkt besser ab als ein Quiz. Schauen Sie auf unserer Webseite [test.de](https://www.test.de) vorbei: Da gibt es jetzt jeden Montag fünf Fragen aus der Welt der Stiftung Warentest zum Miträtseln – vom besten Kaffee bis zum effektiven Staubsaugen.

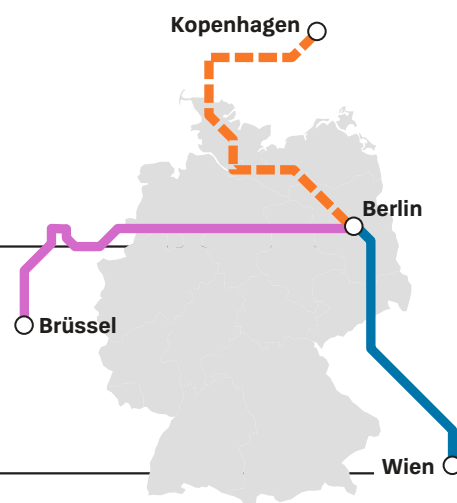
Schöne Herbsttage ohne Sorgen wünscht

Ihre

Isabella Eigner
Chefredakteurin Stiftung Warentest

Schlaflied in Berlin, Kaffee in Wien

Unsere Redakteurin Kerstin Singer hat sich für Sie auf die Reise im Nachtzug gemacht. Warum sie jetzt klettern kann und was eine Mini-Cabin ist, erzählt sie ab Seite 76. Plus: Wichtige Nachtzugstrecken im Überblick.



Ernährung und Kosmetik

in Kürze8

- Spritzen für die Schönheit: Warum Faltenbehandlungen riskant sind
- Matcha-Tee nur in Maßen genießen
- Badesalz von Kindern fernhalten

Test BB-Creams10

Vier der zwölf Cremes im Test sind gut – darunter eine der günstigsten. Große Marken fallen durch

Test Pre-Nahrung16

Die meisten Säuglingsnahrungen können wir empfehlen, aber in einer fanden wir einen kritischen Keim

Multimedia

in Kürze24

- Teufel-Lautsprecher Mynd im Test: Weniger nachhaltig als versprochen
- Samsung verpflichtet sich zu mehr Cybersicherheit
- Apple darf seine Watch nicht mehr als CO₂-neutral bezeichnen

Test Drucker26

Kyocera setzt neue Maßstäbe bei den Farblaserdruckern. Günstige Alternativen in Schwarzweiß gibt es aber auch

🌱 Energiefresser Internet32

Streaming und KI verbrauchen viel Strom und Frischwasser – was wir zum Sparen beitragen können

Haushalt und Garten

in Kürze36

- Brandgefahr: Gorenje und Hisense rufen Wäschetrockner zurück
- Handstaubsauger im Test: Empfehlenswerte ab 70 Euro
- Leckeren Saft aus eigenem Obst selbst herstellen

38

Einbrecher abschrecken

Mehr Sicherheit für Ihr Zuhause. 22 Überwachungskameras und 17 Fenstersicherungen im Test. Plus: Präventionstipps der Polizei.



26

Drucker



68

Matratzen



16

Pre-Nahrung



62

Wärmepumpen

10

BB-Creams



Nachhaltig leben

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



52

Luftbefeuchter

Test Überwachungskameras38

Drinnen und draußen alles im Blick – schon ab 40 Euro. Plus: Regeln für die private Videoüberwachung

Test Fenstersicherungen45

Top-Schutz für Fenster, Terrassen- und Balkontüren gibt es ab 30 Euro

Einbruchschutz50

Wie Sie Ihr Zuhause sicherer machen: Maßnahmen, die nichts kosten

Test Luftbefeuchter52

Frische verbreiten alle im Test, manche aber auch Keime. Und einige verursachen überraschend hohe Kosten

Test Wärmepumpen62

Vier von fünf sind gut – große Unterschiede stellten wir aber bei Anschaffungskosten und Stromverbrauch fest

Test Matratzen68

18 Modelle aus Schaum oder mit Federkern. Gute kosten ab 149 Euro

Freizeit und Verkehr

in Kürze74

- Winterreifen im ADAC-Test
- Spartipps für Städtetrips
- Laufschuhe im Test: Schnäppchen mit Auslaufmodellen sind möglich

Nachtzüge76

Wie gut es sich im Nachtzug reist: Ein Erfahrungsbericht

Geld und Recht

in Kürze80

- Bahn muss alle Tickets auch wieder auf Papier anbieten
- Hundehalter-Haftpflicht: Die besten Versicherungen im Überblick
- Nächtlicher Lärm: Bar-Betreiber siegt vor Gericht gegen Anwohner
- Stiftung Warentest warnt vor Betrug mit Pflegeboxen

Kolumne Sosalla sagt84

Für wen sich die Frührente lohnt

Bankbetrug86

Wenn Kriminelle das Konto plündern: Tipps zur Vorbeugung und für den Ernstfall

Gesundheit

in Kürze90

- Blutzuckermessen rund um die Uhr: Wie sinnvoll ist Glukose-Tracking?
- Verhütung: Menstruationstasse kann Spirale verrutschen lassen
- Neue Leitlinie: Fiebersenken bei Kindern ist oft nicht sinnvoll

Kiefergelenkproblem CMD92

Was hilft, wenn der Kiefer knirscht und schmerzt

Rubriken

Editorial3

Echo6

Schnell informiert auf test.de23

Themen 10/24 – 9/2596

Impressum97

Testsache98



Wie gefällt Ihnen unser Magazin?

Ihre Meinung interessiert uns.
Kritik, Lob, Anregungen
oder Ergänzungen können Sie uns per
Post senden oder mailen.

Per Mail

Leserservice@stiftung-warentest.de

Per Post

Stiftung Warentest
Postfach 30 41 41
10724 Berlin

Die Beiträge im Echo geben die Meinungen der Leserinnen und Leser wieder, nicht die der Redaktion. Damit möglichst viele Menschen zu Wort kommen können, behalten wir uns Kürzungen vor.

Im Netz



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

Es muss nicht Nespresso sein

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

Das muss nicht Nespresso sein

Es gibt eine ganze Reihe, gemahlen oder in Kapseln gepresst. Kaffee ist richtig teuer geworden. Kaffeebohnen kosten im Mai 2025 rund 12 Prozent mehr als ein Jahr zuvor, wegen Teuer der Rohstoffe. Die Ursachen sind komplex. Eine wichtige Rolle spielt die Klimawende, der zu Wetterextremen und Ernteeinbußen führt. Das der Preis bei jeder Ernte, ist leider nicht zu erwarten.

Erfolgreich ist das neue Testergebnis – vor allem für jene, die das Nespresso-System nutzen (siehe Seite 9/10). Unter den großen Kaffeebohnen sind mehrere günstige Alternativen zu den teuren Nespresso-Alternativen. Wer Handgemahltes kauft, kann mehr als 60 Prozent sparen. Bei vier Tassen pro Tag und das bis zu 100 Euro im Jahr.

Beste Nespresso-Alternative für 10 Cent

Wir haben 15 Kaffeebohnen-Produkte für sechs Systeme getestet, dass zwei Kaffeebohnen-Produkte für Coffee-Maschinen. Die Kapseln kostenkompetent sein, wie auch das der Kapseln. Sie unterscheiden sich in Nachhaltigkeit, Alternativen, mit denen sich die Kapseln entsorgen lassen soll.

Wir verkaufen die schwebenden Getränke, prüfen unter anderem auf Schadstoffe und bewerten die Verpackungen. Zehn

Unser Rat

Testergebnisse: Bei Nespresso-kompatiblen Kapseln liegt Edeka G&G (siehe Seite 9/10) am besten. Es gibt nur gute, günstige Getränke (siehe Seite 9/10), aber nicht alle sind günstig. Kapseln von Tchibo/Alfonsbräu verfügbar.

Tendenz zum Einzelhandelsgeschäft

Mit dem neuen Kapseln und Kapseln im Test lässt sich ein Tassen – ein vollständiger Espresso – zubereiten, mit anderen Worten: In der Vorbeurteilung finden wir keine Unterschiede zwischen langer und kurzer Crema, unterschiedliche auch keine hohen. Gewissheit bleibt aber: alle Kapseln, die meisten sind ungenutzbar.

Produktgruppen im Test

Die Systemfrage: Welche Kapsel passt?

Wer Kaffeebohnen kauft, muss sie passend zu der Maschine wählen, die zu Hause oder im Büro steht. Hinsichtlich auf den Verpackungen, welche Kapseln mit welchen Systemen kompatibel sind.

Nespresso-System: Mit rund 24 Prozent Marktanteil ist Nespresso Marktführer. Seit wir jähren der Patentschutz aufgehoben wurde, gibt es viele günstige Maschinen-Kapseln. Im Test sind zehn Kapseln für das Nespresso-System getestet, darunter kostengünstig und alternativenorientierte sowie kompatiblen Varianten.

Andere Kapselsysteme: Viele Kaffeebohnen haben eigene Systeme entwickelt – mit unterschiedlichen Kapselsystemen. Im Test: Tassimo von Jacobs Douwe Egberts, Picapic von Tchibo, Lavazza A Modo Mio, Tchibo Caffissimo und Cernosec. Diese Kapselsysteme bieten kaum Wahlfreiheit. Es gibt keine oder nur wenige Alternativen von Drittanbietern.

Kaffeebohnen: Das System von CoffeeB – entwickelt von Schweizer Bauern – ist ein alternatives Mischen. Kapseln aus Papier aus und verwendet. Im Test: Picapic und Papier aus und verwendet. Im Test: Picapic und Papier aus und verwendet. Im Test: Picapic und Papier aus und verwendet.

Kaffee kapseln, 9/25

Mit gutem Gewissen genießen

2,8 Milliarden Kaffee kapseln pro Jahr konsumieren die Menschen in Deutschland. Nach dem Test bekamen wir viele Anfragen und Tipps.

Ich bevorzuge CoffeeB-Kaffee kugeln, um etwas für die Umwelt zu tun. Jetzt bekommt das Produkt in der Kategorie „Chemische Qualität (Schadstoffe und Wassergehalt)“ das zweitbeste Ergebnis im Test. Leider fehlt die Information, welche Schadstoffkonzentration gemessen wurde.

Heller auf test.de

Antwort der Redaktion: Maßgeblich für das Urteil Befriedigend in diesem Prüfpunkt waren nicht Schadstoffe, sondern der Wassergehalt der Kugeln. Er lag knapp unter dem Wert, den die Kaffeeverordnung für Röstkaffee noch erlaubt.

Mein schlechtes Kapselgewissen beruhige ich damit, dass ich die gebrauchten Kapseln einmal pro Woche über Nacht an der Luft trocknen lasse, am nächsten Tag mit einem Schälmesser den Deckel abziehe, den Kaffeesatz in den Biomüll klopfe und die leere Kapsel in den gelben Sack werfe. Dauert keine fünf Minuten.

Matthias Aechter, Lüneburg

Vielen Dank für den Kaffee kapsel-Test – eine Anmerkung dazu: Ich habe mir daraufhin gleich den Ristretto von Edeka G&G geholt; hier im Süden kosten alle Varianten 4,29 Euro, nicht 3,79 Euro wie im Test angegeben.

Axel Fischer, München

Antwort der Redaktion: Edeka ist eine Genossenschaft. Jeder Kaufmann entscheidet selbst, wie er seine Preise gestaltet, was zu Unterschieden führt. Wir erhalten von der Edeka-Zentrale lediglich einen durchschnittlichen Preis-Richtwert, der nicht für alle Filialen gleich sein muss.

Sie schreiben, dass für Tchibo-Cafissimo-Maschinen nur die originalen Tchibo-Kapseln angeboten werden. Dies ist richtig. Jedoch passen die Kapseln von K-fee (Aldi) ohne Probleme. Tchibo schreibt zwar in der Anleitung, dass keine anderen Kapseln verwendet werden dürfen. Ich hatte aber in den letzten zehn Jahren nie Probleme mit den Aldi-Kapseln.

Barbara Krug, Merkendorf

Rollatoren, 9/25

Im Dunkeln unsichtbar

Als in meinem Bekanntenkreis eine Person mit einem Rollator beim Überqueren der Straße in den Abendstunden tödlich verletzt wurde, habe ich mir die Rollatoren genauer angesehen. An fast allen Rollatoren sind keine Reflektoren angebracht, wie auch an dem am Unfall beteiligten. Leider ist dieser Sicherheitsaspekt in Ihrem Test nicht berücksichtigt worden. Vermutlich würden viele Unfälle vermieden, wenn die Rollatoren früher oder überhaupt im Dunkeln sichtbar wären.

Winfried Garbode

Antwort der Redaktion: Es tut uns sehr leid, dass es zu dem Unfall kam. Alle Rollatoren im Test waren mit mehreren Reflektoren ausgestattet. Wer oft im Dunkeln unterwegs ist, sollte seinen Rollator mit weiteren Reflektoren und Licht ausstatten sowie helle Kleidung tragen.

Smart-Home-Systeme, 8/25

Ärger mit Apple Homekit

Ich habe 2017 auf Basis des Homekits von Apple ein smartes System eingerichtet. Im Herbst 2022 wurde mit Einführung von

Matter das ganze System mit etwa 80 vernetzten Geräten komplett abgeschossen. Apple zog das Update nach einer Woche zurück. Ich musste das System dreimal neu aufsetzen, stundenlange Telefonate mit Apple halfen nicht. Irgendwann hieß es, man müsse abwarten, bis eine Korrektur des Updates kommt. Die kam Ende Februar, etwa zehn Wochen später. So lange ging nichts. Die mit Homekit arbeitenden Geräte waren nicht erreichbar. Anders dagegen alle Geräte von Bosch und Philips Hue, die auch in das System eingebunden waren. Die funktionierten problemlos. Im Februar 2023 habe ich alle auf Homekit basierenden Geräte rausgeschmissen und für 6000 Euro Komponenten von Hue und Bosch installiert. Seitdem läuft alles zuverlässig.

Werner Götz, Winnenden

Mobilfunk im Urlaub, 6/24

In Grenznähe wirds teuer

Ich war vor Kurzem auf dem Belchen. Das hat meine Frau und mich über 40 Euro Roaminggebühren an die Schweiz gekostet. Damit hatte ich nicht gerechnet. Auch im Nordschwarzwald passiert es mir öfter, dass ich eine Tarifinfo aus Frankreich bekomme.

Joachim Dehm, Walzbachtal

Reparaturbonus 6/25

Antrag abgelehnt

Ich habe den BSH-Kundendienst mit der Reparatur meiner Waschmaschine beauftragt. Die Reparatur war nicht erfolgreich. Die Rechnung habe ich beim Berliner Reparaturbonus eingereicht. Mein Antrag wurde abgelehnt: „Laut der vorliegenden Rechnung hat keine zielführende Reparatur stattgefunden.“ Ich fühle mich getäuscht.

Kim Kern, Berlin

Antwort der Redaktion: Wir empfehlen einen Widerspruch. Die Förderrichtlinie in Berlin macht einen Erfolg der Reparatur nicht zur Voraussetzung für den Zuschuss.

Nackenkissen, 9/25

Testsieger kaufen

Bitte teilen Sie mir mit, wo ich das Emma Classic Stützkissen kaufen kann. Bei Amazon werden Dutzende Kissen mit ähnlichen Namen angeboten.

Karl Lämmermann

Antwort der Redaktion: Das Kissen bekommen Sie unter emma-matratze.de/emma-classic-stuetzkissen.

Über diese Verpackungen ärgerten sich unsere Leserinnen



Enerbio Proteinriegel

Ich war fassungslos, als ich die Packung auf den Kopf drehte und die Riegel quasi verschwunden sind.

Alexandra Schäfer, Kassel

Antwort der Redaktion: Laut Rossmann ist eine Mindestgröße notwendig, damit der Produktionsprozess eingehalten werden kann.



Füllstand

Ostmann Wacholderbeeren

Das kleine Sichtfenster in der Gewürzdose lässt Fülle vermuten – bis man sie auf den Kopf stellt.

Bernadette Rausch, Mettlach

Antwort der Redaktion: Ostmann sagte uns, Supermärkte forderten einheitliche Packungsgrößen. Die Füllmenge solle Lebensmittelverschwendung vermeiden.



Grünes Pulver. Matcha-Blätter werden gemahlen, eingerührt und mitgetrunken.

Kritische Stoffe

Matcha-Tee nur in Maßen genießen

Matcha Latte oder klassisch mit heißem Wasser aufgeschäumt – das Grünteepulver aus Japan erlebt einen Boom: In Deutschland verdoppelte sich die Einfuhr von 2023 auf 2024 auf 240 Tonnen, teilt der Deutsche Tee & Kräutertee Verband mit. Doch die Verbraucherzentrale rät, Matcha nur in Maßen zu genießen. Er könne etwa hoch mit Aluminium belastet sein. Lebensmittelkontrolleure hatten in der Vergangenheit einzelne Matchas deswegen kritisiert – wie auch wir 2022 in einem Test von Grüntee. Mit täglich einer Tasse des höchstbelasteten Tees wäre das wöchentlich tolerierte EU-Limit für Aluminium zu 32 Prozent ausgeschöpft. Das Leichtmetall ist natürlicher Bodenbestandteil, der Mensch nimmt es noch aus anderen Quellen auf wie Kakao und Spinat. Teepflanzen reichern es in den Blättern an. Hohe Gehalte sind bei Matcha bedenklich, da die Teeblätter ganz verzehrt werden. Der Rat der Verbraucherzentrale: Maximal drei Gramm Matcha pro Tag.

1

Million Tonnen Äpfel werden dieses Jahr in Deutschland mindestens geerntet. Damit liegt die Ernte 15,7% über dem Vorjahr.

Quelle: Destatis



Verwechslungsgefahr. Kinder können Badesalz für Brause halten.

Badezusätze für Kinder

Badesalz von Kindern fernhalten

Viele Badesalze oder Badekonfetti für Kinder sind ansprechend gestaltet – mit bunten Farben, süßen und fruchtigen Düften. Das erinnert an Brausepulver oder andere verlockende Lebensmittel. Und genau das kann gefährlich werden. Wenn Kinder davon naschen, können sie schädliche Mengen Salz aufnehmen, warnt das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Karlsruhe und gibt ein Beispiel: Bei einem dreijährigen Kind mit einem Körpergewicht von etwa 14 Kilogramm kann bereits die Aufnahme von einem Esslöffel Badesalz zu Vergiftungserscheinungen führen. Das Amt hat 28 Badezusätze überprüft. Fünf Produkte mit einem Salzgehalt von mindestens 90 Prozent bergen das Risiko einer Verwechslung – etwa weil fruchtig-süßes Aroma den salzigen Geschmack überdeckt.

Tipp: Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit den Badezusätzen spielen und dosieren Sie diese für den Einsatz in der Wanne selbst.



Falten-Füller.
Hyaluronsäure
wird etwa zwi-
schen die Brau-
en gespritzt.

Filler- und Volumenbehandlungen

Pieks mit Risiko

Eine Faltenbehandlung per Injektion birgt oft unterschätzte Gefahren: In seltenen Fällen können Gewebe und Nerven absterben oder der Sehnerv leiden.

Rund 626 000 Schönheitsoperationen wurden im vergangenen Jahr hierzulande durchgeführt. Deutschland liegt damit weltweit auf Platz fünf. Nach dem Einsatz von Botox ist die Falten-Unterspritzung mit Hyaluronsäure oder Kollagen der zweithäufigste Eingriff. Doch die sogenannten Filler-Behandlungen bergen Risiken – schwere Komplikationen sind möglich. Daher hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) eine neue Informationsseite zu dem Thema veröffentlicht.

Entzündlich. Hyaluronsäure oder Kollagen, das zur Faltenglättung unter die Haut gespritzt wird, wird vom Körper nach und nach abgebaut. Es gibt auch nicht-abbaubares Material wie Silikon für einen dauerhaften Effekt. Grundsätzlich ist das Risiko für Komplikationen umso höher, je weniger das Material abbaubar ist, informiert das BfArM. Noch lange nach der Injektion kann sich das Filler-Material im Körper weiterbewegen und in anderen Regionen Entzündungen verursachen.

Sehnerv gefährdet. Doch auch abbaubares Material birgt Risiken. Eine seltene, aber schwere Komplikation ist ein Gefäßverschluss, also das Verstopfen einer Vene oder Arterie. Dazu kann es kommen, wenn bei der Injektion unerwünschtes Material in den Blutkreislauf gelangt. Das Risiko besteht auch bei Hyaluronsäure. Die Folgen sind ähnlich wie bei einer Thrombose: Die Zellen der betroffenen Körperregion werden nicht mehr mit Blut und Sauerstoff versorgt und sterben schrittweise ab. „In seltenen Fällen kann auch eine Beeinträchtigung des Sehvermögens beobachtet werden“, warnt das BfArM. „Dies ist dann der Fall, wenn zuführende Arterien der Augenregion betroffen sind.“

Tipp: Wer sich trotz der Risiken für den Eingriff entscheidet, sollte die Behandlung nur durch entsprechende Fachärzte durchführen lassen. Treten nach der Behandlung Sehstörungen, Schmerzen oder Taubheitsgefühle auf, sollten Patienten sofort ärztliche Hilfe suchen.

Abnehm-Studie

Fertigprodukte bremsen Diät-Erfolg

Wer Gewicht verlieren will, sollte auf hochverarbeitete Lebensmittel verzichten. Das ergab eine britische Studie mit übergewichtigen Personen, die je zwei achtwöchige Diäten machten. In der einen aßen sie frische Lebensmittel, in der anderen hochverarbeitete. Obwohl Kalorien-, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratanteile beider Diäten vergleichbar waren, verloren die Teilnehmer mit den frischen Produkten fast doppelt so viel Gewicht.

Meal Prep

Rezept gegen hohe Restaurantpreise

Seit 2020 zogen die Preise in Kantinen laut Statistischem Bundesamt um rund 27 Prozent an. Restaurants wurden um 34 Prozent teurer, Fastfood-Restaurants sogar um 37 Prozent. Auch deshalb ist „Meal Prep“ wieder in Mode. Gemeint ist damit, Essen für mehrere Tage vorzukochen – und so Zeit und Geld zu sparen.

Wichtig zu beachten:

- Vorgekochtes sollte bei höchstens 7 Grad im Kühlschrank lagern, luftdicht verpackt.
- Beim Aufwärmen sollte das Essen mehrere Minuten auf mindestens 70 Grad erhitzt werden. Beide Maßnahmen schützen vor gesundheitsschädlichen Keimen im Essen.



Keine ist makellos

BB-Creams Sehr gut ist keine der zwölf Cremes im Test. Vier sind immerhin gut – darunter eine sehr günstige. Und der Rest? Hat Schwächen, bricht Werbeversprechen oder enthält umweltschädliche Stoffe.



Unser Rat

Testsieger: Zwei Produkte stehen mit der Note Gut (2,1) auf Platz eins: CV Cadea Vera BB Tagescreme des Drogeriemarkts Müller (2,45 Euro für 50 Milliliter) und 5 in 1 Tagespflege BB von Nivea (5,95 Euro für 50 Milliliter). Die beste Naturkosmetik und kaum schlechter als die beiden Testsiegerinnen ist die gute, aber deutlich teurere BB-Cream von Sante Naturkosmetik (16,65 Euro für 50 Milliliter).

Preistipp: Müllers CV Cadea Vera ist nicht nur eine der Testsieger-Cremes, sondern auch die günstigste gute.

Sie gelten als kosmetische Alleskönner, mit denen sich ein ebenmäßiges, gepflegtes und dennoch natürliches Hautbild ganz einfach herbeizubereiten lässt. BB-Creams versprechen, kleine Makel abzudecken, erweiterte Poren und feine Äderchen optisch verschwinden zu lassen, Feuchtigkeit zu spenden und mitunter sogar vor schädigenden UV-Strahlen zu schützen. Bereits 1967 soll die deutsche Kosmetikerin Christine Schrammek die erste BB-Cream auf den Markt gebracht haben. Jahre später wurden BB-Creams zum Trend – erst in Asien, dann weltweit. Und bis heute ist ihr Erfolg ungebrochen.

BB steht für Blemish Balm oder Beauty Balm – aus dem Englischen übersetzt heißt das etwa „Balsam gegen Makel“ oder „Schönheitsbalsam“. Doch die Produkte selbst sind meist nicht makellos, wie unser Test von zwölf BB-Creams zeigt. Einige sind unzuverlässig in Sachen UV-Schutz, andere versorgen die Haut schlecht bis gar nicht mit Feuchtigkeit, manche enthalten umweltschädliche Stoffe. Nur vier schaffen die Gesamtnote Gut.

Beste Note, kleinster Preis

Eine der beiden Testsiegerinnen gehört zu den mit Abstand günstigsten Cremes im Test. Es ist die von Müller für 2,45 Euro je 50-Milliliter-Tube. Im Qualitätsurteil gleichauf liegt die Creme von Nivea, die mit 5,95 Euro pro 50 Milliliter auch noch zu den Günstigeren zählt. Außerdem im Quartett

der Guten: Die zwei zertifizierten Naturkosmetikcremes von Sante Naturkosmetik und Benecos. Sie kosten aber wesentlich mehr: 16,65 und 11,65 Euro je 50 Milliliter.

Mehrere Markencremes schwächeln

Von der Tabellenspitze ans Ende: Drei BB-Creams sind mangelhaft. Neben den Produkten von Garnier und L'Oréal Paris gehört dazu auch die Creme des südkoreanischen Labels Missha, das in den sozialen Medien viele Fans hat. Alle drei scheitern daran, dass sie nicht zuverlässig vor UV-Strahlung schützen – obwohl sie damit werben.

Im Labor haben wir den UVA- und UVB-Schutz gemessen. Garnier und L'Oréal Paris unterschreiten den auf der Packung angegebenen UVB-Sonnenschutzfaktor. Auf der Tube von Missha findet sich die im asiatischen Raum geläufige Kennzeichnung PA+++. Hierzulande ist diese Angabe vielen unbekannt. PA ist die Abkürzung für Protection Grade of UVA, das dreifache Pluszeichen steht für einen hohen Schutz. Aber: Die Empfehlung der EU-Kommission, dass der UVA-Schutz mindestens ein Drittel des auf der Packung angegebenen Lichtschutzfaktors betragen muss – in diesem Fall SPF 42 – erfüllt die Missha-BB-Cream nicht.

Die anderen sechs Cremes, die mit UV-Schutz werben, halten diesen auch ein. Das ist erfreulich. Anwenderinnen und Anwender sollten sich aber bewusst sein, dass der angegebene Lichtschutzfaktor auf der Haut nur dann erreicht wird, wenn die Cremes reichlich aufgetragen werden. →

Passt perfekt. Stimmen die Farbtöne von BB-Cream und Haut überein, wirkt es schön natürlich.

Schutz vor UV-Strahlung

BB-Creams allein reichen oft nicht

Viele BB-Creams werben zusätzlich mit Lichtschutzfaktoren. Doch darauf ist nicht immer Verlass.

UV-Schutzversprechen. Neun der zehn konventionellen BB-Creams im Test sollen vor UVA- und UVB-Strahlen schützen. Doch unser Test zeigt: Drei überzeugen in diesem Punkt nicht. Die beiden zertifizierten Naturkosmetik-Cremes im Test und die BB-Cream von Annemarie Börlind machen keine UV-Schutzversprechen.

Zusätzlich cremen. BB-Creams bieten – wenn überhaupt – nur einen Basis-Schutz vor schädigender UV-Strahlung. Im Test liegt der angegebene Lichtschutzfaktor (SPF) oft nur bei 15. An sonnigen Tagen reicht das nicht aus, Sonnencremes mit SPF 30 bis 50+ sind dann unverzichtbar. Wichtig dabei: Großzügig cremen! Fürs Gesicht mindestens einen halben Teelöffel verwenden.

Doppelt hält besser. Bei Sonne kommt BB-Cream an ihre Grenzen – Sonnencreme darunter schützt zusätzlich.





„BB-Creams speziell für Männer sind selten. Die Produkte im Test kann aber jeder benutzen. Ich kenne Männer, die BB-Cream und Concealer auftragen, um für wichtige Termine frisch auszusehen.“

Lea Lukas,
Kosmetik-Redakteurin

Messung am Unterarm statt im Gesicht

Wie gut oder schlecht eine Creme die Haut mit Feuchtigkeit versorgt, prüfen wir in unseren Tests in der Regel an den Unterarmen von Testpersonen. Die Haut ist am Unterarm geschmeidig und einheitlich beschaffen – es findet sich deshalb genug Platz für mehrere Testfelder. Im Gesicht wäre das schwieriger, denn Nase, Stirn und Kinn sind bei vielen Menschen fettiger als die Wangen. Würden Testfelder im Gesicht verteilt, wären die Ergebnisse daher meist nicht vergleichbar.

Zwei Cremes trocknen die Haut aus

Unsere Probandinnen verwendeten die BB-Creams zwei Wochen lang – und als Referenz dazu eine Standardcreme, von der wir

bereits wussten, dass sie die Haut gut befeuchtet. Mit einem speziellen Messgerät, einem Corneometer, bestimmten wir im Anschluss an die Testwochen den Wassergehalt in der obersten Hautschicht.

Ausgerechnet das teuerste Produkt im Test – die Magic Wonder Balm BB-Cream von Judith Williams für mehr als 33 Euro je 50 Milliliter – löste kein magisches Wunder aus, sondern sorgte für eine unangenehme Überraschung: Statt Feuchtigkeit zu spenden, bewirkt sie das Gegenteil und trocknete die Haut unserer Probandinnen aus. Das gleiche miserable Ergebnis in puncto Feuchtigkeitsanreicherung erzielte die BB-Cream von Missha. Für beide Cremes heißt es in diesem Prüfpunkt Mangelhaft. In der Gesamtnote erreicht die BB-Cream von Ju-

Foto: Sandra Kühnappel; Stocksy; Stiftung Warentest



Mit kritischem Blick. Mindestens 20 Frauen cremten sich mit jeder BB-Cream im Test ein und beurteilten das Ergebnis.

Mensch und Maschine. Das Corneometer misst, wie gut die Cremes die Haut mit Feuchtigkeit versorgen.



dith Williams gerade noch ein Ausreichend. Der Anbieter teilte uns inzwischen mit, dass er die Rezeptur verändert hat.

Mehr als die Hälfte belastet die Umwelt

In den Listen der Inhaltsstoffe haben wir geprüft, ob die BB-Creams Stoffe enthalten, die nicht oder schlecht biologisch abbaubar sind. Bei sieben Cremes wurden wir fündig. Sie erhalten im Prüfpunkt Umweltkritische Stoffe nur ein Ausreichend.

Besonders negativ fielen auch hier die Cremes von Judith Williams und Missha auf. Nur in ihren Inhaltsstofflisten steht Polyethylen. Dabei handelt es sich um Mikroplastik – winzige Partikel, die beim Abschminken ins Abwasser geraten können. Hieraus lassen sie sich nicht vollständig wieder herausfiltern oder sie landen mit dem Klärschlamm teilweise in der Umwelt. Außerdem stehen auf den Inhaltsstofflisten Silikon D5, Ethylen-diamintetraessigsäure, kurz EDTA, und weitere nicht oder schlecht biologisch abbaubare Stoffe. Alle eint: Gelangen sie mit dem Abwasser in die Umwelt, verbleiben sie dort auf unabsehbare Zeit und mit ungeklärten Folgen. Einige von ihnen, zum Beispiel Silikon D5, können sich zudem in Organismen anreichern. Welche langfristigen Folgen das hat, etwa für unsere Gesundheit, ist nicht geklärt.

Viel Lob im Praxistest

Viel Lob für die kosmetischen Eigenschaften der BB-Creams gab es von den Probandinnen und Schminkexpertinnen im Praxistest. Fast alle decken kleine Makel zuverlässig ab, lassen sich gut verteilen und die Haut natürlich wirken. Nicht umsonst sind BB-Creams schon lange beliebt. ■ →

Text: Lea Lukas; Testleitung: Yvonne Neidhardt;
Produktauswahl: Michaela Backhus; Leitung
Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Eincremen, abdecken, abschminken

Sechs Tipps für schöne Gesichtshaut

Diese Kosmetikprodukte und Pflegeroutinen schützen die Haut und lassen sie strahlen.

An sonnigen Sommertagen braucht die Haut andere Pflege als bei Kälte oder nachts. Und manchmal muss es etwas mehr Deckkraft sein, als BB-Creams bieten. Aus unseren Tests und Recherchen haben wir hilfreiche Hautpflege-Tipps zusammengetragen.

Basispflege. Klassische Tagescremes spenden Fett und Feuchtigkeit – so bleibt die Haut geschmeidig. Für trockene Haut eignen sich reichhaltige Cremes, die einen feinen Fettfilm erzeugen und vor weiterem Austrocknen bewahren. Bei normaler und fettiger Haut kommen auch weniger reichhaltige Cremes infrage. Wenn es draußen wieder kälter wird, kann es aber sinnvoll sein, die Pflege anzupassen und auch bei normaler Haut auf fettreichere Cremes umzusteigen.

Frischekick. Feuchtigkeitsseren gehören für viele Menschen zur täglichen Pflegeroutine. Vor der Tagescreme aufgetragen können sie einen extra Frischekick bieten. An warmen Tagen reicht vor allem fettiger Haut und Mischhaut mitunter ein Serum, die Tagescreme kann also weggelassen werden. Bei frostigen Temperaturen sollten Seren abends vor dem Zubettgehen angewendet werden – so kann die Haut über Nacht Feuchtigkeit tanken. Tagsüber an der frischen, kalten Luft sind fettreichere Cremes sinnvoll, weil sie nicht auf der Haut gefrieren.

Extra-UV-Schutz. Egal zu welcher Jahreszeit – scheint die Sonne, braucht die Haut zuverlässigen Schutz vor UV-Strahlung, um frühzeitiger Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen. In unserem Test von 14 Sonnencremes speziell für das Gesicht überzeugten auch preisgünstige. Das Besondere an den Produkten: Neben UV-Schutz sollen sie in der Regel vor allem Feuchtigkeit spenden, keinen fettigen Film hin-

terlassen und schnell einziehen. Aufgetragen werden sie nach der Tagescreme, aber vor der BB-Creme oder dem Schminken.

Abdeckung. Die Deckkraft von BB-Creams ist begrenzt. Dunkle Augenringe etwa, die den Blick müde wirken lassen, verschwinden mit BB-Cremes nicht immer. Dagegen hilft Concealer: Sparsam aufgetragen setzt er sich nicht in kleinen Fältchen ab. Am besten mit einem Finger oder Pinsel vom Unterlid in Richtung Jochbein sanft verblenden.

Abschminken. Auch wenn es manchmal lästig ist: Spätestens am Abend vor dem Schlafengehen sollte das Gesicht gründlich gereinigt und von Talg, Schmutz und Schminke befreit werden. Wer Cremes und dekorative Kosmetik zunächst mit einem Wattepad und etwas Abschminkprodukt oder Öl abnimmt, verhindert, dass möglicherweise enthaltene umweltkritische Inhaltsstoffe im Abwasser landen. Nach der Reinigung die Haut mit Creme oder Serum pflegen.

Keine Falten-Bügler.

Die Werbung klingt vielversprechend, zu widerstehen ist oft schwierig. Aber die Wahrheit ist: Teure Augen- und Anti-Faltencremes können die natürliche Hautalterung kaum aufhalten oder rückgängig machen. Was dem Hautzustand guttut: Genug trinken und schlafen, an die frische Luft gehen, auf ausreichend Sonnenschutz achten, Stress vermeiden und nicht rauchen.





BB-Creams: Die beiden Testsiegerinnen kosten wenig, teure Markencremes schwächeln oder

Produkt	Müller CV Cadea Vera BB Tages- creme ¹²⁾	Nivea 5 in 1 Tages- pflege BB	Sante Naturkosmetik Glow Boost Getönte BB Creme	Benecos BB Cream	Annemarie Börlind BB Cream Beauty Balm	dm Balea BB Tagescreme 5 in 1	La Roche- Posay Hydrhase HA BB Creme	Kiko Daily Protection BB Cream
Hautton ¹⁾	Heller Hauttyp	Heller Hauttyp	Alle Hauttypen	Fair	Beige	Heller Hautton	Teinte Claire Light Shade	02 Porcelain
Inhalt (ml)/Sonnenschutzfaktor ¹⁾	50/15	50/15	30/Ohne	30/Ohne	50/Ohne	50/15	40/15	30/30
Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Preis pro 50 ml ca. (Euro)	2,45/ 2,45	5,95/ 5,95	9,99/ 16,65	6,99/ 11,65	22,98/ 22,98	2,45/ 2,45	23,50/ 29,38	12,43 ¹⁵⁾ / 20,72
QUALITÄTSURTEIL	100 %	GUT (2,1)	GUT (2,1)	GUT (2,2)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,8)	AUSREICHEND (3,7)
Feuchtigkeitsanreicherung	35 %	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,0)	gut (2,0)	gut (2,0)
Anwendung, Hautgefühl und kosmetische Eigenschaften	35 %	gut (2,1)	gut (2,1)	gut (2,2)	gut (2,4)	gut (2,2)	gut (2,1)	befriedigend (2,6)
Konsistenz/Verteilbarkeit	++	++	++	++	++	++	++	++
Geschmeidigkeit/Tragegefühl	++	++	++	++	++	++	++	++
Deckkraft ²⁾	+	+	+	+	+	+	+	+
Natürlichkeit/Gleichmäßigkeit	++	++	++	++	++	++	++	++
Haltbarkeit/Entfernen	++	++	++	++	++	++	++	++
Einhalten des UV-Schutzes	0 %	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	Entfällt	Entfällt	Entfällt	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)
UVB-Schutz (angegebener Lichtschutzfaktor)	++	++	Entfällt	Entfällt	Entfällt	++	++	++
UVA-Schutz ³⁾	++	++	Entfällt	Entfällt	Entfällt	++	++	++
Verpackung	15 %	befriedigend (3,2)	befriedigend (3,4)	befriedigend (3,5)	gut (2,5)	befriedigend (3,2)	befriedigend (3,3)	befriedigend (3,3)
Deklaration und Werbeaussagen	10 %	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	gut (1,6)	sehr gut (1,2)	befriedigend (3,1)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,4)
Umweltkritische Stoffe	5 %	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	ausreichend (4,5)	ausreichend (4,0)
Silikon D5 ⁴⁾ /Mikroplastik ⁵⁾	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++
EDTA ⁶⁾ /Nicht oder schlecht biologisch abbaubare Stoffe ⁷⁾	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++
Ausgewählte Merkmale laut Deklaration								
Sonnenschutzfilter ⁸⁾	■ d, j, i	■ d, e, g	□	□	□	■ b, c, d, e, i	■ g	■ e, h
Art der umweltkritischen Stoffe ⁹⁾	Keine	Keine	Keine	Keine	Keine	w	x, yy	x, xx, z
Konservierungsstoffe ¹⁰⁾	■ k	■ k	□	□	■ f	■ k	■ k, n	■ k, l, q, m, o
Zertifizierte Naturkosmetik/Parfümierung	□/■	□/■	■ ¹³⁾ /■	■ ¹⁴⁾ /■	□/■	□/■	□/■	□/■
Talkum ¹¹⁾	■	■	□	□	□	■	□	■

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.

1) Laut Deklaration. **2)** Abdeckung kleiner Makel wie etwa erweiterte Poren, Hautunreinheiten, rote Äderchen oder Pigmentflecken. **3)** Laut Empfehlung der EU-Kommission über die Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln muss der UVA-Schutz mindestens ein Drittel des auf dem Produkt angegebenen Lichtschutzfaktors (UVB-Schutz) betragen. Das erwarten wir auch von BB-Creams, die auf dem europäischen Markt bereitgestellt werden.

4) Silikon D5 stellt ein Umweltrisiko dar, deshalb bewerten wir den Stoff kritisch. D5 ist nicht biologisch abbaubar und kann sich in Organismen anreichern. In abspülbaren Kosmetika ist es seit 2020 verboten. Für Kosmetika wie Gesichtscrèmes, die auf der Haut verbleiben, gilt dies wegen Übergangsfristen erst 2027. **5)** Mikroplastik wie Polyethylen stellt ein Umweltrisiko dar. Deshalb bewerten wir es kritisch. Es kann in Kläranlagen nicht vollständig entfernt werden, mit dem Klärschlamm in die Umwelt gelangen und ist nicht biologisch abbaubar. In abspülbaren Kosmetika ist es zu Reinigungs-, Polier- und Peeling-Zwecken bereits verboten. Für Kosmetika wie Gesichtscrèmes, die auf der Haut verbleiben, gilt das Mikroplastikverbot wegen Übergangsfristen erst 2029. **6)** Den Einsatz von Ethylen-diamintetraessigsäure (EDTA) in Kosmetikprodukten bewerten wir kritisch. Der Komplexbildner kann in Kläranlagen nur schwer herausgefiltert werden und die Qualität des Trinkwassers beeinträchtigen. Zudem gibt es seit 1991 eine freiwillige Vereinbarung des Industrieverbands für Körperpflege und Waschmittel, auf EDTA in Wasch-, Pflege- und Reinigungsmitteln zu verzichten. Diese Vereinbarung berücksichtigen wir auch bei der Bewertung von Kosmetikprodukten. **7)** UV-Filter sind von der Bewertung ausgenommen. **8)** a1 = Titanium Dioxide; a2 = Titanium Dioxide (nano); b = Butyl Methoxydibenzoylmethane; c = Sodium Phenylbenzimidazole Sulfonate; d = Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine; e = Ethylhexyl Salicylate; g = Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid; h = Ethylhexyl Methoxycinnamate; i = Ethylhexyl Triazone; j = Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexylbenzoate; r1 = Zinc Oxide. **9)** t = Cyclopentasiloxane; u = Polyethylene; v = Polyester-1; w = Disodium EDTA; x = Dimethicone and Derivate; xx = Pentaerythrityl Tetra-Di-t-Butyl Hydroxyhydrocinnamate; xy = Benzimidazole Diamond Amidoethyl Urea Carbamoyl Propyl Polymethylsilsesquioxane; y = Silica Dimethylsilylate; yy = Hydroxyethylpiperazine Ethane Sulfonic Acid; yz = Methyl Methacrylate Crosspolymer; z = Triethoxycaprylsilane; zz = Acrylates/Ammonium Methacrylate Copolymer. **10)** Gemäß EU-Kosmetikverordnung. f = Benzyl Alcohol; k = Phenoxyethanol; l = Potassium Sorbate; m = Dehydroacetic Acid; n = Chlorphenesin; o = Sodium Dehydroacetate; p = Propylparaben q = Benzoic Acid; s = Methylparaben.



So haben wir getestet

Im Test: Zwölf BB-Creams für einen hellen Hautton. Zwei tragen ein Naturkosmetik-siegel; auf neun ist ein Lichtschutzfaktor angegeben. Die Auswahl erfolgte überwiegend nach Marktbedeutung. Wir berücksichtigten Cremes aus Drogeriemärkten, Apotheken, Parfümerien, Naturwarenhandel und Direktvertrieb. Wir kauften die Produkte im Februar und März 2025 ein. Die Preise erfragten wir bei den Anbietern im Juli 2025.

Untersuchungen: Details zu unseren Prüfmethoden finden Sie im Internet unter test.de/bb-cream/methodik.

Feuchtigkeitsanreicherung: 35 %

Pro Produkt ermittelten wir an den Unterarmen von rund 20 Probandinnen die Feuchtigkeitsanreicherung in der Haut. Die Testpersonen nutzten dazu die Cremes zwei Wochen lang zweimal täglich. Die Messungen erfolgten jeweils vor der ersten und circa 16 Stunden nach der letzten Anwendung. Die Werte verglichen wir mit denen einer Creme, die die Haut gut mit Feuchtigkeit anreichert, und mit denen eines nicht eingecremten Hautfeldes.

Anwendung, Hautgefühl und kosmetische Eigenschaften: 35 %

Anwendungseigenschaften wie etwa **Konsistenz, Verteilbarkeit und Haltbarkeit** beurteilten mindestens 20 Probandinnen pro Creme. Dafür wendeten die Probandinnen die anonymisierten Produkte praxisingerecht und unter Aufsicht im Prüfinstitut im Gesicht an. Sie beurteilten das Ergebnis direkt nach dem Auftragen, vier und acht Stunden nach der Anwendung. Zusätzlich beurteilten zwei Expertinnen zehn Minuten nach der Anwendung der Testprodukte unter standardisierten Bedingungen das Schminkergebnis visuell in Bezug auf **Deckkraft, Natürlichkeit und Gleichmäßigkeit**.

Einhalten des UV-Schutzes: 0 %

Bei Produkten, die einen Lichtschutzfaktor angeben, ermittelten wir den **UVB-Schutz (angegebener Lichtschutzfaktor)** und den **UVA-Schutz** mithilfe der Methode Din EN Iso 23698:2024 (Messung der Sonnenschutzwirkung mittels Diffusreflexionsspektroskopie). Hierbei werden ein Labortest und eine Prüfung mit Testpersonen kombiniert, ohne dass eine Hautrötung erzeugt wird. Aus den Ergebnissen beider Messungen berechneten wir den Sonnenschutzfaktor und den UVA-Schutz.

Verpackung: 15 %

Fünf geschulte Prüfpersonen beurteilten etwa, wie gut sich die Verpackungen öffnen und schließen lassen. Wir prüften, ob

sie eine Originalitätssicherung aufwiesen und ob auf dem Produkt Trennungs- und Entsorgungshinweise standen. Wir ermittelten den Füllgrad der Verpackung und den Anteil des Gesamtinhalts, der sich maximal entnehmen lässt, ohne die Verpackung zu zerstören. Umverpackungen bewerteten wir negativ.

Deklaration und Werbeaussagen: 10 %

Drei Fachleute beurteilten Leserlichkeit und Übersichtlichkeit der Angaben auf den Produkten. Ein Experte prüfte, ob die Kennzeichnung vollständig und richtig ist, und beurteilte die Werbeaussagen.

Umweltkritische Stoffe: 5 %

Wir prüften anhand der Inhaltsstofflisten, ob die Produkte **nicht oder schlecht biologisch abbaubare Stoffe** enthalten – unter anderem die Stoffe **Silikon D5, Mikroplastik** und **EDTA**.

Abwertungen

Folgende Abwertungen setzten wir ein: Lautete das Urteil für Feuchtigkeitsanreicherung Mangelhaft, konnte das Qualitätsurteil maximal eine halbe Note besser sein. War der UVB- oder UVA-Schutz mangelhaft, konnten das Urteil Einhalten des UV-Schutzes sowie das Qualitätsurteil nicht besser sein. Hieß das Urteil für umweltkritische Stoffe Ausreichend, werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab. Die schlechteste Note für einen einzelnen umweltkritischen Stoff bestimmte das Urteil Umweltkritische Stoffe.

Ungewohnte Kennzeichnung. PA+++ steht für hohen UVA-Schutz. Die Creme von Missha überzeugt in diesem Punkt jedoch nicht.



fallen durch

Judith Williams Magic Wonder Balm BB Cream ¹⁶⁾	Garnier Skin Active BB Cream Klassik	L'Oréal Paris Magic BB 5 in 1	Missha M Perfect Cover B.B. Cream Ex
Hautton- anpassend	Hell	Light/Hell	No.21 Light Beige
30/15	50/15	30/11	50/42
19,90/ 33,17	6,20/ 6,20	9,50/ 15,83	16,80/ 16,80
AUSREI- CHEND (4,5)	MANGEL- HAFT (5,0)	MANGEL- HAFT (5,0)	MANGEL- HAFT (5,0)
mangelhaft (5,0)*	gut (2,0)	gut (2,0)	mangelhaft (5,0)
gut (1,7)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,1)
++/++	+/++	++/++	+/+
++/++	+/+	++/++	+/+
+	+	+	+
+/+++	+/+	+/+	○/+
+/+	+/+	+/+	+/+
sehr gut (1,0)	mangelhaft (5,0)*	mangelhaft (5,0)*	mangelhaft (5,0)*
++	—*)	—*)	++
++	++	++	—*)
ausreichend (3,7)¹⁷⁾	befriedigend (3,4)	befriedigend (2,6)	ausreichend (3,9)²⁰⁾
ausreichend (4,5)¹⁸⁾	mangelhaft (5,0)¹⁹⁾	mangelhaft (5,0)¹⁹⁾	ausreichend (4,5)¹⁸⁾
ausreichend (4,5)	ausreichend (4,0)	ausreichend (4,0)	ausreichend (4,5)
○*)/○*)	++/++	++/++	○*)/○*)
○*)/○	++/○*)	++/○*)	○*)/○
■ h, r1	■ g	■ a1, a2	■ a1, h, r1
t, u, v, w, x, xy, y	x	x, xx, yz, zz	t, u, w, x
■ k, f, m	■ k, n	■ k	■ k, q, f, s, p
□/■	□/■	□/■	□/■
■	□	□	■

11) Die Europäische Chemikalienagentur (Echa) diskutiert aktuell, ob von Talkum ein Gesundheitsrisiko ausgeht. Talkum wird in BB-Creams zum Beispiel für die Erhöhung der Deckkraft eingesetzt. Solange noch keine abschließende Entscheidung auf EU-Ebene vorliegt, bewerten wir den Einsatz von Talkum nicht negativ. Produkte wie BB-Creams, die auf der Gesichtshaut angewendet werden und Talkum enthalten, können unseres Erachtens bis auf Weiteres verwendet werden. **12)** Hergestellt von Femia Cosmetic. **13)** Naturkosmetiksigel: Natrue. **14)** Naturkosmetiksigel: Cosmos Organic. **15)** Von uns bezahlter Einkaufspreis. **16)** Laut Anbieter Rezeptur inzwischen geändert. **17)** Die Faltschachtel ist vergleichsweise groß mit integrierten Zwischenräumen. Dies ist nicht notwendig. **18)** Das Produkt wirbt mit „Feuchtigkeit“. In unserem Test zeigt sich, dass das Produkt das Hautareal austrocknet anstatt es zu befeuchten. **19)** Der auf dem Produkt angegebene Lichtschutzfaktor wird unterschritten. **20)** Mehrere Verpackungsmängel, zum Beispiel ist die Tube im Verhältnis zu ihrer Größe vergleichsweise wenig befüllt.

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck

Viel Gutes im Fläschchen

Ziegenmilch und HA

Zwei Pulverarten sollen Allergien vorbeugen

Mindestens jedes fünfte Neugeborene kommt mit einem vererbten erhöhten Allergierisiko fürs spätere Leben auf die Welt. Die häufigsten Allergene sind tierische Eiweiße.

HA-Pre-Nahrung: Für allergiegefährdete Babys kam vor Jahrzehnten Milchnahrung mit gespaltenem (hydrolysiertem) Eiweiß auf den Markt. Das Kürzel „HA“ bezog sich damals auf das Versprechen „hypoallergen“. Seit 2022 müssen Hersteller diese Aussage belegen. Bislang zeigten nur zwei Produkte Effekte gegen Neurodermitis und Asthma, beide sind nicht mehr unverändert erhältlich. Das Kürzel „HA“ ist geblieben, steht heute für „hydrolysierte Anfangsnahrung“. Fachgremien empfehlen sie nicht mehr zur Allergieprävention. Manche Kinder- und Jugendfachärzte raten dennoch, allergiegefährdeten Babys im Zweifel HA-Nahrung zu geben. Sie habe ernährungsphysiologisch keine erkennbaren Nachteile, aber einen möglichen Vorteil. HA-Milch schmeckt bitter, kostet je Marke mehr als das Standardprodukt.

Ziegenmilch-Pre-Nahrung: Als „Wohlfühl-Ziegenmilch“ bewirbt Hipp sein Produkt. Zudem kursieren Berichte, wonach Ziegenmilchnahrung vor Allergien schütze. Weder das eine noch das andere ist wissenschaftlich bestätigt. Seit 2014 ist Babynahrung aus Ziegenmilch in der EU zugelassen, die Zusammensetzung hält mit Kuhmilch mit. Die Produkte kosten allerdings fast doppelt so viel.

Pre-Nahrung 13 von 19 Säuglingsanfangsnahrungen sind gut. Die anderen schaffen nur das Qualitätsurteil Befriedigend – wegen Belastungen mit PFAS oder einem potenziell kritischen Keim.

Eltern müssen Pre-Nahrung vertrauen können. Wenn eine Mutter nicht stillen kann oder möchte, ist das Baby in den ersten Lebensmonaten auf diese Produkte angewiesen. „Pre“ leitet sich aus dem Lateinischen ab – von „prae“ für „vor“ – und steht für „vor der Beikost“, also vor dem ersten Brei. Für Pre-Nahrung, auch Säuglingsanfangsnahrung genannt, gelten in der EU strenge Vorgaben.

Wir testeten 19 vielverkaufte Produkte in Pulverform. Die meisten basieren auf Kuhmilch, auch die vier hydrolysierten Anfangsnahrungen (HA). Von diesen erhoffen sich manche Eltern, dass sie Allergien vorbeugen können – wie auch von Ziegenmilchpulver, von dem wir erstmals drei Produkte prüften (mehr dazu siehe Kasten links).

13 sind gut, manche auch günstig

Alle Pulver eignen sich für die Ernährung von Babys ab dem ersten Tag. Besonders empfehlen wir die 13 Produkte mit gutem Qualitätsurteil. Die Preisunterschiede sind enorm: Die Ernährung eines Babys im gesamten dritten Monat würde mit den guten Pulvern von dm und Rossmann nur je 34 Euro kosten. Mit den befriedigenden Bio-Ziegenmilch-Pulvern von Holle, Hipp, Töpfer kämen fast 100 Euro mehr zusammen.

Fünf Pulver waren deutlich mit sogenannten Ewigkeitschemikalien (PFAS) belastet, eine Probe war mit einem potenziell kritischen Keim auffällig. Dazu später mehr.

Alle ernährungsphysiologisch sehr gut

Zunächst zum erfreulichsten Testergebnis: Alle Produkte beeindrucken mit sehr guter ernährungsphysiologischer Qualität. Diese

Top-Bewertung hatte in früheren Tests kein Produkt geschafft.

Hersteller sind heute dazu verpflichtet, reichlich Docosahexaensäure (DHA) zuzugeben. Die Omega-3-Fettsäure fördert unter anderem die Gehirnentwicklung. Um effektiv zu wirken, braucht sie die Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure als Partner. Alle Hersteller fügen diese freiwillig hinzu.

Mehr Eisen enthalten als verlangt

Auch mit Eisen knausern sie nicht: Die Gehalte liegen über den Mindestvorgaben – aber nicht zu hoch. Eisen ist etwa wichtig für Blutbildung und Sauerstoffversorgung. Ein paar Monate nach der Geburt steigt der Eisenbedarf von Säuglingen, weil sich ihr in der Schwangerschaft angelegter Eisenspeicher peu à peu leert. →

Unser Rat

Testsieger: Die besten klassischen Pre-Nahrungen aus Kuhmilch heißen Pro-Nutra von Aptamil (23,69 Euro pro Kilogramm) und dm Babylove (10,50 Euro). Unter den HA-Nahrungen liegt HA Combiotik von Hipp vorn (27,42 Euro).

Preistipp: Gut und preiswert sind neben Testsieger dm Babylove die klassischen Pre-Nahrungen von Milasan und Rossmann (alle knapp 11 Euro pro Kilogramm). Die günstigste gute HA-Nahrung von BebiVita kostet 18,50 Euro.

Nähe. Sie entsteht
auch, wenn ein Baby
Fläschchennahrung
trinkt – mit viel Zeit
und Hautkontakt.



Foto: Stocksy / Rob und Julia Campbell



**„Dank Forschung
wird Pre-Nahrung
ernährungsphysiologisch
immer besser.
Auch Labore kommen
voran und spüren
bislang unbekannte
Belastungen auf.“**

Ina Bockholt,
Redakteurin für Ernährung

→ Auch die Laboranalytik entwickelt sich weiter: Erstmals prüften wir die Pulver auf per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS) – und wurden fast überall fündig. Vergleichsweise viel fanden wir in Löwenzahn Organics Bio Pre, in allen drei Ziegenmilchnahrungen sowie in Aptamil HA-Pre.

PFAS sind extrem beständige Substanzen, weshalb sie auch Ewigkeitschemikalien genannt werden. Sie sind fett- und wasserabweisend und kommen etwa in Beschichtungen, Kälte- und Imprägniermitteln zum Einsatz. Zum Beispiel über Abnutzung, Industrie-Emissionen oder Abwasser geraten sie in Gewässer, Böden und Luft.

Mittlerweile gelangen PFAS auch in Trinkwasser, tierische Lebensmittel wie Kuhmilch sowie Muttermilch. Noch ist nicht klar, welche Folgen das für Babys hat. Möglicherweise schlagen Impfungen bei erhöhter Aufnahme schlechter an.

Auch Muttermilch enthält oft PFAS

Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) ist Muttermilch oft

deutlich mit PFAS belastet – signifikant höher als die Produkte im Test. Die Efsa hat zum Schutz von Säuglingen für vier relevante PFAS eine tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge (TWI) berechnet, bei der Stillende im Vordergrund stehen: Sie sollten nicht mehr als 4,4 Nanogramm PFAS

pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen, um das Baby nicht übermäßig zu belasten.

Mit der höchstbelasteten Milch von Töpfer käme ein zweimonatiges Baby in den Bereich des TWI. Allerdings gilt der nicht für Babys – die über Muttermilch mehr an PFAS aufnehmen könnten. Wir halten die in einigen Produkten gefundenen vergleichsweise hohen Gehalte zwar für vermeidbar, da andere deutlich weniger enthalten. Aber eine Ernährung mit Produkten, die wegen PFAS im Schadstoffurteil ausreichend sind, ist nach unserer Ansicht vertretbar.

Cronobacter in einer Probe

In der Kuhmilch-Anfangsnahrung Bio Pre von Holle wiesen wir einen potenziell kritischen Keim nach: In einer Mischprobe aus drei Packungen schlug die Analyse auf Cronobacter an. Eine Infektion damit ist äußerst selten. Besonders gefährdet sind Babys mit einem Geburtsgewicht von unter 2500 Gramm oder Babys mit geschwächtem Immunsystem – vor allem in den ersten zwei Monaten. Für ältere Babys stellt der

Woraus die Pulver bestehen

Hauptzutat von Pre-Nahrung sind Milcherzeugnisse. Die verdaulichen Kohlenhydrate bestehen nur aus Milchzucker. Raps- und Sonnenblumenöl sind immer als Fettquelle dabei.

Kohlenhydrate: 59 %

Fett: 26 %

Proteine: 10 %

**Mineralstoffe
plus Vitamine: 3 %**

Wasser: 2 %

Die Angaben basieren auf den analysierten Durchschnittswerten aus den 19 Produkten im Test. Quelle: Stiftung Warentest.



Foto: Sandra Kühnapfel, Getty Images

Keim kaum noch ein Risiko dar. Gleich nachdem wir Cronobacter im Mai 2025 entdeckt hatten, informierten wir Holle. Der Anbieter teilte uns mit, die betroffene Ware vorsorglich aus dem Handel genommen zu haben. Holle betonte, die Chargen seien in allen eigenen Beprobungen unauffällig gewesen. Die gesetzlichen Vorgaben würden übererfüllt. Parallel dazu überprüften wir sechs weitere Proben – diese wiesen den Keim nicht auf.

Der Keim überlebt hohe Temperaturen

Das Bakterium Cronobacter kann praktisch überall vorkommen – auch in Milch. Es kann Hitze überstehen, etwa in der Milchpulver-Herstellung. Hersteller sind verpflichtet, jede Charge nach einem Stichprobenplan auf Cronobacter zu prüfen. Selbst bei sorgfältigster Produktion und Kontrolle lässt sich nie ganz ausschließen, dass einzelne Keime durchs Raster fallen.

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) kann Cronobacter rund zwei Jahre im Pulver überleben, vermehrt sich dort aber nicht. Riskant werde der Keim erst, wenn seine Anzahl in zubereiteter Nahrung wachse. Das passiere nach etwa zwei Stunden. Im schlimmsten Fall kann es dann zu einer lebensgefährlichen Infektion, etwa einer Hirnhautentzündung, kommen. Die Wahrscheinlichkeit ist allerdings sehr gering. In der Gesamtschau bewerten wir die mikrobiologische Qualität von Holle Bio Pre mit Ausreichend.

Tipp: Wie Sie bei der Zubereitung Keime fernhalten und Infektionen vorbeugen können, steht auf Seite 22.

Pre-Milch fürs ganze erste Jahr

Ein Baby kann so viel Pre-Nahrung trinken, wie es mag. Wie Muttermilch enthält sie als einziges Kohlenhydrat nur Laktose. Das Baby kann ergänzend Pre-Milch bekommen, wenn es ab dem fünften bis siebten Monat Brei mit Getreide, Gemüse, Fleisch isst.

Einige Anbieter fügen noch Extras hinzu. So sollen etwa Milchsäurebakterien oder bestimmte Mehrfachzucker namens Oligosaccharide die Darmflora, das Immunsystem und Allergierisiko günstig beeinflussen. Doch laut BfR ist ein Nutzen für gesunde Babys noch nicht genug belegt. ■ →

Text: Ina Bockholt; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Ursula Loggen; Produktauswahl: Michaela Backhus; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Interview

„Hautkontakt tut Babys beim Füttern gut“

Nicht jedes Baby kann gestillt werden. Die Hebamme Luise Nowak gibt Tipps gegen Stillprobleme – und fürs Füttern mit der Flasche.

Was macht Muttermilch so wertvoll?

Jede Muttermilch ist einzigartig zusammengesetzt. Sie beinhaltet sehr viele lebende Zellen, die industrielle Pre-Nahrung nicht hat, wie Antikörper für das Immunsystem. Außerdem passen sich die Inhaltsstoffe der Muttermilch immerzu an den Bedarf des Babys an, der sich je nach Alter, Gesundheitszustand und sogar Wetter ändert.

Warum gelingt es manchen Frauen nicht, zu stillen?

Die Gründe für Stillprobleme sind nicht systematisch erforscht. Ich beobachte, dass manchen Frauen Infos oder Unterstützung fehlen. Auch unsachliche Produktwerbung, etwa über Gratisproben, kann vom Stillen abhalten. Hürden wie Schmerzen an der Brust sind meist vermeidbar. Oft hilft besseres Anlegen – etwa das Kind zur Brust führen statt die Brust zum Kind. Dort angelangt, sollte es möglichst viel Brust in den Mund nehmen – wie einen riesigen Burger. Manche Mütter haben den Eindruck, zu wenig Milch zu haben. Das ist fast nie der Fall. Gerade nach der Geburt sollte ein Baby oft trinken, mindestens zehnmal in 24 Stunden. Ein müdes Baby muss anfangs dafür geweckt werden. Häufiges Stillen regt die Milchbildung an, macht Stillen selbstverständlich.

Wann ist Säuglingsnahrung richtig?

Jede Frau sollte frei entscheiden, ob und wie viel sie stillen möchte. Ernährung mit Pre-Nahrung ist selten aus gesundheitlichen Gründen erforderlich – etwa wenn ein Baby nach der Geburt mehr als zehn Prozent an Gewicht verliert. In den ersten Wochen sollte es mindestens 200 Gramm pro Woche zunehmen.

Wie gebe ich das Fläschchen?

Das Baby sollte bequem im Arm liegen. Streichen Sie mit dem Sauger über den Mund, das löst den Suchreflex vor dem Trinken aus. Lassen Sie dem Baby beim Trinken Zeit. Legen Sie es mal auf den linken, mal auf den rechten Arm – verschiedene Perspektiven fördern die



Luise Nowak arbeitet als Hebamme und ist die Bundesbeauftragte für Stillen und Ernährung beim Deutschen Hebammenverband.

Wahrnehmung. Geben Sie viele kleine Mahlzeiten, danach ist das Baby nicht so erschlagen. Nutzen Sie nur Teesauger. Die haben die kleinste Öffnung, so strömt nicht so viel Milch auf einmal.

Stillen geht mit Hautkontakt einher. Wie entsteht er mit dem Fläschchen?

Babys brauchen den Hautkontakt, den sie beim Stillen automatisch haben. Beim Füttern mit der Flasche können Eltern ihn herstellen, indem sie regelmäßig das T-Shirt ausziehen und das Baby nur mit Windel bekleidet füttern. So spürt das Baby die Haut des anderen – das tut ihm gut.

Geht es, Brust und Flasche zu geben?

Ja. Wenn ein Baby ergänzend zum Stillen noch anders gefüttert werden soll, sollte die Stillbeziehung etabliert sein und das Stillen gut funktionieren. Am besten abgepumpte Muttermilch geben und in zweiter Linie Pre-Nahrung.



Pre-Nahrung: Viele gute Produkte aus Kuhmilch, Ziegenmilch mit vergleichsweise viel PFAS

Pre-Nahrung aus Kuhmilch							
Produkt	Aptamil Pronutra Pre Anfangsmilch	dm Babylove Anfangsmilch Pre	Beba Pre Anfangsmilch	Humana Pre Anfangs- milch ¹⁰⁾	Milasan Anfangsmilch Pre ¹¹⁾	Milupa Milumil Pre Anfangsmilch ¹¹⁾	Rossmann Babydream Anfangsmilch Pre
Inhalt (g)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	800/18,95	500/5,25	800/19,95	750/15,49	500/5,45	800/11,25	500/5,29
Preis pro kg/pro Monat ca. (Euro) ¹⁾	23,69/82	10,50/34	24,94/79	20,65/67	10,90/35	14,06/47	10,58/34
QUALITÄTSGUTACHTEN 100 %	GUT (2,0)	GUT (2,0)	GUT (2,1)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,3)
Ernährungsphysiologische Qualität 45 %	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,2)
Schadstoffe 30 %	befried. (2,7)*¹⁾	befried. (2,9)*¹⁾	befried. (2,8)*¹⁾	befried. (3,3)*¹⁾	befried. (3,1)*¹⁾	befried. (3,1)*¹⁾	befried. (3,2)*¹⁾
3-MCPD-Ester/Glycidyl-Ester	○*)/++	○*)/++	○*)/++	○/++	+ /++	+ /++	+ /++
Mineralölbestandteile ²⁾	+	+	+	+	+	+	+
PFAS ³⁾	+	+	+	○*)	○*)	○*)	○*)
Mikrobiologische Qualität 5 %	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)
Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung 5 %	sehr gut (1,0)	gut (2,5)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,0)	gut (2,5)	sehr gut (1,0)	gut (2,5)
Deklaration 15 %	befriedigend (3,0)	gut (2,0)	befriedigend (3,0)	befriedigend (2,8)	befriedigend (2,7)	befriedigend (3,2)	gut (2,2)
Ausgewählte Merkmale							
Zugesetzte Öle ⁴⁾⁵⁾	Sonnenblumen-, Kokos-, Rapsöl, Fischöl	Palm-, Sonnenblumen-, Rapsöl, Palmkernfett ⁹⁾	Sonnenblumen-, Rapsöl ⁹⁾	Palm-, Raps-, Sonnenblumenöl, Palmkernfett ⁹⁾	Sonnenblumen-, Rapsöl ⁹⁾	Sonnenblumen-, Kokos-, Rapsöl, Fischöl	Palm-, Raps-, Sonnenblumenöl, Palmkernfett ⁹⁾
Mit Arachidonsäure ⁶⁾	■	■	■	■	■	■	■
Mit Oligosacchariden ⁴⁾⁷⁾	■	□	■	■	□	■	□
Bakterienkultur-Zusatz ⁴⁾	□	□	□	□	□	□	□
MHD (MHD-Frist in Monaten) ⁸⁾	13.06.26 (18)	07.05.26 (18)	12.2026 (18)	16.12.26 (K. A.)	15.04.26 (K. A.)	09.05.26 (18)	05.2026 (18)
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 Qualitätsgutachten Reihenfolge nach Alphabet. *) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ unten). ■ = Ja. □ = Nein. K. A. = Keine Angabe. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.							
1) Nach den jeweiligen Zubereitungsempfehlungen für einen zwei Monate alten Säugling berechnet. 2) Wir wiesen gesättigte Mineralölkohlenwasserstoffe (Mosh) und Mosh-Analoge nach. 3) Wir prüften auf die vier relevanten PFAS Perfluorooctansulfonsäure (PFOS), Perfluorooctensäure (PFOA), Perfluorononansäure (PFNA) und Perfluorhexansulfonsäure (PFHxS). 4) Laut Deklaration.							

So haben wir getestet

Im Test: 19 Säuglingsanfangsnahrungen, davon 3 aus Ziegenmilch sowie 4 HA-Pre-Nahrungen. Sieben Produkte tragen das EU-Bio-Siegel. Einkauf: Februar und März 2025. Die Preise ermittelten wir per Anbieterbefragung im Juli 2025.

Untersuchungen: Die Prüfmethode stehen unter [test.de/pre-nahrung/methodik](https://www.test.de/pre-nahrung/methodik).

Ernährungsphysiologische Qualität: 45 %

Im Labor analysierten wir die Gehalte an Eiweiß, Fett, Zuckern, Wasser, Asche, Mineralstoffen (Kalzium, Phosphor, Magnesium,

Natrium, Chlorid, Jod, Kalium, Eisen, Zink, Kupfer, Selen) und Vitaminen (A, B12, Folsäure) sowie Cholin. Daraus berechneten wir den Nährstoffgehalt. Wir analysierten das Fettsäurespektrum und vergaben Pluspunkte, wenn Produkte die mehrfach ungesättigte Fettsäure Arachidonsäure enthielten – Anbieter setzen sie freiwillig zu. Weitere Pluspunkte gab es für relativ hohe Eisengehalte und relativ niedrige Proteingehalte.

Schadstoffe: 30 %

Wir bestimmten 3-MCPD- und Glycidyl-Ester. Wir prüften auf vier relevante poly- und perfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS), Mineral-

ölbestandteile (Mosh, Mosh-Analoge und Moah). Die besonders kritischen Moah waren in keiner Probe nachweisbar. Zudem untersuchten wir auf Blei, Kadmium, Bisphenol A (BPA) und das Schimmelpilzgift Aflatoxin M1 – nichts davon war nachweisbar.

Mikrobiologische Qualität: 5 %

Wir ermittelten die Gesamtkeimzahl, prüften auf Salmonellen, Enterobakterien, Listeria monocytogenes, Bacillus cereus. Hier gab es keine Auffälligkeiten. Für die Prüfung auf Cronobacter erstellten wir zunächst eine Mischprobe aus drei Packungen mit jeweils 100 Gramm aus jeder Packung. War diese



					Pre-Nahrung aus Ziegenmilch		
Bebivita Anfangsmilch Pre	Hipp Bio Combiotik Pre Bio Anfangsmilch ¹¹⁾ Bio	Töpfer Lactana Bio Anfangsmilch Pre ¹⁰⁾ Bio	Löwenzahn Organics Bio Pre Anfangs- milch Bio	Holle Bio Pre Anfangs- milch Bio	Holle Bio Pre Anfangs- milch aus Ziegen- milch Bio	Hipp Anfangsmilch aus Bio Ziegenmilch Pre ¹¹⁾ Bio	Töpfer Lactana Bio Anfangsmilch aus Ziegenmilch Pre ¹⁰⁾ Bio
500/6,45	600/14,95	600/12,45	500/13,45	400/8,95	400/15,80	400/16,95	400/14,95
12,90/40	24,92/77	20,75/68	26,90/85	22,38/74	40,00/130	42,00/131	37,00/123
GUT (2,4)	GUT (2,4)	GUT (2,4)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,8)
sehr gut (1,4)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,2)
befried. (3,3)*	befried. (3,1)*	befried. (3,2)*	ausreich. (3,8)*	befried. (3,0)	ausreich. (3,6)*	ausreich. (3,6)*	ausreich. (4,0)*
○/++	○/++	+ / ++	+ / ++	+ / ++	++ / ++	+ / ++	+ / ++
+	+	○	○	+	+	+	○
○*)	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)
sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,0)	ausreichend (4,0)*¹³⁾	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)
gut (2,5)	sehr gut (1,3)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	sehr gut (1,3)	gut (2,5)
gut (2,3)	ausreichend (4,0)¹²⁾	gut (2,4)	gut (2,2)	gut (2,2)	gut (2,3)	ausreichend (4,0)¹²⁾	befriedigend (2,8)
Palm-, Raps-, Sonnenblumenöl, Fischöl	Palm-, Raps-, Sonnenblumenöl, Fischöl	Palm-, Sonnen- blumen-, Rapsöl, Fischöl	Palm-, Sonnen- blumen-, Rapsöl ⁹⁾	Palm-, Sonnenblu- men-, Rapsöl ⁹⁾	Sonnenblumen-, Rapsöl ⁹⁾	Palm-, Raps-, Sonnenblumenöl, Fischöl	Palm-, Sonnen- blumen-, Rapsöl, Fischöl
■	■	■	■	■	■	■	■
□	■	□	■	□	□	■	□
□	■	■	□	□	□	□	□
12.08.26 (K. A.)	20.09.26 (K. A.)	30.04.26 (18)	21.07.26 (20)	05.09.26 (K. A.)	13.10.26 (K. A.)	12.08.26 (K. A.)	30.03.26 (18)

5) Alle Produkte im Test enthalten laut Deklaration zudem arachidonsäurereiches Öl aus dem Pilz *Mortierella alpina*. 6) Laut Analyse. 7) Ein Nutzen von Produkten mit Oligosacchariden (Mehrfachzucker) ist laut Bundesinstitut für Risikobewertung anhand der derzeit verfügbaren Daten noch nicht belegt. Wir haben den Zusatz von Oligosacchariden nicht bewertet. 8) Laut Anbieter. 9) Enthält laut Deklaration auch omega-3-fettsäurereiches Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.* 10) Laut Anbieter inzwischen Produkt geändert. 11) Laut Anbieter inzwischen Deklaration geändert.

12) Mehrere Kennzeichnungsmängel, u. a. übertriebene Werbeaussagen wie „für zufriedene Babybauchlein“. 13) *Cronobacter* in einer Mischprobe von 300 Gramm aus drei Packungen nachgewiesen. Hierfür hatten wir aus jeder dieser drei Packungen je 100 Gramm entnommen. Laut Anbieter wurde die betroffene Ware vorsorglich aus dem Handel genommen. In sechs weiteren Proben aus den drei ursprünglichen sowie drei weiteren Packungen wiesen wir den Keim nicht nach.

Probe auffällig, untersuchten wir zusätzlich je 100 Gramm aus sechs Packungen, um die Verbreitung des Keims zu ermitteln.

Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung: 5 %

Wir kontrollierten, ob eine Originalitätssicherung vorhanden war. Drei Fachleute prüften, wie sich die Packungen öffnen, wieder verschließen und die Pulver entnehmen ließen. Auch geprüft: Angaben zu Packungsmaterial, Entsorgungs- und Trennhinweise.

Deklaration: 15 %

Wir begutachteten, ob die deklarierten Angaben den lebensmittelrechtlichen Vorschriften

entsprachen. Zusätzlich bewerteten wir Zubereitungshinweise, Nährwertkennzeichnung, Werbeaussagen und ob Hinweise auf Vorteile des Stillens leicht auffindbar und gut leserlich waren. Drei Fachkundige prüften die Leserlichkeit und die Übersichtlichkeit der Angaben.

Abwertungen

Abwertungen bewirken, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Das Urteil Schadstoffe konnte nicht besser sein als das

jeweils schlechteste Urteil für einzelne Schadstoffe. Ab der Note Befriedigend im Schadstoffurteil werteten wir das Qualitätsurteil ab. Je schlechter die Urteile, desto stärker ist der jeweilige Abwertungseffekt. Bei ausreichender mikrobiologischer Qualität werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab.

Weitere Untersuchungen

Wenn Sojalecithin in der Zutatenliste genannt wurde, prüften wir das Pulver auf gentechnisch veränderte Bestandteile. Es waren keine nachweisbar. Soweit vorhanden, analysierten wir die Schutzatmosphäre.





Pre-Nahrung: Drei HA-Nahrungen sind gut

		HA-Pre-Nahrung			
Produkt		Hipp HA Combiotik Pre HA Hydrolysierte Anfangs- nahrung ⁹⁾	Beba Expert HA Pre Hydrolysierte Anfangsnahrung ⁹⁾	Bebivita Hydrolysierte Anfangs- nahrung Pre HA ⁹⁾	Aptamil HA Pre Hydrolysierte Anfangsnahrung ⁹⁾
Inhalt (g)/Mittlerer Preis ca. (Euro)		600/16,45	550/16,95	500/9,25	800/20,95
Preis pro kg/pro Monat ca. (Euro) ¹⁾		27,42/85	31,00/97	18,50/57	26,19/90
QUALITÄTSSURTEIL	100 %	GUT (1,9)	GUT (2,0)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (2,6)
Ernährungsphysiologische Qualität	45 %	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,4)
Schadstoffe	30 %	gut (2,4)	befriedigend (2,8)* ¹⁾	befriedigend (3,2)* ¹⁾	ausreichend (3,6)* ¹⁾
3-MCPD-Ester/Glycidyl-Ester		+*)/++	○*)/++	○*)/++	+ /++
Mineralölbestandteile ²⁾		+	+	+	+
PFAS ³⁾		+	+	++	⊖*)
Mikrobiologische Qualität	5 %	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)
Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung	5 %	sehr gut (1,3)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (1,8)
Deklaration	15 %	befriedigend (3,0)	befriedigend (2,8)	gut (2,3)	befriedigend (3,0)
Ausgewählte Merkmale					
Zugesetzte Öle ⁴⁾⁵⁾		Palm-, Raps-, Sonnen- blumenöl, Fischöl	Sonnenblumen-, Rapsöl ¹⁰⁾	Palm-, Raps-, Sonnen- blumenöl, Fischöl	Sonnenblumen-, Kokos-, Rapsöl, Fischöl
Mit Arachidonsäure ⁶⁾		■	■	■	■
Mit Oligosacchariden ⁴⁾⁷⁾		■	□	□	■
Bakterienkultur-Zusatz ⁴⁾		■	■	□	■
MHD (MHD-Frist in Monaten) ⁸⁾		18.10.26 (K. A.)	06.2026 (18)	14.08.26 (K. A.)	11.06.26 (18)
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“ S. 20). ■ = Ja. □ = Nein. K. A. = Keine Angabe. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.					
1) Nach den jeweiligen Zubereitungsempfehlungen für einen zwei Monate alten Säugling berechnet. 2) Wir wiesen gesättigte Mineralölkohlenwasserstoffe (Mosh) und Mosh-Analoge nach. 3) Wir prüften auf die vier relevanten PFAS Perfluorooctansulfonsäure (PFOS), Perfluorooctansäure (PFOA), Perfluorononansäure (PFNA) und Perfluorhexansulfonsäure (PFHxS). 4) Laut Deklaration. 5) Alle Produkte im Test enthalten laut Deklaration zudem arachidonsäurereiches Öl aus dem Pilz <i>Mortierella alpina</i> . 6) Laut Analyse. 7) Ein Nutzen von Produkten mit Oligosacchariden (Mehrfachzucker) ist laut Bundesinstitut für Risikobewertung anhand der derzeit verfügbaren Daten noch nicht belegt. Wir haben den Zusatz von Oligosacchariden nicht bewertet. 8) Laut Anbieter. 9) Laut Anbieter inzwischen Deklaration geändert. 10) Enthält laut Deklaration auch omega-3-fettsäurereiches Öl aus der Mikroalge <i>Schizochytrium</i> sp.					

Sorgfalt zu Hause macht Pre-Nahrung sicher

In den ersten Monaten sind Säuglinge superempfindlich – vor allem Keime können sie krank machen. So bereiten Sie Babynahrung bestmöglich zu.

- Frisch zubereiten.** Rühren Sie Babymilch direkt vor der Mahlzeit an und lassen Sie sie nicht länger als zwei Stunden stehen. Mögliche Keime könnten sich sonst vermehren. Reste weggießen.

Wasser abkochen. Kochen Sie das Zubereitungswasser in den ersten Lebensmonaten des Babys ab, da Wasser – sehr selten – kritische Keime enthalten kann. Wasser auf etwa 40 bis 50 Grad abkühlen lassen und mit Pulver mischen. Die Nahrung sollte beim Trinken nicht wärmer als 37 Grad sein.

Genau dosieren. Halten Sie sich an die Zubereitungshinweise, nutzen Sie den beige-gelegten Dosierlöffel – für ideale Dosierung.

- Zubehör sterilisieren.** Sauger und Fläschchen für Neugeborene nach der Mahlzeit heiß mit Spülmittel abwaschen und beides sterilisieren – etwa durch kurzes Kochen in einem Topf mit Deckel oder in einem Vaporisator. Für ältere Babys, die Dinge in den Mund nehmen, ist Sterilisieren nicht nötig.

Pulver richtig lagern. Pulver kühl und trocken aufbewahren, angebrochene Dosen und Tüten dicht verschließen.

Unterwegs mixen. Portionieren Sie für unterwegs das Milchpulver in einem sauberen, verschließbaren Gefäß und füllen Sie abgekochtes Wasser in eine saubere Thermoskanne. Beides vor Ort frisch mischen.

PFAS reduzieren. Rund sechs Prozent von Trinkwasserstichproben aus Deutschland wiesen 2024 laut Umweltbundesamt erhöhte PFAS-Gehalte auf. Das heißt: Die Gehalte der vier relevanten PFAS lagen über dem künftigen Grenzwert von 20 Nanogramm pro Liter, der ab 2028 gilt. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann bei vielen Wasserwerken nach den PFAS-Daten fragen. Wenn ein Wasser rund 5 Nanogramm (0,000 005 Milligramm) PFAS pro Liter enthält, nimmt ein Baby damit so viel auf wie mit dem am höchsten belasteten Pulver in unserem Test. Alternativ eignet sich auch Mineralwasser, das zur Zubereitung von Säuglingsnahrung ausgewiesen ist. Mehr dazu unter test.de/mineralwasser.

Wechseln Sie doch einfach!

Was ist Ihnen lieber: ein kostenloses Girokonto oder eines, das 720 Euro im Jahr kostet? Unser Vergleich zeigt, dass die Preisunterschiede riesig sind. Im Test von 711 Kontomodellen konnten wir zwölf Konten ermitteln, die ohne weitere Bedingungen gratis sind. Interessant? Dann wechseln Sie! Das ist einfacher, als viele denken, und die Banken helfen dabei. Unseren großen Kontencheck finden Sie unter test.de/girokonto.



✓
Flatrate
5,90 Euro
monatlich*

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
- ✓ Geldanlagetipps Fondsdatenbanken

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.

Multimedia



Einfach drauflegen. Geräte mit der Technik Qi2 25W finden per Magnet die richtige Ladeposition.

Induktive Ladegeräte

Schneller kabellos laden

Mithilfe der Ladetechnik Qi lassen sich kompatible Smartphones und andere Akku-Geräte kabellos laden: Einfach auf die Ladestation legen und der Strom wird per Magnetfeld übertragen. Das ist bequem, bisher aber nicht sehr schnell: Anfangs schaffte Qi nur 5 Watt Ladeleistung, seit der Version Qi2 immerhin 15 Watt. Zum Vergleich: Apples haus eigene Ladetechnik MagSafe lädt kompatible iPhones mit bis zu 25 Watt. Das soll bald auch mit Qi möglich sein; der neue Standard Qi 2.2.1 ermöglicht bis zu 25 Watt Ladeleistung – und

wie bei MagSafe sorgen jetzt Magnete im Gehäuse dafür, dass das Smartphone in der richtigen Position an der Ladefläche haftet. Mehrere Anbieter haben schon neue Ladegeräte mit dem Kennzeichen „Qi2 25W“ angekündigt, bisher ist aber nur ein Smartphone dafür zertifiziert: das Google Pixel 10 Pro XL. Ältere Smartphones sind mit den neuen Ladegeräten kompatibel, laden aber entsprechend langsamer.

Tipp: Beim induktiven Laden entsteht viel Wärme, das schadet der Lebensdauer des Akkus. Nutzen Sie die Technik nicht zu oft.

Datenschutz

Kritik an Aliexpress, TikTok und WeChat

Die Datenschutz-Initiative Noyb hat in drei EU-Ländern Beschwerden gegen den Marktplatz Aliexpress, die Kurzvideo-Plattform TikTok und den Messenger-Dienst WeChat eingereicht. Grund: Die drei Plattformen würden Nutzer nicht ausreichend darüber informieren, welche Daten sie über sie speichern – wozu sie nach Artikel 15 der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) aber verpflichtet sind. Laut Noyb haben die Konzerne Auskunftersuchen nicht angemessen beantwortet, WeChat sogar komplett ignoriert. Noyb wurde mitgegründet vom Juristen Max Schrems, der schon das Abkommen „EU-US Privacy Shield“ zu Fall brachte – bis 2020 Rechtsgrundlage für Firmen, die Daten von EU-Bürgern in die USA übertragen wollten.

IT-Sicherheitskennzeichen
Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik

Der Hersteller versichert:
Das Produkt entspricht den Anforderungen des BSI.

Das BSI informiert:
Aktuelles zum Produkt
bsi.bund.de/it-sik/xxxxx

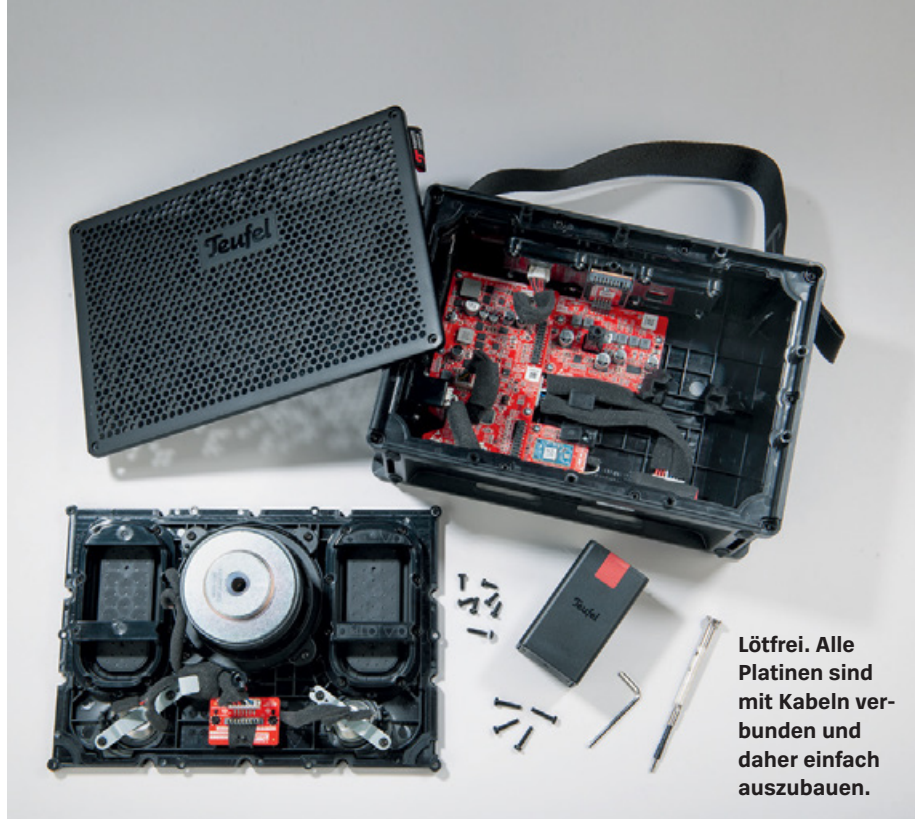
Vorreiter. Samsungs Galaxy A26, A36 und A56 tragen das Sicherheitskennzeichen.

Smartphones und Smart-TVs

Samsung verpflichtet sich zu mehr Cybersicherheit

Als erster Anbieter erhält Samsung für mehrere Smartphones und Smart-TVs das IT-Sicherheitskennzeichen des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI). Mit der Kennzeichnung verpflichtet sich Samsung, eine Reihe von Vorgaben einzuhalten. Dazu gehört, dass Apps nicht heimlich auf Mikrofone, Kameras oder Standortdaten zugreifen, dass es Updates gibt, keine manipulierte Software installiert ist und sensible Daten besonders geschützt sind. „Dadurch, dass wir Cybersicherheitseigenschaften transparent machen, können Kundinnen und Kunden sie in ihre Kaufentscheidung einfließen lassen“, sagt BSI-Chefin Claudia Plattner. Das Kennzeichen enthält einen QR-Code, der auf eine Infoseite für das jeweilige Gerät führt. Dort kann man nachlesen, welche Vorgaben das Gerät erfüllt und ob das Kennzeichen noch gültig ist.

Foto: Imago / Depositphotos; Stiftung Warentest; bsi.bund.de



Lötfrei. Alle Platinen sind mit Kabeln verbunden und daher einfach auszubauen.

Der Teufel im Detail

Der Lautsprecher Teufel Mynd soll erstklassig klingen und leicht zu reparieren sein. Wir haben ihn angehört – und aufgeschraubt.

 Teufel Mynd im Test

In einem kantig-industriellen Look kommt der Bluetooth-Lautsprecher Teufel Mynd daher, vier Schrauben auf der Frontplatte signalisieren: Du kannst mich öffnen. Der Mynd soll leicht reparierbar sein, Nutzer sollen Teile selber austauschen und sogar neue Komponenten entwickeln und einbauen können – und so der Box ein langes Leben ermöglichen. Gut klingen soll der Lautsprecher natürlich auch. Stimmt das?

Angenehmer Ton. Klanglich hält der 2,5 Kilo schwere und 230 Euro teure Mynd mit anderen Boxen seiner Preis- und Gewichts-kategorie mit. Einen mittelgroßen Raum beschallt er locker, er gibt Musik angenehm und lebendig wieder. Sehr hohe und sehr niedrige Töne verschluckt er aber etwas – das können andere Modelle besser. Mit über 25 Stunden Laufzeit hält er länger durch als viele Konkurrenten und ist in knapp 1,5 Stunden wieder voll geladen.

Gut aufzuschrauben. Tatsächlich lässt sich das Gehäuse ganz leicht öffnen, obwohl der Mynd staub- und wassergeschützt ist nach Schutzklasse IP67. Auch die Platinen und den Akku konnten wir einfach ausbauen,



Nicht nur schwarz. Den Teufel Mynd gibt es auch in drei anderen Farben.

en, denn anders als heute üblich ist hier vieles nicht verklebt und verlötet, sondern mit Steckverbindungen montiert.

Ersatzteile noch rar. Manko: Im Testzeitraum war nicht einmal ein neuer Akku zu bestellen. Bastler indes können jetzt schon loslegen: Teufel stellt Schaltpläne und Konstruktionsdaten für alle Bauteile zur Verfügung, die Firmware ist Open Source.

Stiftung-Warentest-Fazit: Noch hat das Nachhaltigkeitskonzept eher ideellen Wert. Wer aber im Vertrauen darauf den Mynd kauft, bekommt auf jeden Fall eine interessante Box mit überzeugender Leistung.

Unlauterer Wettbewerb

Apple Watch ist nicht „CO₂-neutral“

Apple betreibt irreführende Werbung für seine Smartwatches und darf sie nicht mehr „CO₂-neutral“ nennen. So hat es das Landgericht Frankfurt am Main entschieden und damit der Deutschen Umwelthilfe (DUH) Recht gegeben. Um CO₂-Emissionen auszugleichen, die bei der Herstellung der Apple Watch entstehen, betreibt Apple in Paraguay eine Eukalyptus-Plantage – kein echter Klima-Beitrag, kritisiert die DUH. Einen Großteil der Fläche hat der Konzern nur bis 2029 gepachtet. Zu kurz, urteilte das Gericht, denn Verbraucher würden erwarten, dass ein solches Klimaschutzprojekt mindestens bis zur Mitte des Jahrhunderts läuft. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig (Az. 3-06 O 8/24).

7,4

Gigabyte Datenvolumen wurden 2024 in Deutschland pro Monat und aktive Sim-Karte genutzt. 2023 waren es noch 7,2 Gigabyte.

Bundesnetzagentur

Groß, dick, gut



Gewichtig. Das Kombigerät von Kyocera druckt am besten, wiegt aber auch fast 26 Kilo.

Laserdrucker Drei neue Farblaser von Kyocera drucken richtig gut, sind aber ziemlich dicke Dinger. Kleiner und günstiger sind Schwarzweißgeräte, auch sie drucken oft gut.

Wer einen Farblaserdrucker mit optimaler Druckqualität sucht, kommt um Kyocera kaum herum: Drei Modelle aus unserem aktuellen Test schlagen in dieser Disziplin klar die Konkurrenz. Doch sind sie – wie die meisten Farblaserdrucker – ziemlich groß und schwer. Kompakter und auch günstiger sind Schwarzweißlaser.

Sechs von zehn neuen Lasern sind gut

Wir haben zehn neue Laserdrucker geprüft: sechs reine Drucker, von denen drei in Farbe und drei in Schwarzweiß drucken, sowie vier Geräte mit Scan- und Kopierfunktion, darunter drei Farb- und ein Schwarzweißdrucker. Die Preise reichen von 125 Euro für den günstigsten Schwarzweißdrucker bis 506 Euro für den teuersten Kombidrucker, die Noten von Gut bis Befriedigend.

Fast alle Farbdruker im Test sind gut, neben denen von Kyocera auch die von Xerox. Die Kyocera-Modelle drucken besser. Dafür können Nutzer an den Xerox-Geräten mehr

Verschleißteile selbst wechseln. Unter den Schwarzweißdruckern ist nur das Modell von Kyocera gut.

Aus früheren Tests sind noch weitere gute Farb- und vor allem Schwarzweißdrucker auf dem Markt. Wir zeigen die besten Geräte in separaten Tabellen. Weil wir inzwischen unser Prüfprogramm geändert haben, sind die Noten nicht direkt mit denen der Neulinge vergleichbar (siehe Kasten rechts). Aber die Besten von damals sind immer noch empfehlenswert.

In den vorigen Tests führten oft Modelle von Canon. In der aktuellen Auswahl ist dieser Anbieter nicht dabei. Im Prüfzeitraum hatte er keine passenden neuen Geräte auf den Markt gebracht. Das liegt im Trend: Drucker bleiben länger am Markt, die Anbieter ersetzen sie seltener durch Nachfolger als noch vor einigen Jahren.

Kyocera als neuer Tabellenführer

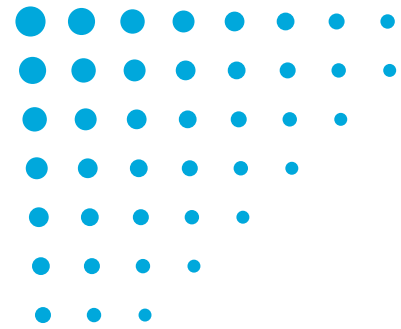
Statt Canon dominiert daher diesmal Kyocera die Tabellenspitze. Besonders die drei Farblaser liefern überzeugende Druckqualität. Neben Laser-typisch gestochen scharfen Texten drucken sie auch gute Layout-Seiten und Fotos. Der Kombidrucker macht zudem sehr gute Textkopien. Auch der Schwarzweißdrucker hängt die Konkurrenz von Brother und HP ab.

Allerdings sind die Drucker von Kyocera ziemlich schwer und teuer. Die drei Farblaser wiegen über 20 Kilo, zwei von ihnen kosten über 400 Euro. Günstig ist nur der Ecosys PA2101CWX für 231 Euro. →

Unser Rat

Testsieger: Unter den neuen Farbkombidruckern liegen der Kyocera Ecosys MA2101cwfx für 440 Euro und der Xerox C325 für 475 Euro vorn, wobei der Kyocera besser, der Xerox etwas günstiger druckt. Beste reine Drucker sind der Farblaser Kyocera Ecosys PA2600cw für 424 Euro und das Schwarzweißgerät Kyocera Ecosys PA4000wx für 365 Euro.

Preistipp: Der Farbdruker Kyocera Ecosys PA2101cwx druckt so gut wie der Testsieger und kostet nur 231 Euro.



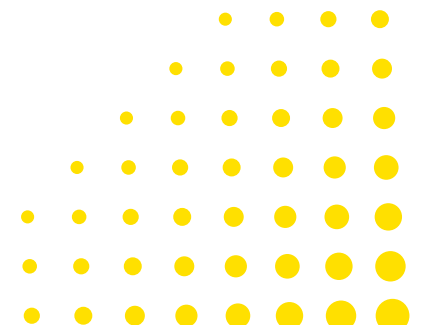
Neues Prüfprogramm

Änderungen im Druckertest

Wir testen Drucker nun gemeinsam mit anderen Verbraucherorganisationen aus Belgien, Frankreich, Großbritannien, Italien, den Niederlanden und Spanien. Im Zuge der Integration in den internationalen Gemeinschaftstest haben wir unsere Prüf- und Bewertungsverfahren mit denen der Partner harmonisiert. Die wichtigsten Änderungen:

Prüfungen kaum verändert. Der neue Gemeinschaftstest basiert auf dem Prüfprogramm der Stiftung Warentest. Bei den Prüfungen gab es darum nur geringe Änderungen. Die größte betrifft die Handhabung: Im Prüfpunkt „Inbetriebnahme“ bewerten wir nun zusätzlich Sicherheitsaspekte wie das voreingestellte Passwort oder die Anfälligkeit für bekannte Sicherheitslücken.

Bewertungen überarbeitet. Zudem haben wir unser Bewertungsverfahren angepasst, mit dem wir die Laborergebnisse in Noten umrechnen. Darum sind die Urteile im aktuellen Druckertest auch in den Prüfungen, die gleich geblieben sind, nicht direkt mit denen aus den Vortests vergleichbar. Bei der Bewertung von Handhabung und Vielseitigkeit sind die Abweichungen etwas größer, dort sind wir nun etwas weniger streng als vorher. An den Bewertungen der Qualität von Drucken, Scans und Kopien hat sich nur wenig geändert.



Farbdrucker



Kyocera Ecosys PA2600cwx



Kyocera Ecosys PA2101cwx



Xerox C320

Schwarzweißdrucker



Kyocera Ecosys PA4000wx



HP LaserJet M207dw



Brother HL-L2865DW

Laserdrucker: Gute ab 231 Euro

		Farbdrucker			Schwarzweißdrucker		
Produkt		Kyocera Ecosys PA2600cwx	Kyocera Ecosys PA2101cwx	Xerox C320	Kyocera Ecosys PA4000wx	HP LaserJet M207dw	Brother HL-L2865DW
Mittlerer Preis ca. (Euro)		424	231	320	365	125	186
QUALITÄTSGUTURTEIL	100 %	GUT (2,1)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,1)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (3,0)
Drucken	50 %	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (2,3)	gut (2,3)	befried. (2,7)	befried. (3,1)*
Qualität Text/Farbseite/Foto		++/+/+	++/+/+	++/0/0	++/0/0	++/0*/0	++/0*/0
Wasser- und Lichtbeständigkeit		+	+	+	++	++	++
Geschwindigkeit		++	++	+	++	++	++
Tonerkosten¹⁾	10 %	gut (2,4)	ausreichend (3,6)	befriedigend (3,2)	gut (1,9)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,9)
Handhabung	15 %	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (2,3)	gut (1,9)	gut (2,5)	gut (1,7)
Gebrauchsanleitung/Inbetriebnahme		+/0	+/0	+/0	+/0	0/+	++/+
Bedienung/Patronenwechsel und Wartung		++/+	++/+	++/0	++/+	+/+	+/++
Vielseitigkeit	5 %	gut (1,7)	gut (1,7)	gut (2,2)	gut (1,7)	gut (2,3)	gut (2,0)
Umwelteigenschaften	20 %	gut (2,5)	befriedigend (2,9)	gut (2,0)	gut (2,1)	befriedigend (3,0)	befriedigend (2,6)
Stromverbrauch/Geräusch		+/+	0/+	+/++	+/+	++/+	++/+
Konstruktion/Materialaufwand Patronen		+/0	+/0	+/0	+/0	+/-*)	+/-*)
Austauschbarkeit von Verschleißteilen		—*) ⁴⁾	—*) ⁴⁾	++	0	0	0
Ausstattung/Technische Merkmale							
Druckzeit: Text/A4-Foto ca. (Min:Sek)		0:03/0:20	0:03/0:20	0:02/0:20	0:02/0:15	0:02/0:25	0:02/0:15
Tonerkosten pro Seite mit kleinster/größter Patrone ca. (Cent)	Textseite Iso-Farbseite ²⁾ A4-Farbfoto ³⁾	2,5/Entfällt 13,0/Entfällt 75/Entfällt	6,5/3,5 30,0/20,0 160/110	5,5/3,0 16,0/10,0 140/95	3,0/Entfällt 4,5/Entfällt Nicht geprüft	6,0/4,5 8,5/6,5 Nicht geprüft	5,0/3,5 12,0/8,0 Nicht geprüft
Bildtrommel/Resttonerbehälter wechselbar		□/■ ⁵⁾	□/■ ⁵⁾	■/■	■/□	■ ⁵⁾ /■ ⁵⁾	■/□
Lan/WLAN 2,4 GHz/5 GHz		■/■/■	■/■/■	■/■/□	■/■/■	■/■/■	■/■/■
Leistungsaufnahme: Leerlauf/Aus (Watt)		1,2/0,1	3,1/0,1	1,2/0,1	1,1/0,1	1,1/0,1	0,6/0,0
Platzbedarf: Breite x Höhe x Tiefe ca. (cm)		41 x 33 x 45	41 x 33 x 45	46 x 32 x 46	39 x 28 x 45	36 x 26 x 48	37 x 19 x 41
Gewicht ca. (kg)		21,7	21,6	20,9	14,1	6,1	7,1

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

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

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

*) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 31).

■ = Ja. □ = Nein.

Alle geprüften Multifunktionsdrucker können doppelseitig drucken (Duplex) und per Airprint und Mopria Druckaufträge von Mobilgeräten verarbeiten. Alle sind mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

- 1) Sind für einen Drucker Patronen in mehreren Größen erhältlich, nutzen wir die jeweils kleinsten verfügbaren Patronen.
- 2) Iso-Farbseiten sind eine standardisierte Druckvorlage zur Bestimmung der Tinten-/Tonereichweite von Druckern.
- 3) Wird nur bei Farbdruckern geprüft.
- 4) Nur wenige Verschleißteile wechselbar; kann nicht in Schwarzweiß weiterdrucken, wenn der Farbtoner leer ist.
- 5) Ist in die Patrone integriert.

→ Wer einen kleineren Farbdrucker sucht, findet im Canon i-Sensys LBP633Cdw aus dem Vortest eine Alternative: Der damals beste reine Farbdrucker druckt ebenfalls gut, ist ein paar Zentimeter flacher als die Kyoceras – und mit 232 Euro günstig.

Platz sparen mit Schwarzweißdruckern

Mehr Geld und Platz kann sparen, wer auf Farbdruck verzichtet. Zwar ist der Gruppensieger von Kyocera mit 365 Euro und rund 14 Kilogramm vergleichsweise teuer und schwer für einen Schwarzweißdrucker. Schnelle und scharfe Textdrucke schaffen aber auch die befriedigenden Geräte von Brother und HP, die beide kompakt und mit 186 und 125 Euro günstig sind.

Auch hier lohnt ein Blick in die Vortests: Der reine Drucker Canon i-Sensys LBP122dw bietet für 181 Euro neben sehr gutem Text- auch guten Grafikdruck. Beides schafft auch

der Multifunktionsdrucker Canon i-Sensys MF275dw für 295 Euro. Zudem liefert er gute Kopien und sogar sehr gute Scans.

Mit großen Patronen günstiger drucken

Für Vieldrucker empfiehlt es sich, die größten Patronen auszuwählen. Damit lassen sich die Kosten deutlich senken. Die zwei Farblaser MA2101cwx und PA2101cwx von Kyocera etwa drucken mit den kleinsten verfügbaren Tonerkartuschen mit rund 1250 Seiten Reichweite eine Textseite für 6,5 Cent, ein A4-Foto um 1,50 Euro. Die größeren Kartuschen mit über 2000 Seiten Reichweite kommen auf günstigere 3,5 Cent für Text und 1,10 Euro für Fotos.

Xerox punktet mit wechselbaren Teilen

Was bei den neuen Farblasern von Kyocera negativ auffällt: Ist eine der drei Farb-Tonerkartuschen leer, dann stellen sie die

Arbeit ein – auch wenn man nur schwarz-weiß drucken will. Zudem können Nutzer ihre Bildtrommeln nicht selbst wechseln. Sind diese verschlissen, muss das Gerät zum Service. Ein anderes Verschleißteil, der Resttonerbehälter, der überschüssigen Toner sammelt, ist in die Kartuschen integriert – und wandert in den Elektroschrott, wenn diese leer sind.

Das hat Xerox nachhaltiger gelöst. Nutzer können Tonerbehälter und Bildtrommel selbst wechseln. Der Tonerbehälter kostet nur rund 25 Euro. Ein Satz von vier Bildtrommeln ist mit über 500 Euro dagegen teurer als ein neuer Drucker. Allerdings soll laut Xerox so eine Trommel auch für 125 000 Seiten reichen – mehr als die meisten je brauchen werden. ■ →

Text: Michael Wolf; Testleitung: Robert Brandt; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens




Canon i-Sensys LBP633Cdw



Canon i-Sensys LBP246dw

Laserdrucker: Die besten von 2023 und 2024

Die Tabelle zeigt alle guten noch erhältlichen Laserdrucker aus den Heften 10/23 und 10/24.

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)	Gewicht ca. (kg)	Drucken	Tonerkosten ¹⁾	Handhabung	Vielseitigkeit	Umwelt- eigenschaften	 QUALITÄTSURTEIL	Zuerst veröffentlicht in Heft
			50%	10%	15%	5%	20%		
Farbdrucker									
Canon i-Sensys LBP633Cdw	232	15,9	+	○	○	+	○	GUT (2,3)	10/24
Canon i-Sensys LBP673Cdw	344	17,1	+	○	○	+	○	GUT (2,4)	10/24
Schwarzweißdrucker									
Canon i-Sensys LBP246dw	260	9,4	+	+	○	+	○	GUT (2,1)	10/24
Ricoh P 311	285	12,7	++	++	+	+	○	GUT (2,2)	10/23
Brother HL-L5210DN	240	11,0	+	+	+	+	○	GUT (2,3)	10/24
Canon i-Sensys LBP122dw	181	6,4	+	○	○	+	○	GUT (2,3)	10/24
Kyocera Ecosys PA4500x	430	14,8	+	++	+	+	○	GUT (2,3)	10/23
HP Laserjet Pro 3002dw	154	7,5	+	+	○	+	○	GUT (2,5)	10/23

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) Sind für einen Drucker Patronen in mehreren Größen erhältlich, nutzen wir die jeweils kleinsten verfügbaren Patronen.

Farb-Multifunktionsdrucker



Kycera Ecosys MA2101cwf



Xerox C325



HP Color Laserjet Pro



Brother MFC-L2980DW

Laser-Multifunktionsdrucker: Nur zwei von vier sind gut

	Farb-Multifunktionsdrucker			Schwarzweiß-Multifunktionsdrucker
Produkt	Kycera Ecosys MA2101cwf	Xerox C325	HP Color Laserjet Pro MFP 3302fdwg	Brother MFC-L2980DW
Mittlerer Preis ca. (Euro)	440	475	419	506
QUALITÄTSURTEIL	100 % GUT (2,4)	GUT (2,4)	BEFRIEDIGEND (3,4)	BEFRIEDIGEND (2,8)
Drucken	30 % gut (1,9)	gut (2,4)	gut (2,4)	befriedigend (2,6)
Qualität Text/Farbseite/Foto	++/+/+	++/0/0	++/Θ*/0	++/Θ*/Θ
Wasser- und Lichtbeständigkeit	+	+	+	++
Geschwindigkeit	++	+	++	++
Scannen	10 % gut (2,1)	gut (1,8)	befriedigend (2,9)	gut (2,0)
Qualität Text/Farbseite/Foto	++/++/Θ	+/+/+	+/0/Θ	++/++/0
Geschwindigkeit	++	++	++	++
Kopieren	10 % befriedigend (2,9)	befriedigend (2,9)	ausreichend (4,2)*)	ausreichend (3,9)*)
Qualität Text/Farbseite/Foto	++/0/–	+/+/–	Θ*/Θ/Θ	+/Θ*/–
Geschwindigkeit	++	++	++	++
Tonerkosten¹⁾	10 % ausreichend (3,6)	befriedigend (3,3)	befriedigend (3,1)	befriedigend (3,0)
Handhabung	15 % gut (2,0)	gut (2,3)	gut (2,2)	gut (1,7)
Gebrauchsanleitung/Inbetriebnahme	+/0	+/0	0/0	++/0
Bedienung/Patronenwechsel und Wartung	++/+	+/0	++/+	++/++
Vielseitigkeit	5 % gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,7)
Umwelteigenschaften	20 % befriedigend (2,7)	gut (2,2)	befriedigend (3,2)	befriedigend (2,7)
Stromverbrauch/Geräusch	+/+	0/+	+/+	++/+
Konstruktion/Materialaufwand Patronen	+/Θ	+/Θ	+/–*)	+/–*)
Austauschbarkeit von Verschleißteilen	–*) ⁴⁾	++	Θ	0
Ausstattung/Technische Merkmale				
Faxfunktion	■	■	■	■
Druckzeit: Text/A4-Foto ca. (Min:Sek)	0:03/0:20	0:02/0:15	0:03/0:15	0:02/0:15
Scanzeit: Text/A4-Foto ca. (Min:Sek)	0:15/0:15	0:10/0:10	0:05/0:06	0:15/0:15
Kopierzeit: Text/A4-Foto ca. (Min:Sek)	0:08/0:10	0:07/0:10	0:09/0:30	0:06/0:20
Tonerkosten pro Seite mit kleinster/größter Patrone ca. (Cent)	Textseite 6,5/3,5 Iso-Farbseite ²⁾ 30,0/20,0 A4-Farbfoto ³⁾ 150/110	5,0/3,0 17,0/11,0 180/120	4,0/2,5 17,0/11,0 130/90	5,5/3,5 12,0/7,5 Nicht geprüft
Bildtrommel/Resttonerbehälter wechselbar	□/■ ⁵⁾	■/■	■ ⁵⁾ /■ ⁵⁾	■/□
Automatischer Vorlageneinzug/doppelseitig	■/□	■/■	■/■	■/■
Lan/Wlan 2,4 GHz/5 GHz	■/■/■	■/■/□	■/■/■	■/■/■
Leistungsaufnahme: Leerlauf/Aus (Watt)	1,3/0,1	1,3/0,1	2,0/0,1	0,8/0,1
Platzbedarf: Breite x Höhe x Tiefe ca. (cm)	41 x 46 x 45	48 x 49 x 48	42 x 34 x 42	41 x 32 x 42
Gewicht ca. (kg)	25,5	27,0	17,3	12,1

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

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

0 = Befriedigend (2,6–3,5). Θ = 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.

Alle geprüften Multifunktionsdrucker können doppelseitig drucken (Duplex) und per Airprint und Mopria Druckaufträge von Mobilgeräten verarbeiten. Alle sind mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

1) Sind für einen Drucker Patronen in mehreren Größen erhältlich, nutzen wir die jeweils kleinsten verfügbaren Patronen.

2) Iso-Farbseiten sind eine standardisierte Druckvorlage zur Bestimmung der Tinten-/Tonerreichweite von Druckern.


3) Wird nur bei Farbdruckern geprüft.

4) Nur wenige Verschleißteile wechselbar; kann nicht in Schwarzweiß weiterdrucken, wenn der Farbtoner leer ist.

5) Ist in die Patrone integriert.

Laser-Multifunktionsdrucker: Die besten von 2023 und 2024

Die Tabelle zeigt die besten noch erhältlichen Laser-Multifunktionsdrucker aus den Heften 10/23 und 10/24.

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)	Gewicht ca. (kg)	Drucken	Scannen	Kopieren	Tonerkosten ¹⁾	Handhabung	Vielseitigkeit	Umwelt-eigenschaften	 QUALITÄTSURTEIL	Zuerst veröffentlicht in Heft
			30%	10%	10%	10%	15%	5%	20%		
			100%								
Farb-Multifunktionsdrucker											
Canon i-Sensys MF657Cdw	435	22,1	+	+	○	○	○	+	○	GUT (2,5)	10/24
Brother MFC-L3760CDW	434	20,3	+	+	○	⊖*)	+	+	○	BEFRIEDIGEND (2,8)	10/24
HP Color Laserjet Pro MFP 4302fdw	506	21,1	○*)	+	○	○	○	+	○	BEFRIEDIGEND (2,8)	10/24
Schwarzweiß-Multifunktionsdrucker											
Canon i-Sensys MF267dw II	392	12,8	+	+	+	+	○	+	○	GUT (2,2)	10/23
Canon i-Sensys MF275dw	295	12,0	+	++	+	○	○	+	○	GUT (2,4)	10/24
Xerox B315	379	12,9	○	○	○	+	+	+	○	BEFRIEDIGEND (2,6)	10/23
HP Laserjet Pro MFP 4102fdw	333	12,7	○	○	○	+	+	+	○	BEFRIEDIGEND (2,7)	10/23
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. *) Führt zur Abwertung.											
1) Sind für einen Drucker Patronen in mehreren Größen erhältlich, nutzen wir die jeweils kleinsten verfügbaren Patronen.											



Canon i-Sensys MF657Cdw



Canon i-Sensys MF267dw II

So haben wir getestet

Im internationalen Gemeinschaftstest: Zehn neue Laserdrucker, davon vier mit Scan- und Kopierfunktion. Die Geräte kauften wir zwischen Juni 2024 und März 2025 im Handel. Zur Berechnung der Druckkosten erfragten wir die Preise für Toner im Juli 2025 bei den Anbietern. Die Gerätepreise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im August 2025.

Untersuchungen: Eine vollständige Beschreibung der Prüfungen finden Sie online unter test.de/drucker/methodik. Hier die wichtigsten Punkte:

Drucken: 30 % (50 %)

Wir bewerteten die **Qualität** beim Drucken von Text (auf Normalpapier), von Farbseiten (Excel-Tabelle mit Grafiken auf Normalpapier, Layoutseiten auf Spezialpapier) und von A4-Fotos (Farbe und Graustufen bei höchster Qualität auf Fotopapier). Wir prüften außerdem die **Wasser- und Lichtbeständigkeit** mittels Textmarker, Wasser und zehntägiger Bestrahlung mit Xenonlicht und bewerteten die **Geschwindigkeit**, mit der das Gerät startet und druckt.

Scannen: 10 % (0 %)

Bei Kombidruckern beurteilten wir die **Qualität der Scans** von Text, Zeitschriften-Farbseiten und einem Foto (A4-Porträt) sowie die **Geschwindigkeit** der Scan-Vorgänge.

Kopieren: 10 % (0 %)

Bei Kombidruckern kopierten wir die Vorlagen aus dem Prüfpunkt Scannen direkt am Gerät und beurteilten **Qualität** und **Geschwindigkeit**.

Tonerkosten: 10 %

Mit den kleinsten verfügbaren Originalpatronen druckten wir je bis zu 3000 Textseiten, Farbseiten und Fotos, um die Seitenreichweite zu ermitteln. Anhand der Preise für Toner ermittelten und bewerteten wir die Kosten pro Seite für die drei Vorlagentypen. Papierkosten bezogen wir nicht mit ein.

Handhabung: 15 %

Drei Experten bewerteten die **Gebrauchsanleitung** (mitgelieferte und online verfügbare Anleitungen sowie Hilfefunktionen), **Inbetriebnahme** (unter anderem Auspacken, Aufstellen, Anschließen, Software-Installation, Sicherheitsaspekte der Voreinstellungen), **Bedienung** (unter anderem Drucken, Scannen, Kopieren, Papierwechsel) sowie den **Patronenwechsel** und die **Wartung**.

Vielseitigkeit: 5 %

Wir bewerteten Eigenschaften und Zusatzfunktionen wie A3-, Duplex- und randlosen Druck, Drucken von Tablet, Smartphone und USB, Netzwerk- und Faxfunktion sowie den Funktionsumfang von Software und Treiber.

Umwelteigenschaften: 20 %

Wir bewerteten den **Stromverbrauch** in zwei Nutzungsprofilen (21 Stunden ausgeschaltet und Standby und jeweils drei Stunden angeschaltet mit Druck von fünf Seiten, Scan, Kopie einer A4-Farbseite), das **Geräusch** beim Drucken, Scannen, Kopieren und im Leerlauf, die **Konstruktion** (Stabilität und Materialien, Schäden im Testzeitraum), den **Materialaufwand für Patronen** in Relation zur Anzahl der gedruckten Seiten sowie die **Austauschbarkeit von Verschleißteilen** (unter anderem Bildtrommel und Resttonerbehälter).

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel deutlich auf das Qualitätsgurteil auswirken. Folgende Abwertungen haben wir eingesetzt:
Ab dem Urteil Befriedigend für Drucken oder Ausreichend für Kopieren werteten wir das Qualitätsgurteil ab. Ab ausreichender Qualität von Drucken oder Kopien von Text- oder Farbseiten werteten wir das Urteil für Drucken beziehungsweise Kopieren ab. Waren der Materialaufwand für Patronen oder die Austauschbarkeit von Verschleißteilen mangelhaft, werteten wir das Urteil für die Umwelteigenschaften ab. Je schlechter das auslösende Urteil, desto stärker wirkt der jeweilige Abwertungseffekt.

Energie- fresser Internet

Streaming und KI Unser digitaler Lebensstil wird zum Umweltproblem: Rechenzentren und Datennetze verbrauchen immer mehr Strom und Frischwasser. Was jeder Einzelne tun kann.

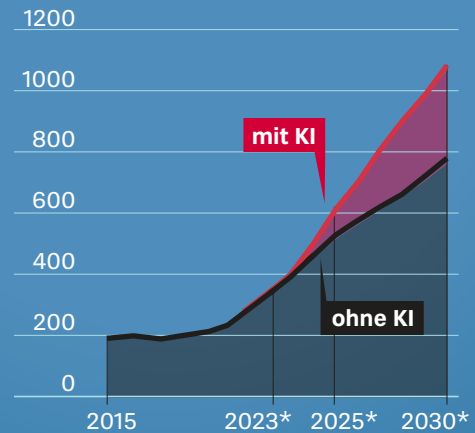
Wie oft haben Sie heute künstliche Intelligenz (KI) genutzt? Wahrscheinlich können Sie das gar nicht so genau beantworten. Denn KI begegnet uns nicht mehr nur in Chatbots wie ChatGPT, Claude oder Gemini, sie taucht ungefragt in immer mehr Anwendungen auf. KI-Assistenten schreiben Texte und Nachrichten, fassen E-Mails und PDFs zusammen, hübschen Fotos auf und helfen bei der Internet-Suche: Google stellt inzwischen zu vielen Suchanfragen eine KI-geschriebene Zusammenfassung der Suchergebnisse über die Trefferliste. Die Vision vieler Tech-Unternehmen: Bald werden wir keine Webseiten mehr besuchen, sondern unsere Fragen und Bestellungen nur noch in KI-Chatbots eingeben, die dann alles weitere erledigen.

KI befeuert Atomkraft-Renaissance

Das wird zur Herausforderung für die Stromversorger: KI-Modelle laufen auf Hochleistungsrechnern in Datenzentren, die rund um die Uhr betrieben und gekühlt werden müssen. Die Internationale Energieagentur prognostiziert: Der weltweite →

Strombedarf von Rechenzentren weltweit

in Terawattstunden (TWh)



* Prognose

Quelle: Goldman Sachs

4,5

Prozent des globalen Stromverbrauchs könnten 2030 auf Rechenzentren entfallen.

Quelle: Institut der deutschen Wirtschaft

1 287

Megawattstunden Strom verbrauchte das Training von GPT-3 – so viel wie 237 Haushalte in einem Jahr.

Quelle: University of California, Berkeley, Patterson et al. 2021
(Vorabveröffentlichung auf Arxiv.org)

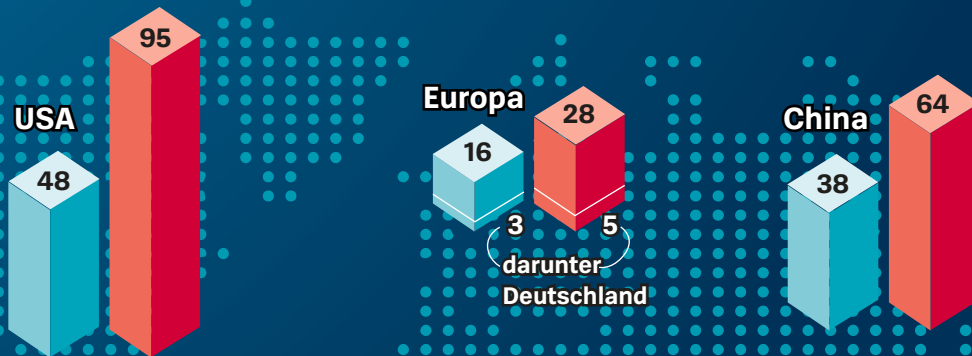
Daten-Umschlagplatz.
Tech-Konzerne (hier:
Google, Niederlande)
investieren in immer
größere Rechenzentren.



Kapazitäten der größten Datenzentren-Standorte

Leistungsaufnahme in Gigawatt

2024 2030 (Prognose)



Quelle: Bitkom/Borderstep-Institut



45

**Milliliter Wasser
(so viel wie zwei
Espresso) benötigt
die KI Mistral Large 2
zum Erstellen einer
Seite Text.**

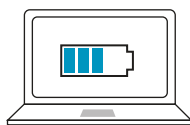
Quelle: Mistral AI



280

**Kilo CO₂ (so viel wie
ein Flug Berlin–Rom)
kann 1 Terabyte
Cloudspeicher pro
Jahr verursachen.**

Quelle: Umweltbundesamt



70

**Wattstunden (so viel
wie eine Laptop-
Akku-Ladung) kostet
eine Stunde Video-
streaming in Full-HD.**

Quelle: Borderstep-Institut

→ Stromverbrauch von Rechenzentren könnte sich von 2024 bis 2030 mehr als verdoppeln – von 416 auf über 946 Terawattstunden. Das entspricht dem doppelten Jahresverbrauch von ganz Deutschland.

Anbieter wie Google, Meta und Microsoft überbieten sich beim Bau neuer Datenzentren und schließen Verträge mit Atomkraftwerksbetreibern. „Wir haben 2023 berechnet, dass etwa 1,4 bis 4 Prozent der von Menschen verursachten Treibhausgase auf das Internet entfallen. Dieser Anteil wird auch durch KI deutlich steigen“, sagt Ralph Hintemann, der am Berliner Borderstep-Institut zur Nachhaltigkeit der Digitalisierung forscht. Zum Vergleich: Der zivile Luftverkehr sorgt für 2,5 Prozent der Emissionen.

Auch Streaming hat Energiehunger

Neben KI treibt auch Video-Streaming den Stromverbrauch in die Höhe: Damit wir gemütlich eine Serie schauen oder uns auf Youtube erklären lassen können, wie man die Espressomaschine entkalkt, müssen große Datenmengen von Servern bis zum Endgerät übertragen werden.

Eine Stunde Video-Streaming in Full-HD verursacht etwa so viel CO₂ wie ein Kilometer Autofahrt mit einem Kleinwagen, hat Hintemann errechnet. Klingt wenig, summiert sich aber: 29 Millionen Deutsche nutzen mindestens einmal pro Woche Netflix, bei Youtube sind es fast 36 Millionen. Dazu kommen Videos auf Instagram und Tiktok sowie auf Plattformen wie Twitch.

Zwei Sofort-Hebel für weniger CO₂

Wer seinen CO₂-Fußabdruck reduzieren will, kann an zwei Stellschrauben drehen: Auflösung und Endgerät. „Streame ich in Ultra-HD, müssen bis zu 30-mal so viele Daten übertragen werden wie bei der Standardauflösung SD – entsprechend steigt der Energieverbrauch im Netz“, sagt Hintemann. „Zudem steigt der Verbrauch mit der Gerätegröße und der Bildschirmhelligkeit.“ Wer also auf dem Smartphone oder Tablet schaut, verursacht weniger CO₂ als mit einem 65-Zoll-Fernseher. Auch die Übertragung spielt eine Rolle: „Die geringsten Emissionen entstehen, wenn über Glasfaser

gestreamt wird – beim VDSL-Kupferkabel ist der Verbrauch dreimal so hoch“, sagt Marina Köhn vom Umweltbundesamt.

Eine KI-Suche = zehnmal googeln


Wie stark belastet es die Umwelt, wenn die KI ein Bild malt, eine E-Mail schreibt oder die Internetsuche übernimmt? Hier halten sich Konzerne wie OpenAI und Google eher bedeckt. Forscher versuchen, auf Umwegen zu berechnen, was zum Beispiel eine KI-basierte Internetsuche verbraucht. „Schätzungen liegen zwischen 0,3 und 2,9 Wattstunden – etwa dem Zehnfachen einer herkömmlichen Suche“, sagt Hintemann. Größere Fragen an ChatGPT können auch 40 Wattstunden verbrauchen – so viel wie eine LED-Lampe in acht Stunden. Google selbst hat eine Studie vorgelegt, laut der seine Gemini-KI nur 0,24 Wattstunden Strom und 0,26 Milliliter Kühlwasser benötigt – für einen nicht näher definierten „durchschnittlichen Text-Prompt“.

Energielabel für Chatbots

Offener ist das französische Unternehmen Mistral AI: Es nennt nicht nur, wie viel Wasser sein Modell Mistral Large 2 für eine Seite Text benötigt, nämlich 45 Milliliter. Es gibt auch an, wie viel Wasser das Training des Modells und die ersten 18 Betriebsmonate verbraucht haben: 281 000 Kubikmeter – so viel wie 6 000 Menschen in Deutschland im Jahr verbrauchen.

Viele Wissenschaftler kritisieren die Verslossenheit der KI-Anbieter. Anwender sollten entscheiden können, ob sie einen stromhungrigen oder sparsamen Chatbot nutzen, argumentieren die Betreiber des „AI Energy Score“-Projekts. Sie schlagen ein Energie-Label für KI vor. Dafür haben sie ein Messverfahren entwickelt und an öffentlich zugänglichen Sprachmodellen ausprobiert. Die Unterschiede waren groß: Für das Erstellen eines Bildes etwa fielen zwischen 0,2 und 1,6 Wattstunden an. Bei der Texterstellung verbrauchte das ineffizienteste Modell sogar zwanzigmal so viel Strom wie der Spitzenreiter. ■

Text: Claudia Rieß

 Energie sparen

Sieben Tipps für Ihren digitalen Alltag

Jeden Tag schicken wir riesige Datenmengen durch Leitungen und Rechenzentren. Wenn jeder dabei nur ein bisschen spart, ist schon viel gewonnen. Möglichkeiten gibt es!

1. Effizienter surfen. Nutzen Sie WLAN statt Mobilfunknetz – das schont sowohl die Umwelt als auch Ihr Datenvolumen, besonders beim Streaming. Grund: Die Datenübertragung per Festnetz verbraucht deutlich weniger Energie als die per Mobilfunk. Falls verfügbar, wählen Sie einen Glasfasertarif: Lichtleitungen sind energieeffizienter als Kupferkabel.

2. Videoqualität anpassen. Muss es wirklich immer 4K sein? Bei Youtube etwa kann man die Auflösung der Videos von 1080p auf 720p oder 480p reduzieren. Je höher die Bildqualität, desto mehr Strom frisst das Streaming: HD (High Definition) verbraucht doppelt so viel Energie wie SD (Standard Definition). Ultra-HD und 4K benötigen sogar sechsmal mehr Strom als die Standard-Bildqualität.

3. Auf kleineren Bildschirm gucken. Falls Sie nicht immer das große Kino erleben brauchen, schauen Sie öfter mal auf dem Laptop. Der zieht im Schnitt 15 bis 45 Watt, Smartphones und Tablets noch weniger, ein großer Flachbildschirm dagegen oft mehr als 100 Watt. Allerdings: Wenn jedes Familienmitglied auf seinem eigenen Gerät schaut, kann der gemeinsame Fernsehabend energiesparender sein.

4. Offline-Funktion nutzen. Jogging-Playlist, Lieblingsalben, die Kultserie: All das können Sie in den gängigen Musik- beziehungsweise Video-Apps herunterladen und dann offline abspielen, anstatt es immer wieder neu zu streamen. Bei Spotify und Netflix etwa klicken Sie dafür das Pfeil-Symbol unter oder neben dem Titel an. Bei einigen Anbietern, Youtube zum Beispiel, kostet die Download-Funktion extra.

5. Cloud-Speicher aufräumen. Verwackelte Fotos, doppelte Backups, uralte Mails – Daten, die man nie mehr benötigt, belegen unnötig Speicherplatz, der Strom verbraucht. Ein Terabyte belegter Online-Speicher verursacht jährlich 166 bis 280 Kilogramm CO₂ – ungefähr die gleiche Menge wie ein Economy-Flug von Berlin nach Rom.

6. Weniger Daten preisgeben. Wenn Sie unterwegs sind, ermittelt Ihr Smartphone laufend Positionsdaten – nicht nur per GPS, sondern auch über das WLAN-Signal. Internet-Konzerne verarbeiten diese Daten unter anderem, um Werbung auszuspielen. Schalten Sie GPS und WLAN unterwegs aus, falls Sie diese Funktionen nicht benötigen – so

verhindern Sie unnötigen Datenverkehr und schützen zudem Ihre Privatsphäre. Apropos Privatsphäre: Apps wie Tiktok, WhatsApp und Instagram sammeln und senden im Hintergrund viele Daten. Das können Sie zumindest teilweise unterbinden. Gehen Sie dafür in die Systemeinstellungen Ihres Smartphones und deaktivieren Sie für jede App unnötige Berechtigungen.

7. KI präzise befragen. Jede Frage an einen KI-Chatbot kostet viel Strom – gut also, wenn er Sie auf Anhieb versteht und liefert, was Sie brauchen. Überlegen Sie daher kurz, bevor Sie formulieren: Was ist Ihr Anliegen? Was wollen Sie erreichen? Welche Infos braucht die KI, um Ihnen optimal helfen zu können?



Stromfresser Streaming.
Hier lässt sich sparen.



Entsaften

Nicht nur was für Saftläden

Eine üppige Obsternte lässt sich als Saft über den Winter bringen. Zum Entsaften daheim eignen sich verschiedene Gerätschaften: Die eher preiswerten Zentrifugenentsafter zerkleinern Obst und schleudern schnell recht viel Saft heraus. Nachteil: Sie sind laut, der Saft ist schaumig und weniger homogen. Saftpressen zerquetschen Früchte mit einer Pressschnecke. Dabei entsteht ein homogener Saft mit mehr Fruchtfleisch. Dafür sind Pressen langsamer und weniger ergiebig.

Tipp: Trinken Sie frischen Saft sofort. Haltbar wird er durch Pasteurisieren: Frischen Saft in saubere Flaschen füllen, 20 Minuten bei mindestens 75 Grad Celsius im Wasserbad erhitzen. Bei Dampfentsaftern fällt der Schritt weg – Wasserdampf erhitzt die Früchte, Saft tritt aus und wird pasteurisiert. Das dauert recht lange, dafür ist der Saft klar und es lassen sich größere Mengen Obst verarbeiten. Richtig große Mengen entsaftet aber am bequemsten eine Mosterei. Der Naturschutzbund pflegt eine Liste: Auf nabu.de nach „Mostereien“ suchen.

Frucht in der Flasche. Als Saft lässt sich Gartenobst auch im Winter genießen.

Strom- und Gasarife

Nur zwei Wechsel-dienste überzeugen

Wechselservices versprechen, Strom- und Gasarife zu optimieren. In unserem Test haben zwei die Nase vorn: Stromauskunft.de arbeitet kostenfrei für Kunden und erhält Provisionen vom Versorger. Wechsel-fabrik.de kassiert 30 Prozent der erzielten Ersparnis, zieht davon aber von Versorgern erhaltene Provisionen ab. Von Remind.me raten wir ab: Der Service kann ohne Rücksprache sogar in teurere Tarife wechseln. Er bietet zudem keine Möglichkeit, einen automatischen Wechsel abzulehnen. Die anderen sechs getesteten Dienste wiesen nur kleinere Mängel auf. Grundsätzlich gilt: Wer selbst vergleicht und wechselt, spart oft mehr als mit einem Dienstleister. Mehr Infos unter test.de/stromwechsel.



Kunst. Ist der Kaffee oben im Sieb gut angedrückt, fließt der Espresso schön langsam.

Siebträgermaschinen im Test

Testsieger zum Tüfteln, Tampem und Genießen

Kaffee-Profis schwören auf Siebträgermaschinen. Unsere belgischen Partner von Test Achats haben 21 Modelle getestet. Fünf davon sind gut und auch in Deutschland erhältlich: De'Longhi EC9865.M La Specialista Maestro (ab 1180 Euro) und De'Longhi EC9555.M La Specialista Opera (ab 674 Euro) richten sich mit vielen Anpassungsmöglichkeiten an Hobby-Barista. Ebenfalls gut, aber ohne Mahlwerk: De'Longhi Dedica Maestro Plus EC950.M (ab 339 Euro) und De'Longhi EC885.GY (ab 177 Euro). Letztere ist, wie auch Philips Baristina BAR300/60 (ab 289 Euro), nicht einmal halb so breit wie die anderen. Solche Maschinen mit weniger als 20 Zentimeter Breite haben wir selbst 2021 getestet: Gut und noch erhältlich sind Smeg ECF01BLEU (448 Euro), De'Longhi Dedica EC785 (186 Euro) und Sage The Bambino Plus (530 Euro). Komplett vergleichbar sind die Testergebnisse nicht.



Handstaubsauger im Test

Bester Freund für Krümelmonster

Kurz aufgejault – Krümel weg: Unsere niederländischen Partner haben Sauger für den Einsatz am Tisch getestet. Empfehlenswerte gibts ab 70 Euro.

Kompakte Tischauger sollen die Hinterlassenschaften von Krümelmonstern fix von Tisch, Boden und Sofa klauben. Unsere niederländischen Partner vom Consumentenbond haben 17 „Kruimeldieven“, zu Deutsch Krümeldiebe, getestet – mit Sägespänen und Konfetti statt Krümel. Geprüft haben sie auch Handhabung, Lautstärke, Stromverbrauch sowie Akkulauf- und -ladezeit.

Zwei Sieger. Am besten schlugen sich zwei Shark-Modelle mit je 8,5 von 10 Punkten: Der WV200EU (ab 90 Euro) ist leicht und saugte top, hat aber einen winzigen Staubbehälter. Der Shark WV270EU (ab 100 Euro) ist etwas lauter, aber leichter zu bedienen. Ihre Akkulaufzeit ist mit neun Minuten mau.

Gutes Mittelfeld. Es folgen Black & Decker HLVC320B11-QW sowie Bosch BHN16L (ab 70 Euro) und Bosch BHN24L (ab 100 Euro). Die Bosch-Geräte sind klobiger und schwerer, boten dafür längere Akkulaufzeit und größere Staubbehälter.

Die Schlusslichter. Sehr billigen Modellen fehlte es im Test an Power – oder sie nervten: Ein Zedar-Gerät etwa hielt Aufgesaugtes nicht bei sich, da eine Klappe fehlte.

Einer der Besten. Der Shark WV270EU kostet ab rund 100 Euro.



Das geht besser. Doch auch die besseren Mini-Sauger hatten ihre Probleme – mit Staub zum Beispiel. Er verstopfte ihre Filter schnell. Noch am besten kamen damit die Sharks klar. Das Aufladen dauert im Schnitt fünf Stunden, bei einem sogar 15 Stunden.

Die Alternative. Große Akku-Staubsauger lassen sich ebenfalls zu Kleinsaugern umbauen. Sie bieten oft größere Staubboxen, mehr Power und kommen besser mit Staub klar als Tischauger, sind aber teurer: Der günstigste Gute aus unserem Test, der Rowenta RH9A36 X-Force Flex 13.60 Allergy, kostete Anfang September rund 290 Euro.

Rückruf von Lidl

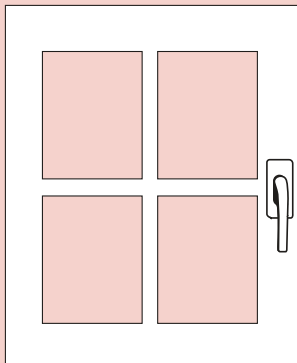
Gefahr für Augen durch Laser-Entfernungsmesser

Lidl ruft einen Laser-Entfernungsmesser der Eigenmarke Parkside zurück. Das Gerät wurde seit dem 14. April 2025 verkauft. Zu erkennen ist es an der Artikelnummer IAN 470757_2407, die sich auf dem Typenschild an der Rückseite des Geräts befindet. Grund für den Rückruf: Der Laser könne eine zu hohe Stärke aufweisen – und falsch benutzt die Augen schädigen. Betroffene Geräte sollen nicht weiter verwendet und in einer Lidl-Filiale zurückgegeben werden. Der Kaufpreis werde erstattet – auch ohne Kassenbonn.

Rückruf von Gorenje und Hisense

Brandrisiko bei Wäschetrocknern

Weil sie überhitzen können, ruft der Anbieter von Gorenje- und Hisense-Trocknern mehrere Modelle zurück. Betroffen sind Geräte aus dem Produktionszeitraum November 2024 bis März 2025. Die Modellbezeichnungen beginnen bei Gorenje mit DHNA93 oder DHNE93, bei Hisense mit DH5S102BB, DH5S102BW oder DH5S5902BW. Der Anbieter bittet um Kontakt per E-Mail, um die Geräte kostenlos inspizieren und falls nötig reparieren zu lassen: productrecall.de@gorenje.com; productrecall.de@hisense.com. **Tipp:** Wie Sie prüfen, ob Ihr Trockner betroffen ist, erläutern wir unter test.de/trocknerrueckruf.



Sicherheit

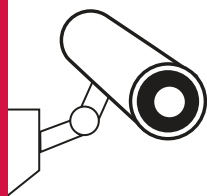
Doppeltest zum Einbruchschutz

Einbrüche lassen sich nicht komplett verhindern – aber deutlich erschweren. Überwachungskameras und zusätzliche Sicherungen an Fenstern und Terrassentüren schrecken ab. Entweder versuchen Kriminelle es gar nicht erst oder sie brauchen deutlich länger, um einzudringen. Unsere Tests zeigen: Empfehlenswerte Produkte sind schon für wenig Geld zu haben.

→ 22 Überwachungskameras im Test, siehe rechts.

→ 17 Sicherungen für Fenster und Terrassentüren im Test, Seite 45.

→ Tipps der Polizei: Das Zuhause sicherer machen, Seite 50.



Wachsame Augen

Überwachungskameras Viele Modelle für drinnen oder draußen sind empfehlenswert, die günstigsten kosten nur 40 Euro. In Details wie Speichertechnik und Stromversorgung unterscheiden sie sich stark.

Wollen Sie wissen, wer die Pakete aus dem Vorgarten klaut, welches Tier nachts übers Dach läuft und wie ein von Sirenengeheul erschreckter Einbrecher aussieht? Dann hilft Ihnen eine Überwachungskamera. Wir haben 22 Modelle getestet – 15 für den Außenbereich und 7 für die Wohnung.

Viele Modelle sind empfehlenswert – immerhin 19 gut. Unter den Innenkameras liegen die Eufy Indoor Cam S350 für 110 Euro und die Ring Pan-Tilt Indoor Camera für 78 Euro vorn. Den ersten Platz der Außenkameras teilt sich Ezviz (115 Euro) mit zwei TP-Link-Modellen (80 und 130 Euro). Noch besser arbeitet die Außenkamera Ubiquiti G6 Instant (186 Euro). Sie braucht aber eine separate Speicherstation. Das Gesamtpaket kostet über 400 Euro.

Mit den Testergebnissen allein ist es nicht getan. Bevor sie sich eine Überwachungskamera anschaffen, müssen Käuferinnen und Käufer einige Entscheidungen treffen: Wo soll die Kamera Bilder und Videos speichern, woher erhält sie Strom, welche Extras sind mir wichtig? Wir helfen weiter.

Innenkameras: Fünf mit Privatmodus

Kameras für Innenräume brauchen keinen Witterungsschutz und haben in der Regel einen Stromanschluss. Sie dienen nicht nur als Einbruchschutz, sondern beobachten etwa auch, ob der Hund gerade das Sofa zerlegt, ob das Baby ruhig schläft oder ob es betagten Familienmitgliedern gut geht –

sofern sie mit dieser Form der Kontrolle einverstanden sind. Fünf geprüfte Geräte lassen sich in einen Privatmodus schalten: Die Kamera fährt dann zum Beispiel ein Lid vor die Optik oder dreht sich automatisch in eine Parkposition – so wissen Anwesende, dass die Kamera nicht aufnimmt.

Tipp: Was Sie rechtlich beachten müssen, wenn Sie eine Überwachungskamera betreiben, steht im Kasten auf Seite 40.

Außenkameras: Mit Wetterschutz

Die geprüften Außenkameras sind witterungsbeständig. Fünf Modelle haben Akkus, Blink Outdoor 4 liegen Batterien bei. Die anderen müssen ans Stromnetz. →

Unser Rat

Testsieger: Am besten für innen sind Eufy Indoor Cam S350 (110 Euro) und Ring Pan-Tilt Indoor Camera (78 Euro). Außen-Sieger sind Ezviz H9c Dual 3K (115 Euro) sowie TP-Link Tapo C460 KIT (130 Euro) und C530WS (80 Euro). Noch besser für außen, aber ein Sonderfall: Ubiquiti G6 Instant braucht einen externen Speicher (Paketpreis 426 Euro).

Preistipp: Die beiden guten TP-Link-Modelle Tapo C230 (für innen) und C216 (für außen) kosten nur je 40 Euro.



**Ring Pan-Tilt
Indoor Camera**
78 Euro

GUT (1,6)



**TP-Link Tapo
C460 Kit**
130 Euro

GUT (1,8)



**Eufy Indoor
Cam S350**
110 Euro

GUT (1,6)



**TP-Link Tapo
C530WS**
80 Euro

GUT (1,8)



**Ubiquiti G6
Instant**
426 Euro¹⁾

GUT (1,6)

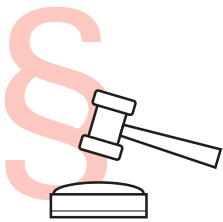
¹⁾ Preis inklusive Kamera für ca. 186 Euro und CloudKey+ (UCK-G2-SSD) für ca. 240 Euro.

Sechs Beste.
Zwei Innenkame-
ras (links und
oben links) und
vier für draußen
waren im Test
besonders gut.



Ezviz H9c
Dual 3K
115 Euro

GUT (1,8)



Private Videoüberwachung

Wann eine Kamera erlaubt ist

Das eigene Haus, das Grundstück oder die Wohnung mit einer Kamera zu überwachen, ist erlaubt. Doch Hausbesitzerinnen und -besitzer müssen viele Vorschriften einhalten und dürfen etwa die Persönlichkeitsrechte anderer nicht verletzen.

Bereich: Die Kamera darf im Regelfall das eigene Grundstück überwachen, nicht aber den Garten des Nachbarn oder öffentliche Straßen oder Gehwege. Im Wohnbereich müssen Anwesende ab 14 Jahren der Überwachung ausdrücklich zustimmen – Familienmitglieder ebenso wie der Babysitter oder die Putzhilfe.

Versteckte Kamera: Heimliche Videoaufnahmen können in begründeten Fällen erlaubt sein – zum Beispiel, wenn nach der Reinigung einer Wohnung regelmäßig Geld oder Schmuck fehlen.

Beweise: Videos oder Fotos von Einbrechern dürfen nicht im Netz veröffentlicht werden. Übergeben Sie das Filmmaterial der Polizei, damit diese den Täter ermitteln kann.

Schilder: Personen, die Ihr Grundstück oder Ihre Wohnung betreten, sollten mit Schildern auf die Kamera hingewiesen werden.

→ Wie lange eine Akkuladung hält, hängt davon ab, wie oft, wann und wie die Kamera verwendet wird. Wenn viel aufgezeichnet wird oder im Nachtmodus bei jeder Bewegung das Licht angeht, leert sich der Akku schneller. Um den Nutzenden häufiges Laden zu ersparen, liegen vier Modellen Solarpaneele bei.

Speicher-Abos für 3 bis 6 Euro im Monat

Wichtig ist die Entscheidung, wo die Geräte Aufnahmen speichern sollen. Im Lieferzustand sind sie vor allem Live-Kameras: Aus der App angesteuert, zeigen sie die aktuelle Situation vor der Linse. Wer Videos speichern will, braucht eine Speicherkarte oder ein in der Regel kostenpflichtiges Abo. Viele Kameras im Test ermöglichen beides.

Mit Abo speichern die Kameras Aufnahmen in der Cloud. Das kostete im Test von monatlich 3 Euro (Blink) bis 5,99 Euro (Arlo). Bosch sichert Videos eine Woche lang kostenlos, 30 Tage Speicherung kosten im Monat 2,99 Euro. Generell gilt: Wer Videos dauerhaft sichern will, lädt sie sich zum Beispiel aufs Handy herunter.

Nachteile der Abo-Variante: Die Kameras senden ihre Videos per WLAN – Diebe könnten das Funknetz mit entsprechenden Ge-

räten stören. Außerdem mag nicht jeder die Vorstellung, Aufnahmen aus dem privaten Umfeld auf fremden Servern zu lagern.

14 Kameras aus unserem Test können Videos auf SD-Karten speichern. Bis auf die geringen zusätzlichen Kosten für die Karten sind sie dann im weiteren Betrieb als Überwachungskameras kostenlos. Doch auch SD-Karten sind nicht ohne Nachteil: Sie können bei einem Einbruch vernichtet oder gestohlen werden.

Ein Sonderfall in unserem Test ist die G6 Instant von Ubiquiti: Sie lagert ihre Daten auf einer zwingend benötigten externen Speicherstation. Wir verwendeten Ubiquitis CloudKey+ (1 Terabyte SSD-Speicher).

Ähnliche Kombinationen haben auch andere Anbieter im Programm – oft als optionales Zubehör.

Menschen, Tiere oder Autos erkennen

Die Steuerung der Kameras erfolgt vor allem über Apps – das klappt überwiegend problemlos. Nutzerinnen und Nutzer können meist Überwachungszeiten einstellen oder in welcher Auflösung die Kamera aufnehmen soll. Sie können Live-Bilder ansehen, per Lautsprecher ins beobachtete Geschehen eingreifen und oft Sirenen einschalten, um Störenfriede zu verscheuchen. Einstellen lässt sich häufig auch, wie empfindlich die Kameras auf ungewöhnliche Bewegungen reagieren. Viele zeigen in den Apps Video-Standbilder und teilen mit, ob sie Personen, Tiere oder Autos erkannt haben. Die Erkennungsraten waren im Test durchweg gut oder sehr gut. So klärt sich schnell, dass das übers Dach laufende Tier ein Marder war – und der maskierte Räuber auf der Terrasse ein Waschbär. →

Text: Henning Withöft; Testleitung: Benjamin Barkmeyer; Produktauswahl: Philipp Dammschneider; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



Tier, Bewegung, Person.
Viele Apps informieren detailliert und mit kleinen Standbildern über aufgenommene Ereignisse.



Doppelt. Zwei Kameras ermöglichen breiteren Blickwinkel (Reolink Argus).



Speicherkarte. Videos werden auf der SD-Karte gesichert (Reolink Argus).



Privatmodus mit Augenklappe. So ist sichtbar: Die Kamera filmt nicht (Abus Innenkamera).

So haben wir getestet

Im internationalen Gemeinschaftstest: 22 Überwachungskameras, davon 15 für außen und 7 für innen. Wir kauften die Geräte von Mai bis Juli 2025 anonym im Handel. Die Onlinepreise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im August 2025. Die Abo-Preise recherchierten wir auf den Anbieter-Webseiten.

Untersuchungen: Ausgewählt wurden einzeln nutzbare Überwachungskameras entsprechend ihrer Marktbedeutung. Aufgrund der hohen Relevanz kam eine Kamera von Ubiquiti hinzu, die nur mit Speicherstation betrieben werden kann. Wenn eine Kamera ein Abonnement erforderte, um Ereignisse zu erkennen, Videos aufzunehmen, abzuspielen und über einen Mindestzeitraum von zwei Wochen zu speichern, buchten wir dieses für den Test. Weitere Abos wie etwa zur Gesichtserkennung per KI wurden nicht geprüft. Wenn nicht anders angegeben, wurde die Android-App verwendet.

Video: 30 %

Drei Expertinnen und Experten bewerteten die Videoqualität unter verschiedenen Lichtverhältnissen und Einsatzszenarien. Die Beurteilung erfolgte über die Apps der Hersteller. Die Fachleute bewerteten für Outdoor- und Indoorkameras das **Bild bei normalem Tageslicht**. Ebenfalls bewerteten sie das **Bild bei Nacht** mit Infrarot-Beleuchtung und mit zusätzlichem Flutlicht, wenn vorhanden. Für die Außenkameras bewerteten sie das Bild zudem **bei hellem Tageslicht außen**, für die Innenkameras **bei künstlichem Licht innen**. Zusätzlich bewerteten sie die **Helligkeitsanpassung**.

Bewegungserkennung und Benachrichtigungen: 30 %

Drei Expertinnen und Experten prüften die **Zuverlässigkeit** der Bewegungserkennung bei hellem Tageslicht und bei Dunkelheit. Darüber hinaus bewerteten sie Qualität und Informationsgehalt der **Meldungen** sowohl auf Android- als auch auf iOS-Smartphones sowie, falls vorhanden, bei E-Mail-Benachrichtigungen.

Handhabung: 30 %

Die drei Fachleute bewerteten die **Gebrauchsanleitungen** inklusive gedruckter

Handbücher und digitaler Hilfen. Die **Montage** umfasste unter anderem die Bewertung der Installation sowie die Qualität der mitgelieferten Wand- oder Deckenbefestigung. Bei der **Einrichtung** wurde etwa geprüft, wie einfach sich die Geräte mit dem WLAN verbinden ließen und wie verständlich die Bildschirmanweisungen in der App waren. Die Konfigurationsmöglichkeiten bewerteten wir hinsichtlich Zugänglichkeit und Verständlichkeit der **Einstellungen**. Für die **Nutzung per Smartphone** prüften die Expertinnen und Experten unter anderem den Zugriff auf Live-Videostreams, das Erstellen von Schnappschüssen und die manuelle Videoaufzeichnung.

Ton: 5 %

Wir bewerteten die Mikrofonqualität sowie die Wiedergabequalität des in die Kamera integrierten Lautsprechers.

Basisschutz persönlicher Daten: 5 %

Den **Schutz des Nutzerkontos und Datenübertragung** bewerteten wir unter anderem anhand der Passwortlänge und von Maßnahmen zur Sicherung des Nutzerkontos bei iOS und Android – etwa, ob es bei häufigen Fehleingaben gesperrt wird. Unter **Sparsames Erheben von Nutzerdaten** bewerteten wir unter anderem, inwieweit die App nur Daten sendet, die für den Betrieb notwendig sind. Dafür schnitten wir den Datenverkehr der App während Installation und Bedienung mit, dokumentierten und entschlüsselten ihn und suchten nach Daten, die eindeutig nicht für den Betrieb der App notwendig sind. **Mängel in der Datenschutzerklärung:** Diese prüfte ein Jurist.

Abwertungen

Abwertungen führen dazu, dass sich Mängel verstärkt auf das Qualitätsurteil der Stiftung Warentest auswirken. Sie sind mit einem Sternchen *) gekennzeichnet: Ab dem Urteil ausreichend für Video werteten wir das Qualitätsurteil ab. Je schlechter das Urteil, desto stärker wirkt die Abwertung. Bei sehr deutlichen Mängeln in der Datenschutzerklärung konnte das Urteil Basisschutz persönlicher Daten maximal Ausreichend (4,0) sein, bei deutlichen Mängeln maximal Befriedigend (3,5).



Outdoor-Überwachungskameras: Gut bewacht ab 40 Euro

Outdoor						
Produkt	1 Ezviz H9c Dual 3K	2 TP-Link Tapo C460 KIT (mit Solarpanel)	3 TP-Link Tapo C530WS	4 Eufy eufyCam Solo E30 (mit Solarpanel)	5 TP-Link Tapo C216	6 Arlo Essential 2K Outdoor
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	115	130	80	129	40	130 ³⁾
Monatliche Kosten für Grundfunktionen ca. (Euro) ¹⁾	Keine	Keine	Keine	Keine	Keine	5,99 ⁴⁾
QUALITÄTSURTEIL 100%	GUT (1,8)	GUT (1,8)	GUT (1,8)	GUT (1,9)	GUT (2,1)	GUT (2,2)
Video 30%	gut (1,9)	gut (2,2)	gut (2,0)	gut (1,8)	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,6)
Bild bei hellem Tageslicht außen	++	+	++	++	+	+
Bild bei normalem Tageslicht	++	+	++	++	+	+
Bild bei Nacht	○	○	○	○	○	⊖
Helligkeitsanpassung	○	+	○	+	○	+
Bewegungserkennung und Benachrichtigungen 30%	sehr gut (1,3)	gut (1,8)	gut (1,7)	gut (2,3)	gut (1,9)	gut (1,9)
Zuverlässigkeit/Meldungen	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+
Handhabung 30%	gut (1,9)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,4)
Gebrauchsanleitungen/Montage	⊖/++	++/+	+/++	++/+	+/++	+/+
Einrichtung/Einstellungen	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++
Nutzung per Smartphone	++	++	++	++	++	++
Ton 5%	gut (2,1)	gut (2,3)	gut (2,4)	gut (2,0)	befriedigend (2,8)	ausreichend (3,8)
Basisschutz persönlicher Daten 5%	ausreichend (4,0)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,8)	befriedigend (2,9)	ausreichend (4,0)
Schutz des Nutzerkontos und Datenübertragung	○	○	○	+	○	+
Sparsames Erheben von Nutzerdaten	⊖	○	○	○	○	⊖
Mängel in der Datenschutzerklärung	sehr deutliche*)	sehr geringe	sehr geringe	geringe	sehr geringe	sehr deutliche*)
Ausstattung/Technische Merkmale						
Maximale Auflösung (Pixel)	2880 x 1620	3840 x 2160	2880 x 1620	2304 x 1296	2304 x 1296	2560 x 1440
Kamera akkubetrieben	□	■	□	■	□	■
Speicherung auf SD-Karte/in der Cloud möglich	■/■	■/■	■/■	■/□	■/■	□/■
Erkennen von Personen/Gesichtern	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	□/□
Tieren/Autos	□/□	■/■	■/■	□/■	□/□	□/□
Geräuschen	■	□	□	□	■	□
Kontinuierliche Aufnahme möglich	■	□	□	□	□	□
Sichtbarer Privatmodus ²⁾	□	□	□	□	□	□
Länge aufgenommener Videos ca. (s)	30	15	15	14	15	10
Infrarotlicht/Licht bei Bewegungserkennung	■/■	■/■	■/■	■/□	■/■	■/■
Mikrofon/Lautsprecher/Alarmsirene	■/■/□	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■
Verbindung: Lan/WLan 2,4 GHz/5 GHz	■/■/□	□/■/■	■/■/□	□/■/□	□/■/□	□/■/□
Ferngesteuert schwenkbar/Solarmodul mitgeliefert	■/□	□/■	■/□	■/■	■/□	□/□
Stromverbrauch ca. (Watt)	3,3	Entfällt	2,7	Entfällt	1,7	Entfällt
Breite x Höhe x Tiefe der Kamera ca. (mm)	116 x 149 x 140	174 x 182 x 145	107 x 166 x 140	92 x 131 x 92	78 x 104 x 74	53 x 94 x 87
Gewicht der Kamera ca. (g)	665	576	384	569	225	226
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“ auf S. 41). ■ = Ja. □ = Nein.						
Mängel in der Datenschutzerklärung: keine, sehr geringe, geringe, deutliche, sehr deutliche.						
Alle sind nach Angaben der Anbieter witterungsbeständig. Alle Akku-Modelle bis auf Ring Outdoor Camera Plus Solar haben nicht wechselbare Akkus. Blink Outdoor 4 verwendet nicht wieder-aufladbare AA-Batterien. Alle Outdoor-Kameras können grundsätzlich auch in Innenräumen genutzt werden.						



								Outdoor mit Speicherstation
7 Bosch Eyes Außen-kamera II	8 Reolink Lumus Pro	9 Ring Outdoor Camera Plus Solar	10 Reolink Argus 4 Pro (mit Solarpanel)	11 Reolink Duo 3 WiFi	12 Abus SmartLook Schwenken & Neigen PPIC52520	13 Blink Mini 2 ⁶⁾	14 Blink Outdoor 4 ⁹⁾	15 Ubiquiti G6 Instant mit CloudKey+ (UCK-G2-SSD)
300	76³⁾	140³⁾	200	160	229	45⁷⁾	80⁹⁾	426¹¹⁾
2,99	Keine	3,99	Keine	Keine	Keine	3,00	3,00	Keine
GUT (2,2)	GUT (2,2)	GUT (2,2)	GUT (2,4)	GUT (2,4)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,2)	GUT (1,6)
gut (2,5)	gut (1,7)	befriedigend (3,3)	gut (2,2)	gut (2,0)	gut (2,5)	ausreichend (3,7)*)	ausreichend (3,8)*)	gut (1,6)
+	++	⊖	++	++	+	⊖	⊖	++
+	++	○	+	++	+	○	⊖	++
○	○	○	⊖	○	○	○	⊖	+
++	+	+	○	○	+	○	○	+
sehr gut (1,3)	befriedigend (2,6)	gut (1,9)	befriedigend (3,1)	befriedigend (2,6)	gut (2,4)	gut (2,4)	befriedigend (2,6)	sehr gut (1,0)
++/++	++/⊖	+/++	+/⊖	++/⊖	++/○	+/○	+/○	++/++
befriedigend (2,6)	gut (2,0)	sehr gut (1,4)	gut (1,9)	gut (2,4)	gut (2,5)	gut (2,2)	gut (2,4)	gut (1,6)
○/○ ⁵⁾	+/++	++/○	+/++	+/○	○/○	⊖/○	⊖/○	+/○
+/+	++/○	++/++	++/○	+/○	++/○	++/+	++/+	++/++
+	○	++	○	○	+	++	++	++
ausreichend (3,6)	gut (2,3)	befriedigend (2,6)	gut (2,0)	gut (2,3)	befriedigend (3,3)	ausreichend (3,7)	ausreichend (4,5)	gut (2,0)
befriedigend (2,9)	befriedigend (3,5)	gut (2,5)	befriedigend (3,5)	befriedigend (3,5)	gut (2,2)	ausreichend (4,0)	ausreichend (4,0)	ausreichend (4,0)
○	+	+	+	+	+	+	+	+
○	○	○	○	○	+	⊖	⊖	○
sehr geringe	deutliche*)	geringe	deutliche*)	deutliche*)	sehr geringe	sehr deutliche*)	sehr deutliche*)	sehr deutliche*)
1920 x 1080	3840 x 2160	2560 x 1440	5120 x 1440	7680 x 2160	3840 x 2160	1920 x 1080	1920 x 1080	3840 x 2160
□	□	■	■	□	□	□	□ ¹⁰⁾	□
□/■	■/■	□/■	■/■	■/■	■/□	□/■	□/■	■ ¹⁴⁾ /□
■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/■
□/□	■/■	□/■	■/■	■/■	■/■	□/■	□/■	■/■
■	□	□	□	□	□	□	□	■
□	■	■	□	■	□	□	□	■
□	□	□	□	□	□	□	□	□
60	35	25	20	35	30	10	18	Entfällt ¹²⁾
□/■	■/■	■/□	□/■	■/■	■/□	■/■	■/□	■/□
■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/□	■/■/□	■/■/□
□/■/□	□/■/■	□/■/■	□/■/■	■/■/■	■/■/■	□/■/□	□/■/□	□/■/■
□/□	□/□	□/■	□/■	□/□	■/□	□/□	□/□	□/□
3,4 ⁵⁾	2,4	Entfällt	Entfällt	5,5	4,0	0,6	Entfällt	4,8 ¹³⁾
73 x 225 x 101	62 x 92 x 96	67 x 128 x 67	128 x 85 x 145	152 x 205 x 210	146 x 195 x 206	58 x 88 x 58	70 x 70 x 71	51 x 81 x 74
895	210	321	504	690	685	128	128	220

1) Ereignisse erkennen, aufnehmen und abspielen über einen Mindestzeitraum von zwei Wochen.

2) Manuelle oder automatische Linsenabdeckung oder Parkposition.

3) Preis laut Anbieter-Webseite.

4) Inzwischen Speicherdauer vom Anbieter von dreißig auf sieben Tage gekürzt.

5) Stromversorgung über 230-V-Stromnetz (z. B. anstelle einer Lampe). Laut Anbieter Installation nur durch Elektrofachkraft.

6) Im Paket mit witterungsbeständigem Netzteil.

7) Preis laut Anbieter-Webseite inklusive witterungsbeständigem Netzteil.

8) Im Paket mit Sync Module Core zur Anbindung an das heimische WLAN-Netz.

9) Preis laut Anbieter-Webseite inklusive Sync Module Core.

10) Zwei nicht wiederaufladbare AA-Batterien im Lieferumfang enthalten.

11) Preis inklusive Kamera für ca. 186 Euro und CloudKey+ (UCK-G2-SSD) für ca. 240 Euro.

12) Kontinuierliche Aufnahme.

13) Hinzu kommen ca. 5,1 Watt für die Speicherstation.

14) SD-Karte nur zur Zwischenspeicherung bei Verbindungsabbrüchen (z. B. WLAN-Ausfall).



Indoor-Überwachungskameras: Eufy mit sehr gutem Bild

Produkt		1 Eufy Indoor Cam S350	2 Ring Pan-Tilt Indoor Camera	3 Ezviz H7c Dual 2k+	4 TP-Link Tapo C230	5 Arlo Essential 2K Indoor	6 Bosch Eyes Innenkamera II	7 Abus WLAN Privacy Innen-Kamera PPIC31020
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)		110	78 ³⁾	80	40 ³⁾	110 ³⁾	210	95
Monatliche Kosten für Grundfunktionen ca. (Euro) ¹⁾		Keine	3,99	Keine	Keine	5,99 ⁴⁾	2,99	Keine
QUALITÄTSURTEIL	100%	GUT (1,6)	GUT (1,6)	GUT (1,8)	GUT (1,8)	GUT (2,0)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (2,9)
Video	30%	sehr gut (1,2)	gut (2,2)	gut (1,6)	gut (2,2)	gut (2,3)	befriedigend (2,7)	befriedigend (3,5)
Bild	bei normalem Tageslicht	++	++	++	++	+	+	⊖
	bei künstlichem Licht innen	++	+	++	+	+	+	⊖
	bei Nacht	++	+	+	+	○	○	○
Helligkeitsanpassung		+	+	○	○	+	○	+
Bewegungserkennung und Benachrichtigungen	30%	gut (1,9)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,5)	gut (1,8)	gut (2,0)	sehr gut (1,5)	befriedigend (2,8)
Zuverlässigkeit/Meldungen		++/+	+++	++/+	++/+	+/+	+++	+/○
Handhabung	30%	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,1)	gut (1,8)	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,4)	gut (2,5)	gut (2,4)
Gebrauchsanleitungen/Montage		+++	+++	⊖/++	+++	+/+	○/○	○/○
Einrichtung/Einstellungen		++/+	+++	++/+	+++	+++	+/+	++/○
Nutzung per Smartphone		++	++	++	++	++	+	+
Ton	5%	gut (2,4)	gut (2,4)	gut (2,0)	befriedigend (2,7)	gut (1,7)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,5)
Basisschutz persönlicher Daten	5%	befriedigend (2,8)	gut (2,5)	ausreichend (4,0)	befriedigend (2,9)	ausreichend (4,0)	befriedigend (2,9)	gut (2,2)
Schutz des Nutzerkontos und Datenübertragung		+	+	○	○	+	○	+
Sparsames Erheben von Nutzerdaten		○	○	⊖	○	⊖	○	+
Mängel in der Datenschutzerklärung		geringe	geringe	sehr deutliche*)	sehr geringe	sehr deutliche*)	sehr geringe	sehr geringe

Ausstattung/Technische Merkmale

Maximale Auflösung (Pixel)	3840 x 2160	1920 x 1080	2560 x 1440	2880 x 1620	2560 x 1440	1920 x 1080	1920 x 1080
Kamera akkubetrieben	□	□	□	□	□	□	□
Speicherung auf SD-Karte/in der Cloud möglich	■/□	□/■	■/■	■/■	□/■	□/■	■/□
Erkennen von	Personen/Gesichtern	■/□	■/□	■/□	■/□	□/□	■/□
	Tieren/Autos	■/□	□/□	□/□	■/■	□/□	□/□
	Geräuschen	■	□	■	■	□	■
Kontinuierliche Aufnahme möglich	■	□	■	□	□	□	□
Sichtbarer Privatmodus ²⁾	■	■	□	□	■	■	■
Länge aufgenommener Videos ca. (s)	20	21	30	15	10	60	30
Infrarotlicht/Licht bei Bewegungserkennung	■/□	■/□	■/■	■/□	■/□	■/□	■/□
Mikrofon/Lautsprecher/Alarmsirene	■/■/■	■/■/■	■/■/□	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/□
Verbindung: Lan/WLan 2,4 GHz/5 GHz	□/■/■	□/■/□	■/■/■	□/■/□	□/■/□	□/■/□	■/■/■
Ferngesteuert schwenkbar/Solarmodul mitgeliefert	■/□	■/□	■/□	■/□	□/□	□/□	□/□
Stromverbrauch ca. (Watt)	2,2	0,9	2,7	2,3	1,4	2,8	1,8
Breite x Höhe x Tiefe der Kamera ca. (mm)	80 x 107 x 70	60 x 149 x 87	88 x 133 x 112	85 x 120 x 102	47 x 98 x 47	72 x 130 x 72	123 x 63 x 78
Gewicht der Kamera ca. (g)	239	234	264	184	126	251	195

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).

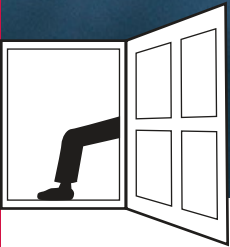
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

*) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 41).
■ = Ja. □ = Nein.

Mängel in der Datenschutzerklärung:
keine, sehr geringe, geringe, deutliche, sehr deutliche.

- 1) Ereignisse erkennen, aufnehmen und abspielen über einen Mindestzeitraum von zwei Wochen.
- 2) Manuelle oder automatische Linsenabdeckung oder Parkposition.
- 3) Preis laut Anbieter-Webseite.
- 4) Inzwischen Speicherdauer vom Anbieter auf sieben Tage geändert.

Fummelarbeit.
Die Montage der Sicherungen erfordert handwerkliches Geschick. Fehlt es daran, muss eine Fachkraft ran.



Rausgucken ohne Reinkommen

Fenstersicherungen

Die Fenster sind das Haupteinfallstor für Einbrecher. Sehr gute Sicherungen sind schon ab 31 Euro zu haben. Der günstige Testsieger lässt sich zudem sehr leicht montieren.

Es ist ein Albtraum: Schon beim Öffnen der Eingangstür scheint etwas nicht zu stimmen. Schränke und Schubladen stehen weit offen, Möbel sind verrückt und in der ganzen Wohnung herrscht Chaos – hier hat jemand eingebrochen.

Besser schnell aufgewacht und vorgesorgt statt schlecht geträumt. Wer das Haus oder die Wohnung gegen Einbrüche wappnen will, sollte bei Fenstern, Balkon- und Terrassentüren loslegen. Denn laut Kriminalstatistik steigen Einbrecher in mehr als drei Vierteln der Fälle auf diesem Weg in Einfamilienhäuser ein. Dasselbe gilt für Wohnungen mit ebenerdigen oder leicht zugänglichen Fenstern. Viele der geprüften →

Unser Rat

Testsieger und Preistipp: Der Burg-Wächter WinSafe WS 11 bietet sehr gute Einbruchhemmung für alle Seiten außer der Scharnierseite, ist am einfachsten zu montieren und kostet nur 31 Euro. Ergänzt werden kann er an den übrigen Seiten mit dem ebenfalls sehr guten WinSafe WS 44 für 34 Euro. Mehr Komfort für oft verwendete Fenster bringt der schwieriger zu montierende Abus FO500N für 133 Euro oder eine der Stangensicherungen.

→ Einbruchsicherungen können auch Laien mit etwas handwerklichem Geschick montieren.

Preiswerter Testsieger

Wir haben 17 mechanische Fenstersicherungen untersucht, die sich auch für viele Balkon- und Terrassentüren eignen. Im Prüflabor mussten sie Aufhebelversuche und mehr als 600 Kilogramm Druck erdulden.

13 der geprüften Produkte hielten den Einbruchversuchen mindestens drei Minuten stand und erhielten ein Sehr gut für die Einbruchhemmung. Mit dabei: der preiswerte Testsieger Burg-Wächter WinSafe WS 11 für 31 Euro. Er war als einziger auch sehr gut zu montieren.

Vier Sicherungen versagten in der Einbruchprüfung vorzeitig und wurden von

78 436

Einbrüche und Einbruchversuche verzeichnete die Polizei bundesweit im Jahr 2024.

Polizeiliche Kriminalstatistik,
Bundeskriminalamt, 2024

uns mit Mangelhaft bewertet: Die Sicherungen von Basi und Fuhr brachen, die von Safewolff verbog sich, das Deni-Modell brach aus der Verankerung.

Auch die Besten hemmen nur

Keine Fenstersicherung kann Einbrüche komplett verhindern – auch nicht die fünf sehr guten aus unserem Test. Irgendwann wäre jeder Riegel offen. Fachleute sprechen deshalb auch nicht von Einbruchschutz, sondern Einbruchhemmung. Spätestens nach drei Minuten geben Einbrecher in der Regel auf und suchen sich ein leichter zu knackendes Objekt. So lange müssen die getesteten Sicherungen mindestens durchhalten – sonst fallen sie durch.

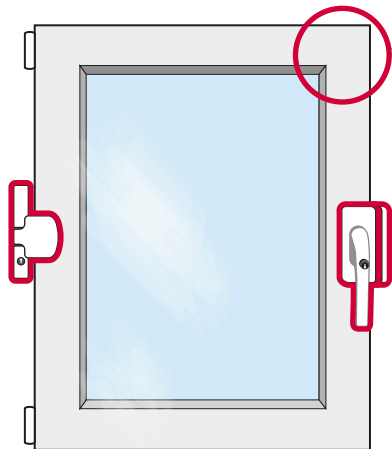
Bevor die Produkte einen Einbruch hemmen, müssen sie montiert werden. Bei allen

Vier Wege, um Fenster zu sichern

Für neuere Fenster sind sogenannten Pilzkopfverriegelungen (Bild rechts) Standard. Sie wirken in vielen Fällen einbruchhemmend wie die von uns getesteten Sicherungen. Wo sie fehlen, sind sie unter Umständen nachrüstbar – das ist dann allerdings aufwendig.

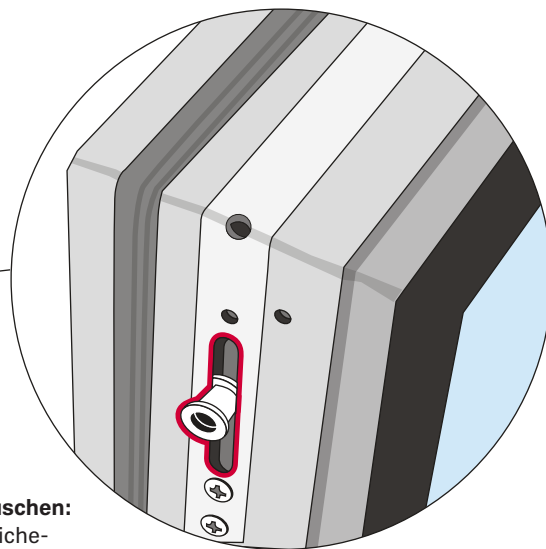


Stangenverriegelungen sichern allein drei Seiten des Fensters.

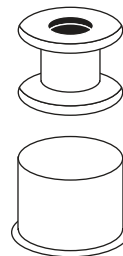


Scharnierseitensicherungen funktionieren prinzipiell an allen Fensterseiten.

Griff austauschen: Einige der Sicherungen bringen zusätzlich zur Verriegelung einen abschließbaren Fenstergriff mit.



Pilzkopfzapfen (oben) erschweren das Aufhebeln der Fensterseite, an der sie verbaut sind, indem sie das Fenster im Rahmen verankern. Die ähnlich aussehenden **Rollzapfen (unten)** bieten diese Einbruchhemmung nicht.



Quelle: Stiftung Warentest



Aufhebeln. So versuchen Einbrecher am häufigsten, Fenster zu öffnen – deshalb versuchte unser Prüfteam es auch.



Aufgegeben. Unter dem Druck unserer Prüfer gaben manche Schweißnähte nach – wie hier bei der Sicherung von Fuhr.

Modellen muss man zumindest bohren können. Ansonsten variierten Aufwand und Anspruch im Testfeld stark.

Während etwa dem Burg-Wächter WinSafe WS 11 sämtliches Montagematerial beiliegt und beim Anbringen nur wenig schief laufen kann, beschrieben unsere Prüfer die Montage der Stangenverriegelung Abus FOS650 als hochkomplex: Zahlreiche Einzelteile mussten exakt aufeinander abgestimmt werden – selbst unsere Profis brauchten für die Montage mehr als drei Stunden. Eine Orientierung, wie viel handwerkliches Geschick die Sicherungen erfordern, finden Sie in der Tabelle (S.48).

Tipp: Viele Anbieter stellen die Montageanleitung auf ihre Webseite. Lesen Sie sie vor dem Kauf, um einzuschätzen, ob Sie die Fähigkeiten, das Werkzeug und die Nerven für die Montage haben. Zudem sollten Sie auf die individuelle Einbausituation bei Ihnen zu Hause achten. Passt das Produkt?

Schlüssel abziehen!

Einige Fenstersicherungen lassen sich per Schlüssel abschließen. Das soll verhindern, dass Einbrecher die Scheibe einschlagen, durch das Loch greifen und die Sicherung öffnen. Damit das System funktioniert, muss der Schlüssel aber immer abgezogen und weiter als eine Armlänge vom Fenster

entfernt deponiert werden. Bei häufig genutzten Fenstern kann das schnell nerven.

Tipp: Sie können unter dem Fensterbrett Magnetklebeband anbringen und den Schlüssel dort lagern.

Nur ein Anfang

Mit dem Kauf einer einzelnen Sicherung ist es leider nur selten getan: Jedes Fenster muss mindestens auf der Griff- und der Scharnierseite gesichert sein, damit es nicht aufgehebelt werden kann. An Türen und sehr großen Fenstern braucht es gar mehrere Sicherungen pro Seite. Faustregel: jeden Meter eine Sicherung. Da werden aus 30 Euro für eine Sicherung schnell mehrere Hundert für das Gesamtkonzept.

Die beiden guten Stangensicherungen im Test – von Abus und von Ikon – verriegeln zwar gleichzeitig Ober-, Unter- und Griffseite, doch sie kosten mehr als doppelt so viel wie drei stangenlose Sicherungen und sind zudem kompliziert zu montieren.

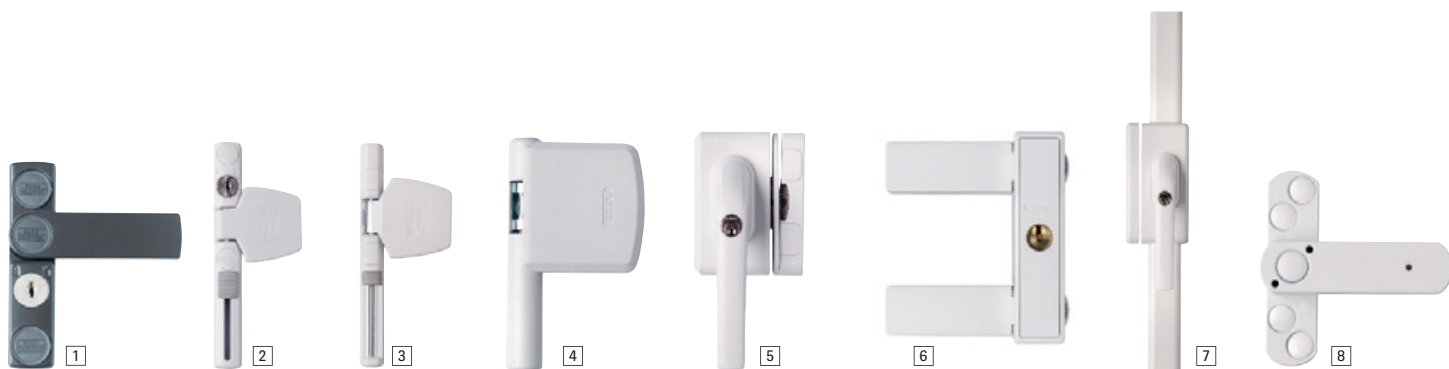
Im Idealfall sind Fenstersicherungen nur Teil eines Gesamtkonzepts zur Sicherung des Heims. Tipps für weitere hilfreiche Maßnahmen nennen wir auf Seite 50. ■ →

Text: Hannes A. Czerulla; Testleitung: Jenny Braune; Produktauswahl: Danielle Leven; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

16–22

Uhr ist der Zeitraum, in dem am häufigsten in Einfamilienhäuser eingebrochen wird.

Kölner Studie 2017 (Fassung 2019)



Sicherungen für Fenster, Terrassen- und Balkontüren: Die drei besten kosten unter 50 Euro

Produkt	1 Burg-Wächter WinSafe WS 11	2 Burg-Wächter WinSafe WS 33	3 Burg-Wächter WinSafe WS 44	4 Abus FAS101	5 Abus FO500N ³⁾	6 Abus 2530 ⁴⁾	7 Abus FOS650 mit 75 cm Stangen-set ⁵⁾	8 Bever 22S Stuco Safe Fenstersicherung
Vorgesehene Anbringungsstellen ¹⁾²⁾	Oberseitig, unterseitig, griffseitig. Abschließbar.	Griffseitig. Abschließbar.	Scharnierseitig.	Scharnierseitig.	Griffseitig. Abschließbar.	Griffseitig. Abschließbar.	Griffseitig. Abschließbar.	Griffseitig, unten quer. Abschließbar.
Mittlerer Preis ca. (Euro)	31	45	34	50	133	65	225 ⁶⁾	33
QUALITÄTSSURTEIL 100 %	SEHR GUT (1,1)	SEHR GUT (1,2)	SEHR GUT (1,2)	SEHR GUT (1,4)	SEHR GUT (1,4)	GUT (1,8)	GUT (1,9)	GUT (1,9)
Einbruchhemmung 65 %	sehr gut (0,8)	sehr gut (0,8)	sehr gut (0,8)	sehr gut (0,8)	sehr gut (0,8)	sehr gut (1,1)	sehr gut (0,8)	sehr gut (1,1)
Montage 25 %	sehr gut (1,2)	gut (2,0)	gut (1,9)	gut (2,4)	befriedigend (2,8)	befriedigend (3,2)	ausreichend (3,9) ^{*)7)}	befriedigend (3,2)
Handhabung 10 %	gut (2,0)	gut (2,0)	sehr gut (1,5)	befriedigend (3,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	befriedigend (3,5)
Handwerklicher Aufwand und erforderliche Routine	Einfache Handgriffe.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.	Erhöhte Präzision und Geschick erforderlich.	Erhöhte Präzision und Geschick erforderlich.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten sowie hohe Präzision und Geschick erforderlich.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.

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“ unten).

1) Laut Anbieter.

2) Prinzipiell können alle Sicherungen an Fenstern und Terrassentüren verwendet werden, bauliche Einschränkungen sollten aber geprüft und berücksichtigt werden.

3) Vorhandener Griff muss dafür ausgetauscht werden.

4) Geprüft in der Anbringung für einflügelige Fenster.

5) EAN Stangenset: 4003318120244. Vorhandener Griff muss dafür ausgetauscht werden.

6) Preis inkl. Stangenset: ca. 70 Euro.

7) Die Montage ist hochkomplex, anspruchsvoll und sehr zeitaufwendig. Sehr exaktes Arbeiten ist notwendig. Montagematerial wird nur für Holzfenster mitgeliefert.

8) Betriebszustände sind unklar und nicht in der Anleitung beschrieben.

9) Montage ist komplex und sehr zeitaufwendig; viele Einzelteile müssen sehr präzise positioniert werden. Spezielle Befestigungsmittel für Kunststofffenster wird nicht mitgeliefert.

10) In der Anleitung fehlen Angaben zur Montage sowie zum benötigten Werkzeug.

So haben wir getestet

Im Test: Wir prüften 17 Nachrücksicherungen, die sich für Fenster sowie Balkon- und Terrassentüren eignen. Von diesen waren 15 für die Montage an Griffseite und/oder Scharnierseite vorgesehen, bei zweien handelte es sich um Stangenverriegelungen. Wir wählten aktuell erhältliche Produkte zur mechanischen Einbruchhemmung aus. Die Prüfmuster kauften wir im März und April 2025 ein. Die Preise erfragten wir im Juli 2025 von den Anbietern. Eine vollständige Beschreibung der Prüfmethoden ist online unter test.de/einbruchschutz/methodik zu finden.

Einbruchhemmung: 65 %

Ein Experte analysierte, ob die Produkte Schwachstellen aufweisen und sich von außen aufbrechen lassen. Die Prüfmuster wurden fachgerecht gemäß Herstellerangabe von drei Experten mit dem dazugehörigen Montagematerial auf einer Mehrschicht-Furniersperrholzplatte montiert. Die Einbruchversuche mit Werkzeugen dauerten drei Minuten. Währenddessen konnte der angreifende Prüfer die Zeitmessung unterbrechen, die Vorgehensweise verändern und Kraft schöpfen. Falls die Produkte drei Minuten lang standhielten, griff er für weitere drei Minuten an. Zudem führten wir eine statische Belastungsprüfung mit sechs Kilonewton (etwa 600 Kilogramm) durch. Am Prüfenster durfte sich ein Spalt von maximal zehn Millimeter bilden.

ten lang standhielten, griff er für weitere drei Minuten an. Zudem führten wir eine statische Belastungsprüfung mit sechs Kilonewton (etwa 600 Kilogramm) durch. Am Prüfenster durfte sich ein Spalt von maximal zehn Millimeter bilden.

Montage: 25 %

Drei Experten beurteilten die Montageanleitung unter anderem auf Richtigkeit, Vollständigkeit, Verständlichkeit sowie auf alle weiteren zum Produkt mitgelieferten Informationen (etwa zur Anforderung an die baulichen Gegebenheiten), zum Beispiel auch auf



Die Abbildungen sind zueinander nicht maßstäblich.

9 Ikon Krallfix 1 9M03	10 Ikon Fensterstangen- verschluss FSV 9M07 ³⁾	11 Bever 23S Stuco Safe Bandseitensiche- rung	12 Ikon Kralltec 9M04	13 Huber- Systeme ESB 10 A Absperrbar	14 Fuhr Plusprotect 150S	15 Basi FS500 für einflügelige Fenster	16 Deni Safeline	17 Safewolff Sicherheitstechnik Einbruchschutz- riegel ²⁰⁾
Bandseitig.	Griffseitig. Abschließbar.	Scharnierseitig. Abschließbar.	Griffseitig. Abschließbar.	Seitlich, diagonal, oben und unten. Abschließbar.	Griffseitig, bandseitig.	Griffseitig, oben, unten. Arretierbar mit Druckknopf.	Griffseitig, Flügel oben, Flügel unten.	Alle Seiten.
95	256	48	116	80	27	14	43	20 ²¹⁾
GUT (1,9)	GUT (2,2)	GUT (2,5)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,7)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,3)	MANGELHAFT (5,3)	MANGELHAFT (5,3)
sehr gut (0,8)	sehr gut (0,8)	sehr gut (1,2)	sehr gut (0,8)	sehr gut (0,8)	mangelhaft (5,0) ^{*)15)}	mangelhaft (5,3) ^{*)17)}	mangelhaft (5,3) ^{*)17)}	mangelhaft (5,3) ^{*)17)}
gut (2,4)	ausreichend (4,3) ^{*)9)}	ausreichend (3,7) ¹⁰⁾	ausreichend (4,4) ^{*)12)}	ausreichend (3,9) ¹³⁾	ausreichend (4,5) ¹⁶⁾	gut (2,4)	mangelhaft (4,7) ¹⁸⁾	ausreichend (4,4) ²²⁾
ausreichend (4,0) ^{*)8)}	gut (2,0)	ausreichend (4,0) ^{*)11)}	ausreichend (4,0) ⁸⁾	ausreichend (4,5) ^{*)14)}	befriedigend (3,0)	sehr gut (1,0)	ausreichend (4,0) ¹⁹⁾	ausreichend (4,0) ²³⁾
Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.	Erhöhte Präzision und Geschick erforderlich.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.	Erhöhte Präzision und Geschick erforderlich.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.	Einfache Handgriffe.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten.	Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten sowie hohe Präzi- sion und Geschick erforderlich.

- 11) Bedienung ist nicht intuitiv. Verriegelungszustände sind optisch nicht eindeutig erkennbar.

12) Die Montage ist sehr zeitaufwendig, sie erfordert sehr exaktes Arbeiten. Eine Bohrtiefe ist zu groß angegeben, dies kann einen Fensterflügel mit schmalere Profil dauerhaft beschädigen.

13) Anleitung ist schlecht lesbar; eine klare und logische Abfolge der Montageschritte fehlt.

14) Handhabung ist hakelig. In der Anleitung fehlen Hinweise zu Funktion und konkreter Bedienung. Angaben zu den Verriegelungszuständen fehlen.
- 15) Hat dem Einbruchversuch nicht standgehalten.

16) Angaben zum erforderlichen Werkzeug fehlen. In der Anleitung fehlt ein erklärender Text. Montagematerial für Kunststoffens-ter ist nicht im Lieferumfang enthalten.

17) Hat der statischen Belastung und dem Einbruchversuch nicht standgehalten.

18) Anleitung enthält widersprüchliche Angaben. Enthaltene Befestigungsmittel weichen von der Beschreibung ab.

19) Anleitung enthält keine Hinweise zur Bedienung.
- 20) Variante mit 10 mm Überstand.

21) Preis laut Anbieter-Webseite.

22) Die Montage ist auf der Scharnierseite deutlich erschwert. In der Anleitung fehlen Angaben zu notwendigen Abständen zwischen Fensterflügel und Laibung, Montagevorgänge werden nicht vollständig beschrieben, es wird nicht klar zwischen Griff- und Scharnierseite unterschieden.

23) Bedienung ist im verriegelten Zustand eingeschränkt und das Fenster kann durch den herausstehenden Riegel beschädigt werden.

der Verpackung. Sie prüften das mitgelieferte Montagematerial unter anderem auf Vollständigkeit sowie den Montageaufwand, zum Beispiel erforderliches Werkzeug, Zeit- aufwand und Fehlermöglichkeiten.

Handhabung: 10 %

Ein Experte prüfte die Gebrauchsanleitung, zum Beispiel auf die Übereinstimmung mit dem Produkt, Gliederung, Aufbau, Richtigkeit und Lesbarkeit. Bedienung und Pflegehin- weise beurteilten drei Experten – auch wie gut von der Raumseite aus zu erkennen ist, ob die Sicherung offen oder geschlossen ist.

Abwertungen

Sind die Urteile gleich oder nur geringfügig schlechter als die Note, ab der die Abwer- tung gilt, ergeben sich nur geringe negative Auswirkungen. Je schlechter die Urteile, desto stärker wirkt der Abwertungseffekt. Folgende Abwertungen haben wir eingesetzt: Ab der Note Ausreichend für die Montage sowie für die Handhabung werteten wir das Qualitätsurteil ab. Lautete das Urteil für den Prüfpunkt Ein- bruchhemmung Mangelhaft, konnte das Qualitätsurteil nicht besser sein.



Druck. Die Sicherungen mussten einer Belastung von gut 600 Kilogramm trotzen.



Einbrecher ausladen

Einbruchschutz Auch ohne Neuanschaffungen können Sie sich gegen Einbrecher wappnen. Mit diesen Tipps der Polizei machen Sie Ihr Heim noch heute etwas sicherer.

Wenn Kriminelle nach Schwachstellen an Häusern oder Wohnungen suchen, kennt ihre Kreativität keine Grenzen. Ebenso kreativ sollten Haus- und Wohnungsbesitzerinnen, aber auch Mieterinnen und Mieter also bei der Absicherung werden. In einem Beratungstermin haben wir uns von Expertinnen und Experten der Polizei Berlin Maßnahmen zusammenstellen lassen, die schnell und leicht umzusetzen sind und nicht viel kosten.

Generell gilt, dass Sie zum Schutz der Immobilie ein Gesamtkonzept brauchen. Dazu sollten Sie sich folgende Fragen beantworten: Welche Risiken rund ums eigene Heim bestehen? Wie steht es um das eigene Sicherheitsgefühl – und das der Mitbewohner? Was gäbe es

bei einem Einbruch zu verlieren? Und zu welchem Aufwand bin ich bereit, die Sicherheit zu erhöhen?

Kostenlose Rundum-Beratung

Die örtliche Polizei kann dabei helfen, diese Fragen zu beantworten. In über 240 Beratungsstellen deutschlandweit bietet sie kostenlose Einbruchschutzberatung an. Auch ein Termin zu Hause ist möglich. Dafür nehmen sich die Fachleute mehrere Stunden Zeit und gehen auf die Gegebenheiten in Ihrem Heim ein. Zum Schluss erhalten Sie ein Protokoll, das Schwachstellen auflistet und Maßnahmen empfiehlt. Eine Liste der Beratungsstellen gibts etwa auf polizei-dein-partner.de. ■

Text: Hannes A. Czerulla



Inventur und Backups**Besitz sichten und dokumentieren**

Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre materiellen und ideellen Wertsachen. Dann können Sie planen, was Sie wie sichern wollen, und wüssten nach einem Einbruch schnell, was fehlt.

Inventur. Bei Ihnen gibt es nichts zu holen? Ganz sicher? Machen Sie sich einmal die Mühe und kramen alles in Ihrem Heim zusammen, was von Wert ist. Oft ist es mehr als gedacht. Erstellen Sie eine Liste und fotografieren Sie die Dinge – am besten mit Ihrem Gesicht auf dem Foto und einem Datumsnachweis wie einer Tageszeitung. So können Sie gegenüber Polizei und Versicherung Ihren entwendeten Besitz nachweisen.

Backups. Es gibt Dinge, die nur für Sie von hohem Wert sind – etwa Kundenlisten, Akten oder Festplatteninhalte. Erstellen sie regelmäßig Kopien und lagern Sie sie beispielsweise bei Freunden oder Verwandten, im Büro oder in der Cloud.

**Fenster und Türen****Lieber abschließen als anlehnen**

Fenster, Türen und Gartentore können oft schon ohne zusätzlich gekauften Einbruchschutz so eingestellt werden, dass sie einbruchhemmend wirken. Drei Beispiele:

Griffe abmontieren. Von Fenstern, die Sie nie öffnen, können Sie die ungenutzten Griffe abmontieren. So können Einbrecher sie auch dann nicht öffnen, wenn sie ein Loch in die Scheibe schlagen.

Alles abschließen. Ein hüft-hohes Gartentor hat vermutlich noch nie einen Kriminellen aufgehalten. Dennoch ist es sinnvoll, jedes noch so zierliche Zugangstor abzuschließen. Denn steigt jemand darüber, fällt das sensibilisierten Nachbarn oder Passanten eventuell auf.

Tagesfalle deaktivieren. Viele Türen und Tore sind mit einer Tagesentriegelung ausgestattet, auch Tagesfalle genannt. Der Mechanismus am Türschnapper soll verhindern, dass die Tür ins Schloss fällt. Einige Entriegelungen lassen sich über ein Hebelchen am Schnapper einstellen, andere per Knöpfchen. Am besten bauen Sie sie aus oder machen sie unbrauchbar. Denn auch als Handwerker oder Vertreter getarnte Kriminelle könnten den Hebel umlegen.

**Umgebung des Hauses****Räubern keine Leiter bieten**

Vieles in der Umgebung des Hauses kann Einbrechern den Einstieg erleichtern. Mit wenigen Handgriffen können Sie ihnen zuvorkommen.

An- oder einschließen. Einbrecher sind dankbar für jede Steighilfe, mit der sie höher gelegene Fenster und Türen erreichen können. Schließen Sie deswegen alles weg und an, was diesem Zweck dienen kann: Leitern, Gartenmöbel, Müll- und Regentonnen. Auch in Werkzeugschuppen lagern jede Menge Einbruchhelfer. Verhindern Sie dort den Einblick von außen, etwa mit Gardinen.

Nachbarn ansprechen. Ein guter Draht zur Nachbarschaft ersetzt manche Alarmanlage. Sensibilisieren Sie die Anwohnerinnen und Anwohner für eventuelle Einbrüche, schneiden Sie Sichtachsen in Ihre Hecken und bitten Sie Ihre Nachbarschaft, auf dem eigenen Grundstück potenzielle Einbruchhilfen zu sichern.

Im Ernstfall**Polizei rufen, Schlüssel zählen**

Ganz zu verhindern ist ein Einbruch nicht. Machen Sie sich im Ernstfall keine Vorwürfe und denken Sie unter anderem an Folgendes:

Auf frischer Tat. Einbrecher möchten den Kontakt mit Ihnen genauso gern vermeiden wie umgekehrt. Bemerken Sie einen Einbruch bei sich oder nebenan, halten Sie sich möglichst fern, aber machen Sie sich trotzdem für den Einbrecher bemerkbar, etwa durch Poltern oder Rufen. Meist sucht der Ganove dann so schnell wie möglich das Weite. Verständigen Sie die Polizei und fassen Sie am Tatort nichts an.

Schlüsselkontrolle. Es kommt vor, dass Kriminelle zweimal kurz hintereinander in dieselbe Immobilie einbrechen – etwa, um auch größere Gegenstände noch mitzunehmen. Kontrollieren Sie nach einem Einbruch, ob noch alle Schlüssel da sind. Falls Sie Notschlüssel bei Nachbarn hinterlegt haben, sollten daran keine Namen oder Adressen hängen. Sonst wissen Diebe direkt, wo sie nun freien Zugang haben.



Feuchtekick für zu Hause

Luftbefeuchter Mit Wasserdunst und Nebelfahren frischen die Luftbefeuchter im Test das Raumklima auf. Doch manche verbreiten Keime, einige verursachen überraschend hohe Kosten.

Zu trockene Luft daheim geht zu Lasten des Wohlbefindens. Liegt die relative Luftfeuchtigkeit längere Zeit unter 30 Prozent, kann das die Haut reizen, die Schleimhäute austrocknen und zu juckenden Augen führen. Zudem steigt die Überlebensrate bestimmter Erreger – und damit das Infektionsrisiko.

Luftbefeuchter sollen das Raumklima verbessern, indem sie die Luftfeuchte erhöhen und im besten Fall so steuern, dass sie auf dem gewünschten Niveau bleibt. Zwischen 40 und 60 Prozent relative Luftfeuchte empfinden Menschen zumeist als angenehm.

Unser Rat

Testsieger und Preistipp: Beurer LB 300 Plus für 127 Euro überzeugt mit wirksamer Luftbefeuchtung und der besten Handhabung. Im Einkaufspreis teurer als der ebenfalls gute Xiaomi Smart Evaporative für 90 Euro, ist Testsieger Beurer mit geringeren Betriebskosten im Jahr auf Dauer günstiger.

Umwelttipp: Die Luftfeuchtigkeit zusätzlich per Hygrometer zu kontrollieren und Befeuchter nur gezielt einzusetzen, spart Wasser, Strom und Geld.

Wir haben acht Luftbefeuchter geprüft: fünf Kalt-Verdunster und drei Ultraschall-Vernebler. Sie kosten zwischen 60 und 270 Euro. Das Ergebnis: Viele Geräte erhöhen die Luftfeuchtigkeit wirksam, steuern sie zugleich stabil und zeigen sie korrekt an.

Doch nur zwei schneiden insgesamt gut ab. Testsieger Beurer LB 300 Plus (127 Euro) erweist sich als das ausgewogenste Gerät ohne große Schwächen, das sich besonders einfach bedienen lässt. Der ebenfalls gute Xiaomi Smart Evaporative (90 Euro) performt zwar besser als der Sieger, landet aber auf Platz zwei – unter anderem lässt sich die Zielfeuchte bei ihm nur per App einstellen.

Verdunster arbeiten hygienischer

Beurer und Xiaomi sind Verdunster – wie auch die befriedigenden Geräte von Venta, Philips und Stadler. Die meisten enthalten Filtermatten, die Wasser aus dem Tank ziehen. Ein Ventilator im Gerät saugt trockene Raumluft ein, führt sie über die durchnässten Filter – deren Wasser verdunstet – und bläst sie befeuchtet wieder hinaus. Durch die Verdunstung bleibt der Wasserdampf hygienisch, wie der Test zeigte. Etwaige Keime blieben im Gerät zurück.

Vernebler können Keime abgeben

Im Gegensatz dazu bliesen die drei Geräte, die mit Vernebelungstechnik arbeiten, im Test jede Menge Keime aus. Der Levoit ist insgesamt befriedigend, die Modelle von Boneco und Conopu sind nur ausreichend.

Vernebler versetzen das Wasser im Tank per Ultraschall in hochfrequente Schwingungen. Durch die Vibrationen bildet sich ein sichtbarer Tröpfchennebel. Dabei können Bakterien aus dem Wasser mitgerissen werden und in die Raumluft gelangen. Auch Mineralien kommen mit – und können mit der Zeit Kalkschleier auf Möbeln und Böden hinterlassen.

Wer sich an die Pflegevorgaben der Anbieter hält, kann das Keimrisiko zumindest für den Levoit senken. Nutzer sollen ihn alle drei Tage reinigen und mit destilliertem weißen Essig entkalken. Einen solchen Aufwand halten wir allerdings für praxisfern.

Dennoch gilt: Luftbefeuchter – auch die Verdunster – brauchen Pflege. Sonst →





Die Besten. Die Verdunster befeuchten zuverlässig. Beurer lässt sich am Display einstellen, Xiaomi teils nur mit App.

→ können sich im Gerät Bakterien vermehren oder Schimmelpilze bilden.

Xiaomi mit starker Leistung zum Ziel

Im Test mussten die Geräte die relative Luftfeuchte in der Prüfkammer von 40 auf 60 Prozent erhöhen. Wir maßen, wie schnell die Befeuchter das schafften und wie viel Wasser sie abgaben – hochgerechnet auf eine Stunde. Am schnellsten war hier der Xiaomi: Er erreichte das Ziel in weniger als 20 Minuten und mit 290 Millilitern Wasser pro Stunde. Auch Testsieger Beurer war recht flott – mit etwa 30 Minuten und 195 Millilitern pro Stunde. Stadler und Venta brauchten mit rund 60 Minuten deutlich länger und bliesen weniger als 130 Milliliter Wasser pro Stunde heraus.

Alle geprüften Luftbefeuchter sind mit einem Hygrostat ausgerüstet – das ist ein Feuchtigkeitssensor, der Luftfeuchtigkeit nicht nur messen, sondern auch regulieren soll. Ein Hygrostat lässt sich auf eine Zielfeuchte programmieren. Im Test gaben wir meist 50 Prozent Zielfeuchte aus – 55 Prozent für den Conopu, der sich nicht nied-

riger einstellen lässt – und ließen die Geräte sechs Stunden lang damit laufen. Die meisten regelten die Luftfeuchtigkeit sehr gut oder gut. Am ungenauesten war der Venta: Der Verdunster gab im Schnitt rund sechs Prozent zu viel Feuchtigkeit ab.

Zu feucht? Sechs laufen einfach weiter

Wer keine Zielfeuchte einstellen will, kann die acht Modelle auch ohne Hygrostat betreiben – dann ist aber ein zusätzlicher Schutz vor Überfeuchtung sinnvoll. Das soll verhindern, dass die Luftbefeuchter die Raumluft zu stark mit Wasser anreichern und dadurch Schimmelbildung fördern. Sehr gut funktionierte der Schutz beim Philips: Im Test schaltete sich das Gerät bei zu hoher Luftfeuchtigkeit automatisch ab. Gut war hier auch der Xiaomi. Er lässt sich aber nur per App entsprechend einstellen.

Den übrigen sechs fehlt dieser Schutz. Bei Verdunsten ist das weniger kritisch: Je höher die Luftfeuchte, desto weniger Wasser geben Beurer, Stadler und Venta ab. Ultraschall-Geräte hingegen vernebeln immer weiter. So steigerten Boneco, Conopu

und Levoit die relative Luftfeuchte in unserer Prüfkammer zügig auf 100 Prozent – auf höchster Stufe in weniger als vier Stunden.

Bis zu 247 Euro Betriebskosten im Jahr

Im Betrieb sind Luftbefeuchter eigentlich sehr sparsam: Kein Gerät im Test häuft im Schnitt pro Jahr mehr als 14 Euro Strom- und Wasserkosten an. Ins Geld gehen können aber Ersatzteile wie Filter sowie markeneigene Hygienemittel und Entkalker. Nach unseren Berechnungen erhöhen sie die Betriebskosten auf bis zu 247 Euro im Jahr.

Einige Anbieter empfehlen, den Luftbefeuchter mit destilliertem Wasser zu betreiben. Das soll verhindern, dass die Geräte verkalken. Kanisterweise kalkfreies Wasser nach Hause zu schleppen, kann aber anstrengend sein – und den Geldbeutel zusätzlich belasten: Je nach Befeuchter können mehrere Hundert Euro im Jahr in Dunst aufgehen. ■ →

Text: Cecilia Meusel; Testleitung: Dr. Sara Wagner-Leifhalm; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Luftbefeuchter richtig nutzen

Tipps für ein prima Raumklima

Ist die Luft wirklich zu trocken? Welche Maßnahmen können helfen?

Ab wann ist ein Befeuchter sinnvoll? Wir geben Antworten.



Hygrometer. Das Gerät misst die relative Luftfeuchtigkeit im Raum. Sie sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen.

Luftfeuchtigkeit messen. Vor dem Kauf eines Luftbefeuchters sollten Sie über mehrere Tage hinweg ermitteln, ob die relative Luftfeuchte zu Hause wirklich deutlich unter 30 Prozent liegt. Ist das nur selten der Fall, können Sie auf die Anschaffung verzichten. Exakte Werte kann ein Hygrometer liefern. Einfache Modelle kosten weniger als zehn Euro. Messen Sie die Luftfeuchtigkeit an mehreren Stellen im Raum.

Raumklima verbessern. Manchmal ist die gefühlte zu trockene Luft nur zu staubig und warm. Sie können mit regelmäßigem Staubsaugen, Wischen oder auch dem Einsatz von Luftreinigern dagegen angehen. Achten Sie darauf, die Wohnräume nicht zu überheizen. 20 bis 21 Grad reichen oft aus.

Modell wählen. Falls Sie einen Befeuchter kaufen, wählen Sie am besten einen mit Feuchtigkeitssensor (Hygrostat), der die Raumfeuchte misst und steuert. Nützlich ist zudem ein Display: Es zeigt die relative Luftfeuchtigkeit im Raum an.

Aufstellort bedenken. Fürs Schlafzimmer können Sie zum Beispiel ein leises Gerät mit Schlafmodus wählen, das sein Display dimmen oder ausschalten kann.

Sicher aufstellen. Platzieren Sie den Luftbefeuchter erhöht, auf einem waagerechten, festen und ebenen Untergrund, der nicht wasserempfindlich ist. Anbieter raten oft zu Mindestabständen, etwa zu Möbeln – mal 30 Zentimeter, mal auch zwei Meter.

Doppelt absichern. Dauerhaft über 60 Prozent relative Luftfeuchte fördert Schimmelbildung. Kontrollieren Sie per Hygrometer, dass sie nicht zu hoch ist – auch bei Modellen mit Hygrostat-Steuerung. Fenster und Wände sollten nicht feucht werden.

Regelmäßig pflegen. Reinigen, entkalken, Filter auswechseln – pflegen Sie das Gerät sorgfältig, damit es nicht verkeimt oder sich Schimmel bildet. Wenn Sie es nicht verwenden: Wasser auskippen, Gerät säubern und vorhandene Filter trocknen lassen.



1 Beurer
127 Euro

GUT (1,9)

Der Testsieger. Verdunster mit guter Leistung, leicht zu programmieren und zu reinigen. Viele Teile sind spülmaschinenfest. Im Schlafmodus ist er leise, das Display dann ausgeschaltet. Auf höchster Stufe zieht er vergleichsweise viel Strom (25,5 Watt) und surrt mit 41 dB(A) hörbar wie ein leises Gespräch im Raum.



2 Xiaomi
90 Euro

GUT (2,1)

Beste Befeuchtungsleistung. Der leistungsstarke Verdunster lässt sich einfach befüllen, leeren und pflegen. Sehr stromsparend, auch in der höchsten Lüfterstufe (6,6 Watt). Im Schlafmodus ist er leise, das Display aus. Überfeuchtungsschutz, Zielfeuchte und Timer nur mit App einzustellen. Deutsche Datenschutzerklärung fehlt.



3 Venta
270 Euro

BEFRIEDIGEND (2,8)

Ohne Filtermatte. Schwerer Verdunster mit sehr großem Tank (insgesamt 6,6 Liter). Das Gerät arbeitet mit Stapeln aus durchlöchernten Kunststoffplatten, die rotieren und Wasser aus dem Tank aufnehmen. Die Luftfeuchte steigert es nur langsam. Venta schreibt die Zugabe eines markeneigenen Hygienemittels vor.



4 Levoit
80 Euro

BEFRIEDIGEND (3,3)

Viel Pflege. Sehr leichter, leiser Vernebler mit mäßiger Befeuchtungsleistung. Zieht auf höchster Stufe recht viel Strom (22,9 Watt). Viele Teile sind spülmaschinenfest. Reinigen einfach, aber oft nötig. Er kann Keime abgeben und Kalkschleier hinterlassen. Timer und Zielfeuchte nur mit App einstellbar. Deutsche Datenschutzerklärung fehlt.



5 Philips
149 Euro

BEFRIEDIGEND (3,5)

Mit Wackelkontakt. Im Test liefen mehrere Exemplare des Verdunstes erst nach wiederholtem Auf- und Abbau störungsfrei. Ansonsten eines der besten Geräte. Es schaltet sich bei zu hoher Luftfeuchtigkeit automatisch ab, ist sehr stromsparend und im Prüfpunkt Luftbefeuchtung als Einziges sehr gut. App-Steuerung möglich.



6 Stadler
129 Euro

BEFRIEDIGEND (3,5)

Kein Display. Der leise Verdunster steigert die Luftfeuchtigkeit langsam, regelt sie aber sehr genau. Ein Display mit Luftfeuchteanzeige fehlt. Kontrolle nur mit einem externen Hygrometer möglich. Viele Bedienelemente auf dem Gehäuse sind klein und schlecht zu sehen. Höchste jährliche Betriebskosten: 247 Euro.



7 Conopu
60 Euro

AUSREICHEND (3,7)

Ab 55 Prozent. Günstiger, sehr leiser Vernebler. Befeuchtet mit am besten. Programmierbare Zielfeuchte beginnt erst ab 55 Prozent – andere erlauben weniger. Im Dauertest bildeten sich Bakterien. Er kann sie abgeben, auch Kalkschleier hinterlassen. Zieht auf höchster Stufe recht viel Strom (21,5 Watt). Nicht empfehlenswert.



8 Boneco
125 Euro

AUSREICHEND (3,9)

Umständlicher Tank. Der schmale, leise Vernebler mit guter Befeuchtungsleistung ist befüllbar, wenn der Filter abgenommen wurde. Einige Stellen im Tank sind schwer zu reinigen. Im Dauertest bildeten sich Bakterien. Er kann sie abgeben, auch in der Nähe Kalkschleier hinterlassen. Ohne Timer und Schlafmodus. Nicht empfehlenswert.

Luftbefeuchter: Zwei Verdunster sind gut, Vernebler können Keime abgeben

Produkt	1 Beurer LB 300 Plus	2 Xiaomi Smart Evaporative Humidifier (BHR8532EU)	3 Venta LW25 Comfort Plus weiß	4 Levoit Dual 200S Pro Luft- befeuchter	5 Philips Luftbefeuchter 5000 Series (HU5710/03)	6 Stadler Oskar weiß (O-020)	7 Conopu Luftbefeuchter 6 L (OZJ21S07)	8 Boneco Ultrasonic U250 white
Mittlerer Preis ca. (Euro)	127	90	270 ⁵⁾	80	149	129	60 ⁵⁾	125 ⁵⁾
Jährliche Betriebskosten ca. (Euro) ¹⁾	50	75	96 ⁶⁾	25	48	247 ¹⁰⁾	13 ¹³⁾ 14)	189 ¹⁸⁾
Funktionsprinzip	Verdunster	Verdunster	Verdunster	Vernebler	Verdunster	Verdunster	Vernebler	Vernebler
QUALITÄTSURTEIL 100%	GUT (1,9)	GUT (2,1)	BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (3,3)	BEFRIEDIGEND (3,5)	BEFRIEDIGEND (3,5)	AUSREICHEND (3,7)	AUSREICHEND (3,9)
Luftbefeuchtung 50%	gut (2,3)	gut (1,7)	befriedigend (2,9)*)	befriedigend (2,9)	sehr gut (1,4)	befriedigend (2,6)	gut (2,5)	gut (2,3)
Befeuchtungsleistung	+	++	○	○	+	○	++	+
Regeln der Luftfeuchte	++	+	○	++	++	++	+ ¹⁴⁾	++
Genauigkeit der Luftfeuchteanzeige	++	++	++	++	++	Entfällt	+	++
Schutz vor Überfeuchtung	⊖	+	⊖	–	++	⊖	–	–
Wasser- und Mineralniederschlag	++	++	++	○	+	++	○	○
Handhabung 20%	gut (1,7)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,5)	befriedigend (3,0)	ausreichend (4,0)*)	ausreichend (4,0)*)	befriedigend (3,0)	befriedigend (3,1)
Gebrauchsanleitung/Installation, Transport u. Aufbewahrung	++/+	–/+	+/○	○/+	+/-*) ⁹⁾	+/+	○/+	○/○
Bedienen: am Gerät/mit App	++/Entfällt	⊖*) ²⁾ /++	○/Entfällt	⊖*) ²⁾ /++	○/+	○/Entfällt	+/Entfällt	○/Entfällt
Display	++	○	+	+	++	–*) ¹¹⁾	+	+
Befüllen u. Entleeren des Wassertanks/Reinigen u. Entkalken	○/+	++/+	⊖*) ⁷⁾ /++	+/+	+/+	+/+	⊖ ¹⁵⁾ /⊖ ¹⁶⁾	○/⊖ ¹⁶⁾
Keimbelastung 10%	sehr gut (0,9)	gut (1,8)	sehr gut (0,5)	ausreichend (3,8)*)	gut (1,9)	gut (1,6)	ausreichend (4,2)*)	ausreichend (4,4)*)
Umwelteigenschaften 10%	gut (2,3)	sehr gut (1,5)	gut (2,2)	gut (1,9)	sehr gut (1,5)	gut (1,6)	gut (1,7)	gut (2,3)
Geräusch/Stromverbrauch	○/+	+ / ++	+ / +	++ / +	+ / ++	+ / +	++ / +	+ / ○
Sicherheit 5%	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)
Basisschutz persönlicher Daten 5%	Entfällt	ausreich. (4,0)	Entfällt	ausreich. (4,0)	befried. (3,0)	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Ausstattung/Technische Merkmale								
Automatikmodus/Schlafmodus/Timer/per App steuerbar	■/■/■/□	■ ²⁾ /■ ³⁾ /■ ³⁾ /■	■/■/□/□	■ ²⁾ /■/■ ³⁾ /■	■/■/■/■	□/■/□/□	■/■/■/□	■/□/□/□
Bereich für relative Luftfeuchte laut Anbieter (Prozent)/Reglerstufen (Anzahl)	40–70/3	40–70/2	30–70/3	30–80/2	3–70/2	40–55/2	55–90/3	30–70/3
Gewicht des Geräts ca. (kg)/Kabellänge ca. (cm)	2,9/302	2,6/131	3,5/187	1,1/179	2,0/147	3,1/165	1,4/152	1,4/182
Breite x Höhe x Tiefe ca. (cm)	23 x 35 x 23	23 x 40 x 23	30 x 33 x 31	18 x 30 x 18	23 x 38 x 23	25 x 29 x 25	25 x 34 x 14	24 x 26 x 12
Nutzbares Füllvolumen des Wassertanks ca. (l)	2,8	3,9	5,2	3,2	4,2	3,2	4,9	2,9
Ersatzfilter laut Anbieter: Artikelnr./Preis ca. (Euro)	110005/19,99	CJSJSQ02XYL-XUE/24,99 ⁴⁾	Entfällt	LUH-FS101-WUS/9,99 (10er-Pack)	FY5030/00/19,99	K. A./28,00 (4er-Pack) bzw. 49,00 (8er-Pack)	K. A. ¹⁷⁾ /K. A. ¹⁷⁾	44904 (A250 Aqua Pro 2in1 Wasserfilter)/19,90 ¹⁹⁾
Wechselhäufigkeit des Filters laut Anbieter ca.	Spätestens nach 6 Monaten	Alle 3–6 Monate	Entfällt	Jeden Monat ⁸⁾	Bis zu 6 Monate	Alle 2–3 Monate ¹²⁾	Entfällt	Alle 2–6 Monate

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. K. A. = Keine Angabe.

1) Beinhaltet Strom- und Wasserverbrauch, Wechsel von Filter und Zubehörteilen, zudem markeneigene chemische Mittel, sofern laut Gebrauchsanleitung empfohlen. Berechnungsgrundlage: Acht Stunden täglicher Betrieb im Jahr, mit Zielluftfeuchte von 50 Prozent und 16 Stunden im Standby. Strompreis: 40 Cent/kWh, Trinkwasserpreis: 0,385 Cent/l.

2) Zielluftfeuchte nur per App einstellbar.

3) Nur per App einstellbar.

4) Preis laut Anbieter-Webseite. Im Lieferumfang ist zusätzlich eine Silberionen-Box enthalten, die laut Anbieter das Bakterienwachstum im Wassertank hemmen soll.

5) Von uns bezahlter Einkaufspreis.

6) Inklusive Venta-Hygienemittel (Anwendung alle 12 Tage, 500 ml kosten 16,99 Euro und reichen für zehn Anwendungen) und Venta-Reiniger (Anwendung halbjährlich, 500 ml kosten 19,99 Euro und reichen für eine Anwendung).

7) Wasserstand im Tank von außen nicht sichtbar.

8) Laut Anbieter-Webseite. Laut Gebrauchsanleitung nur zu wechseln bei Beschädigung oder Einschränkung der Befeuchtungsleistung.

9) Gerät lief erst nach wiederholtem Auf- und Abbau störungsfrei.

10) Inklusive Kosten für Water Cube (Wechsel viermal pro Jahr, ein 2er-Pack kostet 25 Euro) und Stadler Form Reiniger und Entkalker (Anwendung alle vier Wochen, 500 ml kosten 9,90 Euro und reichen für eine Anwendung). Laut Anbieter soll der Water Cube für eine optimale Hygiene im Luftbefeuchter sorgen. Alternativ zum Stadler Form Reiniger und Entkalker könne auch Haushaltsentkalker oder Essig verwendet werden.

11) Kein Display mit Luftfeuchteanzeige vorhanden.

12) Gleichzeitiger Wechsel von zwei Filtermatten notwendig.

13) Enthält nur Kosten für Strom- und Wasserverbrauch. Anbieter macht keine Angabe zum Wechsel von Filter und Zubehörteilen.

14) Bezogen auf 55 Prozent Luftfeuchte. Das Gerät ist nicht auf 50 Prozent einstellbar.

15) Wasserstandsanzeige vorhanden, aber Füllgrad von außen kaum sichtbar.

16) Einige zu reinigende Stellen sind schwer erreichbar.

17) Anbieter macht keine Angaben zu etwaigem Ersatzfilter.

18) Inklusive Kosten für A7017 Ionic Silver Stick (jährlicher Wechsel, der Stick kostet 29,90 Euro) und für A7417 CalcOff Entkalker (Anwendung alle zwei Wochen, 9,90 Euro für 3er-Pack). Der Ionic Silver Stick soll laut Anbieter das Mikrobenwachstum im Luftbefeuchter hemmen.

19) Preis laut Anbieter-Webseite.

Vernebler und Verdunster: Blick ins Gehäuse

Vernebler. Ein Plättchen im Wassertank vibriert in Ultraschallfrequenz. Tröpfchennebel entsteht und strömt aus dem Gerät.



Verdunster. Der Filter (blau) wird über den Tank befeuchtet. Streift trockene Raumluft den Filter, verdunstet Wasser. Ein Ventilator bläst die Feuchte nach außen.

So haben wir getestet

Im Test: Acht absatzstarke Luftbefeuchter mit Hygrostat, darunter fünf Verdunster und drei Vernebler. Drei der acht Geräte sind per App steuerbar. Wir kauften Geräte, Zubehör und Ersatzteile im März und April 2025 ein. Preise: Anbieterbefragung im Juli 2025.

Untersuchungen: Die ausführliche Beschreibung der Prüfmethode finden Sie im Internet unter test.de/luftbefeuchter/methodik.

Luftbefeuchtung: 50 %

Für die **Befeuchtungsleistung** ermittelten wir bei höchster Leistungsstufe die abgegebene Wassermenge und wie viel Zeit ein Gerät benötigte, um in einer knapp 23 Kubikmeter großen Prüfkammer die relative Luftfeuchte von 40 auf 60 Prozent zu erhöhen. Um das **Regeln der Luftfeuchte** zu testen, bestimmten wir in der Prüfkammer, wie konstant die Geräte die relative Luftfeuchte über sechs Stunden aufrechterhielten. Wir verglichen die **Genauigkeit der Luftfeuchteanzeige** auf den Geräten mit den Werten, die separate Messsensoren in der Prüfkammer ermittelten. Wir bewerteten, ob die Geräte mit einem **Schutz vor Überfeuchtung** ausgestattet sind. Wir prüften, ob die Geräte **Wasser- und Mineralniederschläge** auf Oberflächen hinterließen.

Handhabung: 20 %

Drei Experten beurteilten, wie verständlich und lesbar die **Gebrauchsanleitung** ist. Einer benotete deren Vollständigkeit. Bis zu drei

Experten prüften zudem **Installation, Transport und Aufbewahrung**, das **Bedienen am Gerät** und **mit App**, das **Display**, das **Befüllen und Entleeren des Wassertanks** sowie das **Reinigen und Entkalken**.

Keimbelastung: 10 %

Wir prüften in einer Prüfkammer, wie viele Keime die Luftbefeuchter auf mittlerer Leistungsstufe während einer 15-minütigen Laufzeit aus dem Wassertank in die Raumluft abgaben. In einem Dauertest von acht Wochen betrieben wir die Geräte nach Herstellerangaben. Wir bestimmten nach vier und nach acht Wochen die Keimbelastung im Wassertank. Während des Dauertests reinigten und entkalkten wir die Geräte nach Anbietervorgaben.

Umwelteigenschaften: 10 %

Auf minimaler und maximaler Leistungsstufe maßen wir den Schalldruckpegel. Drei Experten beurteilten subjektiv das **Geräusch** der Geräte. Wir beurteilten den **Stromverbrauch** sowohl bei höchster Leistungsstufe als auch bei einer programmierten Zielfeuchte von 50 beziehungsweise 55 Prozent. Wir bewerteten die Verbräuche der Luftbefeuchter im Standby und Aus-Zustand.

Sicherheit: 5 %

Ein Experte prüfte die elektrische und mechanische Sicherheit, die Erwärmung, Feuchtigkeitsbeständigkeit sowie die

Sicherheit bei unsachgemäßem Betrieb der Geräte.

Basisschutz persönlicher Daten: 5 %

Wir prüften, ob und inwieweit die Apps (Android und iOS) für den Betrieb nicht notwendige Daten senden, etwa eine eindeutige Geräte-ID des Smartphones. Wir überprüften Basiseinstellungen zur Sicherheit des Nutzerkontos und der Datenübertragung. Ein Jurist prüfte, ob die Datenschutzerklärung der App die Anforderungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) erfüllt.

Abwertungen

Abwertungen sind in der Tabelle mit Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein:
Ab Befriedigend für die Luftbefeuchtung werteten wir das Qualitätsurteil ab. Je schlechter das Urteil, desto stärker ist der jeweilige Abwertungseffekt. Lautete das Urteil für die Handhabung Ausreichend, konnte das Qualitätsurteil maximal eine halbe Note besser sein. War Installation, Transport und Aufbewahrung oder Display mangelhaft, konnte die Handhabung maximal eine Note besser sein. Bewerteten wir das Bedienen am Gerät oder Befüllen und Entleeren des Wassertanks mit Ausreichend, konnte die Handhabung maximal eine Note besser sein. Bewerteten wir die Keimbelastung mit Ausreichend, konnte das Qualitätsurteil maximal eine halbe Note besser sein.



Rechtzeitige Vorsorge und ein 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



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, Handydaten 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



Mit diesen Ratgebern lässt sich die Steuererklärung ganz einfach meistern. Die Finanzexperten der Stiftung Warentest führen Schritt für Schritt durch die aktuellen Formulare und zeigen leicht verständlich, welche Ausgaben sich absetzen lassen und wie Sie mit kluger Vorausplanung das Beste für sich herausholen – ob elektronisch über ELSTER oder klassisch auf Papier.

Je 16,90 €

Für Abonnenten: je 13,99 €

E-Book: je 13,99 €

Für Arbeitnehmer und Beamte:
272 Seiten | Softcover | 16,5 x 21,5 cm
Best.-Nr. 2179362

Für Rentner und Pensionäre:
208 Seiten | Softcover | 16,5 x 21,5 cm
Best.-Nr. 2179363

Profitieren Sie vom Know-how unserer Finanzexperten



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



Alle Förderungen für Eltern und Alleinerziehende einfach und schnell beantragen, dabei unterstützt Sie dieses Buch. Es beantwortet unter anderem folgende Fragen: Wer nimmt wann und wie lang Elternzeit? Wer bekommt wie viel Elterngeld? Lohnt sich das ElterngeldPlus? Der Ratgeber hilft auch beim Ausfüllen der Anträge und nennt Fristen und Fallstricke.

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

19,90 €

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2179377



12 konkrete finanzielle Ziele und wie man sie einfach erreichen kann – von mehr Geld im Alltag über die Absicherung der Familie und den Immobilienkauf bis zur Finanzierung eines Sabbaticals und zum früheren Ruhestand. Das Buch bietet einen Werkzeugkasten nach der SMART-Methode, mit dem auch Anfänger Schritt für Schritt ihre Ziele umsetzen können.

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

22,90 €

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2179366



Mit dem Set wird das Einstellen neuer Mitarbeiter zum Kinderspiel. Vom unbefristeten und befristeten Vertrag für Vollzeit, Teilzeit, Minijob und Praktikum über Homeoffice- und Dienstwagenvereinbarung bis zum obligatorischen Nachweisschreiben. Mit den rechtssicheren Vertragsformularen und Ausfüllhilfen können Sie hohe Anwaltskosten sparen.

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

19,90 €

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2179369

Mit dem kostenlosen Newsletter immer aktuell informiert. Jetzt abonnieren: 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.



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



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



Viele Anleger machen die gleichen Fehler: etwa eine 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



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 sowie alle Ersparnisse und 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



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: 030/26 31 0, E-Mail: 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. Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht finden Sie auf Seite 96.

Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Blieben Sie in Bewegung! Topexperte für Osteoporose Prof. Dr. med. Henning Kunter ermutigt die Betroffenen dazu, das Leben mit der Erkrankung aktiv zu gestalten. Er zeigt, dass es viele Möglichkeiten der Selbsthilfe gibt – durch Sport und gezielte Übungen, eine angepasste Ernährung und zahlreiche Maßnahmen, die Brüche verhindern.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2171693



In diesem Ratgeber zeigt HSV-Mannschaftsarzt Dr. med. Wolfgang Schillings, wie Sie Ihre Gelenkschmerzen endlich in den Griff bekommen, egal ob sie durch Arthrose, Rheuma, Gicht oder Verletzungen verursacht sind. Mithilfe ausführlich bebildeter Übungen und mit der nötigen Motivation trainieren Sie den Schmerz sanft und effektiv weg.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2171690



Geht nicht – gibt's nicht! In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie schon mit etwas mehr Bewegung Ihr Herz kräftigen und mit einfachen Anti-Stress-Übungen für die nötige Entspannung sorgen. Ergänzt durch einen Ernährungsplan mit herzgesunden Lebensmitteln – so sind Sie gewappnet gegen Bluthochdruck, Herzinfarkt, Burnout und Depressionen.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €

Best.-Nr. 2119730



Ob Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Arteriosklerose: Die richtige Ernährung kann das Herz vor vielen Erkrankungen schützen – oder seine Genesung, etwa nach einem Herzinfarkt, unterstützen. Dieser Ratgeber bietet das nötige Wissen, um mit herzgesunder Ernährung und schmackhaften Rezepten das Herz zu schützen.

176 Seiten | Softcover | 16,6 × 21,5 cm

22,90 €

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2171686

Bleiben Sie gesund – mit unseren Gesundheits-Ratgebern



Der Verlauf einer Demenz lässt sich verlangsamen, wenn man nach der Diagnose sofort handelt. Welche Medikamente und nichtmedikamentösen Therapien helfen können, so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu führen, zeigt unser Autorenteam. Mit einfach umsetzbaren Anleitungen, wie der Weg in ein neues Leben mit der Demenz gestaltet werden kann.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €

Best.-Nr. 2157726



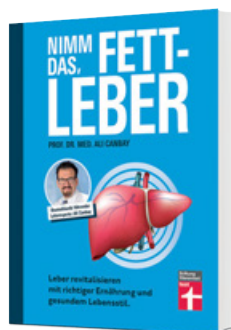
In dem Buch zeigt Europas führender Neurologe und Gedächtnisforscher, Prof. Dr. Emrah Düzel, wie sich die Gehirnleistung optimieren und zugleich das Demenzrisiko senken lässt, wie man mit Bewegung neue Hirnzellen aufbaut und mit den richtigen Übungen seine Gehirnleistung verbessert. Je früher wir beginnen, desto besser.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2179364



Wenn Sie nach einem Weg suchen, um die Gesundheit Ihrer Leber zu verbessern oder Ihre Fettleber zu heilen, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Es bietet Ihnen einfach umsetzbare Anleitungen für kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen in Ihrem Lebensstil: von der Auswahl der besten Lebensmittel bis zum stressfreien Bewegungssum.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €

Best.-Nr. 2141071



Eine Fettleber ist heilbar! In diesem Buch bietet Prof. Dr. Ali Canbay – Deutschlands führender Leberexperte – wertvolles Wissen und praktische Tipps, um die Leber mit den richtigen Lebensmitteln zu unterstützen und dauerhaft abzunehmen. Mit über 60 leckeren Rezepten für eine ausgewogene Ernährung sowie einer ausführlichen Warenkunde der Stiftung Warentest.

176 Seiten | Softcover | 16,6 × 21,5 cm

22,90 €

E-Book: 19,99 €

Best.-Nr. 2179375

Mit dem kostenlosen Newsletter immer aktuell informiert. Jetzt abonnieren: test.de/newsletter

Die **Versandkosten** innerhalb Deutschlands betragen bei einem Bestellwert bis 10,00 € → 2,50 €, ab 10,00 € → kostenfrei. Wir liefern Ihre Wunschliste 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 Kunden und Probe-Abo-Konten. © Stiftung Warentest, 2025. Keine Weitergabe.

Ab 17.10.



So bekommen Sie Ihren Kopf wieder frei

Unzählige Alltagsaufgaben organisieren, Entscheidungen treffen und sich für alles verantwortlich fühlen – diese permanente Denkarbeit führt zu unsichtbarem Stress, der sogar krank machen kann. Was Sie dagegen tun können, zeigt dieser Ratgeber. Alltagstaugliche Strategien helfen, die mentale Last sofort spürbar zu reduzieren.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €

Best.-Nr. 2179376

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



Guter Schlaf ist unerlässlich, um Körper und Psyche fit und gesund zu halten. Er steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Doch wie erreicht man guten Schlaf? Einer der führenden Schlaf Forscher Deutschlands zeigt mit dem „Besser-schlafen-Prinzip“, wie das für jeden gut funktioniert.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €

Best.-Nr. 2156831



Ich darf und muss auch an mich denken – ohne schlechtes Gewissen. Der Ratgeber zeigt, wie wichtig es ist, das Thema Selbstfürsorge wirklich ernst zu nehmen, und wie es gelingt, im stressigen Alltag Raum für sich zu schaffen. Der Ratgeber gibt Tipps, die sich schnell und leicht umsetzen lassen, mit vielen Beispielen sowie Fragebögen und Übungen.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €

Best.-Nr. 2157731



Ein Schlüssel zur Gesundheit liegt in den oft übersehenen, jedoch lebenswichtigen Mikronährstoffen – den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wie viel benötigen wir von diesen winzigen Helfern und wo liegen die besten Quellen dafür? Unsere Experten führen Sie durch die Welt der Mikronährstoffe und geben evidenzbasierte Empfehlungen.

208 Seiten | Softcover | 14,0 x 17,0 cm

12,90 €

E-Book: 9,99 €

Best.-Nr. 2156834



Erfahren Sie mehr über die Kraft von Proteinen und wie essenzielle und nicht-essenzielle Aminosäuren unsere Gesundheit, Fitness und Muskelkraft unterstützen. Mit Übersichtstabellen und praxisnahen Tipps ist dieser Ratgeber der ideale Begleiter, um die Ernährung zu optimieren und Proteinprodukte und Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll einzusetzen.

208 Seiten | Softcover | 14,0 x 17,0 cm

14,90 €

E-Book: 11,99 €

Best.-Nr. 2179378

Ihre Lieferung ist bereits ab 10,00 € Bestellwert kostenfrei

Dies ist ein Angebot der Stiftung Warentest, Vorstände Julia Bönisch, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin, Telefon: 030/26 31 0, E-Mail: 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. Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht finden Sie auf Seite 96.

Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Heizt auch im Altbau gut

Wärmepumpen Langfristig günstiger und klimaschonender als Gasheizungen: Alle fünf Modelle im Test halten einen Altbau mit Heizkörpern warm, mit Fußbodenheizung sind sie noch effizienter.

Auch wenn der Klimawandel wärmere Temperaturen bringt: Im Winter braucht es eine ordentliche Heizung, sonst werden an eisigen Tagen Füße und Rücken kalt. Die fünf Wärmepumpen im Test schaffen es, einen mäßig gedämmten Altbau mit Heizkörpern zu heizen. Und für den Fall, dass bei klirrender Kälte das Haus doch etwas auskühlt, haben sie eine Reserve parat: Dann schalten sie einen großen elektrischen Heizstab zu. Der schluckt zwar viel Strom, aber nur an wenigen Tagen im Jahr.

Große Schwankungen beim Kaufpreis

Vier der fünf geprüften Wärmepumpen für Einfamilienhäuser sind gut, sie kosten zwischen rund 18 500 und 20 300 Euro. Testsieger ist das Modell von Viessmann. Die Anlage von Mitsubishi ist befriedigend und mit 14 500 Euro etwas günstiger als die anderen. Die Preise sind aber nur Richtwerte: Wer sich eine Wärmepumpe zulegen will, braucht einen Heizungsbetrieb, der die Anlage kauft und einbaut. Die Betriebe erhalten meist Rabatt. Hinzu kommen aber einige Tausend Euro für die Installation.

Es empfiehlt sich dringend, mehrere Angebote einzuholen. Laut einer Erhebung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz sind die Preisunterschiede enorm. Für ein Einfamilienhaus lag demnach das günstigste Angebot bei 20 000 Euro, das teuerste bei 63 000 Euro, durchschnittlich 36 300 Euro. Abzüglich staatlicher Zuschüsse (siehe Kasten S. 65) bleiben im Schnitt 20 000 Euro, die man selbst für Kauf und Installation einer Wärmepumpe aufbringen muss.



Tipp: Angebote für eine Wärmepumpe können Sie kostenfrei auf verbraucherzentrale-energieberatung.de bewerten lassen.

Geprüft im mäßig gedämmten Altbau

Alle Anlagen im Test arbeiten mit dem klimafreundlichen und für hohe Heizwassertemperaturen geeigneten Kältemittel Propan. Unser mäßig gedämmter Modell-Altbau braucht im Jahr 150 Kilowattstunden Heizenergie je Quadratmeter Wohnfläche, etwa deutscher Durchschnitt. Geprüft haben wir die Wärmepumpen mit zwei Heizarten: den weithin in deutschen Häusern installierten Heizkörpern sowie mit einer Flächenheizung im Fußboden. →

Unser Rat

Testsieger: Viessmann Vitocal 250-A arbeitet etwas effizienter als die anderen und ist top in der Handhabung. Der Listenpreis liegt aber über 20 000 Euro.

Preistipp: Das Mitsubishi-Set 13.10 für 14 500 Euro ist geeignet für Fußbodenheizung, aber ziemlich laut.

Umwelttipp: Die Wärmepumpe nicht „sicherheitshalber“ zu groß kaufen – das ist teuer und ineffizient. In den wenigen Stunden mit minus 10 oder 15 Grad im Jahr ergänzt der Heizstab.

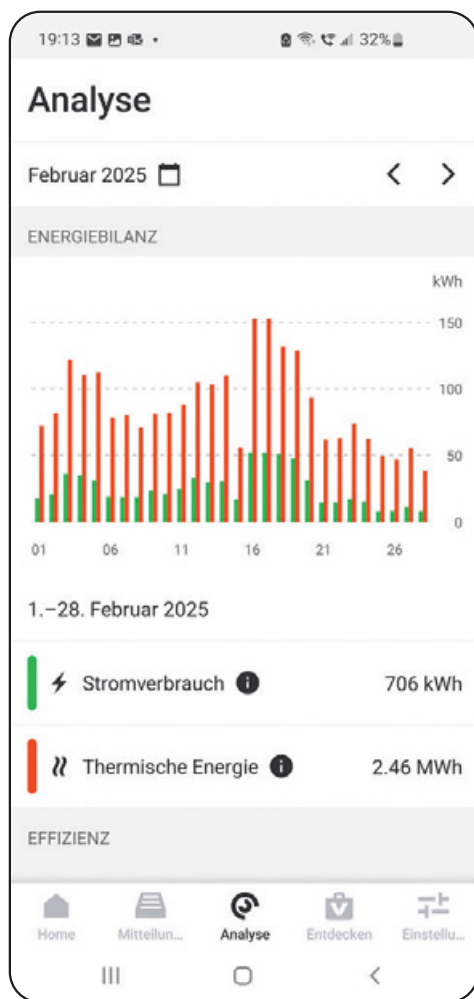


Außeneinheit. Entzieht der Luft Wärme, die ins Haus geleitet wird.



**Inneneinheit.
Regelt den Wärme-
haushalt für das
gesamte Gebäude.**

Foto: Steffen Roth



Heizung steuern

Einstellen und Ablesen per App

Alle Modelle im Test lassen sich per App steuern und beobachten, links als Beispiel die App des Testsiegers Viessmann Vitocal.

Verbrauch. Die Grafik links zeigt die tägliche Energiebilanz der Anlage im Februar 2025 in einem Einfamilienhaus mit Heizkörpern.

Arbeitszahl. Die grünen Balken nennen den Verbrauch an Strom aus dem Netz: 706 Kilowattstunden (kWh). Die roten Balken zeigen die damit erzeugte Wärme: 2460 kWh. Das Verhältnis von erzeugter Wärme zu Stromverbrauch liegt bei $2460/706 = 3,48$. Dieser Wert wird Arbeitszahl genannt. Im Jahresdurchschnitt erzielten die Wärmepumpen in unserem Test-Altbau mit Heizkörpern eine Arbeitszahl von 3,3.

Gebäudeenergieberater (GIH). Dort laufen Wärmepumpen mit geringerer Vorlauftemperatur, also effizienter. Feldmann rät, bei schlecht gedämmten älteren Häusern zunächst günstige Sanierungsmaßnahmen ins Auge zu fassen, etwa eine Geschosdeckendämmung zu Keller oder Dach hin. Das reduziert den Heizwärmebedarf.

Wärmepumpe nicht zu groß wählen

„Ist der Sanierungspfad klar, lässt sich berechnen, wie viel Heizenergie das Haus braucht“, so Feldmann. Dabei fallen Heizkörper auf, die mit der angestrebten Vorlauftemperatur nicht genug Leistung bringen – etwa in Räumen, die besonders warm sein sollen. Die können gegen größere getauscht werden. Nicht vergrößert werden sollte die Leistung der Wärmepumpe. Bei Öl- oder Gaskesseln war es üblich, 20 Prozent Reserveleistung für sehr kalte Winter einzuplanen. „Das ist bei Wärmepumpen fatal“, so Feldmann. Eine zu große Wärmepumpe läuft nicht im optimalen Bereich. Außerdem kostet sie mehr.

Günstiger und klimaschonender als Gas

Unser Modellhaus braucht 21 000 Kilowattstunden Heizenergie. Dafür zieht die beste Wärmepumpe im Test rund 6 000 Kilowattstunden Strom im Jahr. Bei gut 20 Cent pro Kilowattstunde sind das inklusive zweitem Stromzähler etwa 1500 Euro.

Ein Gasbrenner braucht jährlich je nach Gaspreis und Brenntechnik etwa 700 bis 1000 Euro mehr. Eine neue Gasheizung kostet rund 10 000 Euro. Bei 20 000 Euro, die man für eine Wärmepumpe aufbringen muss, sind die Mehrkosten also nach etwa 10 bis 15 Jahren wieder drin – ab dann spart die Wärmepumpe Geld.

Das Klima schont die Wärmepumpe bereits ab der ersten Betriebsstunde. Eine Gasheizung stößt im Jahr knapp fünf Tonnen CO₂ aus, eine Wärmepumpe mit gut zwei Tonnen etwa die Hälfte. ■ →

Text: Reiner Metzger; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Axel Neisser; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

→ Hohe Effizienz mit Fußbodenheizung

Mit Fußbodenheizung laufen die Anlagen effizienter als mit Heizkörpern, da sie dann mit geringerer Wassertemperatur im Zulauf arbeiten, Vorlauftemperatur genannt. Im Test wählten wir übliche 35 Grad Celsius. Heizkörper haben weniger Übertragungsfläche für Wärme als Fußbodenheizungen. Die Pumpe gleicht das durch eine höhere Vorlauftemperatur von 55 Grad aus. Das senkt die Effizienz.

Bei einer Außentemperatur von +7 Grad transportierten die Wärmepumpen im Test mit Fußbodenheizung etwa die fünffache Menge der hineingesteckten elektrischen Energie als Wärme ins Haus. Das Verhältnis von Wärme zu Strom heißt Arbeitszahl, sie liegt in diesem Fall also bei 5, ein sehr guter Wert (siehe Kasten oben). Bei -7 Grad liegt die Arbeitszahl der Anlagen bei 3, auch das ist ordentlich: Aus dem Strom erzeugen sie etwa die dreifache Menge Wärme.

Mit Heizkörpern kamen die Wärmepumpen bei +7 Grad auf eine Arbeitszahl

von gut 4, bei -7 Grad auf etwa 2. Übers Jahr gerechnet heizten sie die mäßig gedämmte Hütte im Schnitt mit einer Arbeitszahl von 3,3, was ein ordentlicher Wert ist.

Klimazonen nach Postleitzahl

Die für den ungünstigen Fall mit Heizkörpern errechnete Arbeitszahl von 3,3 gilt für ein Haus in der mittleren deutschen Klimazone. Bei kälteren Zonen, etwa in den Mittelgebirgen, arbeiten die Pumpen etwas ineffizienter. In welchem Klima ein Haus liegt, kann man über einen Farbcode auf einer Karte des Bundesverbandes Wärmepumpe ermitteln: waermepumpe.de/werkzeuge/klimakarte. Eine bläuliche Einfärbung heißt: kältere Klimazone.

Im Altbau zunächst Sanierung prüfen

Ab den 1990er-Jahren gebaute Häuser brauchen meist weniger Heizenergie als unser Modell-Altbau. Da reichen oft 100 Kilowattstunden pro Quadratmeter im Jahr, sagt Lennart Feldmann vom Bundesverband

Förderung vom Staat

Für viele Maßnahmen gibts Geld

Der Staat beteiligt sich über Zuschüsse an den Kosten für eine Wärmepumpe. Auch Bauarbeiten sind förderfähig. Zudem sind zinsgünstige Kredite möglich.

Eigentümer von Wohngebäuden oder Wohnungen erhalten eine Förderung, wenn sie mit einer Fachfirma eine klimafreundliche Heizung einbauen. Ebenso Wohnungseigentümergeinschaften.

Antrag stellen: Vor Beginn der Arbeiten stellen Interessenten mit dem Angebot des zertifizierten Handwerkers oder Energieexperten einen Förderantrag bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW). Wird die Förderung genehmigt, muss nach der Installation der Anlage die Handwerkerrechnung beglichen und bei der KfW eingereicht werden. Die prüft die Rechnung und zahlt dann die Fördersumme aus.

30 Prozent Grundförderung: Der Staat übernimmt 30 Prozent der Kosten. Wer als Selbstnutzer eine Öl-, Kohle-,

Nachtspeicherheizung oder einen mindestens 20 Jahre alten Gas- oder Holzbrenner tauscht, erhält 20 Prozent Bonus. 5 Prozent extra gibt es für Pumpen mit Propan als Kältemittel, wie jene im Test. Haushalten bis 40 000 Euro Jahreseinkommen spendiert der Staat weitere maximal 30 Prozent. Es gilt das zu versteuernde Einkommen laut Steuerbescheid.

Höchstens 21 000 Euro: Alle Prozente zusammen werden bei maximal 70 Prozent der Antragssumme abgeschnitten. Zudem fördert die KfW bei Einfamilienhaus oder Eigentumswohnung eine Antragssumme von maximal 30 000 Euro. Der Höchstzuschuss beträgt also 21 000 Euro. Bei Mehrfamilienhäusern gilt eine höhere Antragssumme, abhängig von der Zahl der Wohnungen.

Förderfähig ist viel: Neben einer Wärmepumpe werden auch andere Installationen wie ein Warmwasserspeicher oder dessen Dämmung gefördert. Baumaßnahmen rund um die Einrichtung, die Demontage alter Anlagenteile wie Öltanks oder mit der Installation bezahlte Wartungskosten für zwei Jahre sind ebenfalls förderfähig. Auch die Anpassung der Hauselektrik, etwa ein neuer Schaltschrank, wird bezuschusst. Eine Wärmepumpe mit Heizstab braucht meist Starkstrom (mit 400 Volt), kleinere laufen mit 230 Volt.

Geld nur für Beantragtes: Baumaßnahmen und Elektrik können einige Tausend Euro kosten. Also lieber beim Antrag von höheren Kosten ausgehen. Es ist kein Problem, später eine niedrigere Rechnung einzureichen, Kos-

tenüberschreitungen bleiben dagegen ungefordert. Details nennt die KfW in einem Infoblatt unter kfw.de/458.

Heizungsausfall: Fällt die bisherige Heizung auf einen Schlag aus, wird bis zu ein Jahr die Miete einer Übergangslösung im Antrag mitfinanziert. Solange bleibt Zeit, eine förderfähige Heizung zu beantragen und einzubauen.

Günstiger Kredit: Wer eine Förderzusage von KfW oder Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (für sonstige Sanierungen) hat, kann einen Ergänzungskredit bis 120 000 Euro pro Wohneinheit beantragen. Je nach Laufzeit beträgt der effektive Jahreszins derzeit gut 3 Prozent, bei einem Haushaltseinkommen von maximal 90 000 Euro unter 2 Prozent.



Öltank weg. Die Kosten für die Entsorgung und andere Umbauten für die Heizung werden bezuschusst.



Beton ran. Das Fundament für die Außeneinheit wird in Angeboten teils vergessen, so die Verbraucherzentrale.



Viessmann
Vitocal 250-A AWO-E-AC 251.A10

GUT (2,0)

Vorteile: Effizient auch in kälterer Klimazone. Sehr gut zu bedienen, auch per App. Gut geregelt per Vorlauftemperatur. Steuert den Heizstab schonend fürs Stromnetz in kleinen Schritten.

Nachteile: Außeneinheit groß und schwer.



Alpha-Innotec
Hybrox 11

GUT (2,2)

Vorteile: Effizient in mittlerer Klimazone.
Nachteile: Nicht so effizient bei größerer Kälte. Regelung über Rücklauftemperatur erfordert mehr Probieren. Heizstab wird immer mit voller Leistung (9 Kilowatt) zugeschaltet, was das Stromnetz belastet.




Stiebel Eltron
WPL-A 10.2 Plus HK 400

GUT (2,2)

Vorteile: Effizient auch in kälterer Klimazone. Sehr gut zu bedienen, auch per App. Recht leichtes Gerät.

Nachteile: Interne Regelung nicht einfach zu verstehen, per Vor- oder Rücklauf. Heizstab wird immer voll zugeschaltet (9 kW).

Wärmepumpen: Die vier teuersten sind gut

Produkt		Viessmann Vitocal 250-A AWO-E-AC 251.A10	Alpha-Innotec Hybrox 11 ⁵⁾	Stiebel Eltron WPL-A 10.2 Plus HK 400 ⁶⁾	Vaillant aroTHERM plus VWL 105/8.1 A 400V und VWZ MEH 97/7 ⁸⁾	Mitsubishi Electric Wärmepumpen-Set 13.10; PUZ-WZ100YAA ERPX-YM9E
Brutto-Listenpreis ca. (Euro) ¹⁾		20354	18558	19038	19729	14500
Jährlicher Strombedarf für mittleres Klima ca. (kWh) ²⁾		6140	6070	6200	6520	6840
 QUALITÄTSURTEIL	100 %	GUT (2,0)	GUT (2,2)	GUT (2,2)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (2,8)
Energieeffizienz und Umwelteigenschaften im Heizbetrieb	70 %	gut (2,4)	gut (2,4)	gut (2,4)	gut (2,5)	befriedigend (2,9)
Effizienz mit Heizkörper, mittlere/kältere Klimazone ³⁾		+ / ○	+ / ⊖	+ / ○	○ / ⊖	○ / ⊖
Effizienz mit Fußbodenheizung bei +7 Grad/-7 Grad		++ / ○	++ / ○	++ / ○	++ / ○	++ / ○
Klimabelastung durch den Stromverbrauch		+	+	+	+	+
Geräusch im Normalbetrieb		+	+	+	+	⊖
Handhabung	25 %	sehr gut (1,0)	gut (1,8)	gut (1,6)	sehr gut (1,5)	gut (2,3)
Bedienungsanleitung Installation/Betrieb		++ / ++	+ / ++	+ / ++	++ / ++	○ / ++
Einstellen am Gerät/per App		++ / ++	+ / +	++ / ++	+ / ++	+ / ○
Regelung Heizstab/Heizkurve		++ / +	○ / +	○ / ○	++ / ++	○ / +
Basisschutz persönlicher Daten	5 %	befriedigend (2,6)	gut (2,1)	gut (2,2)	befriedigend (2,6)	befriedigend (3,0)
Datensendeverhalten der Apps		○	+	+ ⁷⁾	○	○
Nutzerkonto und Netzwerksicherheit		+	+	+	+	+
Mängel der Datenschutzerklärung		sehr geringe	geringe	sehr geringe	sehr geringe	geringe
Ausstattung/Technische Merkmale						
Leistung laut Energielabel (kW) ⁴⁾		10	11	12	11	10
Warmwasser bereiten/Silent Mode vorhanden		■ / ■	■ / □	■ / ■	■ / ■	■ / ■
Verwendetes Kältemittel		Propan	Propan	Propan	Propan	Propan
Gewicht Außeneinheit/Inneneinheit ca. (kg) ⁴⁾		221/47	170/40	166/27	211/32	131/33
Außeneinheit: Höhe x Breite x Tiefe ca. (cm) ⁴⁾		138 x 114 x 60	124 x 133 x 65	114 x 117 x 73	148 x 110 x 45	104 x 105 x 48
Inneneinheit Höhe x Breite x Tiefe ca. (cm) ⁴⁾		92 x 60 x 45	100 x 37 x 61	90 x 59 x 41	78 x 44 x 38	80 x 53 x 36
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).		1) Laut Anbieter, inklusive Zubehör. 2) Nur Heizbetrieb, ohne Warmwasser. Mittlere Klimazone: Im Jahresverlauf keine dauerhaften Temperaturen unter minus 10 Grad. 3) Mittlere Klimazone: Im Jahresverlauf keine dauerhaften Temperaturen unter minus 10 Grad. Kältere Klimazone: Temperaturen bis minus 22 Grad. 4) Laut Anbieter.			5) Mit Hydraulikmodul HV 9H. 6) Mit Hydraulikmodul HM Trend Artikel-Nr. 232805, Internet Service Gateway (ISG Connect) Artikel-Nr. 206780. 7) Die Android-App überträgt auch die Benutzungsstatistik, die iOS-App nicht. 8) Mit Heizungsregler SensoComfort VRC 720/3 HP, Bestell-Nr. 8000038226. Laut Anbieter wurde die Bestellnummer des Reglers geändert in 0010045478.	
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.						
Mängel in der Datenschutzerklärung: keine, sehr geringe, geringe, deutliche, sehr deutliche. ■ = Ja. □ = Nein.						



Vaillant

aroTHERM plus VVL 105/8.1 A 400V
und VWZ MEH 97/7

GUT (2,3)

Vorteile: Sehr gut zu bedienen per App. Sehr gut geregelt per Vorlauftemperatur. Heizstab schaltet in kleinen Schritten zu.

Nachteile: Außeneinheit groß und schwer. Mit Heizkörpern und bei größerer Kälte etwas weniger effizient als die anderen Guten.



Mitsubishi Electric

Wärmepumpen-Set 13.10;
PUZ-WZ100YAA ERPX-YM9E

BEFRIEDIGEND (2,8)

Vorteile: Günstigstes Modell im Test, kleinste und leichteste Außeneinheit. Geregelt über Vorlauftemperatur.

Nachteile: Deutlich lauter als die anderen. Bei Kälte ineffizienteste im Test (oft Heizstab nötig), mit Heizkörpern Vorlauftemperatur nicht ganz erreicht. Bedienen per App nicht gut.

So haben wir getestet

Im europäischen Gemeinschaftstest unter Leitung der Stiftung Warentest: Fünf Luft-Wasser-Wärmepumpen mit geschlossenem Kältemittelkreislauf im Außengerät. Die Leistung der Heizstäbe lag zwischen acht und neun Kilowatt. Sie nutzen Propan (R 290) als Kältemittel. Wir wählten die Anlagen von März bis Juni 2025 in Anbieter-Warenlagern aus je mehreren Geräten nach dem Zufallsprinzip. Die Brutto-Listenpreise erfragten wir im Juli 2025 bei den Anbietern.

Untersuchung: Wir testeten bei allen Pumpen jeweils folgende Konfiguration: ein Heizkreis, keine Warmwasserbereitstellung. Weitere Details zu den Prüfmethoden stehen unter test.de/waermepumpen/methodik.

Energieeffizienz und Umwelteigenschaften im Heizbetrieb: 70 %

Wir legten eine Heizkurve zugrunde und stellten diese möglichst präzise ein. Wir prüften die Heizleistung und die Effizienz (Coefficient of Performance, COP) auf einem Prüfstand, der an eine Simulationssoftware für Heizkreis und Gebäude angeschlossen war. Wir maßen die COP für die Außentemperaturen -15, -10, -7, +2, +7 und +12 Grad Celsius, inklusive des Stromverbrauchs des Heizstabs. Daraus errechneten wir die jährliche **Effizienz mit Heizkörpern** (Vorlauftemperatur 55 Grad Celsius). Die Temperaturen waren gewichtet je nach Häufigkeit in der **mittleren und kälteren Klimazone** Deutschlands. Die **Effizienz mit Fußbodenheizung** ermittelten wir für die

zwei Temperaturen -7 und +7 Grad. Die **Klimabelastung durch den Stromverbrauch** ermittelten wir für ein Modellhaus mit einer beheizten Fläche von 140 Quadratmetern (m²) mit einem jährlichen Wärmebedarf von 150 Kilowattstunden (kWh) pro m², das heißt 21000 kWh Wärme pro Jahr. Basis: deutscher Strommix des Jahres 2024. Das **Geräusch im Normalbetrieb** (Schalldruckpegel) des Außengerätes maßen wir bei -7 Grad Celsius.

Handhabung: 25 %

Ein Fachmann bewertete die **Bedienungsanleitung für die Installation** der Wärmepumpe, ein Experte und ein Nutzer beurteilten die Anleitung zum **Betrieb**. Drei Prüfer beurteil-

ten das **Einstellen am Gerät** über das Display sowie die Installation, die Nutzung und den Funktionsumfang **der App** auf dem Smartphone. Die **Regelung des Heizstabes** und das Nachfahren der eingestellten **Heizkurve** bewertete ein Experte.

Basisschutz persönlicher Daten: 5 %

Wir prüften das **Datensendeverhalten** der Android- und iOS-**Apps** auf Datensparsamkeit (überflüssige Daten), das **Nutzerkonto** (etwa Passwortstärke) und die **Netzwerksicherheit** der Geräte gegen Hackerangriffe. Ein Jurist prüfte, ob es **Mängel in der Datenschutzerklärung** gab.



Heizkurve. Zu jeder Außentemperatur gibt es eine fixe Vorlauftemperatur, etwa 55 Grad bei draußen -10 Grad.

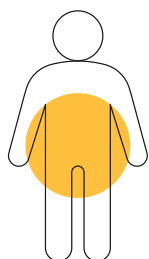
Ein Traum aus Schaum

Matratzen Jeder Körpertyp findet unter den 18 getesteten Schaumstoff- und Federkern-Matratzen mehrere geeignete Modelle. Doch nur auf einer liegen alle gut.

Foto: Getty Images

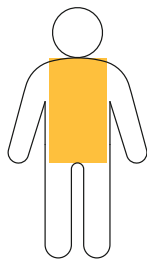
Welcher Typ sind Sie?

Für diese sieben Körpertypen testen wir Matratzen



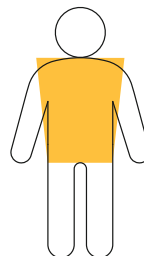
Ball

Menschen dieses Typs haben einen ausgeprägten Bauch mit Schwerpunkt an der Taille. Schultern und Becken sind schmaler.



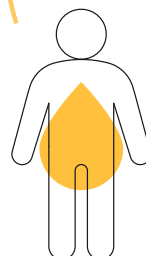
Säule

Den Typ Säule zeichnet eine eher gleichförmige Silhouette aus. Schultern, Bauch und Becken sind ähnlich breit, nichts ragt hervor.



Trapez

Die typische Trapez-Figur haben Athletinnen und Athleten: Ihre Schultern sind breit, Taille und Becken sind deutlich schmaler.





Trapez und Tropfen. Beide Körpertypen haben es bei der Matratzensuche nicht leicht.

Die beiden Träumer links, nennen wir sie Paul und Clara, waren nicht an unserem Test beteiligt. Aber ihre Figuren passen gut zu unseren Körpertypen Trapez und Tropfen, die wir zur Prüfung der Liegeeigenschaften nutzen (siehe unten). Vielleicht spielt Paul viel Basketball. Das verschafft ihm einen athletischen Körperbau: Taille und Becken sind deutlich schmaler als die Schultern (Typ Trapez). Seine Freundin Clara hat schmale Schultern und trägt das meiste Gewicht auf den Hüften (Typ Tropfen).

Zwölf neue Matratzen im Test

Neben sieben neuen Modellen aus Schaumstoff und fünf mit Taschenfederkern zeigt unsere Tabelle auch die sechs besten aus

unserem vergangenen Test. Neun Matratzen schafften die Gesamtnote Gut, der Rest ist befriedigend (Preise: 99 bis 570 Euro). Zu den drei bisherigen Spitzenreitern gesellt sich eine neue Matratze: die MFO Prolife Supreme. Sie kostet 349 Euro und vereint sehr gute Haltbarkeit mit guten Liegeeigenschaften.

Nur eine Matratze aus unserer Auswahl, die Medisan Plus KS von f.a.n. (360 Euro), bettet alle sieben Körpertypen in beiden Lagen gut. Doch in unserer Tabelle finden alle eine Matratze für ihren jeweiligen Körpertyp, egal ob Seiten- oder Rückenschläfer.

Unser Rat

Testsieger: Beste Neue ist die MFO Prolife Supreme (349 Euro). Sie liegt gleichauf mit Breckle Weida Flex Air (275 Euro), f.a.n. Medisan Plus KS (360 Euro) und der Kaltschaummatratze Komfort-SAN von Ravensberger (329 Euro) aus unserem vergangenen Test.

Preistipp: Günstigste Gute ist die Beco Marissa (Schaummatratze, 149 Euro).

Umwelttipp: Unsere Ökobilanz zeigte: Schaumstoffmatratzen sind umweltfreundlicher als solche aus Federkern.

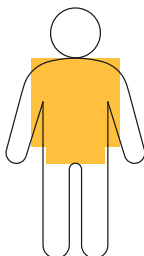
Liegeprüfung für sieben Körpertypen

Bis vor einigen Monaten prüften wir die Liegeeigenschaften von Matratzen mithilfe des HEIA-Systems, das vier typische Körpertypen abdeckte. Zum vergangenen Test haben wir unser Prüfprogramm weiter differenziert und testen nunmehr die Liegeeigenschaften für sieben Körpertypen, die unabhängig von Geschlecht und Körpergewicht gelten: Ball, Säule, Trapez, Tropfen, Schrank, Sanduhr und Haus.

Im Gegensatz zu Menschen mit einigen anderen Körperformen haben es die mit Pauls oder Claras Figur nicht immer leicht, eine Matratze zu finden, die sie in Rücken- und in Seitenlage gut stützt. Ebenfalls →

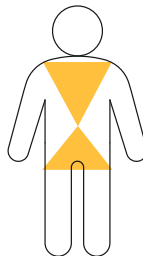
Tropfen

Zum Typ Tropfen gehört, wessen Silhouette nach unten zunimmt: schmale Schultern, breitere Taille, noch breiteres Becken



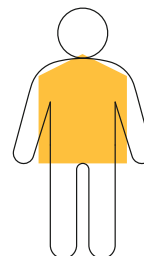
Schrank

Schultern und Taillen sind in etwa gleich breit. Das Becken ist beim Typ Schrank aber schmaler als Schultern und Taille.



Sanduhr

Wer in etwa gleich breite Schultern und Becken hat, dabei aber über eine schmale Taille verfügt, gehört dem Typ Sanduhr an.



Haus

Menschen des Körpertyps Haus haben etwa gleich breite Taille und Becken. Die Schultern sind im Vergleich dazu aber schmaler.

→ eingeschränkte Wahl haben Menschen vom Typus Schrank. Leider geben die Anbieter nur selten an, wenn nur bestimmte Typen auf ihren Matratzen gut liegen. Unsere Testergebnisse helfen aber jedem und jeder, ein Modell zu finden, das zu ihm oder ihr passt.

Wenig Auswahl für Schränke

Die größte Auswahl haben Menschen mit säulenförmiger Silhouette – was erwartbar ist, denn kein Bereich des Körpers ragt stark hervor und auch das Gewicht ist gleichmäßig verteilt. Viele Matratzen stützen den Körpertyp Säule so, dass das Rückgrat in Seitenlage eher gerade bleibt und in Rückenlage leichter die doppelte S-Form behält als etwa der Körpertyp Ball. Der sinkt schneller mit seinem vermehrten Gewicht am Bauch ein.

Insgesamt eine große Herausforderung für die Anbieter ist der Typ Schrank. Eine Körperform, die der Säule eigentlich ähnelt. Durch das schmalere Becken, gepaart mit einer schweren Körpermitte sinkt der Schrank aber häufiger ungleichmäßig ein. Die Wirbelsäule wird dann nicht richtig gestützt. Wer auf Dauer so schläft, riskiert Verspannungen und Kreuzschmerzen. Von den vier Testsiegern stützen der Allrounder

f.a.n. Medisan Plus KS sowie die Schaummatratzen MFO Prolife Supreme und Komfort-SAN von Ravensberger den Schrank in Rücken- wie Seitenlage gut. Viele Menschen haben zwar eine bevorzugte Einschlafposition, aber wir bewegen uns zwischen 20 und 50 Mal pro Nacht. Daher empfiehlt es sich, eine Matratze zu wählen, die den eigenen Körpertyp in beiden Lagen gut stützt – selbst wenn wir immer in derselben Position einschlafen.

Emma erstmals nur befriedigend

Überrascht hat uns das mittelmäßige Abschneiden der Matratze von Emma. In früheren Tests lagen andere Modelle des Anbieters immer im vorderen Tabellenbereich und zählten wiederholt zu den Testsiegern. Die diesmal geprüfte Emma Original Pro – mit 570 Euro die teuerste im Testfeld – ist nur befriedigend.

Grund sind durchwachsene Liegeeigenschaften, für die wir sie abgewertet haben: Nur Säule und Trapez liegen ihr in beiden Lagen gut. In Rückenlage könnten Sanduhr und Haus auf der Emma Probleme bekommen. In Seitenlage stützt die Emma Original Pro die Körpertypen Schrank, Tropfen und Ball nicht gut ab. In Summe reicht das nur für ein Befriedigend.

Schwergewicht ohne Griffeschlaufen

Besitzt eine Matratze keine ausgewiesene Schlafseite, empfehlen wir, sie bei jedem Wechsel der Bettwäsche zu wenden – spätestens aber alle drei Monate. Lässt die Zonierung es zu, sollte man dabei auch Kopf- und Fußende tauschen. Einmal im Jahr darf der Bezug in die Wäsche, auch dafür muss die Matratze etwas bewegt werden.

Hat ein Modell gar keine Griffe und gehört nicht zu den Leichtgewichten – wie die Dreamer Express Flexo 2 von Möbel Höffner für 189 Euro –, geht das leider nur mühsam. Ebenfalls ohne Griffeschlaufen verkauft werden die Ortho-Primo von Sun Garden für 99 Euro und die Memoryschaum-Matratze von Amazon Basics, die 183 Euro kostet. Alle drei Modelle bewerten wir daher in der Handhabung mit Mangelhaft, insgesamt schneiden sie jeweils befriedigend ab. ■ →

*Text: Pia Voigt; Testleitung: Sarah Vasconi; Leitung
Faktencheck: Dr. Claudia Behrens*

Stütze in der Nacht. Nackenkissen, die für Seiten- und Rückenschläfer geeignet sind, finden Sie unter test.de/nackenkissen.

So haben wir getestet



Im Test: Zwölf neue Matratzen aus Schaumstoff oder mit Federkern sowie jeweils mit einer Liegefläche von 90 mal 200 Zentimetern. Wir vergleichen die Modelle mit den sechs besten Schaumstoff- oder Federkernmatratzen aus unserem Test von 3/25. Wir kauften die neuen Matratzen in den Monaten April und Mai 2025 ein und wählten Modelle marktbedeutender Anbieter aus. Alle in der Tabelle gezeigten Produkte haben jeweils eine ausgewiesene Liege Härte. Die Preise erfragten wir im Juli 2025 von den Anbietern. **Untersuchung:** Prüfungen erfolgen analog zum Test in Heft 3/25. Details zu den Prüfmethoden stehen unter test.de/matratzen/methodik.

Prüfkammer. Nach drei und sieben Tagen testen wir die Raumluftqualität.

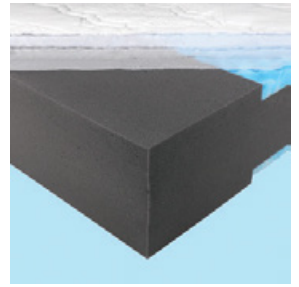
Abwertungen

Abwertungen führen dazu, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil der Stiftung Warentest auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem Sternchen *) gekennzeichnet. Die folgenden Abwertungen haben wir eingesetzt: Ab der Note Gut (2,1) im Urteil Liegeeigenschaften werteten wir das Qualitätsurteil ab. Lautete das Urteil bei Rücken- oder Seitenlage Befriedigend oder schlechter, werteten wir die Note für Liegeeigenschaften ab. Ab Ausreichend im spürbaren Kontakt mit dem Lattenrost werteten wir die Komfortnote ab. Ab Befriedigend im Dauerwalzversuch oder nach der Klimaprüfung werteten wir die Haltbarkeitsnote ab. Je schlechter die Urteile, desto stärker ist der jeweilige Abwertungseffekt. Die Note für Gesundheit und Umwelt konnte nicht besser sein als das Gruppenurteil für Schadstoffe oder Raumluftbelastung.

10/2025 **Stiftung Warentest** 71

Schaumstoff

Schaummatratzen wie die MFO Prolife Supreme isolieren gut – Vorteil für alle, die leicht frieren. Teils sorgen Schlitzte im Kern für unterschiedlich nachgiebige Zonen.



Schaumstoff- und Federkernmatratzen: Auf einer liegen alle gut

Produkt		Breckle Weida Flex Air	f.a.n. Medisan Plus KS	MFO Prolife Supreme	Ravensberger Kaltschaum- matratze Komfort-SAN	Älgdröm Lasse	Beco Marissa	H+ Manufaktur CML KS60
Mittlerer Preis ca. (Euro)		275	360	349	329	170	149	300
Härte laut Anbieter		Mittel	Härtegrad 3	H3	H4	4	H3	Fest
Härte laut Prüfergebnis		Hart	Hart	Mittel	Mittel	Hart	Mittel	Mittel
Material des Matratzenkerns		Federkern	Schaumstoff	Schaumstoff	Schaumstoff	Schaumstoff	Schaumstoff	Schaumstoff
Zuerst veröffentlicht in Heft		3/25	3/25	Neu	3/25	3/25	Neu	3/25
QUALITÄTSURTEIL	100 %	GUT (2,2)	GUT (2,2)	GUT (2,2)	GUT (2,2)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,3)
Liegeeigenschaften	35 %	gut (2,4)*)	gut (2,2)	gut (2,4)*)	gut (2,2)*)	gut (2,3)*)	befriedigend (2,6)*)	gut (2,4)*)
Rückenlage		+	+	+	+	+	+	+
Seitenlage		○*)	+	+	+	+	○*)	+
Rückenlage		alle	alle	Schrank, Sanduhr, Trapez, Ball, Haus	alle	alle	Säule, Schrank, Tropfen, Sand- uhr, Trapez, Haus	alle
Gut für folgende Körpertypen in	Seitenlage	Säule, Tropfen, Sanduhr, Trapez, Ball, Haus	alle	Säule, Schrank, Tropfen, Trapez, Haus	Säule, Schrank, Sanduhr, Trapez, Ball, Haus	Säule, Tropfen, Sanduhr, Ball, Haus	Säule, Schrank, Sanduhr, Haus	Säule, Tropfen, Sanduhr, Ball, Haus
Komfort	10 %	gut (2,3)	gut (2,1)	gut (2,2)	gut (2,2)	gut (2,0)	gut (2,3)	gut (2,1)
Druckverteilung/Spürbarer Kontakt mit Lattenrost		○/+	○/+	○/+	○/+	○/+	○/○	○/+
Nachschwingverhalten/Lageänderungswiderstand		+/++	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+
Haltbarkeit	25 %	gut (1,6)	gut (2,3)	sehr gut (1,5)	gut (2,0)	gut (2,5)	sehr gut (1,5)	gut (1,7)
Qualitätsbeständigkeit im Dauerwalzversuch		+	+	+	++	○*)	+	+
Härte- und Höhenbeständigkeit in Klimaprüfung		++	+	++	○*)	+	++	++
Bezug	10 %	sehr gut (1,4)	gut (2,3)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,5)	gut (1,7)
Waschen/Verarbeitung der Griffe		++/++	○/++	++/++	++/++	++/++	+/++	+/++
Gesundheit und Umwelt	10 %	gut (1,9)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,6)	gut (1,8)	gut (2,0)	gut (1,7)
Raumluftbelastung/Geruchsbelastigung ¹⁾		+/+	+/+	+*)/+	+/+	+/○	+*)/+	+/+
Schadstoffe in Bezug, Feinpolster und Kern		+	+*)	+	++	+	+	+
Entsorgung (Trennbarkeit der Materialien)		+	++	++	++	++	++	++
Handhabung	5 %	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	befriedigend (3,0)	gut (2,0)	sehr gut (1,2)	befriedigend (3,0)
Deklaration	5 %	sehr gut (1,1)	befriedigend (3,3)	sehr gut (1,4)	befriedigend (2,8)	befriedigend (3,0)	sehr gut (1,4)	gut (2,3)
Ausstattung/Technische Merkmale								
Höhe ca. (cm)/Gewicht ca. (kg)		19/15	18/13	21/13	18/16	22/15	16/10	21/14
Wärmeempfinden		Sehr kühl	Normal	Normal	Normal	Warm	Normal	Normal
Feuchteaufnahme		Normal	Normal	Normal	Gering	Gering	Normal	Gering
Laut Anbieter Bezug waschbar/Temperatur/ chemisch zu reinigen		■/60 °C/□	■/95 °C/■	■/60 °C/□	■/60 °C/■	■/60 °C/□	■/60 °C/■	■/60 °C/□
Bezugsstoff der Oberseite laut Kennzeichnung ²⁾		100 % PES	100 % PES	65 % PES, 35 % VI	50 % BW, 50 % PES	100 % PES	100 % PES	51 % PES, 49 % LYO

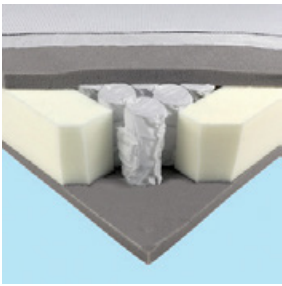
Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

+++ = 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“ auf S. 70).

■ = Ja. □ = Nein.



Taschenfederkern

Dünnere Schaumstoff bedeckt in Taschen eingefasste Spiralen. Gut durchlüftet, ideal für alle, die viel schwitzen – aber nichts für Frostbeulen. Abgebildet: die Breckle Weida.

Ikea Åvaberg	Ravensberger Matratzen Ravo-Spring	Emma Original Pro	BMM Ortho Medic TFK	f.a.n. Maxspring by fan	Sun Garden Ortho-Primo	Ikea Åbygda	Matratzen Concord Mlily Eco Health KS	Möbel Höfner Dreamer Express Flexo 2	Jysk Dreamzone Hulda PF100	Amazon Basics Memory- schaum Matratze mit 7 Zonen
179	290	570	110	249	99	149	499	189	125	183 ⁷⁾
Mittelfest ³⁾	H3	Weich	H3	Mittel bis fest	H3-mittel	Fest ³⁾	Fest	H3	Fest	Fest (H3)
Weich	Mittel	Weich	Hart	Hart	Hart	Weich	Weich	Mittel	Mittel	Mittel
Schaumstoff	Federkern	Federkern	Federkern	Federkern	Schaumstoff	Schaumstoff	Schaumstoff	Federkern	Schaumstoff	Schaumstoff
3/25	Neu	Neu	Neu	Neu	Neu	Neu	Neu	Neu	Neu	Neu
GUT (2,4)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,1)	BEFRIEDIGEND (3,2)
gut (2,4)* ¹⁾	befriedigend (2,6)* ¹⁾	befriedigend (3,0)* ¹⁾	befriedigend (2,9)* ¹⁾	befriedigend (2,9)* ¹⁾	befriedigend (3,0)* ¹⁾	befriedigend (3,1)* ¹⁾	befriedigend (3,2)* ¹⁾	befriedigend (3,0)* ¹⁾	befriedigend (3,2)* ¹⁾	befriedigend (3,2)* ¹⁾
○*)	+	○	+	+	○	○	○	○	○	○
+	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)	○*)
Säule, Schrank, Trapez, Ball, Haus	Säule, Schrank, Tropfen, Sanduhr, Ball, Haus	Säule, Schrank, Tropfen, Trapez, Ball	Säule, Schrank, Sanduhr, Trapez, Ball, Haus	Säule, Schrank, Tropfen, Sanduhr, Trapez, Haus	Säule, Schrank, Sanduhr, Trapez	Säule, Schrank, Trapez, Haus	Schrank, Sanduhr, Trapez, Ball	Säule, Tropfen, Trapez, Ball, Haus	Haus	Säule, Schrank, Sanduhr, Trapez
Säule, Tropfen, Sanduhr, Ball, Haus	Säule, Schrank, Trapez, Ball	Säule, Sanduhr, Trapez, Haus	Säule, Sanduhr	Tropfen	Tropfen, Sanduhr	Tropfen	Tropfen, Sanduhr, Ball	Säule	Tropfen	Tropfen
befriedigend (2,7)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,4)	befriedigend (3,0)	befriedigend (2,7)	gut (2,0)	befriedigend (2,7)	befriedigend (2,8)
○/○	○/+	+/+	○/+	○/+	○/○	○/○*)	○/+	○/○	○/○	○/○
+/+	++/+	++/+	++/+	++/+	+/+	+/+	+/○	++/++	+/+	+/+
sehr gut (1,1)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,4)	gut (1,9)	sehr gut (1,4)
++	++	++	+	+	+	++	+	++	+	+
++	++	++	++	++	++	++	++	++	+	++
gut (2,4)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	gut (1,9)	gut (2,3)
○/++	++/++	+/++	++/++	++/++	++/Entfällt	++/++	+/++	++/Entfällt	+/++	+/Entfällt
gut (1,8)	befriedigend (2,6)	gut (2,5)	gut (1,8)	befriedigend (2,6)	gut (1,6)	gut (1,8)	gut (1,7)	gut (2,0)	gut (1,9)	gut (2,2)
+*)/+	○*)/+	+*)/+	+*)/+	○*)/+	+*)/+	+/+	+/+	+/+	+/++	+*)/+
+	+	+	++	+	++	+	+	+	+	+
++	++	+	++	++	++	++	++	○	++	++
gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	ausreichend (3,6) ⁴⁾	gut (2,0)	mangelhaft (4,6) ⁵⁾	sehr gut (1,2)	gut (2,0)	mangelhaft (5,0) ⁶⁾	sehr gut (1,2)	mangelhaft (4,6) ⁵⁾
ausreichend (4,0)	befriedigend (3,3)	sehr gut (1,0)	befriedigend (2,9)	befriedigend (2,9)	sehr gut (1,0)	befriedigend (2,8)	sehr gut (1,4)	befriedigend (3,3)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,4)
20/15	22/17	27/18	20/13	19/16	16/9	16/10	23/12	18/13	16/9	19/12
Normal	Kühl	Kühl	Kühl	Kühl	Warm	Normal	Normal	Kühl	Normal	Normal
Normal	Normal	Hoch	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Hoch
■/40 °C/□	■/60 °C/■	■/40 °C/■	■/60 °C/□	■/60 °C/■	■/40 °C/□	■/60 °C/□	■/40 °C/□	■/60 °C/■	■/60 °C/■	■/60 °C/□
100 % PES	100 % PES	100 % PES	100 % PES	100 % PES	100 % PES	100 % PES	58 % PES, 42 % BA	100 % PES	100 % PES	65 % PES, 35 % BW

1) Untersuchung auf flüchtige organische Verbindungen.

2) Materialien: BW = Baumwolle, LYO = Lyocell (Chemiefaser aus Zellulose), PES = Polyester, VI = Viskose, BA = Bambusfaser.

3) Härte nur beim Kauf zum Beispiel auf Anbieterwebseite sichtbar, aber nicht am Produkt ausgezeichnet.

4) Matratze schwerer als 12 kg und in die Griffschlaufen passen lediglich zwei Finger.

5) Keine Griffe vorhanden.

6) Matratze schwerer als 12 kg und keine Griffe vorhanden.

7) Von uns bezahlter Einkaufspreis.



Grip gesucht. Winterreifen müssen Schnee bewältigen können – aber auch nasse und trockene Straßen.

Winterreifen im Test

Die sichersten Reifen kosten mindestens 130 Euro

Im diesjährigen Winterreifen-Test des ADAC traten 31 Winterreifen der Dimension 225/40 R18 an. Sie passen für Mittelklasse-Wagen. Den Spitzenplatz belegt der Goodyear UltraGrip Performance 3. Er rollte und bremste vor allem auf nasser Straße sicher. Außerdem wies er eine hohe Laufleistung von 76 000 Kilometern auf. Knapp dahinter landet der Michelin Pilot Alpin 5. Beide Modelle kosten 130 Euro und mehr pro Reifen. Etwa die Hälfte des Testfelds empfiehlt der ADAC nicht. Dabei handelt es sich vor allem um Billig-Reifen für 60 bis 90 Euro. Sie zeigten in mindestens einer der Fahrsicherheitsprüfungen – trockene, nasse und winterliche Fahrbahn – schlechte Resultate. So waren etwa die Bremswege der Testkandidaten von Evergreen und Syron von Tempo 80 auf 0 bei Regen ganze 10 und 15 Meter länger als beim Michelin – ein Auffahrunfall droht.

Rückruf von TK Maxx

Unsichere Schwimmwesten für Kinder

Weil Kinder damit ertrinken könnten, ruft die Modekette TK Maxx eine Kinder-Schwimmweste zurück. Diese wurde von April bis August in neun verschiedenen Farbmustern verkauft. Die Weste ist TK Maxx zufolge nicht gemäß den erforderlichen Sicherheitsstandards für Schwimmhilfen getestet worden. Kunden erhielten den Kaufpreis bei Rückgabe zurück. Weitere Infos gibt der Anbieter online unter tkmaxx.com/de/de/l/produkt RUECKRUF.

Tipp: Aus unserem Test 5/24 sind noch einige sichere Schwimmhilfen erhältlich, auch die drei besten – für Kinder von einem Jahr bis sechs Jahren die sehr guten Schwimmflügel Flipper Swimsafe Schwimmhilfen (ca. 32 Euro) und die guten Bema Schwimmflügel Größe 0 (ca. 12 Euro) sowie für Kinder im Alter von einem halben Jahr bis zwölf Jahren das gute Schlöri Schwimmkissen (ca. 29 Euro).



Gefährlich. Vom Rückruf betroffen sind neben diesen auch Westen mit anderen Mustern.

Fahrradschloss im Test

Kryptonite Keeper nicht aufbruchssicher

In unserem Testbericht über Fahrradschlösser des Jahres 2023 hatten wir das Kettenschloss Kryptonite Keeper 785 empfohlen, unter anderem wegen seiner hohen Aufbruchssicherheit bei vergleichsweise niedrigem Gewicht. Danach erreichten uns Hinweise, dass das Schloss einfacher zu knacken sei, als von uns festgestellt. Nach einer ersten eigenen Prüfung zogen wir das Qualitätsurteil und unsere Empfehlung für das Schloss deshalb im Februar 2025 zurück. Inzwischen haben wir die Aufbruchssicherheit des Keeper 785 noch einmal vollständig nach unserem Prüfprogramm getestet. Dabei bestätigte sich die Anfälligkeit des Schlosses gegen bestimmte Angriffe – das Qualitätsurteil bleibt daher zurückgezogen.

Keeper 785. Das Kettenschloss war im erneuten Test schlechter als 2023.



Foto: ADAC; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; TK Maxx



Laufschuhe im Test

Günstige machen das Rennen

Im Test unserer belgischen Partner liegen Laufschuhe für unter 100 Euro vorn. Ein günstiger Schuh von Adidas verschleißt dagegen schnell.

Zehn Laufschuhe für Damen und Herren hat unsere belgische Partnerorganisation Test Achats im Sommer 2025 getestet. Fast alle erreichten mindestens gute Gesamtergebnisse. Die Besten sind vergleichsweise günstig, aber zum Teil nicht mehr in allen Größen erhältlich. Testsieger Asics Gel-Excite 10 ist in Deutschland reduziert zu haben – für etwa 60 statt 90 Euro. Dem Top-Schuh auf den Fersen folgen die guten Modelle Decathlon Kipprun Cushion 500 (Auslaufmodell, reduziert von 70 auf 49 Euro) und Nike Winflo 11 (110 Euro).

Harte Prüftour. In Messungen und im praktischen Gebrauch mussten die Schuhe unter anderem zeigen, wie gut sie stabilisieren und stoßdämpfen, wie bequem sie sind und wie schnell sie abnutzen. Es gab nur einen Ausreißer nach unten: Der Adidas Run Falcon für 60 Euro war der Schwächste in der Abnutzungsprüfung. Seine Außensohle riss schnell beim Biegen. Außerdem lösten sich die verschiedenen Teile des Schuhs leicht voneinander.

Mehr Auswahl. Von den weiteren guten und überwiegend teureren Schuhen haben wir hierzulande noch vier in den Shops der Anbieter gefunden: Saucony Ride 18 für rund

Gut und verfügbar.
Der Nike Winflo11 (110 Euro) ist noch in großer Auswahl erhältlich.



150 Euro, On Cloudsurfer Next (160 Euro), New Balance FuelCell Propel (130 Euro) und Puma Electrify Nitro 4 (100 Euro).

Eigener Weg. Auch Schuhe mit den besten Testergebnissen können individuell die falschen sein: Laufschuhe müssen zu Fußform, Laufmuster und Körpergewicht passen. Wenn die Füße nicht neutral abrollen, sondern stark nach innen oder außen, können gezielt stabilisierende Schuhe besser geeignet sein als die getesteten Neutral-Modelle. Es lohnt sich, gründlich anzuprobieren und sich dabei beraten zu lassen.

Kurzreisen

Spartipps für den Städtetrip

Kurzer Trip, hohe Kosten – mit unseren Tipps für den Städtetrip lässt sich vor Ort Geld sparen.

- Viele Großstädte Europas bieten monatliche Gratistage für Museen – oft der erste Sonntag des Monats. Vorab informieren und ein Ticket reservieren. Man sollte sich aber darauf einstellen, dass es voll wird. Kostenlos und beeindruckend sind oft auch Gedenkstätten, Kirchen und Moscheen.
- Private Attraktionen wie das London Eye oder Disneyland Paris steuern die Zahl der Besuchenden über den Preis. Deshalb nicht einfach hingehen, sondern vorher schauen. Frühzeitige Online-Buchungen für weniger nachgefragte Zeitfenster sind oft günstiger.
- Kostenlose Stadtführungen, „Free Walking Tours“ genannt, werden in vielen Städten angeboten – die Teilnahme ist unentgeltlich. Studierende oder andere Locals führen durch „ihre“ Städte. Üblich ist eine freiwillige Spende.
- City Cards kombinieren Eintritte in Sehenswürdigkeiten mit freier ÖPNV-Nutzung und anderen Rabatten. Gut durchrechnen – sie lohnen sich meist nur bei intensiver Nutzung über mehrere Tage.
- Ein warmes Essen am Mittag ist in vielen Ländern deutlich günstiger als am Abend. Viele Restaurants bieten mittags günstigere Menüs an als abends.

Wenn der Zug zum Hotel wird

Nachtzüge Einschlafen in Berlin, aufwachen in Wien, Kopenhagen oder Brüssel. Wie gut es sich im Nachtzug durch Europa reist, hat unsere Redakteurin Kerstin Singer ausprobiert.

Das leichte Rütteln des Zuges wiegt mich sanft in den Schlaf, während draußen Stadt für Stadt an mir vorbeizieht. Ganz romantisch hatte ich mir das Reisen mit dem Nachtzug vorgestellt, bis ich es diesen Sommer auf drei Strecken ausprobierte: Mit der ÖBB ging es nach Wien, mit dem Snälltåget und der SJ nach Kopenhagen sowie mit dem European Sleeper nach Brüssel.

Ist Reisen im Schlaf eine gute Alternative zur Hotelübernachtung? Bin ich am Morgen ausgeruht genug fürs Sightseeing? Das wollte ich herausfinden. Ich musste dabei meine Kletterfähigkeit unter Beweis stellen, nachts um zwei ohne Bettzeug klarkommen, konnte aber auch tollen Service genießen – und erstaunlich ruhige Nächte.

Schlafwagen ist die Königsklasse

Bereits beim Buchen lernte ich, dass es auch im Nachtzug unterschiedliche Komfortklassen gibt: Sitzplatz, Liegewagen und Schlaf-

wagen. Sitzplatz ist klar, den kennt man aus normalen Zügen. Im Liegewagen der meisten Nachtzüge teilt man sich mit fünf anderen Menschen ein Abteil; Gemeinschafts-WC und Waschbecken sind nur über den Flur erreichbar. Im Schlafwagen ist man maximal zu dritt, hat ein Waschbecken oder ein Bad im Abteil und bekommt ein Frühstück dazu.

Am ausgeruhtesten kam ich tatsächlich im Schlafwagen des ÖBB-Nightjets in Wien an. Ich hatte für 309,90 Euro ein Damenabteil inklusive Mini-Dusche gebucht. Dazu gehörte der Rund-um-Service einer sehr aufmerksamen ÖBB-Mitarbeiterin, die nur für meinen Wagen zuständig war, mich nach ruhiger Fahrt weckte und ein Frühstück mit frischem Brötchen servierte.

Entspannt und gestärkt schaute ich mir tagsüber Wien an, bevor ich abends mit platten Füßen in den Rückzug stieg. Diesmal probierte ich eine Mini-Cabin aus, die es nur in den Liegewagen der neueren

Nightjets gibt. Kostenpunkt: 124,90 Euro. Meine Mini-Cabin machte ihrem Namen alle Ehre: Es handelte sich um eine 90 Zentimeter hohe Kapsel, in der man nur sitzen oder liegen kann. Mit meiner Körpergröße von 1,65 Meter gelang es mir zwar, mich auf der Liegefläche von 190 mal 63,5 Zentimetern ausstrecken. Dem großen Mann in der Kabine unter mir blieb aber sicher nur die Embryo-Haltung. Für den Blick nach draußen sorgte ein Mini-Fenster, für Sauerstoff eine Klimaanlage, die ich selbst steuern konnte. Mein Gepäck verstaute ich in zwei Schließfächern neben der Mini-Cabin.

Teures Ticket kein Garant für Komfort

Am wenigsten Komfort erlebte ich bei den schwedischen Anbietern. Das lag an den alten, sehr beengten und vollbelegten Sechsbett-Liegewagen-Abteilen. Mein Bett musste ich selbst beziehen; dafür sollten mir ein bis zwei Laken, eine dünne Decke und ein Kopfkissen mit Bezug zur Verfügung →



Unser Rat

Wer Luxus nicht unbedingt braucht, kann mit dem Nachtzug gut reisen. Ausnahmen gibt es natürlich immer. Für Schulferienzeiten und Feiertage empfiehlt es sich, frühzeitig zu reservieren. Für Familien und Gruppen mit bis zu sechs Personen kann es sich preislich lohnen, ein ganzes Abteil zu buchen. Wir empfehlen gegebenenfalls, sich vorm Buchen beim Anbieter nach Stauräumen für sperriges Gepäck (Kinderwagen, Fahrrad) zu erkundigen.

Die wichtigsten Nachtzug- verbindungen





Auf gehts! Um in ihre Mini-Cabin zu kommen, musste Kerstin Singer ein bisschen klettern. Fürs Gepäck gibts Extrafächer (rechts).



Kompakt. Die Kabine ist 1,90 Meter lang und 0,90 Meter hoch. Morgens wird auf dem Klapptisch das Frühstück serviert.

→ stehen. Als ich jedoch um zwei Uhr nachts in den um zwei Stunden verspäteten SJ-Nachtzug am Kopenhagener Flughafen stieg, schliefen schon alle fünf Mitfahrerinnen und hatten mir nur ein Laken und eine dünne Wolldecke übrig gelassen. Von der einzigen freien Pritsche musste ich fremdes Gepäck erst einmal in den Gang verfrachten. Ich ärgerte mich, dass ich dafür 200 Euro bezahlt hatte, und am nächsten Morgen war ich froh, dass ich den Zug verlassen konnte.

Direkt beim Anbieter buchen

Alle drei Reisen hatte ich ursprünglich online bei der Deutschen Bahn (DB) buchen wollen. So hätte Beförderungsgarantie bestanden, wenn ich zum Beispiel wegen einer Verspätung einen Nachtzug verpasst hätte. Doch es gelang mir nicht. Entweder konnte ich den Buchungsprozess gar nicht erst starten oder er brach kurz vor Ende ab.

Es erwies sich dann aber ohnehin als einfacher, direkt auf den Internetseiten der Nachtzug-Anbieter zu buchen. Beispielsweise bekam ich von der ÖBB viel mehr Komfort-Varianten angezeigt als von der DB. In der Buchungsmaske des European Sleeper konnte ich mir sogar eine bestimmte Liege aussuchen. Für alle, die lieber unten oder oben schlafen, ist das praktisch. In den

Snälltäget nach Kopenhagen stiegen mit mir in Berlin auch Familien und Gruppen ein, die ein komplettes Sechser-Liegewagenabteil für sich gebucht hatten. Das kann je nach Auslastung und Alter der Mitreisenden preiswerter sein als die Einzeltickets. Für mich allein hätte ein Privatabteil rund 350 Euro gekostet. Das war mir zu teuer, deshalb zahlte ich 150 Euro und teilte mir das Abteil mit fünf anderen.

Überraschungen einkalkulieren

Außer dem SJ-Nachtzug führen all meine Züge pünktlich. Allerdings bekam ich zwei Tage vor meiner Abfahrt nach Brüssel von European Sleeper die Info, dass es mein gebuchtes Drei-Frauen-Schlafwagenabteil für 190 Euro auf dieser Fahrt nicht geben werde. Ich hätte stornieren können, nahm aber das Angebot an, im weniger komfortablen Liegewagen zu schlafen. Dafür bekam ich eine Erstattung von 50 Euro zugesagt und die Erfahrung geschenkt: Zu dritt reist es sich auch im Sechser-Liegewagen gut.

Mein Fazit: Wer körperlich fit ist und sich etwas vorbereitet (siehe Kasten Insider-Tipps rechts), kann im Nachtzug angenehm reisen. Es lohnt sich aber, die bessere Kategorie zu buchen.

Text: Kerstin Singer

Wichtige Nachtzugstrecken

Zielbahnhof	Mit Halt unter anderem in ¹⁾
Amsterdam	Innsbruck, Rosenheim, München, Nürnberg, Würzburg, Kassel, Hamm, Deventer Wien, Linz, Passau, Regensburg, Würzburg, Kassel, Hamm, Münster,
Brüssel	Prag, Bad Schandau, Dresden, Berlin, Rotterdam, Antwerpen Wien, Salzburg, Freilassing, Rosenheim, Mannheim, Mainz, Koblenz, Bonn, Köln,
Budapest	Berlin, Dresden, Bad Schandau, Schöna, Bratislava, Nove Zamky, Sturovo, Vac Göppingen, Stuttgart, Ulm, Augsburg, Rosenheim, Freilassing, Salzburg, Linz,
Graz	Berlin, Dresden, Bad Schandau, Prag,
Innsbruck	Hamburg, Hannover, Göttingen, Kassel, Nürnberg, Augsburg, München, Freilassing, Salzburg
Mailand	München, Rosenheim, Freilassing, Schwarzbach, Villach, Tarvisio, Padua, Peschiera del Garda, Desenzano de Brescia
Paris	Berlin, Göttingen, Kassel, Frankfurt Mannheim, Kehl, Strasbourg Wien, St. Pölten, Linz, Salzburg, Rosenheim, München, Mannheim, Kehl,
Prag	Zürich, Basel, Freiburg, Offenburg, Mannheim, Frankfurt (Main), Erfurt, Riesa, Dresden, Bad Schandau
Rom	München, Rosenheim, Freilassing, Villach, Tarvisio Boscoverde, Bologna,
St. Anton/Schladming²⁾	Hamburg, Bremen, Osnabrück, Münster, Essen, Düsseldorf, Köln, Bonn, München, Innsbruck, Ötztal, Landeck Hamburg, Stendal, Berlin, Halle, Kufstein, Innsbruck, Ötztal, Landeck
Stockholm	Berlin, Hamburg, Padborg, Kopenhagen, Håssleholm, Alvesta, Nässjö, Linköping, Dresden, Berlin, Hamburg, Kopenhagen, Eslöv, Håssleholm, Alvesta, Nässjö, Norrköping, Södertälje
Venedig	Stuttgart, Göppingen, Ulm, Augsburg, Rosenheim, Freilassing, Salzburg, Tarvisio Boscoverde, Udine, Pordenore, Treviso
Warschau	München, Rosenheim, Freilassing, Linz, Wien, Ostrava, Bohumin, Oswiecim,
Wien	Hamburg, Hannover, Göttingen, Kassel, Nürnberg, Regensburg, Passau, Wels,
Zagreb	Stuttgart, Göppingen, Ulm, Augsburg, Rosenheim, Freilassing, Salzburg, Graz,
Zürich	Berlin, Bitterfeld, Leipzig, Erfurt, Frankfurt, Karlsruhe, Baden-Baden, Offenburg, Basel Hamburg, Bremen, Verden, Nienburg, Göttingen, Hanau, Frankfurt, Darmstadt, Karlsruhe, Offenburg, Freiburg, Basel Amsterdam, Köln, Frankfurt (Main), Karlsruhe, Baden-Baden, Freiburg, Basel

■ = Ja. □ = Nein.

1) Laut Anbieter eingeschränkt möglich.

2) Wird nicht immer angefahren.

3) Fahrzeiten variieren je nach Reisetag.

mit Halt in deutschen Bahnhöfen

	Anbieter (Land)	Linienverbindung	Ankunftszeit am Zielbahnhof ³⁾	Betriebszeiten	Fahrradmitnahme	Frauenanteil	Gepäck-beschränkungen	Skimitnahme	Website für Buchung
Augsburg, Münster,	ÖBB (Österreich)	NJ 420 ⁵⁾	10:26	täglich	<input type="checkbox"/> ⁶⁾	■	<input type="checkbox"/>	■	nightjet.com
Nürnberg, Deventer	ÖBB (Österreich)	NJ 40490 ⁵⁾	10:26	täglich	<input type="checkbox"/> ⁶⁾	■	<input type="checkbox"/>	■	nightjet.com
Amsterdam,	European Sleeper (Holland/Belgien)	ES 452	10:29	nicht täglich	■	■	<input type="checkbox"/>	■	europeansleeper.eu
München, Aachen, Liège	ÖBB (Österreich)	NJ 40468	10:46	So, Di, Do	<input type="checkbox"/> ⁶⁾	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Prag,	MAV (Ungarn)	EN 40457	08:29	täglich	<input type="checkbox"/>	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
München, Wien, Győr	MAV (Ungarn)	EN 50237	09:19	täglich	<input type="checkbox"/>	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Wien	ÖBB (Österreich)	NJ 457	09:59	täglich	<input type="checkbox"/>	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Würzburg, Rosenheim,	ÖBB (Österreich)	NJ 40491 ⁵⁾	09:14	täglich	■	■	<input type="checkbox"/>	■	nightjet.com
Salzburg, Verona, Garda/Sirmione,	ÖBB (Österreich)	NJ 40295	09:06	täglich	<input type="checkbox"/> ⁶⁾	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
(Main),	ÖBB (Österreich)	NJ 40424 ⁵⁾	09:38	So, Di, Do	<input type="checkbox"/> ⁶⁾	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Freilassing, Strasbourg	ÖBB (Österreich)	NJ 468	09:38	So, Di, Do	<input type="checkbox"/> ¹⁾	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Karlsruhe, Leipzig,	CD (Tschechien)	EN 40459	09:23	täglich	<input type="checkbox"/>	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Salzburg, Florenz	ÖBB (Österreich)	NJ 295 ⁵⁾	10:05	täglich	<input type="checkbox"/> ⁶⁾	■	<input type="checkbox"/>	■	nightjet.com
Dortmund ²⁾ , Kufstein,	Urlaubs-Express (D)	UEX 1301/1303/1307/1311/1313	10:20	26.12., 23.01., 06.02. ⁴⁾	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	urlaubs-express.de
München,	Urlaubs-Express (D)	UEX 1305	10:20	30.01.	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	urlaubs-express.de
Malmö, Lund, Norrköping	Nachtexpress	SJ EN 346	09:55 (Mo-Fr)	täglich	■ ¹⁾	■	■	■	nachtexpress.de
Malmö, Lund, Linköping,	Snälltåget (Schweden)	SN 10300	13:15	sonntags	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	■	snalltaget.se
München, Villach, Conegliano,	ÖBB (Österreich)	NJ 237	08:34	täglich	<input type="checkbox"/>	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Salzburg, Krakau	PKP (Polen)	EN 406	09:31	täglich	<input type="checkbox"/>	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Würzburg, Linz	ÖBB (Österreich)	NJ 491	09:17	täglich	■	■	<input type="checkbox"/>	■	nightjet.com
München, Maribor	Kroatische Bahn (HZ)	EN 40237	10:39	täglich	<input type="checkbox"/>	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Mannheim, Freiburg,	ÖBB (Österreich)	NJ 408	09:04	täglich	■	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Hannover, Heidelberg,	ÖBB (Österreich)	NJ 471	10:05	täglich	■	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com
Mannheim,	ÖBB (Österreich)	NJ 403	08:05	täglich	■	■	<input type="checkbox"/>	■ ¹⁾	nightjet.com

4) Weitere Termine 2026: 13.02., 20.02., 27.02., 06.03.

5) Barrierefreie Abteile buchbar.

6) Informationen auf der Webseite und am Telefon widersprechen sich.

7) Weitere Zwischenhalte im Ausland.

Alle Angaben in dieser Tabelle wurden stichprobenartig am 20.08.25 bei den Anbietern erhoben und können daher variieren.

Insider-Tipps

Vor dem Einsteigen Zähne putzen

So wird die Nachtzugfahrt angenehmer für Sie.

Bettfertig. Putzen Sie sich die Zähne und haben Sie alles Nötige griffbereit, bevor Sie in den Zug steigen – vor allem, wenn Sie sehr spät starten. Im Dunkeln auf engstem Raum zu kramen, macht keinen Spaß und stört andere.

Gepäck. Statt eines großen Koffers lieber mehrere kleine Taschen mitnehmen. Die lassen sich besser verstauen.

Internet. Einige ältere Nachtzüge haben kein Wifi. Sorgen Sie daher für genug Datenvolumen für Ihr Handy.

Wecker. Stellen Sie sich einen Wecker, wenn das Personal nicht explizit ankündigt, Sie an Ihrem Ziel aufzuwecken.

Lage. Sie klettern nicht gern auf wackeligen Leitern nach oben? Dann buchen Sie das untere Bett – bei vielen Nachtzug-Anbietern ist das möglich.

Mitnehmen. Ins Gepäck sollten Ohrstöpsel (für Geräuschempfindliche), Schlafbrille, Leselicht, Handtuch und ein Schlafsack (für Kälteempfindliche).

Wichtig: Behalten Sie Ihre SMS oder E-Mails im Auge, die Nachtzuganbieter informieren meist kurzfristig über Änderungen bei Abfahrtszeit- und -ort.



Frühstück. Im Nightjet ist es inklusive, bei anderen Anbietern muss es teilweise vorab bezahlt werden.

Foto: Stiftung Warentest / Kerstin Singer

Gaming

Schummeln im Spielablauf erlaubt

Videospiele mithilfe von Cheat-Software zu vereinfachen, ist dem Bundesgerichtshof zufolge erlaubt (Az. I ZR 157/21). Aber nur, wenn die verwendete Schummel-Software lediglich den Spielablauf über temporäre Zustände im Arbeitsspeicher verändert. Wer dagegen den Quellcode des Spiels verändert, verletzt damit das Urheberrecht und riskiert hohe Strafen. Geklagt hatte Sony gegen ein Unternehmen, das Cheat-Software für die Playstation Portable angeboten hatte.



Bahnfahrkarten

Alle Tickets wieder auf Papier

Die Bahn muss Sparpreis- und Supersparpreis-Tickets ausdrucken. Das konnte der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) durchsetzen.

Vorübergehend bot die Deutsche Bahn günstige Tickets nur digital an. Das Oberlandesgericht Frankfurt am Main hat diese Praxis jetzt untersagt. Für Kundinnen und Kunden heißt das auch, dass sie beim Buchen nicht mehr zwingend Mobilfunknummer oder Mail-Adresse angeben müssen.

Fahrkarte nur digital. Bis zum Fahrplanwechsel am 15. Dezember 2024 gab die Bahn ihre günstigen Spar- und Supersparpreis-Tickets nur digital aus. Um sie zu erhalten, mussten Fahrgäste beim Kauf ihre E-Mail-Adresse oder Handynummer angeben – auch am Schalter. Am Automaten waren die Tickets nicht erhältlich. Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) hatte gefordert, dass jeder Fahrgast uneingeschränkt Zugang zu Spartickets haben müsse, und gegen die Bahn geklagt.

Ticket mit Daten bezahlt. Das Oberlandesgericht Frankfurt am Main untersagte nun der Bahn, Spar- und Supersparpreis-Tickets

von der Angabe der E-Mail-Adresse oder Handynummer abhängig zu machen (Az. 6 UKI 14/24). Fahrgäste hätten keine Wahl gehabt: Um günstige Tickets zu erhalten, hätten sie der Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten zustimmen müssen.

Gericht sah nur Bahn im Vorteil. Dass die billigeren Tickets nur digital vertrieben worden waren, habe laut Gericht allein Vorteile für die Bahn gehabt und „vornehmlich unternehmensinternen Zwecken – etwa der Kundenbindung, Werbung oder der Kontrolle des Nutzerverhaltens“ gedient. Datenschützer dürfte das Urteil freuen, denn dort heißt es: Die Bahn „muss also den Prozess für den Zugang zu ihren Leistungen wählen, der mit dem geringsten Maß an personenbezogenen Daten auskommt“.

Bahn lenkt ein. Bereits vor dem Urteil hatte die Bahn wieder Papiertickets ausgegeben. Der vzbv begrüßt das Urteil: „Niemand darf beim Bahnfahren ausgegrenzt werden.“

Urteile

Befristet bleibt befristet

Auch Betriebsratsmitglieder dürfen befristet beschäftigt werden. Ein Betriebsratsmandat schützt nicht vor dem Ende eines befristeten Vertrags. Ein Mitarbeiter hatte geklagt, weil er nach seiner Wahl in den Betriebsrat keine Verlängerung erhielt. Das Bundesarbeitsgericht sah darin keine Benachteiligung. Die Befristung bleibt gültig (Az. 7 AZR 50/24).

Schadenersatz für Pferdetritt

Eine Motorradfahrerin, die auf einer Landstraße von einem am Rand geführten Pferd getreten wird, deshalb umfällt und sich verletzt, hat Anspruch auf vollen Schadenersatz durch die Tierhalterin. Das entschied das Landgericht Lüneburg (Az. 5 O 362/23).

Kind darf allein S-Bahn fahren

Grundschulern ist es zuzutragen, für kurze Strecken zur Schule die S-Bahn zu nutzen. Das geht aus einem Beschluss des Verwaltungsgerichts Dresden hervor (Az. 5 L 845/25). Eltern hatten einen Eilantrag gestellt, da sie einen Schülerspezialverkehr für den Weg zum benachbarten Ort wollten. Dies lehnte das Gericht ab. Ein Zweitklässler sei durchaus in der Lage, die S-Bahn für seinen Schulweg zu nutzen.

14-Jähriger entscheidet Umgang

Ordnungsmittel sind nicht gerechtfertigt, wenn sich ein 14-Jähriger aus nachvollziehbaren Gründen weigert, nach der Trennung der Eltern den Umgang mit einem Elternteil wahrzunehmen. Der Teenager wollte seinen Vater wegen sportlicher Verpflichtungen nicht besuchen. Sein Wille sei zu respektieren, so das Oberlandesgericht Hamm (Az. 5 WF 119/24).



Steuerzahler Rauhaardackel. Ermäßigungen für Jagdhunde gibts nur im Ausnahmefall.

Hundesteuer

Jagderlaubnis reicht nicht für Steuerrabatt

Das Verwaltungsgericht Münster hat entschieden, dass die Inhaberin eines Jagderlaubnisscheins keinen Anspruch auf eine ermäßigte Hundesteuer für ihren Rauhaardackel hat (Az. 3 K 910/23). Die Hundehalterin wollte für ihren zweiten Hund, einen für die Jagd ausgebildeten Dackel, nur die Hälfte der Hundesteuer bezahlen. Die Stadt Münster hatte jedoch für ihre beiden Hunde jeweils den Regelsatz von 264 Euro festgesetzt. Dagegen hatte die Frau geklagt.

Das Gericht wies die Klage ab. Begründung: Die städtische Hundesteuersatzung sehe zwar Ermäßigungen für Personen vor, die „zur Jagdausübung berechtigt“ sind – darunter fielen aber keine Inhaberinnen und Inhaber von Jagderlaubnisscheinen. Diese seien lediglich „Jagdgäste“. Eine Jagdausübungsberechtigung hingegen sei die umfassende Erlaubnis, das Jagdrecht auf einer bestimmten Fläche zu nutzen, so das Gericht. Und die hatte die Frau nicht.

Lärmbelästigung

Sieg für das Nachtleben

Ein Beschluss des Berliner Verwaltungsgerichts erlaubt Außengastronomie in einem Szeneviertel auch nach 22 Uhr. Die Café-Bar Schwarz Sauer in Berlin-Prenzlauer Berg hat per Eilantrag erstritten, dass sie ihren Außenbereich auch nach 22 Uhr öffnen darf (Az. 4 L 66/25). Das zuständige Bezirksamt Pankow hatte wegen einer Anwohnerbeschwerde verlangt, dass ab diesem Zeitpunkt vor der Bar Ruhe herrscht. Das Gericht stellte sich auf die Seite der Gastronomen. Die Straße sei ohnehin laut, Behörden könnten deshalb in historisch gewachsenen Ausgehkiezen abends den Kneipenbetrieb auf dem Bürgersteig nicht einfach verbieten.

Heiße Sommernacht. Einem Urteil zufolge muss sie nicht schon um 22 Uhr enden.





O-Saft-Tankstelle. Auch für selbstgezapften Saft müssen Händler den Grundpreis und die Flaschengröße nennen.

Intransparente Preisgestaltung

Supermärkte müssen für frischen Orangensaft den Literpreis angeben

Verbraucher haben beim Kauf von frisch gepresstem Orangensaft das Recht, den Grundpreis zu erfahren. Enthalten ihnen Einzelhändler diese Information vor, sind Kunden in ihrer Kaufentscheidung benachteiligt. Das geht aus einem Urteil des Oberlandesgerichts Karlsruhe hervor (Az. 14 UKI 1/23). Geklagt hatte der Verbraucherzentrale Bundesverband gegen Edeka: Kunden konnten den Saft in einer Filiale in Flaschen der Größe S, L und XL selbst abfüllen, bekamen aber nur den Endpreis pro Flasche genannt – Angaben zu Literpreis und Füllmengen fehlten. Damit hatte Edeka gegen die Preisangabenverordnung verstoßen. Verbraucher konnten den Preis nicht mit dem von fertig abgefüllten Orangensäften vergleichen. Ebenso blieb unbekannt, ob der Kauf von zwei kleinen Flaschen der Größe S günstiger war als der Kauf einer großen XL-Flasche.

Haftpflicht: Die Top 3 für Hundehalter

Selbst gut erzogene Hunde können plötzlich auf die Straße rennen und schwere Verkehrsunfälle verursachen. Daher brauchen Hundebesitzer und -besitzerinnen eine Hundehalter-Haftpflichtversicherung. Wir empfehlen eine Police, die unseren Stiftung-Warentest-Grundsatz erfüllt. Dieser verlangt, dass Personen- und Sachschäden mit mindestens 10 Millionen Euro

abgesichert sind. Außerdem sollte der Schutz unter anderem bei Mietsachschäden greifen und Situationen einschließen, in denen Halter oder Halterin gegen allgemeine Leinen- oder Maulkorbpflichten verstoßen haben. Die in der Tabelle genannten Angebote entsprechen unseren Anforderungen und sind zudem die günstigsten im Test (siehe test.de/hundehaftpflicht).

Anbieter (Risikoträger)	Tarifname	Versicherungssumme (Mio. Euro) ¹⁾	Jahresbeitrag (Euro)
Für Labrador Retriever			
Degenia (Alte Leipziger)	premium	20 (15)	55 ²⁾
WGV	Hundehaftpflicht	15	55
Waldenburger	Hundehalterhaftpflicht	10	59
Für Jack Russel Terrier			
VHV	KLASSIK-GARANT	30 (15)	36
VHV	KLASSIK-GARANT	50 (15)	37
Bavaria Direkt	Komfort S	10	38 ³⁾
Reihenfolge nach Jahresbeitrag und Alphabet. Die Beiträge sind kaufmännisch gerundet.			
1) Pauschal für Personen- und Sachschäden. Sofern eine geringere maximale Versicherungssumme für eine geschädigte Person gilt, steht diese in Klammern (in Mio. Euro).			
2) 2 Prozent Rabatt, wenn Vertragsunterlagen ausschließlich online übermittelt werden.			
3) Zusätzlich 2,50 Euro bei Postversand (nur über Vertriebspartner möglich, bei Direktvertrieb durch Versicherer ist kein Postversand möglich).			

Stand: Juli 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



Foto: Adobe Stock



Recherche lohnt.
Viele Studierende
unterschätzen
ihre Chance auf
Bafög-Förderung.

Bafög beantragen

Nicht abschrecken lassen

Knapp drei Millionen Studierende gibt es, aber nur rund 484 000 erhielten letztes Jahr Bafög. Tatsächlich haben viel mehr Anspruch, zeigt eine Studie.

Jeder Mensch soll in Deutschland die Ausbildung machen können, die er will. Eltern sind verpflichtet, diese ihren Kindern zu finanzieren. Liegt das Gehalt der Eltern unter einer bestimmten Höhe, fördert der Staat die Kinder nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (Bafög).

Anspruch online prüfen. Aktuell liegt die Höchstförderung für Studierende monatlich bei 475 Euro Grundbedarf plus 380 Euro Mietpauschale. Mit Kranken- und Pflegeversicherungszuschlag kann der Höchstsatz für Studierende bis 29 Jahre 992 Euro erreichen. Wie viel der Staat tatsächlich zahlt, hängt neben dem Eltern-Gehalt etwa vom eigenen Einkommen, vom Familienstand und von der Wohnsituation ab. Bei der Anspruchsprüfung hilft ein Rechner auf der staatlichen Webseite [bafög-digital.de](https://www.bafög-digital.de).

Chancen unterschätzt. Viele Studierende verzichten auf das Geld vom Staat. „Bis zu 70 Prozent der Anspruchsberechtigten beantragen kein Bafög“, sagt Matthias Anbuhl vom Deutschen Studierendenwerk. Er be-

zieht sich auf eine aktuelle Studie des Fraunhofer Instituts für angewandte Informationstechnik und des Max-Planck-Instituts für Gemeinschaftsgüter. „Viele unterschätzen ihre Chance und glauben, nicht förderfähig zu sein“, so Anbuhl. „Oder sie haben Angst vor der Rückzahlung.“

Mehr als die Hälfte geschenkt. Was viele nicht wissen: Oft muss nicht einmal die Hälfte des Geldes zurückgezahlt werden. Es gibt ein Rabattsystem, der Höchst-Rückzahlungsbetrag liegt bei 10 010 Euro. Auch darf das Eltern-Einkommen höher sein, als viele denken. Bei der Berechnung berücksichtigt das Bafög-Amt Freibeträge – für verheiratete Eltern etwa 2 540 Euro monatlich.

Bearbeitung kann dauern. Der Bafög-Antrag ist kompliziert und muss jedes Jahr neu gestellt werden. „Tatsächlich kann sich ein Antrag über Monate hinziehen“, so die Erfahrung von Matthias Anbuhl. Oft fehlten Formulare, die nachgereicht werden mussten. „Doch in der Regel lohnt es sich, dran-zubleiben“, motiviert er Studierende.



Stiftung Warentest warnt

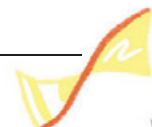
Betrug mit Pflegeboxen

Kriminelle haben häufig alte und schwache Menschen im Visier. Eine Betrugsmasche, vor der Verbraucherzentralen warnen, zielt auf Pflegebedürftige ab.

Angeblich offizielle Abos. Pflegebedürftige erhalten Anrufe, angeblich von ihrer Pflegekasse oder einer anderen offiziellen Stelle. Die Anrufer drängen dazu, einem Abo für Pflegeboxen zuzustimmen. Die Boxen enthalten Einmalprodukte wie Latexhandschuhe, Bettunterlagen oder medizinische Masken und werden auch über dubiose Webseiten beworben. Das Versprechen: Die Kosten würden die Pflegekassen übernehmen.

Kassen zahlen nicht immer. Viele unfreiwillige Abonnenten merken erst im Nachhinein, dass sie die Materialien nicht brauchen. Aus der Abofalle herauszukommen, ist sehr schwierig. Mit der Pflegekasse gibts zum Teil Probleme bei der Abrechnung. Grundsätzlich zahlen diese zwar Pflegehilfsmittel bis 40 Euro monatlich – aber nur, wenn Bedarf besteht.

Tipp: Stellen Sie benötigte Materialien besser individuell zusammen und kaufen Sie sie etwa im Sanitätshaus. Die Rechnung können Sie bei der Kasse einreichen.



Früher in Rente? Das kann sich lohnen

Während die Politik noch debattiert, stimmen die Über-60-Jährigen mit den Füßen ab: Eine Mehrheit von ihnen beantragt vor der regulären Altersgrenze von derzeit 66 Jahren ihre Rente. Für viele lohnt sich das sogar finanziell.



Spätestens mit Ende 50, Anfang 60 fängt es an: das große Nachdenken über die Rente. Spanien oder Schrebergarten, Rentenstart mit 63 oder 66? Das sind die Fragen, die viele Menschen in den letzten paar Berufsjahren wälzen.

Die Antwort auf die Altersfrage ist kompliziert – so kompliziert wie das deutsche Rentenrecht. Aber es gibt ein paar Grundregeln. Eine davon ist sogar überraschend simpel.

Grundregel 1: Frührente ohne Abschläge lohnt sich fast immer

Die simple erste Regel lautet: Wenn Sie 45 Jahre lang Rentenbeiträge gezahlt haben – oder auf andere Weise Rentenzeiten gesammelt – und das gesetzliche Mindestalter erreicht haben (derzeit 64 Jahre und 6 Monate), lohnt sich die Frührente immer. Das gilt unabhängig davon, ob Sie sich tatsächlich zur Ruhe setzen oder noch weiterarbeiten.

Angenommen, Sie setzen sich zwei Jahre vor Erreichen der Regelaltersgrenze komplett zur Ruhe und haben 45 Versicherungsjahre beisammen. Dann fällt Ihre Rente zwar ein wenig niedriger aus als beim regulären Renteneintritt, aber dafür beziehen Sie sie auch zwei Jahre länger.

Die Stiftung Warentest hat das durchgerechnet: Unser Modellrentner hat immer durchschnittlich verdient, zuletzt rund 4200 Euro brutto im Monat. Seine Nettorente beträgt, wenn er im November 2025 abschlagsfrei in Rente geht, netto 1553 Euro pro Monat. Würde er noch zwei Jahre warten – bis zum regulären Renteneintritt mit 66,5 Jahren –, bekäme er eine etwas höhere Rente, weil er zwei Jahre länger Beiträge zahlt: 55 Euro mehr pro Monat wären drin. Aber: Allein deswegen zwei Jahre länger zu arbeiten lohnt sich nicht, denn unser Modellrentner hat ja nun auch zwei Jahre früher schon Rente erhalten – insgesamt 37000 Euro netto. Über die gesamte Laufzeit seiner Rente betrachtet, hat er keinen



finanziellen Nachteil. Übrigens: Alle Informationen zum vorzeitigen Rentenstart finden Sie unter test.de/fruehrente.

Noch vorteilhafter sieht die Sache aus, wenn unser Modellrentner seine Rente ohne Abschläge beantragt, gleichzeitig aber weiterarbeitet. Zwar zahlt er durch die Kombination aus Job und Rente etwas mehr Steuern als vorher, aber der Nettovorteil ist trotzdem hoch: Insgesamt bekommt er 1160 Euro pro Monat mehr, als wenn er keine Frührente beantragt hätte.

Damit nicht genug: Arbeitet unser Modellrentner die vollen zwei Jahre bis zur regulären Altersgrenze weiter, hat er am Ende sogar eine etwas höhere Monatsrente als bei einem regulären Rentenbeginn. Zwar sind es nur fünf Euro mehr – das aber trotz Frührente. Möglich ist das, weil er über seinen Job weiterhin Rentenbeiträge gezahlt hat.

Daher: Wer 45 Versicherungsjahre zusammen hat, sollte auf jeden Fall über einen früheren Renteneintritt nachdenken.

Grundregel 2: Frührente mit Abschlägen gut durchrechnen (lassen)

Die zweite Regel: Wer „nur“ auf 35 Versicherungsjahre kommt, sollte genau rechnen – oder noch besser bei der Rentenberatung rechnen lassen. Der Grund: Nach 35 Versicherungsjahren kann man ab dem 63. Geburtstag Frührente beantragen, allerdings mit Abschlägen. Für jeden Monat, den jemand vor der regulären Altersgrenze in Rente geht, sinkt die Rente um 0,3 Prozent.

Für eine Frührentnerin, Jahrgang 1962, die genau mit 63 in Rente geht, bedeutet das insgesamt einen Abzug von saftigen 13,2 Prozent. Unsere Modellrentnerin hat immer überdurchschnittlich verdient. Zuletzt standen 3800 Euro netto auf ihrem Gehaltszettel. Geht sie regulär mit 66,5 Jahren in Rente, bekommt sie eine Nettorente von 2127 Euro. Als Frührentnerin mit 63 sind es nur 1916 Euro pro Monat – und zwar lebenslang, denn die Abschläge bleiben.

Auch hier gibt es die Möglichkeit, neben der Frührente weiterzuarbeiten. Bleibt die Modellrentnerin in ihrem Job, erreicht sie ein Nettoeinkommen aus Gehalt und Rente zusammen von 5039 Euro. Da sie weiterhin in die Rentenversicherung einzahlt, steigt auch in diesem Fall ihre Rente leicht an – allerdings nicht stark genug, um die Abschläge auszugleichen.

Das zeigt: Wer über 63 hinaus arbeiten will, für den ist die gleichzeitige Frührente nicht unbedingt die beste Lösung.

Grundregel 3: Frührente mit Abschlägen ausgleichen

Die dritte Regel lautet: Selbst wenn Sie im Alter von 63 oder 64 Jahren mit Abschlägen in Rente gehen, ist das noch nicht das letzte Wort, was die Rentenhöhe angeht. Frührentner können die Abschläge durch Einmalzahlungen an die Rentenkasse ausgleichen. Zugegeben, das kostet einen fünfstelligen Betrag. Unsere Modellrentnerin etwa müsste nach Steuern rund 31000 Euro aufbringen, um die Abschläge auszugleichen – Geld, das nicht jede mal eben so aufbringen kann.

Aber falls diese Möglichkeit für Sie infrage kommt, sollten Sie sie kennen und bei der Rentenberatung durchrechnen lassen. Der Vorteil liegt auf der Hand: Sie hören mit 63 auf zu arbeiten, haben aber dauerhaft – wenn Sie lang leben, fließt die Rente 30 Jahre lang oder mehr – keinen allzu großen finanziellen Nachteil, den Sie jeden Monat schmerzhaft im Geldbeutel spüren.

Kein Wunder also, dass es in meinem Bekanntenkreis inzwischen hitzige Debatten um den besten Weg in den Ruhestand gibt – wobei die Frage, ob Spanien oder Schrebergarten, nur ein Teil der Rechnung ist. Für das Finanzielle gilt: Überlegen Sie gut und machen Sie eine Rentenberatung, am besten schon ein paar Jahre vor dem angepeilten Start in den Ruhestand. Dann können Sie in Ruhe abwägen – und sich schon mal vorfreuen. ■



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



Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galaraty

Warnsignal.
Fehlermeldungen beim
Online-Banking können
auf Betrug hindeuten.

Im Visier der Kontoknacker

Bankbetrug Online-Kriminelle tricksen Kontoinhaber immer raffinierter aus – und machen fette Beute. Oft, aber nicht zwangsläufig, wird der Schaden ersetzt. Wir zeigen, was Kunden tun können.

Das Konto leer, der Kontoinhaber ahnungslos: Bankräuber haben das Internet entdeckt. Seit 2022 haben die Fallzahlen bei Konto-betrug drastisch zugenommen, Kriminalstatistiker gehen von Milliarden Schäden in mindestens zweistelliger Höhe aus. Dabei ist die Technik des Online-Bankings eigentlich ausgereift. Aber immer wieder gelingt es Betrügern, fünf- oder sechsstelligen Beträge zu erbeuten. Mit ständig neuen Methoden.

Apobank und DKB aktuell im Visier

Zuletzt waren vor allem Kunden der Apobank und Kreditkarteninhaber des ADAC im Visier der Täter, berichten Fachanwälte.

Auch DKB, Postbankkunden und Nutzer der Plattform Kleinanzeigen.de sahen sich verstärkt Angriffen ausgesetzt. Grundsätzlich haftet in den Betrugsfällen die Bank. Dennoch kommen Opfer häufig nur mit Hilfe eines Anwalts wieder an ihr Geld.

Angeblich Konto gehackt

Der 17. März 2025 war ein schwarzer Tag für die Münchner Orthopädin Beate Heuwinkel. Gerade als die eng getakteten Nachmittags-sprechstunden begannen, musste sie für die Buchhaltung schnell noch etwas in ihrem Konto bei der Apobank nachsehen. Sie loggte sich ein, versuchte es zumindest, aber es erschien ein rotes Banner mit der

Botschaft: Authentifizierung nicht erfolgreich. Was danach kam, entspricht dem klassischen Vorgehen von Online-Banking-Betrügern. Mit Tricks, von denen Heuwinkel noch nie etwas gehört hatte.

Die Orthopädin versuchte später ein zweites Mal vergeblich, sich in ihr Apobank-Konto einzuloggen. Als sie irgendwann zum Handy griff, um ihre Bank anzurufen, erschien wie von selbst die Nummer der Düsseldorf-Zentrale der Apobank auf dem Display – so erschien es ihr –, ein angeblicher Mitarbeiter der Bank gab in korrektem Hochdeutsch, aber schlechter Tonqualität zu verstehen, ihr Konto sei gehackt worden, Buchungen seien abgegangen.

Dass Anrufer die Telefonnummer der Bank komplett oder, wie bei Heuwinkel, fast korrekt vortäuschen können, wissen viele nicht. Tätern gelingt es auch, Handys auszuspähen oder Authentifizierungs-Apps auf fremde Geräte zu übertragen.

Jagd auf Konto-Zugangsdaten

Die Gangster versuchen auf verschiedene Weisen, an die Zugangsdaten zu kommen:

- per Phishing, etwa über eine täuschend echte E-Mail mit dubiosen Link,
- via Datenklau beim Online-Einkauf,
- mittels Briefen, die vorgeblich von der Bank sind und einen verhängnisvollen QR-Code enthalten („Quishing“),
- per SMS, die dazu verleiten, schädliche Links anzuklicken („Smishing“).

**„Wenn
Kreditkarten-
nummern oder
Zugangsdaten
abgefragt werden,
sollten Inserenten
misstrauisch sein.
Denn für die
Bezahlungsfunktion
reicht die Iban.“**

Leonard Bunjaku,
Sicherheitsexperte aus Freiburg

Bezahlklau über Kleinanzeigen.de

Schwachstellen nutzen Täter auch beim Online-Einkauf. Ein Ehepaar aus Bergen bei Uelzen wollte Wanderschuhe loswerden. Es meldete sich eine Interessentin, angeblich aus Ravensburg. Sie schlug vor, die weitere Kommunikation per E-Mail zu führen und den Kauf per Bezahlplattform abzuwickeln.

Das Paar folgte den Anweisungen, musste Konto- und Kreditkartendaten eingeben. Sie wurden skeptisch, brachen den Vorgang ab. Zu spät, ihr Geld war weg. Die Täter hatten erst alle Guthaben auf Kreditkarten geparkt, von dort abgebucht. Das Ehepaar verlor 48793 Euro. Anwalt Marco Buttler von der Kanzlei KWAG in Bremen handelte für sie einen Vergleich mit der Postbank aus.

Fürs sichere Bezahlen reicht die Iban

Sicherheitsexperte Leonard Bunjaku aus Freiburg warnt: „Spätestens wenn Kreditkartennummern oder Zugangsdaten abgefragt werden, sollten Inserenten misstrauisch werden.“ Zur Einrichtung einer Bezahlungsfunktion genüge die Angabe der Iban.

Gleich ob per Link, QR-Code oder über ein Schadprogramm, das auf Smartphone oder Computer eingeschleust wird: Die Opfer landen auf einer perfekt gefälschten Maske der Bank und liefern, ohne es zu merken, vollen Zugriff auf so ziemlich alle ihre Kontodaten samt der Auszüge.

Wie Täter die Zahlungsfreigabe schaffen

Ist der Zugang zum Konto hergestellt, gilt es, die zweite Authentifizierung zu knacken. Dabei nutzen Täter die Schwachstelle Mensch, wie bei Heuwinkel. Zu unpassender Zeit klingelt das Telefon, es wird mit Gefahr in Verzug gedroht. Der Orthopädin erklärte der vermeintliche Bankmitarbeiter, sie müsse eine Genehmigung geben, um drei unbefugte Überweisungen zu stornieren, dazu ihre Authentifizierungs-App öffnen. Heuwinkel drückte dreimal auf Authentifizierung. Sie war überzeugt, alles richtig zu machen. „Ich war gerade extrem unter Stress“, berichtet sie. →

Sofortmaßnahmen für den Notfall

Reingefallen? Wie Sie jetzt reagieren sollten

Wenn Sie einem Betrüger auf den Leim gegangen sind, muss noch nicht alles verloren sein. Lassen Sie zunächst Ihr Konto sperren.

Sperr-Hotline anrufen. Sofortiges Handeln ist angezeigt, wenn Sie Buchungen bemerken, die nicht von Ihnen oder einem Kontobevollmächtigten veranlasst wurden. Rufen Sie den Sperr-Notruf 116 116 an. Sie erreichen ihn auch aus dem Ausland unter +49 30 4050 4050.

Bank informieren. Geben Sie umgehend Ihrer Bank oder Sparkasse Bescheid, dass Sie wegen Betrugs Ihr Konto haben sperren lassen.

Polizei einschalten. Erstellen Sie so schnell wie möglich eine Strafanzeige, am besten online (test.de/onlineanzeige).

Beweise sichern. Beschreiben Sie in der Anzeige so genau wie möglich, was geschehen ist. Laden Sie möglichst Screenshots und betrügerische Nachrichten hoch. Damit die Screenshots rechtssicher sind: Achten Sie darauf, dass stets das Datum erkennbar ist und auch, um welche Bank es sich handelt.

Geduld haben. Die Polizei wird vielleicht nicht sofort reagieren oder gleich konsequent ermitteln. Fahnder sollten aber die Chance dazu haben. Für Kontobetrug gibts inzwischen etliche Spezialabteilungen.



Handeln. Rasch selbst die Bank kontaktieren!

Foto: Westend61 / Joseffson

Drei wichtige Tipps

So bekommen Sie Ihr Geld zurück

1. Erstattung beantragen. Fordern Sie Ihre Bank oder Sparkasse schriftlich auf, Ihnen das Geld zu ersetzen, das Betrüger von Ihrem Konto erbeutet haben. Nennen Sie in dem Schreiben alle Buchungen mit Datum und Höhe der Summen, die Sie nicht selbst veranlasst haben.

2. Frist nennen. Geben Sie Ihrer Bank oder Sparkasse mindestens drei Wochen Zeit, das Geld wieder Ihrem Konto gutzuschreiben.

3. Hilfe vom Profi holen. Schalten Sie einen Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht ein, wenn die Gutschrift bis zum genannten Tag ausbleibt – idealerweise einen mit Erfahrung in Online-Kontobetrugsfällen. Dessen Honorar muss die Bank oder Sparkasse tragen, sofern sie Ihnen am Ende keine grobe Fahrlässigkeit nachweisen kann.

Tipp: Auf unserer Webseite finden Sie unter test.de/bankbetrug weitere Detailinfos sowie eine Liste mit einschlägigen Urteilen zu Online-Betrugsfällen.

Faktor Mensch. Betrüger verleiten ihre Opfer oft per Chat zur Freigabe von Abbuchungen.



Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty, Getty Images

→ Am Abend konnte Heuwinkel sich dann immer noch nicht einloggen, erst die Apobank-Hotline half ihr: Betrüger hatten zwei Privatkonto und das Praxiskonto geplündert. Insgesamt fehlten 39 000 Euro.

Social Engineering nennt sich diese perfide Masche, Opfer unter Druck zu setzen und zur Freigabe von Abbuchungen zu bewegen. Auch per Chat über Smartphone-Apps gelingt es Betrügern immer wieder, Bank- oder Kreditkartenkunden zu manipulieren. In den Worten des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik: „Beim Social Engineering nutzen Angreifer den Faktor Mensch als vermeintlich schwächstes Glied der Sicherheitskette aus, um ihre kriminellen Absichten zu verwirklichen.“

Fremdes Gerät freigeschaltet

Teilweise schalten Bankkunden auch unbemerkt ein fremdes Gerät frei. Nach Erfahrung von Rechtsanwalt Buttler kommt das zurzeit öfter bei der DKB vor. „Sehr verbreitet ist aktuell die Missbrauchsvariante, in der Täter an einen hochsensiblen Aktivierungscode kommen, den die DKB auf unsicheren Weg per SMS versendet. Damit aktivieren sie für den Account des Kunden eine DKB-App auf einem Tätergerät, erteilen damit munter selbst Freigaben.“

Eine seiner Mandantinnen, eine Rentnerin aus Selm bei Dortmund, verlor auf diese Weise 8 800 Euro. An eine SMS zur Freigabe kann sich die alte Dame nicht erinnern. Auch rund 1000 ADAC Kreditkarten-Kunden wissen nicht, wie sie Geld verlieren

konnten. Seit Ende 2024 werden die Konten nicht mehr von der LBB, sondern von der kleinen Solaris-Bank in Berlin betreut. Die Kunden bekamen neue Karten und mussten diese freischalten. Das war offenbar eine gute Gelegenheit für Hacker.

ADAC-Kartenkunden im Visier der Täter

Der Hamburger Pensionär Günther Voigt verlor wegen seiner ADAC-Karte 2 600 Euro. Bei Voigts Anwalt Sebastian Koch von Saleo Rechtsanwälte in Bad Nauheim meldeten sich Dutzende ADAC-Kreditkarten-Kunden mit ähnlicher Geschichte.

Gerichte entscheiden oft für Kunden

Meist werden den Kunden, die Opfer von Kontobetrug werden, die Verluste ersetzt. Selbst entstehen müssen sie für Schäden nur, wenn die Bank ihnen grobe Fahrlässigkeit nachweist. Was das genau heißt, klären Gerichte im Einzelfall. Faustregel: Bei Betrügereien, auf die jeder reinfallen kann, haftet die Bank. Grobe Fahrlässigkeit nachzuweisen, gelingt Banken deshalb nicht oft.

Happy End nach drei Monaten

Orthopädin Beate Heuwinkel hatte den Betrug noch am gleichen Abend ihrer Bank gemeldet. Über viele Wochen kam keine Reaktion, bis sie rechtlichen Beistand einholte. Erst nach drei Monaten hörte sie schließlich von der Apobank: Sie bekommt ihre Verluste vollständig erstattet. ■

Text: Christoph Herrmann, Gertrud Hussla

Diesen Monat in Stiftung Warentest Finanzen

Jetzt
im Handel:
Heft
10/2025



Titelthema

Wohngebäude besser versichern. Schwere Unwetter nehmen zu. Die Stiftung Warentest rät, die Wohngebäudeversicherung zu erweitern. Wir zeigen, wie das geht – und welche Tarife im Test sehr gut abschneiden, welche durchfallen.

Weitere Themen

Sofortkredit. Ein Kredit in nur einem Tag – das geht, wenn die Kreditbank digital aufs Girokonto schauen darf. Günstige Zinsen sind möglich.

Betriebliche Altersvorsorge. Planen Sie die Steuer und optimieren Sie Ihre Betriebsrente – im Job, vor und in der Rente.

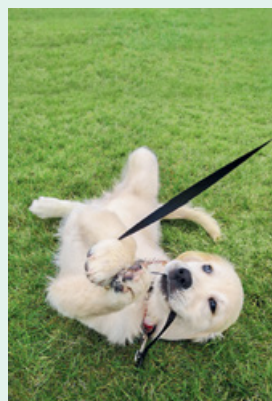
Offene Immobilienfonds. Krasse Verluste in zwei Fonds, mäßige Aussichten auf Rendite bei allen 19 Fonds: Was Anleger tun können.

Wohngemeinschaft. Unser Wegweiser hilft bei Mietvertrag, Versicherungen, Bewohnerwechsel.



Fonds und Festgeld in grün

Aktiv gemanagte Fonds oder ETF? Unser Test zeigt, was nachhaltiger ist und was mehr Renditechancen bietet. Wir bieten Musterdepots zum Nachbauen, auch mit Festgeld in grün.



Hundehalterhaftpflicht

Wer Hunde hält, braucht eine Versicherung mit dem von uns empfohlenen Grundschutz. Wir haben 157 Tarife geprüft und sagen, welche Angebote empfehlenswert und günstig sind.

Online-Beratung

Hilfe für Kinder psychisch Kranker

Rund 3,8 Millionen Kinder und Jugendliche hierzulande sind im Lauf eines Jahres mit einer psychischen oder Suchterkrankung eines Elternteils konfrontiert. Das teilt das Bundesfamilienministerium mit und nennt ein niedrigschwelliges Unterstützungsangebot für betroffene Kinder und Jugendliche. Auf hilfenimnetz.de bieten Fachleute kostenlos und anonym Beratung. Zudem gibt das Portal allgemeine Infos und zeigt Hilfsangebote vor Ort.

15

**Minuten schnelles
Gehen täglich
reduziert das Risiko,
vorzeitig zu sterben,
um 20 Prozent.**

Quelle: Southern Community Cohort Study

Artikel zu Verschwörungsdenken Korrektur

In der vorigen Ausgabe von Stiftung Warentest (9/25) ist uns im Artikel „Verbindung halten“ über den Umgang mit Verschwörungsdenken ein Fehler unterlaufen. Wir berichteten, dass der Beratungskompass Verschwörungsdenken ein gemeinsames Projekt von Bundesgesundheits- und Bundesinnenministerium sei. Tatsächlich wird er vom Bundesfamilienministerium und Bundesinnenministerium gefördert.



Kontrolle. Ein Sensor misst die Glukosewerte, die aufs Handy übertragen werden.

Glukose-Tracking

Blutzucker messen für Gesunde?

Aktueller Hype in den sozialen Medien: Glukose-Tracking, die stete Messung des Blutzuckers, obwohl kein Diabetes vorliegt. Wie sinnvoll ist das?

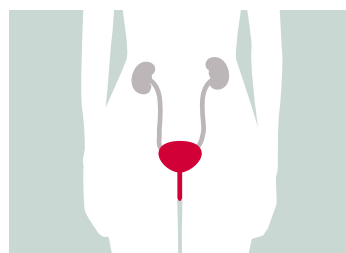
Bessere Gesundheit, entspannter Schlaf, Gewichtsabnahme, gute Konzentration: Influencer versprechen viele positive Effekte durch „Glukose-Tracking“. Die kontinuierliche Kontrolle des Blutzuckers soll helfen, die Blutzuckerkurve flach zu halten und Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Dafür wird empfohlen, etwa zwei Wochen lang einen ungefähr münzgroßen Glukose-Sensor am Oberarm zu tragen, der über einen feinen Messfaden unter der Haut alle paar Minuten den Glukosewert misst und das Ergebnis auf eine App überträgt.

Für Gesunde unnötig. „Bei gesunden, normalgewichtigen Menschen besteht keine Notwendigkeit, auf Blutzuckerwerte zu achten“, sagt Professor Stephan Martin, Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums. Zudem gebe es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Blutzuckerspitzen für Gesunde schädlich sind. Und: Ohne regelmäßige ärztliche Kontrolle

könnten Laien die Messdaten falsch interpretieren – mit möglichen schlimmen Folgen wie Essstörungen.

Denkbar bei Übergewicht. Für Menschen, die übergewichtig sind und abnehmen wollen, kann Glukose-Tracking hingegen laut Martin womöglich sinnvoll sein – wobei auch hier ärztliche Rücksprache wichtig ist. Hohe Glukosewerte führen zur Insulinausschüttung, was unter anderem den Fettabbau hemmt und das Abnehmen erschwert. Mithilfe des Trackers lässt sich erkennen, welche Lebensmittel viel Glukose enthalten – auf die sollte man anschließend verzichten oder sie geschickt austauschen.

Tipp: Wer seinen Blutzucker stabil halten muss, sollte Stephan Martin zufolge eher Gemüse als Obst essen, bei Milchprodukten Quark und Käse bevorzugen und nach Möglichkeit Proteinbrot wählen. Es enthält viel Eiweiß und lässt den Blutzucker nicht so stark ansteigen wie normales Brot.



Abgeklopft

Bei Blasenentzündung immer Antibiotikum?

Nein, bei unkomplizierten Infekten sind Antibiotika nicht immer zwingend notwendig. Laut der Deutschen Gesellschaft für Urologie bessern sich rund 40 Prozent der Fälle spontan innerhalb weniger Tage. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Schmerzmittel, Ruhe, eine Wärmeflasche und viel Trinken als Therapie ausreichen. Lassen die Beschwerden jedoch nach zwei bis drei Tagen nicht nach oder kommen Warnzeichen wie Fieber, Bauch- oder Rückenschmerz hinzu, ist ein Antibiotikum meist notwendig. Oft reicht eine dreitägige Einnahme aus.

Tipp: Wenn Sie zu Blasenentzündungen neigen, können Cranberry-Produkte zur Vorbeugung hilfreich sein, wie Studien ergeben haben.

Studie zu Verhütung

Menstruationstasse gefährdet Spiralen-Sitz

Frauen, die mit der Spirale verhüten und zugleich eine Menstruationstasse (Cup) nutzen, haben ein etwa dreifach erhöhtes Risiko für ein Verrutschen der Spirale. Das ergab eine Studie, die französische Medizinerinnen und Mediziner im Journal Contraception and Reproductive Medicine veröffentlicht haben. Sie untersuchten 747 überwiegend junge Frauen, die nach Einsatz einer Spirale zur Routinekontrolle oder wegen Beschwerden in die Praxis kamen. Unter den Frauen, die eine Menstruationstasse nutzten, war bei 13,9 Prozent die Spirale verrutscht, unter den anderen nur bei 4,7 Prozent. Als Erklärung für das Problem vermuten die Forschenden unter anderem, dass die Frauen beim Herausnehmen der Tasse versehentlich an den Fäden der Spirale gezogen hatten, was zum Lockern oder Ausstoßen der Spirale führen kann.



Nachhaltig. Menstruationstassen sind für viele Zyklen verwendbar.

Neue Leitlinie

Fiebersenken bei Kindern nicht immer sinnvoll

Selbst wenn das Thermometer die 40-Grad-Marke passiert, sind fiebersenkende Medikamente nicht immer sinnvoll. Eine neue wissenschaftliche Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin stellt klar: Entscheidend ist nicht, wie hoch das Fieber ist, sondern wie es dem Kind geht. Wenn es Schmerzen hat oder anderweitig leidet, könnten Eltern das Fieber aber senken, sagt Prof. Tim Niehues, Chefarzt des Zentrums für Kinder- und Jugend-

medizin am Helios Klinikum Krefeld und einer der Koordinatoren der Leitlinie. Falls weitere Symptome wie Bewusstseinsstörung hinzukommen, das Kind sehr krank oder jünger als drei Monate ist, sollte es aber zum Kinderarzt. Der wichtigste Rat laut Leitlinie: Elterliche Zuwendung und ausreichend zu trinken geben.

Tipp: Bei Babys unter einem Jahr ist die Messung im Po am genauesten, ab einem Jahr mit dem Ohr-Thermometer.



Zuwendung. Liebevoller Kümern hilft, schnell gesund zu werden.



Sanfte Massage.
Wer lernt, den Kiefer
bewusst zu ent-
spannen, kann
Schmerzen lindern.

Wenn der Kiefer Kopfweh macht

Kiefergelenk Schmerzen im Kopf, im Nacken oder beim Kauen? Dahinter könnte CMD stecken. Wir erklären, was das ist, wie Sie es erkennen, was Beißschienen bringen und was Sie selbst tun können.

Klein, aber kräftig: Der Kiefermuskel ist der Muskel unseres Körpers, der im Verhältnis zu seiner Größe am stärksten ist. Mit einer Bisskraft von 80 Kilogramm ist er fast ein bisschen überproportioniert für unsere moderne Ernährung.

Doch gerade die Kraft des Kiefers kann zu gesundheitlichen Problemen führen, vor allem, wenn Stress im Spiel ist. Wer angespannt ist, kaut oft auf Stiften oder Finger-

nägeln herum und beißt viel häufiger als üblich die Zähne zusammen – auch nachts und mit einem enormen Druck, der bis zu zehnfach höher sein kann als normales Kauen. Das wiederum kann im Kiefer zu Gelenkverschiebungen, Entzündungen und Muskelverspannungen führen, die sich auch an ganz anderen Stellen im Körper bemerkbar machen. Medizinerinnen und Mediziner sprechen dann von einer CMD, einer Craniomandibulären Dysfunktion.

Foto: Stiftung Warentest / Hendrik Rauch

Cranium steht für Schädel, Mandibular bezieht sich auf den Unterkiefer. Die CMD ist keine einzelne Erkrankung, sondern der Oberbegriff für Funktionsstörungen des Kausystems, die unterschiedliche Symptome hervorrufen. Das können Schmerzen im Kiefer selbst sein, Knacken oder Probleme beim Öffnen des Mundes, aber auch Beschwerden in der Schulter und im Nacken, mitunter in den Ohren – und häufig Kopfschmerzen.

Ärzte-Odyssee bis zur Diagnose CMD

„Die wenigsten wissen, dass der Auslöser von Kopf-, Nacken- oder Schulterschmerzen auch der Kiefer sein kann“, sagt Dr. Jean-Marc Pho Duc, Oberarzt an der Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität. Gerade für diejenigen, die häufig mit Kopfschmerzen kämpfen, ist dieses Wissen wichtig – denn oft haben sie bereits eine Ärzte-Odyssee hinter sich, bevor sie sich mit ihren Beschwerden an den Zahnarzt oder die Zahnärztin wenden.

Wer Symptome einer CMD bei sich feststellt (siehe unseren Selbst-Check rechts), sollte die Zahnärztin deshalb direkt darauf ansprechen. Diese führt die Untersuchung und weitere Behandlung entweder selbst durch oder verweist an einen CMD-Spezialisten. Hier ist das Angebot allerdings unübersichtlich, da es keine einheitliche Zertifizierung gibt. „Wer auf Nummer sicher gehen will, findet bei der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie (DGFDt) einen qualifizierten Zahnarzt, der eingehend geprüft wurde“, rät Professor Olaf Bernhardt, CMD-Experte der Universitätsmedizin Greifswald (siehe dgfdt.de/spezialistensuche).

Risikofaktor Zähneknirschen

Viele Menschen knirschen mit den Zähnen, ohne dass Beschwerden entstehen. Doch wenn es zu Abnutzungsschäden an den

Zähnen, zu Muskelverspannungen oder Schmerzen kommt, wird daraus ein Problem. Bruxismus nennen Mediziner das verstärkte Knirschen der Zähne, das als wesentlicher Risikofaktor für eine CMD gilt.

Durch den ständigen Druck kann es zu Verschiebungen im Kiefergelenk oder der dazwischen liegenden Knorpelscheibe kommen, was meist das typische Knackgeräusch auslöst. Das nehmen Betroffene besonders stark wahr, weil das Kiefergelenk nah am Ohr sitzt. Versucht der Körper nun, diese Fehlstellung auszugleichen, führt das zu dauerhafter Anspannung der Muskeln, oft verbunden mit Schmerzen. Da der Kiefer eng über Bänder, Sehnen und Muskeln mit Kopf, Schultern und Halswirbelsäule verbunden ist, übertragen sich Verspannungen und Schmerzen vom Kiefer auf diese Bereiche.

Frauen sind häufiger betroffen

Wie viele Menschen unter einer CMD leiden, ist nicht genau bekannt. „Schätzungen gehen von rund 20 Prozent hierzulande aus. Betroffen sind alle Altersgruppen, auch Kinder – am häufigsten jedoch Menschen zwischen 30 und 45 Jahren“, sagt Pho Duc. Bei Frauen trete eine CMD rund dreimal häufiger auf – unter anderem, weil ihr Bindegewebe weicher und elastischer ist als das von Männern. Das macht die Kiefergelenke anfälliger für Fehlstellungen und Überlastungen. „Zudem haben Frauen häufig ein besseres Körperbewusstsein und nehmen Schmerzen sensibler wahr“, erläutert Pho Duc. Hormonelle Schwankungen, etwa im Zyklus oder in den Wechseljahren, können das Gewebe zusätzlich beeinflussen und Beschwerden verstärken.

Bekannt ist die Kiefergelenkstörung schon lange, aber „seit der Corona-Pandemie stellen wir bei uns in der Klinik einen Anstieg von Patienten fest“, berichtet Professorin Ingrid Peroz, Zahnmedizinerin an der Berliner Charité, die unter anderem →



Selbst-Check

Könnte eine CMD vorliegen?

Falls Sie unter einem oder mehreren der folgenden Symptome leiden, sollten Sie sie zahnärztlich abklären lassen.

- Haben Sie einmal wöchentlich oder häufiger Schmerzen im Schläfen- oder Gesichtsbereich, im Kiefer oder im Kiefergelenk oder wenn Sie kauen oder den Kiefer öffnen, etwa zum Gähnen?
- Haben Sie in den letzten Wochen bemerkt, dass Ihr Kiefer blockiert ist oder Sie den Mund nicht weit öffnen können?
- Empfinden Sie morgens oder abends eine „Steifigkeit“ im Kiefer?
- Knackt es im Kiefergelenk, wenn Sie den Mund öffnen?
- Sind die Kauflächen Ihrer Zähne stark abgerieben oder erkennen Sie Zahnabdrücke am Zungenrand? Dies könnte ein Hinweis auf ständiges Pressen oder Knirschen sein, das zu einer CMD führen kann.

→ zu CMD forscht. Peroz führt das vor allem auf psychosozialen Stress zurück. „Existenzängste, Isolation, die Vereinbarkeit von Job und Familie – seelischer Druck äußert sich oft unbewusst über den Kiefer“, sagt sie.

Was hilft bei einer CMD?

Entscheidend für die passende Therapie ist eine genaue Diagnose, um festzustellen, ob die Beschwerden vom Kiefer-, Nacken- oder Schläfenmuskel oder vom Kiefergelenk stammen, ob beim Zubeißen etwas stört und wie stark psychische Faktoren eine Rolle spielen. „Meist ist nicht nur ein Faktor für das Entstehen einer CMD verantwortlich,

sondern ein Zusammenspiel mehrerer Ursachen“, sagt Ingrid Peroz. Die DGFD-Leitlinien empfehlen als ersten Therapieschritt Hilfe zur Selbsthilfe wie Massagen oder Lockerungsübungen, begleitend dazu Physiotherapie oder Logopädie.

Eine häufig verordnete Maßnahme ist auch eine individuell angepasste Aufbisschiene, die den Kiefer entlastet und den Druck von Zähnen, Gelenken und Muskeln nimmt. Sie muss regelmäßig kontrolliert und angepasst werden und unterscheidet sich von einer reinen Knirscherschiene, die nur zum Schutz vor Abrieb der Zähne dient und in der Regel Kassenleistung ist.

Wichtig zu wissen: Die Kosten für eine Aufbisschiene übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen nicht immer, und auch für bestimmte Funktionsanalysen müssen Patientinnen und Patienten mitunter selbst aufkommen.

Tipp: Sprechen Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse und informieren Sie sich über eventuelle Eigenanteile und die genauen Bedingungen der Kostenübernahme.

Schiene ist keine Dauerlösung

Die Schiene sollte keine Dauerlösung sein, sondern eine erste Maßnahme, bis die Beschwerden zurückgegangen sind“, so Olaf

Lockerungsübungen

So bleibt der Kiefer entspannt

Mit diesen fünf Übungen können Sie Verspannungen im Kiefer lösen. Sie eignen sich zur Vorbeugung oder bei einer bestehenden CMD.



Effektiv. Eine Selbstmassage des Schläfenmuskels entspannt Kopf und Kiefer.

Wer zu Stress und Anspannung neigt und häufiger „die Zähne zusammenbeißt“, sollte diese Übungen in den Alltag einbauen, um den Kiefer zu lockern.

Anti-Stress-Zettel:

Hängen Sie zu Hause und im Büro Klebezettel an Wände, Spiegel, Schränke oder den Bildschirm – als Gedächtnisstütze. Immer, wenn Sie einen Zettel sehen, lockern Sie bewusst Ihren Kiefer.

Massage:

Legen Sie beide Handflächen mit den Ballen rechts und links auf die Schläfen. Die Finger zeigen nach oben. Kurz die Zähne zusammenbeißen und wieder lockern, dadurch erspüren Sie den Schläfenmuskel. Massieren Sie diesen kreisend mit leichtem Druck (siehe Bild). Dreimal täglich fünf Minuten.

Waschlappen:

Die Zunge entspannt herausstrecken und „hängen lassen“, dabei langsam bis etwa 20 zählen. Zunge zurückziehen, kurz befeuchten und wiederholen. Mehrmals täglich durchführen.

Lippenbremse:

Ob im Sitzen, Stehen oder Gehen – atmen Sie tief ein und schnauben Sie beim Ausatmen wie ein Pferd. Fünfmal wiederholen, mehrmals täglich.

Schneller Tipp an besonders stressigen Tagen:

Zuckerfreie Bonbons lutschen – das lockert die Kaumuskulatur und verhindert Zusammenbeißen und Knirschen. Auf Kaugummi besser verzichten, wenn man zum Pressen neigt – das sorgt zusätzlich für Druck auf den Kiefer.

Bernhardt. Auch dauerhafte Korrekturen des Bisses oder kieferorthopädische Eingriffe sind aus seiner Sicht keine sinnvollen Erstmaßnahmen, um CMD-Symptome zu lindern. „Ging man früher davon aus, dass Zahnfehlstellungen der Hauptauslöser einer Craniomandibulären Dysfunktion sind, kann man das aufgrund der Forschung der letzten 30 Jahre heute nicht mehr bestätigen“, sagt er. Wer zweifelt, sollte eine zweite Meinung einholen.

Entscheidend ist vielmehr, die Patienten über notwendige eigene Verhaltensänderungen aufzuklären. Durch Übungsanleitungen können sie lernen, das Zähnepressen und die Muskelanspannung zumindest am Tag langfristig zu reduzieren.

Übungen ebenso wirksam wie Schiene

„Studien haben gezeigt, dass die Übungen zur Lockerung des Kiefers im Verlauf von vier Wochen ebenso wirksam sind wie das Tragen einer Schiene“, sagt Bernhardt. Vorteil der Übungen: Der Patient oder die Patientin ist selbst eingebunden und kann die Beschwerden dadurch aktiv lindern.

Dr. Pho Duc rät: „Es reichen kurze Momente am Tag, an denen man innehält und sich bewusst macht, wie man seinen Kiefer gerade hält. Ist er angespannt, sind die Zähne aufeinandergepresst? Dann einfach wieder locker lassen!“ ■

Text: Claudia Rieß

Interview

„Selbstbeobachtung ist die beste Prävention“

Viele Menschen merken gar nicht, wie sehr sie den Kiefer belasten – bis Schmerzen entstehen. CMD-Expertin Ingrid Peroz erklärt, worauf man im Alltag achten muss, damit es gar nicht erst dazu kommt.



Prof. Dr. Ingrid Peroz ist Spezialistin für Funktionsdiagnostik und -therapie am Centrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde der Charité Universitätsmedizin Berlin.

In welchen Situationen im Alltag spannen wir häufig unbewusst den Kiefer an?

Vor allem sitzende Tätigkeiten wie konzentriertes Arbeiten am Computer, Videocalls, Autofahren, aber auch Telefonate unterwegs, das Scrollen durchs Smartphone beim Warten an der Bushaltestelle oder an der Kasse, wenn wir grübeln oder „schnell noch etwas fertig machen müssen“ – all das sind typische Momente, in denen wir unbewusst die Zähne zusammenbeißen. Dadurch bauen wir jedes Mal Spannung im Kieferbereich auf.

Wie merkt man frühzeitig, dass man anspannt?

Selbstbeobachtung und Achtsamkeit können dabei helfen: Fragen Sie sich immer wieder: Spanne ich meinen Kiefer gerade an? Sind meine Zähne aufeinander oder presse ich auf die Zunge?

Falls ja: Wie kann man gegensteuern?

Lassen Sie den Biss bewusst locker, vielleicht kurz gähnen, singen oder pfeifen – das entspannt sofort. Auch die Lippenbremse (siehe Kasten links) löst die Kiefermuskulatur.

Welche Rolle spielt die Körperhaltung?

Gerade bei der Schreibtischarbeit neigen viele dazu, den Kopf nach vorn zu schieben, um am Bildschirm besser lesen zu können. Bei diesem typischen „Schildkrötenhals“ ist der Nacken angespannt. Das kann auch zu Verspannungen des Kiefers führen, da die tiefen Nackenmuskeln über die Halswirbelsäule eng mit dem Kiefer verbunden sind. Achten Sie auch darauf, dass der PC nicht zu niedrig steht und Sie den Kopf senken müssen. Das Kinn sollte sich auf Höhe des unteren Bildschirmrandes befinden. Und noch ein Tipp: Stehen Sie alle 40 Minuten auf und dehnen und strecken Sie sich.

Tut Bewegung allgemein gut?

Auf jeden Fall. Hier muss man aber unterscheiden: Ausdauersport wie Laufen, Walken oder Schwimmen lockert die gesamte Muskulatur – von den Füßen bis zum Kiefer. Auch Trainingsmethoden, die die Körperreflexion im Fokus haben, sind sinnvoll – etwa Yoga, Tai Chi oder Chi Gong. Wer dagegen im Fitnessstudio Gewichte stemmt, neigt oft dazu, die Zähne zusammenzubeißen – ein normaler Reflex bei Anspannung.

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 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 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

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 berechtigte Interesse unsererseits, Ihnen postalisch 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 Deutscher 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. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter test.de/abo/datschutz.

Themen 10/24 – 9/25

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 bestellen. Zudem können Sie auf test.de einzelne Artikel herunterladen. **Abkürzungen: R = Report, T = Test.**

Ernährung und Kosmetik

Conditioner, Leave-in-	(T) 10/24
Deos für Männer	(T) 6/25
Erdbeeren,	
Arbeitsbedingungen	(T) 7/25
Erdbeeren,	
Pestizid-Check	(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	(R) 11/24
Kaffee, Filter-	(T) 11/24
Kaffee kapseln	(T) 9/25
Kaffee, Produktionsbedingungen	(T) 11/24
Limonaden	(T) 8/25
Lip-Plumper	(T) 12/24
Mundspüllösungen	(T) 3/25
Mülltrennung	(R) 9/25
Nassrasierer, Herren-	(T) 12/24
Olivöl	(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, Weißmacher-	(T) 9/25
Zahnpasta, Universal-	(T) 11/24

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
Kaffeevollautomaten	(T) 12/24
Klimageräte	(T) 6/25
Kühlschränke	(T) 8/25
Matratzen	(T) 3/25
Matratzen	(T) 10/24
Matratzen, Kinder-	(T) 10/24
Nackenkissen	(T) 9/25
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, Kabel-	(T) 9/25
Staubsauger, Akku-	(T) 2/25
Stromtarife, dynamische	(R) 2/25
Vollwaschmittel	(T) 4/25
Wäschetrockner	(T) 9/25
Waschmaschinen	(T) 11/24
Wasserkocher	(T) 3/25
Korrektur	(T) 4/25
Wasserspudler	(T) 7/25
WC-Reiniger	(T) 8/25

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
Kameras	(T) 11/24
Kopfhörer	(T) 3/25
Kopfhörer, High-End-	(T) 10/24
Laptops	(T) 9/25
Laptops, refurbished,	
Shops für	(T) 9/25
Laptops	(T) 5/25
Laptops	(T) 1/25
Lautsprecher, Party-	(T) 8/25
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 Fitnesstracker	(T) 6/25
Tablets	(T) 8/25
Tablets	(T) 12/24
TV-Streaming-Boxen und -Sticks	(T) 5/25
Korrektur	(T) 6/25
Videostreaming	(R) 5/25
Windows, Alternativen	(R) 9/25

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
Kaffeevollautomaten	(T) 12/24
Klimageräte	(T) 6/25
Kühlschränke	(T) 8/25
Matratzen	(T) 3/25
Matratzen	(T) 10/24
Matratzen, Kinder-	(T) 10/24
Nackenkissen	(T) 9/25
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, Kabel-	(T) 9/25
Staubsauger, Akku-	(T) 2/25
Stromtarife, dynamische	(R) 2/25
Vollwaschmittel	(T) 4/25
Wäschetrockner	(T) 9/25
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
E-Scooter	(T) 8/25
Fahrradkinderstühle	(T) 4/25
Fahrradschlösser	(T) 3/25
Hotels, Nachhaltigkeitsiegel 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
Rollatoren	(T) 9/25
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
Auslandskrankenversicherung	(R) 8/25
Erwerbsminderungsrente	(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
Rechtsschutzversicherung	(R) 5/25
Rechtsstreit, Anwalt finden	(R) 9/25
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
Unwetterschäden, Versicherungen	(R) 10/24
Vererben, gemeinnützig	(R) 12/24
Versicherungs-Check	(R) 9/25
Vorsorgevollmacht	(R) 3/25
Zinsanlagen	(R) 5/25

Gesundheit

Blutzuckermessgeräte	(T) 11/24
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
Nahrungsergänzungsmittel für Kinder	(T) 4/25
Reiseimpfungen	(R) 5/25
Korrektur	(R) 7/25
Symptom-Checker	(T) 3/25
Tinnitus-Apps	(T) 9/25
Übergewicht abbauen	(R) 2/25
Verschwürungen denken, Umgang mit	(R) 9/25
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 Högrevé, 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 Elmenthaler, 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, Dr. Sebastian Gehrmann, 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 Sington, 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

Björn Köllen-Steiner (Leiter); Claudia Brause, Bettina Dingler, Wolfgang Hestermann, Ron Koch, Christiane Lang, Sabine Möhr, Petra Rothbart, Martin Sattler

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

Claudia Rix, Ulrike Sosalla Serodid, 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.

Verlaufskontrolle



„Die Tests mit dem Textmarker zeigen fast immer einwandfreie Ergebnisse. Aktuelle Druckertinten verschmieren kaum noch.“

Florian Ostermann, Projektleiter unserer Druckertests

Was haben wir an dieser Stelle nicht schon für komplizierte Dinge erzählt! Getreu unserem Serien-Motto „Wundersames aus dem Prüflabor“ berichteten wir von raffinierten Tests mit hoch spezialisierten Geräten, die gern mal so viel kosten wie ein Neuwagen. Aber wir können auch anders: Die Testsache dieses Monats gibts für einen Euro in jedem Schreibwarenladen, und sie ist so einfach zu bedienen, dass den zugehörigen Test auch ein Kind erledigen kann. Mit Leichtigkeit.

Es handelt sich um einen gewöhnlichen Textmarker. Wir benutzen einen gelben, aber die Farbe ist egal, ebenso der Hersteller, nur „Ink-Jet-safe“ muss er sein, also geeignet für Tintenstrahl-Ausdrucke. Mit seiner Hilfe prüfen wir in unseren Druckertests die Wischbeständigkeit der mitgelieferten Tinten.

Dazu drucken wir eine Seite aus, markieren einige Wörter und schauen, wie Text und Textmarker sich vertragen. Steht die Schrift unverändert gestochen scharf im leuchtenden Gelb? Sauber, so soll es sein. Oder sind die Buchstaben jetzt verlaufen und verschmiert wie Mascara im Regen? Das würde zu Punktabzug führen, ist aber schon lang nicht mehr vorgekommen: Moderne Tinten bestehen diesen Test. Mit Leichtigkeit.

Text: Sebastian Bröder



Angeschmiert. Wir testen mit einem Text ähnlich dem „Dr.-Grauert-Brief“, einem fiktiven Geschäftsschreiben, das 1975 zu Prüfzwecken entwickelt wurde.



Textmarker

Einsatz für: Test von
Tintenstrahldruckern

Material: Kunststoff, Filz,
transparente Tinte mit
Fluoreszenzfarbstoffen

Preis: ca. 1 Euro

Bedarf: Ein Textmarker
reicht für viele Tests

Stiftung Warentest 11/2025

ab Donnerstag, 23. Oktober, im Handel

Vorschau

Soundbars
Kochfelder
Gaming-Controller
Kopfhörer
Sexspielzeug
Hustenmittel

Änderungen vorbehalten

Putenfleisch

Putenfleisch ist mager, liefert Proteine und andere Nährstoffe – ist aber auch oft mit Keimen belastet. Wir haben 14 Produkte untersucht. Neben der Qualität des Putenfleisches hat uns auch interessiert, wie stark sich die Anbieter für Tierwohl, Umweltschutz und Arbeitsbedingungen in der Tierhaltung engagieren.



Waschmaschinen

14 Frontlader bekannter Marken mussten zeigen, wie sauber, effizient und ausdauernd sie waschen – darunter auch platzsparende Modelle mit geringer Tiefe. Erstmals haben wir zudem geprüft, wie gut sich die Waschmaschinen reparieren lassen. So viel vorab: Teilweise warteten wir wochenlang auf Ersatzteile.



Kinderreisebetten

Ein ideales Reisebett für Kinder lässt sich einfach aufklappen und platzsparend transportieren. Das Wichtigste ist jedoch, dass die Kleinen sicher darin schlafen. Mehrere Modelle bestanden unsere strengen Sicherheitstests nicht. Wir haben 13 Bettchen im Labor geprüft. Die Preise liegen zwischen 50 und 300 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.