

**Stiftung
Warentest**

test



**Mehr als
110
Tests und
Reports**

Jahrbuch 2018

Action-Camcorder
Backöfen
Bluetooth-Boxen
Bürostühle
Einbruchschutz
Elektrorasierer
Fernseher
Geschirrspüler
Kaffeevollautomaten
Kameras
Kinderwagen
Matratzen
Olivenöl
Rasenmäher
Smartphones
Wandfarben
Wäschetrockner
und vieles mehr



test
Jahrbuch 2018

Über 110 Tests und Reports



Editorial

Wenn Sie heute etwas gekauft haben, war sehr wahrscheinlich nicht nur Vernunft im Spiel. Wissenschaftler sind sich einig, dass wir den mit Abstand größten Teil unserer Entscheidungen unbewusst fällen. Diesen Hebel nutzen Marketing und Werbung nach Kräften. Die jährlich rund 26 Milliarden Euro Werbeausgaben in Deutschland gehen an keinem von uns spurlos vorbei.

Die Stiftung Warentest unterstützt die rationale Seite der Entscheidungsfindung mit nüchternen Prüfergebnissen. Sie scheidet Schein und Sein. Etwa bei Fernsehern (siehe S. 87): Hätten Sie gedacht, dass Premium-Geräte schlechter sein können als deutlich günstigere derselben Marke? Oder dass vier der billigsten Sonnencremes (S. 57) von Handelsmarken sich den Testsieg teilen – vor Produkten mit großen Namen?

Nicht immer machen unsere Testergebnisse Kaufentscheidungen so leicht. Zumal es ja vielen von Ihnen nicht nur auf Preis und Qualität von Waren ankommt, sondern auch auf Umwelteigenschaften, Tierwohl

und Arbeitsbedingungen, unter denen sie entstehen. Nur die wenigsten Produkte glänzen in sämtlichen Kriterien – zu denen auch Faktoren zählen, die unsere Urteile aus guten Gründen nicht berücksichtigen: Design, Image und individuelle Vorlieben.

Unter Umständen macht Sie gar eine unvernünftige Anschaffung glücklich. Wenn das gelingt, ist das ein starkes Argument. Deshalb kann Ihr persönlicher Testsieger ein anderer sein als unserer. In jedem Fall ist es aber sinnvoll, alle vernünftigen Aspekte mit in die Waagschale zu werfen. Dieses Buch bündelt Erkenntnisse aus Tests und Reports zu 111 Produktgruppen und Dienstleistungen – harte Fakten, die Ihnen helfen, gute individuelle Entscheidungen zu treffen.

Ihr
Werner Hinzpeter
Stellvertretender Chefredakteur test

Inhalt

2018



1 Ernährung + Kosmetik

Anti-Schuppen-Shampoos.....	6
Augen-Make-up-Entferner.....	8
Elektrische Zahnbürsten.....	11
Garnelen.....	14
Gemüsechips.....	19
Gesichtscremes für Männer.....	21
Hasel- und Walnüsse.....	23
Kräutertee.....	26
Laugenbrezeln.....	31
Lippenpflegemittel.....	34
Margarine.....	38
Milch.....	41
Mineralwasser, Medium.....	44
Oliv Öl.....	48
Salate.....	51
Schaumweine.....	55
Sonnenschutzmittel.....	57
Tomaten in Öl.....	60
Zahnpasta.....	62

2 Multimedia

Action-Cams.....	65
Bluetooth-Empfänger.....	67
Bluetooth-Kopfhörer.....	69
Bluetooth-Lautsprecher.....	71
Digitalpianos.....	73
Drucker.....	75
DVB-T2-Außenantennen.....	78
DVB-T2-Empfänger.....	80
DVB-T2-Zimmerantennen.....	82
Elektronische Bücher.....	84
Fernseher.....	87

IP-Kameras.....	92
Kameras.....	94
Mobilfunknetze.....	98
Navigations-Apps.....	100
Notebooks.....	102
Onlinevideotheken.....	105
Passwortmanager.....	107
Receiver, netzwerkfähige.....	109
Router.....	111
Seniorenhandys.....	113
Sicherheitssoftware.....	115
Smartes Spielzeug.....	117
Smartphones.....	119
Smartwatches und Fitnessarmbänder.....	123
Soundbars und Soundplates.....	125
Spiele-Apps.....	127
Streaminggeräte.....	131
Tablets.....	133
Teleobjektive.....	137
Trackingblocker.....	139
WLAN-Empfänger.....	141

3 Haushalt + Garten + Energie

Akku-Rasenmäher.....	143
Alarmanlagen.....	145
Bohrer und Sägeblätter.....	147
Boxspringbetten nach Maß.....	154
Elektrische Einbaubacköfen.....	156
Elektorasierer.....	158
Gefriergeräte.....	160
Geräteverschleiß.....	163



Geschirrspüler.....	166
Heckenscheren.....	168
Heizkörperthermostate.....	170
Kaffeefullautomaten.....	173
Kaffeefullautomaten (Reparatur).....	175
Klarspüler für Geschirrspülmaschinen.....	177
Kochtöpfe.....	179
Kühlgeräte.....	181
Kundendienst Waschmaschinen.....	184
LED-Lampen und -Röhren.....	186
Maschinengeschirrspülmittel.....	188
Matratzen.....	190
Nackenstützkissen.....	193
Pflanzenbewässerung.....	195
Saugroboter.....	199
Schadstoffe in Alltagsgegenständen.....	201
Schreibtischstühle.....	203
Staubsauger.....	205
Tresore.....	207
Türschlösser.....	209
Wandfarben.....	211
Wäschetrockner.....	214
Waschmaschinen.....	216
4 Freizeit + Verkehr	
Autokindersitze.....	218
Drohnen.....	222
Fahrradhelme.....	224
Fahrradschlösser.....	226
Fitnessstudios.....	228
Katzenfutter.....	230

Kinderspielzeug (Sicherheit).....	233
Kinderwagen.....	236
Mittel gegen Zecken und Mücken.....	238
Pauschalreiseportale.....	240
Trekkingräder.....	242
Vernetzte Autos.....	244

5 Geld + Recht

Drohnen (Recht).....	246
Fahrlässigkeit (Versicherungsschutz).....	247
Hausratversicherung.....	248
Krankenkasse (Widerspruch).....	249
Kuren für Eltern.....	250
Pflegeversicherung.....	251
Überwachungskameras (Recht).....	252
Wohnflächenberechnung.....	253

6 Gesundheit

Gesundheitsapps.....	255
Inkontenzprodukte.....	258
Inkontenzprodukte (Beratung).....	262
Medikationspläne.....	264
Meningokokkenimpfung.....	266
Mittel gegen Heuschnupfen.....	267
Patientenquittungen.....	268
Vermittlungsagenturen für osteuropäische Betreuungskräfte.....	269
Versandapotheken.....	272

Adressen und Impressum

Adressen.....	274
Impressum.....	288

1 Anti-Schuppen-Shampoos



Unser Rat

Nur das Anti-Schuppen-Shampoo von **Lidl** ist insgesamt sehr gut. Es kostet 50 Cent pro 100 Milliliter. Sieben Shampoos schneiden gut ab. **Nivea Men** (62 Cent) liegt in dieser Gruppe knapp vor den Produkten von **Aldi Süd** und **Aldi (Nord)**, die mit 17 Cent besonders günstig sind, sowie dem mit 96 Cent etwas teureren **Schwarzkopf Men** (Preise je 100 Milliliter).

Schluss mit dem Rieseln

10/2017 Die meisten der elf Produkte im Test bekämpfen Schuppen gut und pflegen das Haar. Ganz vorn: ein Shampoo vom Discounter.

Die Stiftung Warentest hat elf Anti-Schuppen-Shampoos unter die Lupe genommen, Discounter- und Markenware, darunter einmal Naturkosmetik. Unsere wichtigste Frage lautete: Wie gut wirken die Produkte gegen Kopfhautschuppen? Zudem wollten wir wissen, wie sie das Haar pflegen.

Lidl schafft es an die Spitze

Das Ergebnis ist erfreulich. Lästiges Rieseln können Verbraucher gut behandeln, auch für wenig Geld. An der Tabellenspitze steht das Anti-Schuppen-Shampoo von Lidl. Es schneidet als Einziges im Test insgesamt sehr gut ab. 100 Milliliter kosten umgerechnet 50 Cent. Noch günstiger und insgesamt gut sind die Shampoos von Aldi Süd und Aldi (Nord) sowie das Shampoo von Rossmann. Im guten Mittelfeld landet Classic Clean des Marktführers Head & Shoulders.

Ohne Silikone geht es auch

Insgesamt ausreichend und damit Schlusslicht ist das einzige Naturkosmetikum im Test: das Shampoo von Logona. Immerhin

wirkt es gegen Schuppen. Bei der Pflege bleiben aber Wünsche offen. Auch das Balea-Shampoo von dm kann bei der Pflege nicht überzeugen. Logona und dm verzichten in den Produkten auf Silikone. Diese Stoffe glätten die Haaroberfläche, machen die Mähne geschmeidig und leicht kämmbar. Im Test schafft nur Rossmann den Dreiklang: gute Anti-Schuppen-Wirkung plus gute Pflege ohne Silikone. ■


Gezielt pflegen

Langes oder strapaziertes Haar braucht intensive Pflege. Optimal für Schuppengeplagte ist es, wenn dabei schon das Shampoo gute Arbeit leistet. Denn: Die Wirkstoffe müssen bei der Wäsche auf die Kopfhaut gelangen. Sie sollten mit zusätzlichen Pflegeprodukten nicht gleich wieder weggespült werden. Wer auf Kur und Spülung nicht verzichten will, sollte diese nur in die Längen geben.

FOTO: THINKSTOCK

Anti-Schuppen-Shampoos

10/2017

Produkt	Inhalt (ml)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis pro 100 ml ca. (Euro)	Anti-Schuppen- Wirkung	Pflegewirkung (z. B. Entwirren, Kämmbarkeit, Glanz)	Anwendung (Verteilen, Schaum, Auswaschen)	Deklaration	Verpackung	 test - QUALITÄTS- URTEIL
			50 %	30 %	10 %	5 %	5 %	
Lidl Cien Anti-Schuppen Shampoo für normales und trockenes Haar ¹⁾	300/1,49	0,50	+	++	+	+	+	SEHR GUT (1,5)
Nivea Men Anti-Schuppen Pflegeshampoo Power	250/1,55	0,62	+	+	+	+	+	GUT (1,7)
Aldi (Nord) Biocura Hair Care Shampoo Anti-Schuppen Lemongras ²⁾³⁾	300/0,50	0,17	+	+	+	+	+	GUT (2,0)
Aldi Süd Kür Haircare Shampoo Anti-Schuppen Lemongras-Extrakt ²⁾⁴⁾	300/0,50	0,17	+	+	+	+	+	GUT (2,0)
Schwarzkopf Men Zink Anti-Schuppen Shampoo	250/2,40	0,96	+	+	+	○	+	GUT (2,0)
Alpecin Anti Schuppen Shampoo A3 Hair Energizer	250/5,50	2,20	+	+	++	+	+	GUT (2,3)
Head&Shoulders Anti-Schuppen Shampoo Classic Clean	300/3,05	1,02	+	+	++	○	○	GUT (2,3)
Rossmann Isana Shampoo Anti Schuppen Trockene Kopfhaut & Normales Haar ⁵⁾	300/0,50	0,17	+	+	+	+	+	GUT (2,3)
dm Balea Professional Kopfhaut Control Shampoo bei Schuppen & strapazierter Kopfhaut ⁵⁾	250/1,35	0,54	+	⊖*)	+	+	+	BEFRIEDIGEND (3,2)
L'Oréal Elvital Planta Clear Anti-Schuppen Ausgleichendes Shampoo Normales Haar	250/3,35	1,34	○*)	+	++	○	+	BEFRIEDIGEND (3,3)
Logona Anti-Schuppen Shampoo Bio-Wacholderöl ⁶⁾	250/6,95 ⁷⁾	2,78	○	⊖*)	○	+	++	AUSREICHEND (3,7)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5).

⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). — = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

*) **Führt zur Abwertung.** 1) Hergestellt von Win Cosmetic. 2) Hergestellt von Emil Kiessling. 3) Laut Anbieter gleiche Rezeptur und Verpackung wie Produkt „Aldi Süd Kür Haircare Shampoo Anti-Schuppen Lemongras-Extrakt“, aber abweichend in der Deklaration. 4) Laut Anbieter gleiche Rezeptur und Verpackung wie Produkt „Aldi (Nord) Biocura Hair Care Shampoo Anti-Schuppen Lemongras“, aber abweichend in der Deklaration. 5) Laut Anbieter Produkt inzwischen verändert. 6) Naturkosmetik-Siegel: Natrue, BDIH, Eco Control. 7) Von uns bezahlter Einkaufspreis.

Einkauf der Prüfmuster: Februar und März 2017.

1 Augen-Make-up-Entferner



Unser Rat

Sehr gute Qualität zum günstigen Preis bietet der Gesamtsieger **Today** von **Rewe**. Die Fertigpads kosten 1,99 Euro pro 100 Stück. Bei den Flüssigentfernern liegen die Marke **Bobbi Brown** (23,50 Euro je 100 Milliliter) und das Bioprodukt **Lavera** (11,67 Euro) vorn. Auch gut, aber deutlich günstiger: **Balea** von der Drogeriemarktkette **dm** (95 Cent).

Eine saubere Sache

8/2017 Ob Flüssigkeit oder Fertigpad: Alle 15 getesteten Entferner für wasserlösliches Augen-Make-up sind top. Viele gibt es für wenig Geld.

Am Ende eines langen Tages kann aufwendiges Abschminken lästig sein. Ein guter Augen-Make-up-Entferner hinterlässt keine unliebsamen Spuren. Für unseren Test haben 20 Frauen sowohl flüssige Entferner wie auch Fertigpads für wasserlösliches Augen-Make-up getestet: zu Hause und unter Aufsicht im Prüfinstitut, mit eigener sowie mit gestellter Schminke. Die Frauen verwendeten die Produkte wie vom Hersteller angegeben. Deren Empfehlungen stimmen größtenteils mit denen von Profis überein.

Praxis- und Labortest bestanden

Das Ergebnis lässt sich sehen: 14 der 15 Augen-Make-up-Entferner schneiden im Gesamturteil gut ab, die Today-Augen-Make-up-Entfernerpads von Rewe sogar sehr gut.

Was die kosmetischen Eigenschaften der Produkte angeht – zum Beispiel wie gut sich das Make-up entfernen lässt, wie sich der Reiniger auf der Haut anfühlt, ob er klebrig ist, wie er trocknet – kommen 12 Produkte auf ein sehr gutes Gruppenurteil, drei auf ein gutes. Einwandfrei schnitten die Produkte

auch im Labor ab: Keines enthielt kritische Keime, keines reizte die Schleimhäute.

Von 95 Cent bis 23,50 Euro


In Sachen Kosten punkten mit je 2 Cent pro Stück alle geprüften Fertigpads. Auch viele Flüssigentferner sind günstig. Wir haben nachgerechnet: Den durchschnittlichen Preis für ein Wattepad eingerechnet, kostet die Reinigung mit einem preiswerten Produkt ►

So vermeiden Sie Panda-Augen

Einfach wisch und weg – schön wär's. Eine allzu schnelle Reinigung hinterlässt oft unschöne Spuren: Farbreste im Augenwinkel, verschmierter Kajal, Mascara-Krümel in den Wimpern. Profis empfehlen etwas Geduld: Wattepad mit Reiniger oder Fertigpad einige Sekunden auf die Augen legen – so löst sich das Make-up besser. Mit dieser Technik haben Panda-Augen keine Chance.

Augen-Make-up-Entferner I

8/2017

Produkt	Inhalt (ml)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis pro 100 ml (Euro)	Kosmetische Eigenschaften				Verpackung	Mikrobiologische Qualität	Beschreibung und Werbeaussagen	 test-QUALITÄTSURTEIL
			60%	15%	10%	5%				
Flüssigkeiten										
Bobbi Brown Eye Make-up Remover	100/23,50	23,50	++	+	++	+	Die mikrobiologische Qualität war bei keinem Produkt zu beanstanden.	+	GUT (1,6)	
Lavera Trend sensitiv Eye Make-Up Remover ¹⁾²⁾	30/3,50	11,67	+	++	++	++		+	GUT (1,6)	
dm Balea Augen Make-Up Entferner für wasserlösliches Make-up ölfrei	100/0,95	0,95	++	++	++	⊖ ^{*)3)}		++	GUT (2,0)	
Lidl Cien Augen Make-up Entferner	150/1,99	1,33	++	++	++	⊖ ^{*)3)}		+	GUT (2,0)	
Nivea Sanfter Augen Make-Up Entferner	125/3,20	2,56	++	+	++	⊖ ^{*)3)}		+	GUT (2,0)	
Vichy Pureté Thermale Sanfter Augen-Make-up Entferner	150/14,90	9,93	++	+	++	⊖ ^{*)3)}		+	GUT (2,0)	
Garnier Clean & Fresh Augen Make-Up Entferner Lotion ⁴⁾	125/2,99 ⁵⁾	2,39	++	+	++	⊖ ^{*)3)}		+	GUT (2,1)	
Netto-Markendiscount Shisara Augen Make-Up Entferner ölfrei mit ProVitamin B5	125/1,79	1,43	++	+	++	⊖ ^{*)3)}		+	GUT (2,1)	
Rossmann Rival de Loop/ Ölfreier Augen Make-Up Entferner Micellen Technologie	100/1,45	1,45	++	+	++	⊖ ^{*)3)}		+	GUT (2,1)	
Clinique Rinse-off Eye Make-up Solvent	125/21,50	17,20	++	+	++	⊖ ^{*)3)}		+	GUT (2,2)	
Rossmann Alterra Augen Make-Up Entferner Vitamin ¹⁾²⁾	100/1,99	1,99	++	+	++	⊖ ^{*)3)}	+	GUT (2,2)		

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5).

⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). — = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

*) Führt zur Abwertung.

1) Naturkosmetik-Siegel: Natrue.

2) Enthält Alkohol (Ethanol).

3) Originalitätssicherung fehlt.


4) Laut Anbieter nicht mehr im Handel.

5) Von uns bezahlter Einkaufspreis.

Einkauf der Prüfmuster: März 2017.

Augen-Make-up-Entferner II

8/2017

Produkt	Inhalt (Anzahl Pads)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis pro Pad ca. (Euro)	Kosmetische Eigenschaften	Handhabung	Schleimhautverträglichkeit im Laborversuch	Verpackung	Mikrobiologische Qualität	Beschriftung und Werbe- aussagen	 test- QUALI- TÄTS- URTEIL
			60%	15%	10%	5%	0%	10%	100%
Pads									
Rewe Today Augen Make-up Entferner Pads Mizellen-Lotion	100/1,99	0,02	+	+	++	++	Die mikrobiologische Qualität war bei keinem Produkt zu beanstanden.	++	SEHR GUT (1,5)
Aldi Süd Lacura Beauty Augen Make-Up Entferner Pads	100/1,89	0,02	+	+	++	++		+	GUT (1,6)
dm Balea Augen Make-Up Entferner Pads nicht fettend ¹⁾	50/0,95	0,02	++	+	++	⊖ ^{* 2)}		++	GUT (2,1)
Rossmann Rival de Loop Clean & Care Ölfreie Mizellen Augen Make-Up Entferner	50/0,99	0,02	++	+	++	⊖ ^{* 2)}		+	GUT (2,2)
Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). — = Mangelhaft (4,6–5,5). *) Führt zur Abwertung. 1) Laut Anbieter Rezeptur und Produktbezeichnung inzwischen geändert. Wir haben das Produkt im Juni 2017 noch im Handel gefunden. 2) Mogelpackung: Die Füllhöhe der Pads erreicht gerade einmal die halbe Dosenhöhe.									
Einkauf der Prüfmuster: März 2017.									

im Durchschnitt etwa 1 Cent mehr als mit einem Fertigpad. Für das Luxuslabel Bobbi Brown allerdings muss man stolze 23,50 Euro je 100 Milliliter bezahlen – fast 25-mal so viel wie für die gleiche Menge Flüssigentferner der Marke Balea von dm.

Bis auf Bobbie Brown und Lavera Trend sensitiv Eye Make-Up Remover fehlt allen Flaschen der flüssigen Entferner eine Originalitätssicherung: Weder Folie, Siegel noch ein anderer Schutz stellen sicher, dass niemand schon einmal eine Flasche geöffnet hat und so eventuell Schmutz hineingelangt ist. Die Fertigpads in der Dose sind vor solchen Eingriffen geschützt.

Augenwischerei mit Mogelpackungen

Den Vertretern der Drogeriemarken dm und Rossmann kosten Mogelpackungen die Bestnote. Zum einen haben die Fertigpads einen deutlich kleineren Durchmesser als die Dose, in der sie liegen. Außerdem sind die Behälter nur zur Hälfte gefüllt.

Wir haben bei dm und Rossmann nachgefragt: Beide Anbieter führen technische Gründe an. Die Dosen würden bis oben mit trockenen Pads befüllt, die beim Befeuchten mit der Reinigungsflüssigkeit schrumpfen. Der Vergleich mit anderen Produkten zeigt: Es geht besser. Daher werteten wir beide Verpackungen im Test ab. ■

Unser Rat

Die gute **Oral-B Pro 3000** (73 Euro) glänzte in der Zahnreinigung mehr als alle anderen. Insgesamt auch gut und unverändert im Handel: **Oral-B Genius 9000** (135 Euro), **Oral-B Pro 600** (26 Euro), **Philips Sonicare FlexCare Platinum 6** (170 Euro), **Oral-B Vitality Cross Action** (17 Euro), **Panasonic Sonic Vibration** (155 Euro), **Acevivi** (66 Euro), **Lidl Nevadent** (15 Euro).



Putzparade

1+11/2017 Von den 20 getesteten Elektrobürsten war fast die Hälfte gut. Eine lässt sich im Handumdrehen zu einer sehr guten umbauen.

Der Name war Programm: Vitality Precision Clean hieß eine Oral-B-Elektrobürste, die 2013 Zähne mit absoluter Präzision reinigte. Seither hat in unseren Tests keine so sauber geputzt. Sie ist damit die beste von uns geprüfte elektrische Zahnbürste. Leider bietet die Firma Procter & Gamble sie nicht mehr an. Doch jeder kann sie selbst nachbauen: Man nehme die Oral-B Vitality Cross Action für 17 Euro, die in diesem Jahr gut abschnitt. Dann tausche man ihren Bürstenaufsatz gegen eine Precision-Clean-Aufsteckbürste, die für rund 2,40 Euro pro Stück immer noch erhältlich ist.

Eine gute Bürste muss nicht teuer sein
Auch im Jahr 2017 schaffte es kein Herausforderer, die langjährige Nummer Eins vom Thron zu stoßen. Die 20 ausgewählten Bürsten schnitten gut bis ausreichend ab. Es zeigte sich erneut: Eine Elektrobürste, die einfach nur verlässlich putzen soll, muss nicht teuer sein. Die günstigste Gute kostet 15 Euro. Wer auf besondere Ausstattung oder Design Wert legt, muss mehr zahlen.

Vier Modelle sind ausreichend


Wir setzen für alle Bürsten dieselben Maßstäbe an. Wir prüfen, wie sie sich handhaben lassen und ob sie den Dauertest bestehen. Wie gründlich sie Beläge von künstlichen Zähnen entfernen, testen wir pro Bürste mit sechs Geräten. Bei diesem wichtigsten Prüfungspunkt traten die größten Unterschiede auf. 4 der 20 in diesem Jahr geprüften Modelle säuberten die Zähne nur ausreichend: ►

Besser als Handzahnbürsten

Große Studienauswertungen zeigen: Elektrische Bürsten sind Handzahnbürsten überlegen. Sie entfernen besser bakterielle Zahnbeläge, die Ursache von Karies. Zudem verringern sie effektiver Zahnfleischentzündungen. Wer damit Probleme hat, sollte sich nicht vom Putzen abhalten lassen, falls es anfänglich blutet. Das sollte nach spätestens einer Woche verschwinden, wenn man richtig putzt.

Elektrische Zahnbürsten

11/2017

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Betriebsart	Zahnreinigung	Handhabung	Haltbarkeit, Umwelteigenschaften	 test - QUALITÄTS-URTEIL
		60%	30%	10%	
Braun Oral-B Genius 9000 ¹⁾	135/Akku	+	+	++	GUT (1,8)
Braun Oral-B Vitality Cross Action ¹⁾²⁾	17/Akku	+	+	++	GUT (2,1)
Acevivi Elektrische Schallzahnbürste Modell: S8 Amazon.de ³⁾	66 ⁴⁾ /Akku	+	○	++	GUT (2,4)
Lidl Nevadent Elektrische Zahnbürste Lidl.de ³⁾ NAZ 3.7 A1	15/Akku	+	○	++	GUT (2,4)
Rossmann Perlodent med Akku-Zahnbürste 2. Generation ET-511T	10/Akku	○ [*])	○	+	BEFRIED. (2,6)
dm Dontodent Akku-Zahnbürste Active ⁵⁾⁶⁾	9,95/Akku	○ [*])	+	++	BEFRIED. (3,1)
Bruzoni The Wall Street Collection Electric Toothbrush	148/Akku	○ [*])	+	++	BEFRIED. (3,2)
Philips Sonicare Flex Care+ 6 series ⁷⁾⁸⁾ HX 6921/06	121/Akku	○ [*])	+	++	BEFRIED. (3,3)
Signal Ultra Clean Sonic Amazon.de ³⁾	31 ⁴⁾ /Akku	⊖ [*])	○	++	AUSREICH. (4,0)
Happybrush Schall-Zahnbürste ³⁾⁹⁾	60/Akku	⊖ [*])	+	++	AUSREICH. (4,1)

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

***) Führt zur Abwertung.**

- 1) Getesteter Bürstenaufsatz: Oral-B Cross Action. 2) War laut Anbieter 2017 zeitlich begrenzt auch als „Oral-B Volkszahnbürste Einstieg“ erhältlich. 3) Nur online erhältlich. 4) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 5) Laut Anbieter inzwischen verändert. 6) Getesteter Bürstenaufsatz: Active Clean. 7) Laut Anbieter Auslaufmodell. 8) Getesteter Bürstenaufsatz: InterCare. 9) Laut Anbieter zwischenzeitlich verändert.

Einkauf der Prüfmuster: April bis Juni 2017.

Die Sensident-Bürste von Müller, die Reisezahnbürste von Go Travel sowie Signal Ultra Clean Sonic und die Happybrush reinigten schlechter als die übrigen.

Nur eine reinigte sehr gut

Nur eine Bürste schaffte 2017 ein sehr gutes Ergebnis im Prüfpunkt Zahnreinigung: Braun Oral-B Pro 3000 für 73 Euro.

In der Gesamtnote kaum schlechter war ein weiteres Braun-Modell: Oral-B Genius 9000 für 135 Euro. Sie ist üppig ausgestattet und wartet – wie auch die Pro 3000 – besonders engagierte Putzer, wenn sie beim Putzen

zu stark aufdrücken. Außerdem ermöglicht die Genius-Bürste Technikfans dank Bluetoothfunktion, ihr Zähneputzen mit Smartphone-App zu überwachen.

Günstige Modelle überzeugten ebenfalls: Oral-B Pro 600 für 26 Euro, Oral-B Vitality Cross Action für 17 Euro und Lidl Nevadent für 15 Euro. Vorteile der Bürste aus dem Lidl-Onlineshop: Ihr Akku hält mit 147 Minuten sehr lange und im Preis sind acht Bürstenaufsätze sowie ein Reiseetui inbegriffen. Außerdem kosten die Bürstenköpfe, die etwa alle drei Monate gewechselt werden sollten, pro Stück nur 75 Cent. Oral-B-Ersatzbürsten

Elektrische Zahnbürsten

1/2017

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Betriebsart	Zahreinigung	Handhabung	Halbbarkeit, Umwelt- eigenschaften	test - QUALITÄTS- URTEIL
		60 %	30 %	10 %	
Braun Oral-B Pro 3000 ¹⁾ D20.524.3M	73/Akku	++	+	++	GUT (1,7)
Braun Oral-B Pro 600 ¹⁾ D16.513	26/Akku	+	+	++	GUT (1,9)
Philips Sonicare FlexCare Platinum 6 series HX9111/20	170/Akku	+	+	++	GUT (1,9)
Panasonic Sonic Vibration Toothbrush ²⁾ EW DL 83	155/Akku	+	+	++	GUT (2,3)
Rossmann Perlodent med Akku-Zahnbürste Premium ³⁾	18/Akku	+	○	○	GUT (2,4)
Philips Sonicare CleanCare+ 1 series HX3212/01	40/Akku	○ ^{*)}	+	++	BEFRIEDIGT. (2,9)
dm Dontodent Active Professional Akku-Zahnbürste ³⁾	16/Akku	○ ^{*)}	○	++	BEFRIEDIGT. (3,2)
AEG Elektrische Akku-Zahnbürste EZ 5623	16/Akku	○ ^{*)}	○	++	BEFRIEDIGT. (3,3)
Müller Sensident Sensi Sonic Schallzahnbürste 7146	25/Akku	⊖ ^{*)}	○	++	AUSREICH. (4,0)
Go Travel Toothbrush Sonic Action ⁴⁾	14/Batterie	⊖ ^{*)}	⊖	○	AUSREICH. (4,4)

***Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:** ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5).
 ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). — = Mangelhaft (4,6–5,5). **Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.**
***) Führt zur Abwertung. 1)** Getesteter Bürstenaufsatz: Oral-B Cross Action. **2)** Getesteter Bürstenaufsatz: Multifunktionsbürste. **3)** Produkt laut Anbieter inzwischen verändert. **4)** Bezogen über Pro-Idee. **Einkauf der Prüfmuster:** Juni/Juli 2016.

dagegen sind um ein Vielfaches teurer. Rossmann hat sein gutes Modell verändert, ein weiteres im Test war befriedigend.

Auch Schallzahnbürsten putzen gut

Alle bisher genannten Modelle sind oszillierend-rotierende Bürsten mit runden Köpfen, die halbkreisförmig hin- und herschwingen, teils zusätzlich pulsieren. Daneben gibt es Schallzahnbürsten mit länglichen Köpfen, die – anders als der Name nahelegt – nicht mit Schalldruck reinigen, sondern durch Vibrationen ihrer Borsten. Gute Vertreter dieser Gruppe waren 2017 Philips Sonicare

FlexCare Platinum 6 für 170 Euro, Panasonic Sonic Vibration Toothbrush für 155 Euro und die bei Amazon eingekaufte Acevivi für 66 Euro. Beide Systeme arbeiten mit blitzschnellen Bewegungen, meist mehreren tausend pro Minute.

Tipp: Passen Sie Ihre Putztechnik dem Bürstentyp an. Mit oszillierend-rotierenden Bürsten müssen Sie jeden Zahn einzeln einige Sekunden putzen. Schallzahnbürsten sind für wenig eifrige Putzer die bessere Wahl, weil ihr größerer Kopf mehr Zahnfläche abdeckt. In jedem Fall gilt: Nicht zu stark aufdrücken und keinen Bereich auslassen. ■

1 Garnelen



Unser Rat

Spitzenreiter insgesamt sind die großen, vorgekochten Warmwassergarnelen von **Eismann** für 9,95 Euro pro 225-Gramm-Packung. Die besten großen, rohen Warmwassergarnelen bietet **Alnatura** für 6 Euro pro 225 Gramm. Bei den kleinen, gekochten Garnelen punkten **Costa** (4,50 Euro) und **Lidl** (5 Euro) – beide ebenfalls in einer 225-Gramm-Packung.

Ein Hauch von Meer

1/2017 Fast die Hälfte der tiefgekühlten Garnelen im Test schneidet gut ab. Einige sind aber nennenswert mit Schadstoffen belastet.

Mit ihrem feinen Geschmack, dem orangefarbenen Fleisch und der gekringelten Form veredeln Garnelen festliche Gerichte, Salat, Pizza und Häppchen. Noch in den Siebzigerjahren waren die Meerestiere seltene Luxuslebensmittel. Heute verkauft sie praktisch jeder Supermarkt und Discounter. Wir haben insgesamt 20 Garnelenprodukte geprüft: 16 vielverkaufte und 4 mit Biosiegel. Alle waren tiefgefroren und geschält, einige roh – andere vorgekocht.

Einige mit Chlorat belastet

Neunmal konnten wir das Qualitätsurteil gut vergeben. Gefährliche Krankheitserreger wie Salmonellen, Schwermetalle, Rückstände von Pestiziden und Antibiotika wiesen wir nicht nach. Vier Produkte waren aber nennenswert mit den Schadstoffen Perchlorat oder Chlorat belastet. Beide Substanzen können die Jod-Aufnahme im Körper und so den Stoffwechsel der Schilddrüse hemmen. Die Garnelen von Three Coconut Tree aus einem Asia-Laden waren wegen eines auffälligen Gehalts an Perchlorat sogar mangelhaft.

Wie können die beiden Substanzen in die Garnelen geraten sein? Bofrost, Costa und Deutsche See antworteten auf unsere schriftliche Anfrage: Chloriertes Trinkwasser aus den Ursprungsländern könnte die Ursache sein. In Asien und Lateinamerika wird Trinkwasser zum Beispiel oft Chlordioxid zugesetzt, um Keime auszuschalten. Dabei können Chlorat und Perchlorat entstehen. Tatsächlich kommen Garnelen bei der Ver-

Garnelen zubereiten

Tiefgefrorene Garnelen gibt es roh und vorgekocht. Die rohen kommen hellgrau bis rosa aus der Packung. Sie färben sich beim Garen orange. Köche sollten sie durcherhitzen – wegen möglicher kritischer Keime. Viele vorgekochte Garnelen hingegen lassen sich laut Anbieter direkt nach dem Auftauen kalt verspeisen, etwa in Salat oder Shrimp-Cocktail. Sie sind von vornherein rosa bis orange.

FOTO: A. PLEWINSKI

Große, gekochte Garnelen

1/2017

Produkt	Produktionsmethode laut Deklaration	Herkunft laut Deklaration	Siegel	Inhalt (g)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	Sensorische Beurteilung	Einheitlichkeit, Verarbeitung	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Verpackung	Deklaration	test-QUALITÄTS-URTEIL
					45%	10%	15%	10%	5%	15%	100%
Eismann Riesengarnelen, gekocht, entdarmt, mit Schwanzsegment ²⁾ (MHD: 30.11.2017)		Honduras	ASC	225/9,95 ³⁾	++	++	○	++	+	○	GUT (1,8)
Ristic Bio Organic Shrimps, gekocht, geschält ²⁾ (MHD: 8.1.2018) Bio		Costa Rica	Naturland	160/6,00	+	○	+	++	○	○	GUT (2,2)
Biopolar Bio Garnelen gekocht ⁴⁾ (MHD: 5/2017) Bio		Ecuador	Naturland	150/7,30	○	+	○	++	+	○	BEFRIED. (2,6)
Deutsche See Riesengarnelen, gekocht, geschält, ohne Darm ²⁾ (MHD: 15.12.2017)		Indonesien	ASC	220/9,00	+	+	⊖ ^{*)1)}	++	+	+	BEFRIED. (2,8)
Costa Pacific Prawns, gekocht, geschält ²⁾ (MHD: 6/2017)		Honduras		285/10,00	○	++	⊖ ^{*)1)}	++	+	○	BEFRIED. (3,1)
Bofrost Meergenus Königsgarnelen, gekocht, ohne Schale ²⁾ (MHD: 8.10.2017)		Honduras		320/13,50 ³⁾	○	++	⊖ ^{*)1)}	+	++	○	BEFRIED. (3,2)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5).

⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). — = Mangelhaft (4,6–5,5).

***) Führt zur Abwertung.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

1) Erhöhter Chlorat-Gehalt. **2)** Wissenschaftlicher Name laut Deklaration: Litopenaeus vannamei.

3) Heim-Lieferdienst: Preis inklusive Lieferung. **4)** Wissenschaftlicher Name laut Deklaration: Penaeus vannamei.

Einkauf der Prüfmuster: August 2016.

arbeitung mit viel Wasser in Kontakt: etwa wenn sie gewaschen werden oder eine Eisglasur gegen Zerbrechen bekommen.

Einige schmeckten fade


Geschmacklich fielen drei Marken durch vergleichsweise viele sensorische Fehler negativ auf: Die Garnelen von Penny schmeckten etwa leicht metallisch. Die Meerestiere

beider Aldi-Produkte enthielten Sandreste, wobei die von Aldi (Nord) noch leicht fischig rochen und fade und leicht modrig schmeckten. Es geht auch anders: Sehr gute Garnelen wie die von Eismann oder Alnatura riechen und schmecken leicht nach Meer.

In der Ernährung spielen Garnelen vor allem als Eiweißquelle eine Rolle. Sie bestehen nur zu 1 Prozent aus Fett – 100 Gramm ha- ▶

Große, rohe Warmwassergarnelen I

1/2017

Produkt	Produktionsmethode laut Deklaration	Herkunft laut Deklaration	Siegel	Inhalt (g)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	Sensorische Beurteilung	Einheitlichkeit, Verarbeitung	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Verpackung	Deklaration	
					45%	10%	15%	10%	5%	15%	
Alnatura /Origin Garnelen, roh & geschält ⁽¹⁾ (MHD: 1.9.2017) Bio	Aquakultur	Costa Rica		225/6,00	++	○	+	+	+	○	GUT (2,0)
Netto Marken-Discount /Sea Gold Garnelenschwänze Classic, roh, geschält, entdarmt ⁽²⁾ (MHD: 25.1.2018)	Aquakultur	Vietnam		225/4,00	+	++	+	++	○	○	GUT (2,1)
Real /Tip King Prawns Natur, roh, geschält ⁽²⁾ (MHD: 14.9.2017)	Aquakultur	Indien		225/4,00	+	+	+	+	+	○	GUT (2,1)
Escal /King Prawns, roh, geschält ⁽⁸⁾ (MHD: 1/2018)	Wildfang ⁽⁴⁾	Westlicher indischer Ozean FAO 51		225/4,00	+	+	+	+	+	+	GUT (2,2)
Norma /Fjord Krone King Prawns Riesengarnelenschwänze Natur, roh, geschält, entdarmt ⁽²⁾⁽⁵⁾ (MHD: 4.3.2018)	Aquakultur	Vietnam	ASC	225/4,00	+	+	+	++	○	○	GUT (2,3)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse und Fußnoten: siehe Tabelle auf der Seite 17.

ben daher auch nur 87 Kilokalorien. Menschen mit hohem Cholesterinspiegel sollten sich aber zurückhalten: Schon 100 Gramm Garnelen enthalten mit 135 Milligramm Cholesterin fast die Hälfte dessen, was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung pro Tag empfiehlt. Wer kein Problem mit Cholesterin hat, kann da auch mal überziehen.

Reise um die halbe Welt

Nur gut ein Drittel der Garnelen im Test stammte aus Wildfang, der große Rest aus Zuchtbetrieben in Lateinamerika oder Südostasien. Da Garnelen rasch verderben, wer-

den sie vor Ort für die Reise um die halbe Welt präpariert. Arbeiter waschen die Tiere, köpfen und schälen sie meist, entdarmen große Garnelen. Teils werden sie anschließend gekocht, oft glasiert und eingefroren. Per Schiff gelangen sie nach Europa, wo sie meist noch gesalzen und verpackt werden.

Intensivzucht belastet die Umwelt

Der große Appetit auf Garnelen hat ökologische und soziale Folgen. Wenn etwa Industrieschiffe Garnelen fangen, fallen diese als Nahrung für die Fische im Meer und für die angestammte Bevölkerung weg. Die Alter- ▶

Große, rohe Warmwassergarnelen II

1/2017

Produkt	Produktionsmethode laut Deklaration	Herkunft laut Deklaration (Siegel)	Inhalt (g)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Sensorische Beurteilung	Einheitlichkeit, Verarbeitung	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Verpackung	Deklaration	+ test - QUALITÄTS-URTEIL
				45%	10%	15%	10%	5%	15%	100%
Edeka /Gut & Günstig King Prawns Garnelen, roh, geschält, entdarmt ²⁾ (MHD: 26.3.2018)	Aqua-kultur	Vietnam	225/4,00	○	++	○	++	+	○	BEFRIED. (2,6)
Penny /Berida King Prawns Garnelen Natur, roh, geschält, entdarmt ²⁾ (MHD: 11.5.2018)	Aqua-kultur	Vietnam (ASC)	225/4,00	○*)	+	+	++	+	○	BEFRIED. (3,0)
Followfish Bio Garnelen roh, geschält ²⁾ (MHD: 19.2.2018) Bio	Aqua-kultur	Ecuador (Natur-land)	256/8,00	○	+	+	++	+	⊖* ⁶⁾	BEFRIED. (3,2)
Aldi Süd /Atka Riesengarnelenschwänze, roh, geschält, entdarmt ⁷⁾⁸⁾ (MHD: 1/2018)	Wildfang ⁴⁾	Mittlerer West-pazifik (FAO 71)	225/4,00	○	○	○	○	+	⊖* ⁹⁾	AUSREICH. (3,9)
Aldi (Nord) /Gourmet fruits de mer King-Prawns Garnelenschwänze, roh und geschält ⁵⁾⁷⁾⁸⁾ (MHD: 1/2018)	Wildfang ⁴⁾	FAO 51, FAO 57 und FAO 71 ¹⁰⁾	225/4,00	⊖	+	+	+	+	⊖* ¹¹⁾	AUSREICH. (4,1)
Three Coconut Tree Black Tiger Garnelen, roh, entdarmt ¹²⁾ (MHD: 6.4.2018)	Aqua-kultur	Bangla-desch	750/15,00 ³⁾	++	+	- ¹⁾	○	+	○	MANGELH. (4,7)

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


*) **Führt zur Abwertung.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

- 1) Erhöhter Perchlorat-Gehalt.
- 2) Wissenschaftlicher Name laut Deklaration: Litopenaeus vannamei.
- 3) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
- 4) Gefangen mit Schleppnetzen.
- 5) Laut Anbieter inzwischen Verpackungslayout geändert.
- 6) Mehrere Kennzeichnungsmängel, unter anderem ist der Garzustand der Garnelen laut Deklaration „roh“, die Prüfung des Aussehens ergab jedoch, dass sie teilgegart waren.
- 7) Hergestellt von Klaas Puul Deutschland.
- 8) Wissenschaftlicher Name laut Deklaration: Penaeidea.
- 9) Mehrere Kennzeichnungsmängel, unter anderem: Das Einfrierdatum fehlt. Der Garzustand der Garnelen ist laut Deklaration „roh“, die Prüfung des Aussehens ergab jedoch, dass sie teilgegart waren.
- 10) Westlicher Indischer Ozean (FAO 51) – Östliches Arabisches Meer und östlicher Indischer Ozean (FAO 57) – Golf von Bengalen; Westlicher Pazifischer Ozean (FAO 71) – Javasee, Bandasee, Celebessee.
- 11) Mehrere Kennzeichnungsmängel, unter anderem: keine hinreichende Identifizierung der Herkunft über die Fanggebietsangaben möglich. Der Garzustand der Garnelen ist laut Deklaration „roh“, die Prüfung des Aussehens ergab jedoch, dass sie teilgegart waren.
- 12) Wissenschaftlicher Name laut Deklaration: Penaeus monodon.

Einkauf der Prüfmuster: August 2016.

Kleine, gekochte Garnelen

1/2017

Produkt	Produktionsmethode laut Deklaration	Herkunft laut Deklaration	Stegel	Inhalt (g)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	Sensorische Beurteilung	Einheitlichkeit, Verarbeitung	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Verpackung	Deklaration	 test-QUALITÄTSURTEIL
Costa Tiefsee Shrimps, geschält, gekocht ¹⁾ (MHD: 6/2017)	Wildfang ²⁾	Mittlerer Westatlantik	MSC	225/4,50	+	+ ³⁾	+	+	+	+	GUT (2,4)
Lidl/ Ocean Sea Grönland Garnelen geschält, gekocht ⁴⁾⁵⁾ (MHD: 2.11.2017)	Wildfang ⁶⁾	Nordwestatlantik (West-Grönland)	MSC	225/5,00	+	○ ³⁾	○	++	+	+	GUT (2,4)
Ikea Råkor Utan Skal, Eismeergarnelen ohne Schale, gekocht ⁴⁾⁷⁾ (MHD: 14.4.2017)	Wildfang ⁸⁾	Nordost- und Nordwestatlantik	MSC	250/7,95	○	○ ³⁾	+	++	+	○	BEFRIED. (2,7)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5).

⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), – = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

1) Wissenschaftlicher Name dieser Warmwassergarnele laut Deklaration: *Xiphopenaeus kroyeri*.

2) Gefangen mit Schleppnetzen/Grundscherbrettnetzen.

3) Die kleinen Garnelen sind nicht entdarmt. Entdarmen ist bei ihnen unüblich. Aufgrund der Beschaffenheit werden auch höhere Anteile an Bruch und Schalenresten toleriert als bei größeren Garnelenarten.

4) Wissenschaftlicher Name dieser Kaltwassergarnele laut Deklaration: *Pandalus borealis*.

5) Hergestellt von Royal Greenland. 6) Gefangen mit Schleppnetzen.

7) Angaben auf der Hauptschauseite: Peeled cold water shrimp, quick frozen. 8) Keine Fangmethode angegeben – das ist für gekochte Garnelen auch nicht verpflichtend.

Einkauf der Prüfmuster: August 2016.

native zum Wildfang sind Zuchtgarnelen, deren Marktbedeutung stetig wächst. Doch die Zuchtbetriebe, sogenannte Aquakulturen, können das Ökosystem schädigen: Die Farmteiche liegen oft in Küstennähe, wo Ebbe und Flut für natürlichen Wasseraustausch sorgen. Dort wachsen auch die Mangrovenwälder, die etwa als Kinderstube für Jungfische und den Hochwasserschutz wichtig sind. Das alles geht verloren, wenn die Wälder für die Farmen gerodet werden. Einige Betriebe belasten die Gewässer noch mit

Pestiziden und Antibiotika, die sie für die intensive Zucht einsetzen. Mancherorts verdrängen die Betriebe auch Menschen, die seit Generationen im Küstengebiet fischen und Reis anbauen.

Zunehmend wirtschaften Farmen ökologisch und sozial verantwortlich. Einige haben sich mit einem Nachhaltigkeitszertifikat zertifizieren lassen, für das sie bestimmte Standards einhalten müssen, zum Beispiel von Naturland oder ASC (Aquaculture Stewardship Council). ■

Unser Rat

Gesünder als Kartoffelchips sind die Chips aus Gemüse nicht, aber eine geschmackliche Abwechslung. Im Test siegt das teuerste Produkt: **Seeberger Veggie Chips** für 4,15 Euro pro 100 Gramm. Ebenfalls gut: die Gemüsechips **Funny Frisch Veggie Chips gesalzen** für 3,20 Euro und das Bioprodukt **Vegetable Chips von Trafo** für 3,70 Euro pro 100 Gramm.



Gesund ist anders

9/2017 Reuelos Knabbern? Nicht mit Gemüsechips. Viele Produkte im Test sind Kalorienbomben, vier stark mit kritischen Stoffen belastet.

Gemüsechips sind in immer mehr Supermärkten zu finden. Gefüllt sind die Tüten mit Scheiben von Süßkartoffel, Pastinake, Karotte und Roter Bete. 15 solcher gesalzenen Gemüsechips-Mischungen haben wir getestet – gut sind nur drei davon. Am besten und mit 4,15 Euro pro 100 Gramm am teuersten ist das Produkt von Seeberger. Diese Chips haben einen kräftigen, aromatischen Eigengeschmack der Gemüsesorten, sind kaum fettig und doch knusprig. Dafür gibt es die sensorische Bestnote 1,0.

Ebenfalls eine gute Wahl sind die Chips von Funny Frisch und Trafo. Viele andere Produkte im Test sind mittelmäßig. Oft riechen und schmecken sie fettig, sind brandig im Geschmack oder haben teils eine pappige Konsistenz. Vier Produkte schneiden sogar insgesamt mangelhaft ab. Der Grund dafür sind kritische Stoffe. In den Chips von Netto Marken-Discount, den Svenska-Bio-LantChips und den Tegut-Gemüse-Kesselchips fanden wir bedenkliche Mengen Acrylamid. Stark mit Nitrat belastet sind die geprüften Veg Crisps von Tyrrells.

Hoffnung auf Gesundes


Laut einer Umfrage auf test.de erwarten nicht wenige, dass Gemüsechips gesünder sind als der Klassiker aus Kartoffel. Doch 100 Gramm der Chips enthalten im Schnitt 523 Kilokalorien – so viel wie Kartoffelchips. Außerdem bestehen Gemüsechips durchschnittlich zu einem Viertel aus natürlichem Zucker, zudem aus viel Fett und Salz. Das gilt auch für die drei guten Produkte. ■

Gemüsechips im Nährwertcheck

Eine 60-Gramm-Portion Gemüsechips hat im Schnitt etwa 315 Kilokalorien – so viel wie Kartoffelchips. Zudem enthalten sie viel Fett – im Schnitt sogar mehr als Kartoffelchips. Überraschend: In ihnen steckt auch viel Zucker, denn Rote Bete und Co. sind von Natur aus zuckerreicher als Kartoffeln. Beim Salz reicht die Spanne innerhalb der Gemüsechips von 0,7 bis 1,5 Gramm pro 100 Gramm.

Gemüsechips: Nur drei sind gut

9/2017

Produkt	Inhalt (g)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis ca. (Euro) pro 100 g	Sensorische Beurteilung	Fettqualität	Kritische Stoffe	Mikrobiologi- sche Qualität	Verpackung	Deklaration	 test - QUALI- TÄTS- URTEIL
Seeberger Veggie Chips (MHD: 10/2017)	60/2,49	4,15	++	+	○	++	+	+	100 % GUT (1,7)
Funny Frisch Veggie Chips gesalzen (MHD: 24.07.2017)	60/1,93	3,20	++	+	○	++	+	+	GUT (1,9)
Trafo Vegetable Chips Bio (MHD: 26.08.2017)	75/2,79	3,70	++	+	○	++	++	⊖ ²⁾	GUT (2,3)
Bio Zentrale Gemüsechips (MHD: 06.08.2017)	90/1,99	2,21	○	+	○	++	+	+	BEFRIED. (2,6)
Lidl Crusti Croc Bio Organic Gemüse Chips mit Meersalz ³⁾ (MHD: 08.10.2017)	100/1,99	1,99	○	+	○	++	+	+	BEFRIED. (2,6)
Penny Naturgut Bio-Gemüsechips (MHD: 08.10.2017)	100/1,99	1,99	○	+	○	++	+	+	BEFRIED. (2,7)
Rossmann Enerbio Gemüsechips aus 4 leckeren Gemüsesorten (MHD: 08.10.2017)	75/1,79	2,39	○	+	○	++	+	+	BEFRIED. (2,7)
De Rit Gemüse-Chips Meersalz (MHD: 24.09.2017)	75/2,96	3,95	○	+	○	++	+	+	BEFRIED. (3,0)
Kettle Veg Chips Sea Salt (MHD: 01.10.2017)	100/2,29	2,29	+	+	⊖ ^{*)}	++	+	+	BEFRIED. (3,1)
Go Pure Vegetable Chips Mixed Varieties (MHD: 20.08.2017)	90/2,29	2,54	○	+	⊖ ^{*)}	++	+	+	BEFRIED. (3,3)
Kühne Enjoy Gemüsechips mit Meersalz verfeinert ⁴⁾ (MHD: 17.09.2017)	75/1,89	2,52	○	+	⊖ ^{*)}	++	+	○	BEFRIED. (3,3)
Netto Marken-Discount Clarkys Gemüsechips (MHD: 19.11.2017)	100/1,49 ⁵⁾	1,49	○	+	- ^{*)}	++	+	⊖ ⁶⁾	MANGELH. (4,6)
Svenska LantChips Vegetable Chips (MHD: 22.09.2017)	75/2,35	3,15	○	+	- ^{*)}	++	+	⊖ ⁷⁾	MANGELH. (4,6)
Tyrrells Veg Crisps ¹⁾ (MHD: 11.08.2017)	100/1,89	1,89	○	+	- ^{*)}	+	○	+	MANGELH. (4,6)
Tegut Gemüse-Kesselchips ³⁾ (MHD: 03.09.2017)	100/1,99	1,99	○	+	- ^{*)}	+	+	○	MANGELH. (4,7)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5), ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), – = Mangelhaft (4,6–5,5). *) **Führt zur Abwertung.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration. **Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.** 1) Laut Anbieter Produktqualität inzwischen verändert. 2) Mehrere Deklarationsmängel. Beispielsweise enthalten die Chips zu viel Fett, um das Produkt mit der Angabe „minimaler Fettgehalt“ bewerben zu dürfen. 3) Hergestellt von Yellow Chips. 4) Laut Anbieter Design inzwischen geändert. 5) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 6) Mehrere Deklarationsmängel. Beispielsweise enthalten die Chips zu viel Salz, um das Produkt mit der Angabe „leicht gesalzen“ bewerben zu dürfen. 7) Mehrere Deklarationsmängel, zum Beispiel weichen die deklarierten Nährwerte teils deutlich von den analysierten Gehalten ab. **Einkauf der Prüfmuster:** März bis Mai 2017.

Unser Rat

Wer Wert auf natürliche Inhaltsstoffe legt, sollte zur Creme von **Weleda** greifen. Sie liegt im Testfeld knapp vorn, kostet allerdings 30,50 Euro pro 100 Milliliter. Deutlich günstiger, aber ebenfalls gut: Die **Balea**-Creme von **dm** kostet 3,40 Euro, **Prince** von **Aldi Süd** und **Cien** von **Lidl** gibt es für je 5,10 Euro, **Isana** von **Rossmann** für 5,35 Euro (Preise pro 100 Milliliter).



Gute Pflege für wenig Geld

6/2017 Neun von zwölf Gesichtscremes für Männer sind gut, darunter auch die günstigste Creme im Test. Knapp vorn: ein Naturkosmetikum.

Auch Männerhaut will gepflegt sein. Zwölf Gesichtscremes speziell für Männer hat die Stiftung Warentest geprüft. Wir wollten wissen: Wie gut versorgen sie die Haut mit Feuchtigkeit? Halten die Anbieter ihre Werbeversprechen? Sind kritische Mineralölbestandteile ein Problem? Wir ließen preisgünstige Discounterware antreten gegen teure Marken- und Apothekenprodukte. Ergebnis: Alle versorgen die Haut effektiv mit Feuchtigkeit – preiswerte ebenso wie teure. Neun schneiden insgesamt gut ab, drei befriedigend.

Knapper Sieg für Weleda

Knapp vorn liegt ein Naturkosmetikartikel: die Feuchtigkeitscreme für den Mann von Weleda. Kaum schlechter, aber deutlich preisgünstiger zu haben sind die konventionellen Cremes von Aldi Süd und Lidl sowie Balea von dm.

Die ebenfalls preisgünstige Creme von Aldi (Nord) verspielt eine gute Gesamtnote durch die Verpackung: Deklariert sind 50 Milliliter, tatsächlich drin waren jedoch

nur knapp 45 Milliliter. Entnehmen ließen sich nur 43 Milliliter. Das Produkt enthält von vornherein rund 10 Prozent zu wenig Creme – darum werten wir ab.

Erfreulich: Bei den Produkten im Test sind weder kritische, möglicherweise krebserregende Kohlenwasserstoffe aus Mineralölen – sogenannte Moah (Mineral oil aromatic hydrocarbons) – ein Problem noch Mosh (Mineral oil saturated hydrocarbons). ■


Und oben drauf der Sonnenschutz

Im Gegensatz zu Tagescremes für Frauen enthalten Gesichtscremes für Männer seltener Lichtschutzfilter. Einzige Ausnahme im Test: Nivea. Der Hersteller lobt zwar einen Basis-Sonnenschutz aus, nennt aber keinen konkreten Lichtschutzfaktor. Zuverlässiger sind klassische Sonnenschutzmittel. An sonnigen Tagen sollten sie nach der Gesichtscreme großzügig aufgetragen werden.

1 Gesichtscremes für Männer

Gesichtscremes für Männer

6/2017

Produkt	Inhalt (ml)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis pro 100 ml ca. (Euro)	Feuchtigkeitsanreicherung	Anwendung (z. B. Einziehen, Hautgefühl)	Werbeaussagen, Beschriftungen	Verpackung	Mineralölbestandteile	Kälte- und Wärmestabilität	 QUALITÄTSURTEIL
Weleda Feuchtigkeitscreme für den Mann ¹⁾	30/ 9,15	30,50	+	+	+	+	Keine Auffälligkeiten.	Keine Auffälligkeiten.	GUT (2,1)
L'Oréal Men Expert Hydra Energy Feuchtigkeitspflege 24h Anti-Müdigkeit Energy-Oxygen-CP (Vitamin C, Koffein)	50/ 5,95	11,90	+	+	○	+			GUT (2,2)
Nivea Men Active Energy Gesichtspflege Creme	50/ 6,75	13,50	+	+	○	+			GUT (2,2)
Aldi Süd Prince Face Feuchtigkeitsfluid for Men Aqua-Fresh mit Koffein, Vitamin C und Wasserminze-Extrakt ²⁾³⁾	50/ 2,55	5,10	+	+	○	+			GUT (2,3)
Biotherm Homme Aquapower Dynamische Feuchtigkeitspflege mit Spurenelementen	75/ 36,50	48,50	+	+	○	++			GUT (2,3)
Clarins Men Baume Super Hydratant Feuchtigkeits-Balsam	50/ 40,00	80,00	+	+	○	+			GUT (2,3)
dm Balea Men Active Care 24h Feuchtigkeitscreme mit Hyaluronsäure ⁴⁾	75/ 2,55	3,40	+	+	+	+			GUT (2,3)
Lidl Cien Men Hydro Gel 24h Feuchtigkeit ⁵⁾	50/ 2,55	5,10	+	+	+	○			GUT (2,3)
Rossmann Isana Men Feuchtigkeitsgel Hydro Intensive Feuchtigkeitspflege 24h mit Coffein	75/ 4,00	5,35	+	○	+	○			GUT (2,4)
dm Alverde Naturkosmetik Men Feuchtigkeitscreme 24h Feuchtigkeit ¹⁾⁴⁾	50/ 3,25	6,50	+	○	○	○			BEFRIEDIGEND (2,6)
Vichy Homme Hydra Mag C+ Feuchtigkeitspflege Anti-Müdigkeit Gesicht + Augen	50/ 16,60	33,00	+	+	⊖ ^{*)6)}	+	BEFRIEDIGEND (2,9)		
Aldi (Nord) Man Men's Care Feuchtigkeitsfluid Energizing-Effekt mit Koffein, Vitamin C, Feuchtigkeitskomplex und Wasserminze ⁷⁾	50/ 2,55	5,10	+	+	+	⊖ ^{*)8)}	BEFRIEDIGEND (3,5)		

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

***) Führt zur Abwertung.** 1) Naturkosmetik-Siegel: natrue. 2) Hergestellt von Maxim Markenprodukte. 3) Produkt inzwischen verändert (Duftstoff wurde entfernt). 4) Layout inzwischen verändert. 5) Hergestellt von Cosmolux. 6) Mehrere Mängel, zum Beispiel wird die Auslobung „ohne Parabene“ verwendet und die Inhaltsstoffliste auf der Verpackung ist schlecht lesbar. 7) Hergestellt von Duesberg medical. 8) Dem Pumpspender lassen sich nur ca. 86% der deklarierten Menge entnehmen.

Einkauf der Prüfmuster: November 2016 bis Januar 2017.

Unser Rat

Kaufen Sie Hasel- und Walnüsse am besten als ganze Kerne und mahlen Sie sie selbst. Im Schadstoff-Check schneiden alle 16 dieser Produkte sehr gut und gut ab. Von den neun mit gemahlene Haselnüssen erreichen nur drei die Top-Noten. Sie kommen von **Denn's Biomarkt** für 6 Euro (200 g), **Alnatura** für 4 Euro (150 g) und **Dr. Oetker** für 2,99 Euro (100 g).



Besser ganze Kerne kaufen

11/2017 Schimmelpilzgifte und andere Stoffe können Hasel- und Walnüsse belasten. Im Test schnitten ganze Kerne besser ab als gemahlene.

Ohne Nüsse wäre die Welt der Kuchen und Kekse eindeutig ärmer – keine Nussecken, weniger Aroma in Karottenkuchen, kein Biss im Bananenbrot. Die Kerne sind anfällig für Schimmel, wenn sie nach der Ernte nicht genug trocknen, zu feucht oder zu warm lagern. Die Stiftung Warentest hat 25 vielverkaufte Produkte mit Hasel- und Walnüssen darauf gecheckt. Die Tester fanden nichts Dramatisches – aber gute Gründe für ganze Kerne. Alle unzerkleinerten Hasel- und Walnüsse schnitten sehr gut oder gut ab, aber nur jedes dritte Haselnussmehl.

Krebserregende Schimmelpilzgifte

Schimmelpilze können giftige Stoffwechselprodukte bilden, die Aflatoxine. Sie weisen ein hohes krebserregendes Potenzial auf und können das Erbgut schädigen. Belastungen sollten deshalb so gering wie möglich sein. In keinem Produkt mit ganzen Kernen wiesen die Tester Aflatoxine nach, in einigen Tüten mit Nussmehl schon: Vier Produkte schaffen wegen dieser Funde nur das Schadstoffurteil befriedigend.

Mineralölbestandteile aus der Umwelt

Auch gesundheitskritische Mineralölbestandteile können auf Nüsse übergehen – und zwar während der ganzen Produktion: beim Knacken und Trocknen im Heimatland, bei Transport, Mahlen und Abpacken. Wir entdeckten im Labor in zwei Produkten mit gemahlene Haselnüssen geringe Mengen an Moah – die Mineralölbestandteile gelten als potenziell krebserregend. ▶

Gesundes Nussfett

Walnüsse toppen alle Nüsse und Knabberkerne durch äußerst viel Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure. Omega-3-Fettsäuren können schlechtes Cholesterin im Blut senken, die Hirnleistung erhalten, Entzündungen hemmen. Haselnüsse sind – wie Olivenöl – reich an Ölsäure, die ebenfalls Herz- und Kreislaufkrankheiten vorbeugt. Haselnüsse enthalten auch viel zellschützendes Vitamin E.

Gemahlene Haselnüsse

11/2017

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (Gramm)	Spuren von Cashew/ Erdnuss/ Mandel	Aflatoxine ¹⁾	Mineralölbestandteile und Posh	Schadstoffe
Denn's Biomarkt Dennree Haselnüsse gemahlen (MHD: 02.02.2018) Bio	6,00/200	■/■/■	++	++	sehr gut (1,0)
Alnatura Haselnüsse gemahlen ²⁾ (MHD: 06.01.2018) Bio	4,00/150	□/□/■	+*)	++	gut (1,8)
Dr. Oetker Haselnüsse gemahlen (MHD: 12/2017)	2,99/100	□/□/■	+*)	+	gut (2,0)
Edeka Haselnuss Kerne naturbelassen, fein gemahlen (MHD: 15.11.2017)	2,79/200	□/□/■	++	○*) ³⁾	befriedigend (2,9)
Lidl Belbake Haselnusskerne gemahlen ⁴⁾ (MHD: 25.01.2018)	1,99/200	□/□/■	○*)	+	befriedigend (2,9)
Märtschimport Haselnusskerne gemahlen (MHD: 23.11.2017)	1,69 ⁵⁾ /200	□/□/■	○*)	+	befriedigend (2,9)
Rewe Beste Wahl Haselnusskerne gemahlen ⁶⁾ (MHD: 30.11.2017)	1,79/100	□/□/□	○*)	○ ³⁾	befriedigend (2,9)
Netto Marken-Discount Backfee Haselnusskerne gemahlen (MHD: 09.01.2018)	1,99/200	□/□/■	○*)	+	befriedigend (3,0)
Pickerd Konditor-Haselnüsse gemahlen (MHD: 12/2017)	2,49/100	□/□/□	++	○*) ⁷⁾	befriedigend (3,1)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5), ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), – = Mangelhaft (4,6–5,5). *) **Führt zur Abwertung.**
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. ■ = Ja, □ = Nein.

1) Gifte des Schimmelpilzes Aspergillus. 2) Laut Anbieter Deklaration inzwischen geändert. 3) Geringe Gehalte von aromatischen Mineralöl-Kohlenwasserstoffen (Moah) nachgewiesen. 4) Hergestellt von Märtsch. 5) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 6) Hergestellt von Nutwork. 7) Geringe Gehalte von hauptsächlich Polyoolefin-Oligomeren (Posh) nachgewiesen.

Einkauf der Prüfmuster: Juni 2017.

Nüsse zum Backen aus dem Ausland

Auch wenn Hasel- und Walnüsse in Deutschland wachsen, werden sie bei uns nicht im großen Stil angebaut. Die Nüsse, die der Handel zum Backen und Knabbern verkauft, stammen normalerweise aus dem Ausland. Die Walnüsse im Test kommen meist aus Kalifornien, die Haselnüsse aus der Türkei.

In den vergangenen Jahren sind die Arbeitsbedingungen für die Erntehelfer in der Türkei in die Kritik geraten. Die Fair Labor Association schreibt in ihrem aktuellen Bericht, dass bei der Ernte nach wie vor Kinderarbeit,

schlechte Bezahlung und lange Arbeitstage zu registrieren seien. Große Unternehmen unterstützen die Fair Labor Association und andere Organisationen und engagieren sich über Projekte für bessere Bedingungen während der Haselnussernte. Einige Handelsunternehmen haben 2014 zusammen mit der Organisation Utz ein Zertifizierungsprogramm für mehr Nachhaltigkeit im Haselnussanbau auf den Weg gebracht. Noch allerdings ist das Angebot an zertifizierten Nüssen klein. Von den Produkten im Test trug noch keines das Utz-Siegel. ■

Walnusskerne

11/2017

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (Gramm)	Aflatoxine ¹⁾	Mineralölbestandteile und Posh	Schadstoffe
Aldi (Nord) Trader Joe's Californische Walnusskerne Premium ²⁾ (MHD: 27.01.2018)	1,99/200	++	++	sehr gut (1,0)
Biofarm Walnusskerne (MHD: 12/2017) Bio	3,30/100	++	++	sehr gut (1,0)
Lidl Alesto Kalifornische Walnusskerne naturbelassen (MHD: 07.01.2018)	1,99/200	++	++	sehr gut (1,0)
Rewe ja! Walnusskerne ³⁾ (MHD: 29.12.2017)	1,99/200	++	++	sehr gut (1,0)
Seeburger Walnusskerne (MHD: 2/2018)	4,40/150	++	++	sehr gut (1,0)
Aldi Süd Sweet Valley Walnusskerne ⁴⁾ (MHD: 20.04.2018)	1,99/200	++	+*)	gut (1,6)
Edeka Bio Walnusskerne ⁵⁾ (MHD: 03.04.2018) Bio	3,50/150	++	+*)	gut (1,6)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse siehe Tabelle unten. *) Führt zur Abwertung. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. **Bei gleichem Schadstoffurteil Reihenfolge nach Alphabet.** 1) Gifte des Schimmelpilzes Aspergillus. 2) Hergestellt von August Töpfer. 3) Hergestellt von Mäsch. 4) Hergestellt von Nutwork. 5) Abgepackt von Carl Wilhelm Clasen. **Einkauf der Prüfmuster: Juni 2017.**

Haselnusskerne

11/2017

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (Gramm)	Aflatoxine ¹⁾	Mineralölbestandteile und Posh	Schadstoffe
Alnatura Haselnuss Kerne ²⁾ (MHD: 04.04.2018) Bio	4,00/200	++	++	sehr gut (1,0)
Denn's Biomarkt Dennree Haselnusskerne ³⁾ (MHD: 25.04.2018) Bio	5,00/200	++	++	sehr gut (1,0)
Edeka Gut und günstig Haselnusskerne naturbelassen, ganz (MHD: 10.11.2017)	2,29/200	++	++	sehr gut (1,0)
Märschimport Haselnusskerne ganz (MHD: 18.11.2017)	2,29 ⁴⁾ /200	++	++	sehr gut (1,0)
Netto Marken-Discount Backfee Haselnusskerne ganz (MHD: 27.12.2017)	2,29/200	++	++	sehr gut (1,0)
Rewe ja! Haselnusskerne ganz ⁵⁾ (MHD: 31.12.2017)	2,29/200	++	++	sehr gut (1,0)
Seeburger Haselnusskerne (MHD: 5/2018)	4,80/200	++	++	sehr gut (1,0)
Aldi Süd Sweet Valley Haselnuss Kerne ⁶⁾ (MHD: 10.11.2017)	2,29/200	++	+*)	gut (1,6)
Aldi (Nord) Trader Joe's Haselnusskerne ganz ⁶⁾ (MHD: 28.02.2018)	2,29/200	++	+*)	gut (1,8)

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

*) Führt zur Abwertung. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. 1) Gifte des Schimmelpilzes Aspergillus. 2) Laut Anbieter Deklaration inzwischen geändert. 3) Biosiegel demeter. 4) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 5) Hergestellt von Nutwork. 6) Hergestellt von Heinrich Brüning. **Einkauf der Prüfmuster: Juni 2017.**

1 Kräutertee



Unser Rat

Im Schadstoff-Check schnitten fast alle Fencheltees sehr gut ab. Die von **Penny, Kaufland, Lidl, Edeka** kosteten am wenigsten (89 Cent je 75 Gramm). Sehr gute Pfefferminztees: **Alnatura** (1,25 Euro je 30 Gramm), **Sidroga** (3,65 je 30 Gramm). Einziger sehr guter Kräutertee: Der lose **Bio Kräutergarten vom Tee Handelskontor Bremen** (5,95 Euro je 80 Gramm).

Getrübter Genuss

4/2017 Fenchel, Kamille, Pfefferminze, Kräutermischung – nur gut die Hälfte von 64 geprüften Tees überzeugt im Schadstofftest.

Tee trinkt man, um den Lärm der Welt zu vergessen, formulierte ein chinesischer Gelehrter. Schön, wenn der Tee auch frei vom Gift der Welt ist. Versehentlich mitgeerntete Wildkräuter können ihn mit kritischen Schadstoffen belasten – mit Pyrrolizidinalkaloiden, kurz PA. Sie gelten als potenziell krebserregend. Das PA-Problem ist erst seit 2013 öffentlich bekannt, insbesondere für Kräutertees. Die Tester wollten wissen, ob die Branche darauf reagiert hat. Sie schickten 64 Kräutertees der Sorten Pfefferminz, Fenchel, Kamille sowie Kräutermischungen zum Schadstoff-Check ins Labor. Außer auf PA prüfte man dort noch auf Pestizide, Nikotin und Anthrachinon.

Fenchel schnitt am besten ab

Die Analysen zeigten Unterschiede zwischen den Sorten: 14 von 15 Fencheltees erzielten ein sehr gutes Schadstoffurteil, auch die meisten Pfefferminztees waren gut oder sehr gut. Kamillentees und Kräutermischungen hingegen waren häufiger nennenswert mit Schadstoffen belastet.

Tester warnten vor Kusmi Tea Kamille

Der geprüfte Kamillentee von Kusmi Tea war so extrem mit PA belastet, dass bei regelmäßigem Konsum ein Risiko für die Leber nicht auszuschließen ist: Ein Beutel enthielt das 380-Fache der wenig bedenklichen Tagesmenge. Die Tester warnten daher die Öffentlichkeit bereits vor Veröffentlichung des Tests vor dem Genuss. Der Anbieter rief die betroffene Charge daraufhin zurück ■

Stark giftige Wildkräuter

Auf Feldern, auf denen Teepflanzen wachsen, wuchern mitunter auch Wildkräuter. Einige, wie Greiskraut und Jakobskreuzkraut, enthalten zum Schutz vor Fraßfeinden Pyrrolizidinalkaloide (PA). Diese natürlichen Gifte sind für Menschen potenziell krebserregend. Bei der Ernte der Teepflanzen können PA-haltige Wildkräuter mitgeerntet werden. Wenn niemand sie aussortiert, belasten sie den Tee.

Fencheltee: 14 von 15 sind sehr gut

4/2017

Produkte	Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (g)	Hauptherkunftsregionen laut Anbieter	Schadstoffe	Pyrolizidinalkaloide	Pestizide	Anthrachinon
Alnatura Baby Fenchel Tee ¹⁾ (MHD: 9/2018) Bio	1,45/35	Türkei, Ägypten	sehr gut (1,0)	++	++	++
Herba Fenchel (MHD: 6/2018)	0,49/35	Keine Angabe	sehr gut (1,0)	++	++	++
Hipp Bio-Fenchel-Tee ²⁾ (MHD: 31.8.2018) Bio	1,45/30	Vertraulich	sehr gut (1,0)	++	++	++
Penny Fenchel Tee ³⁾ (MHD: 9/2018)	0,89/75	Keine Angabe	sehr gut (1,0)	++	++	++
Rossmann Babydream Bio Babytee Fenchel (MHD: 18.10.2018) Bio	1,10/40	Europa, Afrika, Asien	sehr gut (1,0)	++	++	++
Dennree Fenchel Tee (MHD: 5.8.2018) Bio	1,29/30	Ägypten	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)5)}	++
dm Babylove Bio Babytee Fenchel (MHD: 28.10.2018) Bio	0,95/40	Vertraulich	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)5)}	++
Edeka Gut & Günstig Fenchel (MHD: 4.11.2018)	0,89/75	Europa, Asien	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)}	++
Kaufland K-Classic Fenchel (MHD: 8/2018)	0,89/75	Asien, Osteuropa	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)}	++
Lebensbaum Fenchel (MHD: 8/2018) Bio	1,99/50	Südosteuropa, Nordostafrika	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)5)}	++
Lidl Lord Nelson Fenchel ⁶⁾ (MHD: 12.10.2018)	0,89/75	Europa, Asien	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)}	++
Meßmer Fenchel ⁴⁾ (MHD: 21.9.2018)	1,69/75	Europa, Asien	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)}	++
Netto Marken-Discount Captains Tea Fenchel (MHD: 4.10.2018)	0,55/43,75	Europa, Asien	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)}	++
Teekanne Fenchel (MHD: 7/2019)	1,75/60	Keine Angabe	sehr gut (1,5)	++	+++ ^{*)}	++
Marco Polo Fencheltee (MHD: 31.10.2018)	0,50/43,75	Europa, Asien	befriedigend (3,0)	++	○ ^{*)}	++

Bewertungsschlüssel siehe Tabelle Seite 27.

Bei gleichem Schadstoffurteil Reihenfolge nach Alphabet.

*) **Führt zur Abwertung.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum (bzw. Verfalldatum bei Arzneitees).

1) Demeter.

2) Produkt nicht explizit als „Babytee“ bezeichnet, aber mit Hinweisen zur Zubereitung für Kinder und zur Zahngesundheit für Säuglinge.

3) Hergestellt von Wilken Tee.

4) Mit Siegel „Utz Certified“.

5) Kein Hinweis auf Verstoß gegen EU-Ökoverordnung, da Pestizid oder Pestizide synthetischer Herkunft nur in Spuren nachgewiesen.

6) Hergestellt von Ostfriesischer Tee Gesellschaft.

Einkauf der Prüfmuster: November und Dezember 2016.

Kamillentee: Nur ein Tee überzeugt

4/2017

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Inhalt (g)	Hauptherkunftsregionen laut Anbieter	Schadstoffe	Pyrolizidin-alkaloide	Pestizide	Anthrachinon	Nikotin
Meßmer Kamille¹⁾ (MHD: 8.10.2018)	1,69/37,5	Europa, Afrika	gut (2,0)	+	+)*)	++	+
Lebensbaum Kamille²⁾ (MHD: 10/2018) Bio	1,99/30	Nordost-europa	befriedigend (2,7)	○*)	+++ ³⁾	++	++
H&S Kamillenblüten Nr. 21 (MHD: 9/2019) Arzneitee	3,20/30	Keine Angabe	befriedigend (2,8)	○*)	+	++	+
Edeka Gut & Günstig Kamille (MHD: 16.11.2018)	0,55/37,5	Europa, Afrika	befriedigend (3,0)	○	○*)	++	+
Lidl Lord Nelson Kamille⁴⁾ (MHD: 12.10.2018)	0,55/37,5	Europa, Afrika	befriedigend (3,0)	+	○*)	++	+
Netto Marken-Discount Captains Tea Kamille (MHD: 10.10.2018)	0,55/37,5	Europa, Afrika	befriedigend (3,0)	++	○*)	++	+
Sidroga Kamillenblüten (MHD: 7/2019) Arzneitee	3,65/30	Europa, Nordafrika, Südamerika	befriedigend (3,0)	○	○*)	○*)	+
Goldmännchen-Tee Kamille (MHD: 30.11.2018)	1,09/35	Keine Angabe	befriedigend (3,3)	○*)	○	++	+
Aldi Süd Westcliff Kamille¹⁾⁴⁾ (MHD: 12.10.2018)	0,55/37,5	Europa, Afrika	befriedigend (3,5)	+	○*)	++	+
dm Das gesunde Plus Kamillen Tee⁵⁾ (MHD: 9/2018) Arzneitee	0,70/18	Vertraulich	befriedigend (3,5)	○	○	○*)	+
Marco Polo Kamillentee (MHD: 17.10.2018)	0,50/31,25	Europa, Afrika	befriedigend (3,5)	++	○*)	++	+
Aldi (Nord) Westminster Tea Kamille⁶⁾ (MHD: 19.8.2018)	0,55/37,5	Ägypten	ausreichend (3,7)	⊖*)	○	++	+
Teekanne Kamille (MHD: 7/2019)	1,75/30	Keine Angabe	ausreichend (4,0)	⊖*)	+	++	+
Pukka Drei Kamille (MHD: 12/2018) Bio	4,00/30	Ägypten, Kroatien, Ungarn	ausreichend (4,4)	⊖*)	+++ ³⁾	++	++
Kusmi Tea Chamomille⁷⁾ (MHD: 10/2019)	10,90/44	Frankreich	mangelhaft (5,5)	—*) ⁸⁾	—*) ⁹⁾	++	+

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5).

⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), — = Mangelhaft (4,6–5,5). Bei gleichem Schadstoffurteil Reihenfolge nach Alphabet.

*) Führt zur Abwertung. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

1) Mit Siegel „Utz Certified“. 2) Demeter. 3) Kein Hinweis auf Verstoß gegen EU-Ökoverordnung, da Pestizid oder Pestizide synthetischer Herkunft nur in Spuren nachgewiesen. 4) Hergestellt von Ostfriesischer Tee Gesellschaft. 5) Hergestellt von W&S Pharma. 6) Hergestellt von Markus Kaffee. 7) Laut Anbieter inzwischen nicht mehr erhältlich. 8) Wir wiesen 73 200 µg/kg nach. 9) Herbizid Linuron mit 1,2 mg/kg deutlich über dem für Kamillentee zulässigen Höchstgehalt von 0,1 mg/kg.

Einkauf der Prüfmuster: November und Dezember 2016.

Pfefferminztee: Meist empfehlenswert

4/2017

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Inhalt (g)	Hauptherkunftsregionen laut Anbieter	Schadstoffe	Pyrrrolizinalkaloide	Pestizide	Anthrachinon
Alnatura Pfefferminz Tee (MHD: 8/2018) Bio	1,25/30	Nordosteuropa	sehr gut (1,5)	++	++ ^{*)1)}	++
Sidroga Pfefferminzblätter (MHD: 3/2019) Arzneitee	3,65/30	Europa, Nordamerika	sehr gut (1,5)	++	++ ^{*)}	++
Aldi (Nord) Westminster Tea Pfefferminze ²⁾ (MHD: 27.9.2018)	0,55/56,25	Ägypten	gut (2,0)	+	+ ^{*)}	++
Dennree Pfefferminz Tee (MHD: 14.10.2018) Bio	1,29/30	Ägypten	gut (2,0)	++	+ ^{*)1)}	++
dm Bio Pfefferminz Tee ³⁾ (MHD: 14.11.2019) Bio	1,15/30	Vertraulich	gut (2,0)	++	+ ^{*)1)4)}	++
Goldmännchen-Tee Pfefferminze (MHD: 30.9.2018)	1,09/45	Keine Angabe	gut (2,0)	++	+ ^{*)}	++
Lidl Lord Nelson Pfefferminze ⁵⁾ (MHD: 17.10.2018)	0,55/56,25	Europa, USA	gut (2,0)	+	+ ^{*)}	++
Meßmer Pfefferminze ⁶⁾ (MHD: 5.10.2018)	1,69/56,25	Europa, USA	gut (2,0)	++	+ ^{*)}	++
Rewe Ja! Pfefferminztee ⁷⁾ (MHD: 8/2018)	0,55/56,25	Keine Angabe	gut (2,0)	++	+ ^{*)}	++
Teekanne Minze (MHD: 7/2019)	1,75/45	Keine Angabe	gut (2,0)	++	+ ^{*)}	++
Aldi Süd Westcliff Pfefferminze ⁵⁾⁶⁾ (MHD: 9.11.2018)	0,55/56,25	Europa, USA	gut (2,5)	+	+ ^{*)}	++
Marco Polo Pfefferminztee (MHD: 9.11.2018)	0,50/37,5	Europa, USA	gut (2,5)	++	+ ^{*)}	++
Netto Marken-Discount Captains Tea Pfefferminze (MHD: 26.9.2018)	0,55/56,25	Europa, Nordamerika	gut (2,5)	+	+ ^{*)}	++
Norma Bio Sonne Bio-Pfefferminztee (MHD: 29.9.2018) Bio	1,35/56,25	Europa, Afrika, USA	gut (2,5)	++	+ ^{*)1)4)}	++
Rossmann King's Crown Pfefferminze (MHD: 14.7.2018)	0,49/30	Europa, USA	befriedigend (2,6)	○ ^{*)}	+	++
Edeka Gut & Günstig Pfefferminze (MHD: 21.11.2018)	0,55/56,25	Europa, Nordamerika	befriedigend (3,0)	+	○ ^{*)}	++
Twinnings of London Pure Peppermint (MHD: 3.11.2018)	2,99/50	Westeuropa	befriedigend (3,0)	+	○ ^{*)}	++
Real Tip Pfefferminztee (MHD: 7.9.2018)	0,55/56,25	Europa, USA	ausreichend (3,6)	⊖ ^{*)}	+	++

Bewertungsschlüssel siehe S. 27. Bei gleichem Schadstoffurteil Reihenfolge nach Alphabet. *) Führt zur Abwertung. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum (bzw. Verfalldatum bei Arzneitee). 1) Kein Hinweis auf Verstoß gegen EU-Ökoverordnung, da Pestizid/Pestizide synthetischer Herkunft nur in Spuren nachgewiesen. 2) Hergestellt von Markus Kaffee. 3) Naturland. 4) Nachgewiesenes natürliches Pestizid Spinosad für Biotee zugelassen. 5) Hergestellt von Ostfriesischer Tee Gesellschaft. 6) Mit Siegel „Utz Certified“. 7) Hergestellt von Wilken Tee. **Einkauf der Prüfmuster:** Nov. und Dezember 2016.