



MEHR ALS  
**660**  
PRODUKTE  
IM TEST

# Der große Einkaufsratgeber 2026



IM TEST

Falafel | Früchtemüsli | Räuchertofu | Vollkornbrot | Brotaufstriche | Mineralwasser | Gnocchi |  
Quecksilber in Thunfisch | TK-Rahmspinat | Grünes Pesto | Nagellackentferner | Zahnseide |  
Augencremes | Feste Conditioner | Handcremes | Gesichtswasser | 3-in-1-Sport-Duschgele |  
Elektrolytpräparate | Schmerzsalben | Melatonin-Spray | Spülseife | Abflussreiniger | WC-Reiniger



# IHRE NEUE **LIEBLINGSPFANNE** – FÜR IMMER!



ab  
**129 €**

- 10 € Kreislaufwirt-  
schaftsrabatt\*

- 100 % PTFE-freie Beschichtung aus Keramik
- Frei von GenX, PFOA, PFAS, APEO und BPA
- ZEN-Kreis, der Fett und Öl unterhalb des Garguts verteilt
- Extreme Härte, hohe Kratz- und Abriebbeständigkeit
- Inkl. hochwertigem Glasdeckel und patentiertem Holzgriff

WEITERE ENKELFÄHIGE  
PRODUKTE AUF  
**GREENKITCHEN.DE**



Enkelfähig  
Wert schaffen  
für Generationen

\* Beim Kauf einer Zen-Pan erstatten wir Ihnen 10 €, wenn Sie uns eine Pfanne aus Ihrem Bestand zusenden.

**green-kitchen.com**



**greenkitchen**  
VALUE FOR GENERATIONS



ÖKO+TEST

# EDITORIAL

Jahrbuch für 2026

## Weniger Plastik

Rund 460 Millionen Tonnen Plastik werden aktuell jedes Jahr produziert. Eine Menge, die in etwa dem Gewicht der gesamten Weltbevölkerung entspricht! Und diese jetzt schon gigantische Menge wird sich bis zum Jahr 2060 sogar noch auf etwa eine Milliarde Tonnen steigern, schätzt die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD). Ein Großteil davon landet nach kurzem Gebrauch in der Umwelt; nur 17 Prozent gehen laut OECD voraussichtlich ins Recycling. Ein globales Vorgehen gegen den Plastikmüll scheiterte im August, als der UN-Plastikgipfel erneut ohne Einigung endete.

Es ist also wünschenswert, wenn Plastikverpackungen zu einem gewissen Mindestprozentsatz aus Rezyklat hergestellt werden – also Kunststoffen aus der Gelben Tonne, dem Post-



**Dr. Jürgen Steinert**  
stellv. Chefredakteur

Consumer-Rezyklat (PCR). So lässt sich neuer Kunststoff einsparen. Immerhin: Die neue EU-Verpackungsverordnung verlangt, dass Verpackungen wie die von Duschgelen ab 2030 aus mindestens 35 Prozent, ab 2040 sogar aus 65 Prozent Verbraucher-Kunststoffabfällen bestehen.

Viele Tests, die ÖKO-TEST in diesem Jahr veröffentlicht hat und von denen Sie, liebe Leserinnen und Leser, etliche in diesem Jahrbuch finden, zeigen jedoch, dass in Sachen Rezyklat noch viel Luft nach oben ist. Sie zeigen aber auch: Sie haben die Wahl!

Ihr  
Jürgen Steinert

## Chemie gehört ins Labor - nicht ins Schlafzimmer.

allnatura – seit über 40 Jahren konsequent schadstoffgeprüft!



**Jetzt 100 Tage testen ohne Risiko!**

jeden Monat neue Aktionen entdecken!

[www.allnatura.de](http://www.allnatura.de)

  
**allnatura**  
natürlich schlafen und wohnen

# INHALT

Jahrbuch für 2026



6

## Miteinander genießen

Gute, gesunde Lebensmittel für alle am Tisch



86

## Schön gepflegt

Für morgendliche Routinen oder den besonderen Auftritt

### 3 Editorial

### DIE TESTS

#### ESSEN & TRINKEN

- 8 Falafel
- 14 Fruchtemüsli
- 23 Räuchertofu
- 30 Roggen-Vollkornbrote
- 36 Vegane Brotaufstriche
- 42 Stilles Mineralwasser
- 54 Mineralöl in Speiseölen
- 62 Quecksilber in Thunfisch
- 68 Tiefkühl-Rahmspinat
- 74 Gnocchi
- 80 Grünes Pesto

#### KOSMETIK & PFLEGE

- 88 Nagellackentferner
- 94 Duschgele
- 102 Augencremes
- 110 Feste Conditioner
- 116 Handcremes
- 126 Gesichtswasser
- 132 3-in-1-Sport-Duschgele für Männer
- 138 Zahnseide



## GESUNDHEIT & FITNESS

- 150 Elektrolytpräparate
- 158 Schmerzsalben
- 166 Melatonin-Sprays

## BAUEN & WOHNEN

- 176 Feste Spülseifen
- 182 Abflussreiniger
- 190 WC-Reiniger
- 198 Impressum

# 148

## Fit und gesund

Welche Präparate sinnvoll  
und welche überflüssig sind



# 174

## Sauber gemacht

Für einen Putzplan ohne  
aggressive Reiniger



# Miteinander genießen

In Gemeinschaft schmeckt es einfach besser. Ob beim Frühstück, Abendessen oder Brunch. Umso besser, wenn dann für alle etwas Leckerer dabei ist – für Picky Eaters ebenso wie für Flexitarier oder vegan essende Familienmitglieder und Freunde. Wir haben eine große Auswahl im Test: von Falafelbällchen, Räuchertofu und Gnocchi über Früchtemüsli, Vollkornbrot, Mineralwasser, TK-Spinat und grünes Pesto bis hin zu veganen Brotaufstrichen, Quecksilber in Thunfisch sowie Mineralölrückständen in Speiseölen.

Foto: Halfpoint/iStock/Getty Images





# Keine runde Sache

Falafeln sind veganes Fast Food der besten Art. Dachten wir. Doch in fast allen konventionellen Bällchen sind Glyphosatspuren nachweisbar. Empfehlen können wir nur Produkte mit Bio-Siegel.

TEST: LISA-MARIE KARL  
TEXT: HEIKE BAIER

**E**in Fladenbrot, gefüllt mit knusprigen Falafelbällchen, Gemüse und Hummus: Dieser orientalische Imbissklassiker hat sich als vegane Alternative nicht nur in Dönerbuden etabliert, sondern auch in den Kühltheken von Supermärkten breitgemacht. Falafel sind eigentlich schnelles Essen im allerbesten Sinn: Denn wegen ihres hohen Anteils an Kichererbsen gelten sie als gesund.

Das jedenfalls hätten wir mit diesem Test gern verkündet. Doch



nachdem wir die Laborberichte gelesen haben, muss unser Lob ein kleines bisschen leiser ausfallen. Zwölf verschiedene Marken von vorfrittierten oder vorgegarten Falafelbällchen hatten wir eingekauft. Empfehlen können wir am Ende nur vier Produkte, und zwei fallen glatt durch.

## Mehrfach Pestizide

Ziemlich ernüchternd: In fast allen Falafeln, bei denen die Zutaten aus konventionellem Anbau stammen, hat das Labor den Unkrautvernichter Glyphosat nachgewiesen. Dass Glyphosat im Kichererbsenanbau eine Rolle spielt, wissen wir aus vergangenen Tests der Hülsenfrüchte. Allerdings können wir bei den Falafeln

nicht genau sagen, ob das Spritzmittel nur aus den Kichererbsen oder auch aus einer der anderen Zutaten kommt. Sicher ist nur: Wir bewerten Glyphosat als besonders bedenklich. Denn das umstrittene Totalherbizid, dessen Zulassung die EU Anfang 2024 für weitere zehn Jahre verlängert hat, macht auf den Feldern sämtliches Grün platt; es gefährdet die biologische Vielfalt und den Lebensraum von Insekten und Vögeln. Ob Glyphosat krebserregend ist oder nicht – das ist noch immer umstritten: Die Internationale Agentur für Krebsforschung hält es für wahrscheinlich, die Europäische Chemikalienagentur nicht.

Glyphosat ist aber nicht das einzige Pestizid in den Falafeln.

Foto: Chzu/Shutterstock





In fünf konventionellen Produkten wies das Labor gleich mehrere Spritzmittel nach. In den *Garden Gourmet Veganen Falafeln* zählten wir mit insgesamt vier Pestizidspuren die höchste Mehrfachbelastung. Dieses Nebeneinander an Spritzmitteln sehen wir selbst bei Spurengehalten kritisch, denn mögliche Wechselwirkungen sind in unseren Augen noch nicht genug erforscht. Eine Studie der Harvard-Universität von 2023 deutet auf einen Zusammenhang zwischen Pestizid-Mehrfachrückständen und Parkinson hin.

### Fast alle Falafeln sind zu salzig

Fast alle Falafeln enthalten zu viel Salz, finden wir. Ein zu hoher Salzkonsum erhöht auf Dauer das

## ÖKO+TEST RATGEBER

1

Schmecken lecker und sind frei von Pestiziden: Vier Falafelprodukte können wir empfehlen – alle Bio. „Sehr gut“ sind nur die von Alnatura.

2

Braten Sie die vorfrittierten Falafeln rund fünf Minuten in der Pfanne mit etwas Pflanzenöl oder im Backofen bei 200 Grad für circa zehn Minuten. Zwischendurch wenden.

3

Falafeln lassen sich leicht selbst herstellen: Ein Rezept finden Sie auf [oekotest.de/11791](https://oekotest.de/11791).

Risiko für Bluthochdruck und seine Folgeerkrankungen. In Finnland müssen Fertig- und Halbfertiggerichte mit einem Salzgehalt über 1,1 Gramm pro 100 Gramm einen Warnhinweis tragen. Diese Marke hält nur Alnatura ganz knapp ein und gelangt so aufs Siegertreppchen. Die restlichen Produkte liegen darüber, am deutlichsten die *Querbeet Habibis Falafel Bällchen* mit gut 1,6 Gramm Salz.


Was ist außer Salz noch drin in den Falafeln? Ein Blick auf die Zu-

tatenlisten zeigt, dass die Hersteller das traditionelle Falafelrezept ziemlich frei variieren: Mit dabei sind neben Kichererbsen in sehr unterschiedlichen Anteilen (siehe Tabelle) durchweg Zwiebeln, Kräuter und Gewürze sowie wahlweise Reis, Sojabohnen, Weizenmehl, Maisstärke oder Gemüse; bei einigen Herstellern noch Zusatzstoffe wie Verdicker, Säuerungsmittel oder Konservierungsstoffe.

### MOSH in einem Produkt

Schlechtestes Bio-Produkt sind die „ausreichenden“ *Edeka Bio My Veggie Falafel orientalisch*, in denen das Labor einen „erhöhten“ Gehalt an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen (MOSH) nachgewiesen hat. Diese Stoffe können sich im Körper anreichern. Dort stellen sie die wohl größte Verunreinigung dar. Welche Folgen das hat, ist bisher noch unklar. Immerhin schaffen es alle anderen Falafeln, frei von Mineralölbestandteilen zu sein.

### Lecker schmecken alle

Um bei den versöhnlichen Nachrichten zu bleiben: In keinem Kichererbsenbällchen waren Acrylamid oder der Fettschadstoff 3-MCPD ein Thema. Diese krebverdächtigen Stoffe, die beim Frittieren und Braten entstehen können, lagen durchweg im niedrigeren Spurenbereich oder bei null. Und lecker schmeckten die Falafeln im Test übrigens alle. Bei der Verkostung überzeugten sie durchweg mit „sehr gut“. 

# So haben wir getestet

Wir haben zwölf Falafelprodukte in Super- und Bio-Märkten sowie bei Discountern eingekauft für Preise zwischen 1,99 und 3,15 Euro pro 100 Gramm. Sechs Produkte tragen ein Bio-Siegel.

Die Falafeln sind im Werk bereits vorgebraten, -frittiert oder -gegart. In diesem Zustand haben wir die Bällchen in einem spezialisierten Labor analysieren lassen: Auf gesättigte und aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOSH/MOSH-Analoga, MOAH) sowie auf ein großes Spektrum an Pestiziden. Wir ließen überprüfen, ob der deklarierte Salzgehalt vom

gemessenen Salzgehalt abweicht. Ohne abwertungsrelevanten Befund waren unsere Untersuchungen auf die Schwermetalle Cadmium und – wenn Reis auf der Zutatenliste stand – anorganisches Arsen, auf die Fettschadstoffe 3-MCPD und Glycidol sowie auf eine Keimbelastung der Produkte. Deklarierten die Falafel Sojaanteile, untersuchten wir sie auf gentechnisch veränderte Organismen, was durchweg negativ ausfiel. In den nach Packungsanleitung zubereiteten Falafeln ließen wir den Gehalt an krebserregendem Acrylamid bestimmen – ohne abwertungsrelevanten



Bio-Falafel	Alnatura Falafel classic	Dennree Vegane Falafel	Food for Future Bio-Falafel
Anbieter	Alnatura	Dennree	Penny (Organic Veggie Food)
Preis pro 200 Gramm	2,99 Euro	2,79 Euro	2,19 Euro
Anteil Kichererbsen laut Deklaration / Herkunft laut Anbieter	42 % Kichererbsen, 16 % Kichererbsenmehl / Türkei	35 % Kichererbsen / Türkei	44 % Kichererbsen, 14 % Kichererbsenmehl / Türkei
Salzgehalt pro 100 Gramm*	1,1 Gramm	<b>1,2 Gramm</b>	<b>1,3 Gramm</b>
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein
Pestizidbelastung	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	gut	gut
Geruch und Geschmack nach Zubereitung	würzig, Bratnote, salzig, nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht, ganz leicht süßlich, ganz leichte Schärfe	würzig, Bratnote, salzig, leicht nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht	würzig, Bratnote, salzig, nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht, Kräuternote
Konsistenz nach Zubereitung	außen knusprig, innen körnig, ganz leicht trocken	weich, körnig	bissfest, körnig, etwas trocken
Testergebnis Sensorik	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	57 %	57 %	57 %
Weitere Mängel	nein	<b>ja</b>	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen		2)	7)
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>



Befund. Über die Deklaration erfassten wir eventuelle Nährstoffanreicherungen, Zusätze von (natürlichen) Aromen und ob die Anbieter den Ballaststoffgehalt auf der Liste der Nährstoffe aufführen. Die auf den Produkten beworbenen Nutri-Scores auf der Verpackung waren alle korrekt berechnet. Geschulte Sensorikexperten verkosteten die zubereiteten Falafeln für uns und beurteilen sie nach Konsistenz, Geruch und Geschmack. Schließlich baten wir die Hersteller darum, uns die Herkunft der Kichererbsen zu nennen, nichtdeklarierte Ballaststoffgehalte nachzureichen und bei Verwendung von Post-Consumer-Rezyklat in ihrer Verpackung einen chargenbezogenen Nachweis zu liefern. Umweltauslobungen waren keine vorhanden.

**Soto Bio Falafel traditionell**

Organic Veggie Food

2,99 Euro

47 % Kichererbsen, 15 % Kichererbsenmehl / Bayern

**1,3 Gramm**

nein

nein

nein

gut

würzig, Bratnote, salzig, nach Hülsenfrucht

weich bis bissfest

sehr gut

59 %

nein

sehr gut

4)

gut

**Rewe Bio + vegan Falafel-Bällchen, Naturland**

Rewe (Organic Veggie Food)

2,29 Euro

23 % Kichererbsen, 7 % Kichererbsenmehl / Österreich

**1,3 Gramm**

Spuren

nein

**Gesamtkeimzahl erhöht**

befriedigend

würzig, Bratnote, salzig, nach Hülsenfrucht, ganz leichte Schärfe erkennbar

weich bis bissfest

sehr gut

59 %

nein

sehr gut

11)

befriedigend

**Edeka Bio My Veggie Falafel orientalisch**

Edeka

2,99 Euro

14 % Kichererbsen, 71 % Kichererbsenmehl / Italien

**1,2 Gramm****erhöht**

nein

nein

ausreichend

würzig, Bratnote, salzig, nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht, Kräuternote, leichte Pfefferschärfe in Abgang

körnig mit leichtem Biss

sehr gut

**nein**

nein

gut

6)

ausreichend

# Black Forest

Das **stille Mineralwasser**  
aus dem  
**Schwarzwald.**

**ÖKO-TEST**

Black Forest still Glas

**sehr gut**ÖKO-TEST Magazin  
07/2025**Black Forest ist besonders sanft**

- Deutschlands kochsalzärmstes Mineralwasser
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung
- In umweltfreundlichen Mehrweg-Glasflaschen
- Zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet



## Falafel

	<b>Globus Fresh 'N' Go Falafelbällchen</b>	<b>K-Take It Veggie Vegane Falafel</b>	<b>Garden Gourmet Vegane Falafel</b>
Anbieter	Globus	Kaufland (Bobeldijk)	Tivall
Preis pro 200 Gramm	2,29 Euro	1,99 Euro	3,15 Euro
Anteil Kichererbsen laut Deklaration / Herkunft laut Anbieter	50 % Kichererbsen / Kanada	50 % eingeweichte Kichererbsen / Türkei	27,4 % Kichererbsen / Spanien
Salzgehalt pro 100 Gramm*	<b>1,2 Gramm</b>	<b>1,2 Gramm</b>	<b>1,2 Gramm</b>
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein
Pestizidbelastung	<b>2 Pestizide</b> in Spuren	1 Pestizid in Spuren: <b>Glyphosat</b>	<b>4 Pestizide</b> in Spuren: darunter <b>Glyphosat</b> und ein Wirkverstärker
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	befriedigend	befriedigend	ausreichend
Geruch und Geschmack nach Zubereitung	würzig, Bratnote, salzig, nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht	würzig, Bratnote, salzig, nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht, Kräuternote, leichtes Knoblaucharoma im Geruch, ganz leichte Schärfe	würzig, Bratnote, salzig, nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht, Kräuternote
Konsistenz nach Zubereitung	körnig mit leichtem Biss	bissfest, körnig	körnig mit leichtem Biss
Testergebnis Sensorik	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	62 %	63 %	<b>nein</b>
Weitere Mängel	<b>ja</b>	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	2) 10)		
<b>Gesamturteil</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>

\* Laut Deklaration.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.**

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. MOSH/MOSH-Analoga beinhalten gegebenenfalls auch POSH (Polyolefin Oligomeric Saturated Hydrocarbons), PAO (Poly Alpha Olefins) und MORE (Mineral Oil Refined Products). Bei Richt- und Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen. Die in der Tabelle dargestellten sensorischen Eigenschaften sind gekürzt, es wurden nur die aus unserer Sicht relevanten beziehungsweise besonderen

Punkte dargestellt.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um zwei Noten: ein gemessener Gehalt an Mineralölbestandteilen (MOSH/MOSH-Analoga der Kettenlänge C17 bis C35) von mehr als 2 bis 4 mg/kg (in Tabelle: „erhöht“). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein Mehrfachrückstand an zwei bis sechs Pestiziden und/oder Wirkverstärker; b) ein bis zwei besonders bedenkliche Pestizide in gemessenen Gehalten von mehr als 0,01 mg/kg. Dabei orientieren wir uns an der Liste der hochgefährlichen Pestizide des Pestizid-Aktions-Netzwerks (PAN), Stand: 8/2021, insbesondere der in Gruppe 2 oder Gruppe 3 als sehr bienentoxisch oder sehr bioakkumulierend und sehr persistent in Wasser, Böden oder Sedimenten genannten Stoffe sowie an Einstufungen von Pestiziden in der EU-Datenbank oder CLP-Verordnung als kanzerogen oder reproduktionstoxisch (hier: Glyphosat); c) ein deklarierter Salzgehalt von mehr als 1,1 g/100 g (angelehnt an den Schwellenwert für einen Warnhinweis bei hohem Salzgehalt von Fertig-/Halbfertiggerichten in Finnland); d) eine gemessene aerobe Gesamtkeimzahl von mehr als  $1 \times 10^6$  KBE/g (in Tabelle: „Gesamtkeimzahl erhöht“). Dieser Wert entspricht einer Überschreitung des Richtwerts der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie (DGHM) für hitzebehandelte, verzehr-





Vehappy Vegane Falafel	My Vay Vegane Falafel	Querbeet Habibis Falafel Bällchen
Netto Marken-Discount	Aldi Nord (Vossko)	Querbeet
1,99 Euro	2,19 Euro	2,99 Euro
58 % Kichererbsen / Türkei	32 % Kichererbsen / Türkei	40 % Kichererbsen / Spanien
<b>1,2 Gramm</b>	<b>1,4 Gramm</b>	<b>1,63 Gramm</b>
nein	nein	Spuren
<b>3 Pestizide</b> in Spuren: darunter <b>Glyphosat</b>	<b>2 Pestizide</b> in Spuren: darunter <b>Glyphosat</b>	<b>2 Pestizide</b> in Spuren: <b>Glyphosat</b> und ein Wirkverstärker
nein	nein	nein
ausreichend	ausreichend	ausreichend
würzig, salzig, Bratnote, deutlich nach Kreuzkümmel, leicht nach Hülsenfrucht, Kräuternote, leichte Schärfe, ganz leicht süßlich	würzig, salzig, nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht, Kräuternote, leichte Schärfe	würzig, Bratnote, salzig, nach Kreuzkümmel, nach Hülsenfrucht, Kräuternote, ganz leichte Schärfe
weich bis bissfest, körnig, ganz leicht trocken	bissfest, körnig	bissfest, körnig, leicht trocken
sehr gut	sehr gut	sehr gut
<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>
nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>
gut	befriedigend	befriedigend
8)	1) 9)	2)
<b>ausreichend</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>

fertige Speisen/Gerichte z.B. vegane/vegetarische Produkte. Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) die fehlende Angabe des Ballaststoffgehalts auf der Verpackung; b) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hier zu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage; c) Angabe der Nährwerte pro 100 ml anstatt 100 g. Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Sensorik oder Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://www.oekotest.de/J2510). **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 01/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt,**

**verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Angabe der Nährwerte pro 100 ml anstatt pro 100 g. **2)** Weiterer Mangel: fehlende Angabe des Ballaststoffgehaltes auf der Verpackung. **3)** Laut Anbieter wurde die Rezeptur Anfang Juli 2025 angepasst und der Salzgehalt von 1,3 % auf 1,1 % reduziert. **4)** Laut Anbieter wurde der Artikel grundlegend erneuert. Der Salzgehalt wurde reduziert und der Kichererbsen-Anteil angehoben. Das Produkt sei seit August 2025 im Handel zu finden. **5)** Laut Anbieter wurde der Salzgehalt reduziert. Das neue Produkt sei seit Mitte Oktober im Handel zu finden. **6)** Laut Anbieter wurde der Artikel überarbeitet und werde von einem anderen Lieferanten hergestellt. **7)** Laut Anbieter wurde der Lieferant gewechselt. Zudem wurde die Nährwertdeklaration von pro 100 Milliliter auf 100 Gramm geändert. Das neue Produkt von GB Finefood gibt es seit Sommer 2025 im Handel. **8)** Laut Anbieter wird der Salzgehalt der Rezeptur nach Aufbrauch des vorgedruckten Verpackungsbestands von 1,2 % auf 1,1 % gesenkt. **9)** Laut Anbieter wird voraussichtlich ab dem 01.12.2025 eine salzreduzierte Variante mit neuem Design im Markt einlaufen, welche anhand der GTIN 4070308029214 erkennbar sein wird.



## ÖKO\*TEST RATGEBER

1

Die meisten Bio-Müslis im Test sind frei von Pestiziden.

2

Bei Auslobungen wie „ungesüßt“ oder „ohne Zuckerzusatz“ ist Skepsis hinsichtlich des Zuckergehalts angebracht. Denn etliche Müslis sind echte (Frucht-)Zuckerbomben. Aufschlussreicher ist ein Blick auf die Nährwerte.

3

Bewahren Sie Müsli trocken, dunkel und wärmegeschützt auf – am besten in einem luftdicht schließenden Gefäß. So bleibt es nach dem Öffnen lange haltbar, oft über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus.

# Ach, wie süß!

Bunter Mix zum Jubiläum: Von Grün für „sehr gut“ bis Tiefrot für „ungenügend“ – die Früchtemüslis reizen unser farblich abgestuftes Bewertungsschema aus. Notenabzüge gibt es vor allem für zu viel Zucker, Pestizide wie Glyphosat und ein Schimmelpilzgift.

TEST: JIL EICHHORN TEXT: ANNETTE DOHRMANN

**L**atzhosen waren schon damals out, und Müsli hatte längst seinen Weg aus der „sektiererischen Körnerfresserecke“ zum Fertigprodukt „für die Fitnessgeneration mit wenig Zeit und etwas mehr Geld“ gebracht. Wenig erstaunlich also, dass ÖKO-TEST die vermeintlich gesunden

Frühstücksflocken schon in seinem Gründungsjahr 1985 auf den Prüfstand stellte. Und für uns der passende Anlass, Müsli zum Jubiläum 2025 erneut zu testen.

Die Müslis von einst sind längst ausgelöffelt, wir schauen daher, ob und was sich seither verändert hat. Dabei fällt auf,



dass ein (zu) hoher Zuckergehalt nach wie vor ein Kritikpunkt an den Trockenobst-Getreidefloccen-Mischungen ist.

#### „Ohne Zuckerzusatz“?

Das mag überraschen, schließlich preisen Anbieter ihre Früchtemüslis gern als „ungesüßt“ oder „ohne Zuckerzusatz“ an – und damit unschwerflich als besonders gesund. Doch über den tatsächlichen Zuckergehalt sagen solche Auslobungen wenig. Vielmehr lenken sie davon ab, dass getrocknete Früchte wie Rosinen oder Datteln sogar jede Menge Zucker liefern – so besteht der „süße“ Spitzenreiter, das *Dm Bio Früchte Müsli*, mit 32 Gramm Zucker pro 100 Gramm zu fast einem Drittel aus Zucker, beim *Tegut Bio Müsli Früchte* sind es mit 31 Gramm kaum weniger. Dennoch steht auf beiden Bio-Müslis: „ohne Zuckerzusatz“. Rechtlich ist das okay, weil es sich im Wesentlichen um natürlichen Fruchtzucker aus Trockenfrüchten handelt und nicht um zugesetzten Zucker wie Saccharose,

Honig oder Glukosesirup. Dem Körper ist es allerdings egal, woher die Süße stammt. Denn Zucker verursacht – in welcher Form auch immer – Karies und ist an der Entstehung von Übergewicht beteiligt. Wir werten daher sechs Müslis für einen zu hohen Zuckeranteil ab: Schon mit einer 50-Gramm-Portion davon nimmt ein Erwachsener mindestens die Hälfte der täglichen Zuckermenge zu sich, die die Weltgesundheitsorganisation noch für gesundheitlich unbedenklich hält.

Im Vergleich zum 1985er-Test sind die heutigen Müslis im Durchschnitt zwar nicht weniger süß, aber inzwischen muss der Zuckergehalt – anders als damals – deklariert sein. Verbraucher „tappen“ also nicht mehr „im Süßen“, wie die Kollegen einst schrieben, sondern können mithilfe der Nährwerttabelle leicht erkennen, wie viel oder wenig Zucker im Müsli steckt.

#### Immer wieder Mineralöle

Was 1985 auch anders war: Mineralölbestandteile in Lebensmit-

teln oder Kosmetik waren noch kein Thema. Es sollten noch fast zehn Jahre vergehen, bis ÖKO-TEST die Stoffgruppe 1994 erstmals in einem Test von Lippenstiften abwertete. Seither sind die Substanzen unangenehme Dauerbegleiter unserer Arbeit.

Die Früchtemüslis machen da leider keine Ausnahme: Im *Bio Primo Beerenmüsli mit Rosinen* stieß das Labor sogar auf jene Mineralölbestandteile, die wir besonders kritisch sehen: aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH), zu denen auch krebserregende Verbindungen gehören können. Der in dem Bio-Müsli gemessene Wert lag über dem Richtwert, der von der EU-Kommission als Höchstgehalt für MOAH vorgeschlagen wird. Für unsere Bewertung heißt das: ungenügend.

Im *Ja! Früchte Müsli* von Rewe wies das Labor Mineralölbestandteile aus der Gruppe der MOSH/MOSH-Analoga nach – in Gehalten, die wir als „erhöht“ einordnen. MOSH reichern sich im menschlichen Körper an. →



Welche Folgen das hat, ist noch unklar. Verunreinigungen mit Mineralöl stammen möglicherweise aus Schmierölen an Maschinen, Verpackungen, Transportsäcken aus Jute oder Abgasen.

### Pestizidmischungen

Ein weiterer negativer Dauerbrenner in unserer Testhistorie sind Spritzgifte. Immer wieder auch solche, die wir als besonders

bedenklich einordnen oder deren Einsatz in der EU nicht mehr erlaubt ist. Das ist auch bei den Fruchtemüslis der Fall: Während Bio-Produkte überwiegend unbelastet sind – lediglich das Müsli von Allos werten wir aufgrund des von uns als besonders bedenklich eingestuften Glyphosats ab –, steckt in den meisten konventionellen Müslis ein Cocktail an Pestizidrückständen. Im *Alpen*

*No Added Sugar* wies das Labor 14 Einzelsubstanzen nach. Auffällig: In mehrfach belasteten Produkten stammen die Rosinen häufig aus China. Zwar stufen wir die Gehalte in allen Müslis als Spuren ein, wir sehen die Mehrfachbelastungen dennoch kritisch, weil Wechselwirkungen der Pestizide untereinander noch zu wenig erforscht sind. Eine aktuelle Studie liefert Hinweise auf



## Bio-Fruchtemüsli

Anbieter	Alnatura	Antersdorfer Mühle	Bauck	Aldi Nord/Aldi Süd (H. & J. Brüggem)	Norma (Biologon)	Bio-Zentrale
Preis pro 500 Gramm	2,66 Euro	3,85 Euro	4,69 Euro	2,99 Euro	2,75 Euro	7,21 Euro
Herkunft Hauptfrucht / Hauptgetreide laut Hersteller	Türkei, Usbekistan (Sultaninen) / Tschechien (Weizen)	Usbekistan (Aprikosen) / Deutschland (Weizen)	Türkei (Sultaninen) / EU (Dinkel)	Türkei (Rosinen) / Ungarn (Dinkel)	Türkei (Sultaninen) / EU (Hafer)	Polen (Apfelstücke, schwarze Johannisbeeren) / EU (Hafer)
Fruchtanteil*	38 %	42 %	18 %	35 %	47 %	12 %
Zuckergehalt / Ballaststoffgehalt pro 100 Gramm*	25 g / 11 g	23 g / 11 g	14 g / 9,6 g	18,1 g / 8,4 g	22,5 g / 9,1 g	7,0 g / 9,3 g
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Mineralölbestandteile	nein	nein	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	ja	nein
Testergebnis weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen					3)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut





einen Zusammenhang zwischen Pestizid-Mehrfachrückständen und Parkinson. Dass einige Anbieter argumentieren, durch den Trocknungsprozess der enthaltenen Früchte würden die Pestizide im Müsli konzentriert, macht die gehäuften Befunde aus unserer Sicht nicht besser.

### Schimmelpilzgift Ochratoxin A








Das Gut & Günstig Früchte Müsli

ist darüber hinaus als einziges Produkt im Test mit Ochratoxin A (OTA) belastet. Das Schimmelpilzgift kann sich beispielsweise bei der Lagerung bilden – vorrangig in Getreide und Obst, den Hauptbestandteilen der Fruchtemüslis. Es ist als krebserzeugend und erbgutschädigend eingestuft. Außerdem wirkt OTA fruchtschädigend und greift das Immunsystem an.

### Überflüssige Pappkartons

Dagegen fallen überflüssige Umverpackungen in die Kategorie umweltbelastendes Ärgernis. Sie dienen Anbietern eher als Werbefläche, als dass sie für den Schutz der Produkte wirklich notwendig sind. Daher werten wir neun Müslis ab, die zusätzlich in einem Pappkarton stecken, obwohl sie im Kunststoffbeutel abgefüllt sind.







						
<b>Bohlsener Mühle 5-Korn Aktiv Müsli Feine Früchte, Bioland</b>	<b>Campo Verde Früchte Müsli, Demeter</b>	<b>Crownfield Bio Dinkel Hafer Müsli Früchte-Feige, Bioland</b>	<b>Edeka Bio Beeren Müsli</b>	<b>Ener Bio Früchte Müsli</b>	<b>Hensel Gute Laune Bio-Müsli Waldfrucht</b>	<b>K-Bio Beeren-Müsli</b>
Bohlsener Mühle	Campo Verde	Lidl (Ceralia)	Edeka	Rossmann	W. Schoenenberger	Kaufland (H. & J. Brüggem)
4,49 Euro	3,69 Euro	2,99 Euro	2,66 Euro	2,00 Euro	6,55 Euro	2,36 Euro
Türkei (Sultanen) / Deutschland (Hafer)	Türkei (Sultanen) / Polen, Ungarn (Hafer)	Türkei (Feigen) / Deutschland (Dinkel, Hafer)	Türkei (Rosinen) / Finnland (Hafer)	Türkei (Sultanen) / Deutschland (Hafer)	Argentinien, Türkei (Rosinen) / Deutschland (Weizen)	Türkei (Rosinen) / Finnland (Hafer)
24 %	27 %	27 %	24 %	38 %	20 %	24 %
17,3 g / 10,2 g	15 g / 10 g**	19 g / 9,2 g	15,8 g / 9,4 g	23 g / 9,3 g	14 g / 9,0 g	16 g / 9,5 g
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	Spuren	Spuren	nein	Spuren	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
nein	ja	nein	nein	nein	nein	ja
sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
12)	1)					2)
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

# So haben wir getestet

Wir haben Früchte- beziehungsweise Beerenmüsli getestet – passend zu unserem Jubiläum 40-mal, darunter 25 Bio-Marken. Die Mischungen aus Getreideflocken, -flakes und (gefrier-)getrockneten Früchten haben wir in Supermärkten, Bio-Läden, Discounter, Drogeriemärkten oder online bei Spezialanbietern gekauft und dafür – umgerechnet

auf 500 Gramm – zwischen 1,15 und 7,82 Euro bezahlt. Gab es von einer Marke mehrere Sorten, landete das Müsli mit dem höheren Fruchtanteil im Einkaufswagen. Verglichen mit unserem ersten Müsli-Test 1985 ist unser aktuelles Testportfolio sehr viel umfangreicher. Damals ließen wir die Produkte auf ihren Zuckergehalt sowie die Schwermetalle Blei und Cadmium analysieren. Diese Parameter spielen im aktuellen Test natürlich auch eine Rolle. Darüber hinaus überprüfte das Labor die Müslis auf Pestizide

					
<b>Bio-Fruchtemüsli</b>	<b>Mymuesli Berry</b>	<b>Rapunzel Früchte Müsli</b>	<b>Rewe Bio Beeren Müsli, Naturland</b>	<b>Rosengarten Früchte Müsli</b>	<b>Seitenbacher Bio-Müsli Früchstücks Mischung</b>
Anbieter	Mymuesli	Rapunzel	Rewe (Lebensgarten)	Minderleinsmühle	Seitenbacher
Preis pro 500 Gramm	7,82 Euro	4,33 Euro	2,79 Euro	3,99 Euro	6,49 Euro
Herkunft Hauptfrucht / Hauptgetreide laut Hersteller	EU (Beeren) / Österreich, Tschechien, Slowakei (Hafer)	Türkei (Feigen) / Deutschland (Hafer)	Türkei (Sultaninen) / Deutschland, Tschechien (Hafer)	Argentinien (Sultaninen) / Deutschland (Hafer)	keine Angabe
Fruchtanteil*	8 %	41 %	22 %	31 %	20 %
Zuckergehalt / Ballaststoffgehalt pro 100 Gramm*	9,6 g / 8,7 g	23 g / 12 g	16 g / 11 g	19,1 g / 10 g	14 g / 10 g
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein	nein
Mineralölbestandteile	nein	Spuren	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen					
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



wie das umstrittene Glyphosat sowie Chlormequat, Mepiquat, Verunreinigungen mit Mineralölbestandteilen und auf gesundheitsschädliche Schimmelpilzgifte, die bei Getreide und Trockenobst auftreten können. Die mikrobiologische Untersuchung auf Schimmelpilze, E.-coli-Bakterien, Salmonellen und Bacillus cereus war unauffällig, ebenso die Bestimmung der Gesamtkeimzahl. Den Fruchtanteil ließen wir ebenfalls überprüfen, hier passte alles zu den auf der Verpackung angegebenen Werten.

Anhand der Deklaration überprüfen wir, ob die Anbieter den Ballaststoffgehalt sowie alle vorgeschriebenen Kennzeichnungen auf der Verpackung angeben und ob sie mit Klima- und Umweltauslobungen werben, ohne weitergehende Informationen zu liefern.

Wenn die Müslis in einen Kunststoffbeutel verpackt sind, sehen wir einen Umkarton aus Pappe als überflüssig an und werten ihn unter den Weiteren Mängeln ab.



Dennree Frucht Müsli	Dm Bio Früchte Müsli	Müsli.de Fruchtetraum Wildberry	Spielberger Mühle Früchte Müsli, Demeter	Tegut Bio Müsli Früchte	Allos Das Unge-süßte Beeren-Müsli	Bio Primo Beerenmüsli mit Rosinen
Dennree (Ceralia)	Dm	Müsli.de	Spielberger	Tegut (Antersdorfer Mühle)	Allos	Müller Drogeriemarkt (Ceralia)
2,33 Euro	1,97 Euro	7,18 Euro	4,99 Euro	2,00 Euro	4,49 Euro	2,35 Euro
Usbekistan (Sultaninen) / Deutschland (Weizen)	Südafrika (Sultaninen) / Tschechien (Hafer), Österreich (Weizen)	Deutschland (Äpfel) / Deutschland (Hafer)	Türkei (Sultaninen) / Deutschland (Hafer)	Türkei (Rosinen) / Deutschland (Weizen)	Türkei (Rosinen) / EU (Hafer)	Usbekistan (Sultaninen), Türkei (Weinbeeren) / Polen (Hafer), Tschechien (Weizen)
40 %	57 %	22 %	39 %	53 %	22 %	34 %
<b>26 g</b> / 9,3 g**	<b>32 g</b> / 9,7 g	11,39 g / 9,2 g**	<b>27,5 g</b> / 9,2 g	<b>31 g</b> / 9,0 g	13 g / 9,6 g	20 g / 9,9 g**
1 Pestizid in Spuren	nein	nein	nein	nein	1 Pestizid in Spuren: <b>Glyphosat</b>	nein
Spuren	nein	nein	nein	nein	Spuren	<b>MOAH über Richtwert</b>
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
gut	gut	sehr gut	gut	gut	gut	ungenügend
<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>	nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>
gut	sehr gut	ausreichend	sehr gut	sehr gut	ausreichend	gut
1)		1) 5) 6) 13)			3) 10) 14)	1) 8)
<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ungenügend</b>



## Fruchtemüsli

Anbieter	Crownfield Früchte Hafer-Müsli	Golden Breakfast Früchte Müsli	Granola Früchte Müsli	Granovita Unser Bestes Fruchtig-Lecker	Köln Früchte Hafer-Müsli
Preis pro 500 Gramm	Lidl (H. & J. Brügggen)	Norma (H. & J. Brügggen)	Penny (Avena Cerealien)	Granovita (Hügli Nahrungsmittel)	Köln
Herkunft Hauptfrucht / Hauptgetreide laut Hersteller	1,53 Euro	1,66 Euro	1,15 Euro	6,59 Euro	3,79 Euro
Fruchtanteil*	Argentinien (Rosinen) / Irland (Hafer)	Türkei (Rosinen) / Irland, Finnland (Hafer)	China (Rosinen) / Deutschland, Polen (Hafer)	EU/Nicht-EU (Sultaninen), Nicht-EU (Datteln), EU (Apfel) / EU/Nicht-EU (Hafer)	Türkei, Südafrika (Rosinen) / Deutschland (Hafer)
Zuckergehalt / Ballaststoffgehalt pro 100 Gramm*	39 %	41 %	33 %	38 %	41 %
Pestizidbelastung	24,7 g / 8,4 g	23,3 g / 8,1 g	18 g / 9,4 g	22 g / 9,3 g	22 g / 7,8 g
Darunter besonders bedenkliche Pestizide	1 Pestizid in Spuren	1 Pestizid in Spuren	6 Pestizide in Spuren	3 Pestizide in Spuren	5 Pestizide in Spuren
Darunter in der EU verbotene oder nicht mehr zugelassene Pestizide	nein	nein	Glyphosat, 2 weitere Pestizide in Spuren	Glyphosat, 1 weiteres Pestizid in Spuren	Captan-Metabolit
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	Spuren	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Testergebnis weitere Mängel	ja	ja	nein	nein	ja
Anmerkungen	gut	gut	sehr gut	sehr gut	gut
Gesamturteil	2)	2)	2)	2)	2)
	sehr gut	sehr gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend

\* Laut Deklaration.

\*\* Ballaststoffgehalt auf Nachfrage mitgeteilt.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** MOSH = gesättigte Mineralölkohlenwasserstoffe, MOAH = aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und metho-

denimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Bei Richt- und Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen. MOSH/MOSH-Analoga beinhalten gegebenenfalls auch POSH (Polyolefin Oligomeric Saturated Hydrocarbons), PAO (Poly Alpha Olefins) und MORE (Mineral Oil Refined Products). Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um fünf Noten: ein gemessener Gehalt an aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen von mehr als 0,5 mg/kg (in Tabelle: „MOAH über Richtwert“). Dies entspricht dem vorgeschlagenen Höchstgehalt für Lebensmittel mit nied-





**Koro Beeren Müsli mit Knusper Dinkelflakes**

**Golden Bridge Früchte Müsli**

**Jeden Tag Früchte-Müsli**

**K-Classic Früchte Müsli**

**Ja! Früchte Müsli**

**Seitenbacher Verwöhner Mischung**

**Alpen No Added Sugar**

Koro

Aldi Nord/Aldi Süd (H. & J. Brüggen)

Zentrale Handels-gesellschaft

Kaufland (H. & J. Brüggen)

Rewe (Avena Cerealien)

Seitenbacher

Weetabix

4,00 Euro

1,53 Euro

1,15 Euro

1,53 Euro

1,15 Euro

3,86 Euro

4,90 Euro

Weltweit (Beeren) / Deutschland, EU (Gerste)

China (Rosinen) / Finnland, Deutschland (Hafer)

China (Rosinen) / Irland (Hafer)

China (Rosinen) / Finnland (Hafer)

China (Rosinen) / Deutschland, Polen (Hafer)

keine Angabe

12 %

41 %

32 %

41 %

32 %

20 %

19,5 %

7,6 g / 11 g

**25,5 g** / 8,5 g

19 g / 9,8 g

23 g / 8,1 g

18 g / 9,4 g

14 g / 11 g

18 g / 8,0 g

**6 Pestizide** in Spuren

**4 Pestizide** in Spuren, darunter 1 Wirkverstärker

**7 Pestizide** in Spuren

**10 Pestizide** in Spuren

**6 Pestizide** in Spuren

**8 Pestizide** in Spuren

**14 Pestizide** in Spuren, darunter 1 Wirkverstärker

**Fludioxonil, Cyprodinil**

**Cypermethrin, Lambda-Cyhalothrin**

**Tebuconazol**, 2 weitere Pestizide in Spuren

**Tebuconazol**, 6 weitere Pestizide in Spuren

**Glyphosat**, 3 weitere Pestizide in Spuren

**Glyphosat, Cyprodinil, Fluopicolid**

**Glyphosat, Acetamiprid, Flupyradifuron, Cyprodinil**, 2 weitere Pestizide in Spuren

nein

nein

1 Pestizid in Spuren

3 Pestizide in Spuren

1 Pestizid in Spuren

nein

nein

nein

nein

nein

nein

**erhöht**

nein

nein

nein

nein

nein

nein

nein

nein

nein

befriedigend

ausreichend

ausreichend

ausreichend

mangelhaft

mangelhaft

ungenügend

**ja**

**ja**

nein

**ja**

nein

**ja**

**ja**

gut

gut

sehr gut

gut

sehr gut

gut

gut

4)

2)

2)

7)

3)

2)

**befriedigend**

**ausreichend**

**ausreichend**

**ausreichend**

**mangelhaft**

**mangelhaft**

**ungenügend**

rigerem Fett-/Ölanteil ( $\leq 4\%$ ) der Europäischen Kommission. Zur Abwertung um vier Noten führt: ein Mehrfachrückstand von 15 und mehr Pestiziden und/oder Wirkverstärkern und/oder Wachstumsregulatoren. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) ein Mehrfachrückstand von sieben bis zehn Pestiziden und/oder Wachstumsregulatoren; b) drei bis vier besonders bedenkliche Pestizide in gemessenen Gehalten von mehr als 0,01 mg/kg. Dabei orientieren wir uns an der Liste der hochgefährlichen Pestizide des Pestizid-Aktions-Netzwerks (PAN), Stand: 12/2024, insbesondere der in Gruppe 2 oder Gruppe 3 als sehr bienentoxisch oder sehr bioakkumulierend und sehr persistent in Wasser, Boden oder Sedimenten genannten Stoffe sowie an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, Einstufungen von Pestiziden in der EU-Datenbank oder CLP-Ver-

ordnung als kanzerogen oder reproduktionstoxisch (hier: Fludioxonil, Cyprodinil, Glyphosat, Captan-Metabolit, Tebuconazol, Lambda-Cyhalothrin, Chlorpyrifos, Acetamiprid, Fenvalerat, Fluopicolid); c) ein gemessener Gehalt an MOSH/MOSH-Analogen der Kettenlängen C17 bis C35 von mehr als 2 bis 4 mg/kg (in Tabelle: „erhöht“); d) ein gemessener Gehalt an Ochratoxin A, der den gesetzlichen Rückstandshöchstgehalt von 4,0 µg/kg für Erzeugnisse, die mindestens 20 Prozent getrocknete Weintrauben und/oder getrocknete Feigen enthalten, zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „Ochratoxin A erhöht“). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein Mehrfachrückstand von zwei bis sechs Pestiziden und/oder Wirkverstärkern; b) ein bis zwei besonders bedenkliche Pestizide in gemessenen Gehalten von mehr als 0,01 mg/kg (hier: Fludioxonil, Cy-



## Fruchtemüsli

Anbieter	Dr. Oetker Vitalis Früchte Müsli	Gut & Günstig Früchte Müsli	Kornmühle Früchte Müsli
Preis pro 500 Gramm	3,99 Euro	1,20 Euro	1,53 Euro
Herkunft Hauptfrucht / Hauptgetreide laut Hersteller	Chile (Sultana) / EU (Hafer)	China (Rosinen) / Irland (Hafer)	China (Rosinen) / Irland (Hafer)
Fruchtanteil*	43 %	32 %	37 %
Zuckergehalt / Ballaststoffgehalt pro 100 Gramm*	27 g / 9,6 g	20,3 g / 9,5 g	24,3 g / 8,4 g
Pestizidbelastung	10 Pestizide in Spuren	8 Pestizide in Spuren	10 Pestizide in Spuren
Darunter besonders bedenkliche Pestizide	Captan-Metabolit, Fludioxonil, Cyprodinil, 2 weitere Pestizide in Spuren	Glyphosat, Chlorpyrifos, 2 weitere Pestizide in Spuren	Glyphosat, Lambda-Cyhalothrin, Chlorpyrifos, 2 weitere Pestizide in Spuren
Darunter in der EU verbotene oder nicht mehr zugelassene Pestizide	nein	Chlorpyrifos	Chlorpyrifos
Mineralölbestandteile	Spuren	nein	Spuren
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	Ochratoxin A erhöht	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	ungenügend	ungenügend	ungenügend
Weitere Mängel	ja	nein	ja
Testergebnis weitere Mängel	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	2) 9)		2) 11)
Gesamturteil	ungenügend	ungenügend	ungenügend

prodinil, Glyphosat, Captan-Metabolit, Tebuconazol, Lambda-Cyhalothrin, Chlorpyrifos, Acetamiprid, Fenvalerat, Flupicolid); c) ein bis zwei von der EU im Anbau verbotene oder nicht mehr zugelassene Pestizide in gemessenen Gehalten von mehr als 0,01 mg/kg (hier: Chlorpyrifos, Fenvalerat); d) ein deklarierter Gehalt an Zucker von mehr als 12,5 bis 25 Gramm pro 50 Gramm, der die WHO-Empfehlung von maximal 25 Gramm Zucker täglich mit einer Portion zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft. Zugrunde gelegt wurde eine durchschnittliche Energiezufuhr eines Erwachsenen von 2.000 Kilokalorien sowie eine 50- Gramm-Portion. Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: ein gemessener Gehalt von mehr als 0,01 mg/kg eines Pestizids in einem Bio-Produkt. Zur Abwertung

um jeweils eine Note führen: a) keine Angabe des Ballaststoffgehalts in der Nährwertdeklaration. Diese Angabe ist rechtlich nicht verpflichtend, kann dem Verbraucher jedoch eine wertgebende Information zum Produkt geben; b) eine fehlende quantitative Angabe des Fruchtanteils oder des Anteils bestimmter Früchte im Zutatenverzeichnis. Laut der EU Verordnung 1169/2011 ist die Angabe der Menge einer bei der Herstellung oder Zubereitung eines Lebensmittels verwendeten Zutat oder Zutatenklasse erforderlich, wenn die betreffende Zutat oder Zutatenklasse in der Bezeichnung des Lebensmittels genannt ist; c) eine fehlende Angabe der Adresse des Herstellers auf der Verpackung; d) Umweltauslobungen ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt; e) eine fehlende zusätzliche Kennzeich-

nung, dass es sich bei „Dinkel“ um eine Weizenart handelt. Nach der Bekanntmachung der EU-Kommission vom 13. Juli 2017 ist eine solche Kennzeichnung verpflichtend; f) eine zusätzliche Umverpackung aus Pappe, obwohl das Müsli schon in einem Kunststoffbeutel verpackt ist. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [okotest.de/J2510](https://www.okotest.de/J2510).

**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 4/2025.

Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: keine Angabe des Ballaststoffgehaltes. 2) Weiterer Mangel: zusätzliche Umverpackung aus Pappe, obwohl das Müsli schon in einem Kunststoffbeutel verpackt ist. 3) Weiterer Mangel: Umweltauslobung ohne ausreichende Informationen oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt (hier: Bio Sonne Bio-Früchte Müsli „Green Brand Germany 2024/202“, Seitenbacher Verwöhner Mischung: „umweltfreundlich“, Allos Das Ungesüßte Beeren-Müsli: „Planet Score A, Pestizide A, Biodiversität A, Klima A“. 4) Weiterer Mangel: keine zusätzliche Kennzeichnung, dass es sich bei „Dinkel“ um eine Weizenart handelt. 5) Weiterer Mangel: fehlende quantitative Angabe des Gesamtf Fruchtgehalts oder des Anteils bestimmter Früchte im Zutatenverzeichnis. 6) Weiterer Mangel: fehlende Angabe der Adresse des Herstellers auf der Verpackung. 7) Laut Anbietergutachten zum charengleichen Produkt lag MOSH der Kettenlänge C17 bis C35 unter der Bestimmungsgrenze. 8) Laut Anbietergutachten zum charengleichen Produkt lag MOAH unter der Bestimmungsgrenze. 9) Laut Anbieter wird es eine Rezepturveränderung geben. Es würden künftig Bio-Früchte eingesetzt, das veränderte Produkt werde voraussichtlich ab Anfang 2026 verfügbar sein. 10) Weiterer Mangel: ein gemessener Gehalt von mehr als 0,01 mg/kg eines Pestizids in einem Bio-Produkt (hier: Glyphosat). 11) Laut Anbieter wird das Produkt ausgelistet und befinde sich aktuell im Abverkauf. 12) Laut Anbieter ist das Produkt seit Herbst 2025 nicht mehr im Handel erhältlich. Das Nachfolgeprodukt werde „Bohlsener Mühle Müsli Früchte“ heißen. 13) Laut Anbieter ist eine Layoutänderung geplant, der Ballaststoffgehalt, Informationen zum Fruchtanteil, eine EAN-Nummer und weitere Hinweise würden künftig aufgeführt. 14) Laut Anbieter wurde die Rezeptur angepasst, sie enthalte jetzt Datteln, Rosinen und Cashew und dafür keine Mandeln mehr. Die veränderten Produkte seien seit Ende August im Handel.



**ÖKO•TEST**

**RATGEBER**

**1**

Ökologisch, gesund und dunkelgrün: Mehr als drei Viertel der Räuchertofus im Test sind „sehr gut“.

**2**

Tofu punktet mit reichlich Eisen und hochwertigem pflanzlichen Eiweiß: Die Räuchertofus im Test kommen auf Proteingehalte zwischen 13 und 21 Prozent.

**3**

Manche Räuchertofus haben eine deutliche, andere nur eine superleichte Rauchnote: In der Tabelle finden Sie das Passende für Ihren Geschmack.

# Gut geräuchert

Wenn das kein Grund ist für mehr pflanzliches Eiweiß auf dem Speiseplan: Fast alle Räuchertofus im Test schneiden „gut“ oder sogar „sehr gut“ ab. In zwei Produkten gibt es Hinweise auf gentechnisch veränderten Soja.

TEST: LISA HITSCHLER TEXT: HEIKE BAIER

**O**b pur aufs Brot, als Hack-Ersatz in der Bolognese oder als deftige Einlage im Eintopf: Räuchertofu hat sich mit seiner kompakten Konsistenz und seinen deftigen Raucharomen eine wachsende Fangemeinde erobert und echte Qualitäten als Fleischersatz. Doch das Räuchern von Lebensmitteln hat nicht den besten Ruf, denn es kann krebserregende Schadstoffe hinterlassen. Wir haben uns deshalb gefragt: Ist das Mehr an Geschmack beim Räuchertofu womöglich mit einer Extraportion Schadstoffen erkauft? Und was ist sonst noch drin?

So viel vorweg: Fans von Räuchertofu können aufatmen. Sie finden in diesem Test eine breite Auswahl an „sehr guten“ Produkten, die sie ohne Reue genießen können. Gut drei Viertel der Tofus schneiden mit Bestnote ab, schlechteste Note im Test war „befriedigend“, richtig mies war keiner. Die Sojablücke überzeugen dabei vor allem mit dem, was nicht drin ist: Alle 18 Räuchertofus halten die zulässigen Grenzwerte für polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) ein. Das sind jene krebserregenden Schadstoffe, für die geräucherte Lebensmittel berüchtigt sind. Auch freies 3-MCPD, das als Fettschadstoff ebenfalls durch Räuchern entstehen kann, war kein Thema.

### **Salz im Räuchertofu**

Zu meckern hatten wir aber doch ein paar Kleinigkeiten. Erstens:

Salz. Das ist im Räuchertofu eigentlich üblich, denn seinen charakteristischen Geschmack gewinnt er nicht nur in der Räucherammer, sondern auch dadurch, dass die Hersteller ihn salzen und manchmal auch mit Sojasoße würzen. Diese Würze gönnen wir dem Räuchertofu – schließlich konkurriert er als Aufschnitt mit Wurst und Käse, und die sind auch ordentlich gesalzen.

Ein Hersteller übertreibt es unserer Ansicht nach aber doch: Der Freiburger Tofupionier *Taifun* setzt laut Deklaration dem Räuchertofu seiner gleichnamigen Marke 1,7 Prozent Salz zu. Mit einer Portion dieses Sojablocks hätte eine erwachsene Person bereits mehr als die Hälfte der von der WHO empfohlenen maximalen Salztagesdosis intus. Das ist zu viel, finden wir. Schließlich kommen im Laufe eines Tages noch andere gesalzene Lebensmittel hinzu, und ein dauerhaft zu hoher Salzkonsum erhöht bekanntermaßen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Alle anderen Tofus im Test kommen mit weit weniger Salz aus, der *Tegut Bio Räuchertofu* enthält mit 0,04 Prozent Salz sogar mehr als 40-fach weniger als der von Taifun.

### **Hinweise auf Gentechniksoja**

In der Herstellung ist Tofu denkbar simpel und gehört deshalb zu den gering verarbeiteten Lebensmitteln: Sojamilch flockt durch Zugabe eines Gerinnungsmittels zu einer Art Quark

aus und wird danach zu Blöcken gepresst – mehr ist es nicht. In fast allen Produkten dieses Tests stammen die Sojabohnen von europäischen oder gar heimischen Feldern, wie uns die Anbieter mitteilten. Das ist gut, denn für europäische Sojabohnen müssen keine Wälder gerodet werden, sie haben kürzere Transportwege, und gentechnisch verändertes Saatgut (GVO) ist in Europa verboten.

Im *Treiber Tofu Räucher Tofu* und im *Vemondo Bio Tofu geräuchert, Bioland* von Lidl hat das von uns beauftragte Labor jedoch DNA gentechnisch veränderter Sojapflanzen nachgewiesen. Im Fall von Treiber ist das nicht ganz überraschend: Der Berliner Sojaproduzent stellt das einzige konventionelle Produkt im Test her und bezieht die Sojabohnen dafür aus Kanada. Dort ist GVO-Soja nicht nur erlaubt, er besitzt laut der Gentechnikplattform Transgen.de sogar einen Anteil von 84 Prozent auf den Feldern. Verwehungen auf den Nachbaracker oder Verunreinigungen während Transport, Verarbeitung oder Lagerung sind also durchaus denkbar.


Verwundert waren wir allerdings über den Nachweis von GVO-Soja im *Vemondo Bio Tofu geräuchert, Bioland*, bei dem die Sojabohnen laut Lidl aus Deutschland kommen. GVO-Soja ist auf hiesigen Feldern tabu und in einem Bio-Produkt ohnehin. Wir wollten es genau wissen und ließen die GVO-Anteile beider Tofus quantifizie-



ren: Die Analyse bestätigte den Befund zwar, konnte aber auch zeigen, dass der Anteil an GVO-Sequenzen sehr gering und damit nicht deklarationspflichtig ist. Wir werten den Nachweis unter den Weiteren Mängeln ab, weil wir im GVO-Anbau ein ökologisches Risiko sehen. Gempflanzen könnten sich etwa mit Wildpflanzen kreuzen, die dann ebenfalls eine Herbizidresistenz entwickeln.

### Einer schmeckt bitter

Und wie schmeckt's eigentlich? Nicht alle Räuchertofus überzeugten in der Geschmacksprüfung komplett. Im geräucherten *Bio Primo Tofu geräuchert* bemängelten die geschulten Sensoriker eine trockene Konsistenz und schmeckten eine Bitternote heraus: Das Produkt aus dem Müller-Drogeriemarkt schneidet deshalb im Geschmackstest nur mittelmäßig ab, schlampert außerdem bei der Deklaration und kommt somit auch in der Gesamtnote nur auf ein „befriedigend“.

Alle anderen Tofus waren im Geschmackstest mindestens „gut“, fast zwei Drittel sogar „sehr gut“. Bei einigen merkten die Experten zwar an, dass der Rauchgeschmack so schwach ausgeprägt war, dass sie ihn kaum wahrnehmen konnten. Wir entschieden uns hier für Vielfalt: Ein superdezentestes Raucharoma ließen wir ebenso gelten wie ein sehr kräftiges. Schließlich sind auch die Geschmäcker von Tofufans verschieden. 

## So haben wir getestet

18 Räuchertofus haben wir in Drogerie- und Supermärkten, im Bio-Laden, beim Discounter und in einem Asia-Laden eingekauft – außer einem sind alle aus ökologisch angebauten Sojabohnen hergestellt. Drei Tofus sind ungekühlt haltbar, der Rest muss im Kühlschrank lagern. Kostenpunkt für 175 Gramm Räuchertofu: zwischen 1,10 und 2,79 Euro.

Alle Produkte ließen wir von geschulten Sensorikexperten verkosten und auf Auffälligkeiten im Geschmack, Geruch, Aussehen und in der Konsistenz bewerten. Da der Anbau gentechnisch veränderten Sojas in vielen Ländern außerhalb Europas Usus ist, ließen wir von einem spezialisierten Labor alle Produkte einem GVO-Screening unterziehen. War der Nachweis positiv, ließen wir die gentechnisch veränderte Sojalinie quantifizieren, um zu sehen, ob sie den in der EU gültigen Schwellenwert für Kontaminationen von 0,9 Prozent GVO-



### Räuchertofu

Räuchertofu	
Anbieter	Treiber Tofu Räucher Tofu
Preis pro 175 Gramm	1,51 Euro
Herkunft der Sojabohnen laut Anbieter	Kanada
Ungekühlt haltbar	nein
Salzgehalt pro 100 Gramm*	0,4 g
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut
Geschmack und Geruch	Geschmack: Rauchnote, salzig
Textur und/oder Konsistenz	schnitt- und bissfest, leicht trocken, leicht gummiartig
Testergebnis Sensorik	sehr gut
GVO	ja
Weitere Mängel	nein
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend
Anmerkungen	1) 6)
Gesamturteil	gut

Anteil überschreiten, was nicht der Fall war. Außerdem beauftragten wir verschiedene Analysen, deren Ergebnisse ohne abwertungsrelevante Befunde blieben, auf Schwermetalle wie Cadmium oder Blei, auf freies 3-MCPD sowie auf polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Unauffällig waren auch die mikrobiologische Untersuchung auf verschiedene Keime und die Analyse der Verpackung auf chlorierte Verbindungen.

Waren Tofus als glutenfrei ausgelobt, ließen wir den Glutengehalt ermitteln und überprüfen, ob er die vorgeschriebene Schwelle von 20 Milligramm pro Kilogramm einhielt, was durchweg der Fall war. Über die Deklaration der Produkte erfassten wir deren Salzgehalt und eventuelle Auffälligkeiten, wie ob sie ein Gerinnungsmittel deklarieren oder ob alle Pflichtangaben vorhanden waren. Umweltauslobungen waren ausreichend erklärt.



## Bio-Räuchertofu

	Alnatura Räuchertofu, Naturland	Berief Bio Tofu geräuchert, Naturland	Bio Bio Tofu geräuchert, Naturland	Bio Sonne Bio-Tofu geräuchert
Anbieter	Alnatura	Berief Food	Netto	Norma (Soja Food)
Preis pro 175 Gramm	1,69 Euro	1,75 Euro	1,10 Euro	1,10 Euro
Herkunft der Sojabohnen laut Anbieter	Deutschland, Österreich	Deutschland	Deutschland, Österreich	Deutschland, Österreich
Ungekühlt haltbar	nein	nein	nein	nein
Salzgehalt pro 100 Gramm*	1,2 g	1,2 g	0,85 g	1,2 g
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Geschmack und Geruch	Geschmack: deutliche Rauchnote, leicht salzig, leichte Hülsenfrucht-note	Geschmack: Rauchnote, Hülsenfruchtnote, salzig	Geschmack: nach Hülsenfrucht, salzig, ganz leichte Rauchnote; Geruch: <b>fehlendes Raucharoma</b>	Geschmack: leicht salzig, Rauchnote
Textur und/oder Konsistenz	schnitt- und bissfest	<b>sehr fest</b> , leicht trocken, gummiartig	schnitt- und bissfest, leicht trocken, leicht gummiartig	schnitt- und bissfest, leicht trocken, leicht gummiartig
Testergebnis Sensorik	sehr gut	gut	gut	sehr gut
GVO	nein	nein	nein	nein
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		7)		
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

\* Angaben laut Deklaration.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** GVO = gentechnisch veränderter Organismus.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt

werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Bei Richt- und Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen. Die in der Tabelle dargestellten sensorischen Eigenschaften sind gekürzt, es wurden nur die aus unserer Sicht relevanten beziehungsweise besonderen Punkte dargestellt. Sofern die sensorischen Eigenschaften in Geschmack und Geruch ähnlich waren, wurde der Geschmack beschrieben.



Dennree Tofu mild geräuchert, Naturland	Dm Bio Tofu geräuchert	Edeka Bio My Veggie Tofu geräuchert, Naturland	Ener Bio Tofu geräuchert	Food for Future Bio Räuchertofu
Dennree	Dm	Edeka	Rossmann	Penny (Plant Republic)
1,25 Euro	1,36 Euro	1,10 Euro	1,39 Euro	1,10 Euro
Österreich	Österreich	Österreich	Österreich	Österreich, Deutschland, Slowakei
nein	ja	nein	ja	nein
0,9 g	0,09 g	0,85 g	0,09 g	1,0 g
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Geschmack: leichte Rauchnote, leicht salzig, nach Hülsenfrucht	Geschmack: Hülsenfruchtnote, ganz leichte Rauchnote, Geruch: ganz leichtes Raucharoma	Geschmack: Rauchnote, nach Hülsenfrucht, leicht salzig	Geschmack: leicht salzig, ganz leichte Hülsenfruchtnote, ganz leichte Rauchnote, leichte Bitternote, leicht säuerlich, <b>charakteristischer Geschmack nur ganz leicht vorhanden</b>	Geschmack: Rauchnote, nach Hülsenfrucht, salzig
schnitt- und bissfest	schnitt- und bissfest, ganz leicht trocken	schnitt- und bissfest, ganz leicht trocken	weich, schwammig, griesig	schnitt- und bissfest
sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
sehr gut	sehr gut	8)	sehr gut	5)
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



## Bio-Räuchertofu

	<b>K-Take It Vегgie Veganer Tofu ge- räuchert</b>	<b>My Vay Bio Tofu ge- räuchert, Naturland</b>	<b>Nagel Nigari Tofu geräuchert</b>	<b>Rewe Bio + vegan Räu- cher-Tofu, Naturland</b>
Anbieter	Kaufland (Soja Food)	Aldi Nord/Aldi Süd (Plant Republic)	Tofu Manufaktur	Rewe (Soja Food)
Preis pro 175 Gramm	1,10 Euro	1,06 Euro	2,79 Euro	1,10 Euro
Herkunft der Sojabohnen laut Anbieter	Deutschland, Österreich	Österreich	Deutschland, Österreich	Deutschland
Ungekühlt haltbar	nein	nein	nein	nein
Salzgehalt pro 100 Gramm*	1,2 g	0,9 g	0,7 g	1,2 g
Bedenkliche und/oder umstritte- ne Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
<b>Testergebnis Inhaltsstoffe</b>	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Geschmack und Geruch	Geschmack: ganz leicht salzig, deutliche Rauchnote	Geschmack: Rauchnote, nach Hülsenfrucht, salzig, ganz leichte Bitternote im Abgang	Geschmack: leicht salzig, Hülsenfrucht- note, ganz leichte Rauch- note; Geruch: ganz leichtes Raucharoma	Geschmack: leichte Rauchnote, leicht salzig
Textur und/oder Konsistenz	schnitt- und bissfest, <b>trocken</b> , leicht gummi- artig	schnitt- und bissfest	schnitt- und bissfest, ganz leicht gummiartig	schnitt- und bissfest, <b>trocken</b> , leicht gummi- artig
<b>Testergebnis Sensorik</b>	gut	sehr gut	sehr gut	gut
GVO	nein	nein	nein	nein
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
<b>Testergebnis Weitere Mängel</b>	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	9)			10)
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um eine Note: ein deklarierter Salzgehalt, der die WHO-Empfehlung für Erwachsene von höchstens fünf Gramm Salz pro Tag zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft. Das entspricht 1,5 bis 2,9 g/100g bei einer zugrunde gelegten täglichen Portionsgröße von 175 Gramm und einen Erwachsenen mit 60 Kilogramm Körpergewicht. Unter dem **Testergebnis Sensorik** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: ein Mangel in der Kategorie Geschmack und Geruch (hier: Geruch: fehlendes Raucharoma; Geschmack: Bitternote oder charakteristischer Geschmack nur ganz leicht vorhanden; b) ein Mangel in der Kategorie Textur und/oder Konsistenz (hier: Konsistenz: sehr fest oder trocken). Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) nachgewiesene GVO-Sequenzen im Produkt unter 0,9 Prozent; b) fehlende Deklaration des Gärungsmittels in der

Zutatenliste.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel oder Sensorik, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um je eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel oder Sensorik, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](http://oekotest.de/J2510).

**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 01/2025.

Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie**





Tegut Bio Räuchertofu	Taifun Räuchertofu klassik	Vemondo Bio Tofu geräuchert, Bioland	Bio Primo Tofu geräuchert
Tegut (SoGood)	Taifun	Lidl (Vefo)	Müller Drogeriemarkt (Tofutown)
1,30 Euro	2,79 Euro	1,10 Euro	1,65 Euro
Italien	Deutschland, Österreich, Frankreich	Deutschland	Österreich
nein	nein	nein	ja
0,04 g	<b>1,7 g</b>	0,55 g	1,1 g
nein	nein	nein	nein
sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Geschmack: nach Hülsenfrucht, leichte Bitternote, fehlende Rauchnote; Geruch: Raucharoma	Geschmack: salzig, nach Sojasauce, nach Hülsenfrucht, ganz leichte Rauchnote; Geruch: ganz leichtes Raucharoma	Geschmack: leicht salzig, leicht würzig, deutlich nach Hülsenfrucht, nach ganz leichter Rauchnote; Geruch: <b>fehlendes Raucharoma</b>	Geschmack: Rauchnote, nach Sojasauce, salzig, <b>Bitternote</b>
schnitt- und bissfest, gummiartig	schnitt- und bissfest	schnittfest, etwas weich	schnitt- und bissfest, <b>trocken</b>
sehr gut	sehr gut	gut	befriedigend
nein	nein	<b>ja</b>	nein
nein	nein	nein	<b>ja</b>
sehr gut	sehr gut	befriedigend	befriedigend
		1) 3)	2) 4)
<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>

dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.

**Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: nachgewiesene GVO-Sequenzen im Produkt unter 0,9 % (hier: GVO EPSPS, MON89788). 2) Weiterer Mangel: Fehlende Deklaration des Gerinnungsmittels in der Zutatenliste. 3) Laut Anbietersgutachten zur Rohware des chargengleichen Produkts wurde qualitativ kein GVO EPSPS nachgewiesen. 4) Laut Anbieter wurde der Lieferant Tofutown am von der New Originals Company GmbH übernommen. Das Layout sei angepasst worden und das neue Produkt sei seit Oktober 2025 unter der EAN 2200312472146 erhältlich. 5) Laut

Anbieter soll ab Ende 2025 ein Design-Relaunch erfolgen. Dabei werde das Naturland- und das Donau Soja-Siegel aufgebracht sowie die Nährwertangaben geringfügig angepasst. 6) Laut Anbieter wurden für die von uns getestete Produktcharge Sojabohnen aus Kanada verwendet. Je nach Verfügbarkeit würden jedoch Sojabohnen aus Kanada und Frankreich eingesetzt, so wie auf der Verpackung ausgelobt. 7) Laut Anbieter wurde ein Softrelaunch der Sekundärverpackung vorgenommen. Das neue Produkt sei seit Oktober im Handel erhältlich. 8) Laut Anbieter soll zu Beginn des Jahres 2026 eine Anpassung des Layouts im Zuge einer Markenumstellung erfolgen. 9) Laut Anbieter soll das Produkt ab Herbst 2025 auf Bioland-Qualität umgestellt und der Salzgehalt von 1,2 g/100 g auf 0,85 g/100 g reduziert werden. 10) Laut Anbieter soll bis Ende 2025 der Salzgehalt von 1,2 g/100 g zu 0,85 g/100 g reduziert und der Nutri-Score A aufgebracht werden.

# Rote Karte für vier Brote

Abgepacktes Vollkornbrot duftet zwar nicht so himmlisch wie frisches Brot, kann aber eine ziemlich solide Sache sein: Im Test überzeugte jedes zweite Produkt mit „gut“ oder „sehr gut“. Vier Brote fallen völlig aus der Reihe und rauschen wegen Mineralölbestandteilen durch.

## **ÖKO+TEST** RATGEBER

### 1

Für die tägliche Portion Ballaststoffe können wir sechs Roggenvollkornbrote wärmstens empfehlen: Alle „sehr guten“ sind bio.

### 2

Roggenvollkorn liefert mehr Ballaststoffe als alle anderen Getreidesorten, außerdem Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen und Zink sowie zahlreiche Vitamine.

### 3

Im Gegensatz zu frischem Bäckerbrot können Sie abgepacktes Roggenvollkornbrot gut im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält es sich oftmals auch geöffnet länger als die vorgegebenen paar Tage.

TEST: LISA-MARIE KARL

TEXT: HEIKE BAIER

**V**erunreinigungen mit Mineralöl finden wir häufig in industriell hergestellten Lebensmitteln, sie sind sozusagen unser täglich Brot. Nicht ganz so häufig stoßen die von uns beauftragten Labore auf eine Gruppe von Mineralölbestandteilen, die wir besonders kritisch sehen: auf aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe, abgekürzt MOAH, unter denen sich auch krebserregende Substanzen befinden können. MOAH hat das Labor in vier Roggenvollkornbroten dieses Tests nachgewiesen. Schlimmer noch: Drei davon reißen sogar den von der Europäischen Kommission vorgeschlagenen Höchstgehalt für MOAH – das *Aerzener Roggenkraft Roggenvollkornbrot*, das *Pema Fränkisch Roggen Vollkorn* und – besonders

bitter – das *Alnatura Roggen Vollkorn* mit *Bioland*-Siegel. Das kommt nun wirklich nicht mehr häufig vor, und wir ziehen dafür die „roteste“ Karte, die wir haben: fünf Noten Abzug, glatt „ungenügend“.

## **Wie kommt das Mineralöl ins Brot?**

Dabei hatte alles so gut angefangen. Roggenvollkornschrot, Sauerteig, Wasser, Salz und Hefe: Viele Roggenvollkornbrote im Test enthalten laut Zutatenliste tatsächlich nicht mehr als das. Respekt – das klingt bei Vollkornanteilen von über 90 Prozent im Getreide nach einem ballaststoffreichen und ehrlichen Brot. Doch bei der Analyse im Labor fand sich dann doch einiges, was nicht auf der Zutatenliste stand. Nicht nur die eingangs erwähnten



MOAH – im *Pema Fränkisch Roggen Vollkorn* und im *Alnatura*-Brot wies das Labor überdies Mineralölbestandteile aus der Gruppe der MOSH/MOSH-Analoga in Gehalten nach, die wir als „erhöht“ einordnen. MOSH reichern sich im menschlichen Fettgewebe und in einigen Organen an und gehören im Körper – eben weil sie noch in vielen Lebensmitteln stecken – inzwischen zu den größten Verunreinigungen. Was sie dort anrichten, ist noch nicht ausreichend geklärt.

Doch wie kommen die Mineralölbestandteile überhaupt ins Brot? Spannend ist, dass das von uns beauftragte Labor in diesem Test anhand des Nachweismusters bei einigen Produkten Rückschlüsse auf konkrete Kontaminationsquellen ziehen konnte: Beim *Alnatura*-Brot sowie beim

*Frankenkorn Bio Roggen Vollkornbrot* weise das Muster auf ein „Mineralöl technischer Qualität“ hin, also zum Beispiel Schmieröl aus Produktionsmaschinen; beim *Pema Fränkisch Roggen Vollkorn* eher auf eine mögliche Migration aus einer recycelten Papier-(Vor-)Verpackung. Die Hersteller wissen seit Langem um diese potenziellen Eintragswege, und umso mehr sehen wir sie in der Verantwortung, diese zu verschließen. Drei der vier mit MOAH verunreinigten Produkte kommen aus den Großbäckereien Pema und Aerzener, die ihre Prozesse eigentlich im Griff haben sollten. Aerzener schreibt uns, man sei „erstaunt“ über die Ergebnisse, und versichert, eine Reihe von Maßnahmen zur Vermeidung solcher Kontaminationen durchzuführen.

### **Pestizide in allen konventionellen Broten**

Was auch nicht auf der Liste der Inhaltsstoffe stand: Pestizide. Kein konventionelles Produkt im Test ist frei davon, fast alle sind mehrfach mit bis zu vier Spritzmitteln belastet. Häufig sind es die Wachstumsregulatoren Mepiquat und Chlormequat in Verbindung mit einem Wirkverstärker – diese Kombination scheint im konventionellen Roggenanbau Standard zu sein. Zwar hat das Labor die Spritzmittel nur in Gehalten nachgewiesen, die die gesetzlichen Grenzwerte zu weniger als der Hälfte ausschöpfen und die wir deshalb als „Spuren“ einordnen. Wir sehen jedoch die Mehrfachbelastung mit verschiedenen Pestiziden kritisch, weil mögliche Wechselwirkungen aus unserer Sicht noch nicht ausrei- →


chend erforscht sind. Eine aktuelle Studie lieferte jüngst Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Pestizid-Mehrfachrückständen und Parkinson.

Die meisten Bio-Brote kommen zum Glück ohne Pestizide daher. Bis auf zwei: Im *Nur Natur Bio Roggen Vollkornbrot* von Aldi Süd und im *Frankenkorn Bio Roggen Vollkornbrot* wies das Labor Chlormequat nach. Der Halmverkürzer ist im Bio-Anbau nicht zugelassen, und der nachgewiesene Gehalt toppt zudem den Orientierungswert, anhand dessen der Bundesverband Naturokost und Naturwaren (BNN) Pestizidrückstände in Bio-Ware

beurteilt. Ein bewusster Einsatz von Chlormequat oder eine Vermischung mit konventioneller Ware lässt sich hier nicht ausschließen. Immerhin sechs Bio-Produkte waren tadellos und schneiden als einzige Brote im Test „sehr gut“ ab.

### Süße Verdunklung

Noch einmal zurück zur Zutatenliste. Roggenvollkornschrot und -mehl, Sauerteig, Wasser, Salz und Hefe: Die meisten Hersteller im Test belassen es dabei oder fügen allenfalls noch ein paar Haferflocken oder Sonnenblumenkerne hinzu. Alle verzichten außerdem auf Konservierungs-

stoffe, obwohl die in geschnittenem Brot aus konventioneller Herstellung theoretisch erlaubt wären. Fünf konventionelle Anbieter tricksen aber doch ein wenig und verwenden Gerstenmalzextrakt, Invertzucker-, Zuckerrüben- oder Karamellsirup. Diese Zutaten enthalten viel Zucker und sorgen zudem für eine dunklere Farbe: Dunkel wiederum assoziieren Verbraucherinnen und Verbraucher mit gesund. In unseren Augen ist das überflüssige Kosmetik. Schade drum, denn mit Roggenvollkornanteilen zwischen 56 und 60 Prozent punkten die Brote eigentlich in Sachen gesunde Nährstoffe. 



## Bio-Roggen-Vollkornbrot

	BioBio Roggen Vollkornbrot, Naturland	Dm Bio Roggen Vollkornbrot	Edeka Bio Roggen Vollkornbrot, Naturland	K-Bio Roggen Vollkornbrot
Anbieter	Netto Marken-Discount	Dm	Edeka	Kaufland (Jaus-Bakery)
Preis pro 500 Gramm	1,59 Euro	0,95 Euro	1,29 Euro	0,95 Euro
Anteil Roggenvollkorn / Herkunft Roggen laut Anbieter	56,6 % / Deutschland	62 % / EU	56,6 % / Deutschland	60 % / EU
Färbende/süßende Zutaten	nein	nein	nein	nein
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein	nein
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen				4)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



# So haben wir getestet


20-mal geschnittenes, abgepacktes Roggenvollkornbrot, neunmal mit Bio-Siegel, haben wir in (Bio-) Supermärkten, Drogerien und Discountern eingekauft für Preise zwischen 79 Cent und 2,19 Euro pro Pfund. Spezialisierte Labore analysierten die Brote auf ein umfassendes Spektrum an Pestiziden inklusive verschiedener Wachstumsregulatoren, des Unkrautvernichters Glyphosat, dessen Abbauprodukt Aminomethylphosphonsäure (AMPA) sowie Glufosinat; außerdem auf Mineralölbestandteile wie MOSH/ MOSH-Analoga und MOAH, die etwa aus Erntemaschinen, Produktionsmaschinen oder Verpackungen in Lebensmittel gelangen können. In weiteren Analysen stießen die Labore auf nur geringe Gehalte oder wurden gar nicht fündig: bei krebserregendem Acrylamid, das sich beim Rösten und Backen bilden kann, und bei typischerweise in Getreide vor-

kommenden Schimmelpilzgiften wie Deoxynivalenol (DON), Zearalenon (ZEA), Ochratoxin A (OTA), T-2- und HT-2-Toxin sowie Aflatoxinen. Schließlich ließen wir den Salzgehalt der Brote bestimmen und prüfen, ob eventuelle Abweichungen vom deklarierten Gehalt sich innerhalb der zulässigen Toleranz bewegen. Ohne Befunde verlief die Untersuchung der Verpackung auf chlorierte Verbindungen. Über die Zutatenlisten auf den Verpackungen identifizierten wir den Einsatz färbender und süßender Zutaten. Wir prüften die Deklarationen auf Unregelmäßigkeiten wie die Werbung mit Selbstverständlichkeiten oder nicht ausreichend erklärte Klimasiegel; Letzteres kam in diesem Test nicht vor. Die Auslobung vieler Produkte als „ballaststoffreich“ oder der Hinweis auf die gesundheitlichen Vorteile von Ballaststoffen ist in der hier erfolgten Weise gesetzlich erlaubt.



Pema Bio Roggen Vollkornbrot	Rewe Bio Roggenvollkornbrot, Naturland	Nur Natur Bio Roggen Vollkornbrot, Naturland	Alnatura Roggen Vollkornbrot, Bioland	Frankenkorn Bio Roggen Vollkornbrot, Bioland
Pema	Rewe (Aerzener Brot und Kuchen)	Aldi Süd (Heinrich Leupoldt)	Alnatura	Pema
2,19 Euro	2,19 Euro	1,32 Euro	1,49 Euro	1,99 Euro
59 % / Deutschland	59 % / EU	59 % / Deutschland	59 % / Deutschland	59 % / Deutschland
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	<b>erhöht, zudem MOAH über Richtwert</b>	Spuren, zudem <b>MOAH</b>
nein	nein	1 Pestizid in Spuren	nein	1 Pestizid in Spuren
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	ungenügend	mangelhaft
nein	nein	<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>
sehr gut	sehr gut	befriedigend	sehr gut	befriedigend
5)		1) 3)	5)	1) 5)
<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

## Roggen-Vollkornbrot

					
	<b>Bäckerkrönung Roggen Vollkornbrot</b>	<b>Gut &amp; Günstig Kerniges Roggen Vollkornbrot</b>	<b>Ja! Roggenvollkornbrot</b>	<b>Korn Mühle Roggenvollkornbrot Roggenkraft</b>	<b>Goldähren Unser Kerniges Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen</b>
Anbieter	Penny (Aerzener Brot und Kuchen)	Edeka	Rewe (Aerzener Brot und Kuchen)	Netto Marken-Discount	Aldi Süd (Aerzener Brot und Kuchen)
Preis pro 500 Gramm	0,79 Euro	0,79 Euro	0,79 Euro	0,79 Euro	0,79 Euro
Anteil Roggenvollkorn / Herkunft Roggen laut Anbieter	53 % / EU	56,5 % / Deutschland	53 % / EU	56,5 % / Deutschland	56 % / EU
Färbende/süßende Zutaten	nein	nein	nein	nein	<b>Gerstenmalzextrakt, Zucker, rübensirup</b>
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein	nein	nein
Pestizidbelastung	<b>3 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker	<b>3 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker	<b>3 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker	<b>3 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker	<b>3 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut	befriedigend
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen					
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>







**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** MOSH = gesättigte Mineralölkohlenwasserstoffe, MOAH = aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. MOSH/MOSH-Analoga beinhalten gegebenenfalls auch POSH (Polyolefin Oligomeric Saturated Hydrocarbons), PAO (Poly Alpha Olefins) und MORE (Mineral Oil Refined Products). Bei Richt- und Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte,

die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um fünf Noten: ein gemessener Gehalt an aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen von mehr als 0,5 mg/kg (in Tabelle: „MOAH über Richtwert“). Dies entspricht dem vorgeschlagenen Höchstgehalt für Lebensmittel mit niedrigem Fett-/Ölanteil (< 4 %) der Europäischen Kommission. Zur Abwertung um vier Noten führt: a) ein gemessener Gehalt an aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen bis 0,5 mg/kg (in Tabelle: „MOAH“). Zur Abwertung um zwei Noten führt: ein gemessener Gehalt an Mineralölbestandteilen (MOSH/MOSH-Analoga der Kettenlänge C17 bis C35) von mehr als 2 bis 4 mg/kg (in Tabelle: „erhöht“), wenn nicht bereits wegen MOAH um fünf Noten abgewertet wurde. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein Mehrfachrückstand von zwei bis sechs Pestiziden und/oder Wirkverstärkern; b) Zutaten, die eine färbende und/oder süßende Eigenschaft haben.

					
<b>Grafschafter Roggen Vollkornbrot</b>	<b>Gutes aus der Bäckerei Korn an Korn Roggenvollkornbrot</b>	<b>Harry 1688 Korn an Korn Roggenvollkornbrot</b>	<b>Mestemacher Saftiges Korn dunkles Roggenvollkornbrot</b>	<b>Aerzener Roggenkraft Roggenvollkornbrot</b>	<b>Pema Fränkisch Roggen Vollkorn</b>
Lidl (Backländer)	Brotland	Harry-Brot	Mestemacher	Aerzener Brot und Kuchen	Pema
0,79 Euro	1,19 Euro	1,99 Euro	1,89 Euro	0,79 Euro	1,89 Euro
56 % / Deutschland, Polen	56 % / Deutschland, Polen	56 % / Deutschland, Polen	60 % / EU	61 % / EU	59 % / Deutschland
<b>Invertzuckersirup</b>	<b>Invertzuckersirup, Karamellsirup</b>	<b>Invertzuckersirup, Karamellsirup</b>	<b>Gerstenmalz-extrakt</b>	nein	nein
nein	nein	nein	nein	Spuren, zudem <b>MOAH über Richtwert</b>	<b>erhöht, zudem MOAH über Richtwert</b>
<b>3 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker	<b>3 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker	<b>2 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker	<b>4 Pestizide</b> in Spuren, darunter ein Wirkverstärker	<b>2 Pestizide</b> in Spuren	1 Pestizid in Spuren
nein	nein	nein	nein	nein	nein
befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ungenügend	ungenügend
nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
6)					2) 5)
<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: Nachweis eines für Bio nicht zugelassenen Pestizids in einem Bio-Produkt in einem gemessenen Gehalt von mehr als 0,01 mg/kg.  
Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.  
**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [okekost.de/J2510](https://www.okekost.de/J2510).  
**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 02/2025.

Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) ver-**

**vielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Nachweis eines für Bio nicht zugelassenen Pestizids in einem Bio-Produkt in einem gemessenen Gehalt von mehr als 0,01 mg/kg. **2)** Laut Anbietersgutachten zu chargengleichem Produkt wurde kein MOSH nachgewiesen. **3)** Laut Herstellergutachten zu chargengleichem Produkt wurde kein Chlormequat nachgewiesen. **4)** Laut Anbieter stammt der Roggen aus wechselnden EU-Ländern, darunter Deutschland, Österreich, Frankreich, Belgien und Niederlande. **5)** Laut Anbieter wurde die Verpackung umgestellt ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum 18.03.2026. **6)** Laut Anbieter befindet sich der Artikel in Umstellung und sei ab Herbst 2025 im Handel zu finden. Die Zutat Invertzuckersirup solle ausformuliert werden.

# Currynoten im grünen Bereich

Grünes Licht für mehr Pflanzen auf dem Brot:  
Fast alle veganen Aufstriche im Test schneiden  
„sehr gut“ oder „gut“ ab. Nur die *Bio Primo*  
*Streichcreme* aus dem Müller-Drogeriemarkt  
fällt wegen einer Belastung mit Schimmel-  
pilzgiften durch.

TEST: JIL EICHHORN TEXT: HEIKE BAIER

**P**flanzliche Brotaufstriche haben in den vergangenen Jahren Karriere gemacht. Sie sind nicht nur beliebt als vegane Alternative zu klassischen Brotbelägen, sondern auch ein Multitalent in der Küche – ob als Dip zur Pellkartoffel, als Grundlage für Pastasossen oder im Salatdressing. Grundsätzlich sehen wir diese Entwicklung positiv: Denn mehr pflanzliche Lebensmittel auf dem Teller sind in der Regel gut für die Gesundheit und obendrein fürs Klima.

Doch wie steht es um die Zusammensetzung der Aufstriche, und mischen sich unter ihre Zutaten auch Schadstoffe? Nachdem beim letzten Test die Geschmacksnote Paprika-Tomate dran war, haben wir dieses Mal Aufstriche mit Currygeschmack eingekauft, meist in süß-würziger Kombination mit Früchten wie Mango oder Papaya.

## **Bio Primo reißt Schwellenwert**

Und unser Urteil fällt fast durchweg positiv aus: 16 Produkte →

Foto: sveta\_zarzamora/getty images







**ÖKO-TEST**

**RATGEBER**

**1**

Aufstriche mit Curry-Frucht-Geschmack bringen eine würzige Note aufs Brot: 16 von 19 Produkten überzeugen mit „sehr gut“.

**2**

Die Aufstriche im Test enthalten meist einen recht überschaubaren Gemüse- oder Fruchtanteil: Wer mit frischer Rohkost kombiniert, gleicht die fehlenden Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe aus.

**3**

Achtung: Geöffnete Aufstriche verderben innerhalb weniger Tage. Reste lassen sich leicht einfrieren oder für Dressings, Soßen und Dips verwenden.

schneiden mit Bestnote „sehr gut“ ab, zwei mit „gut“. Nur die *Bio Primo Streichcreme Vegan Curry-Papaya-Mango* landet weit abgeschlagen mit der Note „mangelhaft“ am Ende der Tabelle.

Wie das? In der Streichcreme aus dem Müller-Drogeriemarkt hat das Labor einen in unseren Augen „stark erhöhten“ Gehalt des Alternariatoxins Alternariolmonomethylether (AME) nachgewiesen. AME ist ein giftiges

Stoffwechselprodukt von Alternaria-Schimmelpilzen, die Pflanzen auf dem Feld oder bei der Lagerung befallen können. Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) waren diese Toxine in Zellstudien erbgutschädigend, und es gibt Hinweise auf ein krebserregendes Potenzial. Die EFSA empfiehlt für AME einen Schwellenwert mit toxikologischer Relevanz (TTC): Den überschreitet der *Bio Primo*-Aufstrich deut-

lich, wenn wir annehmen, dass eine 60 Kilogramm schwere Person eine Tagesportion von 30 Gramm Aufstrich isst.

Wie die Alternariatoxine in den *Bio-Primo*-Aufstrich kommen? Als plausible Quelle kämen die beiden mengenmäßig wichtigsten Zutaten Sonnenblumenöl und -kerne infrage, denn Letztere gelten als anfällig für den Befall mit Schimmelpilzen. Was uns der Hersteller dazu schreibt? Nichts. Enttäuschend.



## Vegane Bio-Brottaufstriche


	<b>Allos Aufs Brot Mango-Curry</b>	<b>Alnatura Streichcreme Curry Mango Papaya</b>	<b>Deli Reform Bio Gemüse Auf's Brot mit Curry</b>	<b>Dennree Streichcreme Papaya Curry</b>	<b>Dm Bio Streichcreme Curry-Papaya Mango</b>
Anbieter	Allos	Alnatura	Walter Rau	Dennree (Naba)	Dm
Preis pro 180 Gramm	3,59 Euro	1,69 Euro	3,23 Euro	1,79 Euro	1,25 Euro
Hauptzutaten laut Deklaration	25 % Mango-püree, Rapsöl, Orangensaft aus Konzentrat, Sonnenblumenkerne, Wasser, Zitronensaft aus Konzentrat	Sonnenblumenöl, 20 % Sonnenblumenkerne, Wasser, 10 % Mango, 10 % Papayapüree, Zitronensaft aus Konzentrat	37,4 % Möhren, 12,8 % Paprika rot, Sonnenblumenkerne, 8,5 % Erbsen, Apfelsaftkonzentrat, Mangopüree	Sonnenblumenkerne, 20 % Papaya, Sonnenblumenöl, Wasser, Apfelmarmelade, Apfelessig	Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Wasser, 11 % Papayas, 11 % Mangos, Äpfel
Deklariert Gehalt an Fett / Zucker / Salz pro 100 Gramm	28 g / 9,3 g / 1,3 g	33 g / 5,5 g / 1,3 g	13 g / 11 g / 1,3 g	31 g / 5,2 g / 1,4 g	35 g / 5,5 g / 1,1 g
Mineralölbestandteile	Spuren	nein	nein	nein	Spuren
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen					
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



### Pestizid in Bio-Aufstrichen

Alle Aufstriche im Test tragen ein Bio-Siegel. Schlichtweg deshalb, weil wir zur Geschmacksrichtung Curry-Frucht keine konventionellen Aufstriche aus dem Glas finden konnten. Unsere Erwartung wäre also gewesen, dass Pestizide in den Produkten kein Thema sind. Doch ganz so war es leider nicht. In drei Aufstrichen wies das Labor Spuren des Wachstumsregulators Mepiquat nach. Mepiquat sorgt für kürzere und

damit stabilere Halme. Im Bio-Anbau ist es verboten, kann aber durch Abdrift in die Rohstoffe gelangen. Im *Bio Bio Linse-Curry Pflanzlicher Brotaufstrich* und in der *Rewe Bio + Vegan Mango, Papaya & Curry Bio-Streichcreme* liegt der Mepiquatgehalt sogar über jener Marke, ab der wir bei Pestiziden in Bio-Produkten Punkte abziehen. Wir orientieren uns dabei an dem Wert, anhand dessen der Bundesverband Naturkost und Naturwaren (BNN) Pes-

tizidrückstände in Bio-Ware beurteilt. Rewe ist der Frage, welche Zutat das Pestizid in den Aufstrich eingeschleppt hat, nachgegangen und schreibt uns, dass das Mepiquat im *Rewe-Bio*-Aufstrich aus den darin verarbeiteten Sonnenblumenkernen stammt. Den Befund der Rohwarenanalyse habe man an die zuständige Bio-Kontrollstelle gemeldet. Nach deren Auffassung liege keine aktive Anwendung von Mepiquat im Ursprung vor. 

					
<b>Edeka Bio My Veggie Mango-Curry Pflanzlicher Brotaufstrich</b>	<b>Ener Bio Curry Mango Streichcreme</b>	<b>Food For Future Mango-Papaya-Curry Streichcreme</b>	<b>K Take It Veggie Veganer Mango-Ananas-Curry Aufstrich</b>	<b>Koro Bio Mango-Curry Aufstrich</b>	<b>My Vay Vegane Bio Streichcreme Mango-Papaya-Curry</b>
Edeka	Rossmann	Penny (Naba)	Kaufland (Innfood)	Koro	Aldi Nord/Aldi Süd (Tofutown)
1,25 Euro	1,39 Euro	1,25 Euro	1,25 Euro	2,61 Euro	1,25 Euro
17 % Mangopüree, Apfelsaft aus Konzentrat, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft aus Konzentrat, Ananaspüree	17 % Mangos, Apfelsaft aus Konzentrat, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft aus Konzentrat, 9 % Ananas	22 % Sonnenblumenöl, Wasser, 17 % Sonnenblumenkerne, 11 % Mangomark, 11 % Papayapüree, Apfelmark	17 % Mangos, Apfelsaft aus Konzentrat, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft aus Konzentrat, 9 % Ananas	Rapsöl, 23 % Mango, Sonnenblumenkerne, rote Paprika, Wasser, Zitronensaft	Sonnenblumenkerne, 20 % Mangopüree, 15 % Papayapüree, Trinkwasser, Apfel, Sonnenblumenöl
25 g / 8,7 g / 1,1 g	25 g / 8,6 g / 1,1 g	30 g / 6,2 g / 1,2 g	25 g / 8,7 g / 1,1 g	38 g / 4,3 g / 1,3 g	21,0 g / 8,7 g / 0,95 g
Spuren	Spuren	nein	Spuren	Spuren	nein
nein	nein	1 Pestizid in Spuren	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
nein	nein	nein	nein	ja	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
		4)		2)	
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

# So haben wir getestet

In (Bio-)Supermärkten, Drogerien und bei Discountern haben wir 19 vegane Brotaufstriche eingekauft – alle mit der Geschmacksnote Curry, meist in Kombination mit Früchten wie Mango, Papaya oder Ananas. Weil wir in dieser Geschmacksrichtung keine konventionellen, in Glas abgefüllte Aufstriche

fanden, sind nur Produkte mit Bio-Siegel im Test. Bezahlt haben wir für 180 Gramm Aufstrich zwischen 1,25 und 3,59 Euro.

Verschiedene Labore untersuchten die Produkte in unserem Auftrag auf gesättigte und aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOSH/MOSH-Analoga, MOAH), auf eine Reihe von Schimmelpilzgiften wie Aflatoxine, Ochratoxin A und Alternariatoxine sowie auf ein umfassendes Spektrum von Pestiziden inklusive Glufosinat, Glyphosat und dessen Ab-



## Vegane Bio-Brottaufstriche

Anbieter	Naba	Allos	Tegut (Cosa)	Lidl (Fresh Fruits)	Zwergenwiese
Preis pro 180 Gramm	2,65 Euro	3,59 Euro	1,49 Euro	1,25 Euro	2,29 Euro
Hauptzutaten laut Deklaration	Wasser, 16 % Sonnenblumenkerne, 15 % Mangomark, Apfelmarmelade, 11 % Sonnenblumenöl, Maisstärke	25 % Mangopüree, Rapsöl, Orangensaft aus Konzentrat, Sonnenblumenkerne, Wasser, Zitronensaft aus Konzentrat	Sonnenblumenöl, Wasser, Sonnenblumenkerne, 12 % Mango, 10 % Papayazubereitung, Apfelsaftkonzentrat	Sonnenblumenkerne, 20,5 % Mangopüree, 15,5 % Papayapüree, Wasser, Apfelpüree, Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl, 20 % Sonnenblumenkerne, Wasser, 11 % Mango, Papaya, Zitronensaft aus Konzentrat
Deklariert Gehalt an Fett / Zucker / Salz pro 100 Gramm	19 g / 4,4 g / 1,2 g	28 g / 9,3 g / 1,3 g	34 g / 8,8 g / 1,3 g	20 g / 9,0 g / 0,90 g	33 g / 6,4 g / 1,3 g
Mineralölbestandteile	nein	Spuren	Spuren	Spuren	nein
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		3)	5)		
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: AME = Alternariolmonomethylether.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-

TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Bei Richt- und Orientierungswerten handelt



bauprodukt Aminomethylphosphonsäure (AMPA). Ohne abwertungsrelevanten Befund waren die Analysen auf Chlorat und Perchlorat, die während der Produktion aus Desinfektionsmitteln in die Aufstriche gelangen können, sowie auf verschiedene Schwermetalle wie Cadmium, Blei und Nickel. Als glutenfrei ausgelobte Produkte hielten nach Laboranalyse den maximal erlaubten Glutengehalt von 20 Milligramm pro Kilogramm ein. Die Deckel der Gläser ließen wir auf umweltschädliche PVC/PVDC/

chlorierte Verbindungen checken. Per Deklaration erfassten wir die Hauptzutaten der Aufstriche sowie ihren Fett-, Zucker- und Salzgehalt. Den Salzgehalt ließen wir auch im Labor messen, hier passte alles zu den Angaben auf der Verpackung. Wir überprüften die Verpackungen auf nicht ausreichend erklärte Umweltauslobungen sowie Werbung mit Selbstverständlichkeiten und rechneten die jeweils dort abgedruckten Nutri-Scores nach – hier haben wir nichts zu beanstanden.



#### Bio Bio Linse-Curry Pflanzlicher Brotaufstrich

Netto Marken-Discount

1,25 Euro

22 % gekochte Linsen, Apfelsaft aus Konzentrat, 9,5 % Kokosmilch, Mangos, Zwiebeln, Apfel

13,0 g / 5,7 g / 1,0 g

nein

1 Pestizid in Spuren

nein

sehr gut

ja

befriedigend

1)

gut

#### Rewe Bio + Vegan Mango, Papaya & Curry Bio-Streichcreme

Rewe (Naba)

1,25 Euro

Sonnenblumenöl, Wasser, Sonnenblumenkerne, 11 % Mangomark, 11 % Papayapüree, Apfelmarmelade

30 g / 6,2 g / 1,2 g

nein

1 Pestizid in Spuren

nein

sehr gut

ja

befriedigend

1) 4)

gut

#### Bio Primo Streichcreme Vegan Curry-Papaya-Mango

Müller Drogeriemarkt (Tofutown)

1,25 Euro

Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Trinkwasser, 11 % Papaya, 11 % Mango, Apfel

35 g / 5,6 g / 1,1 g

Spuren

nein

**AME stark erhöht**

mangelhaft

nein

sehr gut

mangelhaft



PAO (Poly Alpha Olefins) und MORE (Mineral Oil Refined Products). Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um vier Noten: ein gemessener Gehalt an Alternariolmonomethylether (AME), der den TTC für AME von 2,5 ng pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu mehr als 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „AME stark erhöht“). Zur Bestimmung des TTC wurde ein durchschnittliches Körpergewicht eines Erwachsenen von 60 Kilogramm und eine tägliche Portion von 30 Gramm Brotaufstrich zugrunde gelegt.

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: ein gemessener Gehalt von mehr als 0,01 mg/kg eines Wachstumsregulators in einem Bio-Produkt. Zur Abwertung um eine Note führt: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [okatest.de/j2510](https://okatest.de/j2510).

**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 5/2025.

Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: ein gemessener Gehalt von mehr als 0,01 mg/kg eines Pestizids in einem Bio-Produkt (hier: Mepiquat). 2) Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Deckeldichtung. 3) Laut Anbieter wird das Produkt voraussichtlich ausgelistet. 4) Laut Anbieter wird der Artikel inzwischen von einem anderen Lieferanten, der InnFood Organic GmbH, mit geänderter Rezeptur hergestellt und fließt nach und nach in den Handel ein. 5) Laut Anbieter wird der Artikel ab Januar mit verändertem Glas und Deckel produziert, die Rezeptur des Produkts bleibt unverändert.

es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen. Ebenfalls rechtlich nicht bindend ist der Threshold of Toxicological Concern (TTC). Bei diesem handelt es sich um den täglichen Schwellenwert mit toxikologischer Relevanz der EFSA. MOSH/MOSH-Analoga beinhalten gegebenenfalls auch POSH (Polyolefin Oligomeric Saturated Hydrocarbons),

# Natur pur?

Stilles Mineralwasser aus der Quelle – frischer und reiner geht's kaum. Oder? Leider nicht immer. In 21 Wässern trüben Problemstoffe wie Chrom(VI) oder Arsen den Genuss. In vielen fand das Labor zudem die PFAS-Verbindung Trifluoressigsäure.

TEST: JIL EICHHORN TEXT: MARIEKE MARIANI

**W**asser ist gesund und erfrischend – ob prickelnd oder lieber ohne Kohlensäure bleibt Geschmackssache. Nachdem wir in den vergangenen beiden Jahren Classic- und Medium-Mineralwässer unter die Lupe genommen hatten, stand diesmal stilles Mineralwasser auf dem Prüfprogramm. Die gute Nachricht: Deutlich mehr als die Hälfte der getesteten Wässer schneidet „sehr gut“ ab. Darunter sind Produkte aus ganz Deutschland – regionale und bundesweit erhältliche Marken sowie Eigenmarken von Supermärkten, Discountern und Drogerien. Doch längst nicht alle Mineralwässer sind sauber und ursprünglich rein.

## Belastung mit Schwermetallen

Auf dem Weg des Wassers durch die Gesteinsschichten können sich darin Schwermetalle wie Chrom und Arsen anreichern. Sie können natürlicherweise im Boden vorkommen, aber auch aus menschengemachten Quellen

## ÖKO•TEST

### RATGEBER

1

Ob natriumarm, bio oder für Säuglingsnahrung: In unserem Test gibt es „sehr gute“ stille Mineralwässer für jedes Bedürfnis.

2

Günstige Alternative aus dem Hahn: Der durchschnittliche Preis für Leitungswasser liegt in Deutschland bei 0,3 bis 0,5 Cent pro Liter. Selbst das günstigste Flaschenwasser ist noch deutlich teurer.

3

Für Wasser zur Zubereitung von Säuglingsnahrung gelten strengere Grenzwerte. Achten Sie außerdem auf den Fluoridgehalt.

wie Pestiziden stammen. In elf Mineralwässern in diesem Test wies das Labor Gehalte an Chrom(VI) nach, die wir abwerten; besonders stark belastet waren die *Emsland Quelle Natur* und das *Thüringer Waldquell Still*. Chrom(VI) ist unter anderem nach der EU-Chemikalienverordnung (CLP) als krebserregend eingestuft. Die in diesem Test gemessenen Gehalte sind nicht akut giftig, bei andauernder Aufnahme über viele Jahre hinweg lässt sich ein Risiko aber nicht ausschließen.

Arsen ist ein giftiges Halbmetall, das in anorganischer Form schon in geringen Dosen Haut-, Lungen- und Harnwegstumore auslösen kann. Bei langfristiger Aufnahme zeigten sich zudem Hautschäden, Entwicklungs- und Nervenstörungen. Arsen werten wir auch in der *Emsland Quelle* ab, außerdem im *Bio Kristall Still*. Beide Produkte schöpfen den Grenzwert der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung zu mehr als 50 Prozent aus. →



### Nitrat im Säuglingswasser

Im Markenwasser *Volvic*, das Dانونe als geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung bewirbt, wies das Labor Nitrat in einer Menge von mehr als der Hälfte des Grenzwertes der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung nach. Dafür ziehen wir zwei Noten ab. Nitrat selbst ist zwar wenig problematisch, es

kann jedoch bei der Verdauung in Nitrit umgewandelt werden, das wiederum mit Eiweißen zu krebserregenden Nitrosaminen reagiert.

### Zu viele Keime im Wasser

In den Wässern *Bio Kristall Still* und *Frische Brise Reinbeker Klosterquelle ohne Kohlensäure* hat das Labor „stark erhöhte“

Gesamtkeimzahlen gemessen, die die laut Mineral- und Tafelwasser-Verordnung erlaubten Werte überschreiten. Die Ergebnisse wurden vom Labor abgesichert – und sie bestätigten sich. Die Grenzwerte für Wasserproben gelten zwar im Zeitraum von zwölf Stunden nach der Abfüllung – wir finden allerdings, dass die mikrobiologische Rein-



## Stilles Mineralwasser

	Adelholzer Naturell	Alwa Naturelle	Aqua Römer Naturelle	Bad Liebenwerda Naturell	Bad Meinberger Naturelle
Anbieter	Adelholzer Alpenquellen	Alwa Mineralbrunnen	Aqua Römer	Mineralquellen Bad Liebenwerda	Staatl. Bad Meinberger Mineralbrunnen
Preis pro Liter	1,05 Euro	0,80 Euro	0,70 Euro	1,05 Euro	0,92 Euro
Quelle / Quellort	Adelholzer Alpenquell / Bergen	Alwa-Quelle / Sersheim	Aqua Römer Quelle / Mainhardt	Bad Liebenwerda Mineralquelle / Bad Liebenwerda	Bad Meinberger / Bad Meinberg
Ausgewählte Mineralstoffangaben**	natriumarm	natriumarm; calcium-, magnesium-, sulfathaltig	calcium-, magnesium-, sulfathaltig	natriumarm	natriumarm; calcium-, magnesium-, sulfathaltig
Bedenkliche Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Pestizidabbauprodukte	nein	1 in Spuren	nein	nein	nein
Süßstoffe (Anzahl)	nein	nein	nein	nein	nein
Trifluoressigsäure	Spuren	Spuren	nein	Spuren	Spuren
Testergebnis Ursprüngliche Reinheit	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackung	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen					
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



heit auch bei der Abgabe an Verbraucherinnen und Verbraucher eingehalten werden sollte, und ziehen deshalb zwei Noten ab. Neumarkter Lammsbräu, Anbieter des *Bio Kristalls*, beauftragte ebenfalls eine Nachtestung seines Wassers. In der Probe, die zwar aus der gleichen Produktionscharge stammt, aber zu einer anderen Uhrzeit abgefüllt

wurde, wurde keine Verkeimung festgestellt.

### PFAS-Verbindung in fast allen

„Ursprünglich rein“ – damit bewerben Anbieter ihre Mineralwässer gern und versuchen so, auch die teils immensen Preisunterschiede zum Leitungswasser zu rechtfertigen. Doch nicht jedes Wasser hält dieses Ver-

sprechen. In fast allen getesteten Produkten wurden zumindest Spuren von Trifluoressigsäure (TFA) nachgewiesen. TFA zählt zu den per- und polyfluorierten Alkylverbindungen (PFAS), den sogenannten Ewigkeitschemikalien. In sieben Wässern überschreiten allein die TFA-Gehalte bereits die maximal zulässige Menge an →








Bad Pyrmonter Naturell	Franken Brunnen Naturelle	Fürst Bismarck Still	Gaensefurth Schloss Quelle Naturelle	Gebirgsquelle Naturelle	Genuss Plus Natürliches Mineralwasser Still	Hassia Still
Bad Pyrmonter Mineral- und Heilquellen	Franken Brunnen	Hansa Mineralbrunnen	Gaensefurth Schlossbrunnen	Rhenser Mineralbrunnen	Rossmann	Hassia Mineralquellen
0,87 Euro	0,97 Euro	0,67 Euro	0,79 Euro	0,41 Euro	0,69 Euro	0,95 Euro
Bad Pyrmonter / Bad Pyrmont	Silvana-Quelle / Neustadt/Aisch	Fürst Bismarck Quelle / Reinbek	Gaensefurth Schloss Quelle / Gaensefurth	Gebirgsquelle / Rhens	Euro Eau / Schwollen	Hassia Still-Quelle / Bad Vilbel
natriumarm	natriumarm; magnesiumhaltig	natriumarm	calcium-, chlorid-, magnesium-, sulfathaltig	natriumarm	natriumarm	natriumarm
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
1 in Spuren	nein	nein	2 in Spuren	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	nein	Spuren	Spuren
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	PET-Einweg, 100 % PCR	Glas-Mehrweg
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

PFAS gesamt in Wasser für den menschlichen Gebrauch, die in den EU-Mitgliedsstaaten bis spätestens zum 12. Januar 2026 eingehalten werden soll. Da es bislang keine Grenzwerte für PFAS und TFA in Mineralwasser gibt, haben wir uns bei der Bewertung daran orientiert. Zwar wenden einige Hersteller ein, TFA könne auch natürlich im Gestein vorkommen, der men-

schengemachte Eintrag von außen ist jedoch wesentlich wahrscheinlicher. Auch wenn von den gemessenen Gehalten keine direkte Gesundheitsgefahr ausgeht, ist TFA ein Risiko. Erst vor Kurzem haben mehrere deutsche Behörden, darunter das Bundesinstitut für Risikobewertung und das Umweltbundesamt, TFA als sehr langlebig, fortpflanzungsgefährdend und

sehr mobil in der Umwelt bewertet und daher eine Gefahreneinstufung bei der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) beantragt.

Weitere Abzüge im Testergebnis Ursprüngliche Reinheit vergaben wir für „erhöhte“ Mengen von Pestizidabbauprodukten in fünf Mineralwässern. Die nachgewiesenen Metaboliten sind zwar nicht unmittelbar ge-

					
<b>Stilles Mineralwasser</b>	<b>Ileburger Sachsen Quelle Naturell</b>	<b>K-Classic Natürliches Mineralwasser Still</b>	<b>Quellbrunn Natürliches Mineralwasser Naturell</b>	<b>Quellbrunn Natürliches Mineralwasser Naturell</b>	<b>Rheinfels Quelle Naturelle</b>
Anbieter	Sachsenquelle	Kaufland	Aldi Nord (Altmühltaler Getränke)	Aldi Süd (Altmühltaler Getränke)	Rheinfels Quellen H. Hövelmann
Preis pro Liter	0,79 Euro	0,19 Euro	0,19 Euro	0,19 Euro	0,84 Euro
Quelle / Quellort	Sachsen Quelle / Eilenburg	Wörth am Rhein / Wörth am Rhein	Mierbachquelle / Wolfhagen	Mierbachquelle / Wolfhagen	Rheinfels Quelle / Walsum
Ausgewählte Mineralstoffangaben**	natriumarm	natriumarm	natriumarm	natriumarm	nein
Bedenkliche Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Pestizidabbauprodukte	nein	nein	nein	nein	nein
Süßstoffe (Anzahl)	nein	nein	nein	nein	nein
Trifluoressigsäure	nein	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Testergebnis Ursprüngliche Reinheit	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackung	Glas-Mehrweg	PET-Einweg, 100 % PCR	PET-Einweg, 70 % PCR	PET-Einweg, 70 % PCR	Glas-Mehrweg
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen					
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



sundheitsschädlich, sie überschreiten jedoch den Orientierungswert für Pestizide der geltenden Verwaltungsvorschrift, den wir auch für die Bewertung der Abbauprodukte anlegen. Zudem kritisieren wir in zwei Produkten Süßstoffe, die ebenfalls kein natürlicher Bestandteil von Mineralwasser sind, sondern von außen eingebracht werden.

### Fehlender Hinweis zu Fluorid

Das *Rhön Sprudel Naturell* eignet sich laut Etikett zur Zubereitung von Säuglingsnahrung. Allerdings enthält das Wasser über 0,3 Milligramm Fluorid pro Liter. Wird ein solches Wasser zur Zubereitung von Säuglingsnahrung verwendet, sollten Eltern gemäß dem Konsensuspapier des Netzwerks Gesund ins Leben zur *Kariesprävention im*

*Säuglings- und frühen Kindesalter* kein weiteres Fluoridpräparat mehr verabreichen. Wenn ein Hersteller sein Mineralwasser zur Zubereitung von Säuglingsnahrung empfiehlt, wäre daher aus unserer Sicht ein entsprechender Hinweis auf dem Etikett wünschenswert. Einen solchen suchten wir auf der Flasche des *Rhön Sprudels* aber vergeblich. 🍁



Saskia Natürliches Mineralwasser Still	Spreequell Naturell	Surf Natürliches Mineralwasser Still	Vio Still	Viva Con Agua Leise	Ja! Natürliches Mineralwasser Still	Evian
Lidl (MEG Weißfels)	Spreequell Mineralbrunnen	Norma (Refresco)	Apollinaris (Coca-Cola)	Fürstl. Bissinger Auerquelle	Rewe (Heil- und Mineralquellen Germete)	Danone
0,19 Euro	1,05 Euro	0,19 Euro	1,05 Euro	1,13 Euro	0,19 Euro	1,03 Euro
Wörth am Rhein / Wörth am Rhein	Spreequell / Dobra	Quintus-Quelle / Bruchsal	Lüner Quelle / Lüneburg	Aquabella Quelle / Bissingen	Arnoldi Quelle / Germete	Cachat Quelle / Evian (Frankreich)
natriumarm	natriumarm	natriumarm	natriumarm	nein	nein	natriumarm
nein	nein	nein	nein	nein	nein	<b>Chrom(VI) erhöht</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Spuren	Spuren	nein	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
PET-Einweg, 100 % PCR	Glas-Mehrweg	PET-Einweg, 70 % PCR	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	PET-Einweg, 50 % PCR	PET-Einweg, 100 % PCR
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	sehr gut
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	befriedigend

# So haben wir getestet

Für unseren Test haben wir 53 stille Mineralwässer eingekauft, nach Möglichkeit Wasser aus dem gesamten Bundesgebiet, vorzugsweise in Mehrwegflaschen aus Glas. Darunter sind fünf Bio-Mineralwässer; zehn sind als geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung ausgelobt. Die Preise bewe-

gen sich zwischen 19 Cent und 1,23 Euro pro Liter. Im Labor ließen wir alle Produkte auf Schwermetalle und andere Elemente, Nitrat, Chrom(VI), Benzol, Pestizidmetaboliten, Süßstoffe, PFAS sowie gesondert auf Trifluoressigsäure analysieren. Auch eine mikrobiologische Untersuchung wurde durchgeführt. Säuglings- und Bio-Wässer wurden zusätzlich auf Nitrit, Fluorid, Sulfat, Natrium und Radionuklide untersucht – ohne abwertungsrelevante Befunde. Bei der Bewertung orientieren wir uns an



Stilles Mineralwasser	Gerolsteiner Naturell	Rosbacher Naturell	Selters Naturell	Bad Harzburger Naturelle	Eifel Quelle Still
Anbieter	Gerolsteiner Brunnen	Hassia Mineralquellen	Selters Mineralquelle Augusta Victoria	Bad Harzburger Mineralbrunnen	Eifel-Quelle
Preis pro Liter	0,87 Euro	0,79 Euro	0,92 Euro	0,63 Euro	0,65 Euro
Quelle / Quellort	Naturell / Gerolstein	Rosbacher Naturell-Quelle / Rosbach v. d. Höhe	Selters Naturellquelle / Selters a. d. Lahn	Urquell / Bad Harzburg	Eifel-Quelle / Andernach
Ausgewählte Mineralstoffangaben**	natriumarm	calcium-, hydrogencarbonat-, magnesiumhaltig	natriumarm	natriumarm	hydrogencarbonat-, magnesiumhaltig
Bedenkliche Inhaltsstoffe	<b>Chrom(VI) erhöht</b>	<b>Chrom(VI) erhöht</b>	<b>Chrom(VI) erhöht</b>	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	befriedigend	befriedigend	befriedigend	sehr gut	sehr gut
Pestizidabbauprodukte	nein	nein	1 in Spuren	nein	<b>1 erhöht</b>
Süßstoffe (Anzahl)	nein	nein	nein	nein	nein
Trifluoressigsäure	Spuren	Spuren	Spuren	<b>erhöht</b>	<b>erhöht</b>
Testergebnis Ursprüngliche Reinheit	sehr gut	sehr gut	sehr gut	mangelhaft	mangelhaft
Verpackung	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen					
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend





den Grenzwerten der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung; Mineralwasser, das für Säuglingsnahrung ausgelobt ist, hat strengere gesetzliche Vorgaben. Auch die Vergabekriterien der Bio-Siegel beinhalten teilweise strengere Richtwerte, nach denen wir die entsprechend ausgelobten Produkte beurteilten. Ausgelobte Mineralstoffgehalte wurden analytisch überprüft und mit den deklarierten Werten abgeglichen, hier war alles innerhalb des Toleranzbereichs.

Wir erfassten die Mehrweg- und Einwegkennzeichnungen der Flaschen, Werbung mit Selbstverständlichkeiten, Umweltauslobungen und suchten nach einem Hinweis zum Verzicht auf eine zusätzliche Fluoridgabe bei Mineralwasser, das für Säuglingsnahrung ausgelobt ist und mehr als 0,3 Milligramm pro Liter Fluorid enthält. Außerdem fragten wir bei den Herstellern nach dem Rezyklatanteil in ihren PET-Flaschen und baten dafür um Belege für das konkrete, von uns getestete Produkt.


**Förstina Sprudel Premium Naturell**

Förstina-Sprudel Mineral- und Heilquelle

0,69 Euro

Quelle Förstina-Sprudel / Eichenzell-Lütter

calcium-, fluorid-, hydrogencarbonat-, magnesium-, sulfathaltig

nein

sehr gut  
**1 erhöht**

**ja (1)**

Spuren

mangelhaft

Glas-Mehrweg

nein

sehr gut

**ausreichend**

**Hochwald Naturelle**

Hochwald Sprudel Schupp

1,20 Euro

Quelle Hochwald / Schwallen

natriumarm

nein

sehr gut  
**1 erhöht**

nein

**erhöht**

mangelhaft

Glas-Mehrweg

**ja**

gut  
3)

**ausreichend**

**Lichtenauer Mineralquellen Pur**

Lichtenauer Mineralquellen

0,92 Euro

Lichtenauer Quelle / Lichtenau

natriumarm

nein

sehr gut  
insgesamt 5,  
**davon 1 erhöht,**  
4 in Spuren

nein

Spuren

mangelhaft

Glas-Mehrweg

nein

sehr gut

**ausreichend**

**Margon Still**

Margon Brunnen

0,73 Euro

Margonwasser / Lichtenau

natriumarm

nein

sehr gut  
insgesamt 3,  
**davon 2 erhöht,**  
1 in Spuren

nein

Spuren

mangelhaft

Glas-Mehrweg

nein

sehr gut

**ausreichend**

**Penny Natürliches Mineralwasser Still**

Penny (Markengetränke Schwallen)

0,19 Euro

Erbeskopf-Quelle / Thalfang

natriumarm

nein

sehr gut  
nein

nein

**erhöht**

mangelhaft

PET-Einweg,  
**50 % PCR**

nein

befriedigend

**ausreichend**

**Tönissteiner Naturelle**

Privatbrunnen Tönissteiner Sprudel

0,56 Euro

Eifel-Quelle / Andernach

hydrogencarbonat-, magnesiumhaltig

nein

sehr gut  
1 in Spuren

nein

**erhöht**

mangelhaft

Glas-Mehrweg

nein

sehr gut

**ausreichend**

**Thüringer Waldquell Still**

Thüringer Waldquell Mineralbrunnen

0,79 Euro

Thüringer Waldquell / Schmalkalden

nein

**Chrom(VI)  
stark erhöht**

mangelhaft  
nein

nein

nein

sehr gut

Glas-Mehrweg

nein

sehr gut

8)

**mangelhaft**



## Stilles Mineralwasser

	<b>Emsland Quelle Naturelle</b>	<b>Frische Brise Reinbeker Klosterquelle Ohne Kohlensäure</b>	<b>Gut &amp; Günstig Natürliches Mineralwasser Still</b>	<b>Naturalis Natürliches Mineralwasser Still</b>
Anbieter	Vivaris Getränke	Hansa Mineralbrunnen	Edeka	Netto Marken-Discount
Preis pro Liter	0,60 Euro	0,39 Euro	0,19 Euro	0,19 Euro
Quelle / Quellort	Emsland Quelle / Haselünne	Reinbeker Klosterquelle / Reinbek	Quelle Metzeral / Metzeral (Frankreich)	Metzeral Quelle / Metzeral (Frankreich)
Ausgewählte Mineralstoffangaben**	chloridhaltig	natriumarm	natriumarm	natriumarm
Bedenkliche Inhaltsstoffe	<b>Chrom (VI) stark erhöht, Arsen erhöht</b>	<b>Chrom (VI) erhöht, Gesamtkeimzahl (20 °C) stark erhöht</b>	<b>Chrom(VI) erhöht</b>	<b>Chrom(VI) erhöht</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	ungenügend	mangelhaft	befriedigend	befriedigend
Pestizidabbauprodukte	nein	nein	nein	nein
Süßstoffe (Anzahl)	nein	<b>ja (1)</b>	nein	nein
Trifluoressigsäure	nein	Spuren	<b>erhöht</b>	<b>erhöht</b>
Testergebnis Ursprüngliche Reinheit	sehr gut	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
Verpackung	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	PET-Einweg, <b>50 % PCR</b>	PET-Einweg, <b>50 % PCR</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	befriedigend	befriedigend
Anmerkungen	7)			
<b>Gesamturteil</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

\*\* Einordnung der deklarierten Gehalte an gelösten Mineralstoffen laut Anbieter (Etikett) nach Anforderungen für bestimmte Inhaltsstoffe der Anlage 6 der Verordnung über natürliches Mineralwasser, Quellwasser und Tafelwasser (Mineral- und Tafelwasser-Verordnung).

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** KBE = koloniebildende Einheiten, PCR = Post-Consumer-Rezyklat, k. N. = kein Nachweis.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedient der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Bei Richt- und Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt bei **stille Mineralwasser** zur Abwertung um vier Noten: ein gemessener Gehalt an Chrom(VI) von mehr als 0,3 µg/l, der den Zielwert des Umweltbundesamts (UBA) zu mehr als 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle:

„Chrom(VI) stark erhöht“). Mit dieser Konzentration, welche durch das UBA im Gutachten Potentielle Schädlichkeit von Chrom in Trinkwasser abgeleitet wurde, wäre ein akzeptables Risiko von 10<sup>4</sup> überschritten. Das bedeutet theoretisch einen zusätzlichen Krebsfall unter einer Million Menschen, die ihr Leben lang (rechnerisch 70 Jahre) täglich zwei Liter Wasser trinken, das Chrom(VI) in einer Konzentration von 0,3 µg/l enthält. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) ein gemessener Gehalt an Arsen von mehr als 0,005 bis 0,010 mg/l, der den Grenzwert der Verordnung über natürliches Mineralwasser, Quellwasser und Tafelwasser (Mineral- und Tafelwasser-Verordnung) zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „Arsen erhöht“); b) in gemessener Gehalt an Chrom(VI) von mehr als 0,15 bis 0,3 µg/l, der den Zielwert des Umweltbundesamts (UBA) zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „Chrom(VI) erhöht“), Annahme analog oben; c) eine bei 20 °C gemessene Koloniezahl von mehr als 100 KBE/ml in Anlehnung an § 4 Mikrobiologische Anforderungen der Verordnung über natürliches Mineralwasser, Quellwasser und Tafelwasser (Mineral- und Tafelwasser-Verordnung) (in Tabelle: „Gesamtkeimzahl [20 °C] stark erhöht“).

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen bei **stille Mineralwasser, geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung**, zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein gemessener Gehalt an Nitrat von mehr als 5 bis 10 mg/l, der den Grenzwert der Verordnung über natürliches Mineralwasser, Quellwasser und Tafelwasser (Mineral- und Tafelwasser-Verordnung) zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle:



## Stilles Bio-Mineralwasser

	Carolinen Naturelle	Vilsa Naturelle	Bio Kristall Still
Anbieter	Carolinen Brunnen	Vilsa-Brunnen	Neumarkter Lammsbräu
Preis pro Liter	0,79 Euro	0,99 Euro	1,04 Euro
Quelle / Quellort	Ursprungsquelle / Bielefeld	Vilsa-Brunnen / Bruchhausen-Vilsen	Biokristall-Quelle / Neumarkt
Ausgewählte Mineralstoffangaben**	natriumarm; calcium-, sulfathaltig	natriumarm	natriumarm
Bedenkliche Inhaltsstoffe	nein	nein	<b>Arsen erhöht, Gesamtkeimzahl (37 °C) stark erhöht</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	mangelhaft
Pestizidabbauprodukte	nein	nein	nein
Süßstoffe (Anzahl)	nein	nein	nein
Trifluoressigsäure	Spuren	Spuren	nein
Testergebnis Ursprüngliche Reinheit	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackung	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg
Weitere Mängel	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			5)
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>mangelhaft</b>

„Nitrat erhöht“); b) ein gemessener Gehalt an Chrom(VI) von mehr als 0,15 bis 0,3 µg/l, der den Zielwert des Umweltbundesamts (UBA) zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „Chrom(VI) erhöht“), Annahme analog oben.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen bei **stillem Bio-Mineralwasser** zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein gemessener Gehalt an Arsen von mehr als 0,0025 bis 0,0050 mg/l, der den Anforderungswert des SGS-Instituts Fresenius für Mineralwasser mit Bio-Qualität zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „Arsen erhöht“); b) eine bei 37 °C gemessene Koloniezahl von mehr als 20 KBE/ml in Anlehnung an § 4 Mikrobiologische Anforderungen der Verordnung über natürliches Mineralwasser, Quellwasser und Tafelwasser (Mineral- und Tafelwasser-Verordnung) (in Tabelle: „Gesamtkeimzahl [37 °C] stark erhöht“).

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt bei **stillem Bio-Mineralwasser, geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung**, zur Abwertung um zwei Noten: ein gemessener Gehalt an Chrom(VI) von mehr als 0,125 bis 0,25 µg/l, der den Anforderungswert des SGS-Instituts Fresenius für Mineralwasser mit Bio-Qualität zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „Chrom(VI) erhöht“).

Unter dem **Testergebnis Ursprüngliche Reinheit** führt zur Abwertung um vier Noten, wenn einer oder mehrere der folgenden Punkte zutreffen: ein oder mehrere nicht relevante Pestizidmetaboliten über dem Orientierungswert für Pestizide von 0,05 µg/l der Allgemeinen Verwaltungsvorschrift über die Anerkennung und Nutzungsgenehmigung von natürlichem Mineralwasser (Pestizidabbauprodukte; in

Tabelle: „erhöht“); ein oder mehrere Süßstoffe in gemessenen Gehalten von mehr als 0,05 µg/l (hier: Acesulfam-K); Trifluoressigsäure in gemessenen Gehalten von mehr als 0,5 µg/l in Anlehnung an den Parameter „PFAS gesamt“ von 0,5 µg/l der Richtlinie (EU) 2020/2184 vom 16. Dezember 2020 über die Qualität von Wasser für den menschlichen Gebrauch (in Tabelle: „erhöht“).

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) eine PET-Einwegflasche mit einem Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 65 Prozent im Flaschenkörper und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) die fehlende oder unzureichende Kennzeichnung einer Mehrwegflasche als „Mehrweg“; b) Umweltauslobungen ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt; c) ein fehlender Hinweis, kein zusätzliches Fluorid-Supplement zu geben, bei einem zur Zubereitung von Säuglings(milch)nahrung ausgelobten Mineralwasser, das 0,3 mg/l oder mehr Fluorid enthält; d) Werbung mit Selbstverständlichkeiten unter Hinweis auf gesetzliche Regelungen, wobei gesetzlich vorgeschriebene Eigenschaften oder selbstverständliche Umstände als etwas Besonderes hervorgehoben werden, obwohl vergleichbare Produkte diese ebenso aufweisen.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Testergebnisse Ursprüngliche Reinheit oder Weitere Mängel, die „mangelhaft“ sind, verschlechtern das Gesamturteil um jeweils zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Testergebnisse Ursprüng-



## Stilles Bio-Mineralwasser (geeignet für Säuglinge)

Anbieter	Rhön Sprudel Naturell	Landpark Bio-Quelle Naturell
Preis pro Liter	Mineralbrunnen Rhönsprudel	Johann Spielmann
Quelle / Quellort	1,19 Euro	0,79 Euro
Ausgewählte Mineralstoffangaben**	Rhönsprudel Quelle / Ebersburg	Landpark Bio-Quelle / Dorsten
Bedenkliche Inhaltsstoffe	natriumarm	natriumarm
Testergebnis Inhaltsstoffe	nein	<b>Chrom(VI) erhöht</b>
Pestizidabbauprodukte	sehr gut	befriedigend
Süßstoffe (Anzahl)	nein	nein
Trifluoressigsäure	Spuren	Spuren
Testergebnis Ursprüngliche Reinheit	sehr gut	sehr gut
Verpackung	Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg
Weitere Mängel	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut
Anmerkungen	1)	2) 6)
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>befriedigend</b>



## Stilles Mineralwasser (geeignet für Säuglinge)

Anbieter	Bad Brückenaauer Naturell
Preis pro Liter	Staatl. Mineralbrunnen Bad Brückenaau
Quelle / Quellort	1,01 Euro
Ausgewählte Mineralstoffangaben**	König Ludwig I Quelle / Bad Brückenaau
Bedenkliche Inhaltsstoffe	natriumarm
Testergebnis Inhaltsstoffe	nein
Pestizidabbauprodukte	sehr gut
Süßstoffe (Anzahl)	nein
Trifluoressigsäure	Spuren
Testergebnis Ursprüngliche Reinheit	sehr gut
Verpackung	Glas-Mehrweg
Weitere Mängel	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut
Anmerkungen	
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>

liche Reinheit oder Weitere Mängel, die „gut“ sind, verschlechtern das Gesamturteil nicht. Ist das Testergebnis Ursprüngliche Reinheit „mangelhaft“, kann das Gesamturteil nicht besser als „ausreichend“ sein.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://www.oekotest.de/J2510).  
**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 7/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/ Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder

ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**





Berg Quellen Naturelle	Black Forest Still	Globus Natürliches Mineralwasser Still	Güstrower Schlossquell Naturelle	Ivorell Natürliches Mineralwasser Still	Schloss Quelle Naturelle	Volvic
Markengetränke Schwollen	Peterstaler Mineralquellen	Globus	Güstrower Schlossquell	Dm	Schloß-Quelle Mellis	Danone
0,84 Euro	0,86 Euro	0,37 Euro	1,13 Euro	0,65 Euro	0,79 Euro	1,23 Euro
B1 / Rinzenberg	Hansjakob-quelle / Bad Rippoldsau	Quelle D1 / Thalfang	Güstrower Schlossquell / Güstrow	Belleau / Schwollen	Schloss Quelle / Essen	Quelle Clairvic / Volvic (Frankreich)
natriumarm	natriumarm	natriumarm	natriumarm	natriumarm	natriumarm	natriumarm
nein	nein	nein	nein	nein	<b>Chrom(VI) erhöht</b>	<b>Nitrat erhöht</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	befriedigend
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	nein	Spuren
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Glas-Mehrweg	Glas-Mehrweg	PET-Einweg, 100 % PCR	Glas-Mehrweg	PET-Einweg, 100 % PCR	Glas-Mehrweg	PET-Einweg, 100 % PCR, <b>k. N.</b>
nein	nein	nein	nein	nein	nein	<b>ja</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	ausreichend
						4)
<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: ein fehlender Hinweis, kein zusätzliches Fluorid-Supplement zu geben, bei einem zur Zubereitung von Säuglings(milch)nahrung ausgelobten Mineralwasser, das 0,3 mg/l oder mehr Fluorid enthält. **2)** Weiterer Mangel: Umweltauslobung ohne ausreichende Informationen oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt (hier: „Klimaneutral hergestellt am Quellort“). **3)** Weiterer Mangel: fehlende oder unzureichende Kennzeichnung einer Mehrwegflasche als „Mehrweg“. **4)** Weiterer Mangel: Werbung mit Selbstverständlichkeiten mit Hinweis auf gesetzliche Regelungen, wobei gesetzlich vorgeschriebene Eigenschaften oder selbstverständliche Umstände als

etwas Besonderes hervorgehoben werden, obwohl vergleichbare Produkte diese ebenso aufweisen. (hier: „ohne künstliche Zusätze am Quellort abgefüllt wie alle natürlichen Mineralwasser (gesetzlich vorgeschrieben)“). **5)** Laut Anbietergutachten zum chargengleichen Produkt lag die Gesamtkeimzahl (37 °C) unter der Bestimmungsgrenze. **6)** Laut Anbieter wird die Aussage „Klimaneutral hergestellt am Quellort“ bei der nächsten Etikettenaufgabe entfernt. **7)** Laut Anbieter ist bereits eine neue Ausstattung (Etikett) erhältlich. **8)** Laut Anbietergutachten zum chargengleichen Produkt lag Chrom(VI) in einem Gehalt vor, den wir als „erhöht“ bewerten würden.

# Nur zehn sind sauber

Wir haben 50 Speiseöle auf Verunreinigungen mit Mineralölbestandteilen untersucht – und ganze 31 fallen durch. Rewe stoppt den Verkauf einer besonders belasteten Charge Kürbiskernöl, und der Anbieter des *Mazola Erdnussöls* zeigt sich trotz des höchsten MOAH-Funds im Test ziemlich entspannt.

TEST: CERLINE WOLF-GORNY TEXT: KATJA TÖLLE

**S**chon vor mehr als zehn Jahren untersuchten und kritisierten wir Verunreinigungen von Mineralöl in Lebensmitteln, speziell auch in Speiseölen. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl – zu Beginn war kaum ein Öl dabei, das nicht belastet war. Und gesetzlich reguliert? War gar nichts.

Ganz so sieht es mehr als zehn Jahre später nicht mehr aus. Die meisten Hersteller haben das Problem zumindest auf dem Schirm, einige offenbar sogar im Griff. Und es gibt zarte, vorsichtige Anfänge einer gesetzlichen Regulierung. Die schlechte Nachricht? In 30 von 50 Speiseölen, die wir für diesen aktuellen Test untersucht haben, bewerten wir die Belastung mit Mineralölbestandteilen mit „man-

gelhaft“, für das *Mazola Erdnussöl* von Peter Kölln hagelt es sogar ein „ungenügend“.

## Das Problem

Mineralölbestandteile kann man, ganz grob, in zwei große Gruppen von Stoffen unterteilen. Da sind einmal die MOSH/MOSH-Analoga – gesättigte Kohlenwasserstoffe, bei denen man in erster Linie weiß, dass sie sich im Körper anreichern und dort die wohl größte Verunreinigung darstellen. Was sie dort anrichten? Darüber fehlen nach wie vor wichtige Erkenntnisse. Und dann sind da MOAH – die aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffe; sie sind noch bedenklicher, und in dieser großen Gruppe befinden sich auch krebserregende Stoffe.

## Die gesetzliche Lage

Was MOSH betrifft, hat sich seit Bekanntwerden der ersten Belastungen politisch wenig bis gar nichts getan. Es gibt keinerlei Grenzwerte – nur die Industrie hat für sich selbst „Orientierungswerte“ festgelegt – an denen sie sich, wie der Name schon sagt, orientieren sollte. Oder könnte. Wenn sie es nicht tut, zieht das aber keinerlei Konsequenzen nach sich.

Was MOAH betrifft, hat sich zumindest ein bisschen was getan. Ein Ausschuss der Europäischen Kommission hat hier Höchstgehalte vorgeschlagen – Betonung liegt auf vorgeschlagen, gesetzlich verpflichtend sind diese noch nicht. Aber immerhin: Lebensmittel mit MOAH-Gehalten oberhalb der festgelegten Werte sollten demnach vom Markt genommen werden. Sollten, nicht müssen.

## Die Ergebnisse

Und zwischen „sollten“ und „müssen“ besteht in der Praxis eben ein nicht unerheblicher Unterschied, wie Peter Kölln mit seinem *Mazola Erdnussöl* zeigt. Von den insgesamt elf Speiseölen mit MOAH-Befunden ist das *Mazola*-Öl das einzige, das mit dem von uns gemessenen Wert oberhalb des von der Europäischen Kommission vorgeschlagenen Höchstgehalts liegt. Peter Kölln reagierte zwar auf das Schreiben, in dem wir die Laborergebnisse der Untersuchungen mitteilten, auf das MOAH-Ergebnis ging er aber gar nicht erst ein. Auch nicht auf die



ÖKO•TEST

## RATGEBER

1

Ob Walnusskern-, Sesam-, Kürbiskern- oder Erdnussöl: Wir können von fast jedem Speiseöl mindestens eins mit dem Testergebnis Mineralöl „sehr gut“ empfehlen. Nur bei den Hanfölen ist keins dabei, für das wir grünes Licht geben.

2

Die Kürbiskernöle in unserem Test sind im Vergleich zu den anderen durchschnittlich am wenigsten mit Mineralölbestandteilen belastet.

3

Das günstigste „sehr gute“ Speiseöl im Test ist das **Rewe Bio Sesamöl nativ** für 1,20 Euro pro 100 Milliliter.

Befunde zu MOSH/MOSH-Analoga – hier lag der von uns gemessene Wert mehr als doppelt so hoch wie der von der Industrie festgelegte Orientierungswert für Öle.


Ganz anders die Reaktion von Rewe. In dem **Rewe Bio Kürbiskernöl Naturland** haben wir →



die mit Abstand höchste MOSH-Belastung im Test gemessen – allerdings keine MOAH nachgewiesen. Dennoch: Die gemessene MOSH-Belastung lag rund sechsfach über dem Orientierungswert der Industrie. Rewe reagierte prompt: „Der von Ihnen ermittelte Gehalt an MOSH entspricht

nicht den Qualitätsanforderungen für die Eigenmarken der Rewe Group“, teilte uns der Anbieter mit – er habe die betroffene Charge aus dem Verkauf genommen.

In zehn Ölen hat das von uns beauftragte Labor entweder gar keine Mineralölbestandteile nachgewiesen oder nur sehr ge-

ringe Mengen, die wir nicht abwerten. Für ganz besonders Vorsichtige: In den Produkten *Edeka Genussmomente Steirisches Kürbiskernöl*, *Ölmühle Esterer Steirisches Kürbiskernöl* und *Ölmühle Solling Erdnussöl nativ* konnten überhaupt keine Mineralölbestandteile bestimmt werden. 



## Mineralöl in Sesamöl

Anbieter	Rewe (Henry Lamotte Oils)	Alnatura	Dm	Lee Kum Kee	Theodor Kattus
Preis pro 100 Milliliter	1,20 Euro	1,60 Euro	1,50 Euro	1,83 Euro	3,59 Euro
Bio-Zertifizierung	ja	ja	ja	nein	ja
Herkunft der Sesamsamen*	Nicht-EU	Uganda	Uganda	keine Angabe	Nicht-EU
Mineralölbestandteile	Spuren	<b>erhöht</b>	<b>erhöht</b>	<b>erhöht</b>	<b>erhöht, zudem MOAH</b>
Testergebnis Mineralöl	<b>sehr gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>mangelhaft</b>



## Mineralöl in Sesamöl

Anbieter	Müller Drogerie-markt (Henry Lamotte Oils)	Rossmann	Rila Feinkost-Importe	Edeka (Euco)	Rapunzel
Preis pro 100 Milliliter	1,38 Euro	1,60 Euro	2,49 Euro	1,32 Euro	2,40 Euro
Bio-Zertifizierung	ja	ja	nein	ja	ja
Herkunft der Sesamsamen*	Ägypten	Ägypten	Mexiko, Indien	Mexiko	Mali
Mineralölbestandteile	<b>stark erhöht</b>	<b>erhöht, zudem MOAH</b>	<b>stark erhöht</b>	<b>stark erhöht, zudem MOAH</b>	<b>stark erhöht</b>
Testergebnis Mineralöl	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>



Jetzt bestellen  
und sparen!

# ÖKO<sup>🍁</sup>TEST JAHRES-ABO

Für nur **79,90 €**

nur noch bis zum  
31.12.2025!

12 Ausgaben ÖKO-TEST Magazin



**Gratis dazu: Alnatura-  
Gutscheinkarte im  
Wert von 20 €**

## IHRE VORTEILE:

Gratis: Alnatura-Gutscheinkarte | Abo-Zustellung frei Haus | Sie sparen 13,70 Euro und damit fast 15 % im Vergleich zum Einzelkauf

## Ihre Bestellmöglichkeiten



[oekotest.de/abo](https://oekotest.de/abo)



[leserservice@oekotest.de](mailto:leserservice@oekotest.de)



069 / 365 06 26 26

Unser Onlineshop:  
hier scannen und  
alle Angebote aufrufen





## Mineralöl in Kürbiskernöl

Anbieter	Allgäuer Ölmühle	Ölmühle Birnstingl	Byodo	Reichold Feinkost
Preis pro 100 Milliliter	4,00 Euro	2,60 Euro	5,20 Euro	5,20 Euro
Bio-Zertifizierung	ja	nein	ja	nein
Herkunft der Kürbiskerne*	Österreich	Österreich	Österreich	Österreich
Mineralölbestandteile	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Anmerkungen				
Testergebnis Mineralöl	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



## Mineralöl in Hanföl

Anbieter	Hanf & Natur	Alnatura	Bio Planète	Chiron	Dennree (Henry Lamotte Oils)
Preis pro 100 Milliliter	3,92 Euro	2,40 Euro	3,20 Euro	3,56 Euro	2,40 Euro
Bio-Zertifizierung	ja	ja	ja	ja	ja
Herkunft der Hanfsamen*	Deutschland	Litauen	Deutschland	Deutschland	Litauen
Mineralölbestandteile	erhöht	stark erhöht	stark erhöht	stark erhöht	stark erhöht
Testergebnis Mineralöl	befriedigend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft

\* Herkunft = Ernteland der Rohware in der getesteten Charge lt. Herstellerangabe.  
**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** MOSH = gesättigte Mineralölkohlenwasserstoffe, MOAH = aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Testergebnis Mineralöl sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen

„nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Bei Richt- und Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen. MOSH/MOSH-Analoga beinhalten gegebenenfalls auch POSH (Polyolefin Oligomeric Saturated Hydrocarbons), PAO (Poly Alpha Olefins) und MORE (Mineral Oil Refined Products).

Unter dem **Testergebnis Mineralöl** führt zur Abwertung um fünf Noten: ein gemessener Gehalt an aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen der Kettenlängen >C10 bis C50 von mehr als 2 mg/kg (in Tabelle: „MOAH über Richtwert“). Zur Abwertung um vier jeweils Noten führen: a) ein gemessener Gehalt an aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen der Kettenlängen >C10 bis C50 von mehr als 1 bis 2 mg/kg (in Tabelle:



**Edeka Genussmomente Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.**

Edeka

1,88 Euro

nein

Österreich

nein

sehr gut



**Ölmühle Esterer Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.**

Thomas Niederreuther

2,80 Euro

nein

Österreich

nein

sehr gut



**Globus Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.**

Globus

2,60 Euro

nein

Österreich

erhöht

befriedigend



**Dennree Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.**

Denree (Estyria)

4,99 Euro

ja

Österreich

stark erhöht

mangelhaft



**Hamlitsch Steirisches Bio Kürbiskernöl g.g.A.**

Ölmühle Hamlitsch

4,00 Euro

ja

Österreich

stark erhöht

mangelhaft



**Rewe Bio Kürbiskernöl, Naturland**

Rewe (Pure Food and Services)

2,40 Euro

ja

Österreich

stark erhöht

2)

mangelhaft



**Natur Pura Hanföl kaltgepresst**

Stengel

2,80 Euro

ja

EU

stark erhöht

mangelhaft



**Naturata Hanföl nativ**

Naturata

3,80 Euro

ja

EU

stark erhöht

mangelhaft



**Rösslerhof Hanföl nativ, Bioland**

Rösslerhof

3,80 Euro

ja

Deutschland

stark erhöht

mangelhaft



**Seitenbacher Bio Hanföl**

Seitenbacher

3,99 Euro

ja

Deutschland

stark erhöht

mangelhaft



**Vitaquell Natives Hanföl**

Fauser Vitaquellwerk

4,90 Euro

ja

Deutschland

stark erhöht

mangelhaft



„MOAH“); b) ein gemessener Gehalt an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen und Analoga (MOSH/MOSH-Analoga) der Kettenlängen C17 bis C35 von mehr als 4 mg/kg (in Tabelle: „stark erhöht“), falls nicht bereits wegen MOAH abgewertet wurde. Zur Abwertung um zwei Noten führt: ein gemessener Gehalt an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen und Analoga (MOSH/MOSH-Analoga) der Kettenlängen C17 bis C35 von mehr als 2 bis 4 mg/kg (in Tabelle: „erhöht“), falls nicht bereits wegen MOAH abgewertet wurde.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oeko-test.de/j2510](https://www.oeko-test.de/j2510). Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 7/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/ Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder

ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.

**Anmerkungen:** 1) Laut Anbiertgutachten lag für das Mutterlot, aus dem die von uns getestete Charge des Produkts stammt, MOAH unter der Bestimmungsgrenze. 2) Laut Anbieter wurden die Untersuchungsergebnisse zum Anlass genommen, die getestete Charge aus dem Verkauf zu nehmen. 3) Weitere Herkunftsländer sind Argentinien und Elfenbeinküste.

## So haben wir getestet

In unserem Einkaufskorb sind 50 Speiseöle gelandet – je zehn Walnusskernöle, Erdnussöle, Kürbiskernöle, Hanföle und Sesamöle. Wir entschieden uns dabei für 20 konventionelle und 30 Bio-Produkte,

dabei waren raffinierte und kalt gepresste Öle. Da gängige Speiseöle wie Oliven-, Raps- und Sonnenblumenöle häufig mit Mineralölbestandteilen belastet sind, wollten wir wissen, ob diese Belas-



### Mineralöl in Erdnussöl

	<b>Ölmühle Solling Erdnussöl nativ</b>	<b>Bio Planète Erdnussöl nativ</b>	<b>Lien Ying Erdnuss Öl geröstet</b>	<b>Brändle Vita Erdnussöl</b>	<b>Golden Turtle Erdnussöl</b>
Anbieter	Ölmühle Solling	Bio Planète	Rila Feinkost-Importe	Ölmühle P. Brändle	Heuschen & Schrouff
Preis pro 100 Milliliter	3,16 Euro	3,80 Euro	2,69 Euro	2,19 Euro	0,55 Euro
Bio-Zertifizierung	ja	ja	nein	nein	nein
Herkunft der Erdnüsse*	China	China	USA, Spanien, Argentinien	Argentinien, Brasilien, Nicaragua	keine Angabe
Mineralölbestandteile	nein	erhöht	erhöht	stark erhöht, zudem MOAH	stark erhöht, zudem MOAH
Anmerkungen				1)	
<b>Testergebnis Mineralöl</b>	<b>sehr gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>



### Mineralöl in Walnusskernöl

	<b>Biokontor Walnussöl</b>	<b>Ölmühle Solling Walnussöl nativ</b>	<b>Allgäuer Ölmühle Bio Walnussöl kaltgepresst</b>	<b>Rapunzel Walnussöl geröstet</b>
Anbieter	Biokontor	Ölmühle Solling	Allgäuer Ölmühle	Rapunzel
Preis pro 100 Milliliter	4,76 Euro	5,56 Euro	4,80 Euro	5,99 Euro
Bio-Zertifizierung	ja	ja	ja	ja
Herkunft der Walnusskerne*	Nicht-EU	Moldawien	Ukraine	Moldawien
Mineralölbestandteile	Spuren	Spuren	erhöht	erhöht
Anmerkungen				
<b>Testergebnis Mineralöl</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>

tungen auch bei anderen, seltener verkauften Ölen ein Problem sind. Deswegen haben wir für diesen Test die Speiseöle ausschließlich auf ihre Belastung mit Mineralölbestandteilen hin überprüft. Die Preis-

unterschiede der Speiseöle waren erheblich: Für gerade einmal 100 Milliliter zahlten wir zwischen 55 Cent für das günstigste, ein Erdnussöl, und 6,49 Euro für das teuerste, ein Walnusskernöl.



### International Collection Erdnussöl

AAK Dalby

2,32 Euro

nein

EU, Gambia, Senegal, Nicaragua

**stark erhöht, zudem MOAH**

**mangelhaft**

### Kunella Feinkost Reines Erdnußöl

Kunella

1,20 Euro

nein

Nicaragua

**stark erhöht**

**mangelhaft**

### Levo Arachide Olie Erdnuss Öl

Levo

0,79 Euro

nein

Nicaragua, Indonesien, Philippinen u.a.

**stark erhöht, zudem MOAH**

3)

**mangelhaft**

### Ming Chü Erdnussöl

Edeka (Euco)

1,00 Euro

nein

Argentinien, Brasilien, Nicaragua u.a.

**stark erhöht**

**mangelhaft**

### Mazola Erdnussöl

Peter Kölln

0,90 Euro

nein

Brasilien, Nicaragua

**stark erhöht, MOAH über Richtwert**

**ungenügend**



### Brändle Vita Walnussöl geröstet

Ölmühle P. Brändle

2,29 Euro

nein

Frankreich, USA

**stark erhöht, zudem MOAH**

1)

**mangelhaft**

### Byodo Walnusskernöl nativ

Byodo

6,49 Euro

ja

Frankreich

**stark erhöht**

**mangelhaft**

### Château de l'huile Walnussöl

Reichold Feinkost

2,40 Euro

nein

keine Angabe

**stark erhöht, zudem MOAH**

**mangelhaft**

### International Collection Geröstetes Walnussöl

AAK Dalby

3,00 Euro

nein

Frankreich, USA

**stark erhöht, zudem MOAH**

**mangelhaft**

### Pelzmann Walnussöl

Ölmühle Pelzmann

2,60 Euro

nein

Ukraine

**stark erhöht**

**mangelhaft**

### Vitaquell Walnussöl geröstet

Fauser Vitaquellwerk

4,94 Euro

nein

Moldawien

**stark erhöht**

**mangelhaft**



# Silberfisch?

**ÖKO•TEST**

## RATGEBER

**1**

Verzehrt man von den getesteten Produkten jede Woche nicht mehr als eine Dose liegen die Gehalte an Methylquecksilber unter der tolerierbaren Aufnahmemenge.

**2**

Schwangere und Stillende sollten vor allem ältere Raubfische besser nicht essen.

**3**

Fettreicher Fisch, zu dem Thunfisch gehört, ist eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Wer sich vegan ernährt, sollte laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Raps-, Walnuss- oder Mikroalgenöle als Alternative in die Ernährung einbauen.

Bei den meisten Thunfischdosen im Test ist schädliches Methylquecksilber glücklicherweise kein Thema. Zwei Produkte kritisieren wir aber wegen erhöhter Werte.

TEST: JIL EICHHORN

TEXT: MICHELLE SENSEL

**T**hunfisch gehört zu den Fischen, die in Deutschland am häufigsten gegessen werden – und zwar am liebsten aus der Dose. Allerdings zählt er laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) auch zu den Fischarten, bei denen je nach Alter und Größe vergleichsweise hohe Gehalte an Methylquecksilber gemessen werden – einer Form des giftigen Schwermetalls Quecksilber, die hauptsächlich in Fisch und Meeresfrüchten vorkommt.

Wir wollten wissen, wie es um die Belastung in konserviertem Thunfisch steht, und haben

29 Produkte ins Labor geschickt, um sie auf den Gesamtgehalt an Quecksilber und spezifisch auf das organische Methylquecksilber zu untersuchen. Die gute Nachricht: Quecksilber wies das Labor in allen Produkten nur in Spuren nach, und auch die Methylquecksilbergehalte lagen bei fast allen Thunfischprodukten in diesem Bereich. Zwei kritisieren wir aber.

### Erhöhte Methylquecksilbergehalte

In den *Almare Seafood Thunfisch Filets in eigenem Saft und Aufguss* von Aldi Nord und in den →

  
**CampoVerde®**



←  
von  
**ZITRONEN-  
FRISCH**



bis  
**WÜRZIG-  
MILD**



**NEU!**

**demeter**



## HERZHAFT-LECKERE DEMETER AUFSTRICHE

Ob frisch, mild oder würzig – unsere neuen Demeter-Aufstriche bringen Geschmack aufs Brot! Vielseitig, bio und voller natürlicher Zutaten.  
Jetzt erhältlich bei: EDEKA, Kaufland, REWE, V-MARKT.

[www.campo-verde.de](http://www.campo-verde.de)

*Edeka Thunfischfilets geschnitten, in eigenem Saft und Aufguss* hat das spezialisierte Labor Methylquecksilbergehalte gemessen, die wir als erhöht einstufen. Das Problem: Methylquecksilber kann zu hohen Anteilen aus dem Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden, sich im Körper verteilen und alle Organe erreichen. Weil es auch die Blut-Hirn-Schranke gut überwinden kann, erreicht es das zentrale Nervensystem, das bei chronischer Belastung angegriffen werden kann. Bei unserer Beurteilung der gemessenen Laborwerte haben wir uns an der tolerierbaren wöchentlichen Aufnahmemenge (TWI) der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) orientiert. Der Wert wird empfohlen, weil Methylquecksilber besonders giftig für das sich entwickelnde Nervensystem und das Gehirn ist und die neurologische Entwicklung ungeborener Kinder und Säuglinge stören kann. Deshalb rät das Bundesamt für Risikobewertung vor allem Schwangeren und Stillenden auch dazu, Fischarten mit hohen Methylquecksilbergehalten zu meiden.

Den TWI, also den Wert, bis zu dem die wöchentliche Aufnahme von Methylquecksilber als unbedenklich gilt, überschreitet zwar kein Produkt im Test. Isst man eine Dose der beiden Produkte von Aldi Nord und Edeka pro Woche, schöpft man den Richtwert allerdings zu mehr als der Hälfte aus. Sowohl die EFSA als auch das BfR geben

an, dass der Richtwert bei den meisten Menschen und einem normalen Fischverzehr nicht überschritten wird. Bei Verbraucherinnen und Verbrauchern, die häufig Fisch essen, steige die Wahrscheinlichkeit laut EFSA aber, weshalb wir abwerten, wenn der TWI bei einer Dose pro Woche zu mehr als 50 Prozent ausgeschöpft wird.

### **Größere, alte Arten eher belastet**

Für unseren Test haben wir die Art Echter Bonito, auch Skipjack genannt, ausgewählt. Er wird zum Großteil für Thunfischprodukte in Dosen verwendet, zählt anders als Gelbflossen- oder Blauflossenthunfisch aber nicht zur Gattung Thunnus, sondern zu Katsuwonus. Deshalb liest man auf den Verpackungen auch seinen wissenschaftlichen Namen „Katsuwonus pelamis“ und nicht etwa „Thunnus“. Die Besonderheit: Er ist unter den kommerziell wichtigsten Thunfischen die kleinste Art mit einer relativ kurzen Lebensdauer. Das könnte erklären, warum wir in diesem Test nur zwei aus unserer Sicht kritische Methylquecksilbergehalte gemessen haben.

Denn Methylquecksilber gelangt über die Nahrungskette im Meer auf unsere Teller. Während Quecksilber natürlich in der Natur vorkommt, aber auch zum Beispiel beim Verbrennen von Kohle und Heizöl in die Umwelt gelangt, entsteht Methylquecksilber erst im Wasser. Bestimmte Bakterien wandeln das Queck-

silber dort in Methylquecksilber um; Wasserorganismen nehmen es auf, die dann wiederum von bestimmten Fischen gefressen werden. Die höchsten Werte werden laut BfR entsprechend grundsätzlich in großen und älteren Raubfischen wie Hai, Schwertfisch und eben älterem Thunfisch gemessen – denn sie konnten im Laufe ihres Lebens viele belastete Meereslebewesen fressen. Der vergleichsweise kleine Echte Bonito hat dafür weniger Zeit.

Auch das BfR hat in einer Studie vergleichsweise niedrigere Gehalte bei Thunfisch aus der Konserve gemessen. Ganz ohne kommt er dennoch nicht aus, wie auch unser Test zeigt.

### **Guter Fisch?**

Der Echte Bonito steht übrigens auch auf der mittlerweile sehr kurzen „Guter Fisch“-Liste, die von der Deutschen Umwelthilfe, dem Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung, dem Naturschutzbund und dem WWF erstellt wurde. Er zählt also je nach Fanggebiet und verwendeten Fanggeräten zu den wenigen Fischarten, die die Verbände noch als empfehlenswert einstufen, wenn man Fisch konsumieren möchte.

Die Umweltschutzorganisation Greenpeace weist aber darauf hin, dass, auch wenn der Echte Bonito vielerorts zwar noch nicht als überfischt gelte, die Fangmengen dennoch oft die Empfehlungen überstiegen und die Fische kleiner würden. 🍁

# So haben wir getestet

Wir haben 29 Thunfischprodukte in (Bio-)Supermärkten, Onlineshops und im Großhandel eingekauft – bevorzugt in Dosen verpackt. Dabei wählten wir ausschließlich Produkte mit Angaben wie „in eigenem Saft und Aufguss“ und ließen Produkte mit Öl oder Zusätzen wie Gemüse im Regal. Bei allen Thunfischen im Test handelte es sich ausschließlich um die Art Echter Bonito/Skipjack (*Katsuwonus pelamis*). Gezahlt haben wir zwischen 1,17 und 4,49 Euro pro Dose oder Beutel. In einem spezialisierten Labor ließen wir alle Produkte auf Gesamtquecksilber und Methylquecksilber untersuchen. Um die Auslastung des Queck-

silberhöchstgehalts zu bestimmen, haben wir den Fischanteil aus der Füllmenge der jeweiligen Dose und dem Abtropfgewicht berechnet – hier gab es keine abwertungsrelevanten Befunde. Bei der Bewertung der Methylquecksilbergehalte sind wir davon ausgegangen, dass Verbraucherinnen und Verbraucher den gesamten Inhalt einer Dose oder eines Beutels innerhalb einer Woche verzehren. Um die Ausschöpfung der tolerierbaren wöchentlichen Aufnahmemenge (TWI) zu berechnen, haben wir entsprechend das Gesamtgewicht der einzelnen Dosen/Frischebeutel als Portion herangezogen.



## Quecksilber in Thunfisch

	<b>Almare Seafood Thunfisch Filets in eigenem Saft und Aufguss</b>	<b>Aro Tuna Chunks in Brine</b>	<b>Berida 4x Thunfischfilets in eigenem Saft</b>	<b>Bio Gourmet Thunfisch im eigenen Saft</b>	<b>Deutsche See Thunfisch in Aufguss</b>
Anbieter	Aldi Süd (Otto Franck Import)	Metro (MCC Trading)	Penny (Thai Union Trading)	Bio Gourmet	Deutsche See
Preis pro Dose	1,39 Euro	1,39 Euro	1,29 Euro	4,49 Euro	2,79 Euro
Füllmenge / Abtropfgewicht*	195 g / 150 g	185 g / 130 g	195 g / 150 g	120 g / 90 g	185 g / 140 g
Quecksilber	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Methylquecksilber	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Anmerkungen	3)				1)
<b>Testergebnis Quecksilber</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



## Quecksilber in Thunfisch

Anbieter	Netto Marken-Discount	Fish4Ever	Norma (I. Schreöder)	Followfood	Followfood
Preis pro Dose	1,39 Euro	3,38 Euro	1,29 Euro	3,29 Euro	2,69 Euro
Füllmenge / Abtropfgewicht*	195 g / 150 g	160 g / 112 g	195 g / 150 g	185 g / 130 g	160 g / 120 g
Quecksilber	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Methylquecksilber	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Anmerkungen					
<b>Testergebnis Quecksilber</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

## Quecksilber in Thunfisch

Anbieter	Lidl	Amazon	Conservas Antonio Pérez Lafuente	Rewe-Zentral	Saupiquet
Preis pro Dose	1,39 Euro	1,17 Euro	3,99 Euro	2,49 Euro	3,59 Euro
Füllmenge / Abtropfgewicht*	195 g / 150 g	145 g / 102 g	120 g / 90 g	185 g / 130 g	185 g / 130 g
Quecksilber	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Methylquecksilber	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Anmerkungen					
<b>Testergebnis Quecksilber</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

\* Laut Deklaration.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Bei Richt- und

Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen. Die tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge (TWI) ist ein Schätzwert, wie viel von einem Stoff lebenslang pro Woche ohne gesundheitliche Folgen aufgenommen werden kann.

Unter dem **Testergebnis Quecksilber** führt zur Abwertung um zwei Noten: ein gemessener Gehalt an Methylquecksilber, der den TWI der EFSA von 1,3 µg/kg Körpergewicht zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „erhöht“). Zugrunde gelegt haben wir ein Körpergewicht von 60 Kilogramm und eine wöchentliche Portion von einer Dose.





<b>Fontaine Thunfisch-Filet echter Bonito naturell im eigenen Saft und Aufguss</b>	<b>Gut &amp; Günstig Thunfischfilets in eigenem Saft &amp; Aufguss</b>	<b>Hawesta Thunfischfilets in Aufguss</b>	<b>Ja! Thunfischfilets im eigenen Saft</b>	<b>Jeden Tag Thunfischfilets in eigenem Saft und Aufguss</b>	<b>K-Classic Thunfischfilets in eigenem Saft und Aufguss</b>	<b>Metro Chef Tuna Chunks in Brine</b>
Fontaine	Edeka	Hawesta	Rewe (Otto Franck Import)	Zentrale Handelsgesellschaft	Kaufland (Otto Franck Import)	Metro (MCC Trading)
3,29 Euro	1,39 Euro	2,79 Euro	1,39 Euro	1,39 Euro	1,39 Euro	1,81 Euro
120 g / 90 g	195 g / 150 g	160 g / 112 g	195 g / 150 g	195 g / 150 g	195 g / 150 g	185 g / 130 g
Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

<b>Sauptiquet Thunfisch Naturale, ohne Öl</b>	<b>Seaside Thunfisch in eigenem Saft und Aufguss</b>	<b>Skip Jack Thunfischstücke im eigenen Saft</b>	<b>Skipjack Tuna Steak in Brine by Amazon, 6x</b>	<b>Vier Diamanten Thunfisch Naturell</b>	<b>Almare Seafood Thunfisch Filets in eigenem Saft und Aufguss</b>	<b>Edeka Thunfischfilets geschnitten, in eigenem Saft und Aufguss</b>
Bolton	Frinsa	Delina	Amazon	Princes Foods	Aldi Nord (Otto Franck Import)	Edeka
2,99 Euro	2,29 Euro	2,29 Euro	1,71 Euro	3,79 Euro	1,39 Euro	2,69 Euro
185 g / 140 g	185 g / 135 g	145 g / 135 g	195 g / 150 g	195 g / 150 g	195 g / 150 g	185 g / 130 g
Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	erhöht	erhöht
		2)			3)	
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	befriedigend

Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://oekotest.de/J2510). Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 8/2025.

Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) ver-

vielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.

**Anmerkungen:** 1) Laut Anbieter wurde das Produkt kurzfristig ohne MSC-Siegel verkauft. Inzwischen sei es wieder ausschließlich mit dem Siegel auf dem Markt. 2) Das Produkt ist in einem Frischebeutel verpackt. Der Preis ist pro Frischebeutel angegeben. 3) Aufgrund unterschiedlich getesteter Chargen sowie verschiedener Fanggebiete des Thunfischs kann es bei Produkten desselben Herstellers zu abweichenden Ergebnissen kommen.



# Wenige im grünen Bereich

Als Eisenquelle bisweilen überschätzt, gilt Spinat dennoch als gesundes Gemüse. Leider können wir nach unserem Test nur rund ein Viertel der 22 Tiefkühl-Rahmspinate empfehlen. Schwermetalle, Nitrit und Pestizide verderben den Appetit.

TEST: LISA-MARIE KARL  
TEXT: MARIEKE MARIANI

**A**uch wenn manch ihm nachgesagte Eigenschaft, etwa ein besonders hoher Eisengehalt, nicht ganz zutrifft, ist Spinat ein gesunder Nährstofflieferant. Er enthält die Vitamine C und K, außerdem Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Darüber hinaus ist er reich an Folsäure und verschiedenen Mineralstoffen. Ein weiterer entscheidender Vorteil: Spinat gedeiht problemlos im hiesigen Klima, kommt also ohne problematische Anbau- und Erntebedingungen und lange Transportwege aus. Unser Test bestätigt das – der Spinat für alle Produkte im Test stammt laut Herstellerangaben aus Deutschland, den Niederlanden oder Belgien. Mit Sahne verfeinert und praktisch eingefroren, hat sich Rahmspinat aus dem Tiefkühlfach in vielen Küchen als schnelle Alternative zu frischem Blattspinat etabliert.

Trotz all des Lobes für das heimische Supergemüse können wir nicht für alle Produkte im Test grünes Licht geben. Viele der getesteten Spinatmarken enthalten problematische Stoffe, die teils natürlich vorkommen, teils vom Menschen in die Böden eingetragen und über die Wurzeln von den Pflanzen aufgenommen werden. So erreichen nur vier der getesteten Spinatmarken ein „sehr gutes“ Gesamturteil, zwei schneiden immerhin noch „gut“ ab.

## **Viele mit Nitritproblem**

Spinat ist, wie anderes Blattgemüse auch, besonders anfällig dafür,



Nitrat aus dem Boden aufzunehmen. Dabei ist Nitrat selbst nicht das Hauptproblem, sondern sein Abbauprodukt Nitrit, das sich bei unsachgemäßer Lagerung und Verarbeitung bilden kann. Nitrit wiederum kann den Sauerstofftransport im Blut hemmen und im Magen zu krebserregenden Nitrosaminen reagieren. Entsprechend ihren bedenklichen Eigenschaften liegt der Höchstwert für Nitrit weit niedriger als der für Nitrat. In unserem Test werten wir zwölf Produkte wegen „erhöhter“, zwei sogar wegen „stark erhöhter“ Nitritmengen ab. Nitrat fanden wir nur in vergleichsweise geringen Gehalten, die wir als nicht abwertungsrelevant einordnen.

### Schwermetalle aus dem Boden

Ebenfalls aus den Böden stammen Schwermetalle, die der Spinat über die Wurzeln aufnimmt. Hier sticht der *Penny Rahmspinat* heraus, der den zulässigen Grenzwert für Blei in Blattgemüse, an dem wir uns für die Bewertung orientiert haben, deutlich überschreitet. In einem Gegengutachten, das der Anbieter vorlegte, lag der Bleigehalt unterhalb der Bestimmungsgrenze. Blei kann sich allerdings nicht nur in Pflanzen, sondern auch im menschlichen Körper anreichern, insbesondere in Knochen und Zähnen. Die längere Aufnahme von Blei kann zudem gesundheitliche Folgen haben. Vor allem bei Kindern und Ungeborenen kann sich Blei schon in geringen Mengen negativ auf die Entwicklung des Nervensystems auswirken.

In drei Produkten wies das Labor Cadmiumgehalte nach, die wir als „erhöht“ bewerten. Sie schöpfen den Grenzwert für Spinat zu mehr als der Hälfte aus. Cadmium und Cadmiumverbindungen sind als krebserzeugend, erbgutverändernd und reproduktionstoxisch eingestuft. Das Schwermetall kann über einen längeren Zeitraum, in hohen Dosen aufgenommen, zu Nieren- und Knochenschäden führen.

### Problematische Pestizide

Im konventionellen Gemüseanbau gehören Pestizide nach wie vor zum Standard. Auch in diesem Test wies das Labor in einigen Produkten Rückstände von Substanzen nach, die wir abwerten – darunter in drei Produkten das für Säugetiere, Wasserorganismen und Bienen toxische Lambda-Cyhalothrin und das bienengiftige Insektizid Spinosad im *Jeden Tag Rahmspinat*. Auffällig ist der Fund des als vermutlich reproduktionstoxisch eingestuften Antipilzmittels Dimethomorph im *K-Classic Rahmspinat*, denn das Fungizid ist seit dem 20. Mai 2024 nicht mehr zugelassen. Auf Nachfrage teilte uns Kaufland mit, der Spinat für die getestete Charge sei am 22. Mai 2024 geerntet worden. Selbst wenn Dimethomorph bewusst eingesetzt worden sein sollte, fiel das gerade noch in den erlaubten Zeitraum.

Darüber hinaus werten wir ab zwei Pestizidrückständen zusätzlich um eine Note ab, da noch nicht ausreichend geklärt ist, wie sich die Kombination aus mehr-

ren Rückständen auf den Körper auswirkt. Dies war im *Jeden Tag Rahmspinat* und *Iglo Rahm-Spinat* der mit dem *Blubb* der Fall.

### Zu wenig Milchfett

Wollen Hersteller ihr Produkt als TK-Rahmspinat vermarkten, sollte dieser gemäß den Leitsätzen für Gemüseerzeugnisse einen Milchfettanteil von mindestens 0,8 Prozent enthalten. Fünf Produkte lagen unter dieser Empfehlung. Ein Schuss mehr Sahne hätte dieses Defizit womöglich schon beseitigt. 🍌

## ÖKO•TEST

## RATGEBER

1

Zwar können wir mit vier „sehr guten“ und zwei „guten“ Marken nur wenige der 22 Produkte im Test empfehlen, doch auch der günstigste Spinat im Test schneidet mit Bestnote ab.

2

Weil in Spinat enthaltenes Nitrat zu schädlichem Nitrit umgewandelt werden kann, sollte Spinat nicht öfter als einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

3


Der Spinatanteil variiert von Produkt zu Produkt um bis zu 24 Prozent – für den schnellen Überblick haben wir ihn mit in die Tabelle aufgenommen.

# So haben wir getestet

Für unseren Test haben wir 22 Marken Tiefkühl-Rahmspinat eingekauft, darunter viele Eigenmarken von Supermärkten, Discountern und den Direktvertriebern Bofrost und Eismann, aber auch bekannte Marken wie *Iglo* und *Frosta*. Sieben davon tragen ein Bio-Zertifikat. Umgerechnet auf 500 Gramm zahlten wir dafür zwischen 56 Cent und 3,12 Euro.

Alle Produkte ließen wir im Labor einem Pestizid-screening unterziehen und auf die Schwermetalle

Blei und Cadmium sowie auf Nitrat und Nitrit untersuchen. Weitere Analysen auf Pyrrolizidinalkaloide, die Desinfektionsmittelrückstände Chlorat und Perchlorat, auf anorganisches Gesamtbromid (Bromid ist ein Abbauprodukt des Begasungsmittels Methylbromid) sowie die mikrobiologische Untersuchung auf die Gesamtkeimzahl und Listerien blieben ohne abwertungsrelevante Befunde. Um zu überprüfen, ob die Produkte den gemäß den Leitsätzen für Gemüseerzeugnisse empfohlenen Mindestgehalt

Bio-Tiefkühl-Rahmspinat					
	K-Bio Rahmspinat	Alnatura Rahmspinat, grob gehackt	Bio Bio Rahmspinat	Bio Inside Rahmspinat	Dennree Rahmspinat
Anbieter	Kaufland (Copack)	Alnatura	Netto Marken-Discount	Demeter Felderzeugnisse	Dennree (Ardo)
Preis pro 500 Gramm	1,88 Euro	2,77 Euro	2,48 Euro	2,99 Euro	2,24 Euro
Spinatanteil*	73 %	70 %	64 %	65 %	84 %
Nitrat / Nitrit	Spuren / nein	Spuren / <b>erhöht</b>	Spuren / nein	Spuren / <b>erhöht</b>	Spuren / <b>erhöht</b>
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	<b>Cadmium erhöht</b>	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		4)			
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>

\* Laut Deklaration oder Herstellerangabe.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** TK = Tiefkühl.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich

aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Bei Richt- und Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden müssen.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils vier Noten: a) ein





von 0,8 Prozent Milchfett enthalten, ließen wir im Labor Gesamtfettgehalt und Buttersäuremethylester analysieren, um daraus mithilfe eines Literaturwerts den Milchfettanteil zu berechnen.

Die Verpackungen überprüften wir auf Werbung mit Selbstverständlichkeiten. Nicht ausreichend erklärte Umweltauslobungen fanden wir keine, alle Nutri-Scores waren korrekt deklariert.



#### Rewe Bio Rahmspinat, portionierbar

Rewe (Ardo)

1,88 Euro

84 %

Spuren / **erhöht**

nein

nein

befriedigend

nein

sehr gut

**befriedigend**



#### Edeka Bio Rahm-Blattspinat, portioniert

Edeka

2,66 Euro

75 %

Spuren / **erhöht**

1 Pestizid in Spuren

**Milchfett zu niedrig**

ausreichend

nein

sehr gut

**ausreichend**

gemessener Gehalt an Nitrit von mehr als 10 mg/kg, der den Richtwert gemäß den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuchs für Gemüseerzeugnisse für tiefgefrorene Spinaterzeugnisse zu mehr als 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „stark erhöht“); b) ein gemessener Gehalt an Blei von mehr als 0,30 mg/kg, der in Anlehnung an Verordnung (EU) 2023/915 den Grenzwert für Blei in Blattgemüse zu mehr als 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „Blei stark erhöht“). Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) ein gemessener Gehalt an Cadmium von mehr als 0,10 bis 0,20 mg/kg, der

**Kinderbetten, die richtig Freude machen!**






Konfigurieren Sie jetzt Ihr Traumbett auf





**[www.billi-bolli.de](http://www.billi-bolli.de)**

# Beschützt.







Wenn aus Fürsorge  
Zukunft wird.



					
<b>Tiefkühl-Rahmspinat</b>	<b>All Seasons Rahm-Spinat in Portionen</b>	<b>Ja! Rahm-spinat</b>	<b>Tegut Rahmspinat, portionierbar</b>	<b>Beste Ernte Rahmspinat, portioniert</b>	<b>Ernte Krone Rahm-Spinat</b>
Anbieter	Aldi Nord/Aldi Süd (Ardo)	Rewe (Ardo)	Tegut (Ardo)	Netto Marken-Discount	Norma (Ardo)
Preis pro 500 Gramm	0,56 Euro	0,99 Euro	1,88 Euro	0,99 Euro	0,99 Euro
Spinatanteil*	84 %	84 %	84 %	84 %	78 %
Nitrat / Nitrit	Spuren / nein	Spuren / nein	Spuren / nein	Spuren / nein	Spuren / nein
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein	1 Pestizid in Spuren: <b>Lambda-Cyhalothrin</b>
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	<b>Milchfett zu niedrig</b>	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	2)				
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

				
<b>Tiefkühl-Rahmspinat</b>	<b>Jeden Tag Rahm-spinat</b>	<b>K-Classic Rahm-spinat</b>	<b>Frosta Rahmspinat, portionierbar</b>	<b>Penny Rahmspinat</b>
Anbieter	Zentrale Handelsgesellschaft	Kaufland (Copack)	Frosta	Penny (Ardo)
Preis pro 500 Gramm	0,99 Euro	0,99 Euro	1,99 Euro	0,99 Euro
Spinatanteil*	84 %	84 %	66 %	78 %
Nitrat / Nitrit	Spuren / <b>erhöht</b>	Spuren / <b>erhöht</b>	Spuren / <b>stark erhöht</b>	Spuren / <b>erhöht</b>
Pestizidbelastung	<b>2 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Spinosad</b>	1 Pestizid in Spuren: <b>Dimethomorph</b>	1 Pestizid in Spuren: <b>Lambda-Cyhalothrin</b>	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	<b>Milchfett zu niedrig</b>	nein	<b>Blei stark erhöht</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend	ungenügend
Weitere Mängel	nein	nein	<b>ja</b>	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen			1)	3)
<b>Gesamturteil</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>



					
<b>Globus Rahmspinat, einzeln portionierbar</b>	<b>Freshona Rahmspinat</b>	<b>Gut &amp; Günstig Rahmspinat</b>	<b>Bofrost Rahmspinat, 757</b>	<b>Eismann Rahmspinat, 5085</b>	<b>Iglo Rahmspinat der mit dem Blubb</b>
Globus	Lidl (Copack)	Edeka	Bofrost	Eismann	Iglo
1,59 Euro	0,99 Euro	0,99 Euro	3,12 Euro	2,90 Euro	2,33 Euro
84 %	87 %	88 %	68 %	70 %	84 %
Spuren / <b>erhöht</b>	Spuren / nein	Spuren / <b>erhöht</b>	Spuren / <b>erhöht</b>	Spuren / <b>stark erhöht</b>	Spuren / <b>erhöht</b>
1 Pestizid in Spuren	1 Pestizid in Spuren	nein	1 Pestizid in Spuren	nein	<b>2 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Lambda-Cy-halothrin</b>
nein	<b>Milchfett zu niedrig, Cadmium erhöht</b>	<b>Milchfett zu niedrig</b>	<b>Cadmium erhöht</b>	nein	nein
befriedigend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
nein	nein	nein	nein	nein	<b>ja</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
				5)	1) 6)
<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>

in Anlehnung an Verordnung (EU) 2023/915 den Grenzwert für Cadmium in Spinat zu mehr als 50 Prozent bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „Cadmium erhöht“); b) ein gemessener Gehalt an Nitrit von mehr als 5 bis 10 mg/kg, der den Richtwert gemäß den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuchs für Gemüseerzeugnisse für tiefgefrorene Spinaterzeugnisse zu mehr als 50 Prozent bis 100 Prozent ausschöpft (in Tabelle: „erhöht“). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein mit dem analysierten Fettgehalt unter Berücksichtigung der Messunsicherheit ( $\pm 15$  Prozent) und einem Mindestgehalt von 3,56 g/100 g Buttersäuremethylester in Milchfett berechneter Milchfettgehalt von weniger als 0,8 g/100 g, der den Richtwert gemäß den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuchs für Gemüseerzeugnisse für Rahmspinat unterschreitet (in Tabelle: „Milchfett zu niedrig“); b) ein Mehrfachrückstand von zwei bis sechs Pestiziden und/oder Wirkverstärkern; c) ein bis zwei besonders bedenkliche Pestizide in gemessenen Gehalten von mehr als 0,01 mg/kg. Dabei orientieren wir uns an der Liste der hochgefährlichen Pestizide des Pestizid-Aktions-Netzwerks (PAN), Stand: 12/2024, insbesondere der in Gruppe 2 oder Gruppe 3 als sehr bienentoxisch oder sehr bioakkumulierend und sehr persistent in Wasser, Böden oder Sedimenten genannten Stoffe sowie an wissenschaftlichen Erkenntnissen, Einstufungen von Pestiziden in der EU-Datenbank oder der CLP-Verordnung als kanzerogen oder reproduktionstoxisch (hier: Lambda-Cyhalothrin, Dimethomorph, Spinosad). Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um eine Note: Werbung mit Selbstverständlichkeiten, wobei gesetzlich vorgeschriebene Eigenschaften oder selbstverständliche Umstände als etwas Besonderes hervorgehoben werden, obwohl vergleichbare Produkte diese ebenso aufweisen. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. **Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [okekost.de/J2510](https://www.okekost.de/J2510).

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 08/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/ Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Werbung mit Selbstverständlichkeiten, wobei gesetzlich vorgeschriebene Eigenschaften oder selbstverständliche Umstände als etwas Besonderes hervorgehoben werden, obwohl vergleichbare Produkte diese ebenso aufweisen (hier: „ohne Farbstoffe“). **2)** Laut Anbieter wurde die Rezeptur angepasst. Der Salzgehalt sei reduziert und auf zugesetzten Zucker verzichtet worden. Das neue Produkt werde seit Mai 2025 ausgeliefert. **3)** Laut Anbietergutachten zum chargengleichen Produkt lag der Bleigehalt unterhalb der Bestimmungsgrenze. Laut Anbieter wurde der Artikel auf die Marke Greenland mit neuer Rezeptur umgestellt. Seit Juni werde das neue Produkt ausgeliefert, welches mehr Spinat und weniger Sahne enthalte. **4)** Laut Anbieter gab es eine Rezeptur- und Layoutanpassung. Das neue Produkt enthalte mehr Sahne und sei seit Mitte Juni im Handel, erkennbar an der GTIN 4104420260733. **5)** Laut Anbieter wird es in den nächsten Monaten eine Umstellung auf die neue Artikelnummer 45047 geben. Produkt und Verpackung blieben unverändert. **6)** Laut Anbieter gab es eine Anpassung des Verpackungsdesigns. Die Rezeptur sei unverändert geblieben.

**A**bgepackte Gnocchi aus dem Supermarkt lassen sich schnell und einfach zubereiten und vielseitig kombinieren. Aber können die kleinen Fertigklößchen regelmäßig bedenkenlos auf unseren Tellern landen? Wir haben 24 Marken ins Labor geschickt und umfangreich untersuchen lassen. Fünf Produkte können wir uneingeschränkt empfehlen, zwölf sind „gut“, sieben landen nur im Mittelfeld. Auffällig: Anbieter Hilcona hat mit seinen *Bio Gnocchi* eines der besten Produkte und gleichzeitig mit den *Classica Gnocchi* das Schlusslicht im Test.

#### **Geschmacklich nachgeholfen**

In zehn Gnocchimarken kritisieren wir unserer Ansicht nach erhöhte Salzgehalte. Zu viel Salz kann bei empfindlichen Menschen den Blutdruck erhöhen. Wir orientieren uns bei der Bewertung an den finnischen Kennzeichnungsvorgaben für einen hohen Salzgehalt für Fertig- und Halbfertiggerichte, zu denen wir Gnocchi zählen. Dort liegt dieser bei 1,1 Prozent. Alle Produkte, die mehr Salz enthalten, werten wir um eine Note ab. Auffällig ist, dass mehr als zwei Drittel der Bio-Gnocchi im Test zu viel Salz enthalten. Ob die Bio-Hersteller so geschmacklich ausgleichen, dass sie keine Aromen zusetzen dürfen? Drei der konventionellen Gnocchi führen Aromen in der Zutatenliste auf, was zu einer Note Abzug führt. Aus unserer Sicht sollten die Hersteller ganz auf zugesetzte Aromastoffe ver-

zichten, indem sie mit natürlichen Zutaten überzeugen und den Salzgehalt auf ein gesundes Maß reduzieren.

#### **Mehrere Pestizidrückstände**

Das Labor fand Spuren von Pestiziden in zehn konventionellen Gnocchimarken – in drei davon von zwei Wirkstoffen. Wir werten Mehrfachrückstände von Pestiziden ab. Zwar geht von den gefundenen Gehalten keine unmittelbare Gesundheitsgefahr für den Menschen aus. Es ist jedoch noch nicht ausreichend wissenschaftlich erforscht, welche Wechselwirkungen mehrere Pestizidspuren haben können. Eine Studie lieferte zuletzt Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen

Mehrfachrückständen von Pestiziden und Parkinson.

#### **Wenig artgerechte Haltung**

Etwas mehr als die Hälfte der Hersteller produzieren ihre Gnocchi ohne tierische Inhaltsstoffe. Zehn der Rezepturen im Test enthalten Ei, darunter ein Bio-Produkt. Anbieter Hilcona gibt auf seinen *Bio Gnocchi* an, wie vorgeschrieben Eier aus biologischer Landwirtschaft einzusetzen. Auf der Verpackung der Nicht-Bio-Variante *Hilcona Classica Gnocchi* suchten wir jedoch vergeblich nach einer Haltungsform. Auf Nachfrage teilte der Anbieter uns mit, er verwende je nach Verfügbarkeit Eier aus Freiland- oder Bodenhaltung. Welche nun →

# Fünf mit Bestnote

Kleine Klößchen aus Kartoffeln – was kann da schon schiefgehen? Ein bisschen was schon, wie unser Test zeigt: Zu viel Salz, Pestizidrückstände, Aromen und Eier aus Bodenhaltung ziehen den Notenschnitt nach unten. Es gibt aber gute Alternativen.

TEST: LISA-MARIE KARL

TEXT: MARIEKE MARIANI

**ÖKO•TEST**

**RATGEBER**

**1**

Genuss ohne Bedenken gibt es mit den fünf „sehr guten“ Produkten im Test – darunter auch die vergleichsweise günstige Lidl-Eigenmarke.

**2**

Alle Gnocchi im Test enthalten Salz. Werden sie in Wasser gekocht, muss dieses nicht unbedingt zusätzlich gesalzen werden.

**3**

Gnocchi sind nicht automatisch vegan, einige enthalten Ei. Wer zu Bio-Gnocchi greift, bekommt zumindest Eier aus Bio-Haltung.










in der von uns getesteten Charge zum Einsatz kamen, erfuhren wir jedoch nicht. Wir sind der Meinung, Verbraucherinnen und Verbraucher sollten mit einem Blick auf die Verpackung erkennen können, aus welcher Haltungsform die verarbeiteten Eier stammen. Wir werten diese Intrans-

parenz als Weiteren Mangel ab.

Den acht weiteren konventionellen Produkten werden ausschließlich Eier aus Bodenhaltung zugegeben – dort immerhin transparent deklariert. Aber Moment mal: Bodenhaltung? Sind das nicht meist riesige Hallen, vollgestopft mit bis zu 6.000 Hüh-

nern, in denen sich neun ausgewachsene Tiere einen Quadratmeter Bodenfläche teilen? Ohne Freilauf und nennenswertes Tageslicht? Ein artgerechtes Hühnerleben sieht unserer Ansicht nach anders aus, weshalb wir den Einsatz von Eiern aus Bodenhaltung abwerten.

							
<b>Bio-Gnocchi</b>	<b>Biomio Gnocchi Di Patate</b>	<b>Hilcona Bio Gnocchi</b>	<b>Bioverde Frische Gnocchi Originale</b>	<b>Edeka Bio Frische Gnocchi</b>	<b>K-Bio Frische Gnocchi Klassik</b>	<b>Pasta Nuova Gnocchi</b>	<b>Rewe Bio Gnocchi, Naturland</b>
Anbieter	Alnatura	Hilcona	Isana Naturfeinkost	Edeka	Kaufland (Mossa)	Mossa	Rewe (Fleischwerke E. Zimmermann)
Preis pro 500 Gramm	4,36 Euro	4,98 Euro	4,11 Euro	2,86 Euro	2,74 Euro	3,74 Euro	3,65 Euro
Lagerung	gekühlt	gekühlt	gekühlt	gekühlt	gekühlt	gekühlt	gekühlt
Basis*	Kartoffeln	Kartoffelflocken	Kartoffelflocken	Kartoffelflocken	Kartoffelflocken	Kartoffelflocken	Kartoffeln getrocknet
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein	nein	nein	Spuren	nein
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut
Ei enthalten**	nein	ja, aus biologischer Landwirtschaft	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

\* Laut Deklaration oder Angabe des Anbieters. Die in der Tabelle dargestellte Basis ist gekürzt, es wurden nur die aus unserer Sicht relevanten Zutaten dargestellt.

\*\* Laut Deklaration oder Angabe des Anbieters.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.**

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST


festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) ein Mehrfachrückstand von zwei bis sechs Pestiziden und/oder Wirkverstärkern; b) ein deklarierter Salzgehalt von mehr als 1,1 g/100 g (in Tabelle: „Salz erhöht“). Dies ent-



Dennoch versucht Kaufland, die Bodenhaltung auf der Verpackung der *K-Classic Gnocchi Classic* als „Zeichen für einen kleinen Beitrag zum Tierschutz“ zu verkaufen. Und weiter: „Eine artgerechte Haltung unserer Legehennen ist uns wichtig!“ Frei nach dem Motto: Schlimmer geht

immer. Das stimmt zwar, aber nicht mehr lange. Auch wenn die reine Käfighaltung bereits verboten ist – eine beschönigende Zwischenstufe, die sogenannte Käfighaltung in Kleingruppen, ist hierzulande noch bis Ende 2025 erlaubt, EU-weit bis 2027. Neue Ställe mit dieser Haltungs-

form werden allerdings längst nicht mehr genehmigt. Sollte das wirklich der Maßstab sein, den man beim Tierwohl anlegt? Wir finden nicht. Die *K-Classic Gnocchi Classic* bekommen für diese Auslobung deshalb ebenfalls Punktabzug unter den Weiteren Mängeln. 

    						
Gnocchi	Bürger Kartoffel-Gnocchi	Chef Select Gnocchi Klassik	Rewe Beste Wahl Gnocchi	Casa Pietra Pasta Raffinata Gnocchi	Cucina Nobile Gnocchi Kartoffel	
Anbieter	Bürger	Lidl (Volcan)	Rewe (Il Pastaio)	Steinhaus	Aldi Süd (FF Frisch & Fertiggerichte)	
Preis pro 500 Gramm	2,59 Euro	1,66 Euro	2,36 Euro	1,66 Euro	1,66 Euro	
Lagerung	gekühlt	gekühlt	gekühlt	gekühlt	gekühlt	
Basis*	Kartoffelflocken	Kartoffelflocken	Kartoffelflocken	Kartoffeln	Kartoffelflocken	
Mineralölbestandteile	Spuren	nein	nein	nein	Spuren	
Pestizidbelastung	1 Pestizid in Spuren	nein	nein	1 Pestizid in Spuren	1 Pestizid in Spuren	
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	<b>Salz erhöht</b>	
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	
Ei enthalten**	nein	nein	nein	ja, aus <b>Bodenhaltung</b>	nein	
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	sehr gut	
Anmerkungen					4)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	

spricht dem Schwellenwert für einen Warnhinweis bei hohem Salzgehalt von Fertig- und Halbfertiggerichten in Finnland; c) (natürliches) Aroma.  
 Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) die Verwendung von Eiern aus Bodenhaltung; b) eine Auslobung zur Haltungsform der Hühner, die einen positiven Beitrag zum Tierwohl suggeriert, obwohl Bodenhaltung lediglich einem unteren Standard entspricht. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Werbung mit Selbstverständlichkeiten mit Hinweis auf gesetzliche Regelungen, wobei gesetzlich vorgeschriebene Eigenschaften oder selbstverständliche Umstände als etwas Besonderes hervorgehoben werden, obwohl vergleichbare Produkte diese ebenso aufweisen; b) mangelnde Transparenz aufgrund fehlender Deklaration zur Haltungsform der Hühner auf der Verpackung.  
 Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein

Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.  
**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [okotest.de/J2510](https://okotest.de/J2510).  
**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 10/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/ Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.  
**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

# So haben wir getestet

In (Bio-)Supermärkten und Discountern kauften wir 24 Gnocchimarken ein, darunter 21 gekühlte und drei ungekühlte Produkte – insgesamt sieben mit Bio-Zertifizierung. Wir bezahlten dafür, einheitlich auf 500 Gramm umgerechnet, zwischen 99 Cent und 4,98 Euro. Ein Labor untersuchte alle Produkte auf Pestizidrückstände inklusive Glypho-

sat. Weitere Analysen auf Mineralölbestandteile und das Schwermetall Cadmium blieben ohne abwertungsrelevante Befunde. Die Glykoalkaloide Solanin und Chaconin – giftige Pflanzenstoffe, die in grünen Tomaten und grünen, gekeimten Kartoffeln vorkommen – wurden nur in nichtabwertungsrelevanten Mengen gefunden. Das Labor prüfte die Gnocchi auf Schwefeldioxid, welches von Sulfiten freigesetzt wird und als Konservierungsmittel und Antioxidans fungiert. Für diese ist ab einem Gehalt von zehn Milligramm pro Kilo-










Gnocchi	De Cecco Gnocchi Di Patate Fresche	Giovanni Rana Gnocchi Freschi Di Patate Classici	Gut & Günstig Gnocchi	Henglein Kartoffel-Gnocchi	Jeden Tag Gnocchi
Anbieter	De Cecco	Pastificio Rana	Edeka	Hans Henglein & Sohn	Zentrale Handelsgesellschaft
Preis pro 500 Gramm	2,29 Euro	3,74 Euro	1,66 Euro	2,99 Euro	0,99 Euro
Lagerung	ungekühlt	gekühlt	gekühlt	gekühlt	ungekühlt
Basis*	Kartoffeln	Kartoffelflocken	Kartoffeln, Kartoffelflocken	Kartoffeln	Kartoffelflocken
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein	nein	nein
Pestizidbelastung	nein	1 Pestizid in Spuren	1 Pestizid in Spuren	1 Pestizid in Spuren	1 Wirkverstärker in Spuren
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	<b>Salz erhöht</b>	<b>natürliches Aroma</b>	nein	nein	<b>Aromen</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe Ei enthalten**	gut nein	gut nein	sehr gut ja, aus <b>Bodenhaltung</b>	sehr gut ja, aus <b>Bodenhaltung</b>	gut nein
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	befriedigend	befriedigend	sehr gut
Anmerkungen					
Gesamturteil	gut	gut	gut	gut	gut

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Werbung mit Selbstverständlichkeiten mit Hinweis auf gesetzliche Regelungen, wobei gesetzlich vorgeschriebene Eigenschaften oder selbstverständliche Umstände als etwas Besonderes hervorgehoben werden, obwohl vergleichbare Produkte diese ebenso aufweisen (hier: „ohne Geschmacksverstärker lt. Gesetz“). **2)** Weiterer Mangel: Mangelnde Transparenz aufgrund fehlender Deklaration

zur Haltungsform der Hühner auf der Verpackung. **3)** Weiterer Mangel: eine Auslobung zur Haltungsform der Hühner, die einen positiven Beitrag zum Tierwohl suggeriert, obwohl Bodenhaltung lediglich einem unteren Standard entspricht (hier: „Eine artgerechte Haltung unserer Legehennen ist uns wichtig! Der Hinweis „aus Bodenhaltung“ auf der Verpackung ist ein Zeichen für einen kleinen Beitrag zum Tierschutz.“). **4)** Laut Anbieter

gramm eine Allergenkennzeichnung verpflichtend. Auch diese Untersuchung blieb unauffällig. Wir ließen zudem den Natriumgehalt messen und so den Salzgehalt bestimmen, der in allen Fällen mit dem deklarierten Gehalt übereinstimmte. In Produkten mit Maisgrieß und Reismehl waren gentechnisch veränderte Bestandteile (GVO) nicht nachweisbar. Die mikrobiologische Untersuchung auf Enterobakterien, E. coli, Bacillus cereus, Staphylokokken, Listerien, Salmonellen und die aero-be Gesamtkeimzahl blieb unauffällig.

Die Zutatenlisten der Produkte schauten wir uns hinsichtlich weiterer Zusätze wie Aromen an. Bei Gnocchi mit Ei erfassten und bewerteten wir die Haltungsform der Legehennen. Wir überprüften die Verpackungen auf Werbung mit Selbstverständlichkeiten, unzureichend erklärte Umweltauslobungen und weitere kritische Aussagen. War ein Nutri-Score deklariert, rechneten wir diesen nach – hier war alles in Ordnung – und fragten fehlende Angaben bei den Herstellern ab.

						
<b>Cucina Nobile Gnocchi</b>	<b>K-Classic Gnocchi Classic</b>	<b>Mondo Italiano Gnocchi</b>	<b>Penny Ready Gnocchi</b>	<b>Rummo Gnocchi Di Patate</b>	<b>Villa Gusto Gnocchi Classic</b>	<b>Hilcona Classica Gnocchi</b>
Aldi Nord (Landmanns)	Kaufland (Landmanns)	Netto	Penny (Landmanns)	Rummo	Norma (HFC)	Hilcona
1,66 Euro	1,66 Euro	1,66 Euro	1,66 Euro	2,79 Euro	1,57 Euro	2,99 Euro
gekühlt	gekühlt	gekühlt	gekühlt	ungekühlt	gekühlt	gekühlt
Kartoffeln, verarbeitetes Kartoffelprodukt	Kartoffeln, Kartoffelflocken	Kartoffeln, Kartoffelflocken	Kartoffelpüree	Kartoffeln	Kartoffelflocken	Kartoffelflocken
nein	nein	Spuren	nein	nein	nein	nein
<b>2 Pestizide in Spuren</b>	nein	<b>2 Pestizide in Spuren</b>	<b>2 Pestizide in Spuren</b>	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	<b>Salz erhöht, natürliches Aroma</b>	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>
gut	sehr gut	gut	gut	befriedigend	gut	gut
ja, aus <b>Bodenhaltung</b>	ja, aus <b>Bodenhaltung</b>	ja, aus <b>Bodenhaltung</b>	ja, aus <b>Bodenhaltung</b>	nein	ja, aus <b>Bodenhaltung</b>	ja, aus Freiland- und <b>Bodenhaltung</b>
nein	<b>ja</b>	nein	nein	nein	nein	<b>ja</b>
befriedigend	mangelhaft	befriedigend	befriedigend	sehr gut	befriedigend	mangelhaft
5)	3)				7)	1) 2) 6)
<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>

wurde das Produkt einem Relaunch unterzogen. Der Markenname wurde von „Cucina Nobile“ auf „Cucina“ umgestellt. Die Rezeptur sei leicht angepasst worden. **5)** Laut Anbieter wurde das Produkt einem Relaunch unterzogen. Der Markenname wurde von „Cucina Nobile“ auf „Cucina“ umgestellt. Die neue GTIN Nummer lautet 4068706564666. Der Nutri-Score habe sich aufgrund einer Neuberechnung von B auf C geändert, die

Rezeptur sei unverändert. **6)** Laut Anbieter wird bewusst auf die Angabe der Haltungsform auf der Verpackung verzichtet, weil man je nach Rohwarenverfügbarkeit zwischen Freiland- und Bodenhaltung wechseln müsse. **7)** Laut Hersteller werde der Inhalt des Artikels von 750 Gramm auf 600 Gramm umgestellt. Die Einführung in den Markt werde voraussichtlich Anfang November 2025 mit neuer EAN erfolgen.



# Wir sehen Grün

Ein Grund zum Jubeln ist dieser Test von grünem Pesto leider nicht: Zwei Drittel der Produkte werten wir aufgrund von Mineralölbelastungen ab. Doch im Gegensatz zum letzten Test können wir immerhin vier Pestos empfehlen.

TEST: DR. EVA WOLFGARTEN, SARAH BECKER TEXT: HEIKE BAIER

**S**paghetti mit Pesto gehen immer, wenn der Vorratsschrank leer ist. Doch in unserem Vorgängertest konnten wir leider kein grünes Licht geben: Bis zu zehn Pestizide zählte das Labor vor fünf Jahren noch in den Produkten, und ausnahmslos alle kassierten wegen Rückständen von Mineralöl schlechte Noten. In diesem Test taucht dagegen erstmals die Farbe Grün auch in der Tabelle auf: Das *Bio-Zentrale Pesto Verde* und das *Ener Bio Pesto alla Genovese* schneiden „sehr gut“ ab, das *Nur Nur Natur Bio Pesto alla Genovese* und das *Ppura Pesto alla Genovese mit Pinienkernen* „gut“. Ein schöner Erfolg! ÖKO-TEST

kritisiert Mineralölbestandteile in Lebensmitteln seit Jahren, und offenbar hat sich bei einigen Herstellern nun auch was getan. Trotzdem: Am Ende fällt immer noch über die Hälfte der Pestos im Test mit „ungenügend“ durch.

## MOAH-Richtwerte gerissen

Mineralöl geht potenziell leichter in fettige Lebensmittel über: Dass Pestos dafür prädestiniert sind, liegt bei ihren hohen Ölanteilen also auf der Hand. In 14 Produkten kritisieren wir die Gehalte an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen (MOSH/MOSH-Analoga), in der Hälfte davon ordnen wir sie sogar als „stark erhöht“ ein. Von

diesen Verbindungen weiß man, dass sie sich im menschlichen Fettgewebe und Organen anreichern und dort die wohl größte Verunreinigung darstellen – die Auswirkungen sind noch unklar.

Noch kritischer sehen wir die aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH) in zwölf Produkten, denn zu dieser Gruppe gehören auch Substanzen, die Krebs erregen können. Sechs Pestos reißen sogar jene MOAH-Höchstgehalte, die die Europäische Kommission für diese Kategorie von Lebensmitteln vorgeschlagen hat. Doch nur ein Anbieter reagiert auch konsequent: Edeka schreibt uns nach


**ÖKO•TEST**
**RATGEBER**
**1**

Das gab's bisher nicht: Vier grüne Pestos können wir mit „gut“ oder „sehr gut“ empfehlen.

**2**

Geöffnetes Pesto hält sich im Kühlschrank nur wenige Tage. Frieren Sie es ein, wenn Sie es nicht rechtzeitig aufbrauchen können.

**3**

Pesto alla genovese lässt sich aus den sieben traditionellen Zutaten leicht auch selbst herstellen: Nehmen Sie dazu am besten junge Blätter von Bio-Basilikum, sonst wird das Pesto leicht faserig.

Erhalt der Untersuchungsergebnisse, dass man die entsprechende Charge des *Edeka Bio Pesto alla Genovese* aus dem Verkauf nehme, weil es nicht den Qualitätsansprüchen genüge. Auch Tegut reagiert vorbildlich – obwohl das *Tegut Pesto Verde* den MOAH-Richtwert sogar einhält.

**Bis zu fünf Pestizidspuren**

Auch nicht schön: Alle Pestos aus konventionellem Anbau sind mit Rückständen von bis zu fünf Pestiziden belastet. Die meisten stecken dabei im *Tegut Pesto Verde*

sowie in den Produkten der Marken *San Fabio* und *Mutti*. Auch wenn die Gehalte der einzelnen Wirkstoffe unterhalb der gesetzlichen Grenzwerte liegen: Wir sehen das Zusammentreffen mehrerer Pestizide kritisch, denn sie können interagieren, und mögliche Wechselwirkungen dazu sind nicht ausreichend erforscht.

In fast allen konventionellen Produkten wies das Labor außerdem Pestizide nach, die in unseren Augen besonders bedenklich sind: das umwelttoxische Insektizid Chlorantraniliprol und gleich reihenweise das Fungizid Dimethomorph, das in der EU als reproduktionstoxisch der Kategorie 1B eingestuft und seit 2024 nicht mehr zugelassen ist. Da für Dimethomorph während der Produktion unserer Pestos noch eine Aufbrauchsfrist galt, ziehen wir wegen der fehlenden Zulassung keine Punkte ab.

**Auch das noch: Phthalatweichmacher**

In einigen Pestos hat das Labor Weichmacher nachgewiesen – und zwar mehr, als laut EU-Verordnung für Kunststoffe in Lebensmittelkontakt ins Essen übergehen dürften: Im *Alnatura Pesto Verde* und im *De Cecco Pesto alla Genovese* war es das als fortpflanzungsgefährdend eingestufte Diethylhexylphthalat (DEHP), im *Cucina Nobile Pesto alla Genovese* von Aldi Nord steckt Diisononylphthalat (DiNP), das im Tierversuch chronisch toxisch wirkte. Woher die Phthalate kommen? Sie könnten sich zum Beispiel im Lau-

fe der Herstellungskette aus Schläuchen oder Kanistern gelöst haben und in einzelne Rohstoffe übergegangen sein.

**Und wie schmeckt es?**

Basilikum, Olivenöl, Pinienkerne, Parmesan, Pecorino, Salz und Knoblauch – das waren die Zutaten des ursprünglich in Ligurien erfundenen Pesto genovese. So clean sind die Rezepturen der meisten Testprodukte aber nicht, und bei der Qualität der Zutaten gibt es erhebliche Unterschiede. Ausgerechnet die beiden italienischen Traditionsmarken *Barilla* und *Mutti* helfen beim Geschmack ihrer Pestos nach und fügen Aromastoffe zu. Das *Mutti Pesto Verde* ist zwar ein Sonderfall, denn als Hauptbestandteil enthält es nicht Basilikum, sondern ein Püree aus grünen Tomaten. Dennoch ziehen wir für zugesetztes Aroma eine Note ab, denn wir finden: Lebensmittel sollten mit natürlichen Zutaten überzeugen.

Beim Geschmackstest kommen die meisten Pestos jedoch mit „gut“ oder „sehr gut“ weg. Geschulte Sensoriker, die die Produkte in unserem Auftrag verkosteten, bescheinigten meist nur kleinere Fehlnoten: etwa wenn die Produkte zu wenig nach Basilikum, leicht bitter oder zu salzig schmeckten. War ihre Konsistenz „faserig“, werteten wir etwas strenger ab. Schlusslichter im Testergebnis Sensorik sind mit „ausreichend“ zwei Bio-Pestos: das *Gustoni Pesto Verde* von Dennree und das *Ppura Pesto alla Genovese mit Pinienkernen*.





# So haben wir getestet

Wir haben 21 grüne Pestos in (Bio-)Supermärkten und beim Discounter eingekauft, darunter elf Bio-Produkte. Dabei haben wir nach Produkten mit Olivenölanteil Ausschau gehalten und vegane Produkte ausgeschlossen. Hauptbestandteil bei den meisten Pestos ist Basilikum, bei einem Produkt sind men-

genmäßig die wichtigste Zutat grüne Tomaten. Pro 100 Gramm Pesto bezahlten wir zwischen 52 Cent und 3,74 Euro. Geschulte Sensorikexperten verkosteten alle Pestos und beurteilten sie hinsichtlich Geruch, Geschmack, Aussehen und Konsistenz. Spezialisierte Labore überprüften die Produkte auf Mineralölbestandteile, Rückstände von Pestiziden und Weichmacher. Hier ließen wir auch die Salz- und Fettgehalte messen, mit den deklarierten Werten



## Grünes Bio-Pesto

	Bio-Zentrale Pesto Verde	Ener Bio Pesto alla Genovese	Nur Nur Natur Bio Pesto alla Genovese, Naturland	Ppura Pesto alla Genovese mit Pinienkernen	Alnatura Pesto Verde
Anbieter	Bio-Zentrale	Rossmann	Aldi Süd (BLM)	Ppura	Alnatura
Preis pro 100 Gramm	2,79 Euro	1,66 Euro	1,46 Euro	2,74 Euro	2,49 Euro
Ausgewählte Bestandteile laut Deklaration	35% Basilikum, 5% Käse, Cashewkerne, Olivenöl	35% Basilikum, 13% Cashewkerne, Käse, 1% Olivenöl, 1% Pinienkerne	57% Basilikum, 31% Olivenöl, 6% Käse, 3,3% Pinienkerne	54% Basilikum, Olivenöl, Käse, 4% Pinienkerne	25% Basilikum, 18,5% Olivenöl, 14% Walnüsse, 13% Cashewkerne, 7% Käse, Pinienkerne
Pestizidbelastung	nein	nein	nein	nein	nein
Mineralölbestandteile	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	DEHP
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend
Sensorische Auffälligkeiten	<b>Geruch und Geschmack zu gering nach Basilikum</b>	<b>Geruch und Geschmack zu gering nach Basilikum</b>	Geschmack deutlich nach Basilikum, <b>faserig</b>	<b>Geschmack sehr salzig, faserig</b>	Geschmack nussig, <b>etwas anhängend bitter</b>
Testergebnis Sensorik	gut	gut	befriedigend	ausreichend	gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	<b>ja</b>	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen				6) 8)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	gut	gut	befriedigend

**Fett gedruckt** sind Mängel.  
**Abkürzungen:** DEHP = Diethylhexylphthalat, DiNP = Diisononylphthalat, DiDP = Diisodecylphthalat.  
**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden.

Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Bei Richt- und Orientierungswerten handelt es sich um rechtlich nicht bindende Werte, die eingehalten werden sollten, während rechtlich bindende Grenzwerte eingehalten werden

vergleichen und beurteilen, ob die Abweichungen innerhalb der zulässigen Toleranzen liegen. Die Deckel ließen wir auf chlorierte Verbindungen untersuchen, die bei der Entsorgung problematisch für die Umwelt sind. Unauffällig waren die Analysen auf Alternariatoxine, Bisphenol A, das ebenfalls aus Deckeln ins Füllgut übergehen kann, sowie die Fett-schadstoffe 3-MCPD und Glycidol. In dem Produkt mit grünen Tomaten ließen wir den Solanin-gehalt be-

stimmen – ebenfalls ohne Befund. War ein Pesto als glutenfrei ausgelobt, wurde uns die Richtigkeit dieser Angabe vom Labor bestätigt; lobten die Produkte einen Nutri-Score aus, war dieser korrekt berechnet. Über die Deklaration der Pestos erfassten wir Aro-men und kritikwürdige Auslobungen: Dazu gehören die Werbung mit Selbstverständlichkeiten ebenso wie Umweltversprechen ohne ausreichende Erklärung oder einer Fundstelle auf dem Produkt.



Bio Bio Pesto alla Genovese	La Selva Pesto al basilico con pecorino	Edeka Bio Pesto alla Genovese	Gustoni Pesto Verde	K-Bio Pesto alla Genovese	Rapunzel Pesto Ligure
Netto Marken-Discount	La Selva	Edeka	Dennree (Bio Organica)	Kaufland (BLM)	Rapunzel
1,57 Euro	2,68 Euro	1,52 Euro	1,53 Euro	1,05 Euro	3,74 Euro
33,5% Basilikum, 8,3% Käse, Olivenöl, Cashewkerne, 1% Pinienkerne	30% Basilikum, Olivenöl, Sonnenblumenkerne, 4,6% Käse, Cashewkerne, Pinienkerne	33% Basilikum, Olivenöl, Käse, 4% Cashewkerne, Pinienkerne	56% Basilikum, 7% Cashewkerne, 5% Olivenöl, 4,5% Käse, 1% Pinienkerne	50% Basilikum, 30% Olivenöl, 8% Cashewkerne, 6,9% Käse, 1% Pinienkerne	39% Olivenöl, 37% Basilikum, 15% Pinienkerne, 3% Käse
nein	nein	nein	nein	nein	nein
<b>erhöht</b>	<b>erhöht, zudem MOAH</b>	<b>stark erhöht, zudem MOAH über Richtwert</b>	<b>erhöht, zudem MOAH</b>	<b>stark erhöht, zudem MOAH über Richtwert</b>	<b>stark erhöht, zudem MOAH</b>
nein	nein	nein	nein	nein	nein
befriedigend	mangelhaft	ungenügend	mangelhaft	ungenügend	mangelhaft
keine	<b>Geschmack leicht bitter</b>	keine	Geschmack deutlich nach Basilikum, <b>leicht bitter, faserig</b>	<b>faserig</b>	Geschmack deutlich nach Basilikum, leicht harzig, <b>sehr salzig, leicht bitter</b>
sehr gut	gut	sehr gut	ausreichend	befriedigend	befriedigend
nein	nein	nein	<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	sehr gut	gut
7)		14)	2) 3) 10)	12)	3)
<b>befriedigend</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

müssen. MOSH/MOSH-Analoga beinhalten gegebenenfalls auch POSH (Polyolefin Oligomeric Saturated Hydrocarbons), PAO (Poly Alpha Olefins) und MORE (Mineral Oil Refined Products). Die tolerierbare tägliche Aufnahmemenge (TDI) ist ein Schätzwert, wie viel von einem Stoff lebenslang pro Tag ohne gesundheitliche Folgen aufgenommen werden kann. Die in der Tabelle dargestellten sensorischen Eigenschaften sind gekürzt, es wurden nur die aus unserer Sicht relevanten beziehungsweise besonderen Punkte dargestellt. Sensorische Eigen-

schaften, die allen Pestos gemein sind: Aussehen: grüne bis grünliche, zum Teil beige-gefärbene Masse mit kleinen Stückchen; Geschmack und Geruch: artigen, würzig, (leicht) nach Basilikum, (leichte) Käse-Note, leicht säuerlich, salzig; Konsistenz: breiig, stückig. Nur relevante Abweichungen wurden in der Tabelle aufgeführt.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um fünf Noten: ein gemessener Gehalt an aromatischen Mineralalkoholwasserstoffen (MOAH) der Kettenlängen > C10 bis C50



## Grünes Pesto

	<b>Bertolli Pesto alla Genovese</b>	<b>Mutti Pesto Verde</b>	<b>Barilla Pesto alla Genovese</b>	<b>Cucina Nobile Pesto alla Genovese</b>
Anbieter	Enrico	Mutti	Barilla	Aldi Nord (Clama)
Preis pro 100 Gramm	1,78 Euro	1,83 Euro	1,84 Euro	0,52 Euro
Ausgewählte Bestandteile laut Deklaration	30% Basilikum, 7% Käse, Cashewkerne, 5% Olivenöl, Pinienkerne	37% Tomatenpüree aus grünen Tomaten, 22% Basilikum, 5% Olivenöl, 5% Käse, 4,3% Cashewkerne	30% Basilikum, Cashewkerne, 5% Käse, Olivenöl	29% Basilikum, 9% Käse, Cashewkerne, 1% Olivenöl, Pinienkerne
Pestizidbelastung	<b>4 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Dimethomorph</b>	<b>5 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Dimethomorph</b> und 1 Wirkverstärker	<b>4 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Dimethomorph</b>	<b>2 Pestizide</b> in Spuren: <b>Dimethomorph</b> und 1 Wirkverstärker
Mineralölbestandteile	Spuren	Spuren	erhöht	stark erhöht, zudem <b>MOAH über Richtwert</b>
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	<b>natürliches Aroma</b>	<b>natürliche Aromen</b>	<b>DiNP</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	befriedigend	ausreichend	ungenügend	ungenügend
Sensorische Auffälligkeiten	keine	<b>Geschmack zu gering nach Basilikum</b>	Geschmack deutlich nach Käse, <b>Geruch und Geschmack nach Basilikum fehlt</b>	<b>Geschmack etwas aromatisiert nach Basilikum</b>
Testergebnis Sensorik	sehr gut	gut	gut	gut
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	1)	1)	1)	5)
<b>Gesamturteil</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

von mehr als 1 mg/kg (in Tabelle: „MOAH über Richtwert“). Dies entspricht dem vorgeschlagenen Höchstgehalt der Europäischen Kommission für Lebensmittel mit mittlerem Fettgehalt (> 4 Prozent und ≤ 50 Prozent). Zur Abwertung um jeweils vier Noten führen: a) ein gemessener Gehalt an MOAH der Kettenlängen > C10 bis C50 bis 1 mg/kg (in Tabelle: „MOAH“); b) ein gemessener Gehalt an MOSH/MOSH-Analogen der Kettenlängen > C17 bis C35 von mehr als 4 mg/kg (in Tabelle: „stark erhöht“), wenn nicht bereits wegen MOAH abgewertet wurde. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) ein gemessener Gehalt an MOSH/MOSH-Analogen der Kettenlängen > C17 bis C35 von mehr als 2 bis 4 mg/kg (in Tabelle: „erhöht“); b) ein gemessener Gehalt an DEHP über dem für diesen Weichmacher festgelegtem spezifischen Migrationslimit (SML) von 0,6 mg/kg (in Tabelle: „DEHP“) und/oder ein gemessener Gehalt an DiNP über dem für die Weichmacher DiNP + DiDP festgelegten spezifischen Migrationslimit (SML(T)) von 1,8 mg/kg (in Tabelle: „DiNP“); SML beziehungsweise SML(T) gemäß Verordnung (EU) Nr. 10/2011. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) (natürliches) Aroma, b) ein Mehrfachrückstand von zwei bis sechs Pestiziden und/oder Wirkverstärkern; c) ein gemessener Gehalt von mehr als 0,01 mg/kg von ein bis zwei als besonders bedenklich eingestuften Pestiziden. Dabei orientieren wir uns an der Liste der hochgefährlichen Pestizide des Pestizid-Aktions-Netzwerks (PAN), Stand: 12/2024, insbesondere der in Gruppe 2 oder Gruppe 3 als sehr bienentoxisch oder sehr bioakkumulierend und sehr persistent in Wasser, Böden oder Sedimenten genannten Stoffe sowie an wissenschaftlichen Erkenntnissen, Einstufungen von Pestiziden in der EU-Datenbank oder CLP-Verordnung als kanzerogen oder reproduktionstoxisch (hier: Chlorantraniliprol und Dimethomorph).

Unter dem **Testergebnis Sensorik** führt zur Abwertung um zwei Noten: eine faserige Konsistenz. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) deutlich säuerlicher Geschmack; b) sehr salziger Geschmack; c) leicht oder etwas anhängend bitterer Geschmack; d) zu geringer oder fehlender charakteristischer Geruch und/oder Geschmack nach Basilikum; e) etwas aromatisierter Geschmack nach Basilikum.

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt; b) eine Abweichung des deklarierten Fettgehalts vom im Labor ermittelten Wert von mehr als ± 20 Prozent bei deklarierten Fettgehalten von 10 bis 40 Gramm pro 100 Gramm sowie ± 8 Gramm bei deklarierten Fettgehalten von über 40 Gramm pro 100 Gramm. Diese Bewertung basiert auf dem EU-Leitfaden für Toleranzen zur Nährwertdeklaration für zuständige Behörden; c) eine Abweichung des deklarierten Salzgehalts vom im Labor ermittelten Wert von mehr als ± 20 Prozent bei deklarierten Salzgehalten von über 1,25 Gramm pro 100 Gramm. Diese Bewertung basiert auf dem EU-Leitfaden für Toleranzen zur Nährwertdeklaration für zuständige Behörden; d) PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Deckeldichtung; e) fehlende Prozentangaben bei wertgebenden Inhaltsstoffen gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe, Testergebnisse Weitere Mängel und Sensorik, die „befriedigend“ oder „ausreichend“ sind, verschlechtern das Gesamturteil um jeweils eine Note. Testergebnisse Weitere Mängel und Sensorik, die „gut“ sind, verschlechtern das Gesamturteil nicht.



De Cecco Pesto alla Genovese	Ja! Pesto alla Genovese	K-Classic Pesto alla Genovese	Mondo Italiano Pesto alla Genovese	San Fabio alla Genovese Pesto Verde	Tegut Pesto Verde
De Cecco	Rewe (BLM)	Kaufland (Polli)	Netto Marken-Discount	Penny (Fratelli Polli)	Tegut (F.lli Saclà)
1,84 Euro	0,52 Euro	0,52 Euro	0,52 Euro	0,52 Euro	1,31 Euro
37% Basilikum, 36% Olivenöl, Mehl von Cashewkernen, 5% Käse, 3% Pinienkerne	48,3% Basilikum, 6% Cashewkerne, Olivenöl, 4% Käse, 1% Pinienkerne	49% Basilikum, 6% Käse, 4% Cashewkerne, Olivenöl, 1% Pinienkerne	34% Basilikum, 7% Käse, 5% Cashewkerne, 1% Olivenöl	47,4% Basilikum, 6% Cashewkerne, 4% Käse, 2% Olivenöl, 1% Pinienkerne	33,2% Basilikum, 9,4% Käse, Cashewkerne, 4,2% Olivenöl, 2,6% Pinienkerne
<b>4 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Dimethomorph</b>	<b>4 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Chlorantraniliprol</b>	<b>3 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Dimethomorph</b>	<b>4 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Dimethomorph</b>	<b>5 Pestizide</b> in Spuren, darunter <b>Dimethomorph</b>	<b>5 Pestizide</b> in Spuren
<b>stark erhöht, zudem MOAH über Richtwert</b>	<b>erhöht, zudem MOAH</b>	<b>erhöht, zudem MOAH über Richtwert</b>	<b>erhöht, zudem MOAH</b>	<b>stark erhöht, zudem MOAH über Richtwert</b>	<b>stark erhöht, zudem MOAH</b>
DEHP	nein	nein	nein	nein	nein
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
Geruch deutlich nach Basilikum	<b>Geschmack deutlich säuerlich</b>	Geschmack nach Knoblauch, <b>deutlich säuerlich, zu gering nach Basilikum</b>	Geschmack leicht nach Knoblauch	Geschmack leicht nach Pinienkernen	<b>Geschmack sehr salzig, Geruch und Geschmack zu gering nach Basilikum</b>
sehr gut	gut	befriedigend	sehr gut	sehr gut	befriedigend
nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
	13)	11)	15)	9)	4)
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://oekotest.de/J2510).  
**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 10/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.  
**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindung in der Deckeldichtung. **2)** Weiterer Mangel: zu starke Abweichung des deklarierten Fettgehalts vom im Labor ermittelten Wert nach unten. **3)** Weiterer Mangel: zu starke Abweichung des deklarierten Salzgehalts vom im Labor ermittelten Wert nach oben. **4)** Laut Anbieter wurde der entsprechende Artikel direkt nach Erhalt der Untersuchungsergebnisse aus dem Verkauf genommen, da er nicht den Qualitätsanforderungen des Unternehmens entspreche. **5)** Weiterer Mangel: Der prozentuale Anteil an Pinienkernen ist auf der Verpackung nicht angegeben, obwohl Pinienkerne bildlich dargestellt sind und somit zu den wertgebenden Bestandteilen zählen. **6)** Weiterer Mangel:

Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt (hier: „Planet Score“). **7)** Laut Anbiertgutachten wurden in einer chargengleichen Probe weniger MOSH/MOSH-Analoga analysiert, die wir als Spuren bewertet hätten. **8)** Laut Herstellergutachten wurden in einer chargengleichen Probe keine sensorischen Auffälligkeiten festgestellt. Laut Anbieter hat das Produkt mittlerweile ein neues Verpackungslayout. Dort führe ein Link ([www.pपुरa.bio/planet-score](http://www.pपुरa.bio/planet-score)) zu weiteren Informationen zum Planet-Score. Außerdem sei in der Nährwerttabelle nun ein geringerer Fettgehalt angegeben. **9)** Laut Anbieter wird das Produkt ab Oktober 2025 mit einer neuen Rezeptur im Markt erhältlich sein. **10)** Laut Herstellergutachten wurde in einer chargengleichen Probe kein MOAH nachgewiesen sowie geringere Gehalte an MOSH/MOSH-Analogen, die wir als Spuren bewertet hätten. **11)** Laut Herstellergutachten wurden in einer chargengleichen Probe geringere Gehalte von MOSH/MOSH-Analogen analysiert, die wir als Spuren bewertet hätten. **12)** Laut Herstellergutachten wurden in einer chargengleichen Probe geringere Gehalte von MOSH/MOSH-Analogen analysiert, die wir als „erhöht“ eingestuft hätten. **13)** Laut Herstellergutachten wurden in einer chargengleichen Probe geringere Gehalte von MOSH/MOSH-Analogen analysiert, die wir als Spuren bewertet hätten. Es wurden im Gegengutachten keine sensorischen Auffälligkeiten erfasst. **14)** Laut Anbieter habe man sich dazu entschieden, die entsprechende Charge aus dem Verkauf zu nehmen, da sie nicht den Qualitätsansprüchen des Unternehmens entspreche. **15)** Laut Anbiertgutachten wurde in einer chargengleichen Probe kein MOAH nachgewiesen sowie geringere Gehalte an MOSH/MOSH-Analogen, die wir als Spuren bewertet hätten.

# Schön gepflegt

Ob morgendliche Routine oder Stylen für den besonderen Auftritt – Kosmetika sollen uns ohne bedenkliche Inhaltsstoffe pflegen und verwöhnen. Dafür haben wir Produkte von A wie Augencremes bis Z wie Zahnseide unter die Lupe genommen. Ebenfalls im Test: Nagellackentferner, Duschgele, feste Conditioner, Handcremes, Gesichtswasser – und 3-in-1-Shampoos für Männer.





# Ab damit!

Der Großteil der acetonfreien Nagellackentferner in unserem Test kommt ohne kritische Inhaltsstoffe aus. Von zweien raten wir aber ab – hier kommen gleich mehrere bedenkliche Stoffe zusammen.

TEST: DIMITRIJ RUDENKO, CHRISTINE THROL

TEXT: MICHELLE SENSEL

**O**b mit oder ohne Aceton – Lösemittel in Nagellackentfernern kommen mit einer gewissen Aggressivität daher, um den Lack lösen zu können. Acetonfreie Nagellackentferner setzen anstelle von Aceton oft auf Lösemittel wie Ethylacetat und Alkohol, in Naturkosmetik wird zum Beispiel Ethyllactat verwendet. Die Unterschiede zwischen den Lösemitteln sind aus unserer Sicht nicht groß genug, um das eine kritischer zu bewerten als das andere. Alle entziehen Fett und können Nagelhaut und -platte somit austrocknen. Ist die Haut zu trocken, ist ihre Schutzbarriere gestört, sodass schädliche Einflüsse von außen schlechter abgewehrt werden können.

Umso wichtiger ist es aus unserer Sicht, dass Nagellackentferner sonst keine kritischen Inhaltsstoffe enthalten. Bei den allermeisten als acetonfrei aus-

gelobten Nagellackentfernern, die wir uns in diesem Test genauer angesehen haben, war das auch der Fall: 21 der 23 Produkte können wir als „sehr gut“ oder „gut“ empfehlen. Am anderen Ende der Tabelle ist die Liste der Kritikpunkte dafür zum Teil lang.

## **Viele kritische Stoffe in einem**

In dem als „ungenügend“ bewerteten *Opi Polish Remover* und dem als „mangelhaft“ bewerteten *Maybelline Jade Nagellackentferner* kommen gleich mehrere bedenkliche Stoffe zusammen. Sie sind die einzigen Produkte im Test, die einen chemischen UV-Filter einsetzen. Ethylhexylmethoxycinnamat (EHMC) im erstgenannten Produkt hat sich ebenso wie der im *Maybelline*-Produkt verwendete UV-Filter Benzophenon-1 in Tierversuchen als hormonell wirksam erwiesen. Gern hätten wir gewusst, wofür die beiden Hersteller die UV-

Foto: Prostok-studio/Shutterstock



Filter überhaupt in ihren Produkten einsetzen. Leider antwortete keiner der beiden auf unsere Nachfrage dazu – alle anderen Nagellackentferner im Test zeigen aber, dass es auch ohne geht.

Ein von uns beauftragtes Labor hat zudem Diethylphthalat (DEP) und Butylhydroxytoluol (BHT) im *Opi Polish Remover* nachgewiesen. DEP wird in Kosmetik zum Beispiel als Trägerstoff für Duftstoffe eingesetzt oder um den enthaltenen Alkohol ungenießbar zu machen. Allerdings wird die Substanz gerade von der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) überprüft, weil sie im Verdacht steht, den menschlichen Hormonhaushalt zu beeinflussen. Auch das Antioxidans BHT wird verdächtigt, wie ein Umwelthormon zu wirken. Tierversuche geben zudem Hinweise darauf, dass BHT die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigt. Entsprechend werten wir die beiden Substanzen ab.

### **Moschusduft statt Lösemittelgeruch**

Auch beim Thema Duftstoffe fallen der *Opi Polish Remover* und der *Maybelline Jade Nagellackentferner* aus unserer Sicht besonders negativ auf. Zwar setzen fast alle Produkte im Test auf Duftstoffe, um den Lösemittelgeruch zu überdecken – nur in diesen beiden hat ein von uns beauftragtes Labor aber die polyzyklische Moschusverbindung Galaxolid nachgewiesen. Sie steht im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen, ist giftig für →

## **ÖKO\*TEST**

### **RATGEBER**

**1**

Um möglichst wenig Lösemittel einzusatmen, am besten das Fenster offen lassen, wenn Sie Nagellackentferner verwenden. Und ganz wichtig: Die Flasche von Kindern fernhalten.

**2**

Ausgerechnet das teuerste Produkt im Test überzeugt nicht. „Sehr gute“ Nagellackentferner gibt es schon für rund 60 Cent pro 100 Milliliter.

**3**

Nicht auf allen Nagellackentfernern steht, ob sie vegan sind. Wir haben deshalb noch einmal bei den Herstellern nachgefragt. Sicher sein können Sie zum Beispiel, wenn Sie die **Veganblume** auf dem Produkt sehen.

Wasserorganismen und sehr schwer abbaubar.

Vorerst kann sich der künstliche Moschusduft noch hinter dem Begriff „Parfum“ in der Inhaltsstoffliste verstecken, ab August 2026 muss er als allgemeiner Duftstoff in der gemessenen Konzentration aber einzeln aufgelistet werden.

### Aceton in „acetonfreien“ Produkten


Hätten wir in diesem Test zusätzlich zu acetonfreien Nagellackentfernern auch acetonhaltige getestet, dann hätten wir Produkte mit Aceton, wie zu Beginn be-

schrieben, nicht grundsätzlich schlechter bewertet. Was wir aber bemängeln, ist, wenn Verbraucherinnen und Verbraucher nicht das bekommen, was auf dem Produkt steht.

Wenn ein Nagellackentferner als „acetonfrei“ beworben wird, dann sollte das Lösemittel aus unserer Sicht auch nicht in relevanten Mengen enthalten sein. Das war allerdings beim *Kiko Gentle Nail Polish Remover* und dem *Cien Nagellackentferner sanft & pflegend* der Fall – dort hat ein von uns beauftragtes Labor Aceton nachgewiesen. Und zwar in Gehalten, die wir nicht mehr

mit der Auslobung acetonfrei vereinbar finden. Das werten wir ab.

### Fast kein recyceltes Plastik

Um Verpackungsmüll zu sparen, sollten Hersteller aus unserer Sicht möglichst viel recyceltes Kunststoff aus dem Wertstoffkreislauf (PCR) für ihre Plastikflaschen verwenden. Umso enttäuschender ist es, dass uns nur ein einziger Hersteller im Test nachweisen konnte, dass er mehr als 30 Prozent Rezyklat aus Verbraucherabfällen einsetzt. Mehr als die Hälfte der Anbieter gibt an, gar kein PCR zu verwenden. Da geht deutlich mehr. 






## Acetonfreie Nagellackentferner

	Alessandro Spa Nagellackentferner Dissolvant	Anny Nail Polish Remover Dissolvant	Artdeco Nagellackentferner acetonfrei	Aveo Professional Nagellackentferner mit Reiskeimöl
Anbieter	Alessandro	Innovative Cosmetic Brands	Artdeco Cosmetic	Müller Drogeriemarkt (Mann & Schröder)
Preis für 100 Milliliter	7,97 Euro	4,95 Euro	5,95 Euro	1,00 Euro
Vegan* (Zertifizierung)				
Parfüm und/oder ätherisches Öl	nein	ja	ja	ja
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	1)			
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



## Acetonfreie Nagellackent- ferner, zert. Naturkosmetik

			
	<b>Benecos sanfter Nagellackentferner</b>	<b>Bi Good Nagellack- entferner</b>	<b>Sante Extra Gentle Nail Polish Remover</b>
Anbieter	Cosmondial	Pure Green	Logocos
Preis für 100 Milliliter	3,99 Euro	2,79 Euro	7,45 Euro
Vegan* (Zertifizierung)	ja	ja (Veganblume)	ja
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citral	ja	ja; enthält Citral
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklat- anteil in der Verpackung	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / 36 %	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	2)		
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



<b>Bevala Nagellack- entferner</b>	<b>Blackbird Nagel- lackentferner mit Melonen-Duft</b>	<b>Body Club Nagel- lackentferner</b>	<b>Douglas Nail Polish Remover</b>	<b>Ebelin Nagellack- entferner</b>	<b>Elkos Nagellack- entferner</b>
Kaufland (Mann & Schröder)	Budni (Marba)	Marba	Douglas Cosmetics	Dm	Edeka (Marba)
0,98 Euro	0,55 Euro	0,63 Euro	3,86 Euro	0,68 Euro	0,64 Euro
ja	ja	ja; enthält Citronel- löl, Geraniol	ja	ja; enthält Citronellöl	ja; enthält Citronellöl, Geraniol
nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>nein</b>
nein	nein	nein	nein	nein	nein
gut	gut	gut	gut	gut	gut
<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



# So haben wir getestet

Wir haben 23 als acetonfrei ausgelobte flüssige Nagellackentferner in Drogerien, Supermärkten, Discountern und online eingekauft, darunter drei zertifizierte Naturkosmetikprodukte. Das günstigste Produkt kostete umgerechnet auf 100 Milliliter 0,55 Euro, das teuerste bei gleicher Menge 8,14 Euro. Im Labor ließen wir alle Produkte auf kritische Phthalate und Restlösemittel untersuchen – und dabei auch, ob tatsächlich kein Aceton enthalten war. War Parfüm deklariert, erfolgten Analysen auf 26 allergene Duftstoffe, Nitro- und polyzyklische Moschusverbindungen sowie Cashmeran. Stand

BHT in der Inhaltsstoffliste, bestimmte ein Labor dessen Gehalt. Die Verpackungen wurden auf chlorierte Verbindungen untersucht – ohne Befund. Per Deklaration erfassten wir kritische chemische UV-Filter. Im Fall von Umweltauslobungen auf der Verpackung überprüften wir, ob ausreichende erläuternde Informationen dazu zu finden waren. Bestanden die Verpackungen aus Kunststoff, fragten wir die Hersteller, ob sie Rezyklat aus dem Wertstoffkreislauf einsetzen, und forderten chargenbezogene Belege. Außerdem wollten wir von ihnen wissen, ob ihre Produkte vegan sind.



## Acetonfreie Nagellackentferner

	Isana Nagellackentferner mit Orangenöl und fruchtig frischem Duft	Lacura Body Nagellackentferner classic	Micro Cell 2000 Nail Repair Remover Spezial Nagellackentferner	Pure & Basic Nagellackentferner
Anbieter	Rossmann	Aldi Nord (Donau Kanol)	Parico Cosmetics	Netto Marken-Discount (Marba)
Preis für 100 Milliliter	0,71 Euro	0,63 Euro	5,95 Euro	0,65 Euro
Vegan* (Zertifizierung)				
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	nein	nein	ja; enthält Citronellol, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / 60 %, <b>kein Nachweis</b>	Kunststoff / 34 %, <b>kein Nachweis</b>	Glas / entfällt	Kunststoff / <b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen				
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



\*laut Hersteller

\*\* Isoeugenol und Hydroxycitronellal deklariert, aber < 100 mg/kg nachgewiesen.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** BHT = Butylhydroxytoluol, DEP = Diethylphthalat, EHMC = Ethylhexylmethoxycinnamat, zert. = zertifiziert.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamtergebnis sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein gemessener Gehalt an polyzyklischen Moschusverbindungen von mehr als 10 mg/kg (hier: Galaxolid [HHCb], in Tabelle: „künstlicher Moschusduft“); b) bedenkliche UV-Filter (hier: Benzophenon-1, EHMC). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein gemessener Gehalt an Diethylphthalat von mehr als 100 mg/kg; b) ein gemessener Gehalt an BHT für auf der Haut / im Haar verbleibende oder auszuspülende/abzuspülende Mittel von bis zu 0,8 Prozent. Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: ein gemessener Gehalt an Aceton von mehr als 100 mg/kg in einem als acetonfrei ausgelobten Produkt. Zur Abwertung um eine Note führt: ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage.

Das Gesamtergebnis beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamtergebnis um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamtergebnis nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://www.oekotest.de/J2510). **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 5/2025 und Ratgeber Kosmetik und Wellness 2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Laut Anbieter ist ab September 2025 ein modernisiertes Design mit unter anderem einem weißen Deckel geplant, die Rezeptur sei unverändert. **2)** Laut Anbieter wurde die Verpackung ab ca. Juni 2025 auf einen PCR-Anteil umgestellt, die Formulierung bleibe unverändert. **3)** Laut Anbietergutachten zu chargengleichem Produkt lag Aceton unter der Bestimmungsgrenze. Das von uns beauftragte Labor hat unser der Bewertung zugrunde liegendes Ergebnis aber bestätigt. **4)** Weiterer Mangel: ein gemessener Gehalt an Aceton von mehr als 100 mg/kg in einem als acetonfrei ausgelobten Produkt.



Terra Nuri Nail Polish Remover	Yves Rocher Nail Polish Remover	Cien Nagellackentferner sanft & pflegend	Kiko Gentle Nail Polish Remover	Maybelline Jade Nagellackentferner	Opi Polish Remover
Müller Drogeriemarkt (Einea)	Yves Rocher	Lidl (Mann & Schröder)	Kiko	Maybelline/L'Oréal	Wella
2,95 Euro	7,90 Euro	0,75 Euro	3,78 Euro	2,39 Euro	8,14 Euro
ja	ja	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Isoeugenol*, Hydroxycitronellal*, Citronellol	ja; enthält <b>künstlichen Moschusduft</b>	ja; enthält <b>künstlichen Moschusduft</b> , Citronellol, Geraniol
nein	nein	nein	nein	<b>Benzophenon-1</b>	<b>EHMC, BHT, DEP</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	mangelhaft	ungenügend
Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>nein</b>
nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein	nein
gut	gut	ausreichend 3) 4)	ausreichend 4)	gut	gut
<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>

## **ÖKO•TEST** **RATGEBER**

**1**

Die Auswahl an empfehlenswerten Duschgelen im Test ist groß. Das günstigste „sehr gute“ Produkt kostet 0,38 Euro je 250 Milliliter.

**2**

Für die Umwelt sind feste Duschseifen aus unserer Sicht die bessere Wahl. „Sehr gute“ Produkte finden Sie hier: [\*\*oekotest.de/14368\*\*](https://oekotest.de/14368).

**3**

Wer beim Duschen Wasser sparen will, sollte den Hahn beim Einseifen zudrehen. Sparduschköpfe oder Durchlaufbegrenzer können zusätzlich helfen.





# Sauber!

Fast alle Duschgele im Test schneiden mit „sehr gut“ oder „gut“ ab. Nur ein Produkt fällt negativ auf – unter anderem wegen kritischer Duftstoffe.

TEST: DIMITRIJ RUDENKO

TEXT: MICHELLE SENSEL

**D**uschen mit Duschgel hilft gegen Stress und Ärger – das haben zumindest 60 Prozent der Frauen und rund 40 Prozent der Männer in einer Umfrage des Industrieverbands Körperpflege- und Waschmittel angegeben. Etwas mehr der Befragten wünschen sich sogar je nach Stimmung verschiedene Düfte unter der Dusche. Da ist das Ergebnis unseres Tests eine ziemlich gute Nachricht: Wir haben uns

35 parfümierte Duschgele genauer angesehen und können fast alle empfehlen – nur ein Produkt schießt ausgerechnet beim Thema Duft aus unserer Sicht über das Ziel hinaus.

### Nicht so sexy

Das *Playboy Play It Sexy Shower Gel* ist das einzige Duschgel im Test, das nicht mit „sehr gut“ oder „gut“ abschneidet. Ein Grund: Es ist das einzige Produkt, das wir wegen kritischer

Duftstoffe abwerten. Ein von uns beauftragtes Labor wies die polyzyklische Moschusverbindung Galaxolid nach. Der künstliche Moschusduft reichert sich im menschlichen Fettgewebe und in der Umwelt an und steht im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen. Im Rahmen des EU-Aktionsplans „CoRAP“ steht die Verbindung deshalb aktuell zur Neubewertung an. Galaxolid ist sehr schwer abbaubar und wurde schon vor vielen Jah- →

ren in der Umwelt nachgewiesen – in Flüssen und Klärschlämmen, in der Nordsee und sogar in Muttermilch.

Besonders ärgerlich für Verbraucherinnen und Verbraucher: Die Moschusverbindung muss noch nicht in den Inhaltsstoffen aufgelistet werden und versteckt sich derzeit noch hinter dem Begriff „Parfum“. Erst ab August 2026 muss Galaxolid in der gemessenen Konzentration als allergener Duftstoff unter den Inhaltsstoffen unter dem Namen „Hexamethylindanopyran“ deklariert sein.

Ein Duftstoff, den wir ebenfalls in dem Produkt kritisieren, ist Hydroxycitronellal. Der Stoff gehört bereits zu den deklarationspflichtigen Duftstoffen, weil er Allergien auslösen kann. Weniger potente Allergene aus


dem Spektrum der Duftstoffanalyse wie Cumarin, Citral und Geraniol führen wir in der Tabelle zur Information für Menschen mit bekannter Kontaktallergie auf, werten sie aber nicht ab.

### **Kunststoff in der Rezeptur**

Die Hersteller des Duschgels der Marke *Playboy* und des *Bebe Granatenfrisch spritzigen Duschgels* sind übrigens auch die einzigen im Test, die noch Kunststoffverbindungen in ihren Rezepturen einsetzen. Bei beiden handelt es sich um ein synthetisches Polymer. Synthetische Polymere sollen einen Film über die Haut legen, damit sie sich geschmeidiger anfühlt. Allerdings können sie auch die Umwelt belasten. Sofern Kläranlagen sie aus dem Abwasser herausfiltern, können sie mit dem Klär-

schlamm auf den Feldern landen – mit bislang unklaren Folgen. Wie alle anderen Duschgele im Test zeigen, geht es auch ohne solche synthetischen Polymere.

### **Es geht noch besser**

Bessere Arbeit könnten einige Hersteller bei den Verpackungen leisten. Weniger als die Hälfte konnte uns ausreichend nachweisen, dass sie mindestens 30 Prozent Plastik aus dem Wertstoffkreislauf in ihren Kunststoffflaschen einsetzen. Alles andere werten wir ab, denn Hersteller sollten unserer Ansicht nach möglichst wenig neuen Kunststoff für ihre Verpackungen verwenden. Das sehen übrigens nicht nur wir so – die Europäische Union schreibt bald Mindestzyklatanteile vor. 

## **So haben wir getestet**

Wir haben 35 parfümierte Duschgele in Drogerien, (Bio-)Supermärkten, Discountern und online eingekauft, darunter elf zertifizierte Naturkosmetikprodukte. Dabei haben wir Produkte gewählt, die sich laut Auslobung weder an ein bestimmtes Geschlecht richten noch speziell für den Sport oder für sensitive Haut angeboten werden. Einheitlich auf 250 Milliliter umgerechnet kostete das günstigste Duschgel 38 Cent, das teuerste 16 Euro.

In spezialisierten Laboren ließen wir die Duschgele auf allergene Duftstoffe sowie polyzyklische und Nitromoschusverbindungen sowie Cashmeran untersuchen. Diethylphthalat (DEP), bedenkliche Formaldehyd/-abspalter und halogenorganische Ver-

bindungen waren laut Laboranalyse nicht nachweisbar. Weil als Verunreinigung von Tensiden 1,4-Dioxan in die Produkte gelangen kann, ließen wir alle Duschgele auch darauf testen – ohne abwertungsrelevante Befunde. Die Verpackungen analysierte ein Labor ohne positive Ergebnisse auf PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen. Per Deklaration erfassten wir synthetische Polymere. Wir überprüften, ob Umweltauslobungen ohne weiterführende Informationen auf den Produkten zu finden sind. Die Hersteller fragten wir danach, ob sie für ihre Kunststoff- oder Aluminiumverpackungen recyceltes Material aus dem Wertstoffkreislauf einsetzen; und forderten für die untersuchte Charge ausreichende Belege.





## Duschgele, zertifizierte Naturkosmetik

Anbieter	Rossmann	Dm	JM Nature	Cosmondial	Kaufland (Mann & Schröder)
Preis pro 250 Milliliter	1,69 Euro	1,25 Euro	4,99 Euro	2,99 Euro	1,25 Euro
Vegan (Zertifizierung)	ja (Veganblume)	ja (Veganblume)	ja (Veganblume)	ja	ja (Veganblume)
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citral	ja; enthält Citral	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Citral	ja; enthält Geraniol
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / 96 %	Kunststoff / 69 %	Aluminium / 100 %, <b>kein Nachweis</b>	Kunststoff / 80 %	Kunststoff / <b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen					
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um zwei Noten: ein gemessener Gehalt an polyzyklischen Moschusverbindungen von mehr als 10 mg/kg (hier: Galaxolid [HHCb], in Tabelle: „künstlicher Moschusduft“). Zur Abwertung um eine Note führt: ein gemessener Gehalt eines deklarationspflichtigen Duftstoffs, der potenziell Allergien auslösen kann, von mehr als 100 mg/kg (hier: Hydroxycitronellal).

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Eugenol nicht deklariert, aber im Labor nachgewiesen; b) Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt; c) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil

nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [okeotest.de/J2510](https://www.okeotest.de/J2510). **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 4/2025 und Ratgeber Kosmetik und Wellness 2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Umweltauslobung, ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt (hier: Sante: „CO<sub>2</sub>-neutraler Produktionsstandort“). **2)** Weiterer Mangel: Eugenol nicht deklariert, aber im Labor nachgewiesen. Gehalte von Duftstoffen können unter anderem je nach Zusammensetzung und Alter des Produkts schwanken. Eugenol-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. **3)** Weiterer Mangel: synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Bebe/Playboy: „Polyquaternium-7“).



## Duschgele, zerti- fizierte Natur- kosmetik

Anbieter	Bioturm	Lidl (Cosmolux)	Cosmolux	Lavera
Preis pro 250 Milliliter	8,69 Euro	1,25 Euro	1,99 Euro	3,95 Euro
Vegan (Zertifizierung)	nein	ja (Veganblume)	ja (Veganblume)	ja (Veganblume)
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Citral	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Geraniol
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklat- anteil in der Verpackung	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / 36 %	Kunststoff / 81 %	Kunststoff / 96 %
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen				
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



## Duschgele

Anbieter	Aveo	Balea	Bevola	CD
Preis pro 250 Milliliter	0,46 Euro	0,38 Euro	0,46 Euro	1,75 Euro
Vegan (Zertifizierung)	ja	ja (Veganblume)	ja	ja (Veganblume)
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklat- anteil in der Verpackung	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / 72 %	Kunststoff / 75 %	Kunststoff / 53 %, <b>kein Nachweis</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	gut
Anmerkungen				
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>


**Weleda Energy Aroma-Duschgel**

Weleda

7,44 Euro

nein

ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol

sehr gut

Kunststoff / **27 %, kein Nachweis**

nein

gut

**sehr gut**
**Sante Happiness Duschgel Bio-Orange & Mango**

Logocor

5,31 Euro

ja

ja; enthält Geraniol

sehr gut

Kunststoff / **nein****ja**

befriedigend

1)

**gut**
**Cien Duschgel pure Frische**

Lidl (Persan)

0,43 Euro

ja (Veganblume)

ja

sehr gut

Kunststoff / 30 %

nein

sehr gut

**sehr gut**
**Dusch Das Duschgel Limette Minze**

Unilever

1,39 Euro

nein

ja; enthält Geraniol

sehr gut

Kunststoff / 74 %, **kein Nachweis**

nein

gut

**sehr gut**

Erhältlich im  
Naturkostfachhandel  
und im Sonett  
Online-Shop

# Sonett – so sensitiv

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



**Für zarte Kinderhaut und sensible Menschen ist unsere „Serie sensitiv“ sehr gut geeignet.** Alle sensitiv Produkte sind duftneutral, frei von Erdölentsiden, Enzymen, Gentechnik und Nanotechnologie. Die Öle für unsere Seifen stammen zu 100 % aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau. Alle Sonett Produkte sind zu 100 % biologisch abbaubar. | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu) **Sonett – so gut.**

**sonett**  
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022 im „Transformationsfeld Gesellschaft“ und 2024 in der Branche „Wasch- und Reinigungsmittel“



## Duschgele

	Elcurna Duschgel Lemongrass	Elkos Body Duschgel Meeresbrise Duft	Fa Empowering Moments Duschgel	Isana Duschgel Aloe Vera
Anbieter	Norma (Dr. Miele Cosmed)	Edeka (Otto Cosmetic)	Schwarzkopf & Henkel	Rossmann
Preis pro 250 Milliliter	0,43 Euro	0,48 Euro	1,59 Euro	0,46 Euro
Vegan (Zertifizierung)	ja	ja	ja	ja
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklat- anteil in der Verpackung	Kunststoff / 38 %	Kunststoff / 69 %	Kunststoff / 100 %, <b>kein Nachweis</b>	Kunststoff / 66 %
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen				
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



## Duschgele

	Nivea Duschgel Waterlily & Oil	No Planet B Pflege- dusche Himbeere & Limettenkernöl	Palmolive Aroma Essence Forever Happy Duschgel	Pure & Basic Hibiskus und Cranberry Duschgel
Anbieter	Beiersdorf	Dm	Colgate-Palmolive	Netto (Euco)
Preis pro 250 Milliliter	1,75 Euro	2,45 Euro	1,25 Euro	0,46 Euro
Vegan (Zertifizierung)	nein	ja (Veganblume)	ja	ja
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citronellol, Geraniol
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklat- anteil in der Verpackung	Kunststoff / 95 %, <b>kein Nachweis</b>	Kunststoff / 45 %	Kunststoff / <b>21 %, kein Nachweis</b>	Kunststoff / 69 %
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen				
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



**Jean & Len belebendes Duschgel Orange Ingwer**

Jean & Len

2,99 Euro

ja

ja; enthält Citral

sehr gut

Kunststoff / **nein**

nein

gut

sehr gut



**Joolea Limette & Zitronengras Duschgel**

Budni (Otto Cosmetic)

0,49 Euro

ja

ja

sehr gut

Kunststoff / 69 %

nein

sehr gut

sehr gut



**Kneipp Aroma-Pflegedusche „Sei frei, verrückt und glücklich“**

Kneipp

3,99 Euro

ja

ja

sehr gut

Kunststoff / **nein**

nein

gut

sehr gut



**L'Occitane Verveine Shower Gel**

L'Occitane

16,00 Euro

nein

ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol

sehr gut

Kunststoff / **keine Angabe**

nein

gut

sehr gut



**Lacura Body Duschgel Zitrone**

Aldi Nord/Aldi Süd (Dr. Miele Cosmed)

0,43 Euro

ja (Veganblume)

ja

sehr gut

Kunststoff / 39 %

nein

sehr gut

sehr gut



**Sebamed Wellness Dusche mit Wasserlilienextrakt**

Sebapharma

3,69 Euro

nein

ja

sehr gut

Kunststoff / **nein**

nein

gut

sehr gut



**Today Duschgel Innere Ruhe**

Rewe/Penny (Otto Cosmetic)

0,46 Euro

nein

ja

sehr gut

Kunststoff / 67 %

nein

sehr gut

sehr gut



**Algamarin Freshness Shower Gel**

Carenow

1,79 Euro

nein

ja; enthält Eugenol

sehr gut

Kunststoff / **nein**

**ja**

befriedigend

gut



**Bebe Granatenfrisch spritziges Duschgel**

Johnson & Johnson

1,25 Euro

nein

ja

sehr gut

Kunststoff / **keine Angabe**

**ja**

ausreichend

gut



**Playboy Play It Sexy Shower Gel**

E.A. Cosmetics Distributions

2,45 Euro

ja

ja; enthält **künstlichen Moschusduft, Hydroxycitronellal, Cumarin**

ausreichend

Kunststoff / 30 %, **kein Nachweis**

**ja**

ausreichend

mangelhaft





ÖKO-TEST

RATGEBER

1

44,85 Euro kosten 15 Milliliter der teuersten Augencreme in unserem Test. Dabei sind Augencremes eigentlich kein Muss – eine parfümfreie Feuchtigkeitscreme für das ganze Gesicht tut es meist auch.

2

Alle Naturkosmetikprodukte im Test überzeugen. Hier sind übrigens auch umweltschädliche Silikone kein Thema. In konventionellen Produkten erkennen Sie sie an den Endungen „-con(e)“ oder „-xan(e)“.

3

Lassen Sie sich von den zum Teil großen Umkartons nicht in die Irre führen – dahinter verbergen sich häufig Produkte mit weniger Inhalt, als die Verpackung vermuten lässt.

# Augen auf beim Cremekauf

Die parfümfreien Augencremes der bekannten Marken *Clinique und Garnier* fallen in unserem Test durch. 13 Produkte können dafür überzeugen.

TEST: DIMITRIJ RUDENKO TEXT: MICHELLE SENSEL

Wenn es schon eine eigene Creme für die Augenpartie sein muss, dann bitte parfümfrei – für diesen Test haben wir daher ausschließlich Augencremes eingekauft, die ohne Parfüm oder Duftstoffe auskommen. Das macht sie aus unserer Sicht schon mal zur besseren Wahl, denn sie reizen die Augen nicht unnötig mit kritischen Düften. Jetzt kommt das Aber: In 3 der 19 Augencremes haben wir Stoffe gefunden, die unserer Ansicht nach nicht unter die Augen gehören. Und: Bei fast

allen Cremes im Test sehen wir unnötige Umweltprobleme.

## Reizende Allergieauslöser

Der Hersteller der *Garnier Skin Active Vitamin C Glow Booster Augenpflege* setzt mit dem halogenorganischen Konservierungsstoff Chlorphenesin einen Stoff ein, der allergische Reaktionen auslösen kann. Natürlich müssen Augencremes vor Verkeimung geschützt werden – alle anderen Cremes im Test zeigen aber, dass es auch ohne solche kritischen Konservierungsmittel geht. →





### Kritische Silikone

Die *Clinique All About Eyes*-Augencreme enttäuscht mit Siloxanen. Direkt an erster Stelle in der Inhaltsstoffliste steht hier Cyclopentasiloxan, kurz D5. Laut der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) steht es im Verdacht, schwer abbaubar, toxisch und bioakkumulierend zu sein – der Stoff könnte sich also in lebenden Organismen anreichern. Diese Umweltaspekte werten wir im Testergebnis Weitere Mängel ab. Wir haben aber noch genauer hingesehen: Da D5 mit dem Siloxan D4 verunreinigt sein kann, haben wir das Produkt im Labor auf D4 untersuchen lassen und wurden tatsächlich fündig. Das Problem: D4 ist ebenfalls schwer abbaubar und reichert sich in Organismen an, ist zudem als reproduktionstoxisch eingestuft – es steht also im Verdacht, die Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen. Sein Einsatz ist deshalb in Kosmetik verboten. Nur technisch unvermeidbare Spuren dürfen enthalten sein. Unserer Ansicht nach sollten Hersteller dafür sorgen, die-

se Verunreinigungen ganz auszuschließen. Deshalb werten wir den D4-Befund im Testergebnis Inhaltsstoffe ab. Zu den Siloxanbefunden kommen noch PEG/PEG-Derivate in der Rezeptur dazu – keine gute Mischung, denn von diesen Verbindungen können viele die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen. Auch bei der Creme von Garnier und der *Cerave Regenerierende Augencreme* kritisieren wir PEG/PEG-Verbindungen.

### Eine Creme mit Mica

Wenn in einer Creme das Glimmermineral Mica eingesetzt wird, dann wollen wir von den Herstellern wissen, woher es stammt, um Kinderarbeit beim Abbau ausschließen zu können. Die Garnier-Creme ist die einzige im Test, die das Mineral deklariert – leider gab uns der Hersteller keinerlei Rückmeldung dazu. Durch die fehlende Transparenz können wir Kinderarbeit nicht ausschließen, daher werten wir das Produkt im Testergebnis Weitere Mängel um vier Noten ab.

### Umweltsünde Augencreme?!

Die Hälfte der konventionellen Augencremes im Test setzt Kunststoffverbindungen in der Rezeptur ein. Das kritisieren wir, da diese schwer abbaubar sein können und das Abwasser und die Umwelt unnötig belasten. Hier schneiden die zertifizierten Naturkosmetikprodukte besser ab, da sie keine Kunststoffverbindungen enthalten dürfen. Die meisten Produkte im Test sind in Kunststoff oder Aluminium verpackt. Nur der Hersteller der mit „sehr gut“ bewerteten *Alterra Sensitiv Augencreme* konnte uns belegen, dass dafür mehr als 30 Prozent Verpackungsmaterial aus dem Wertstoffkreislauf eingesetzt werden.


Ebenfalls nur eine Augencreme kommt ohne unnötigen Umkarton aus, der kein Glas schützt: Die *Urtekram Sensitive Skin Eye Cream* zählt auch zu den drei mit „sehr gut“ bewerteten Produkten im Test. Fazit hier: Beim Thema Umweltschutz sollten viele Augencremehersteller aus unserer Sicht umdenken. 

Illustration: vladwel/Shutterstock

Foto: Irina Kvyatkovskaya/Shutterstock

## So haben wir getestet

Wir haben 19 parfümfreie Augencremes in Drogerien, Onlineshops, Apotheken und Bio-Supermärkten eingekauft – darunter acht zertifizierte Naturkosmetikprodukte, alle ohne Wirkversprechen wie Anti-Aging oder Ähnliches. Für die teuerste Creme im Test zahlten wir einheitlich auf 15 Milliliter umgerechnet 44,85 Euro, für die günstigste 2,45 Euro. Augencremes mit pflanzlichen Extrakten ließen wir im Labor auf allergieauslösende Duftstoffe, Nitromoschus- und polyzyklische Moschusverbindungen, Cashmeran und Diethylphthalat untersuchen – ohne Befunde. Formaldehyd/-abspalter waren in keiner Creme Thema. Ohne abwertungsrelevante Befunde blieben auch die Analysen auf aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH) in Produkten, die Paraffine oder paraffinähnliche Verbindungen deklariert hatten, ebenso die auf Elemente wie Arsen, Blei und Cadmium bei Cremes mit Bestandteilen mineralischen Ursprungs. In Produkten mit Triethanolamin wurde analytisch kein krebserdächtiges N-Nitrosodiethanolamin gefunden. Im Falle der deklarierten Silikonverbindung Cyclopentasiloxan (D5) erfolgte eine Analyse auf eine Verun-

reinigung mit dem als reproduktionstoxisch eingestuften Cyclotetrasiloxan (D4). Stand Chlorphenesin in den Inhaltsstoffen, sicherten wir das mittels Laboranalyse ab. Anhand der Deklaration erfassten wir PEG/PEG-Derivate und synthetische Polymere. Mikrobiologische Auffälligkeiten konnte das Labor bei keiner Augencreme feststellen. PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen enthielt laut Laboranalyse keine Kunststoffverpackung im Test. Bei enthaltenem Titandioxid bestimmte ein Labor dessen Partikelgröße, um zu prüfen, ob es zu mehr als 50 Prozent als Nanomaterial vorliegt, ohne dass das auf der Verpackung angegeben ist. Wir sahen uns Umweltauslobungen auf der Verpackung auf ausreichende Informationen dazu an. Die Hersteller fragten wir, ob und wie viel Rezyklat aus dem Wertstoffkreislauf in den Verpackungen enthalten ist, und forderten gegebenenfalls Belege. Vor dem Hintergrund möglicher Kinderarbeit bei der Gewinnung von Mica fragten wir den Hersteller, der das Mineral laut Deklaration einsetzt, nach der Herkunft und forderten chargenbezogene Belege. Umkartons, die kein Glas schützen, werteten wir ab.





## Augencremes, parfümfrei, zertifizierte Naturkos- metik

				
Anbieter	Rossmann	Hej Organic	Midsona	Dm
Preis pro 15 Milliliter	3,99 Euro	11,95 Euro	8,99 Euro	4,95 Euro
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / 39 %	Glas / entfällt	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>19 %</b>
Weitere Mängel	<b>ja</b>	nein	nein	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	gut	befriedigend
Anmerkungen	1)			1)
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>

## Augencremes, parfümfrei, zertifizierte Naturkos- metik

				
Anbieter	I+M	Lavera	Santaverde	Weleda
Preis pro 15 Milliliter	18,90 Euro	13,19 Euro	44,85 Euro	18,69 Euro
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	befriedigend	ausreichend	befriedigend
Anmerkungen	1)	1)	1) 5) 6)	1)
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>





CARE FOR LIFE

[www.cl.de](http://www.cl.de)



**CL MEDCARE +**  
mein Deo ohne Aluminium

## Klinisch getestet

ohne Aluminium, ohne Zink, ohne Alkohol,  
ohne Silikone, ohne Parabene, ohne Mikroplastik

[www.cl.de](http://www.cl.de)

**ÖKO-TEST**






CL MED CARE  
DEODORANT BALSAM

**sehr gut**

ÖKO-TEST Magazin  
06/2024



## Augencremes, parfümfrei

					
Anbieter	Dm	Müller Drogerie- markt (Femia)	Rossmann	Judith Williams Beauty World	Kroll Cosmetics
Preis pro 15 Milliliter	2,95 Euro	2,49 Euro	3,49 Euro	11,95 Euro	9,95 Euro
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	nein	nein	nein
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / 28 %	Kunststoff / keine Angabe	Kunststoff / 25 %, kein Nach- weis	Kunststoff / keine Angabe	Kunststoff / 25 %, kein Nachweis
Weitere Mängel	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Anmerkungen	1)	1)	1)	1)	1) 7)
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** D4 = Octamethylcyclotetrasiloxan.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methoden-immanenter Varianzen festgelegt. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein gemessener Gehalt an Chlorphenesin von mehr als 0,0008 Prozent bis 0,3 Prozent; b) ein gemessener Gehalt an D4 von mehr als 100 mg/kg. Zur Abwertung um eine Note führen: PEG/PEG-Derivate.

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um vier Noten: keine konkreten Angaben zu Herkunft, Hersteller und/oder Lieferkette des im Produkt ein-

gesetzten Micas (C177019). Zur Abwertung um zwei Noten führen: Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umkarton, der kein Glas schützt; b) Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt; c) fehlende Angabe „nano“ bei Titandioxid in der Liste der Inhaltsstoffe gemäß EU-Kosmetik-Verordnung 1223/2009 und der Empfehlung 2022/C 229/01 der EU-Kommission zur Definition von Nanomaterial, wenn das in den Produkten enthaltene Titandioxid zu mehr als 50 Prozent nanoförmig vorliegt; d) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.



La Mer Med Augencreme	M. Asam Aqua Intense Hyaluron Augencreme + Avocado-Extrakt	Neutrogena Hydro Boost Augencreme	Cerave Regenerierende Augencreme	Clinique All About Eyes	Garnier Skin Active Vitamin C Glow Booster Augenpflege
La Mer Cosmetics	M. Asam	Johnson & Johnson	Cerave	Clinique	Garnier
29,90 Euro	15,99 Euro	9,95 Euro	19,82 Euro	26,81 Euro	9,95 Euro
nein	nein	nein	<b>PEG/PEG-Derivate</b>	<b>D4, PEG/PEG-Derivate</b>	<b>Chlorphenesin, PEG/PEG-Derivate</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	ausreichend	ausreichend
ja	ja	ja	ja	ja	ja
Kunststoff / keine Angabe	Kunststoff / 55 %, kein Nachweis	Kunststoff / keine Angabe	Kunststoff / keine Angabe	Kunststoff / keine Angabe	Kunststoff / keine Angabe
ja	ja	ja	ja	ja	ja
mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend
1) 3)	1) 3)	1) 3)	1) 3)	1) 3)	1) 2) 3) 4)
befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ungenügend	ungenügend

Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://oekotest.de/J2510). Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 3/2025 und Ratgeber Kosmetik und Wellness 2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.

Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: Umkarton, der kein Glas schützt. 2) Weiterer Mangel: fehlende Angabe „nano“ bei Titandioxid in der Liste der Inhaltsstoffe gemäß EU-Kosmetik-Verordnung 1223/2009 und der Empfehlung 2022/C 229/01 der EU-Kom-

mission zur Definition von Nanomaterial, wenn das in den Produkten enthaltene Titandioxid zu mehr als 50 % nanoförmig vorliegt. 3) Weiterer Mangel: Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Cerave: „Dimethicone, Carbomer“; Clinique: „Cyclopentasiloxane, Dimethicone, Polysilicone-11, Polyethylene, Ethylene/Acrylic Acid Copolymer“; Garnier: „Dimethicone, Dimethicone/Vinyl Dimethicone Crosspolymer, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Acrylamide/Sodium Acryloyldimethyltaurate Copolymer“; Neutrogena: „Dimethicone, Dimethiconol, Dimethicone Crosspolymer, Polyacrylate Crosspolymer-6“; La Mer: „Sodium Carbomer“; M. Asam: „Sodium Polyacrylate“). 4) Weiterer Mangel: keine konkreten Angaben zu Herkunft, Hersteller und/oder Lieferkette des im Produkt eingesetzten Micas (CI 77019). 5) Weiterer Mangel: Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt (hier: Santaverde: „klimaneutral“). 6) Laut Anbieter wurde die bisherige Umweltauslobung „Klimaneutral“ durch „Klimabeitrag“ ersetzt. Die neue Kennzeichnung befand sich auf der inneren Lasche der Faltschachtel und sei für den Kunden erst nach dem Öffnen der Verpackung sichtbar. 7) Laut Anbieter wurden seit Mai 2025 Rezeptur sowie Verpackung geändert. Ergänzt worden seien die Inhaltsstoffe „Oleic Acid“ und „Planton Extract“.

# Nachhaltig gepflegt

## ÖKO+TEST RATGEBER

1

Fast alle festen Spülungen schneiden mit Bestnote ab.

Die Preise sind zwar oft höher als die flüssiger Produkte, doch feste Kosmetik ist ergiebiger.

2

Wer eine angegriffene Haarstruktur oder empfindliche Kopfhaut hat, schäumt feste Haarpflege besser zunächst in der Hand auf, statt sie direkt aufs Haar zu reiben.

3

Um Verkeimung zu verhindern, sollte feste Kosmetik an der Luft trocknen. Zur Aufbewahrung eignen sich Seifenschalen, Luffaschwämme oder Sisal-säckchen.

Feste Conditioner sind minimalistisch und sparen wertvolle Ressourcen. Erfreulich, dass die meisten der getesteten Produkte mit Bestnote abschneiden. Für Abzüge sorgen ein Duftstoff, Talkum und synthetische Polymere in der Rezeptur.

TEST: DIMITRIJ RUDENKO TEXT: MARIEKE MARIANI

**F**este Kosmetik liegt weiter im Trend. Sie ist ergiebig, braucht wegen ihres verschwindend geringen Wasseranteils keine Konservierungsstoffe und spart noch dazu jede Menge Verpackungsmüll. Unser Test von 13 festen Conditionern bestätigt das: Alle Produkte kommen ohne Plastikverpackung aus. Ein wertvoller Beitrag zum Umweltschutz, den wir gern loben. Weniger lobenswert: Drei Produkte fallen durch problematische Substanzen auf. Manche davon offenbaren sich schon beim Blick auf die Inhaltsstoffliste, einen brachte erst die Laboranalyse zum Vorschein.

### Talkum in einem Produkt

Der Hersteller der *Alterra Repair & Glow Feste Spülung* setzt in seinem Produkt Talkum (in der Inhaltsstoffliste „Talc“) ein. Es handelt sich dabei um ein Mineral, das in Kosmetika unter anderem als Trennmittel oder Füllstoff eingesetzt wird. Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) hat Talkum im Jahr 2024 bewertet und es als „wahrscheinlich krebserregend für Menschen“ (Gruppe 2A) eingestuft. Zudem hat der Ausschuss für Risikobeurteilung der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) vorgeschlagen, Talkum als CMR-Stoff der →







Kategorie 1B („wahrscheinlich krebserregend beim Menschen“) einzustufen. Wir haben uns deshalb aus Gründen des vorbeugenden Verbraucherschutzes dazu entschieden, Talkum abzuwerten.

In den neuen Risikobewertungen geht es nicht mehr nur um potenzielle Verunreinigungen von Talkum mit Asbest, sondern um den Stoff selbst. Aus Sicht der ECHA gebe es genügend Hinweise, dass Talkum bei verschiedenen Tierarten Krebs auslösen und auch beim Menschen Eierstockkrebs nach dem Einsatz von talkumhaltigem Körperpuder im Intimbereich verursachen kann. Die europäischen Behörden werden voraussichtlich Ende 2025 über die Neueinordnung von Talkum als krebserregendem Gefahrstoff abstimmen.

### **Unerwünschter Duftstoff**


Im *Everdrop Hair Care Fester Conditioner* hat das Labor Cashmeran



nachgewiesen. Der synthetische Duftstoff ähnelt in seiner Struktur den polyzyklischen Moschusverbindungen und kann sich im Fettgewebe anreichern. Der Hersteller teilte uns mit, dass in einer selbst angestoßenen Analyse ebenfalls Cashmeran gefunden wurde, was nicht den eigenen Anforderungen an Duftstoffe entspreche. Man sei mit dem „Produzenten und Parfümhersteller im Austausch, um die Ein-

schleppung zu erklären“. Für diese Wiederveröffentlichung fragten wir beim Hersteller erneut nach, der uns versicherte, dass das Produkt mittlerweile frei von Cashmeran sei. Für einen Nachtest bestellten wir den festen *Everdrop*-Conditioner deshalb anonym erneut, direkt über die Anbieterwebsite. Leider erhielten wir jedoch wieder genau dieselbe Charge aus unserem ursprünglichen Test. Somit bleibt es für Everdrop beim „befriedigenden“ Gesamturteil.

### **Kunststoff in der Rezeptur**

Auch wenn die Produkte mit wenig Verpackungsmüll auskommen, ist nicht jedes unbedingt ein Plus für die Umwelt. So enthält die Rezeptur der *Lush American Cream pressed Conditioner Bar* synthetische Polymere, die wir kritisieren, weil sie über das Abwasser in die Umwelt gelangen können und dort nur schwer abbaubar sind. 

## **So haben wir getestet**

Für unseren Test haben wir im Einzelhandel und im Internet 13 feste Conditioner eingekauft, darunter viermal zertifizierte Naturkosmetik. Für die bessere Vergleichbarkeit auf 60 Gramm beziehungsweise Milliliter umgerechnet, bezahlten wir dafür zwischen 2,95 und 13,99 Euro.

Im Labor ließen wir die Conditioner auf Diethylphthalat, polyzyklische und Nitromoschusverbindungen sowie Cashmeran und auf deklarationspflichtige Duftstoffe, die Allergien auslösen können,

untersuchen. Die Analyse auf Schwermetalle und andere Elemente blieb unauffällig. Ein Labor prüfte außerdem, ob die Papierbeschichtungen PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen enthalten – bei keinem Produkt gab es einen positiven Befund. Per Deklaration erfassten wir synthetische Polymere sowie Talkum. Darüber hinaus prüften wir, ob Umweltauslobungen ohne weiterführende Informationsmöglichkeiten auf der Verpackung zu finden sind, was nicht der Fall war.

# Jetzt mit 40% Rabatt:

Nur noch bis zum 31.12.2025!



**DIGITAL-ABO PLUS FLAT  
FÜR NUR 53,99 € (STATT 89,99 €)**

Nur noch bis zum 31.12.2025  
erhältliches Jubiläumsangebot!

- 12 ÖKO-TEST-Ausgaben  
als ePaper zum direkten Download auf  
Ihre mobilen Geräte.
- Das Plus: Komfortabler  
FLAT-Zugang  
Online-Zugriff auf das ÖKO-TEST-Archiv  
mit über 750 Tests der vergangenen Jahre.  
Plus neu hinzukommende Tests.



**Mit FLAT**

Ihre Bestellmöglichkeiten



[oekotest.de/abo](https://oekotest.de/abo)



[leserservice@oekotest.de](mailto:leserservice@oekotest.de)



069 / 365 06 26 26

Unser Onlineshop:  
hier scannen und  
alle Angebote aufrufen



## Feste Conditioner, zertifizierte Naturkosmetik

Anbieter	JM Nature	Lamazuna	Jennifer Martens	Rosenrot
Preis pro 60 Gramm oder Milliliter	3,99 Euro	10,14 Euro	13,99 Euro	11,89 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Citral, Geraniol	ja
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			2)	5)
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

## Feste Conditioner

Anbieter	BO Cosmetic	Dm	New Flag	Greendoor
Preis pro 60 Gramm oder Milliliter	10,65 Euro	2,95 Euro	6,60 Euro	9,06 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citral, Citronellol, Eugenol, Geraniol
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		3)		
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



Fett gedruckt sind Mängel.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methoden-immanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) Talkum; b) ein gemessener Gehalt an Cashmeran von mehr als 10 mg/kg. Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](http://oekotest.de/J2510).

**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 2/2025 und Ratgeber Kosmetik und Wellness 2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Be-

wertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: „Polyquaternium-81, Polyquaternium-88“). **2)** Citronellol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. **3)** Laut Anbieter wird das Produkt ab Oktober/November 2025 mit einer angepassten Duftstoffdeklaration verkauft, das Produkt sei sonst unverändert. Erkennbar sei die neue Version an der GTIN 4066447869262. **4)** Laut Hersteller soll Talkum durch Tapiokastärke ersetzt werden. **5)** Laut Anbieter wird das Produkt seit August 2025 mit einer neuen GTIN 4260418982268 als 55 Gramm anstelle 60 Gramm verkauft. **6)** Laut Anbieter wurde Cashmeran aus der Formulierung entfernt. Bei der Nachbestellung des Produkts für die Wiederveröffentlichung im Onlineshop des Anbieters erhielten wir jedoch nach wie vor die gleiche Charge wie im Ursprungstest.



Klar Muskats & Vanille Fester Conditioner	Yves Rocher Feste Haarspülung	Lush American Cream pressed Conditioner Bar	Alterra Repair & Glow Feste Spülung	Everdrop Hair Care Fester Conditioner
Klar Seifen	Yves Rocher	Lush	Rossmann	Everdrop
6,00 Euro	11,94 Euro	13,38 Euro	3,99 Euro	5,99 Euro
ja	ja	ja; enthält Cumarin	ja; enthält Citral	ja; enthält Cashmeran
nein	nein	nein	Talkum	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	befriedigend
nein	nein	ja	nein	nein
sehr gut	sehr gut	befriedigend	sehr gut	sehr gut
		1)	4)	6)
sehr gut	sehr gut	gut	befriedigend	befriedigend

# Nicht ganz wie geschmiert

Die Mehrzahl der Handcremes in unserem Test können wir empfehlen.

In einigen haben wir allerdings aus unserer Sicht kritische Stoffe gefunden.

TEST: DIMITRIJ RUDENKO

TEXT: MICHELLE SENSEL

## ÖKO•TEST

### RATGEBER

1

40 der getesteten Handcremes können wir als „sehr gut“ oder „gut“ empfehlen – darunter alle zertifizierten Naturkosmetikprodukte.

2

Wer zu trockenen Händen neigt, sollte immer eine Handcreme griffbereit halten – auch um schmerzhaften Handekzemen vorzubeugen.

3

Die günstigste empfehlenswerte Handcreme im Test kostet nur 51 Cent pro 75 Milliliter.

Für die einen sind trockene Hände vor allem im Winter ein Thema, die anderen kämpfen das ganze Jahr über damit. Im Handcremeregal gibt es eine große Auswahl an Produkten, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und pflegen sollen. Was strapazierte, rissige Hände hingegen gar nicht gebrauchen können: reizende, allergieauslösende oder andere kritische Inhaltsstoffe, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Unter anderem darauf haben wir 47 verschiedene Handcremes getestet. 40 können wir als „sehr gut“ oder „gut“ empfehlen. Eine Handcreme fällt hingegen besonders negativ auf.

#### Kritischer Konservierer über Grenzwert

Bei der *Florena Intensive Pflege Handcreme Olivenöl* hat das von uns beauftragte Labor einen Propylparabenwert gemessen, der über dem in der EU-Kosmetikverordnung festgelegten Grenzwert liegt. Propylparabene werden zur Konservierung eingesetzt und stehen in Verdacht, wie Hormone auf den menschlichen Organismus zu wirken. In Tierversuchen haben sie außerdem fortpflanzungsfördernde Eigenschaften gezeigt. Entsprechend müssen sich Hersteller an gesetzlich festgelegte Höchstwerte halten.

#### Einschmieren lieber ohne Mineralöl

In zwei Handcremes wies das Labor aromatische Mineral- →





Wer regiert die Welt?



Wenn einfache Antworten nicht ausreichen.  
Qualitätsjournalismus seit 80 Jahren.  
[sz.de/antworten](https://www.sz.de/antworten)

Süddeutsche Zeitung

ölkohlenwasserstoffe (MOAH) nach, die als Verunreinigungen von Paraffinen in die Produkte gelangen können. Unter ihnen können sich auch krebserregende Bestandteile befinden. Unklar ist, ob sie sich im Körper anreichern. Hersteller sollten aus unserer Sicht dafür sorgen, Einträge zu minimieren.

### Plastik in der Creme

Bei 15 Handcremes im Test bemängeln wir Kunststoffverbindungen in der Rezeptur, denn sie können schwer abbaubar sein und das Abwasser unnötig belasten. Auch wenn die Kläranlage sie erfolgreich herausfiltert, gelangen sie möglicherweise mit dem Klärschlamm in die Umwelt.

Bei zertifizierter Naturkosmetik ist das übrigens kein Thema, da die Produkte keine solchen Kunststoffverbindungen enthalten dürfen.

### Weitere bedenkliche Stoffe

Bei vier konventionellen Produkten im Test kritisieren wir PEG-/PEG-Derivate, denn etliche dieser



## Handcremes, zertifizierte Naturkosmetik

Anbieter	Rossmann	Dm	Kaufland (Femia Cosmetic)	Budni/Edeka/Netto (Femia Cosmetic)	Cosmolux	Laverana
Vegan laut Deklaration	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Preis pro 75 Milliliter	2,29 Euro	1,95 Euro	1,95 Euro	2,29 Euro	1,99 Euro	3,89 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / 21 %	Kunststoff / 39 %	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / 41 %	Kunststoff / 38 %, <b>kein Nachweis</b>	Kunststoff / 96 %
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen						12)
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

Verbindungen können die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen. Bei der *Mixa Shea Ultra Soft Hand & Nagel Creme* bemängeln wir Chlorhexidindigluconat. Der Konservierungsstoff gehört zu den halogenorganischen Substanzen, die sich in der Umwelt anreichern und von denen viele Allergien auslösen können. 🌿



**Terra  
Natori SOS  
Handcreme  
Repair**



**Dr.  
Hauschka  
Handcreme**



**Sante  
Intensive  
Repair  
Handcreme**



**Weleda  
Intensiv  
Handcreme  
Granatapfel**

Müller Drogeriemarkt (Duesberg Medical)	Wala	Logocos	Weleda
ja	nein	ja	nein
1,95 Euro	18,75 Euro	2,95 Euro	10,43 Euro
nein	ja; enthält Citral, Citronellol, Eugenol, Farnesol, Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol
nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Kunststoff / 23 %	Aluminium / 66 %, <b>kein Nachweis</b>	Kunststoff / <b>nein</b>	Aluminium / <b>keine Angabe</b>
nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend
	1)	2)	1) 5)
<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>



**SANFT  
ZUM  
ZAHN-  
FLEISCH**

## GUM® EXPANDING FLOSS Zahnseide

- ✓ Besonders sanft - ideal für empfindliche Zähne und Zahnfleisch
- ✓ Flaucht während der Verwendung auf und reinigt so mehr Zahnfläche
- ✓ Reißfest und leicht gewacht



MEHR INFOS

# So haben wir getestet

Für unseren Test haben wir 47 Handcremes in (Bio-)Supermärkten, Drogerien, Discounter, Apotheken und online eingekauft, darunter zehn zertifizierte Naturkosmetikprodukte. Für die günstigste Handcreme im Test zahlten wir umgerechnet auf 75 Milliliter 0,51 Euro, die teuerste kostete bei gleicher Menge 19,35 Euro.

Von uns beauftragte Labore untersuchten die Cremes auf Formaldehyd/-abspalter, polyzyklische und Nitromoschusverbindungen sowie Cashme-

ran. Fand das Labor deklarationspflichtige Duftstoffe in einem Produkt, überprüften wir, ob diese auch mit den Angaben in der Inhaltsstoffliste übereinstimmen. Auch auf Diethylphthalat (DEP) wurden die Produkte getestet – ohne Befunde. Standen Parabene, Iodopropynyl butylcarbamate oder Chlorhexidindigluconat in der Inhaltsstoffliste, sicherten wir dies ebenfalls mittels Laboranalyse ab. Waren Paraffine deklariert, ließen wir die Cremes auf aromatische Mineral-



## Handcremes

	Alkmene Meine Calendula Regenerierendes Handkonzentrat	Avene Cold Cream Intensiv-Handcreme	Aveo Hand- & Nagelbalsam Bienenwachs	Balea Schnell einziehende Handcreme	Bevola Olive Handcreme	Cien Handcreme Repair
Anbieter	Mann & Schröder	Pierre Fabre	Müller Drogeriemarkt (Duesberg Medical)	Dm	Kaufland (Mann & Schröder)	Lidl (Mann & Schröder)
Vegan laut Deklaration	ja	nein	nein	ja	ja	ja
Preis pro 75 Milliliter	2,99 Euro	9,75 Euro	0,56 Euro	0,71 Euro	0,53 Euro	0,53 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / 39 %	Kunststoff / 23 %, kein Nachweis	Kunststoff / nein	Kunststoff / 35 %	Kunststoff / nein	Kunststoff / 36 %
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen					9)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

ölkohlenwasserstoffe (MOAH) untersuchen. Bei mineralischen Inhaltsstoffen in der Rezeptur analysierte ein Labor den Gehalt an Schwermetallen. War das Antioxidans BHT deklariert, prüften wir das Produkt auch darauf – ohne abwertungsrelevanten Befund. Zusätzlich prüfte ein Labor die Kunststoffverpackungen auf umweltschädliche PVC/PVCD/chlorierte Verbindungen, auch hier ohne positiven Befund. Per Deklaration erfassten wir PEG/PEG-Derivate und synthetische

Polymere. Bei den Herstellern fragten wir nach, ob und wie viel Post-Consumer-Rezyklat in den Verpackungen enthalten ist, und forderten gegebenenfalls Belege für die Angaben. Außerdem fragten wir, ob Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs enthalten sind, wenn die Produkte nicht als vegan ausgelobt waren. Im Falle von Umweltauslobungen auf der Verpackung überprüften wir, ob ausreichende erläuternde Informationen dazu zu finden sind.



Dr. Scheller Schützensder Handbalsam Calendula	Elcurina Pflegete Handcreme mit Kokos und Sheabutter	Elkos Hand & Nagel Creme Kamille	Isana Hand- & Nagelbalsam Aloe Vera	Jean & Len Intensiv Pflegete Handbalsam	Joolea Hand- creme Olive	Kamill Hand- creme Bio- Kamille & Aloe Vera
Dr. Scheller	Norma (Newcos)	Edeka (Maxim Markenpro- dukte)	Rossmann	Jean & Len	Budni (Maxim Markenpro- dukte)	Burnscar
ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja
2,79 Euro	0,51 Euro	0,56 Euro	0,89 Euro	2,99 Euro	0,59 Euro	1,01 Euro
ja	ja	ja; enthält Citronellol	ja	ja	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citral, Citronellol, Cumarin
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / 42 %	Kunststoff / 39 %	Kunststoff / 45 %	Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / 41 %, <b>kein Nachweis</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut
		7)				5)
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut





## Handcremes

	<b>Kneipp Reichhaltige Pflege Intensiv Handcreme</b>	<b>Lacura Body Handcreme Olive</b>	<b>Nuxe Reve de miel Cica Rich Hand Cream</b>	<b>Oyess Happy Hands Handcreme fruchtig</b>	<b>Pure &amp; Basic Hand + Nagel Balsam Kamille</b>	<b>Sebamed Intensive Handcreme</b>
Anbieter	Kneipp	Aldi Nord (Duesberg Medical)	Laboratoire Nuxe	Oyess Beauty	Netto Marken-Discount (Maxim Markenprodukte)	Sebapharma
Vegan laut Deklaration	ja	ja	nein	ja	nein	nein
Preis pro 75 Milliliter	3,29 Euro	0,51 Euro	19,35 Euro	3,49 Euro	0,53 Euro	4,25 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja	ja	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citronellol	ja
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
<b>Testergebnis Inhaltsstoffe</b>	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / 77%	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>27 %</b>	Kunststoff / 39 %	Kunststoff / <b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
<b>Testergebnis Weitere Mängel</b>	gut	sehr gut	gut	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen		14)			7)	
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

\* Isoeugenol deklariert, aber im Labor gemessener Wert < 10 mg/kg.

**Fettgedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** MOAH = aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das, „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um vier Noten: ein gemessener

Gehalt an Propylparaben von mehr als 0,14 Prozent, der den gesetzlichen Höchstgehalt entsprechend Verordnung (EG) Nr. 1223/2009 überschreitet (in Tabelle: „stark erhöht“). Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) ein gemessener Gehalt an MOAH von mehr als 10 mg/kg; b) Chlorhexidindigluconat. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) PEG/PEG-Derivate; b) ein gemessener Gehalt eines deklarationspflichtigen Duftstoffs, der potenziell Allergien auslösen kann, von mehr als 10 mg/kg (hier: Cinnamylalkohol, Hydroxycitronellal). Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umkarton, der kein Glasschützt; b) Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt; c) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum

						
<b>Share Handcreme Aloe Vera &amp; Olive</b>	<b>Today Handcreme Olive</b>	<b>Eucerin pH5 Handcreme</b>	<b>Fenjal Pflege Handcreme Classic</b>	<b>Garnier Hand Superfood 48h reparierender Balsam</b>	<b>Handsan Handcreme mit Q10 Granatapfel</b>	<b>Herbacin Kamille Handcreme</b>
Share	Penny/Rewe (Maxim Markenprodukte)	Beiersdorf	Fit	Garnier/L'Oréal	Lornamead	Herbacin Cosmetic
ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja
2,45 Euro	0,53 Euro	9,45 Euro	1,99 Euro	2,00 Euro	1,13 Euro	2,02 Euro
ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citronellol	ja	ja; enthält Citronellol, Cumarin	ja	ja; enthält Citral, Cumarin	ja; enthält Cumarin
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut nein	sehr gut nein	sehr gut <b>ja</b>	sehr gut <b>ja</b>	sehr gut <b>ja</b>	sehr gut <b>ja</b>	sehr gut <b>ja</b>
Kunststoff / <b>nein</b>	Kunststoff / 39 %	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>nein</b>
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
gut	sehr gut	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend
	11)	3)	3)	3)	3)	3)
<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://oekotest.de/J2510). Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 1/2025 und 10/2025 sowie Ratgeber Kosmetik

und Wellness 2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.



## Handcremes

	Neutrogena Sofort einziehende Handcreme	Nivea Hand Creme Inten- sive Pflege	Rituals The Rit- ual of Sakura Recovery Hand Balm	Yves Rocher Hand Cream Organic Arni- ca Water	La Roche- Posay Lipikar Xerand Reparierende Handcreme	O'Keeffe's Working Hands Hand- creme
Anbieter	Neutrogena	Beiersdorf	Rituals	Yves Rocher	La Roche-Posay	GG Europe
Vegan laut Deklaration	nein	ja	nein	nein	nein	nein
Preis pro 75 Milliliter	2,95 Euro	2,45 Euro	12,75 Euro	4,90 Euro	8,85 Euro	7,45 Euro
Parfüm und/oder ätheri- sches Öl	ja	ja; enthält Citronellol	ja; enthält <b>Cin- namylalkohol</b> , Isoeugenol*, Citronellol, Cumarin, Geraniol	ja	ja	nein
Weitere bedenkliche und/ oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	<b>PEG/PEG-De- rivat</b>	<b>PEG/PEG-De- rivat</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut	gut	gut
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Verpackungsmaterial / Rezyklatanteil in der Verpackung	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>keine Angabe</b>	Kunststoff / <b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	ausreichend	ausreichend	gut	ausreichend	ausreichend	ausreichend
Anmerkungen	3)	3) 5)		3)	3)	3)
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Umkarton, der kein Glas schützt. **2)** Weiterer Mangel: Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt (hier: Sante: „CO<sub>2</sub>-neutraler Produktionsstandort“). **3)** Weiterer Mangel: Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Eucerin/Handsan/Herbacin/La Roche-Posay/Nivea: „Dimethicone“; Garnier: „Sodium Polyacrylate“; Fenjal: „Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer“; Dove: „Dimethicone; Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer; Carbomer“; Yves Rocher: „Acrylates/Vinyl Isodecanoate Crosspolymer“; O'Keeffe's Working Hands: „Dimethicone; Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer“; L'Occitane: „Hydroxyethyl Acrylate/Sodium Acryloyldimethyl Taurate Copolymer“; Mixa: „Dimethicone; Sodium Polyacrylate“; Florena: „Acrylate/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer“; Atrix: „Dimethicone; Carbomer“; Neutrogena: „Carbomer; Sodium Polyacrylate“). **4)** BHT deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. **5)** Geraniol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. Gehalte an Duftstoffen können unter anderem je nach Alter des Produkts schwanken. Geraniol-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. **6)** Citral deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. Gehalte an Duftstoffen können unter anderem je nach Alter des Produkts schwanken. Citral-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden.

lymer“; L'Occitane: „Hydroxyethyl Acrylate/Sodium Acryloyldimethyl Taurate Copolymer“; Mixa: „Dimethicone; Sodium Polyacrylate“; Florena: „Acrylate/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer“; Atrix: „Dimethicone; Carbomer“; Neutrogena: „Carbomer; Sodium Polyacrylate“). **4)** BHT deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. **5)** Geraniol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. Gehalte an Duftstoffen können unter anderem je nach Alter des Produkts schwanken. Geraniol-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. **6)** Citral deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. Gehalte an Duftstoffen können unter anderem je nach Alter des Produkts schwanken. Citral-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden.

# newkee

care essentials

## Pflege, der auch sensible Haut vertraut.



### Atrix Pro-fessionelle Repair-Creme

Beiersdorf

ja

1,84 Euro

ja; enthält Citronellol, Eugenol

### L'Occitane Sheabutter Handcreme

L'Occitane

nein

12,00 Euro

ja; enthält Citronellol, Cumarin, Geraniol

### Dove Body Love Intensive Pflege Handcreme

Unilever

nein

1,95 Euro

ja; enthält Citronellol, Cumarin, Geraniol

### Mixa Shea ultra soft Hand & Nagel Creme

Mixa/L'Oréal

nein

2,21 Euro

ja; enthält Hydroxycitronellal, Citronellol, Eugenol, Geraniol

### Florena Intensive Pflege Handcreme Olivenöl

Beiersdorf

ja

0,94 Euro

ja

### MOAH

befriedigend

ja

Kunststoff / keine Angabe

nein

ausreichend

3) 4) 10)

ausreichend

### PEG/PEG-Derivate

gut

ja

Aluminium / keine Angabe

ja

mangelhaft

1) 3)

ausreichend

### MOAH, PEG/PEG-Derivate

ausreichend

ja

Kunststoff / keine Angabe

nein

ausreichend

3)

mangelhaft

### Chlorhexidin-digluconat

ausreichend

ja

Kunststoff / keine Angabe

nein

ausreichend

3) 6)

mangelhaft

### Propylparaben stark erhöht

mangelhaft

ja

Kunststoff / nein

nein

ausreichend

3) 5) 9)

ungenügend

ber nicht verwenden. **7)** Farnesol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. Gehalte an Duftstoffen können unter anderem je nach Alter des Produkts schwanken. Farnesol-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. **8)** Das Produkt trägt keine Vegan-Auslobung. Der Anbieter teilte uns auf Anfrage mit, dass es keine tierischen Rohstoffe enthalte. **9)** Laut Anbieter werden die Tuben im Q4 2025 auf PCR-Material umgestellt. **10)** Das Produkt trägt keine Vegan-Auslobung. Der Anbieter teilte uns auf Anfrage mit, dass es vegan sei. **11)** Laut Anbieter wird die Kappe des Produktes ab Januar 2026 geändert. **12)** Laut Anbieter wird es ab ca. Anfang November 2025 einen Nachfolger mit neuer Deklaration und weiteren Anpassungen (Bio- Logo, Recyclingclaim, Logo) geben. **13)** Laut Anbieter gab es einen Lieferantenwechsel für Aldi Süd. Das getestete Produkt wird nur noch an Aldi Nord geliefert.



Co-Gründer  
Angelique Kerber &  
Manuel Neuer



**ÖKO•TEST**  
**RATGEBER**

**1**

Für manche Gesichtswasser muss man ziemlich tief in die Tasche greifen – 51 Euro pro 200 Milliliter kostet das teuerste Produkt in unserem Test. „Sehr gute“ Kandidaten gibt es bereits ab 76 Cent.

**2**

Gesichtswasser nach der Reinigung entweder mit dem Wattepad oder der hohlen Hand aufs Gesicht auftragen, Mund- und Augenpartie dabei aussparen. Nicht mit Wasser abspülen.

**3**

Alkohol dient in Gesichtswässern häufig zur „Klärung“, steht aber im Ruf, die Haut auszutrocknen. Menschen mit trockener Haut nehmen besser Produkte ohne Alkohol.

# Alles klar?

Worin der Mehrwert eines Gesichtswassers liegt – darüber lässt sich streiten. Die meisten von uns getesteten Produkte schaden aber zumindest nicht. Knapp zwei Drittel glänzen sogar mit Bestnote.

TEST: HANH FRIEDRICH, SARAH BECKER

TEXT: HEIKE BAIER





**M**it dem Gesichtswasser hat die Industrie einen zusätzlichen Schritt in die „tägliche Pflegeroutine“ eingebracht. Die meisten Produkte sollen nach der eigentlichen Reinigung letzte Reste von Schmutz oder Make-up entfernen und die Haut anschließend „vorbereiten“ auf die nachfolgende Pflegecreme. Doch braucht es einen solchen Zwischenschritt in Zeiten überpflegter Haut überhaupt? Stellen wir die Frage erst einmal hintenan.

### Schlechteste Note ist „gut“

Schlechteste Note im Test ist „gut“, 15 von 22 Testprodukten schneiden sogar „sehr gut“ ab. Kleine Ausnahmen gibt es dennoch: Im *Isana Pure Toner* hat das beauftragte Labor Salicylsäure nachgewiesen. Sie bildet sich aus dem Inhaltsstoff Natriumsalicylat, das laut Anbieter als Konservierungsmittel und zur Unterstützung der klärenden Wirkung eingesetzt wurde.

Salicylsäure ist in der EU jedoch als vermutlich reproduktionstoxisch (CMR-Stoff der Kategorie 2) eingestuft, steht im Verdacht, wie ein Umwelt hormon zu wirken, und kann laut Scientific Committee on Consumer Safety (SCCS) außerdem die Augen schädigen. Auf ihren Einsatz sowie auf den ihrer Salze sollten Anbieter lieber verzichten, finden wir – erst recht bei einem Produkt, das wie der *Isana*-Toner auch für sensible Haut empfohlen wird.

### Überflüssig

Polyethylenglycole (PEG) und ihre Derivate können in der Pharmazie nützlich sein, um Inhaltsstoffe in die Haut zu schleusen. In Kosmetik sehen wir sie jedoch kritisch: Denn einige Vertreter dieser Gruppe können die Haut auch durchlässiger für Fremd- oder Schadstoffe machen. Die PEG/PEG-Derivate im *L'Occitane Immortelle Précieuse Gesichtswasser* und *L'Oréal Age Perfect Erfrischendes Gesichtswasser* halten wir bei einem Gesichtswasser für überflüssig.

In die Kategorie überflüssig fallen auch die synthetischen Polymere im *Diadermine Gesichtswasser Soothing*: Die löslichen Kunststoffe lassen sich, wenn sie später über das Waschwasser in die Umwelt gelangen, dort teilweise schwer wieder abbauen.

### „Ohne Parfum“?

Rund ein Drittel der Produkte enthält laut Liste ihrer Inhaltsstoffe (INCI) kein Parfum. Das halten wir erst mal für eine gute Sache. Denn damit haben Menschen, die sensibel auf Duftstoffe reagieren oder gar Duftstoffallergiker sind, eine Wahl. Auch das *Alverde Gesichtswasser Bio-Wildrose* wirbt mit der Aufschrift „ohne Parfum“. Allerdings enthält das Gesichtswasser laut INCI den Duftstoff Citronellol, der wegen seines allergenen Potenzials deklarationspflichtig ist.

Das von uns beauftragte Labor konnte den Duftstoff auch nachweisen. In unseren Augen

ist die Auslobung „ohne Parfum“ damit fehl am Platz: Auch wenn das Citronellol wahrscheinlich aus dem deklarierten Rosenblütenwasser stammt und nicht aus einem willentlich eingesetzten Parfum – für Duftstoffallergiker spielt das keine Rolle.

### Mehr als ein geliebtes Ritual?

Viele Gesichtswässer versprechen, die Haut zu „klären“, andere wollen sie „tonisieren“, „harmonisieren“ oder „kräftigen“. Alles klar? Nicht wirklich.

Wir haben deshalb einige Dermatologen gefragt und wollten von ihnen wissen, wie sinnvoll Gesichtswasser in ihren Augen ist. Der Rücklauf: mehr als mau. Was wir dahin gehend interpretieren, dass Experten offenbar weder eine ausgeprägt positive noch eine negative Haltung zu der Produktgruppe haben. Wer sich also mit einem Gesichtswasser in der täglichen Pflegeroutine wohler fühlt: Warum nicht – angesichts unserer Testergebnisse spricht wenig dagegen.

Und es gibt sie, diese eingeschworenen Fans. „Gesichtswasser – das ist für viele so ein geliebtes Ritual, eine Wohlfühlgeschichte, das kriegen sie nicht aus den Köpfen“, weiß der Hamburger Dermatologe Volker Steinkraus, der als Namensgeber einer Hautpflegeserie hier auch die Herstellerseite repräsentiert. Der Gründer des Hamburger Dermatologikums sieht ein Gesichtswasser zwar nicht als Muss, kann ihm aber dennoch ein paar Vorteile abgewinnen: In Gegen- →

den, in denen sehr kalkhaltiges Wasser die Reinigungsleistung von Tensiden herabsetze, könne so ein Toner tatsächlich nützlich zur Nachreinigung sein. Außerdem eröffne ein Gesichtswasser mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen, zum Beispiel Aloe vera, Panthenol oder Glycerin, bei anspruchlosen Hauttypen die Möglichkeit, die nachfolgende Gesichtsscreme einfach zu ersetzen.



## So haben wir getestet

Wir haben 22 Gesichtswässer für unterschiedliche Hauttypen getestet, darunter Produkte für normale Haut, für trockene und sensible Typen ebenso wie für Mischhaut. Kostenpunkt: zwischen 76 Cent und 51 Euro pro 200 Milliliter. Produkte gegen Pickel und Mizellenwasser ließen wir außen vor. Acht Gesichtswässer im Test tragen ein Naturkosmetiksigel.

Spezialisierte Labore analysierten Gesichtswässer, die laut Deklaration Parfüm oder Duftstoffe enthalten, auf deklarationspflichtige Duftstoffe, polyzyklische Moschus- und Nitromoschusverbindungen sowie das Vergällungsmittel Diethylphthalat (DEP), weiterhin alle Produkte auf Formalde-



### Gesichtswasser, zertifizierte Naturkosmetik

Anbieter	Alterra Gesichtswasser Bio-Rose	Cattier Beruhigendes Gesichtswasser	Dr. Hauschka Gesichtstonikum	Dr. Scheller Ausgleichen-des Rose Gesichtswasser	Lavera Basis Sensitiv Mildes Gesichtswasser
Preis pro 200 Milliliter	5,32 Euro	11,99 Euro	51,00 Euro	7,93 Euro	7,19 Euro
Vegan (Zertifizierung)	ja (Veganblume)	ja (EVE Vegan)	nein	ja (Veganblume)	ja (Veganblume)
Parfum und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citronellol, Geraniol	nein	ja; enthält Geraniol, Citronellol, Eugenol	nein	ja; enthält Citronellol, Geraniol, Citral
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	80 %, <b>k.N.</b>	<b>3 %</b>	entfällt	82 %	82 %
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			4) 7)		
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

hyd/-abspalter und die Plastikflaschen auf PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen. Diese Untersuchungen blieben ohne Befund. Deklarierte ein Produkt „Sodium Salicylate“, ließen wir den Gehalt von Salicylsäure bestimmen. Über die Liste der deklarierten Inhaltsstoffe suchten wir nach enthaltenen PEG/PEG-Derivaten, Silikonen und anderen synthetischen Polymeren. Von den Verpackungen erfassten wir Vegan-Siegel und Umweltauslobungen ohne ausreichende erläuternde Informationen dazu oder ohne eine konkrete Fundstelle für solche Informationen im Netz. Die Anbieter fragten wir nach dem Einsatz von Post-Consumer-Rezycat (PCR) in ihren Kunststoffflaschen und baten gegebenenfalls um Nachweise mit Bezug zur getesteten Produktcharge.



#### Terra Nuri Sensitiv Ge- sichtswasser

Müller Drogerie-  
markt (Femia)

2,75 Euro

ja

nein

nein

sehr gut

33 %, k.N.

nein

gut

sehr gut



#### Alverde Ge- sichtswasser Bio-Wildrose

Dm

2,75 Euro

ja (Veganblume)

ja; enthält  
Citronellol

nein

sehr gut

nein

ja

ausreichend  
6)

gut



#### Sante Skin Pro- tection Toner Probiotika, Bio-Aloe Vera & Bio-Mandel

Logocos

11,12 Euro

ja

ja; enthält  
Geraniol

nein

sehr gut

nein

ja

befriedigend  
2)

gut

# herbacin

Schöne Haut liegt in unserer Natur.

## Schutz & Pflege mit der Kraft der Kamille.



„Ich bin erstaunt,  
wie gut meine Hände  
geworden sind“

Elisabeth R.  
Weitere Ergebnisse der  
Anwendungsbeobachtung:



No parabens



No mineral  
oils



No animal  
ingredients



No synthetic  
colors



## Gesichtswasser

Anbieter	Börlind	Dm	Kaufland (Maxim Markenprodukte)	Müller Drogeriemarkt (Femia)
Preis pro 200 Milliliter	37,27 Euro	0,85 Euro	0,84 Euro	0,85 Euro
Vegan (Zertifizierung)	ja	ja (Veganblume)	ja	ja
Parfum und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja	ja
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	entfällt	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	7)			
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



## Gesichtswasser

Anbieter	Kroll Cosmetics	Rewe (Maxim Markenprodukte)	Labori International B.V.	Hildegard Braukmann
Preis pro 200 Milliliter	19,90 Euro	0,76 Euro	4,95 Euro	12,50 Euro
Vegan (Zertifizierung)	ja	nein	nein	nein
Parfum und/oder ätherisches Öl	nein	ja	nein	ja; enthält Citral
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	60 %, <b>k.N.</b>	68 %	<b>keine Angabe</b>	<b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	ausreichend	befriedigend
Anmerkungen			5)	1)
Gesamturteil	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>



### Jean & Len Hydrating Liquid Toner

Jean &amp; Len

10,65 Euro

ja

nein

nein

sehr gut

nein

nein

gut

sehr gut

### Joolea Mildes Gesichtswasser

Budni (Maxim Markenprodukte)

0,89 Euro

ja

ja

nein

sehr gut

19 %

nein

gut

sehr gut

### Nivea Gesichtswasser Erfrischend

Beiersdorf

3,55 Euro

ja

ja

nein

sehr gut

75 %, k.N.

nein

gut

sehr gut



### Isana Pure Toner

Rossmann

1,99 Euro

nein

nein

Salicylsäure

gut

66 %

nein

sehr gut

gut

### L'Occitane Immortelle Précieuse Gesichtswasser

L'Occitane

24,00 Euro

nein

ja; enthält Citral

PEG/PEG-Derivate

gut

keine Angabe

nein

gut

gut

### L'Oréal Age Perfect Erfrischendes Gesichtswasser

L'Oréal

3,75 Euro

nein

ja; enthält Citronellol

PEG/PEG-Derivate

gut

keine Angabe

nein

gut

3)

gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: k.N. = kein Nachweis.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) PEG/PEG-Derivate; b) Salicylsäure. Unter dem Testergebnis **Weitere Mängel** führt zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen; b) Auslobung „ohne Parfüm“, „parfümfrei“ oder Ähnliches, obwohl das Produkt einen oder mehrere deklarationspflichtige Duftstoffe enthält. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umkarton, der kein Glas schützt; b) Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle dazu auf dem Produkt; c) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](http://oekotest.de/J2510).

**Bereits veröffentlicht:** online unter [oekotest.de/15592](http://oekotest.de/15592) und im ÖKO-TEST Magazin 8/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich weitergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: Umkarton, der kein Glas schützt. 2) Weiterer Mangel: Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle dazu auf dem Produkt (hier: „Formel an CO<sub>2</sub>-neutralem Standort produziert.“). 3) Geraniol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. Gehalte von Duftstoffen können unter anderem je nach Alter und Zusammensetzung des Produkts schwanken. Geraniol-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. 4) Citral deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. Gehalte von Duftstoffen können unter anderem je nach Alter und Zusammensetzung des Produkts schwanken. Citral-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. 5) Weiterer Mangel: Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Polyquaternium-10). 6) Weiterer Mangel: Auslobung „ohne Parfüm“, obwohl das Produkt einen deklarationspflichtigen Duftstoff enthält (hier: Citronellol). Gehalte von Duftstoffen können unter anderem je nach Alter und Zusammensetzung des Produkts schwanken. Citronellol-Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. 7) Verpackung nicht aus Kunststoff.



# Kaum Schaum- schläger

Gute Nachrichten für Fans von 3-in-1-Duschgel: Von 19 getesteten Produkten können wir 16 empfehlen. Bei den übrigen Produkten sehen wir unter anderem wegen eines Formaldehydbefunds Nachbesserungsbedarf.

**W**asser, reinigende Tenside, Glycerin als Konsistenzgeber für die gelartige Formulierung und gegebenenfalls etwas Parfüm für den frischen Duft. Das sind die Grundzutaten von Duschgel – eigentlich. Doch was steckt sonst noch in den 3-in-1-Produkten für Gesicht, Haare und Körper aus dem Handel? Das wollten wir genauer wissen und haben 19 Sport-Duschgele für Männer mit 3-in-1-Auslobung getestet. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: 15 Produkte – darunter auch dreimal zertifizierte Naturkosmetik – schneiden „sehr gut“

ab, zwei Duschgele bewerten wir aufgrund kritischer Duftstoffe als „befriedigend“, eines wegen eines UV-Filters als „gut“. Einzig das *La Ligne Men Duschgel + Shampoo Sport 3in 1* kommt aufgrund eines Befunds von Formaldehyd/-abspalter nur auf ein „mangelhaft“.

## **Problemstoff Formaldehyd**

Formaldehyd ist ein Kontaktallergen, das unter anderem die Haut reizen kann. Bei der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) wird die Verbindung zudem als potenziell krebserzeugend und erbgutverändernd →

Foto: Drobot Dean/stock.adobe.com



**ÖKO•TEST**

**RATGEBER**

**1**

Ein „sehr gutes“ Duschgel gibt es bereits für 55 Cent je 300 Milliliter.

**2**

Wer die Haut zusätzlich schonen will, kann zu Produkten mit Auslobungen wie „pH-hautfreundlich“ oder „pH-hautneutral“ greifen. Diese tragen immerhin knapp die Hälfte der Produkte im Test.

**3**

Der Griff zu Plastikflaschen mit einem hohen Rezyklatanteil kommt der Umwelt zugute.

geführt. Laut der EU-Kosmetikverordnung darf Formaldehyd daher nicht mehr in Kosmetik verwendet werden. Allerdings dürfen kosmetische Produkte nach wie vor Konservierungsstoffe enthalten, die Formaldehyd abspalten beziehungsweise freisetzen können. Im *La Ligne Men Duschgel + Shampoo Sport 3 in 1* wies das von uns beauftragte Labor eine aus unserer Sicht abwertungsrelevante Menge an Formaldehyd/-abspaltern nach. Allerdings ist in dem Produkt kein Stoff deklariert, der als formaldehydabspaltend bekannt ist. Ein möglicher Eintragungsweg ist die Vorkonservierung von Rohstoffen, aus der im Endprodukt noch Rückstände nachweisbar sein

können. Der Anbieter, die Zentrale Handelsgesellschaft, äußerte sich nicht zu dem Befund.

### Kritische Duftstoffe

Im *Adidas After Sport Shower Gel 3 in 1* hat das von uns beauftragte Labor zudem den polyzyklischen Moschusduft Galaxolid nachgewiesen, während das *Palmolive Men Sport 3 in 1 Duschgel* den synthetischen Duftstoff Cashmeran enthält. Beide Duftstoffe können sich im Fettgewebe des menschlichen Körpers anreichern; Galaxolid steht zudem im Verdacht, hormonell wirksam zu sein. Auch unter Umweltgesichtspunkten sehen wir beide Duftstoffe kritisch, da sie nur schwer biologisch abbaubar sind.


Dafür ziehen wir je zwei Noten im Testergebnis Inhaltsstoffe ab.

Übrigens: Galaxolid soll aufgrund der hormonellen Wirksamkeit in Zukunft deklarationspflichtig werden. Hersteller Coty ist dieser Pflicht mit der Deklaration von Hexamethylindanopyran – ein anderes Wort für Galaxolid – bereits zuvorgekommen.

### Problematischer UV-Filter

Das *By Amazon Sport Men 3-in-1 Shower Gel with Menthol* enthält laut Deklaration den Stoff Ethylhexylmethoxycinnamat – eine Verbindung, die in der Regel als chemischer UV-Filter in Produkten zum Einsatz kommt. Das Problem: Laut dem wissenschaftlichen Ausschuss für Verbrau-

## Sport-Duschgele für Männer 3-in-1, zertifizierte Naturkosmetik

			
Anbieter	Rossmann	Dm	Budni, Edeka, Netto (Euco/Emil Kiessling)
Preis pro 300 Milliliter	2,99 Euro	2,48 Euro	2,99 Euro
Vegan laut Hersteller / anerkannte Zertifizierung	ja / Veganblume	ja / Veganblume	ja / Veganblume
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	45 %	44 %	43 %
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			1)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut



chersicherheit der EU (SCCS) beeinflusst Ethylhexylmethoxycinnamat die Ausschüttung des Hormons Östrogen und bringt damit den Hormonhaushalt durcheinander. Das sehen wir kritisch. Da Duschgel aber, anders als beispielsweise eine Creme sofort wieder heruntergewaschen wird, ziehen wir nur eine Note im Testergebnis Inhaltsstoffe ab.

### Nachhaltige Plastikflaschen?

Zudem haben wir alle Hersteller um Belege gebeten, um nachvollziehen zu können, ob – und wenn ja, wie viel – Plastik aus der Wertstoffsammlung in den

Plastikflaschen der Duschgele wiederverwertet wurde. Positiv: Wir haben von 17 der 19 Produkte im Test die Rückmeldung erhalten, dass Rezyklat eingesetzt wird. Allerdings konnten wir das nur bei knapp der Hälfte dieser Produkte anhand der eingereichten Unterlagen verifizieren. Beim *Palmolive Men Sport 3 in 1 Duschgel* war uns der Rezyklatanteil mit nur 21 Prozent zudem zu niedrig. Einzig in der Plastikflasche des *La Ligne Men Duschgel + Shampoo Sport 3 in 1* wird laut Herstellerangaben ganz auf den Einsatz von Rezyklat verzichtet. Wir ziehen den Produkten je eine

Note unter dem Testergebnis Weitere Mängel ab.

### Fazit

Ein Blick auf die Tabelle zeigt: Die allermeisten Duschgele im Test können wir guten Gewissens empfehlen. Dabei ist aus unserer Sicht besonders erfreulich, dass wir in keiner Deklaration der getesteten Produkte auf synthetische Polymere – also feste oder wasserlösliche Kunststoffe, die sich teilweise schlecht in der Umwelt abbauen – gestoßen sind. Das ist eine deutliche Verbesserung zum vorangegangenen Test Duschgele für Männer aus dem Jahr 2022.



## Sport-Duschgele für Männer 3-in-1

	Aveo Men Sport 3in1 Duschgel	Balea Men Sport Duschgel 3in1	Bevola Men 3in1 Duschgel Sport	Dusch Das Sport 3in1 Duschgel	Elkos for Men 3in1 Duschgel Sport
Anbieter	Müller Drogeriemarkt (Royal Sanders)	Dm	Kaufland (Serpil-Cosmetics)	Unilever	Edeka (Otto Cosmetic)
Preis pro 300 Milliliter	0,55 Euro	0,55 Euro	0,55 Euro	2,39 Euro	0,59 Euro
Vegan laut Hersteller / anerkannte Zertifizierung	ja / nein	ja / nein	ja / nein	nein / nein	ja / nein
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja	ja; enthält Citronellol	ja
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	nein	nein	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	67 %, <b>k.N.</b>	65 %	77 %	74 %, <b>k.N.</b>	67 %
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen					2)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

# So haben wir getestet

Wir haben 19 Sport Duschgele für Männer mit 3-in-1-Auslobung getestet, darunter drei zertifizierte Naturkosmetikprodukte. Eingeauft haben wir die Duschgele in Drogerien, Supermärkten und im Internet zu Preisen zwischen 0,55 und

2,99 Euro umgerechnet auf 300 Milliliter. Verschiedene Labore untersuchten die Duschgele auf Formaldehyd/-abspalter, Nitromoschus- und polyzyklische Moschusverbindungen sowie Cashmeran. Keine abwertungsrelevanten Befunden erbrachten die Analysen auf deklarationspflichtige Duftstoffe, die Allergien auslösen können, Diethyl-



## Sport-Duschgele für Männer 3-in-1

	<b>Fa Men Sport Energy Boost 3in1 Duschgel</b>	<b>Isana Men Duschgel Active Sport 3in1</b>	<b>Joolea Men Sport Duschgel 3in1</b>	<b>Lacura Men 3in1 Shower &amp; Shampoo Sport Defense</b>	<b>Nivea Men Sport 3in1 Duschgel</b>
Anbieter	Schwarzkopf & Henkel	Rossmann	Budni (Otto Cosmetic)	Aldi Nord/Aldi Süd (Donau Kanol)	Beiersdorf
Preis pro 300 Milliliter	1,50 Euro	0,55 Euro	0,59 Euro	0,55 Euro	2,94 Euro
Vegan laut Hersteller / anerkannte Zertifizierung	ja / nein	vegan / nein	ja / nein	ja / Veganblume	nein / nein
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja	ja	ja
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	nein	nein	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	100 % in Flasche, <b>k.N.</b>	66 %, <b>k.N.</b>	67 %	48 %, <b>k.N.</b>	96 %, <b>k.N.</b>
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	gut	gut
Anmerkungen		4)	3)	5)	
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** k.A. = keine Angabe; k.N. = kein Nachweis.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um vier Noten: ein

gemessener Gehalt an Formaldehyd/-abspaltern von mehr als 10 mg/kg. Zur Abwertung um zwei Noten führt: ein gemessener Gehalt an polyzyklischen Moschusverbindungen von mehr als 10 mg/kg (hier: Galaxolid, INCI: Hexamethylindanopyran; in Tabelle: „künstlicher Moschusduft“) oder Cashmeran. Zur Abwertung um eine Note führt: ein bedenklicher UV-Filter (hier: Ethylhexylmethoxycinnamat).

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um eine Note: ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern verspro-





phthalat und – in Produkten, die aus Nadelbäumen gewonnene Extrakte enthielten – Delta-3-Caren. Anhand der Deklaration erfassten wir synthetische Polymere und UV-Filter.

Die Plastikverpackungen der Duschgele: Zum einen haben wir bei den Herstellern Nachweise zum Rezyklatanteil in den verwendeten Plastik-

flaschen angefordert und diese auf Plausibilität geprüft. Zum anderen ließen wir die Verpackungen auf PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen untersuchen – ohne Befund. Letztlich haben wir alle Produkte im Test auf Umweltauslobungen hin überprüft und diese wie eventuelle Vegan-Auslobungen erfasst.



Pure & Basic Men Gentlemen's 3in1 Sport Duschgel	Seinz Duschgel Sport Magnesium Gurke 3in1	By Amazon Sport Men 3-in-1 Shower Gel with Menthol	Adidas After Sport Shower Gel 3in1	Palmolive Men Sport 3in1 Duschgel	La Ligne Men Duschgel + Shampoo Sport 3in1
Netto Marken-Discount (Otto Cosmetic)	Dm	Amazon	Adidas (Coty)	Colgate-Palmolive	Zentrale Handelsgesellschaft
0,55 Euro	2,45 Euro	1,72 Euro	2,82 Euro	1,91 Euro	0,55 Euro
ja / nein	ja / nein	keine Angabe	ja / nein	nein / nein	ja / nein
ja	ja	ja	ja; enthält <b>künstlichen Moschusduft</b> , Citronellol	ja; enthält <b>Cashmeran</b>	ja
nein	nein	<b>Ethylhexylmethoxycinnamat</b>	nein	nein	<b>Formaldehyd/-abspalter</b>
sehr gut	sehr gut	gut	befriedigend	befriedigend	mangelhaft
nein	nein	nein	nein	nein	nein
67 %	85 %	<b>k.A.</b>	80 %, <b>k.N.</b>	<b>21 %, k.N.</b>	<b>nein</b>
sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut
<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>mangelhaft</b>

chenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://www.oekotest.de/J2510). **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 9/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/ Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Laut Anbieter wird das Produkt im Laufe des dritten Quartals ausgestellt und im Laufe des vierten Quartals 2025 durch einen Nachfolgeartikel mit neuer Rezeptur und neuer GTIN 4311596020416 ersetzt. **2)** Laut Anbieter wurde das Produkt umgestellt und sei in einer neuen Größe, Rezeptur und GTIN 4311501104859 seit der dritten Kalenderwoche im Handel verfügbar. **3)** Laut Anbieter wird das Produkt umgestellt und sei seit Kalenderwoche 14 in einer neuen Größe, Rezeptur und GTIN 4310224037505 im Handel erhältlich. **4)** Laut Anbieter wird das Produkt ab Juli 2025 sukzessive durch ein Nachfolgeprodukt ersetzt. **5)** Laut Anbieter wird das Produkt bei Aldi Süd noch bis Ende des dritten Quartals 2025 ausgeliefert. Laut Hersteller hat sich der Firmenname geändert: Statt „Donau Kanol“ laute er nun „Glanzer Cosmetic Engineering“.

# Am laufenden Band

Der Zahnseidemarkt ist riesig. Aber sind auch alle Produkte zu empfehlen? Mit Bestnote schneiden nur 17 der 54 Zahnseiden im Test ab. Viele Produkte kritisieren wir wegen erdölbasierter Wachse, Kunststoffverbindungen oder ihres PFAS-Fadenmaterials.

TEST: JOHANNA MICHL  
TEXT: MARIEKE MARIANI



## ÖKO\*TEST RATGEBER

1

Ob für enge Zahnzwischenräume, Zahnersatz oder Zahnsparanten – in unserem Test finden Sie empfehlenswerte Produkte für jedes Bedürfnis.

2

Wirklich nachhaltige Alternativen zu Kunststoffäden fehlen für Zahnseide bislang, weshalb wir Plastik nicht per se abwerten. Die PFAS-Verbindung PTFE sehen wir allerdings kritisch.

3

Einige Hersteller setzen auf eine Verpackung komplett aus Pappe und Papier. So lässt sich ein Zeichen gegen die Plastikflut setzen.

**Z**weimal am Tag Zähne putzen ist die Grundlage einer guten Mundhygiene. Aber reicht das? 30 bis 40 Prozent der Zahnoberfläche liegen in den Zahnzwischenräumen – und da kommen die Borsten der Zahnbürste nicht immer hin. Zahnmediziner empfehlen deshalb, dort regelmäßig mit Zahnseide und Co. nachzuhelfen. Für unseren Test haben wir eine Auswahl von insgesamt 54 Produkten für verschiedene Bedürfnisse getroffen und sie ins Labor geschickt. Da Zahnseide zu den Bedarfsgegenständen zählt, ist eine vollständige Inhaltsstoffdeklaration wie bei Kosmetikprodukten nicht

vorgeschrieben. Deshalb fragten wir diese und das Fadenmaterial zusätzlich bei den Herstellern ab. Unser Fazit lautet: Insgesamt schneiden 17 Produkte „sehr gut“ ab. Es gibt aber auch Kritik – sowohl an den Fäden als auch an der Beschichtung und der Verpackung vieler Produkte.

### Wachsbeschichtung aus Erdöl

Die gängigste Variante ist die gewachste Zahnseide. Das Wachs sorgt dafür, dass die Zahnseide sich besser zwischen die Zähne fädelt und dort hin und her bewegen lässt. Manche Beschichtungen enthalten allerdings Substanzen, die wir kritisieren:

Erdölbasierte Wachse wie Paraffin oder mikrokristallines Wachs – was fast die Hälfte der Produkte betrifft – sollten aus unserer Sicht nicht im Mundraum angewendet werden, da sie aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH) enthalten können, worunter sich auch krebserregende Substanzen befinden können. Auch Bienenwachs oder pflanzliche Wachse erfüllen den Zweck.

### Kunststoff auf Kunststoff in Kunststoff

Neben Wachsen besteht die Beschichtung der Zahnseiden zum Teil noch aus weiteren Substanzen – darunter bei 14 Pro- →



## Zahnseide, ungewachst

	<b>Diadent Zahnseide ungewachst, ohne Zusatzstoffe</b>	<b>Miradent Mirafloss Zahnseide, ungewachst</b>	<b>Elmex Zahnseide ungewachst mit Aminfluorid, mint</b>	<b>Natuvel Zahnseide Classic ungewachst geschmacksneutral</b>	<b>Oral-B Essential Floss, Zahnseide ungewachst</b>
Anbieter	Budni (Euco)	Hager & Werken	CP Gaba	Globus (Bürstenmann)	Procter & Gamble
Preis pro 0,5 Meter	0,01 Euro	0,11 Euro	0,04 Euro	0,01 Euro	0,02 Euro
Vegan / anerkannte Zertifizierung	nein / nein	nein / nein	nein / nein	nein / nein	nein / nein
Nachfüllbar	nein	nein	nein	nein	nein
Material Faden	Nylon	Nylon	Nylon	Nylon	Nylon
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Blisterhaube / im Spender	99 %, k.N./80 %, k.N.	nein/nein	nein/nein	70 %, k.N./99 %, k.N.	nein/nein
Weitere Mängel	nein	nein	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	ausreichend	ausreichend	ausreichend
Anmerkungen			1)	1)	1)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut







dukten auch synthetische Polymere, die sich während der Anwendung lösen und beim Ausspucken ins Abwasser und so in die Umwelt gelangen können. Hinzu kommt, dass die meisten Zahnseiden, teils mehrfach, in Kunststoff verpackt sind und dieser längst nicht immer oder nur zum Teil aus recyceltem Plastik aus dem Wertstoffkreislauf be-

steht. Immerhin nehmen einige Hersteller hier eine Vorreiterrolle ein und verpacken ihre Zahnseide größtenteils oder sogar komplett in Pappe. Positivbeispiele sind hier *Outdoor Freakz*, *The Humble Co.* und auch die Aldi-Eigenmarke *Eurodont*. Teilweise sind die Packungen auch nachfüllbar, was zumindest beim Nachkauf den Plastikmüll reduziert.

### Ewigkeitschemikalien als Fadenmaterial


Aber nicht nur die Beschichtung, auch das Material des Fadens kann problematisch sein. Zehn der zwölf Zahnbänder im Test bestehen aus Polytetrafluorethylen (PTFE), auch bekannt unter dem Handelsnamen Teflon. Es gilt als besonders gleitfähig, zählt jedoch zu den in der Umwelt extrem









## Zahnseide, gewachst

						
	<b>Bevola Zahnseide fluoridhaltig mit Minzaroma, gewachst, 2 x 80 m</b>	<b>Happybrush Zahnseide Clean Minz-Geschmack, gewachst</b>	<b>Nature Nerds Natur-Zahnseide im Glasflakon, gewachst mit Candelilla</b>	<b>Natuveil Zahnseide Mint-Fresh gewachst, fluoridhaltig</b>	<b>Outdoor Freakz Zahnseide, Minze</b>	<b>Smyle Dental Floss</b>
Anbieter	Kaufland (Bürstenmann)	Happybrush	Nature Nerds	Globus (Bürstenmann)	Outdoor Freakz	Smyle
Preis pro 0,5 Meter	0,01 Euro	0,02 Euro	0,10 Euro	0,01 Euro	0,02 Euro	0,06 Euro
Vegan / anerkannte Zertifizierung	nein / nein	ja / Veganblume	nein / nein	nein / nein	ja / nein	ja / nein
Nachfüllbar	nein	ja	ja	nein	ja	ja
Material Faden	Nylon	Nylon	Seide	Nylon	Polymilchsäure, Polysterol	Polymilchsäure
Wachs/e	Bienenwachs, Candelillawachs	Reiskleiwachs, Sonnenblumenkernwachs, Japanwachs	Candelillawachs	Bienenwachs, Candelillawachs	Candelillawachs	Candelillawachs
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Blisterhülle/im Spender	80 %/99 %	entfällt/100 %	entfällt/entfällt	70 %, <b>k.N.</b> /99 %, <b>k.N.</b>	entfällt/entfällt	entfällt/entfällt
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			6)			
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

langlebigen per- und polyfluorierten Alkylsubstanzen (PFAS), den sogenannten Ewigkeitschemikalien. Einige der Verbindungen gelten als gesundheitsschädlich, weshalb wir alle Zahnseiden im Test auch auf ein großes Spektrum an gesundheitsschädlichen PFAS untersuchen ließen – glücklicherweise blieben alle im Labor unterhalb der Nachweisgrenze.

Obwohl auch Nylon und Polyester Kunststoffe sind, werten wir sie als Fadenmaterialien in diesem Test nicht ab, da es bislang an besseren Alternativen mangelt. Seide wie in der *Nature Nerds Natur-Zahnseide im Glasflakon*, gewachst mit *Candelilla*, der *Vömel Zahnseide reine Seide mit Bienenwachs* und der *Yaweco Zahnseide Seide + Bienenwachs* ist zwar ein

natürliches Material, ihre Gewinnung unter Tierschutzaspekten aber ebenfalls problematisch. Und selbst vermeintliche Bio-Kunststoffe wie Polymilchsäure zersetzen sich im heimischen Biomüll oder Kompost nur schwer. Zahnseide, ganz gleich aus welchem Material, sollte deshalb immer im Restmüll entsorgt werden. 

							
<b>Tepe Dental Floss waxed mint</b>	<b>The Humble Co. Zahnseide frische Minze</b>	<b>Tiofloss Spender und Zahnseide, gewachst mit Bio-Kokosöl und Minze</b>	<b>Today Dent Zahnseide, gewachst, Mintgeschmack</b>	<b>Vömel Zahnseide reine Seide mit Bienenwachs</b>	<b>Yaweco Vegane Zahnseide pflanzlich gewachst</b>	<b>Yaweco Zahnseide Seide + Bienenwachs</b>	<b>Curaprox Zahnseide gewachst mit Mintgeschmack DF 834, fluoridhaltig</b>
TePe	The Humble Co.	Tio	Rewe (M+C Schiffer)	Vömel	Yaweco	Yaweco	Curaden
0,05 Euro	0,03 Euro	0,07 Euro	0,01 Euro	0,20 Euro	0,03 Euro	0,06 Euro	0,06 Euro
ja / nein	ja / Veganblume	ja / nein	nein / nein	nein / nein	ja / nein	nein / nein	nein / nein
nein	nein	ja	nein	ja	ja	ja	nein
Polyester	Nylon	Nylon	Nylon	Seide	Polymilchsäure	Seide	Nylon
Pflanzliches Wachs	Candelillawachs	Pflanzliches Wachs	Bienenwachs	Bienenwachs	Pflanzliches Wachs	Bienenwachs	<b>Mikrokristallines Wachs</b>
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
entfällt/ <b>4,75 %</b>	entfällt/entfällt	entfällt/ <b>nein</b>	70 %/ <b>nein</b>	entfällt/entfällt	entfällt/ <b>nein</b>	entfällt/ <b>nein</b>	entfällt/ <b>nein</b>
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
gut	sehr gut	gut	gut	sehr gut	gut	gut	gut
<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>



# So haben wir getestet

Für den Test kauften wir 54 Zahnseideprodukte – darunter 29 gewachste und fünf ungewachste Zahnseiden, zwölf Zahnbänder für enge Zahnzwischenräume sowie acht Spezialzahnseiden, die zur Anwendung an

Zahnersatz und Zahnspangen ausgelobt sind. Umgerechnet zahlten wir pro 50 Zentimeter Zahnseide 0,01 bis 0,20 Euro, bei Einzelfäden 0,04 bis 0,20 Euro pro Stück. Im Labor ließen wir alle Zahnseiden auf mehr als 50 potenziell gesundheitsschädliche PFAS-Verbindungen sowie die Außenverpackungen und Spender aus Kunststoff auf PVC/PVDC/chlorierte Verbindun-












## Zahnseide, gewachst

Anbieter	Netto (Euco/Bürstenmann)	Budni (Euco/Bürstenmann)	Dentorado	Edeka (Bürstenmann)	Aldi Nord/Aldi Süd (M + C Schiffer)	Sunstar
Preis pro 0,5 Meter	0,01 Euro	0,01 Euro	0,05 Euro	0,01 Euro	0,01 Euro	0,05 Euro
Vegan / anerkannte Zertifizierung	nein / nein	nein / nein	ja / nein	nein / nein	nein / nein	nein / nein
Nachfüllbar	nein	nein	ja	nein	nein	nein
Material Faden	Nylon	Nylon	Nylon	Nylon	Polyethylen	Nylon
Wachs/e	<b>Paraffin</b> , Bienenwachs, Candelilawachs, Carnaubawachs	<b>Paraffin</b> , Bienenwachs, Candelilawachs, Carnaubawachs	<b>Mikro-kristallines Wachs</b>	<b>Paraffin</b> , Bienenwachs, Candelilawachs, Carnaubawachs	<b>Mikro-kristallines Wachs</b>	<b>Mikro-kristallines Wachs</b>
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Rezyklatanteil in der Blisterhülle/im Spender	99 %, <b>k.N.</b> /80 %, <b>k.N.</b>	99 %, <b>k.N.</b> /80 %, <b>k.N.</b>	entfällt/ <b>nein</b>	99 %, <b>k.N.</b> /80 %, <b>k.N.</b>	entfällt/entfällt	70 %/ <b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen			3)		4)	
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

gen untersuchen. Sämtliche Laborprüfungen blieben ohne Befunde. Per Deklaration und über eine Herstellerabfrage erfassten wir das Fadenmaterial und die Inhaltsstoffe und achteten dabei auf die verwendeten Wachse, PEG/PEG-Derivate, synthetische Polymere sowie die umweltbelastende PFAS-Verbindung Polytetrafluorethylen (PTFE) im Faden. Bei den Herstellern

fragten wir, ob in den Außenverpackungen und Spendern aus Kunststoff recyceltes Material aus dem Wertstoffkreislauf (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) eingesetzt wird, und ließen uns die Angaben gegebenenfalls belegen. Zudem überprüften wir die Verpackungen auf Umweltauslobungen ohne ausreichende erläuternde oder weiterführende Informationen.

								
<b>Meridol Floss-Zahnseide, gewachst, mint</b>	<b>Prokudent Zahnseide Mintgeschmack mit Fluorid, gewachst</b>	<b>Promis Floss Zahnseide Expanding, gewachst</b>	<b>Oral-B Essential Floss Zahnseide mit Minzgeschmack, gewachst</b>	<b>Purodent Zahnseide mit Fluorid, gewachst, Mint</b>	<b>Sensident Zahnseide mint mit Fluorid, gewachst</b>	<b>Sensident Zahnseide sensitiv mit aufquellenden Fasern, geschmacksneutral</b>	<b>Elmex Zahnseide gewachst mit Aminfluorid, mint</b>	<b>Sensodyne Zahnseide Extra-Sanft, gewachst, mit Fluorid, Minzgeschmack</b>
Colgate Palmolive	Rossmann	Promis	Procter & Gamble	Bürstenmann	Müller Drogeriemarkt (Karsten International)	Müller Drogeriemarkt (Karsten International)	CP Gaba	Haleon
0,06 Euro	0,01 Euro	0,08 Euro	0,02 Euro	0,01 Euro	0,01 Euro	0,01 Euro	0,04 Euro	0,03 Euro
nein / nein	nein / nein	ja / nein	nein / nein	nein / nein	nein / nein	nein / nein	nein / nein	nein / nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Nylon	Nylon	Polyester	Nylon	Nylon	Nylon	PTFE	Nylon	Nylon
keine	<b>Mikrokristallines Wachs</b>	pflanzliches Wachs	<b>Mikrokristallines Wachs</b>	<b>Mikrokristallines Wachs, Bienenwachs</b>	<b>Mikrokristallines Wachs</b>	<b>Mikrokristallines Wachs, Bienenwachs</b>	<b>Mikrokristallines Wachs</b>	<b>Mikrokristallines Wachs</b>
<b>ja</b>	nein	nein	nein	nein	<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>
gut	gut	sehr gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
<b>nein/nein</b>	<b>100 %, k.N./nein</b>	entfällt/ <b>4,75 %</b>	<b>nein/nein</b>	<b>nein/nein</b>	<b>30 %, k.N./nein</b>	<b>30 %, k.N./nein</b>	<b>nein/nein</b>	<b>k.A./k.A.</b>
nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>
gut	gut	befriedigend	ausreichend	ausreichend	gut	gut	ausreichend	ausreichend
		2)	1)	1) 7)		8)	1)	1)
<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>



## Zahnseide, Spezial-Zahnseide

Anbieter	Kaufland (Bürstenmann)	Sunstar
Preis pro 0,5 Meter (bzw. pro 1 Stück)	0,01 Euro	0,12 Euro pro Stück
Vegan / anerkannte Zertifizierung	nein / nein	nein / nein
Nachfüllbar	nein	nein
Material Faden	Nylon	Nylon
Wachs/e	Bienenwachs, Candelillawachs	keine
PEG/PEG-Derivate	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Blisterhaube/im Spender	80 %/99 %	70 %/ <b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut
Anmerkungen		
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>



## Zahnseide, Spezial-Zahnseide

Anbieter	CP Gaba	Procter & Gamble	Rossmann
Preis pro 0,5 Meter (bzw. pro 1 Stück)	0,20 Euro pro Stück	0,10 Euro pro Stück	0,01 Euro
Vegan / anerkannte Zertifizierung	nein / nein	nein / nein	nein / nein
Nachfüllbar	nein	nein	nein
Material Faden	Nylon	Nylon	Polyester
Wachs/e	keine	keine	<b>Mikrokristallines Wachs</b>
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	gut
Rezyklatanteil in der Blisterhaube/im Spender	<b>nein/nein</b>	entfällt/ <b>nein</b>	100 %/ <b>nein</b>
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein
Testergebnis Weitere Mängel	ausreichend	ausreichend	gut
Anmerkungen	1)	1)	
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>



<b>Dentalux Zahnseide Sensitive Floss, mit aufquellenden Fasern und Minzgeschmack, 2 x 40 m</b>	
Lidl	
0,01 Euro	
nein / nein	
nein	
Polyester	
<b>Mikrokristallines Wachs</b>	
nein	
gut	
100 %/nein	
nein	
gut	
gut	

<b>Diadent Orthodontic Floss Spezial-Zahnseide, mit Minz-Geschmack</b>	
Budni (Euco)	
0,04 Euro pro Stück	
nein / nein	
nein	
Polyester	
<b>Mikrokristallines Wachs</b>	
nein	
gut	
100 %/nein	
nein	
gut	
gut	

<b>Dontodent Zahnseide Sensitive Floss mit Minzaroma, aufquellende Fasern</b>	
Dm	
0,01 Euro	
nein / nein	
nein	
Polyester	
<b>Mikrokristallines Wachs</b>	
nein	
gut	
100 %/nein	
nein	
gut	
gut	

Anzeige

# Alles, was Haut braucht.

SEBAMED MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5



GESUNDE HAUT



MADE IN GERMANY

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.



**Dondodont  
Zahnband extra  
gleitfähig,  
mit Minzaroma**

**Dr. Bauer's  
Zahnseide Doc-  
tors Tape Floss,  
strong PTFE,  
unwaxed, mint**

**Gum Easy Floss  
Zahnband**

**Miradent Mi-  
rafloss Tape**

**Oral-B Pro-Ex-  
pert Advanced  
Tiefenreini-  
gung, Zahnband  
gewachst**

## Zahnbänder

Anbieter	Dm	Dentorado	Sunstar	Hager & Werken	Procter & Gamble
Preis pro 0,5 Meter	0,01 Euro	0,07 Euro	0,07 Euro	0,09 Euro	0,04 Euro
Vegan / anerkannte Zertifizierung	nein / nein	ja / nein	nein / nein	nein / nein	nein / nein
Nachfüllbar	nein	ja	nein	nein	nein
Material Faden	<b>PTFE</b>	<b>PTFE</b>	<b>PTFE</b>	<b>PTFE</b>	Nylon
Wachs/e	Bienenwachs	ungewachst	ungewachst	Bienenwachs	Bienenwachs
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Blisterhaube/im Spender	100 %/nein	entfällt/nein	70 %/nein	nein/nein	entfällt/nein
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut	ausreichend
Anmerkungen		3)	5)		1)
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

Fett gedruckt sind Mängel.

**Abkürzungen:** PTFE = Polytetrafluorethylen (Teflon), PFAS = per- und polyfluorierte Alkylverbindungen, k. A. = keine Angabe, k. N. = kein Nachweis.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

Die Angaben zu Inhaltsstoffen und Beschaffenheit der Produkte beruhen, falls nicht anders angegeben, auf Angaben der Hersteller beziehungsweise der Deklaration der Produkte. Die Angabe des Rezyklatanteils versteht sich gegebenenfalls eingedenk eines geringfügigen Anteils an Additiven.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) PEG/PEG-Derivat; b) mikrokristallines Wachs und/oder Paraffin; c) PFAS im Fadenmaterial deklariert oder auf Anfrage mitgeteilt (in Tabelle: Material Faden „PTFE“). Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen, ausgenommen das Fadenmaterial. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein Anteil an Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als jeweils 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Blisterhaube (Kunststoff-Außenverpackung) und/oder des Spenders (Kunststoff-Innenverpackung); b) Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt.

Es wurde kaufmännisch gerundet. Bei der Angabe der Preise pro 0,5 Meter werden berechnete Preise < 0,01 Euro ebenfalls mit 0,01 Euro angegeben.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.





**Sensident**  
Zahnband  
extra gleitfähig  
mit Fluorid  
und Minz-  
geschmack,  
gewachst

**Bevola**  
Zahnband  
Minzaroma mit  
Natriumfluorid,  
besonders  
gleitfähig

**Curaprox PTFE**  
Zahnband DF  
820

**Diadent Zahn-**  
band extra  
gleitfähig  
mit Minzge-  
schmack,  
fluoridhaltig

**Elkos Denta-**  
max gewachs-  
tes Zahnband  
mit Minzge-  
schmack,  
fluoridhaltig

**Oral-B Satin**  
tape, Zahnsei-  
de gewachst,  
Minze

**Prokudent**  
Zahnband extra  
gleitfähig, mit  
Minzaroma

Müller Drogerie-  
markt (Karsten  
International)

Kaufland (Bürs-  
tenmann)

Curaden

Budni, Netto  
(Euco)

Edeka

Procter &  
Gamble

Rossmann

0,01 Euro

0,01 Euro

0,11 Euro

0,01 Euro

0,01 Euro

0,05 Euro

0,01 Euro

nein / nein

ja / nein

nein / nein

nein / nein

nein / nein

nein / nein

nein / nein

nein

nein

nein

nein

nein

nein

nein

**PTFE**

**PTFE**

**PTFE**

**PTFE**

**PTFE**

Nylon

**PTFE**

keine

keine

**Mikrokristalli-**  
**nes Wachs**

keine

keine

**Mikrokristalli-**  
**nes Wachs**

**Mikrokristalli-**  
**nes Wachs**

nein

nein

nein

nein

nein

nein

nein

gut

gut

befriedigend

gut

gut

gut

befriedigend

30 %, k.N./nein

80 %/99 %

entfällt/nein

99 %, k.N./80  
%, k.N.

99 %, k.N./80  
%, k.N.

nein/nein

70 %, k.N./nein

nein

ja

nein

ja

ja

ja

nein

gut

befriedigend

gut

ausreichend

ausreichend

ausreichend

gut

8)

1)

nein

1)

1)

1)

gut

befriedigend

befriedigend

befriedigend

befriedigend

befriedigend

befriedigend

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/M2510](http://oekotest.de/M2510). **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 10/2025 und Ratgeber Kosmetik und Wellness 2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: Synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen, ausgenommen das Fadenmaterial. (hier: Meridol Special Floss: Ethylene/Acrylic Acid Co-polymer; Elmex gewachst, Elmex ungewachst: Ethylene/ Vinyl Acetate Copolymer; Sensodyne: Block Copolymer of Ethylene Oxide and Propylene Oxide or Poloxamer 407, Vinyl Acetate/Ethylene Copolymer; Oral B (alle Produkte, außer Oral B Super-

floss Threader): Polyether Block Amide; Natuvel ungewachst, Purodent Zahnseide, Bevola Zahnband, Diadent Zahnband, Elkos Zahnband: Vinnapas; Oral-B Superfloss Threader: Polyamide (zusätzlich zum Fadenmaterial Nylon) 2) Weiterer Mangel: Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt (hier: „I am green“). 3) Laut Anbieter wird der Artikel so in Zukunft nicht mehr hergestellt. Es handelte sich aktuell nur noch um Restbestände, die in den nächsten Monaten aus dem Sortiment genommen werden. 4) Laut Anbieter wird Ende 2025 die Verpackung des Produktes neu gestaltet, sowie auf einen neuen Markennamen (Dentitex) umgestellt. Im Zuge dessen würden auch die Inhaltsstoffe auf dem Produkt deklariert. Das Produkt bleibe ansonsten unverändert. 5) Laut Anbieter wird 2026 auf einen Faden ohne PFAS umgestellt. 6) Laut Anbieter reduziert sich der Preis im Nachfüllpack auf 0,05 Euro pro 0,5 Meter. 7) Laut Anbieter wird die aktuelle Version des Produktes bis Ende 2025 abverkauft sein. In der Rezeptur des Nachfolgeproduktes werde auf Mikrokristallines Wachs und Vinnapas verzichtet und dafür Candellillawachs eingesetzt. In der aktuellen Version sei laut Anbieter entgegen der Deklaration auf dem Produkt auch Vinnapas und Bienenwachs enthalten. 8) Laut Hersteller arbeitet der Lieferant daran, das PTFE in der Zahnseide bzw. im Zahnband für den EU-Markt zu ersetzen, da PTFE zu den PFAS zählt.

# Fit und gesund

Foto: wayhome.studio/stock.adobe.com

Wenn wir Schmerzen oder Beschwerden haben, ist schnelle Hilfe wichtig und willkommen. Doch nicht alle Präparate und Ergänzungsmittel, die uns die Werbung als unverzichtbar verkaufen will, sind notwendig und sinnvoll. Ob man sich auf die Versprechen und Auslobungen der Hersteller verlassen kann, haben wir am Beispiel von Elektrolytpräparaten, Schmerzsalben und Melatonin-Sprays überprüft.





# Bitte nachfüllen

Wenn man (Halb-)Marathon läuft oder ausdauernd trainiert, braucht der Körper Flüssigkeit und Mineralien zurück, die er übers Schwitzen verloren hat. Leider ist aus unserer Sicht keines der Elektrolytpräparate im Test als Sportgetränk geeignet.

TEST: CHRISTINE THROL TEXT: ANNETTE DOHRMANN

**W**er viel Sport treibt, kommt schnell ins Schwitzen – und tut gut daran, seinem Körper beizeiten zurückzugeben, was er über Schweiß an Flüssigkeit verloren hat. Die Joggingrunde um den Block übersteht man aber, auch ohne sich mit literweise Wasser oder Elektrolyten auszurüsten.

Anders sieht das bei Athleten oder ambitionierten Sportlern aus, die ausdauernd trainieren oder an einem Wettkampf teilnehmen. Sie sollten Experten zufolge zwischendurch trinken, um zu verhindern, dass es zu Muskelkrämpfen, Schwäche, Kopfschmerzen, Schwindel oder

Koordinationsstörungen kommt. Das optimale Sportgetränk ist dabei isotonisch oder leicht hypoton und versorgt den Körper schnell mit Wasser und – bei Belastungen von mehr als anderthalb Stunden – auch mit Kohlenhydraten. Zudem empfiehlt sich der Zusatz von Natrium, um dessen Verlust über den Schweiß auszugleichen. Weitere Elektrolyte wie Magnesium, Calcium oder Kalium sind dagegen nicht erforderlich – oder sollten bestimmte Konzentrationen zumindest nicht überschreiten.

Wie das Getränk zusammengesetzt sein sollte, damit der Körper das Wasser best- und

schnellstmöglich aufnimmt, hat ein Expertengremium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Positionspapier *Flüssigkeitsmanagement im Sport* beschrieben. Daran – sowie an den EU-Vorgaben für Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen in der Health-Claims-Verordnung – orientieren wir uns, um zu prüfen, ob die Elektrolytpräparate als Sportgetränke geeignet sind.

## Zu wenig und zu viel

Keines hält die Empfehlungen der DGE oder der EU ein: So liefern etliche Produkte weniger als 20 Gramm pro Liter – und damit zu wenig – Kohlenhydrate oder

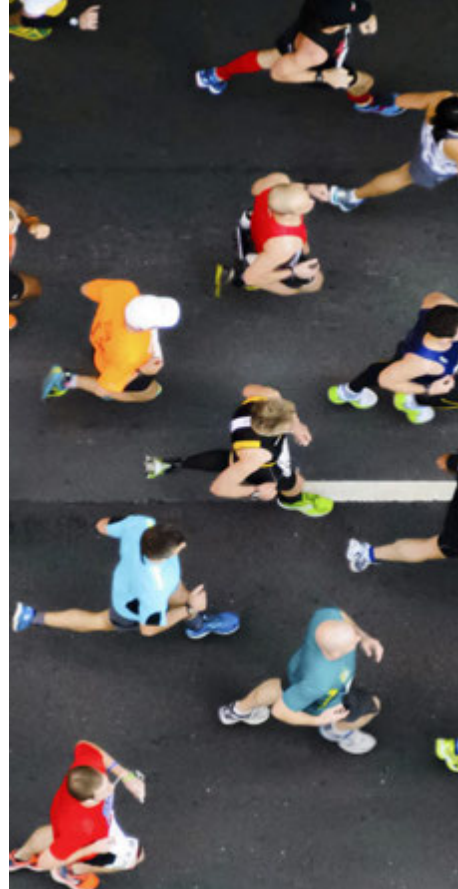


Foto: ZamoraA/Getty Images



hier Natrium ein: Das Mineral sollte Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) zwar überhaupt nicht zugesetzt sein, eine Ausnahme gilt jedoch für spezielle Getränke zum Ausgleich nennenswerter Natriumverluste – wie eben bei Elektrolytpräparaten. Dann sind in der zubereiteten Lösung maximal 1.150 Milligramm pro Liter empfohlen.

Alle angereicherten Lebensmittel deklarieren dagegen zu hohe Mengen an Calcium und/oder Magnesium. Drei Präparaten ist zudem Zink zugesetzt, im Trinkpulver von *Basica* stecken zusätzlich noch Eisen und Kupfer. Das BfR rät vom Zusatz dieser Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln ab, da in Deutschland durch die übliche Ernährung adäquate Aufnahmemengen erzielt werden.

### Süß- und Zusatzstoffe

Künstliche Zuckerersatzstoffe süßen gut drei Viertel der getesteten Elektrolytpräparate. Das sehen wir kritisch. Sie sind zwar kalorienfrei, langfristig steigern Süßstoffe jedoch eventuell das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem belasten sie Gewässer und Trinkwasser, da sie weder vom Körper verstoffwechselt noch vollständig in Kläranlagen abgebaut werden und so in die Umwelt gelangen. Auch künstliche Phosphate haben aus unserer Sicht nichts in den Präparaten zu suchen, denn sie können die Kompensationsmechanismen des Körpers überfordern.

schießen bei der Konzentration von Natrium, Chlorid, Calcium, Magnesium oder Kalium übers Ziel hinaus.

### Überdosiert

Enthalten die Präparate darüber hinaus weitere Mineralien oder Vitamine, ist das aus unserer Sicht unnötig. Der Bedarf sollte über die Ernährung gedeckt werden. Das gilt auch für die Menge zugesetzter Mineralien und Vitamine. So sehen wir es kritisch, wenn deren deklarierte Gehalte die Höchstmengenempfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) überschreiten. Eine Sonderstellung nimmt

## ÖKO\*TEST RATGEBER

1

Ob Nahrungsergänzungsmittel oder angereichertes Lebensmittel – der Nutzen der Produkte unterscheidet sich nicht. Sie unterliegen aber verschiedenen rechtlichen Vorgaben.

2

Wer maximal eine Stunde Sport treibt, muss dazwischen nicht unbedingt etwas trinken. Einen geringen Flüssigkeitsverlust während der Belastung ordnen Sportmediziner als tolerierbar ein.


3

Wie es um isotonische Getränke aus dem Supermarkt steht, zeigt unser

Test unter:

**oekotest.de/13876.**

### Blick ins Kleingedruckte

Zusätzliche Trainingseinheiten empfehlen wir einigen Anbietern in Sachen Deklaration. Denn sie verzichten auf Hinweise, die für NEM vorgeschrieben sind. Einige Health-Claims-Auslobungen können zudem den Eindruck erwecken, die Präparate hätten einen höheren gesundheitlichen Nutzen als wissenschaftlich belegt. 



# So haben wir getestet

Wir haben 25 Präparate zur Zubereitung eines Elektrolytgetränks in Drogerien, Apotheken, Discountern und online eingekauft, darunter 18 Nahrungsergänzungsmittel (NEM) und sieben angereicherte Lebensmittel. Dabei haben wir uns auf Präparate konzentriert, die von der Aufmachung her zum Ausgleich von Flüssigkeit und Elektrolyten unter anderem beim Sport gedacht sind und die neben Kohlenhydraten nur Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Natrium, Magnesium oder Chlorid enthalten. Gab es das von einer Marke nicht, wählten wir Produkte mit weiteren Mine-

ralstoffen und/oder Vitaminen. Für die NEM zahlten wir pro höchster Tagesdosis zwischen 26 Cent und 2,58 Euro. Bei den angereicherten Lebensmitteln waren es – umgerechnet auf eine 500-Milliliter-Portion – zwischen 20 Cent und 2,39 Euro. Im Labor ließen wir die deklarierten Elektrolytgehalte bestimmen und auf Abweichungen kontrollieren. Alle Produkte lagen innerhalb der behördlich festgelegten Toleranzen. Die Osmolalität des zubereiteten Getränks – also die Konzentration der darin gelösten Teilchen – war ebenfalls Teil des Prüfschemas. Ein

Elektrolytpräparate, Nahrungsergänzungsmittel	   			
	Altapharma Isotrans Elektrolyte Komplex, Waldfrucht, 20 Sachetes	Doppelherz Aktiv Elektrolyte Extra, Orange, 20 Beutel	Doppelherz System Elektrolyte Recharge Orange, 20 Beutel	Elotrans Reload Orange, 15 Beutel
Anbieter	Rossmann	Queisser	Queisser (Apotheke)	Stada
Preis pro höchster empfohlener Tagesdosis	0,40 Euro	0,48 Euro	1,00 Euro	2,03 Euro
Eignung als Sportgetränk*	nein; zu viel Cl, K, Na und Mg	nein; zu wenig KH, zu viel Cl, K, Na und Mg	nein; zu wenig KH, zu viel Cl, K, Na und Mg	nein; zu viel Cl, K, Na und Mg
Mineralstoffe und/oder Vitamine über BfR-Höchstmengenempfehlungen	Na	Na	Na	Na
Testergebnis Eignung als Sportgetränk	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Weitere Mineralstoffe und/oder Vitamine zugesetzt**	nein	nein	ja; Vit. B2, B5, B12	ja; Vit. B2, B5
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	Süßstoff	Süßstoffe	Süßstoffe	Süßstoff
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	gut	gut	befriedigend	befriedigend
Weitere Mängel	nein	nein	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	16)			9) 17)
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend

weiteres Labor analysierte die Verpackungen auf umweltschädliche chlorierte Verbindungen – ohne positiven Befund.

Um die Präparate auf ihre Eignung als Sportgetränk zu prüfen, orientierten wir uns am Positionspapier *Flüssigkeitsmanagement im Sport* der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und an den EU-Vorgaben für Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen in der Health-Claims-Verordnung. Die Zutatenlisten checkten wir auf umstrittene Bestandteile wie Phosphate, Talkum,

Titandioxid oder Süßstoffe. Zudem überprüften wir die Deklarationen auf Pflichthinweise nach der NEM-Verordnung sowie auf Angaben zu Referenzwerten für Vitamine und Mineralstoffe. Ebenso sahen wir uns die Health-Claims genauer an und kontrollierten, ob die angegebenen Gehalte zugesetzter Mineralstoffe und Vitamine die Höchstmengenempfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) überschreiten und ob bestimmte Warnhinweise zu Vitaminen und Mineralstoffen auf den Präparaten zu finden sind.



Medicom Basis Elektrolyt, Beerengeschmack, 12 Brausetabletten	Mivolis Elektrolyte Himbeer-Geschmack, 20 Sticks	Nu3 Elektrolyte Drink Lemon Flavour, 25 Portionen, Pulver	Optisana Load Up+ Elektrolyte Mix, 15 Beutel	Powerbar 5 Electrolytes Mango Passionsfruit, 10 Tabletten
Medicom Pharma	Dm	Nu3	Lidl (SC Vital)	Active Nutrition
2,58 Euro	0,40 Euro	0,72 Euro	0,26 Euro	0,91 Euro
<b>nein; zu viel Kalium</b>	<b>nein; zu wenig KH, zu viel Cl, K, Na und Mg</b>	<b>nein; zu wenig KH, zu viel K und Mg</b>	<b>nein; zu viel K, Na und Mg</b>	<b>nein; zu wenig KH, zu viel Ca, K und Mg</b>
nein	Na	nein	Na	nein
befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
nein	<b>ja; Vit. C</b>	nein	<b>ja; Vit. B2, B5</b>	nein
<b>Süßstoff</b>	<b>Süßstoff</b>	<b>Süßstoff</b>	<b>Süßstoff</b>	<b>Phosphate, Süßstoff</b>
gut	befriedigend	gut	befriedigend	befriedigend
nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
sehr gut	gut	gut	gut	gut
	7)	6)	6)	6)
<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>

## Elektrolytpräparate, Nahrungsergänzungsmittel



**Pure Encapsulation Energie & Ausdauer, 20 Portionen, Pulver**



**Sanotact Elektrolyte Plus, Orangengeschmack, 20 Sticks**



**Bioelectra Sport Plus Trinkgranulat, Mango-Maracuja, 20 Beutel**



**E+ Elektrolyte+ Zitrusfruchtgeschmack, 20 Sticks**

Anbieter	Pro Medico (Apotheke)	Sanotact	Hermes Arzneimittel	MCM Klosterfrau
Preis pro höchster empfohlener Tagesdosis	1,38 Euro	0,48 Euro	1,55 Euro	1,40 Euro
Eignung als Sportgetränk*	<b>nein; zu viel Mg</b>	<b>nein; zu wenig KH, zu viel Cl, K, Na und Mg</b>	<b>nein; zu wenig KH, zu viel Ca, K und Mg</b>	<b>nein; zu wenig KH, zu viel Cl, K, Na und Mg</b>
Mineralstoffe und/oder Vitamine über BfR-Höchstmengenempfehlungen	nein	<b>Na</b>	<b>Mg</b>	<b>Na</b>
Testergebnis Eignung als Sportgetränk	befriedigend	befriedigend	ausreichend	befriedigend
Weitere Mineralstoffe und/oder Vitamine zugesetzt**	<b>ja; Vit. C</b>	nein	nein	<b>ja; Zn, Vit. B5</b>
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	<b>Phosphat</b>	<b>Süßstoffe</b>	<b>Süßstoffe</b>	<b>Phosphate, Süßstoffe</b>
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	befriedigend	gut	gut	ausreichend
Weitere Mängel	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	13)	7)	2)	1)
<b>Gesamturteil</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>

\* In Anlehnung an das Positionspapier *Flüssigkeitsmanagement im Sport* der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und an die EU-Vorgaben für Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen in der Health-Claims-Verordnung (EU) Nr. 432/2012.

\*\* Der Zusatz weiterer Mineralstoffe und/oder Vitamine als Calcium, Chlorid, Kalium, Magnesium und Natrium in Anlehnung an das Positionspapier *Flüssigkeitsmanagement im Sport* der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

\*\*\* Da die empfohlene Verzehrmenge fehlt, sind wir von zwei Stunden Sport und dem Verzehr eines Liters Elektrolytlösung ausgegangen.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** Ca = Calcium, Cl = Chlorid, Cr = Chrom, Cu = Kupfer, Fe = Eisen, J = Jod, K = Kalium, KH = Kohlenhydrate, Mg = Magnesium, Mo = Molybdän, Na = Natrium, Se = Selen, Vit. = Vitamin, Zn = Zink.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt. Steht bei konkret benannten Ana-

lyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Die Bewertungen zu „Mineralstoffe und/oder Vitamine über BfR-Höchstmengenempfehlungen“ beziehen sich auf die deklarierten Gehalte (jeweils höchste empfohlene Tagesdosis bei Nahrungsergänzungsmitteln bzw. pro 100 Milliliter oder 1 Liter bei angereicherten Lebensmitteln) und erfolgen in Anlehnung an die Stellungnahme Nr. 6/2024 des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) *Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln* für Personen ab 15 Jahren und Erwachsene.

**Angereicherte Lebensmittel:**

Unter dem **Testergebnis Eignung als Sportgetränk** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) Zusatz von Eisen (BfR-Höchstmengenempfehlung); b) Zusatz von Kupfer (BfR-Höchstmengenempfehlung); c) eine oder mehrere Anforderungen an ein Sportgetränk hinsichtlich Kohlenhydraten, Mineralstoffen (Ca, Cl, K, Mg, Na) und Osmolalität nicht erfüllt: < 20 oder > 80 g/l KH; < 400 oder > 1.150 mg/l Na; > 1.500 mg/l Cl; > 225 mg/l K; > 225 mg/l Ca; > 100 mg/l Mg; > 330 mmol/kg Osmolalität (in Tabelle: „nein“). Die Bewertung erfolgt in Anlehnung an das Positionspapier der DGE und an die EU-Vorgaben für Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Zusatz von Calcium (BfR-Höchstmengenempfehlung); b) > 64 mg K pro 100 ml der nach Packungsangabe zubereiteten Elektrolytlösung (BfR-Höchstmen-



Raab Vitalfood Elektrolyte Pur, 24 Portionen, Pulver	Sanct Bernhard Sport Mineral Drink Pur, Zitrone, 28 Portionen, Pulver	Abtei Sport Iso Aktiv Zitronengeschmack, 15 Brausetabletten	Decathlon Electrolytes Drink Lemon Flavours, 20 Brausetabletten	Frubiasport Orange, 20 Brausetabletten
Raab Vitalfood	Kräuterhaus Sanct Bernhard	Perrigo	Decathlon	Stada
0,66 Euro	0,31 Euro	0,49 Euro	0,35 Euro	0,87 Euro
nein; KH fehlen, zu viel Ca, K, Na und Mg	nein; zu wenig KH	nein; zu wenig KH, zu viel Ca, K, Na und Mg	nein; zu wenig KH, zu viel Mg	nein; zu wenig KH, zu viel Ca, K, Na und Mg
Na	nein***	K, Na	nein***	Na, Mg, Vit. B6, Folsäure
befriedigend	befriedigend	ausreichend	befriedigend	ungenügend
nein	nein	ja; Cr, Zn, Vit. B2, B6, C, D	ja; Vit. B1, B2, B6, C	ja; Fe, J, Zn, Vit. B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, Biotin, Folsäure
nein	Süßstoff	Süßstoffe	Süßstoffe	Phosphate, Süßstoffe
sehr gut	gut	befriedigend	befriedigend	ausreichend
ja	ja	ja	ja	ja
befriedigend	befriedigend	befriedigend	mangelhaft	ungenügend
6) 11) 21)	10) 20)	1) 11)	6) 10) 15) 19) 20)	1) 2) 3) 4) 5) 11) 18)
ausreichend	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend

genempfehlung); c) > 8 mg Mg pro 100 ml der nach Packungsangabe zubereiteten Elektrolytlösung (BfR-Höchstmengeneempfehlung); d) Zusatz von Zink (BfR-Höchstmengeneempfehlung).

Unter dem **Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) ein oder mehrere Süßstoffe (hier: Sucralose); b) der Zusatz weiterer Mineralstoffe und/oder Vitamine als Ca, Cl, K, Mg und Na.

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) fragwürdige Health-Claims-Formulierung, die den Eindruck eines höheren gesundheitlichen Nutzens erwecken kann; b) fehlender Verweis auf die EU-Verordnung 1169/2011 bzw. die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) bei der Angabe von Nährstoffbezugswerten in der Nährwertdeklaration; c) ein Produkt mit dem Health-Claim „Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei“ und/oder „Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen verbessern die Aufnahme von Wasser während der körperlichen Betätigung“, dessen gemessene Osmolalität der nach Packungsangabe zubereiteten Elektrolytlösung nicht zwischen 200 und 330 mOsm/kg Wasser liegt.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Eignung als Sportgetränk und dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechtere der beiden Testergebnisse. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das

„gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

#### Nahrungsergänzungsmittel (NEM):

Unter dem **Testergebnis Eignung als Sportgetränk** führen zur Abwertung um zwei Noten: eine oder mehrere Anforderungen an ein Sportgetränk hinsichtlich Kohlenhydraten, Mineralstoffen (Ca, Cl, K, Mg, Na) und Osmolalität nicht erfüllt: < 20 oder > 80 g/l KH; < 400 oder > 1.150 mg/l Na; > 1.500 mg/l Cl; > 225 mg/l K; > 225 mg/l Ca; > 100 mg/l Mg; > 330 mmol/kg Osmolalität (in Tabelle: „nein“). Die Bewertung erfolgt in Anlehnung an das Positionspapier der DGE und an die EU-Vorgaben für Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) > 1.150 mg Na pro Liter der nach Packungsangabe zubereiteten Elektrolytlösung (BfR-Höchstmengeneempfehlung, „Spezielle Getränke zum Ausgleich von erhöhten Natriumverlusten“), falls nicht bereits wegen Na unter Eignung als Sportgetränk abgewertet wurde; b) > 250 mg Mg pro höchster empfohlener Tagesdosis (BfR-Höchstmengeneempfehlung); c) > 0,9 mg Vitamin B6 pro höchster empfohlener Tagesdosis (BfR-Höchstmengeneempfehlung); d) > 200 µg Folsäure pro höchster empfohlener Tagesdosis (BfR-Höchstmengeneempfehlung); e) > 500 mg Kalium pro höchster empfohlener Tagesdosis (BfR-Höchstmengeneempfehlung).

Unter dem **Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) Phosphate; b) ein oder mehrere Süßstoffe (hier: Acesulfam-Kalium, Aspartam, [Natrium]cyclamat, [Natrium]saccharin, Steviolglycoside aus Stevia, Sucralose);



## Elektrolytpräparate, angereicherte Lebensmittel

Anbieter	Dextro Energy	Fitmart	Layenberger
Preis pro Portion à 500 ml	0,91 Euro	1,33 Euro	1,35 Euro
Eignung als Sportgetränk*	<b>nein; zu viel K und Mg</b>	<b>nein; zu viel K</b>	<b>nein; zu viel Ca, K und Mg</b>
Mineralstoffe und/oder Vitamine über BfR-Höchstmengenempfehlungen	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Ca, Mg</b>
Testergebnis Eignung als Sportgetränk	ausreichend	ausreichend	mangelhaft
Weitere Mineralstoffe und/oder Vitamine zugesetzt**	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut
Anmerkungen	6)	12) 14)	
Gesamturteil	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>mangelhaft</b>

c) der Zusatz weiterer Mineralstoffe und/oder Vitamine als Ca, Cl, K, Mg und Na. Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: ein oder mehrere der folgenden Warnhinweise und Hinweise nach Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV) fehlen: Angabe einer empfohlenen täglichen Verzehrmenge; „Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden“; „Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwenden“; „Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern“. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) fragwürdige Health-Claims-Formulierung, die den Eindruck eines höheren gesundheitlichen Nutzens erwecken kann; b) fehlender Hinweis bei biotinhaltigen NEM, dass Personen, die sich einem Labortest unterziehen müssen, ihren Arzt oder das Laborpersonal darüber informieren sollten, dass sie Biotin einnehmen/kürzlich eingenommen haben; c) fehlender Hinweis bei NEM mit Zusätzen von mehr als 250 mg Calcium pro Tagesdosis, auf den Verzehr eines weiteren calciumhaltigen NEM zu verzichten; d) fehlender Hinweis bei eisenhaltigen NEM, dass Männer, postmenopausale Frauen und Schwangere Eisen nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen sollten; e) fehlender Hinweis bei NEM mit Zusätzen von mehr als 3,5 mg Zink pro Tagesdosis, auf den Verzehr weiterer zinkhaltiger NEM zu verzichten; f) fehlender Hinweis bei NEM mit mehr als 16 mg Vitamin B3 (Niacin) pro Tagesdosis, dass Schwangere auf die Einnahme solcher Produkte verzichten sollten; g) fehlender Verweis auf die EU-Verordnung 1169/2011 bzw. die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) bei der Angabe von Nährstoffbezugswerten in der Nährwertdeklaration und/oder fehlender Hinweis, dass die angegebenen Nährstoffbezugswerte für den Nährstoffbedarf von Erwachsenen gelten, auf einem Produkt, das auch für Kinder ausgeteilt ist; h) ein als „isotonisch“ ausgelobtes Produkt, dessen gemessene Osmolalität der nach Packungsangabe zubereiteten Elektrolytlösung nicht zwischen 270 und 330 mOsmol/kg Wasser liegt; i) als Süßungsmittel „Stevia-Glycoside

aus Stevia-Extrakt“ auf der Verpackung angegeben, aber bei Zutaten „Süßungsmittel: Sucralose und Kaliumacesulfam“ deklariert.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Eignung als Sportgetränk und dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe, es kann nicht besser sein als das schlechtere der beiden Testergebnisse. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „un- genügend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://www.oekotest.de/J2510). **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 7/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/ Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wieder gegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Hinweis fehlt, bei NEM mit Zusätzen von mehr als 3,5 mg Zink pro Tagesdosis auf den Verzehr weiterer zinkhaltiger NEM zu verzichten. **2)** Weiterer Mangel: Hinweis fehlt, bei NEM mit Zusätzen von mehr als 250 mg Calcium pro Tagesdosis, auf den Verzehr eines weiteren calciumhaltigen NEM zu verzichten. **3)**





Maxi Nutrition Hydration Tabs Lemon, 10 Brausetabletten	Sponser Electrolytes Tabs Lemon, 10 Brausetabletten	Basica Sport basisches Trinkpulver, Zitrusgeschmack, 50 Sticks	Hydrad Hydration Helper, Lemon, 25 Sticks
HNC Healthy Nutrition Company	Sponser Sport Food	Protina Pharm.	True Tape Sports
0,20 Euro	0,55 Euro	2,39 Euro	1,00 Euro
<b>nein; zu wenig KH, zu viel Mg</b>	<b>nein; zu wenig KH</b>	<b>nein; zu viel K und Mg</b>	<b>nein; zu viel K und Mg</b>
<b>Ca, Mg</b>	<b>Ca, Zn</b>	<b>Ca, Mg, Fe, Cu, Zn</b>	<b>K, Mg, Zn</b>
mangelhaft	mangelhaft	ungenügend	ungenügend
nein	<b>ja; Zn</b>	<b>ja; Cr, Cu, Fe, Mo, Se, Zn, Vit. B2, C</b>	<b>ja; Zn, Vit. B3, B5, B12, C</b>
<b>Süßstoff</b>	<b>Süßstoff</b>	nein	<b>Süßstoff, Phosphat</b>
gut	befriedigend	gut	ausreichend
<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
gut	gut	ausreichend	gut
6)	6)	6) 8) 12)	6)
<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

Weiterer Mangel: Hinweis fehlt, dass Personen, die sich einem Labortest unterziehen müssen, ihren Arzt oder das Laborpersonal darüber informieren sollten, dass sie Biotin einnehmen/kürzlich eingenommen haben. **4)** Weiterer Mangel: Hinweis fehlt, dass Männer, postmenopausale Frauen und Schwangere Eisen nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen sollten. **5)** Weiterer Mangel: Hinweis fehlt bei NEM mit Zusätzen von mehr als 16 mg Vitamin B3 (Niacin) pro Tagesdosis, dass Schwangere auf die Einnahme solcher Produkte verzichten sollten. **6)** Weiterer Mangel: fehlender Verweis auf die EU-Verordnung 1169/2011 bzw. die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) bei der Angabe von Nährstoffbezugswerten in der Nährwertdeklaration. **7)** Weiterer Mangel: Hinweis fehlt, dass die angegebenen Nährstoffbezugswerte für den Nährstoffbedarf von Erwachsenen gelten, auf einem Produkt, das auch für Kinder ausgelobt ist. **8)** Weiterer Mangel: fragwürdige Health Claims-Formulierung „Vitamin C und Selen leisten einen Beitrag zu einer gesunden Funktion des Immunsystems“, statt Vitamin C und Selen „tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei“. **9)** Weiterer Mangel: fragwürdige Health Claims-Formulierung „Pantothensäure (Vitamin B5) und Riboflavin (Vitamin B2) vitalisieren den Körper, indem sie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen“, statt Pantothensäure und Riboflavin „tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei“. **10)** Weiterer Mangel: fehlende Angabe einer empfohlenen täglichen Verzehrsmenge und/oder fehlender Warnhinweis „Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwenden“. **11)** Weiterer Mangel: als „isotonisch“ ausgelobtes Produkt, dessen gemessene Osmolalität der nach Anleitung auf der Verpackung zubereiteten Elektrolytlösung nicht zwischen 270 und 330 mOsmol/kg Wasser liegt. **12)** Weiterer Mangel: Produkt mit den Health Claims „Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei“ und/oder „Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen

verbessern die Aufnahme von Wasser während der körperlichen Betätigung“, dessen gemessene Osmolalität der nach Anleitung auf der Verpackung zubereiteten Elektrolytlösung nicht zwischen 200 und 330 mOsmol/kg Wasser liegt; **13)** Laut Anbieter wird das Produkt ab ca. September mit neuem Etikett „v12.0“ in den Handel kommen, dabei bleibe die Rezeptur unverändert. **14)** Laut Anbieter sind die Sticks seit Juli in einer neuen Verpackung im Angebot. Das Produkt komme voraussichtlich ab August im Rahmen eines Rezepturupdates mit angepasster Kohlenhydratmenge und Osmolalität auf den Markt. Zudem sei das Produkt seit Mai zusätzlich in einer 675-g-Dose erhältlich. **15)** Weiterer Mangel: als Süßungsmittel „Stevia-Glycoside aus Stevia-Extrakt“ auf der Verpackung angegeben, aber bei Zutaten „Süßungsmittel: Sucralose und Kaliumacesulfam“ deklariert. **16)** Laut Anbieter wird das Produkt ab ca. August in neuem Design erhältlich sein, dabei seien die Rezeptur und der EAN-Code unverändert. **17)** Laut Anbieter hat das Produkt künftig den EAN-Code 4067227001315 und sei durch eine Verzehrsempfehlung für Kinder ab 4 Jahren und Jugendliche ergänzt. **18)** Laut Anbieter werden Hinweise des BfR zu Calcium, Eisen, Zink, Niacin und Biotin bei der aktuellen Überarbeitung des Packmittels ergänzt sowie der Hinweis, dass das Produkt nicht für Kinder unter 13 Jahren geeignet sei. Das veränderte Produkt werde im 3. Quartal 2025 eingeführt. **19)** Laut Anbieter sind als Süßungsmittel ausschließlich Steviolglycoside aus Stevia enthalten, daher werde die Zutatenliste umgehend überarbeitet und korrigiert. Zudem werde der Verkauf des Produkts in Deutschland eingestellt, solange die Verpackung nicht korrigiert ist. **20)** Aufgrund fehlender höchster Tagesdosis erfolgt Preisberechnung je Portion (hier: Decathlon: 1 Brausetablette; Sanct Bernhard: 3,5 g) **21)** Laut Anbieter wurde bei der Entwicklung des Produkts berücksichtigt, dass bei Zubereitung des Elektrolyt-Pulvers mit Leitungswasser oder Mineralwasser eine Osmolalität des fertigen Getränks resultiere, die im isotonischen Bereich liege. Das von ÖKO-TEST beauftragte Labor hat die Messung unter standardisierten Bedingungen mit destilliertem Wasser durchgeführt.

**ÖKO\*TEST**

## RATGEBER

### 1

Wirksam und weitgehend frei von umstrittenen Substanzen – das schaffen im Test nur fünf Schmerzsalben mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Piroxicam und Felbinac.

### 2

Für Diclofenac ist die Wirksamkeit zwar ebenfalls belegt. Da der Wirkstoff jedoch stark umweltbelastend ist, bewerten wir die entsprechenden Produkte bestenfalls mit „befriedigend“.

### 3

Wischen Sie Reste der Schmerzsalben nach dem Auftragen erst mit einem Papiertuch ab, bevor Sie sich die Hände waschen, und entsorgen Sie das Tuch über den Restmüll.



# Schmerz, lass nach!

Bei Verstauchungen, Prellungen oder rheumatischen Beschwerden versprechen Schmerzsalben schnelle Linderung. Doch wir können nach unserem Test nur sechs Arzneimittel für Ihre Hausapotheke empfehlen.

TEST: VANESSA CHRISTA  
TEXT: ANNETTE DOHRMANN

**D**er Ischias jagt einen fieseren Schmerz vom Kreuz übers Gesäß bis ins Bein? Beim Wandern umgknickt – und nun pocht das Sprunggelenk schmerzhaft? Beschwerden wie diese kennt fast jede und jeder. Statt sich in ärztliche Behandlung zu begeben, greifen viele erst einmal zu einem Schmerzgel. Doch was können die enthaltenen Wirkstoffe? Und wie unterscheiden sie sich? Im Test: 19 rezeptfreie Arzneimittel und ein Medizinprodukt.

## Nebenwirkungsarme Helfer

Fünf Arzneimittel können wir mit „sehr gut“ empfehlen. Sie enthalten die synthetischen Wirkstoffe Ibuprofen, Felbinac oder Piroxicam, die zu den nicht-steroidalen Antirheumatika

(NSAR) gehören. Das heißt, sie enthalten kein Kortison. Topisch, also auf der Haut angewendet, sorgen NSAR laut Gutachten für signifikante Schmerzlinderung bei akuten Beschwerden wie Verstauchungen, Zerrungen oder Überlastungsverletzungen. Ihre Wirksamkeit sei durch veröffentlichte Studien nachgewiesen, die Nebenwirkungsrate ähnlich niedrig wie bei Placebos – und deutlich geringer als bei Einnahme von Schmerztabletten.

## Sonderfall Diclofenac

Auch Diclofenac gehört zu den NSAR, deren schmerzstillende, entzündungshemmende Wirkung gut belegt ist. Dennoch bewerten wir Salben mit Diclofenac bestenfalls mit „befriedigend“, da der Wirkstoff ein echtes Um-

weltproblem darstellt. Er wird in auffallend hohen Konzentrationen in Oberflächengewässern nachgewiesen, wo er insbesondere Fische schädigt.

## Wärmend und scharf

Daumen hoch gab es aus Sicht unseres Gutachters auch für die Kombination aus Nonivamid und Nicoboxil in der *Finalgon Wärmesalbe Duo*. Das synthetische Capsaicin Nonivamid lindert Schmerzen und fördert die Durchblutung; Nicoboxil erweitert die Gefäße. Gegen akute Schmerzen im unteren Rücken sei die Wirksamkeit des Duos belegt. Für einen Spitzenplatz disqualifiziert sich die Salbe jedoch durch analysierte MOAH-Befunde. Die aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffe stammen, wie bei sechs weiteren Schmerzsalben, höchstwahrscheinlich aus den eingesetzten Paraffinen. Da sich unter ihnen krebserregende und erbgutschädigende Substanzen befinden können, werten wir ab.

Die Wirksamkeit von natürlichem Capsaicin, das in der *ABC Wärmecreme* von Beiersdorf steckt, ist laut unserem Gutachter nur „teilweise belegt“: Zwar sei aufgrund der allgemeinen Datenlage bekannt, dass die Substanz einen durchblutungsfördernden, wärmenden Effekt habe und so das Gewebe zeitweise schmerzunempfindlicher mache. Aussagekräftige, unabhängige und veröffentlichte Studien gebe es zu Capsaicin jedoch nicht. →

## Pflanzlich wirksam?

Die *Kytta Schmerzsalbe* ist das einzige Produkt im Test mit einem pflanzlichen Wirkstoff (Beinwellwurzel-Fluidextrakt), dem unser Gutachter das Prädikat „Wirksamkeit ausreichend belegt“ verleiht. Wir hätten die Schmerzsalbe daher gern als Alternative zu chemischen Wirkstoffen empfohlen. Doch sie enthält Substanzen, die wir kritisch sehen und abwerten, etwa Propyl- und Butylparaben, die unter Hormonverdacht stehen, den allergenen Duftstoff Hydroxycitronellal und das als starkes Allergen eingestufte Delta-3-Caren. Daher ist die *Kytta Schmerzsalbe* nur „befriedigend“.

Dagegen bekommt die Arnikablütentinktur im *Kneipp Arnika Kühl- & Schmerzgel* ein gutachterliches „Nein“, was ihre Wirksamkeit angeht. Arnika werde zwar traditionell zur

äußerlichen Behandlung stumpfer Verletzungen, von Blutergüssen oder Quetschungen eingesetzt, die Zulassung als Arzneimittel basiere aber auf Erfahrungswissen. Ausreichende wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit fehlten jedoch.

## Campher und Co.

Das gilt auch für die sechs Salben – fünf Arzneimittel und das Medizinprodukt –, die eine Kombination aus Campher, ätherischen Ölen sowie Menthol oder Alkohol enthalten. Für Campher ist nur dessen durchblutungsfördernde Wirkung bekannt – als „Bestandsarzneimittel“ ohne neuere veröffentlichte Studien zu wenig für eine Empfehlung durch unseren Gutachter.


## Schlusslicht Salicylsäure

Auf den hinteren Plätzen der Testtabelle landet auch das

## *Mobilat Duo Aktiv Schmerzgel.*

Die Studienlage zum Wirkstoff Salicylsäure überzeugt unseren Gutachter nicht. Hinzu kommt, dass Salicylsäure in der EU als Fruchtbarkeitsschädigend eingestuft ist und im Verdacht steht, wie ein Hormon zu wirken.

## Fehlender Hinweis

Um den Eintrag von Wirkstoffen aus Arzneimitteln in die Umwelt zu minimieren, ist es wichtig, die Finger nach dem Auftragen der Salbe erst mit einem Tuch abzuwischen, das Tuch im Restmüll zu entsorgen und erst dann die Hände zu waschen. Ein solcher Hinweis sollte unserer Ansicht nach deutlich auf Arzneimittelverpackungen stehen, unabhängig vom eingesetzten Wirkstoff. In diesem Test ist das nur bei den diclofenachaltigen Gelen von *Voltaren* und *Heumann* der Fall. 

# So haben wir getestet

Im Test: 20 Salben, Gele und Cremes gegen Schmerzen an Muskeln und Gelenken – darunter 19 rezeptfreie Arzneimittel und ein Medizinprodukt. Die Mittel, die wir in Apotheken und Drogerien eingekauft haben, enthalten sowohl gängige synthetische Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Diclofenac als auch pflanzliche wie Campher, Capsaicin, Arnika oder einen Extrakt aus Beinwellwurzel. Für die Produkte zahlten wir – einheitlich auf 50 Milliliter bzw. Gramm umgerechnet – zwischen 1,43 und 36,20 Euro. Ein pharmazeutischer Chemiker hat die Wirkstoffe der Schmerzsalben für uns anhand von veröffentlichten wissenschaftlichen und klinischen Studien

begutachtet, ebenso von uns bei den Herstellern abgefragte Studien. Neben Wirksamkeit, Risiken und Nutzen der einzelnen Produkte beurteilte er auf dieser Grundlage auch die Beipackzettel und Produktinformationen. Produkte, die Vaseline oder andere paraffinhaltige Stoffe deklariert haben, ließen wir im Labor auf Mineralölbestandteile wie gesättigte (MOSH/MOSH-Analoga) und aromatische (MOAH) Kohlenwasserstoffe untersuchen. Darüber hinaus überprüfte ein Labor alle Mittel auf Formaldehyd/-abspalter und das potenziell hormonwirksame Vergällungsmittel Diethylphthalat (DEP); standen in der Zutatenliste mineralische In-



haltsstoffe, wurde zudem auf Schwermetalle untersucht – jeweils ohne abwertungsrelevante Befunde. Ebenfalls im Testportfolio: Parabene, falls deklariert, allergene Duftstoffe und polyzyklische und Nitromoschusverbindungen sowie Cashmeran.

Mittel, die Extrakte aus Nadelhölzern deklariert haben, analysierte das Labor zudem auf allergisierendes Delta-3-Caren. Per Deklaration erfassten wir Silikone und synthetische Polymere in den Schmerzsalben.



## Schmerzgele und -salben, Arzneimittel

	<b>Doc Ibuprofen Schmerzgel 5% Gel</b>	<b>Ibutop Schmerzgel 5% Gel Ibuprofen</b>	<b>Piroxicam AL Gel</b>	<b>Proff Schmerz Gel</b>	<b>Thermacare Schmerzgel</b>
Anbieter	Hermes Arzneimittel	Axicorp Pharma	Aliud Pharma	Dolorgiet	Angelini Pharma
Preis pro 50 Gramm/Milliliter	9,97 Euro	9,06 Euro	5,07 Euro	9,86 Euro	7,97 Euro
Vegan*	ja	ja	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
Deklarierte Altersempfehlung	ab 14 Jahren	ab 14 Jahren	ab 14 Jahren	ab 14 Jahren	ab 14 Jahren
Ausgelobte Wirkweise	entzündungshemmend, schmerzlindernd	entzündungshemmend, schmerzlindernd	entzündungshemmend, schmerzlindernd	schmerzlindernd, entzündungshemmend	kühlend, schmerzlindernd, entzündungshemmend
Wirkstoff(e)	Ibuprofen	Ibuprofen	Piroxicam	Ibuprofen	Felbinac
Ausgelobtes Anwendungsgebiet**	bei Schwellungen/Entzündung der gelenknahen Weichteile, bei Sport- und Unfallverletzungen	bei Schwellung/Entzündung der gelenknahen Weichteile, bei Sport- und Unfallverletzungen	bei Entzündungen von Sehnen/-scheiden, Schultersteife, Sport- und Unfallverletzungen	bei Sport- und Unfallverletzungen, Arthrosen, bei degenerativem Muskel-/Gelenk-/Weichteilrheumatismus, Kreuzschmerzen, u.a.	bei Sport- und Unfallverletzungen, bei entzündlichem Weichteilrheumatismus
Wirksamkeit für Anwendungsgebiet belegt	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Wirkstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citronellol, Geraniol	nein	ja; enthält Citronellol, Geraniol	nein
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	gut	gut	sehr gut	gut	gut
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	1) 5) 6)	1) 5) 6)	1)	1) 5) 6)	1) 6)
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>





## Schmerzgele und -salben, Arzneimittel

	<b>Finalgon Wärmesalbe Duo</b>	<b>Diclo-ratiopharm Schmerzgel</b>	<b>Diclofenac Heumann Gel</b>	<b>Kytta Schmerzsalbe</b>
Anbieter	Zentiva Pharma	Ratiopharm	Heumann Pharma	Wick (Procter & Gamble)
Preis pro 50 Gramm/Milliliter	36,20 Euro	5,49 Euro	7,64 Euro	8,59 Euro
Vegan*	ja	ja	keine Angabe	ja
Deklarierte Altersempfehlung	ab 18 Jahren	ab 14 Jahren	ab 14 Jahren	ab 8 Jahren
Ausgelobte Wirkweise	durchblutungsfördernd, schmerzlindernd	schmerzstillend, entzündungshemmend, kühlend	schmerzstillend, entzündungshemmend, abschwellend	schmerzlindernd, abschwellend
Wirkstoff(e)	Nonivamid, Nicoboxil	<b>Diclofenac</b>	<b>Diclofenac</b>	Beinwellwurzel-Fluid-extrakt
Ausgelobtes Anwendungsgebiet**	bei Muskel- und Gelenksbeschwerden, bei Rückenschmerzen	bei Weichteilrheumatis-mus, degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und der Wirbelsäule, bei Sport- und Unfallver-letzungen	bei Sport- und Unfallverletzungen, Weichteilrheumatis-mus und degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke	bei Kniegelenksarthrose, Muskelschmerzen im Rücken, Sport- und Unfallverletzungen
Wirksamkeit für Anwendungs-gebiet belegt	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Wirkstoffe	sehr gut	befriedigend	befriedigend	sehr gut
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citronellol, Eugenol, Geraniol	nein	nein	ja; enthält Citral, Citronellol, Cumarin, Eu-genol, Farnesol, Geraniol, <b>Hydroxycitronellal</b>
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	<b>MOAH</b>	nein	nein	<b>Propyl- und Butylpa-raben, Delta-3-Caren</b>
Testergebnis Weitere Inhalts-stoffe	befriedigend	gut	gut	mangelhaft
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	1) 5)	1) 6)	6)	1) 5)
Gesamturteil	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>



Voltaren Schmerzgel	ABC Lokale Schmerz-Therapie Wärme Creme	Diclofenac AL Schmerzgel 10 mg/g, Gel	Kneipp Arnika Kühl- & Schmerzgel	Altapharma Schmerz- und Rheuma-Salbe intensiv	Elkos Vivede Schmerz- und Rheuma-Salbe intensiv
Haleon	Beiersdorf	Aliud Pharma	Kneipp	Rossmann (Euro Vital Pharma)	Edeka (Euro Vital Pharma)
7,41 Euro	11,75 Euro	4,29 Euro	7,21 Euro	1,45 Euro	1,60 Euro
keine Angabe	ja	keine Angabe	ja	ja	ja
ab 14 Jahren	ab 18 Jahren	ab 14 Jahren	ab 12 Jahren	ab 12 Jahren	ab 12 Jahren
schmerzstillend	schmerzlindernd	schmerzstillend, entzündungshemmend, abschwellend	entzündungshemmend, abschwellend, Schmerzlindernd	schmerzlindernd, muskelentspannend, wärmend	durchblutungsfördernd, Schmerzlindernd
<b>Diclofenac</b>	Capsaicin	<b>Diclofenac</b>	Arnikablüten-Tinktur	Campher, Eucalyptusöl, Terpentinol	Campher, Eucalyptusöl, Terpentinol
bei Sport- und Unfallverletzungen, Schmerzen der gelenknahen Weichteile, Arthrose, Muskelschmerzen (Rücken), u.a.	bei Muskelschmerzen im Bereich der Wirbelsäule	bei Muskelschmerzen, bei Sport- und Unfallverletzungen	bei Sport- und Unfallverletzungen	bei Muskel- und Gelenkschmerzen bei nicht-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen	bei Muskel- und Gelenkschmerzen bei nicht-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen
ja	teilweise	ja	nein	nein	nein
befriedigend	befriedigend	befriedigend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
ja; enthält Citronellol, Cumarin, Eugenol, Geraniol	nein	nein	ja; enthält Citronellol, Cumarin, Eugenol, Geraniol	ja	ja
ja	nein	ja	ja	nein	nein
nein	<b>MOAH, Propylparaben</b>	<b>Propylparaben</b>	nein	<b>MOAH, Delta-3-Caren</b>	<b>MOAH, Delta-3-Caren</b>
gut	ausreichend	befriedigend	gut	mangelhaft	mangelhaft
nein	ja	ja	ja	ja	ja
sehr gut	gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend
5) 6)	1)	1) 6)	1) 5) 6)	1) 3) 8)	1) 3)
befriedigend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	ungenügend	ungenügend



## Schmerzgele und -salben, Arzneimittel

	Mivolis Schmerz- und Reuma-Salbe intensiv	Mobilat Duo Aktiv Schmerzgel	Tiger Balm Rot N	Vita Plus Schmerz- und Rheuma-Salbe intensiv
Anbieter	Dm (Euro Vital Pharma)	Stada	Queisser Pharma	Euro Vital Pharma
Preis pro 50 Gramm/Milliliter	1,58 Euro	10,89 Euro	19,30 Euro	1,43 Euro
Vegan*	ja	nein	ja	ja
Deklarierte Altersempfehlung	ab 12 Jahren	für Erwachsene	ab 12 Jahren	ab 12 Jahren
Ausgelobte Wirkweise	schmerzlindernd, muskelentspannend, wärmend	schmerzstillend, entzündungshemmend	durchblutungsfördernd	schmerzlindernd, muskelentspannend, wärmend
Wirkstoff(e)	Campher, Eucalyptusöl, Terpentinöl	<b>Salicylsäure</b> , Chondroitinpolysulfat	Campher, Menthol, Cajeputöl, Pfefferminzöl	Campher, Eucalyptusöl, Terpentinöl
Ausgelobtes Anwendungsgebiet**	bei Muskel- und Gelenkschmerzen bei nicht-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen	bei Sport- und Unfallverletzungen	bei Rücken-, Muskel- und Gelenksbeschwerden	bei Muskel- und Gelenkschmerzen bei nicht-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen
Wirksamkeit für Anwendungsgebiet belegt	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>
Testergebnis Wirkstoffe	mangelhaft	ungenügend	mangelhaft	mangelhaft
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja, enthält <b>Cinnamal</b> , Cumarin, Eugenol	ja
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	<b>ja</b>	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	<b>MOAH, Delta-3-Caren</b>	nein	<b>MOAH</b>	<b>MOAH, Delta-3-Caren</b>
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	mangelhaft	gut	mangelhaft	mangelhaft
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Anmerkungen	1) 3)	1) 3) 6)	1) 4)	1) 3) 9)
<b>Gesamturteil</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

\* Laut Herstellerangabe keine tierischen Bestandteile in der Rezeptur enthalten.

\*\* Die in der Tabelle dargestellten Anwendungsgebiete sind unserem Ermessen nach gekürzt und zusammengefasst. Gelenksnahe Weichteile: Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder, Gelenkapseln. Sport- und Unfallverletzungen: stumpfe Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Blutergüsse. Falls für Kinder/Jugendliche und Erwachsene unterschiedliche Anwendungsgebiete angegeben waren, dann beziehen sich die Angaben in der Tabelle auf Erwachsene.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-

TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die vom Hersteller versprochenen Wirkungen der Produkte – mit Ausnahme der oben genannten Wirkstoffstudien – nicht überprüft haben.

### Arzneimittel

Unter dem **Testergebnis Wirkstoffe** führt zur Abwertung um vier Noten: eine durch veröffentlichte klinische Studien nicht ausreichend belegte Wirksamkeit (in Tabelle „nein“). Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) eine nur teilweise belegte Wirksamkeit, wobei Hinweise zum Wirkmechanismus des Wirkstoffs vorliegen, jedoch keine unabhängigen, veröffentlichten klinischen Studien (in Tabelle „teil-



## Schmerzgel, Medizinprodukt



### SOS Schmerz-Stopp-Gel

Anbieter	Laboratoire Polidis
Preis pro 50 Gramm/Milliliter	8,99 Euro
Vegan*	ja
Deklarierte Altersempfehlung	ab 7 Jahren
Ausgelobte Wirkweise	kühlend, anschließend wärmend
Maßgebliche Inhaltsstoffe	Alkohol, Menthol, Campher
Ausgelobtes Anwendungsgebiet**	bei Muskel- Gelenk- und posttraumatischen Schmerzen
Wirksamkeit für Anwendungsgebiet belegt	<b>nein</b>
Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe	mangelhaft
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja, enthält Eugenol
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	<b>ja</b>
Weitere bedenklliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	gut
Weitere Mängel	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	ausreichend
Anmerkungen	2) 6) 7)
<b>Gesamturteil</b>	<b>ungenügend</b>

weise"); b) Diclofenac. Zur Abwertung um eine Note führt: Salicylsäure. Unter dem **Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein gemessener Gehalt an Delta-3-Caren von mehr als 100 mg/kg; b) Duftstoff, der ein besonders potentes Allergen ist (hier: Cinnamal); c) ein gemessener Gehalt an MOAH von mehr als 10 mg/kg. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Duftstoff, der Allergien auslösen kann (hier: Hydroxycitronellal); b) Propyl- und/oder Butylparaben; c) Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen. Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) fehlende Angabe von Duftstoffen, die Allergien auslösen können. Diese Angabe ist für Arzneimittel lediglich verpflichtend für deren Vorkommen in Hilfsstoffen. Wir finden jedoch, dass allergene Duftstoffe ebenfalls deklariert werden sollten, wenn sie in Arzneimitteln aus dem Wirkstoff selbst stammen; b) fehlender Hinweis auf der Verpackung und/oder dem Beipackzettel, dass

nach dem Auftragen des Arzneimittels mit den Händen diese zunächst mit einem Papiertuch abgewischt werden sollten, das anschließend im Restmüll zu entsorgen ist.

#### Medizinprodukte

Unter dem **Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um vier Noten: eine durch veröffentlichte klinische Studien nicht ausreichend belegte Wirksamkeit (in Tabelle „nein“). Unter dem **Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe** führt zur Abwertung um eine Note: Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen. Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um zwei Noten: Auslobung nicht ausreichend durch die vorgelegte Studie belegt (hier: „SOS Schmerz-Stopp-Gel ist wirksamer als ein Gel auf Ibuprofen-Basis [5%]\*.“ \* Die Wirksamkeit wurde wissenschaftlich nachgewiesen [In-vivo-Studie 12P0GAD02, November 2013]\*). Zur Abwertung um eine Note führt: fehlende Angabe von Duftstoffen, die Allergien auslösen können. Diese Angabe ist für Medizinprodukte nicht verpflichtend. Wir finden jedoch, dass allergene Duftstoffe ebenfalls auf Medizinprodukten deklariert werden sollten.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Wirkstoffe bzw. Maßgebliche Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe nicht. Ein Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Wirkstoffe um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Wirkstoffe beziehungsweise Maßgebliche Inhaltsstoffe um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe, das „gut“ ist, verschlechtert das Testergebnis Wirkstoffe nicht. Die Preisberechnung basiert auf dem kleinsten Produktangebot.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](http://oekotest.de/J2510). Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 8/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/ Angabens, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** 1) Deklarationsmangel: fehlender Hinweis, dass nach der Anwendung die Hände mit einem Papiertuch gereinigt werden sollen. 2) Weiterer Mangel: keine Duftstoffe deklariert, aber Eugenol, Limonen und Linalool nachgewiesen. Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. 3) Weiterer Mangel: keine Duftstoffe deklariert, aber Limonen und Linalool nachgewiesen. Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. 4) Weiterer Mangel: keine Duftstoffe deklariert, aber Cinnamal, Cumarin, Eugenol, Limonen, Linalool nachgewiesen. Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. 5) Auf dem Produkt sind neben den nachgewiesenen noch weitere allergene Duftstoffe deklariert. Allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden. 6) Silikone und/oder synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Diclofenac AL Schmerzgel, Dicllo-Ratiopharm Schmerzgel, Kneipp Arnika Kühl- & Schmerzgel: Carbomer 980; Diclofenac Heumann Gel, Thermacare Schmerzgel, SOS Schmerz-Stopp-Gel: Carbomer; Mobilat Duo Aktiv Schmerzgel: Polyacrylsäure; Voltaren Schmerzgel: Carbomer 974 P; Doc Ibuprofen Schmerzgel 5 % Gel, Proff Schmerz Gel: Poloxamer; Ibuprot Schmerzgel 5 % Gel Ibuprofen: Poloxamer 407. 7) Weiterer Mangel: Wirkversprechen „SOS Schmerz-Stopp-Gel ist wirksamer als ein Gel auf Ibuprofen-Basis (5 %)\*“ nicht ausreichend durch die vorgelegte Studie belegt. 8) Laut Anbieter befindet sich das Produkt derzeit im Relaunch und werde ab ca. September/Okttober (voraussichtlich ab Charge 155021) im neuen Design verfügbar sein. 9) Laut Anbieter läuft der Artikel aus und werde nicht mehr neu aufgelegt.

Frei verkäufliche Melatoninpräparate sind zum Kassenschlager avanciert. Dabei ist das Einnehmen des Schlafhormons nur für sehr wenige Menschen sinnvoll – für den großen Rest kann es mehr Risiken als Nutzen bringen. Die meisten Produkte im Test fallen durch.

TEST: CHRISTINE THROL  
TEXT: HEIKE BAIER

**U**nübersehbar stehen sie vor der Kasse in der Apotheke und in den Regalen von Super- oder Drogeriemärkten: Präparate mit dem Schlafhormon Melatonin in Form von Sprays, Drops, Tabletten und sogar Gummibärchen, für die es kein Rezept braucht und die sich so als niedrigschwellige Mittel gegen Schlafprobleme anbieten. Aber helfen diese Mittel Verbraucherinnen und Verbrauchern wirklich bei Schlafschwierigkeiten, oder schaffen sie am Ende nur neue Probleme?

In unserem Test von 19 Melatonin-Sprays kommen wir zu dem Schluss: Der Nutzen der Produkte ist begrenzt und steht in unseren Augen für die allermeisten Personen in einem Miss-

Foto: (M) Netrun78/Shutterstock\_kertlis/getty images

# Erst recht müde





**ÖKO+TEST****RATGEBER****1**

Erste Maßnahme bei Schlafproblemen sollte unserer Ansicht nach nie der Griff zu einem Melatonin-Spray sein.

Besser: Die eigene Schlafhygiene überprüfen.

**2**

Bestimmte Risikogruppen sollten von Melatonin-Sprays komplett die Finger lassen: Dazu gehören Kinder, Jugendliche, Schwangere sowie Menschen mit Nieren-, Leber- und Autoimmunerkrankungen.

**3**

Vorsicht im Straßenverkehr nach Melatonin-Einnahme: Die Wirkung kann bis in den nächsten Morgen hinein anhalten.

verhältnis zu den Risiken, die Melatonin ebenfalls mit sich bringen kann. Insgesamt fallen 16 von 19 Sprays mit „mangelhaft“ oder „ungenügend“ durch. Die Melatonin-Sprays der Marken *Doppelherz*, *Dr. Theiss* und *Vivinox* schaffen es als Einzige mit einem „ausreichend“ aus der roten Zone.

**Melatonin als Arzneistoff**

Doch was ist überhaupt Melatonin, und wie wirkt es? Melatonin ist ein natürlicherweise im Gehirn produziertes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus mitsteuert: Wenn es abends dunkler wird, beginnt die Zirbeldrüse mit dessen Ausschüttung; mit zunehmendem Tageslicht in den frühen Morgenstunden sinkt der Melatoninspiegel im Blut wieder. Dass Melatonin eine gewisse schlaffördernde Wirkung hat, liegt also nahe. Seit 2007 erfolgte eine schrittweise Zulassung als Arzneistoff: zunächst für eine Behandlung von Menschen über 55 Jahren mit Schlafstörungen, später auch für Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störung oder Smith-Magenis-Syndrom. Doch bei diesen verschreibungspflichtigen Arzneimitteln erfolgt die Einnahme zeitlich begrenzt, unter ärztlicher Kontrolle und erst dann, wenn andere Maßnahmen ausgeschöpft sind.

**Melatoningehalt unzuverlässig**

Wir haben es hier aber mit Nahrungsergänzungsmitteln zu tun, die als vermeintlich unbedenk-

liche Einschlafhilfen mit hohem Werbeaufwand vermarktet werden: Sie dürfen bei einer Tagesdosis von einem Milligramm (mg) eine „verkürzte Einschlafzeit“ versprechen und ab 0,5 mg „eine Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung“, das sind zugelassene Health-Claims. Die deklarierten Melatoningehalte in unserem Test liegen teilweise jedoch über 1 mg pro Tagesdosis: In Anlehnung an die mehrheitliche Auffassung der Kontrollbehörden sehen wir hier die Grenze zum Arzneimittel überschritten und ziehen Punkte ab.

Hinzu kommt: Die Angaben zu den Melatoningehalten sind bei vielen Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) wenig verlässlich. Im Gegensatz zu Arzneimitteln, bei denen strenge Vorschriften für eine maximale Abweichung von fünf Prozent gelten, existieren für Melatonin in NEM keine speziellen Vorgaben. Wir haben die Melatoningehalte im Labor nachmessen lassen und uns bei ihrer Bewertung an den Regeln für Vitamine und Mineralstoffe in NEM orientiert. Der Laborbericht zeigt: Bei mehr als der Hälfte der Sprays kommt es zu Abweichungen des Melatonins im zweistelligen Prozentbereich, einige davon stoßen hart an unsere Toleranzgrenzen. Das Spray der Marke *Alsiroyal* überschreitet sie.

**Nutzen ist überschaubar ...**

Aber hilft supplementiertes Melatonin gesunden Menschen mit Schlafproblemen nun →



eigentlich? Eine Metaanalyse von 19 Studien ergab 2013, dass das Hormon die Einschlafzeit bei Probanden mit primären Schlafstörungen um durchschnittlich sieben Minuten verkürzte und die Gesamtschlafzeit um acht Minuten verlängerte. Eine Wirkung scheint also gegeben, ist aber überschaubar. Dem gegenüber steht eine Reihe von Nebenwirkungen, die melatoninhaltige NEM bereits ab niedrigen Dosierungen unter 1 mg auch bei nur einmaliger Einnahme oder kurzer Anwendungsdauer mit sich bringen können, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in einer Stellungnahme von 2024 klarmacht. So könne die Wirkung des Schlafhormons noch bis in den Folgetag hinein anhalten und dann zur Verminderung von Aufmerksamkeit, morgendlicher Benommenheit, schwerer Tagesmüdigkeit, Kraftlosigkeit oder Gangunsicherheit führen.

### ... Risiken nicht

Welche Personengruppen mit einem länger andauernden erhöhten Melatoninspiegel zu kämpfen haben, ist indes schwer vorherzusagen: Denn die Fähigkeit, oral aufgenommenes Melatonin wieder abzubauen, ist individuell verschieden und unter anderem abhängig vom Alter und genetischen Faktoren. Und die BfR-Stellungnahme wirft weitere Fragen auf: So sei bislang ungewiss, ob bei langfristiger Melatonin-Einnahme das Risiko für Typ-2-Diabetes bei Erwach-

senen steige und das Längenwachstum bei Kindern und Jugendlichen beeinflusst werde. Insgesamt hält das BfR die gesundheitlichen Risiken von melatoninhaltigen NEM, insbesondere bei Langzeitanwendung, für so unzureichend untersucht, dass es derzeit keinen Richtwert für eine gesundheitlich unbedenkliche Melatonin-Tagesdosis ableiten kann. Das Bundesinstitut rät von einer „unkontrollierten Einnahme melatoninhaltiger NEM“ ab – vor allem dann, wenn sie regelmäßig über einen längeren Zeitraum erfolge.


Auch unser wissenschaftlicher Gutachter, der pharmazeutische Chemiker Professor Schubert-Zsilavecz von der Goethe-Uni Frankfurt, kritisiert bei NEM mit Melatonin grundsätzlich ein „ungünstiges Verhältnis von Risiken und Nutzen“. Daher haben wir bei den Herstellern nach Wirksamkeitsstudien gefragt und inwieweit die BfR-Stellungnahme bei der Entwicklung ihrer Produkte Berücksichtigung fand. Ob sie insbesondere zu den aufgezeigten möglichen Risiken andere Erkenntnisse haben? Die meisten verwiesen in ihrer Antwort lediglich darauf, dass sich ihre Produkte im vorgegebenen rechtlichen Rahmen für Nahrungsergänzungsmittel bewegen und dass sie die vom BfR benannten Risiken durch die Hinweise auf ihren Verpackungen ausreichend adressierten.

Das sehen wir anders. Ein paar Warnhinweise ändern schließlich nichts am ungünsti-

gen Nutzen-Risiko-Verhältnis der Produkte. Die oben dargelegten Bedenken hinsichtlich des Missverhältnisses von Nutzen und Risiko der Präparate konnte keiner der Hersteller für uns überzeugend ausräumen, daher werten wir ab.

### Viele wichtige Infos fehlen

In einer, wie vorliegend, wissenschaftlich noch ungeklärten Situation sollten Verbraucherinnen und Verbraucher zudem zumindest umfassend informiert werden. Denn offensiv beworbene Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin laden Menschen mit Schlafproblemen geradezu ein, sie auf eigene Faust auszuprobieren – oft ohne jede vorherige Beratung. Doch tatsächlich drückt kein Anbieter im Test alle in unseren Augen notwendigen Hinweise auf die Verpackung: So warnt zum Beispiel weniger als die Hälfte davor, dass Melatoninpräparate nicht langfristig eingenommen werden sollten oder das Steuern eines Autos noch am Folgetag beeinträchtigen könnten.

Nur zwei schaffen es, die in der BfR-Stellungnahme genannten besonderen Risikogruppen für eine Melatonin-Einnahme – von Kindern über Schwangere bis zu Menschen mit bestimmten Erkrankungen – vollständig aufzuzählen. Hier sehen wir noch erheblichen Handlungsbedarf. Immerhin: Drei Anbieter zeigen sich einsichtig und kündigen an, ihre Warnhinweise auf unseren Test hin zu ergänzen. 

# So haben wir getestet

Im Test: 19 Melatonin-Sprays – alles Nahrungsergänzungsmittel (NEM) – aus Drogerie- und Supermärkten, (Online-)Apotheken, Discountern und dem Reformhaus. Kostenpunkt: 5 bis 36 Cent pro höchster empfohlener Tagesdosis.

Um Nutzen und Risiken der Präparate einzuschätzen, erstellten Professor Manfred Schubert-Zsilavecz und Dr. Mario Wurglics vom Institut für Pharmazeutische Chemie der Goethe-Universität Frankfurt in unserem Auftrag ein wissenschaftliches Gutachten. Sie analysierten die aktuelle veröffentlichte Studienlage und beurteilten, welcher Nutzen und welche Risiken mit den Inhaltsstoffen der Sprays für gesunde Verbraucher bei Schlafstörungen einhergehen. Zudem baten wir alle Anbieter um produktbezogene Wirksamkeitsstudien sowie Angaben dazu, inwiefern sie die Stellungnahme 42/2024 des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) bei der Produktentwicklung berücksichtigt haben. Ein Labor analysierte die Melatoningehalte aller Produkte und glich sie mit den deklarierten Gehalten ab – die gemessenen Gehalte sollten unserer Ansicht nach um nicht mehr als plus 50 Prozent oder minus 20 Prozent abweichen. Über die Zutatenlisten identifizierten wir umstrittene Substanzen wie Süßstoffe und Polysorbat 80.

Während es für Vitamine und Mineralstoffe BfR-Höchstmengenempfehlungen gibt, fehlt es derzeit an einem Richtwert, wie hoch der Melatoningehalt in NEM sein darf, um ein Gesundheitsrisiko auszuschließen. Ein Versuch des BfR dazu im Jahr 2024 scheiterte an der unzureichenden Datenlage. Dafür hat das BfR in seiner Stellungnahme herausgearbeitet, für wen melatoninhaltige NEM nicht geeignet sind und worauf zudem bei einer Einnahme zu achten wäre. Wir haben die Deklaration der Sprays auf solche Hinweise überprüft und verglichen, inwieweit die Auslobungen auf den Produkten von der EU-Health-Claims-Verordnung gedeckt sind. Die Verpackungen ließen wir auf chlorierte Verbindungen überprüfen, die bei der Entsorgung problematisch für die Umwelt sind – ohne Befunde.

ÖKO-TEST Jahrbuch für 2026

# Jetzt testen!



3 Monate  
für nur

# 9,99 €

**GRATIS DAZU**  
ÖKO-TEST Jahrbuch  
für 2026 als ePaper



Sie erhalten die nächsten drei Ausgaben von ÖKO-TEST (Normalpreis: 23,40 €) plus ein ePaper-Jahrbuch (8,99 €) im Gesamtwert von 32,39 € und sparen damit 22,40 € im Vergleich zum Einzelkauf

## Ihre Bestellmöglichkeiten



[oekotest.de/abo](https://oekotest.de/abo)



[leserservice@oekotest.de](mailto:leserservice@oekotest.de)



069 / 365 06 26 26



## Melatonin-Sprays

	<b>Doppelherz Aktiv Melatonin Spray, Minze</b>	<b>Dr. Theiss Melatonin Einschlaf-Spray, Zitrone-Minze</b>	<b>Vivinox Einschlaf-Spray mit Melatonin, Lavendel</b>	<b>Altapharma Melatonin Spray 1 mg, Pfefferminze</b>	<b>Calmnight Melatonin Spray, 1 mg</b>
Anbieter	Queisser Pharma	Dr. Theiss	Dr. Gerhard Mann	Rossmann	Hevert
Preis pro höchster empfohlener Tagesdosis	0,05 Euro	0,10 Euro	0,08 Euro	0,08 Euro	0,10 Euro
Melatoninegehalt pro höchster empfohlener Tagesdosis / Abweichung*	1 mg / akzeptabel	1 mg / akzeptabel	1 mg / akzeptabel	1 mg / akzeptabel	1 mg / akzeptabel
Nutzen-Risiko-Verhältnis für gesunde Anwender	<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>
Testergebnis Eignung bei Schlaflosigkeit	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Pflanzliche Zusätze*	nein	<b>Passionsblumen-Extrakt</b>	nein	<b>Melissenblatt-Extrakt</b>	nein
Bedenkliche und/oder umstrittene weitere Inhaltsstoffe	<b>Süßstoff</b>	nein	<b>Süßstoff, Polysorbat 80</b>	nein	nein
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	gut	gut	befriedigend	gut	sehr gut
Hinweis zu Risikogruppen**	ja	<b>unvollständig</b>	<b>unvollständig</b>	<b>unvollständig</b>	<b>unvollständig</b>
Hinweis auf Regeln für gesunden Schlaf	<b>nein</b>	ja	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>
Hinweis auf nur kurzfristige Einnahme	ja	<b>nein</b>	ja	ja	<b>nein</b>
Hinweis zum Autofahren und Bedienen von Maschinen	<b>nein</b>	ja	ja	<b>nein</b>	ja
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft
Anmerkungen					10)
<b>Gesamturteil</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>

\* Melatoninegehalte pro höchster empfohlener Tagesdosis und pflanzliche Zusätze laut Nährwertdeklaration bzw. -tabelle; Melatoninegehalt Abweichung des deklarierten Gehalts vom im Labor ermittelten Wert.

\*\* In Anlehnung an die Stellungnahme 42/2024 des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Laut BfR sollten Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie Personen mit Einschränkungen der Leber- und/oder der Nierenfunktion sowie Personen, die an einer Autoimmunerkrankung oder Epilepsie leiden, von einer unkontrollierten Verwendung mela-

toninhaltiger NEM ausgenommen werden. Personen mit erhöhtem Risiko für Typ-2-Diabetes und Personen, die bestimmte Arzneimittel (insbesondere gewisse blutdrucksenkende Mittel oder Gerinnungshemmer) einnehmen, sollten melatoninhaltige NEM nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** AWMF = Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften; NEM = Nahrungsergänzungsmittel.



**Canea Melatonin Einschlaf-Spray, Pfefferminze**

Canea Pharma

0,05 Euro

1 mg / akzeptabel

ungünstig

befriedigend

**Passionsblumen-Extrakt**

nein

gut

unvollständig

nein

nein

ja

nein

mangelhaft

1)

mangelhaft

**DocMorris Melatonin-Spray, Pfefferminze**

Rewe (Pharma Aldenhoven)

0,05 Euro

1 mg / akzeptabel

ungünstig

befriedigend

nein

**Süßstoff,  
Polysorbat 80**

befriedigend

unvollständig

nein

nein

nein

nein

ungenügend

mangelhaft

**Gesundleben Melatonin Spray**

Alliance Health-care

0,10 Euro

1 mg / akzeptabel

ungünstig

befriedigend

nein

nein

sehr gut

unvollständig

nein

nein

nein

nein

ungenügend

mangelhaft

**K-Concept+ Vital Melatonin-Spray 1 mg**

Kaufland (Dr. Kleine Pharma)

0,06 Euro

1 mg / akzeptabel

ungünstig

befriedigend

**Melissenblatt-Extrakt**

nein

gut

unvollständig

nein

ja

nein

nein

mangelhaft

11)

mangelhaft

**Kneipp Melatonin Einschlaf-Spray 1,85 mg, Zitronen-Minze**

Kneipp

0,13 Euro

**1,85 mg /  
akzeptabel**

ungünstig

ausreichend

**Melissenblatt-Extrakt**

nein

gut

ja

nein

ja

nein

nein

befriedigend

3)

mangelhaft

**Mivolis Melatonin Spray 1 mg, Zitronenmelisse**

Dm

0,06 Euro

1 mg / akzeptabel

ungünstig

befriedigend

**Melissenblatt-Extrakt**

nein

gut

unvollständig

nein

ja

nein

nein

mangelhaft

mangelhaft

**Orthomol Nemuri Night Spray, Pfefferminze**

Orthomol

0,10 Euro

1 mg / akzeptabel

ungünstig

befriedigend

**Passionsblumen- und  
Melissenblatt-Extrakt**

nein

gut

unvollständig

nein

nein

ja

nein

mangelhaft

9)

mangelhaft

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamtergebnis sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“

der jeweiligen Testmethode. Die Bewertung orientiert sich an der Stellungnahme 42/2024 des Bundesinstituts für Risikobewertung „Melatoninhaltige Nahrungsergänzungsmittel: BfR weist auf mögliche Gesundheitsrisiken hin“ und an der AWMF-Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ – Update 2025 (register.awmf.org/assets/guidelines/063-003l\_S3\_Insomnie-bei-Erwachsenen\_2025-04.pdf).

Unter dem **Testergebnis Eignung bei Schlaflosigkeit** führt zur Abwertung um zwei Noten: ungünstiges Nutzen-Risiko-Verhältnis bei Schlaflosigkeit für gesunde Anwender; in An-





## Melatonin-Sprays

Anbieter	Schaebens	Müller Drogerie- markt (Dr. Kleine Pharma)	Zein Pharma	Alsiton (Reform- haus)	Anton Hübner
Preis pro höchster emp- fohlener Tagesdosis	0,06 Euro	0,06 Euro	0,08 Euro	0,36 Euro	0,10 Euro
Melatoniningehalt pro höchster empfohlener Tagesdosis / Abweichung*	1 mg / akzeptabel	1 mg / akzeptabel	1 mg / akzeptabel	<b>3 mg / über 20% weniger als deklariert</b>	1,9 mg / akzeptabel
Nutzen-Risiko-Verhältnis für gesunde Anwender	<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>
Testergebnis Eignung bei Schlaflosigkeit	befriedigend	befriedigend	befriedigend	mangelhaft	ausreichend
Pflanzliche Zusätze*	<b>Hopfen-Extrakt</b>	<b>Melissenblatt- Extrakt</b>	<b>Passionsblumen- und Zitronen- melissenblatt- Extrakt</b>	<b>Passionsblumen- -, Hopfen- und Melissen- blatt-Extrakt</b>	<b>Goldmohnextrakt</b>
Bedenkliche und/oder umstrittene weitere Inhaltsstoffe	<b>Süßstoff</b>	nein	nein	nein	<b>Süßstoff</b>
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	befriedigend	gut	gut	gut	befriedigend
Hinweis zu Risikogrup- pen**	<b>unvollständig</b>	<b>unvollständig</b>	<b>nein</b>	<b>unvollständig</b>	<b>unvollständig</b>
Hinweis auf Regeln für gesunden Schlaf	ja	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>
Hinweis auf nur kurz- fristige Einnahme	ja	ja	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>
Hinweis zum Autofah- ren und Bedienen von Maschinen	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>	ja	<b>nein</b>
Weitere Mängel	<b>ja</b>	nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	ungenügend	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	ungenügend
Anmerkungen	4) 8)			5)	6) 7) 8)
Gesamturteil	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

lehnung an die BfR-Stellungnahme 42/2024 und die AWMF-Leitlinie. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein deklarierter Melatoniningehalt pro höchster empfohlener Tagesdosis von mehr als 1 mg; b) eine Abweichung des deklarierten Melatoniningehalts pro Tagesdosis vom im Labor ermittelten Wert von mehr als +50 Prozent bzw. -20 Prozent. Diese Bewertung orientiert sich an dem EU-Leitfaden für Toleranzen zur Nährwertdeklaration für Mineralstoffe und Vitamine in Nahrungsergänzungsmitteln für zuständige Behörden. Unter dem

**Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) Süßstoffe (hier: Sucralose, Steviolglycoside aus Stevia); b) Polysorbat 80; c) ein oder mehrere pflanzliche Zusätze laut Nährwertdeklaration bzw. -tabelle (hier: Goldmohn-, Hopfen-, Melissenblatt-, Passionsblumen-, Zitronenmelissenblatt-Extrakt). Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um vier Noten: fehlender Hinweis auf Risikogruppen in Anlehnung an die BfR-Stellungnahme 42/2024. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen:



<b>Wick ZzzQuil Gute Nacht Melatonin Spray, Lavendel-Orange</b>	<b>Zirkulin Schneller Einschlafen Melatonin 2 mg Spray, Zitrone</b>
Wick Pharma	Districon
0,22 Euro	0,12 Euro
<b>1,5 mg / akzeptabel</b>	<b>2 mg / akzeptabel</b>
<b>ungünstig</b>	<b>ungünstig</b>
ausreichend	ausreichend
nein	nein
<b>Süßstoff</b>	nein
gut	sehr gut
<b>unvollständig</b>	<b>unvollständig</b>
<b>nein</b>	<b>nein</b>
<b>nein</b>	ja
ja	<b>nein</b>
nein	nein
mangelhaft	mangelhaft
2)	
<b>ungenügend</b>	<b>ungenügend</b>

a) unvollständiger Hinweis auf Risikogruppen in Anlehnung an die BfR-Stellungnahme 42/2024; b) gesundheitsbezogene Angabe zu Pflanzenstoffen (Botanical Claims), obwohl die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) laut <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/health-claims-art-13> bislang keine Botanical Claims bewertet hat. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) fehlender Hinweis auf Regeln für einen gesunden Schlaf bzw. auf eine gute Schlafhygiene in Anlehnung an die AWMF-Leitlinie und den Patien-

tenratgeber *Ein- und Durchschlafstörungen* der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) mit Regeln der Schlafhygiene; b) fehlender Hinweis auf nur kurzfristige bzw. nicht dauerhafte Einnahme in Anlehnung an die BfR-Stellungnahme 42/2024; c) fehlender Hinweis, dass Melatonin das Autofahren und Bedienen von Maschinen beeinträchtigen kann; d) Health-Claim nicht mit zugelassenem Wortlaut formuliert; e) fehlender Hinweis auf dem Produkt zugehörig zum Health-Claim.

Das **Gesamturteil** beruht auf dem Testergebnis Eignung bei Schlaflosigkeit und dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe; es kann nicht besser sein als das schlechtere der beiden Testergebnisse. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://oekotest.de/J2510).

**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 10/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/ Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Laut Anbieter enthält die Flasche mit 30 Milliliter Inhalt 210 Sprühstöße. **2)** Laut Anbieter enthält die Flasche mit 30 Milliliter Inhalt 227 Sprühstöße. Zudem würden die Verpackung und das Etikett des Produktes überarbeitet, dabei würden die Altersangaben abhängig von der Anzahl der Sprühstöße spezifiziert. Das geänderte Produkt werde seit September 2025 an die Apotheken ausgeliefert. **3)** Laut Anbieter enthält die Packung mit 30 Milliliter Inhalt 300 Sprühstöße. Zudem werde das Produkt ab Herbst 2025 in einer überarbeiteten Version auf den Markt kommen, dabei werde die Rezeptur geändert und eine Angabe zum Volumen eines Sprühstoßes bzw. über die Anzahl der enthaltenen Sprühstöße aufgenommen. **4)** Laut Anbieter ist das Produkt seit Juli mit einem veränderten Verpackungslayout erhältlich, dabei sei u.a. ein Hinweis aufgenommen worden, dass das Produkt für Kinder und Jugendliche nicht geeignet sei, die Rezeptur sei unverändert. **5)** Weiterer Mangel: Health-Claim nicht mit zugelassenem Wortlaut formuliert (hier: „die positive Wirkung auf die Einschlafzeit stellt sich nur ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen mind. 1 mg Melatonin eingenommen wird.“ anstelle von „..., wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.“) **6)** Weiterer Mangel: fehlender Hinweis „dass sich die positive Wirkung einstellt, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden“ zum Health-Claim „Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei“. **7)** Weiterer Mangel: fehlender Hinweis „dass sich die positive Wirkung einstellt, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird“ zum Health-Claim „Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen“. **8)** Weiterer Mangel: gesundheitsbezogene Angabe zu Pflanzenstoffen (Botanical-Claim), obwohl die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA bislang keine Botanical Claims bewertet hat (hier: Hübner: „Goldmohn trägt zur Verbesserung der Qualität des natürlichen Schlafs bei.“; Schaebens: „Hopfen unterstützt den natürlichen Schlaf, wirkt beruhigend und unterstützt gleichzeitig die Entspannung.“) **9)** Laut Anbieter trägt das Produkt ab Oktober 2025 einen Hinweis, dass die Einnahme nur für eine begrenzte Dauer erfolgen sollte. **10)** Laut Anbieter soll auf dem Produkt ab Juli 2026 der Hinweis „Melatonin sollte nur kurzfristig maximal 3 Wochen angewendet werden“ ergänzt werden. **11)** Laut Anbieter sollen auf dem Produkt Hinweise zur ärztlichen Rücksprache vor Einnahme für Personen, die an einer Autoimmunerkrankung oder Epilepsie leiden oder über eine eingeschränkte Leber- und/oder Nierenfunktion verfügen oder die Medikamente einnehmen, ergänzt werden.

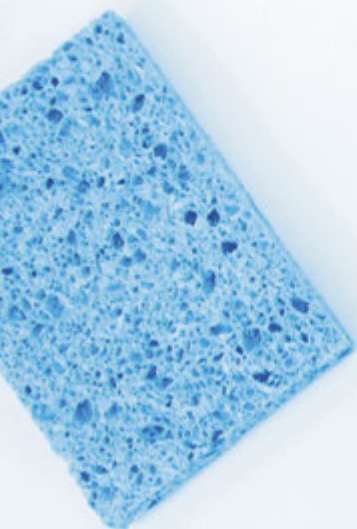


Foto: Elena Nichizhenova/Shutterstock

# Sauber gemacht

Natürlich fühlen wir uns wohler, wenn Bad, Küche und die anderen Wohnräume sauber sind. Doch fürs Putzen braucht es weder zig verschiedene Reiniger noch aggressive Substanzen oder problematische Duftstoffe – und schon gar keine Desinfektionsmittel. Wir haben feste Spülseifen fürs Geschirr sowie Abfluss- und WC-Reiniger getestet.



# Wischi- waschi

Von Hand spülen – aber nachhaltig. Ist festes Spülmittel die ökologische Revolution in der Küche? In Sachen Inhaltsstoffe glänzen alle Produkte im Test. In der Praxisprüfung zeigen sich Unterschiede: **Gepa** überzeugt, **Groovy Goods** enttäuscht, die meisten landen im Mittelfeld. Insgesamt können wir fünf Spülstücke empfehlen.

TEST: TIMM KNAUTZ  
TEXT: MARIEKE MARIANI

**O**b mit oder ohne Geschirrspülmaschine – in jedem Haushalt fällt mehr oder weniger viel Geschirr und Besteck an, das von Hand gespült werden muss. Wer dabei nach einer nachhaltigeren Alternative zu Flüssigspüli in der Plastikflasche sucht, landet irgendwann bei Spülmittel in Stückform. Weniger Verpackung, geringeres Transportgewicht, keine Konservierungsmittel – die Vorteile liegen auf der Hand. Aber sind die Inhaltsstoffe fester Spül-

mittel unbedenklich? Und wie steht es um ihre Reinigungsleistung?

Wir haben 13 feste Spülmittel in die Labore geschickt und dort genau das prüfen lassen. Alles in allem ziehen wir ein positives Fazit. An den Inhaltsstoffen haben wir gar nichts auszusetzen. Bei der Spülleistung gibt es jedoch Unterschiede, wie die vergleichende Praxisprüfung zeigt – mit Ausreißern in beide Richtungen: Ein Produkt schnitt besser ab als die Konkur- →

Illustration: Natalya Chernyak/getty images



**ÖKO+TEST****RATGEBER****1**

Insgesamt schneiden fünf feste Spülmittel „gut“ ab – in der Praxisprüfung reinigte die *Gepa Spülseife unparfümiert* am besten.

**2**

Die meisten Hersteller empfehlen, das feste Spülmittel direkt auf den Schwamm zu reiben. Die benötigte Menge hängt unter anderem davon ab, wie dreckig das Geschirr ist.

**3**

Um Verkeimung zu verhindern, bewahren Sie das Spülstück nach dem Benutzen immer so auf, dass es trocknen kann.

renz im Test, eines deutlich schlechter.

### Unbedenkliche Inhaltsstoffe

Wie festes Shampoo oder Duschgel kommt auch festes Spülmittel fast ohne Wasser aus, weshalb die Hersteller auf den Zusatz von Konservierungsmitteln verzichten können. Damit fällt eine der am häufigsten von uns kritisierten Inhaltsstoffgruppen von vornherein weg, denn viele Konservierungsmittel gelten als problematisch – Isothiazolinone, beispielsweise, die in einigen Flüssigspülmitteln zum Einsatz kommen, können starke allergische Reaktionen verursachen.

Apropos Allergien: Auch Duftstoffe können allergische Reaktionen auslösen. In Kosmetikprodukten ist deshalb eine ganze Reihe von ihnen deklarationspflichtig, und es werden künftig sogar noch mehr. Zwar gelten die Vorschriften der Kosmetikverordnung nicht für feste Spülmittel, dennoch loben die meisten Hersteller derartige Duftstoffe auf der Verpackung aus. Wir haben sämtliche Produkte den gleichen Duftstoffanalysen unterzogen, die wir auch

für Kosmetika durchführen lassen. Das Ergebnis: Sechs der Spülstücke im Test enthalten Duftstoffe, die ein gewisses Allergierisiko bergen und die wir deshalb in der Tabelle nennen. Wer allergisch auf eine oder mehrere der genannten Substanzen reagiert, sollte das jeweilige Produkt besser meiden.

### Unterschiede in der Reinigung

Natürlich sind unbedenkliche Inhaltsstoffe eine gute Nachricht – aber auch das verträglichste Spülmittel ist nutzlos, wenn es nicht reinigt. Um also auch hierzu eine Aussage treffen zu können, haben wir die Produkte im Labor einer Praxisprüfung unterziehen lassen. Gängige Praxistests sind allerdings auf flüssige Spülmittel ausgelegt, weshalb die erfahrenen Laborprüfer die Methoden so anpassen, dass sie die Reinigungsleistung der festen Spülmittel beurteilen und vergleichen konnten. Mit einer einprozentigen Spüllösung wurden fettige Verschmutzungen von einer Edelstahlplatte gewischt. Anschließend beurteilten die Experten die Ergebnisse nach 20- und 100-mal Wischen.

Das Ergebnis: Die *Gepa Spülseife unparfümiert* spülte von allen Produkten am besten und schneidet im Testergebnis Praxisprüfung als einziges Produkt „gut“ ab. Im krassen Gegensatz zum *Groovy Goods Seifenfreies Spülmittel*, *Natural*, welches das schlechteste Reinigungsergebnis lieferte. Darüber hinaus gibt es ein solides Mittelfeld: Fünf Spül-

stücke zeigten eine „noch akzeptable“ Reinigungsleistung, was im Testergebnis Praxisprüfung zur Note „befriedigend“ führt. Sechs weitere Produkte reinigten mit einem „mäßigen“ Ergebnis etwas schlechter.

### Von Auslobungen und kein PCR

Bei der Auslobung „100% natürlich“ auf der Verpackung erwarten wir ein Produkt, das gänzlich auf synthetische Inhaltsstoffe verzichtet. Die *Manufaktur Sauberkunst Spülseife Tilli-Lemongras*, die auf der Banderole genau damit wirbt, enthält jedoch die beiden synthetischen Farbstoffe CI 47005 (Acid Yellow 3) und CI 61570 (Acid Green 25). Wir finden: Das ist unehrlich den Verbraucherinnen und Verbrauchern gegenüber und werten deshalb unter den Weiteren Mängeln ab.

Notenabzüge gibt es auch für die *Protea Feste Spülseife Gurke*, die in einer Aluminiumdose verpackt ist – leider ohne Recyclinganteil, wie uns der Hersteller mitteilte. Für Aluminium gibt es wie für Kunststoff in Deutschland einen gut funktionierenden Wertstoffkreislauf. Wenn schon auf Aluminium anstelle von Papier als Verpackung zurückgegriffen wird, sollten Anbieter unserer Ansicht nach diesen Kreislauf auch nutzen und Recyclingmaterial einsetzen.

Darüber hinaus kritisieren wir die *Fair Zone Spülseife Kokos* für eine Auslobung als „CO<sub>2</sub>-neutral“ ohne weitere Erläuterungen und die *Naiked Feste Spülseife* für falsche Herstellerangaben auf dem Umkarton.



## So haben wir getestet

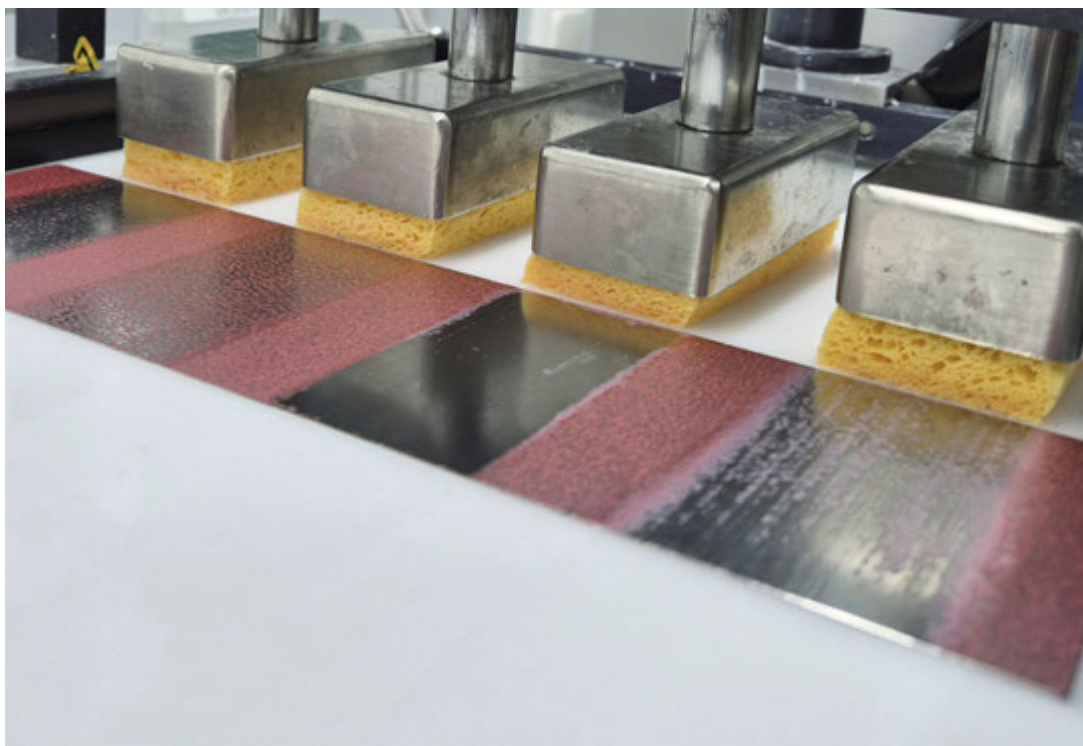
Für unseren Test haben wir im Onlinehandel 13 feste Spülmittel eingekauft, davon zwei mit ökologischen Zertifizierungen. Um die Preise vergleichbar zu machen, haben wir sie für alle Produkte auf 100 Gramm umgerechnet und bezahlten dafür zwischen 1,68 und 10,66 Euro.

Die Inhaltsstoffe: Sämtliche Analysen auf Formaldehyd/-abspalter, Diethylphthalat, polyzyklische und Nitromoschusverbindungen sowie Cashmeran blieben ohne Befunde. Die Prüfung auf deklarationspflichtige allergene Duftstoffe stimmte bis auf wenige Ausnahmen mit der Deklaration überein.

Die Praxisprüfung: Hier beurteilte ein erfahrenes Prüflabor die Reinigungsleistung. Dafür wischte eine Maschine zur besseren Vergleichbarkeit unter standardisierten Bedingungen fettige Verschmutzungen mit einem Schwamm und zehn Millilitern

einer jeweils einprozentigen Lösung des Spülmittels in Wasser 100-mal auf einer Edelstahlplatte ab. Pro Probe wurde das Vorgehen zehnmal wiederholt. Die Reinigungsleistung (Schmutzentfernung) wurde nach 20 und 100 Wischvorgängen visuell und taktil bewertet.

Die Deklaration: Die Inhaltsstoffangaben auf dem Produkt glichen wir mit den Vorgaben der Detergenzienverordnung ab. Wir achteten auf Umweltauslobungen ohne ausreichende erläuternde Informationen oder Fundstelle auf der Verpackung. Weitere Auslobungen sollten schlüssig und nachvollziehbar sein. Sofern dazu nichts auf der Verpackung stand, baten wir die Anbieter um Informationen dazu, ob ihr Produkt vegan ist. War ein Produkt in eine Aluminiumdose verpackt, fragten wir nach, inwieweit diese Recyclingmaterial enthält.





## Feste Spülmittel

	Fair Zone Spülseife Kokos	Gega Spülseife un- parfümiert	Klar Festes Spülmittel	La Corvette Savon Vaisselle	Maître Savonitto Savon Solide Vaisselle	Hello Simple Feste Spül- seife 2 in 1 Pure
Anbieter	Fair Squared	Gega (Soap-n-Scent)	Klar Seifen	Savonnerie du Midi	Atelier du Savon	Hello Simple
Preis pro 100 Gramm	6,19 Euro	6,95 Euro	5,80 Euro	1,68 Euro	6,90 Euro	7,46 Euro
Vegan laut Hersteller	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Parfüm und/oder ätherisches Öl	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe (50 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Reinigungsleistung	noch akzep- tabel	in Ordnung	noch akzep- tabel	noch akzep- tabel	noch akzep- tabel	mäßig
Testergebnis Praxisprüfung (50 %)	befriedigend	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend
Weitere Mängel	ja	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	2) 5)			6)		6)
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>

\* Isoeugenol deklariert, aber im Labor unterhalb der Deklarationsgrenze für Rinse-off-Kosmetik von mehr als 100 mg/kg nachgewiesen. Gehalte von Duftstoffen können unter anderem je nach Alter und Zusammensetzung des Produkts schwanken. Isoeugenol-allergiker sollten das Produkt vorsichtshalber nicht verwenden.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.**

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methoden-immanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von den Herstellern versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.








Unter dem **Testergebnis Praxisprüfung** wurde die Reinigungsleistung an Fettschmutz auf Edelstahl nach 20 und 100 Wischhuben evaluiert (auf einer Skala von 0 bis 100 % Schmutz-

entfernung) und im Verhältnis 60 : 40 gewichtet. Der gewichtete Mittelwert der prozentualen Schmutzentfernung wurde wie folgt bewertet: Abwertung um fünf Noten: Schmutzentfernung kleiner 16,7 % = „unzureichend“; Abwertung um vier Noten: Schmutzentfernung 16,8 bis 33,3 % = „schwach“; Abwertung um drei Noten: Schmutzentfernung 33,4 bis 50 % = „mäßig“; Abwertung um zwei Noten: Schmutzentfernung 50,1 bis 66,7 % = „noch akzeptabel“; Abwertung um eine Note: Schmutzentfernung 66,8 bis 83,3 % = „in Ordnung“; keine Abwertung: Schmutzentfernung größer 83 % = „überzeugend“.

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) eine Auslobung, die trotz der Verwendung synthetischer Farbstoffe nahelegt, dass das Produkt ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe enthält; b) Name und Anschrift des Herstellers auf der Verpackung sind nicht korrekt. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle dazu auf dem Produkt; b) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Aluminiumverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage.

Das **Gesamturteil** beruht zu gleichen Teilen auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe und dem Testergebnis Praxisprüfung. Es wurde kaufmännisch gerundet. Ist das Testergebnis Praxisprüfung „ungenügend“, kann das Gesamturteil nicht besser sein als „mangelhaft“.



						
<b>Küstenseifen Festes Spülmittel</b>	<b>Maisoap Spülseife</b>	<b>Münchner Waschkultur Vega-Sauba Spül- und Haushaltsseife</b>	<b>Naiked Feste Spülseife</b>	<b>Protea Feste Spülseife Gurke</b>	<b>Manufaktur Sauberkunst Spülseife Tili-Lemongras</b>	<b>Groovy Goods Seifenfreies Spülmittel, Natural</b>
Küstenseifen Manufaktur	Maisoap	Waschkultur	Eco Operations	Brand Umbrella	Manufaktur Sauberkunst	Daay's
9,29 Euro	5,56 Euro	5,32 Euro	3,09 Euro	10,66 Euro	7,00 Euro	7,48 Euro
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Geraniol, Isoeugenol*	ja; enthält Citral	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>noch akzeptabel</b>	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>unzureichend</b>
ausreichend	ausreichend	ausreichend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	ungenügend
nein	nein	nein	ja	ja	ja	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	gut	befriedigend	sehr gut
8)		7) 9)	3)	4)	1)	
<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>mangelhaft</b>

Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://oekotest.de/J2510). **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 5/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Auslobung, die nahelegt, dass das Produkt natürliche Inhaltsstoffe beinhaltet, trotz der Verwendung synthetischer Farbstoffe (hier Manufaktur Sauberkunst Spülseife Tili-Lemongras; „100 % natürlich“). **2)**

Weiterer Mangel: Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle dazu auf dem Produkt (hier: Fair Zone Spülseife Kokos „CO<sub>2</sub>-neutral“). **3)** Weiterer Mangel: Name und Anschrift des Herstellers auf der Verpackung sind nicht korrekt. **4)** Weiterer Mangel: ein Anteil von Rezyklaten von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gewicht der Aluminiumverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage hierzu. **5)** Laut Anbieter ist die Auslobung „CO<sub>2</sub>-neutral“ auf den Verpackungen zukünftig nicht mehr vorhanden, Altbestände würden noch abverkauft. Wir haben das Produkt im Juli 2025 erneut eingekauft, die Auslobung „CO<sub>2</sub>-neutral“ war weiterhin aufgedruckt. **6)** Das Produkt ist als ökologisch zertifiziert ausgelobt (hier: Hello Simple Feste Spülseife 2 in 1 Pure: „ICADA - natural“; La Corvette Savon Vaisselle: „EcoCERT“). **7)** Das Produkt ist im Betonwürfel erhältlich, wir haben den Nachfüllpack ohne diesen getestet. **8)** Eugenol und Farnesol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. **9)** Laut Anbieter enthält die von uns getestete Nachfüllpackung 280 Gramm. Diese Angabe, die wir zur Berechnung des Preises herangezogen haben, fehlt auf der Verpackung des getesteten Produktes. Der Anbieter teilte mit, dass diese zeitnah ergänzt werde. Wir haben das Produkt im Juli 2025 erneut eingekauft, die Mengenangabe fehlte weiterhin.



# Harte Chemie, schwache Leistung

Dass Abflussreiniger oft keine harmlosen Putzmittelchen sind, dürften die meisten wissen – und sie daher nur im Notfall einsetzen.

Umso ärgerlicher, dass der Großteil der Produkte im Praxistest schwächelt.

TEST: TIMM KNAUTZ  
TEXT: ANNETTE DOHRMANN

**W**er zu einem Abflussreiniger greift, den beschleichen wahrscheinlich spätestens beim Lesen des Etiketts ein mulmiges Gefühl und leise Zweifel, ob er den Inhalt der Flasche wirklich in die Spüle oder Duschwanne kippen sollte – oder ob es nicht weniger aggressive Methoden gibt, um das verstopfte Rohr wieder freizubekommen. Denn Warnhinweise wie „Verur-

sacht schwere Verätzungen der Haut und schwere Augenschäden“, das Gefahrenpiktogramm mit dem toten Fisch und der Rat, bei der Anwendung des Mittels Handschuhe und Augenschutz zu tragen, machen unmissverständlich klar: Hier hält man eine chemische Keule in Händen.

Zumindest trifft das auf die meisten chemischen Rohrreiniger zu. Die rücken verstopften →

Foto: onebit/Shutterstock



**ÖKO•TEST****RATGEBER****1**

Statt Chemiekeule: Preiswert und umweltfreundlich ist der Versuch, zugesetzte Abflüsse mit einem Pömpel oder Hausmitteln wieder freizubekommen.

**2**

Um zu verhindern, dass der Abfluss verstopft, kein Speiseöl, keinen Kaffeesatz, keine Essensreste und Teeblätter über die Spüle entsorgen. Vorbeugend ein Abflusssieb über die Abflüsse legen.

**3**

Wenn Sie Abflussreiniger mit starken Laugen verwenden, tragen Sie Handschuhe und Augenschutz. Beim Kontakt mit Haut oder Augen sofort mit viel Wasser spülen. Gegebenenfalls ärztliche Hilfe rufen.

Abflüssen unter anderem mit stark alkalischen Substanzen wie Natrium- oder Kaliumhydroxid zu Leibe, die in Verbindung mit (Ab-) Wasser stark ätzende Laugen bilden. Diese brechen die Zellen des organischen Materials auf, das sich im Abfluss gesammelt hat, und lösen es auf. Fett und Öl spalten sie in wasserlösliche Bestandteile auf, die sich wegspülen lassen. Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch stellen sie zwar trotz ihrer aggressiven Wirkung keine Gefahr für Anwender und die Umwelt dar. Allerdings erfordert ihr Einsatz besondere Vorsicht.

Im Gegensatz dazu versuchen biologisch wirkende Rohrreiniger, Ablagerungen und unangenehmen Gerüchen im Abfluss auf sanftere Tour beizukommen. Sie basieren auf Mikroorganismen wie Bakterien oder auf speziellen Enzymen, die sich von organischen Substanzen wie Haaren, fetthaltigen Speiseresten, Kaffeesatz oder Teeblättern ernähren oder sie zersetzen.

### Helfen die Reiniger?

So weit die Theorie. Ob die Rohrreiniger im Test tatsächlich mit einem zugesetzten Abfluss fertig werden, haben wir von einem spezialisierten Labor in einem – zugegebenermaßen anspruchsvollen – Praxistest prüfen lassen. Dieser simulierte den Worst Case, den wirklich niemand in seiner Küche oder im Bad haben will: Ein Pfropf aus künstlichem Schmutz, wie er für Spülen und Duschwannen typisch ist, wurde

so in einem Siphon platziert, dass im wahrsten Sinne des Wortes nichts mehr lief.

Das Ergebnis ist ernüchternd: Selbst die chemischen Abflussreiniger zersetzten den Testschmutz bestenfalls „mäßig“ – und nur dem *W5 Rohrreiniger* gelang es in allen drei Versuchen, die Verstopfung im Siphon vollständig zu lösen. Der Reiniger von Lidl erhielt daher auch als Einziger ein „gut“ im Praxistest. Sieben chemische Rohrreiniger dagegen schnitten dabei nur mit „mangelhaft“ ab – eine schwache Leistung, wenn man bedenkt, wie viel harte Chemie bei ihrer Anwendung in Abflüssen landet.

Leider sind auch die biologisch wirkenden Reiniger in der Praxis wenig überzeugend. Der *Captain Clean Bio Abflussreiniger* erwies sich sogar als Totalausfall: Ihm gelang es weder den verstopften Siphon freizuspülen noch den

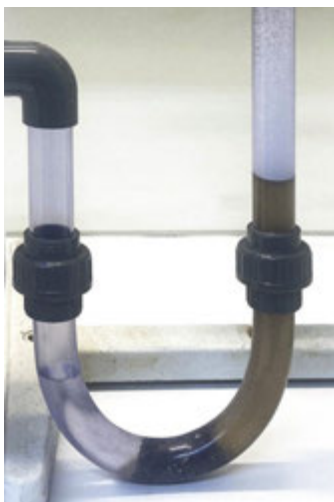
Testschmutz wahrnehmbar zu zersetzen. Das Praxislabor jedenfalls sah „kaum einen Unterschied zu Leitungswasser“.

### Bedenkliche Inhaltsstoffe

Immerhin haben die Produkte auf Basis von Mikroorganismen oder Enzymen in Sachen Inhaltsstoffe eine weitgehend weiße Weste. Von den chemischen Reinigern schaffen das nur die, die primär auf die Effekte einer starken Lauge setzen. In anderen kritisieren wir etliche Substanzen aufgrund ihrer umweltschädlichen oder potenziell gesundheitsgefährdenden Wirkung.

Etwa Natriumhypochlorit: Chlorbleichlauge kann in Kontakt mit Säuren nicht nur Chlorgas freisetzen, sondern ist auch sehr giftig für Wasserlebewesen. Neun Abflussreinigern ziehen wir dafür zwei Noten unter den Inhaltsstoffen ab. Ebenso stark werten wir „Pentatriumphenolat“ im *Drano Power-Gel Rohrfrei* ab. Das chemische Salz ist als vermutlich fortpflanzungsschädigend beim Menschen eingestuft und steht zudem im Verdacht, krebserregend zu sein.

Darüber hinaus werten wir Rohrreiniger ab, die laut Deklaration gesundheits- oder umweltgefährdende Substanzen enthalten, zum Beispiel Bronopol, das Formaldehyd abspalten kann, Ammoniumhydroxid, das stechend nach Ammoniak riecht und als gewässergefährdend eingestuft ist, oder Isothiazolinone, die Allergien auslösen können.





Notenabzug vergeben wir auch für Natriumchlorat und alkylierte Aminoxide, die giftig für Wasserorganismen sind, sowie für schwer abbaubare synthetische Polymere, deren Auswirkungen auf die Umwelt bisher unklar sind.

### Weitere Kritikpunkte

Rohrreiniger sind höchstens etwas für den Worst Case und sollten keinesfalls vorbeugend in den Abfluss gekippt werden.

Allen Produkten, die den mehr oder weniger regelmäßigen Einsatz empfehlen, ziehen wir deshalb eine Note im Testergebnis Weitere Mängel ab. Das gilt auch für Reiniger, deren Produkt- oder technisches Datenblatt online nicht abrufbar ist und die keine erkennbare Dosierhilfe auf der Flasche haben, die es gefahrlos ermöglicht, die Menge zu bemessen, ohne das Mittel dafür in ein Gefäß mit Skala umzufüllen.

### Risiko in Kinderhänden

Drei Abflussreiniger haben keinen kindersicheren Verschluss. Das müssen sie zwar offiziell auch nicht, da sie keine giftigen oder ätzenden Wirkstoffe enthalten. Dennoch werten wir die Produkte aus vorbeugendem Verbraucherschutz ab. Denn in Haushalten besteht immer das Risiko, dass Putz- und Reinigungsmittel versehentlich in Kinderhände gelangen und von den Kleinen verschluckt werden.



## Biologisch wirkende Abflussreiniger

	Dipure Mikrobiologischer Abflussreiniger	Trygreen Bio Rohrfrei Extrem	Captain Clean Bio Abflussreiniger
Anbieter	Spezialreiniger 24	Trygreen Solutions	GHZ Matra
Preis pro Anwendung	3,50 Euro	6,90 Euro	3,18 Euro
Bedenkliche Inhaltsstoffe laut Deklaration	nein	nein	<b>Isothiazolinone</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe (50 %)	sehr gut	sehr gut	gut
Zersetzung von Testschmutz	<b>gering bis mäßig</b>	<b>gering</b>	<b>keine bis gering</b>
Verstopfung nach Spülen vollständig entfernt in	<b>1</b> von 3 Fällen	<b>1</b> von 3 Fällen	<b>0</b> von 3 Fällen
Testergebnis Praxisprüfung (50 %)	ausreichend	ausreichend	ungenügend
Vorbeugende Anwendung vom Anbieter empfohlen	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein
Kindersicherer Verschluss	ja	<b>nein</b>	ja
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	mangelhaft	ausreichend
Anmerkungen	3)	3)	3) 7)
<b>Gesamturteil</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ungenügend</b>

## So haben wir getestet

Im Test: 21 Abfluss- beziehungsweise Rohrreiniger, darunter drei Produkte mit biologischer Wirkung. Gekauft haben wir die Reiniger in Drogerien, Discountern, Super- und Baumärkten oder online. Sie kosten pro Anwendung mit der höchsten empfohlenen Dosierung zwischen 63 Cent und 6,90 Euro. Um die Wirkung der Reiniger zu überprüfen, simulierte das Labor den Worst Case, indem es Formlinge aus künstlichem Schmutz – eine Mischung aus Haaren, Fetten und Ölen, Shampoo, Duschgel, Zahnpasta, Eischale und weiteren organischen Substan-

zen – in einen Siphon setzte und diesen so komplett verstopfte. Dann wurde von beiden Seiten eine definierte Menge Wasser in den Siphon gegossen, und die Testprodukte wurden gemäß Angabe auf dem Etikett hinzugefügt. Nach der vom Hersteller angegebenen maximalen Einwirkzeit wurde mit zwei Litern warmem Wasser gespült. Dieser Vorgang wurde dreimal wiederholt. Dabei wurde der Testschmutz in definierten Intervallen visuell bewertet. Nach der Einwirkzeit wurde mit Leitungswasser gespült und bewertet, ob die Verstopfung innerhalb



### Chemisch wirkende Abflussreiniger

	<b>Drano Biologisch Abbaubarer Rohrreiniger</b>	<b>HG Flüssiges Rohrfrei</b>	<b>Putzboy Abfluss Rohr Reiniger Konzentrat</b>	<b>Rorax Rohrfrei Bio-Power-Gel</b>
Anbieter	SC Johnson	HG International	Poliboy	Werner & Mertz
Preis pro Anwendung	1,60 Euro	3,25 Euro	0,80 Euro	0,82 Euro
Bedenkliche Inhaltsstoffe laut Deklaration	nein	<b>Bronopol</b>	nein	nein
Testergebnisse Inhaltsstoffe (50 %)	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Zersetzung von Testschmutz	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>
Verstopfung nach Spülen vollständig entfernt in	2 von 3 Fällen	1 von 3 Fällen	2 von 3 Fällen	1 von 3 Fällen
Testergebnis Praxisprüfung (50 %)	befriedigend	ausreichend	befriedigend	ausreichend
Vorbeugende Anwendung vom Anbieter empfohlen	nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Kindersicherer Verschluss	<b>nein</b>	ja	ja	<b>nein</b>
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein
Testergebnis Weitere Mängel	ausreichend	gut	ungenügend	ausreichend
Anmerkungen	3) 4)	3)	1) 2) 3)	
<b>Gesamturteil</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>



von 30 Minuten gelöst wird. Am Ende wurde die Konsistenz des Testschmutzes visuell und taktil bewertet. Die Laboranalyse auf halogenorganische Verbindungen (AOX) beschränkten wir auf Produkte ohne Natriumhypochlorit, da sich durch dieses bei der Untersuchung AOX hätten bilden können. In den zwölf untersuchten Reinigern war die AOX-Analyse unauffällig, ebenso die der Verpackungen auf umweltbelastende chlorierte Verbindungen. Per Deklaration erfassten wir als umstrittene/bedenkliche Substanzen unter anderem Konservierungsmittel

wie Bronopol und Isothiazolinone, alkylierte Aminoxide, Pentanatriumpentetat, Natriumchlorat, Natriumhypochlorit und Ammoniumhydroxid. Wir prüften die Flaschen auf Dosierhilfen und kindersichere Verschlüsse, checkten Sicherheits- und Anwendungshinweise und sahen nach, ob online ein Produkt- oder technisches Datenblatt abrufbar ist. Der Einsatz von Post-Consumer-Rezyklat für Kunststoffverpackungen fließt in diesem Test nicht in die Bewertung ein, da Abflussreiniger möglicherweise die mechanische Stabilität vermindern.



W5 Rohrreiniger gel Rohr Frei	Blink Rohrreiniger Gel	Gut & Günstig Rohr Reiniger-Gel Power	K-Classic Rohrreiniger Gel	Priva Power Rohrrei- niger-Gel
Lidl (Emmegi Detergents)	Müller Drogeriemarkt (AVT)	Edeka (AVT)	Kaufland (AVT)	Netto (Euco)
0,63 Euro	0,63 Euro	0,63 Euro	0,63 Euro	0,63 Euro
<b>Natriumhypochlorit, alkylierte Aminoxide</b>	<b>Natriumhypochlorit, alkylierte Aminoxide</b>	<b>Natriumhypochlorit, alkylierte Aminoxide</b>	<b>Natriumhypochlorit, alkylierte Aminoxide</b>	<b>Natriumhypochlorit, alkylierte Aminoxide</b>
ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend
<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>
3 von 3 Fällen	1 von 3 Fällen	1 von 3 Fällen	1 von 3 Fällen	1 von 3 Fällen
gut	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend
nein	nein	nein	nein	nein
ja	ja	ja	ja	ja
<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
gut	gut	gut	gut	gut
3) 5)	3)	3)	3)	3) 9)
<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>



## Chemisch wirkende Abflussreiniger

	<b>Rewe Beste Wahl Rohrreiniger Gel</b>	<b>Denk mit Rohr- reiniger</b>	<b>Domol Rohrreiniger</b>	<b>Hotrega Abfluss Fix</b>
Anbieter	Rewe (AVT)	Dm	Rossmann	Hotrega
Preis pro Anwendung	0,63 Euro	0,63 Euro	0,65 Euro	3,66 Euro
Bedenkliche Inhaltsstoffe laut Deklaration	<b>Natriumhypochlorit, alkylierte Aminoxide</b>	<b>Ammoniumhydroxid</b>	<b>Ammoniumhydroxid</b>	nein
Testergebnisse Inhaltsstoffe (50 %)	ausreichend	gut	gut	sehr gut
Zersetzung von Testschmutz	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>gering bis mäßig</b>	<b>mäßig</b>
Verstopfung nach Spülen vollständig entfernt in	2 von 3 Fällen	0 von 3 Fällen	0 von 3 Fällen	0 von 3 Fällen
Testergebnis Praxisprüfung (50 %)	befriedigend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
Vorbeugende Anwendung vom Anbieter empfohlen	nein	nein	nein	<b>ja</b>
Kindersicherer Verschluss	ja	ja	ja	ja
Weitere Mängel	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	befriedigend
Anmerkungen	3)	3)	3)	3) 6)
<b>Gesamturteil</b>	<b>ausreichend</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** alkylierte Aminoxide = Amine C12-18 (geradzahlig) - alkylidimethyl, N-Oxide; Bronopol = 2-Brom-2-nitro-1,3-propanediol.

**Legende:** Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST einkedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methoden-immanenter Varianzen festgelegt. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Test-methode.

Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) Natriumhypochlorit; b) Pentanatriumpentetat (Pentasodium pentetate). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Ammoniumhydroxid; b) Amine C12-18 (geradzahlig) - alkylidimethyl, N-Oxide (in Tabelle: „alkylierte Aminoxide“); c) Isothiazolinone; d) 2-Brom-2-nitro-1,3-propanediol (in Tabelle: „Bronopol“); e) Natriumchlorat.

Das **Testergebnis Praxisprüfung** setzt sich zusammen aus den Ergebnissen „Zersetzung

von Testschmutz“ (visuelle Bewertung der Zersetzungsintensität von künstlichem Schmutz) und „Verstopfung nach Spülen vollständig gelöst in“ (Lösen der Verstopfung nach maximaler Einwirkzeit bei drei unabhängigen Versuchen). Es wurde wie folgt bewertet: „sehr gut“ = starke oder vollständige Zersetzung und Verstopfung nach Spülen vollständig gelöst in 3 von 3 Fällen; „gut“ = mäßige Zersetzung und Verstopfung nach Spülen vollständig gelöst in 3 von 3 Fällen; „befriedigend“ = mäßige Zersetzung und Verstopfung nach Spülen vollständig gelöst in 2 von 3 Fällen; „ausreichend“ = geringe bis mäßige / mäßige Zersetzung und Verstopfung nach Spülen vollständig gelöst in 1 von 3 Fällen; „mangelhaft“ = geringe / geringe bis mäßige / mäßige Zersetzung und Verstopfung nach Spülen vollständig gelöst in 0 von 3 Fällen; „ungenügend“ = keine bis geringe Zersetzung und Verstopfung nach Spülen vollständig gelöst in 0 von 3 Fällen.

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein unsachgemäßer Anwendungshinweis auf der Verpackung; b) ein fehlender kindersicherer Verschluss, wenn dieser nach gesetzlichen Vorgaben nicht vorgeschrieben ist, nach Ansicht von ÖKO-TEST im Zuge des vorsorgenden Verbraucherschutzes jedoch vorhanden sein sollte; c) fehlender Hinweis zur Dosierung; d) synthetische Polymere. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) nicht abrufbares Datenblatt zu Inhaltsstoffen auf der Website des Herstellers/Anbieters; b) keine Dosierhilfe vorhanden, die es gefahr-



Mellerud Rohr Frei Aktivgel	Rorax Rohrfrei Power-Gel	Top Cleaner Rohr-Reiniger Gel	Wepos Rohr Frei Gel	Drano Power-Gel Rohrfrei
Mellerud	Werner & Mertz	AVT	Wepos	SC Johnson
2,65 Euro	0,82 Euro	0,63 Euro	1,50 Euro	1,88 Euro
<b>Bronopol, Isothiazolinone</b>	<b>Natriumhypochlorit</b>	<b>Natriumhypochlorit, alkylierte Aminoxide</b>	nein	<b>Natriumhypochlorit, Pentanatriumpentetat, Natriumchlorat</b>
befriedigend	befriedigend	ausreichend	sehr gut	ungenügend
<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>mäßig</b>	<b>gering</b>	<b>mäßig</b>
0 von 3 Fällen	0 von 3 Fällen	0 von 3 Fällen	0 von 3 Fällen	1 von 3 Fällen
mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	ausreichend
<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>	nein
ja	ja	ja	ja	ja
<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
mangelhaft	gut	gut	ausreichend	gut
3) 8)		3)	1) 3)	3)
<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>

los ermöglicht, die Menge zu bemessen; c) Empfehlung des Herstellers auf der Verpackung zur regelmäßigen und/oder vorbeugenden Anwendung.

Das **Gesamturteil** beruht zu gleichen Teilen auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe (unter Berücksichtigung des Testergebnisses Weitere Mängel) und dem Testergebnis Praxisprüfung. Ist eines der beiden Testergebnisse vor Berücksichtigung des Testergebnisses Weitere Mängel „mangelhaft“ oder „ungenügend“, kann das Gesamturteil nicht besser sein als das schlechtere Testergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe nicht. Es wurde kaufmännisch gerundet.

**Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://oekotest.de/J2510).

**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 2/2025 und Ratgeber Bauen und Wohnen 2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wiedergegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**

**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: Datenblatt zu Inhaltsstoffen auf Webseite des Herstellers/Anbieters nicht abrufbar. **2)** Weiterer Mangel: unschlagmäßiger Anwendungshinweis auf der Verpackung, hier: „Bei starken Verstopfungen unterstützend den Gummisauger zu Hilfe nehmen.“ **3)** Weiterer Mangel: keine Dosierhilfe vorhanden, die es gefahrlos ermöglicht, die Menge zu bemessen. **4)** Laut Anbieter wurde zum 01.01.2025 das Layout, die EAN, der Ladenpreis und die Einwirkzeit verändert, bei unserem Einkauf für das Jahrbuch konnten wir das überarbeitete Produkt jedoch nicht im Handel finden. **5)** Laut Anbieter soll die Verpackung seit September 2025 mit einer Dosierhilfe ausgestattet sein. **6)** Laut Anbieter soll das Produkt seit Mitte 2025 Rezyklat enthalten. **7)** Weiterer Mangel: fehlender Hinweis zur Dosierung auf der Verpackung. **8)** Enthält laut Deklaration synthetische Polymere, hier: Polyacrylate. **9)** Laut Hersteller wurde das Produkt überarbeitet und verfügt seit August 2025 über eine Dosierhilfe auf der Frontseite. Bei unserem Einkauf für das Jahrbuch konnten wir das überarbeitete Produkt jedoch nicht im Handel finden.

# Sauberes Örtchen?

Während unsere Kritikliste bei einigen WC-Reinigern in diesem Test lang ist, schafft es mehr als die Hälfte der Produkte insgesamt auf ein „gut“. Ausgerechnet der Reiniger der bekannten Marke *WC-Ente* fällt als Einziger mit „mangelhaft“ durch.

TEST: TIMM KNAUTZ TEXT: MICHELLE SENSEL

**W**C-Reiniger sollen Abhilfe gegen Kalk und somit auch Urinstein schaffen – zum Teil mit aggressiven Säuren. Wir haben uns 25 WC-Reiniger mit Zitronenduft genauer angesehen. Während 16 Reiniger insgesamt mit „gut“ abschneiden, fällt das *WC-Ente Total Aktiv Gel Citrus Splash* als einziges Produkt mit „mangelhaft“ durch. Der *Blik Intensiv WC Reiniger Lemon*, der *Domestos Kraft & Frische Lime Fresh* und der *Ja! WC-Reiniger Lemon* schaffen es nur auf ein „ausreichend“.

## Aggressive Säuren

Im *WC-Ente Total Aktiv Gel Citrus Splash* und in elf weiteren Produkten im Test ist Ameisensäure enthalten. Die organische Säure

ist ätzend und reizt die Atemwege. Noch kritischer sehen wir die anorganische Salzsäure in den Produkten der Marken *Blik* und *Ja!*, denn sie kann schwere Verätzungen der Haut und schwere Augenschäden verursachen und die Atemwege reizen. Auch das Umweltbundesamt empfiehlt, auf WC-Reiniger mit anorganischen Säuren zu verzichten und lieber auf Reiniger auf Basis von Zitronensäure zu setzen.

## Kein Garant für gute Reinigung

Wenn schon vergleichsweise starke Säuren wie Salzsäure eingesetzt werden, dann wird die Toilette ja wohl besonders gut von Kalk befreit, oder? Die zwei Produkte mit Salzsäure schneiden im Kalklösevermögen nur

mit „befriedigend“ ab. Reiniger, die Ameisensäure verwenden, können zwar in den meisten Fällen mehr überzeugen, aber auch hier gibt es Ausnahmen: So schneidet das *WC-Ente Total Aktiv Gel Citrus Splash* sogar als einziges Produkt im Kalklösevermögen mit „mangelhaft“ ab, ein weiteres mit „befriedigend“. Die meisten Produkte mit Zitronen-, Essig- oder Milchsäure schneiden in diesem Teilergebnis ebenfalls mit „befriedigend“ ab, drei mit „ausreichend“.

Mindestens genauso wichtig wie die Fähigkeit, Kalk zu lösen, ist bei einem Reiniger, wie gut er die Kloschüssel benetzt und wie lange er am Rand haftet. Ein guter Reiniger sollte nicht zu zäh sein, um das Klo großflächig zu benetzen, aber auch nicht gleich wieder herunterlaufen, damit das Mittel gut einwirken kann. Diesen Spagat schaffen nicht alle WC-Reiniger im Test: Nur neun Produkte bewerten wir im Teilergebnis Haft- und Benetzungsverhalten mit einem „sehr gut“ oder „gut“, alle anderen mit „befriedigend“ oder „ausreichend“. Insgesamt schneiden 13 Reiniger im Praxistest mit „sehr gut“ oder „gut“ ab – darunter auch drei auf Zitronensäurebasis. Zumindest bei der Materialverträglichkeit gab es nichts auszusetzen, die Produkte im Test griffen also die Keramik nicht an.

## Weitere kritische Stoffe

Bei den vier mit „mangelhaft“ und „ausreichend“ bewerteten Produkten waren auch quar- →

**ÖKO•TEST**

## RATGEBER

**1**

16 WC-Reiniger bewerten wir insgesamt mit „gut“.

Die günstigsten guten Produkte bekommt man schon ab 0,95 Euro pro Liter.

**2**

Dosieren Sie der Umwelt und Ihrem Geldbeutel zuliebe sparsam. Nur weil eine mehrmalige Anwendung die Woche auf einem Produkt steht, ist das nicht automatisch sinnvoll.

**3**

Desinfektionsmittel in WC-Reinigern können nicht nur Wasserorganismen schädigen und ätzend wirken, sondern sind aus unserer Sicht auch in der Regel unnötig.



täre Ammoniumverbindungen ausschlaggebend für das Gesamturteil. Sie werden als Desinfektions- oder Konservierungsmittel eingesetzt, reizen und verätzen Haut und Schleimhäute und können die Augen schädigen. Bei vorgeschädigter Haut können sie in den Körper gelangen und Gewebe und Nerven schädigen. Außerdem sind sie sehr giftig für Wasserorganismen.

Isothiazolinone, die im *Reinex WC-Reiniger Gel Citro* deklariert sind, können ebenfalls Allergien auslösen und Augen und Haut reizen. Auch sie werden zur Konservierung oder Desinfektion genutzt. Zwar sollten Verbraucherinnen und Verbraucher bei korrekter Anwendung nicht damit in Kontakt kommen, wir ziehen aus Gründen des vorbeugenden Verbraucherschutzes dennoch eine Note im Testergebnis Inhaltsstoffe ab.

### **Nicht so oft und nicht so viel**


Wie oft man seine Toilette in der Woche putzen sollte, darüber kann man sicherlich streiten. Aber dreimal oder sogar täglich? Das ist im Normalfall nicht nur mit Blick auf den Umweltschutz übertrieben. Der Hersteller des *WC-Ente*-Reinigers empfiehlt auf dem Produkt, es dreimal in der Woche anzuwenden, auf dem *Domestos*-Reiniger heißt es „für den täglichen Gebrauch“. Beide enthalten mit quartären Ammoniumverbindungen umweltschädigende Substanzen, die unserer Ansicht nach überhaupt nicht ins

Klo gehören. Im *Domestos*-Produkt sind ebenso wie in den Reinigern von *Ja!* und *Blik* zusätzlich noch schwer biologisch abbaubare Phosphonate enthalten. Ebenso aus Umweltschutzgründen werten wir übrigens bei acht Reinigern ab, dass auf den Produkten nicht darauf hingewiesen wird, sie sparsam zu dosieren.

### **Ist der Entenhals wirklich besser?**

Der Reiniger der Marke *WC-Ente* ist bekannt für seinen Entenhals. Auf der Verpackung verspricht der Hersteller dadurch eine bessere Reinigung unter dem Rand und gibt Laboruntersuchungen als Basis dafür an. Wir hätten diese Laboruntersuchungen gern gesehen, zumal alle Reiniger im Test einen angeschrägten Kopf haben, um besser unter den WC-Toilettenrand zu kommen. Leider hat uns Hersteller SC Johnson nicht geantwortet – dieses Wirkversprechen ohne Beleg werten wir entsprechend ab.

### **Nicht transparent genug**

Zwar ist es gesetzlich nicht verpflichtend, alle Inhaltsstoffe auf einem WC-Reiniger anzugeben, aber nicht einmal die Säure auf das Produkt zu schreiben, finden wir aus Verbraucherschutzsicht einfach zu wenig und kritisieren dafür einige Produkte. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten zumindest das auf der Flasche sehen können und dafür nicht im Netz nach einem Produktdatenblatt mit den Inhaltsstoffen suchen müssen. 

## **So haben wir getestet**






Wir haben 25 WC-Reiniger mit Zitrusduft in Drogerien, (Bio-) Supermärkten und Discountern eingekauft. Dabei wählten wir ausschließlich zähflüssige oder gelförmige Produkte aus. Die günstigsten WC-Reiniger kosteten einheitlich auf einen Liter gerechnet 0,95 Euro, der teuerste 4,92 Euro. In einem spezialisierten Labor ließen wir die Produkte auf halogenorganische Verbindungen untersuchen, den pH-Wert messen und die Kunststoffverpackungen auf PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen untersuchen – ohne abwertungsrelevante Befunde.

Außerdem überprüften wir die Praxistauglichkeit der Produkte. Um das Kalklösevermögen bewerten zu können, führte ein Praxislabor einen Test auf Grundlage der Empfehlungen zur Qualitätsbewertung des Industrieverbands für Körperpflege- und Waschmittel (IKW) durch. Dafür tunkten die Labormitarbeiter Marmorplatten, die aus Kalkstein bestehen, in die Reiniger ein. Nach einer Einwirkzeit bestimmten sie den Abtrag von Calciumcarbonat (Kalk). Zur Prüfung des Fließ- und Benetzungsverhaltens gab das Labor die Reiniger auf schräg befestigte Keramikfliesen, wog die Menge der abtropfenden Reiniger und bewertete die Größe der benetzten Fläche. Um die Materialverträglichkeit zu tes-



ten, ließ das Labor die Produkte 24 Stunden lang auf Sanitärkeramik einwirken. Per Deklaration überprüften wir die Produkte auf kritische Säuren, Phosphonate, quartäre Ammoniumverbindungen, Isothiazolinone und schwer abbaubare synthetische Polymere – Letztere waren in keinem WC-Reiniger enthalten. Auch Hinweise zur sparsamen Dosierung, unnötig häufige Anwendungsempfehlungen und Umweltauslobungen sahen wir uns genauer an. Zudem überprüften wir, ob die Pro-

duktdatenblätter online abrufbar waren. Kindersichere Verschlüsse hatten alle Produkte im Test, und vorgeschriebene Warn- und Sicherheitshinweise waren auf den Reinigern zu finden. Bei den Herstellern fragten wir nach, ob sie für ihre Kunststoffverpackungen recyceltes Material aus dem Wertstoffkreislauf einsetzen, und forderten chargenbezogene Belege. Warb ein Hersteller mit einer besseren Wirkung, forderten wir ebenfalls Nachweise.

WC-Reiniger						
		<b>AlmaWin WC Reiniger zitronig frisch</b>	<b>Blink öko WC Reinigungsgel mit frischem Citrusduft</b>	<b>Clinair Intensiv WC-Reiniger Fresh Lemon</b>	<b>Denk mit WC Reiniger Gel Zitronen-Frische</b>	<b>Ecover WC-Reiniger Citrusfrische</b>
Anbieter		AlmaWin	Müller Drogeriemarkt (ECC)	Aldi Nord/Aldi Süd (Chemolux)	Dm	Ecover
Preis pro Liter		4,39 Euro	1,53 Euro	0,95 Euro	1,27 Euro	3,27 Euro
Enthaltene Säure(n)		Zitronensäure, Milchsäure	Zitronensäure	<b>Ameisensäure</b>	Zitronensäure, <b>Ameisensäure</b>	Zitronensäure
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe		nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe (50 %)		sehr gut	sehr gut	gut	gut	sehr gut
Kalklösevermögen (50 %)		<b>ausreichend</b>	<b>befriedigend</b>	sehr gut	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>
Haft- und Benetzungsverhalten (40 %)		sehr gut (1,25)	<b>ausreichend (3,50)</b>	sehr gut (1,25)	<b>befriedigend (3,00)</b>	sehr gut (1,25)
Materialverträglichkeit (10 %)		sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Testergebnis Praxisprüfung (50 %)		befriedigend	befriedigend	sehr gut	gut	gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung		97%	78%	45%	78%	40%
Weitere Mängel		nein	nein	nein	nein	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel		sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Anmerkungen						1)
<b>Gesamturteil</b>		<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>



## WC-Reiniger

	<b>Frosch WC-Reiniger Zitrone</b>	<b>Green Action WC Reiniger Zitrus</b>	<b>Gut &amp; Günstig WC Reiniger Zitrone</b>	<b>K-Classic WC-Reiniger Lemon</b>
Anbieter	Werner & Mertz	Aldi Süd/Aldi Nord (ECC)	Edeka (Chemolux)	Kaufland (Chemolux)
Preis pro Liter	3,32 Euro	1,53 Euro	0,95 Euro	0,95 Euro
Enthaltene Säure(n)	Zitronensäure	Zitronensäure	<b>Ameisensäure</b>	<b>Ameisensäure</b>
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe (50 %)	sehr gut	sehr gut	gut	gut
Kalklösevermögen (50 %)	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	sehr gut	sehr gut
Haft- und Benetzungsverhalten (40 %)	<b>befriedigend (2,50)</b>	<b>befriedigend (3,25)</b>	<b>gut (1,75)</b>	sehr gut (1,25)
Materialverträglichkeit (10 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Testergebnis Praxisprüfung (50 %)	befriedigend	befriedigend	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	78%	78%	91%	90%
Weitere Mängel	nein	<b>ja</b>	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		2) 10)		
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.**

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt, zugrunde gelegt werden die gemessenen Gehalte. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Unter dem **Testergebnis Inhaltsstoffe** führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten:

a) Salzsäure; b) quartäre Ammoniumverbindungen (hier: Benzalkoniumchlorid, Cetrimoniumchlorid, Dicapryl Dimoniumchlorid). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Ameisensäure; b) Isothiazolinone.

In das **Testergebnis Praxisprüfung** fließen ein: Kalklösevermögen zu 50 Prozent, Haft- und Benetzungsverhalten zu 40 Prozent, Materialverträglichkeit zu zehn Prozent. Das Kalklösevermögen wird wie folgt bewertet: Abtrag von Calciumcarbonat nach zehn Minuten Einwirkzeit: Mittelwert aus fünf Wiederholungen je Probe:  $\geq 450$  mg = „sehr gut“;  $< 450$  mg und  $\geq 300$  mg = „gut“;  $< 300$  mg und  $\geq 150$  mg = „befriedigend“;  $< 150$  mg und  $\geq 50$  mg = „ausreichend“;  $< 50$  mg = mangelhaft. Das Haft- und Benetzungsverhalten setzt sich zu 50 Prozent aus dem Haftverhalten und zu jeweils 25 Prozent aus dem Fließ- und Benetzungsverhalten zusammen. Das



Natrürlich ECO WC Reiniger Zitrone	Priva WC Reiniger Zitronenfrische	Saubermax WC-Reiniger Citrus	Sodasan WC-Reiniger Citrus	Sonett WC-Reiniger Zeder-Citronella	W5 nature WC-Reiniger Zitrone
Rewe (ECC)	Euco (Chemolux)	Norma (Dr. Miele Cosmed)	Sodasan	Sonett	Lidl (Persan)
1,53 Euro	0,95 Euro	0,95 Euro	4,92 Euro	4,65 Euro	1,45 Euro
Zitronensäure	<b>Ameisensäure</b>	<b>Ameisensäure</b>	Zitronensäure	Zitronensäure	Essigsäure, Zitronensäure, Milchsäure
nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
<b>befriedigend</b>	sehr gut	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>
<b>befriedigend (3,00)</b>	<b>gut (1,75)</b>	<b>befriedigend (2,50)</b>	<b>gut (2,00)</b>	<b>gut (1,75)</b>	<b>befriedigend (2,75)</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
befriedigend	sehr gut	gut	gut	gut	befriedigend
78%	91%	90%	82%	39%	43%
nein	nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	gut	gut
			1) 5) 8)	1)	2)
<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

Haftverhalten wird wie folgt bewertet: Menge des abfließenden Reinigers nach jeweils fünf Minuten:  $\leq 0,9$  g = „sehr gut“;  $> 0,9$  g und  $\leq 1,7$  g = „gut“;  $> 1,7$  g und  $\leq 2,5$  g = „befriedigend“;  $> 2,5$  g und  $\leq 3,3$  g = „ausreichend“;  $> 3,3$  g und  $\leq 4,1$  g = „mangelhaft“. Das Fließverhalten wird wie folgt bewertet: visuelle Begutachtung des Fließverhaltens: zähfließend gleichmäßiger Verlauf = „sehr gut“; gleichmäßiger Verlauf = „gut“; gleichmäßiger schneller Verlauf = „befriedigend“. Das Benetzungsverhalten wird wie folgt bewertet: visuelle Begutachtung der benetzten Fläche nach jeweils fünf Minuten:  $\geq 80$  % der Fläche benetzt = „sehr gut“; 50 bis 79 % der Fläche benetzt = „gut“; 30 bis 49 % der Fläche benetzt = „befriedigend“; 10 bis 29 % der Fläche benetzt = „ausreichend“;  $< 10$  % der Fläche benetzt = „mangelhaft“. Das Ergebnis Materialverträglichkeit nach jeweils einer und 24 Stunden Einwirkzeit

wird wie folgt bewertet: keine sichtbaren Veränderungen auf der Keramikfliese = „sehr gut“; geringe Veränderung der Keramikfliese = „gut“; deutliche Veränderung der Keramikfliese = „befriedigend“; starke Veränderung der Keramikfliese = „ausreichend“.

Unter dem **Testergebnis Weitere Mängel** führt zur Abwertung um vier Noten: ausgelobtes Wirkversprechen auf Anfrage nicht belegt. Zur Abwertung um zwei Noten führt: Phosphonate (hier: Etidronsäure). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) fehlender Hinweise zur sparsamen Dosierung auf der Verpackung; gefordert werden mindestens die cleanright.eu-Angaben wörtlich oder sinngemäß: „Sparsam anwenden“ und/oder „Dosieranweisungen beachten“; b) fehlende Angabe der Säure auf der Verpackung (falls laut Inhaltsstoffliste bzw. Produktdatenblatt



## WC-Reiniger

	<b>W5 WC-Reiniger Kraft Aktiv Zitronenfrische</b>	<b>Blink WC Reinigungs-gel Citrus</b>	<b>Domol WC-Reiniger Citrus</b>	<b>Fit WC Kraftgel Citrus</b>
Anbieter	Lidl (Persan)	Müller Drogeriemarkt (Styl)	Rossmann	Fit
Preis pro Liter	0,95 Euro	1,27 Euro	0,99 Euro	2,65 Euro
Enthaltene Säure(n)	<b>Ameisensäure, Zitronensäure</b>	<b>Ameisensäure</b>	<b>Ameisensäure</b>	<b>Ameisensäure</b>
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe (50 %)	gut	gut	gut	gut
Kalklösevermögen (50 %)	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>
Haft- und Benetzungsverhalten (40 %)	<b>befriedigend (3,25)</b>	<b>befriedigend (2,75)</b>	<b>befriedigend (2,75)</b>	<b>befriedigend (3,25)</b>
Materialverträglichkeit (10 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Testergebnis Praxisprüfung (50 %)	gut	gut	gut	befriedigend
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	43%	77%	90%	<b>nein</b>
Weitere Mängel	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	befriedigend	befriedigend	ausreichend
Anmerkungen		1) 2)	2) 5)	1) 2)
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>

enthalten); c) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage; d) Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt; e) Auslobung, die eine unnötig häufige Anwendung nahelegt. Das **Gesamturteil** beruht zu je 50 Prozent auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe und auf dem Testergebnis Praxisprüfung. Ist eines der beiden Testergebnisse „mangelhaft“, kann das Gesamturteil nicht mehr als eine Note besser sein als das schlechtere Testergebnis vor Abzug der weiteren Mängel. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „ungenügend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe um eine Note. Ein Testergebnis Weitere

Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe nicht. **Testmethoden, Glossar und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter [oekotest.de/J2510](https://www.oekotest.de/J2510). **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Magazin 9/2025. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat. **Tests und deren Ergebnisse sind urheber- und leistungsschutzrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form (elektronisch) vervielfältigt, verbreitet, verwertet, öffentlich wieder gegeben oder zugänglich gemacht oder in Datenbanken aufgenommen sowie auf elektronischen Datenträgern gespeichert werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der Beiträge iSv § 44b UrhG vor.**





Reinex WC-Reiniger Gel Citro	WC Frisch Kraft Aktiv WC Reiniger Gel Lemon	Blik Intensiv WC Reiniger Lemon	Domestos Kraft & Frische Lime Fresh	Ja! WC-Reiniger Lemon	WC Ente Total Aktiv Gel Citrus Splash
Reinex	Henkel	Penny (Persan)	Unilever	Rewe (Persan)	SC Johnson
1,93 Euro	2,65 Euro	0,95 Euro	2,12 Euro	0,95 Euro	3,00 Euro
Zitronensäure	Ameisensäure	Salzsäure	Zitronensäure	Salzsäure	Ameisensäure
Isothiazolinone	nein	Quartäre Ammoniumverbindungen	Quartäre Ammoniumverbindungen	Quartäre Ammoniumverbindungen	Quartäre Ammoniumverbindungen
gut	gut	mangelhaft	befriedigend	mangelhaft	ausreichend
ausreichend	gut	befriedigend	ausreichend	befriedigend	mangelhaft
befriedigend (2,75)	befriedigend (2,50)	befriedigend (3,25)	befriedigend (2,50)	befriedigend (3,00)	gut (2,25)
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
befriedigend	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend
nein	40%, kein Nachweis	44%	nein	44%	44%, kein Nachweis
ja	ja	ja	ja	ja	ja
befriedigend	ausreichend	befriedigend	ungenügend	befriedigend	ungenügend
1)	1) 2)	3) 7) 9)	2) 3) 4) 7)	3) 7) 9)	1) 4) 6) 7)
befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft

**Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: fehlender Hinweis zu sparsamer Dosierung. 2) Weiterer Mangel: fehlende Angabe zu enthaltener Säure auf der Verpackung. 3) Weiterer Mangel: Phosphonate (hier: Etidronsäure). 4) Weiterer Mangel: Auslobung, die eine unnötig häufige Anwendung nahelegt (hier: WC Ente Total Aktiv Gel Citrus Splash: „3 x wöchentlich anwenden“; Domestos Kraft & Frische Lime Fresh: „Der WC-Reiniger für den täglichen Gebrauch“). 5) Weiterer Mangel: Umweltauslobung ohne ausreichende Information oder konkrete Fundstelle auf dem Produkt. (hier: Domol: „nachhaltig und umweltverträglich hergestellt“; Sodasan „hergestellt an unserem klimaneutralen Standort in der ostfriesischen Öko-Waschmittelfabrik“). 6) Weiterer Mangel: auf Anfrage nicht belegtes Wirkversprechen (hier: Effektiver Entenhalts bis unter den Rand = Bessere Reinigung; basierend auf Laboruntersuchungen zur Reinigungsleistung unter dem Rand bei

Toiletten mit offenem Spülrand). 7) Weitere bedenkliche Inhaltsstoffe: Quartäre Ammoniumverbindungen (hier: WC Ente Total Aktiv Gel Citrus Splash: Benzalkoniumchlorid, Dicapryl Dimoniumchlorid; Domestos Kraft & Frische Lime Fresh: Benzalkoniumchlorid; Ja! WC-Reiniger Lemon: Cetrimoniumchlorid; Blik Intensiv WC Reiniger Lemon: Cetrimoniumchlorid). 8) Laut Anbieter wird zukünftig ein Hinweis zur sparsamen Dosierung auf das Etikett aufgenommen. 9) Laut Anbieter wurde das Produkt überarbeitet. Es sei seit August 2025 mit veränderter Rezeptur mit Ameisensäure statt Salzsäure im Handel erhältlich. 10) Laut Hersteller wurde das Produkt überarbeitet. Es sei seit Juli 2025 unter dem Namen Power Force Eco WC-Reiniger Zitrus mit veränderter Duft- und Farbstoffrezeptur im Handel erhältlich. Die Grundrezeptur des Produktes hat sich laut Hersteller nicht geändert und ist identisch mit dem getesteten Produkt.

# IMPRESSUM

## ÖKO-TEST Verlag

**Anschrift** (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen):

ÖKO-TEST Verlag GmbH & Co. KG; Kasseler Straße 1a, 60486 Frankfurt am Main

**Telefon:** 0 69 / 9 7777-0; **Telefax:** 0 69 / 9 7777-139

**E-Mail:** [verlag@oekotest.de](mailto:verlag@oekotest.de); **Internet:** [oekotest.de](http://oekotest.de)

vertreten durch die geschäftsführende und persönlich haftende Gesellschafterin ÖKO-TEST Verwaltungsgesellschaft mbH, Amtsgericht Frankfurt am Main, Handelsregisternummer HRB 123866, diese vertreten durch ihre Geschäftsführerin Bianca Puff

**Registergericht der KG:** Amtsgericht Frankfurt am Main

**Registernummer der KG:** HRA 52152

**USt-ID-Nr. KG:** DE349827305

### **Chefredakteurinnen:**

Bianca Puff, Cordula Posdorf, verantwortlich i. S. d. P.

### **Bankverbindung:**

Vereinigte Volksbank eG

IBAN: DE39 4726 4367 2706 0484 00, BIC: GENODEM1STM

## ÖKO-TEST-LESERSERVICE

### **Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?**

**Internet:** [shop.oekotest.de](http://shop.oekotest.de)

Leserservice ÖKO-TEST Verlag, Postfach 13 63, 82034 Deisenhofen

**Telefon:** 0 69 / 3 65 06 26 26

**Telefax:** 0 69 / 3 65 06 26 27

**E-Mail:** [leserservice@oekotest.de](mailto:leserservice@oekotest.de)

### **Anregungen und Wünsche?**

**E-Mail:** [redaktion@oekotest.de](mailto:redaktion@oekotest.de)

### **Stellv. Chefredakteur/-in:**

Jürgen Steinert (Leitung Testressort), Katja Tölle

**Leiter Digitale Produktion:** Christian Stackler

### **Chef vom Dienst:** Jochen Dingeldein

**Redaktion:** Heike Baier, Sarah Becker, Vanessa Christa (stellvertretende Leitung Testressort), Annette Dohrmann (Leitung Magazin), Jil Eichhorn, Hanh Friedrich, Lisa Hitschler, Lisa-Marie Karl, Timm Knautz, Marieke Mariani, Johanna Michl (stellvertretende Leitung Testressort), Victoria Pfisterer, Dimitrij Rudenko, Michelle Sensel, Christine Throl, Cerline Wolf-Gorny, Eva Wolfgarten

**Redaktionsassistent:** Peter Dienelt, Anna Emich, Claudia Hasselberg, Nina Fillingner, Ingrid Pohl, Verena Richter

**Gestaltung/Layout:** Jochen Dingeldein (verantwortlich), Bettina Kratzsch (Artdirection), Günther Burkhard, Sina Kern, Katrin Neff

**Bildredaktion:** Theresa Rundel, Ullrich Böhne (Produktfotos)

**Lektorat:** [textopol.de](http://textopol.de) – Dr. Tibor Vogelsang, Hamburg

**Redaktionschluss:** 5. September 2025

**ÖKO-TEST Online:** Cordula Posdorf (Leitung), Lena Wenzel (stellvertretende Leitung), Hannah Pompalla, Rebecca Welsch, Ann-Cathrin Witte

### **Presseanfragen**

Karen Richterich, **Telefon:** 0151/53 23-1963

## ÖKO-TEST AG

### **Vermarktung**

**Vorstand:** Dr. Serge Schäfers

**Aufsichtsratsvorsitzender:** Norbert Schüren

**Werbevermarktung Print/Online:**

**Telefon:** 0 69 / 9 7777-143

Sabine Glathe (verantwortlich), Laura Nickel, Suvi Schedewie

**Internet:** [oekotest-ag.de/media](http://oekotest-ag.de/media)

**E-Mail:** [anzeigen@oekotest-ag.de](mailto:anzeigen@oekotest-ag.de)

Zzt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 41 vom 1. Januar 2025.

**Disposition/Produktion:** Hanna Schlang

**E-Mail:** [anzeigen@oekotest-ag.de](mailto:anzeigen@oekotest-ag.de)

**E-Mail:** [onlinevermarktung@oekotest-ag.de](mailto:onlinevermarktung@oekotest-ag.de)

### **Generalvertretung:**

TZ-Media GmbH, Christiane Laakmann, Andreas Paßmann, Graf-Recke-Straße 18, 40239 Düsseldorf

**Telefon:** 0211/558560

**E-Mail:** [cl@tz-media.de](mailto:cl@tz-media.de)

### **ÖKO-TEST Lizenz:**

Sandra Mack (Leitung), Diana Kant (Lizenzmanagement)

**Telefon:** 0 69 / 9 7777-163 / -220

**Internet:** [oekotest-ag.de/label-lizenz](http://oekotest-ag.de/label-lizenz)

**E-Mail:** [labellizenzen@oekotest-ag.de](mailto:labellizenzen@oekotest-ag.de)

**Chief Digital Officer (CDO):** Thomas Kösters

**Digital Marketing:** Desiree Kaniut

**Verwaltung AG:** Beate Möller

### **Eigentumsverhältnisse**

Die ÖKO-TEST Verlag GmbH & Co. KG ist eine 100%ige Tochter der ÖKO-TEST AG. Vorstand: Dr. Serge Schäfers. Aufsichtsrat: Norbert Schüren (Vorsitzender), Carolin Reindl, Matthias Linnekugel. Die Deutsche Druck- und Verlagsgesellschaft, ddvg, ist Mehrheitsaktionärin der ÖKO-TEST AG. Sie hält rund 80,4% der Aktien, davon 10,2% direkt von der ddvg, der Rest ist im Besitz der Green Lifestyle GmbH (GLG), ihrer 100%igen Tochtergesellschaft. Die übrigen Beteiligungen sind im Streubesitz von rund 640 Aktionären. Die ddvg gehört zu 100% der SPD.

### **Urheber- und Verlagsrechte**

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Texte, Bilder, Fotos, Videos oder Grafiken, insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse (im Folgenden: Beiträge), sind urheberrechtlich und leistungsschutzrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch im Hinblick auf Datenbanken und ähnliche Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift oder ihrer Beiträge darf außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form vervielfältigt, verbreitet, öffentlich wiedergegeben oder öffentlich zugänglich gemacht, in Datenbanken aufgenommen, auf elektronischen Datenträgern gespeichert oder in sonstiger Weise elektronisch vervielfältigt, verbreitet oder verwertet werden.

Der Verlag behält sich auch eine Nutzung der Beiträge für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die Nutzung sämtlicher Beiträge in dieser Zeitschrift für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ist nicht statthaft. Insbesondere dürfen die Beiträge nicht für die Entwicklung, das Training, das Programmieren, die Verbesserung und/oder das Anreichern von KI-Systemen (einschließlich, aber nicht beschränkt auf generative KI-Systeme) verwendet werden, die direkt oder indirekt Inhalte (unabhängig davon, ob diese urheberrechtlich geschützt sind) ausgeben können.

**Erscheinungstermin:** 9. Oktober 2025

### **Vertrieb über den Zeitschriftenhandel:**

MZV GmbH & Co. KG, Ohmstr. 1, 85716 Unterschleißheim, [mzv.de](http://mzv.de)

### **Druck/Belichtung:**

ppm Fulda GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 8, 36043 Fulda

**ISSN 0948-2644**

**Rette jeden Tag Tierleben!**  
Ganz leicht mit der kostenlosen  
**VeganStart-APP.**



**VEGANSTART.de**

GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



Mit der Veganstart-App erhältst  
du Rezepte, Tipps und Infos für  
den einfachen Umstieg.



**PETA**

# *lavera*

NATURKOSMETIK



## GLOW YOUR MIND.

Mein Strahlen beginnt in mir –  
und wirkt bis in die Haut.



*Jella Haase*



**GLOW BY NATURE**  
Purely Natural. Truly Beautiful.