

**Stiftung  
Warentest**

**test**



# Mehr als **100** Tests und Reports

## **Jahrbuch 2021**

Akkustaubsauger  
Babyphones  
Balsamico  
Blutdruckmessgeräte  
Drucker  
E-Bikes  
Fernseher  
Geschirrspüler  
Kinderwagen  
Kopfhörer  
Luftreiniger  
Matratzen  
Olivenöl  
Saugroboter  
Smartphones  
Wäschetrockner  
Zahnbürsten  
u.v.m.



**21001** Euro 12,90 sfr 14,50



4 19815 1112904

**test**  
Jahrbuch 2021

Mehr als 100 Tests und Reports



## Editorial

Welch ein Segen ist das Internet für Kaufentscheidungen! Preise vergleichen, Raritäten aufspüren, bei Händlern am Ende der Welt stöbern, all das funktioniert nirgends sonst auch nur annähernd so schnell und bequem. Wo die Verlockung groß ist, sind allerdings Abzocker, Trickser und Betrüger nicht weit. Das belegen auch zwei unserer jüngeren Untersuchungen.

Vor ein paar Monaten heuerten Testerinnen und Tester für uns inkognito bei Agenturen an, die im Internet Kundenbewertungen auf Bestellung liefern. Die schwarzen Schafe überwogen: Mehrheitlich drängten die Agenturen auf Topbewertungen. Oft durften diejenigen, die Produkte loben und beschreiben sollten, sie nicht einmal ausprobieren (siehe S. 250). Firmen, die für solche Fake-Bewertungen zahlen, mögen schöne Begründungen für ihr Tun finden. Für mich ist es Betrug.

Schon davor hatten wir zusammen mit weiteren europäischen Verbraucherorganisationen 250 Schnäppchen auf den Händler-

plattformen AliExpress, Amazon, Ebay und Wish gekauft und untersucht. Dass viele der Billigprodukte minderwertig waren, lässt sich womöglich verschmerzen. Einige jedoch waren gefährlich unsicher (S. 256).

Auch ein Schnäppchen muss sicher sein. Und die Stiftung Warentest belegt regelmäßig, dass billige Produkte sogar die Besten sein können. Bei Geschirrspültabs waren sie es 2020 gleich in Serie (siehe S. 164). Unsere Empfehlungen basieren auf gründlichen Tests, anzeigenfreien Veröffentlichungen und unabhängigen Urteilen. Das ist nur möglich, weil Sie bereit sind, dafür zu zahlen. Dieses Buch verhilft Ihnen reihenweise zu guten, günstigen Kaufentscheidungen – so schnell wie eine Internetsuche.

Ihr

Werner Hinzpeter

Stellvertretender Chefredakteur test

# Inhalt

## 2021



### 1 Ernährung + Kosmetik

Apfelmus und Apfelmark .....	6
Balsamico .....	10
Eiweißpräparate .....	14
Gesichtscremes .....	18
Haferdrinks .....	21
Interdentalpflege .....	24
Kinderdesserts .....	26
Light-Lebensmittel .....	29
Make-up .....	31
Mineralwasser .....	33
Nassrasierer für Frauen .....	37
Nassrasierer für Männer .....	39
Nudeln, frische .....	42
Olivenöl .....	45
Oregano und Majoran .....	50
Rotkohl .....	53
Schokolade, bittere .....	56
Schweinenackensteaks .....	59
Shampoos .....	62
Shampoos für Kinder .....	65
Sonnenschutzmittel für Kinder .....	67
Suppen aus dem Kühlregal .....	70
Veggie-Brotaufstriche .....	73
Zahnbürsten, elektrische .....	77
Zahnpasta .....	79

### 2 Multimedia

AV-Receiver .....	82
Babyphones .....	84

### 4 Inhalt

Computer, mobile .....	87
Drucker .....	92
Drucker, 3D .....	95
E-Book-Reader .....	97
Fernseher .....	99
Fotobücher .....	102
Kameras, Outdoor- .....	104
Kameras, Superzoom- .....	106
Kinderschutz-Apps .....	108
Kopfhörer .....	110
Lautsprecher, Bluetooth- .....	116
Lautsprecher, smarte .....	119
Lautsprecher, WLAN- .....	122
Passwortmanager .....	124
Sicherheitssoftware .....	126
Smartphone-Reparaturdienste .....	128
Smartphones .....	130
Smartphones, Reparierbarkeit .....	134
Smartwatches und Fitnessarmbänder ..	136
Soundbars .....	139
Tablets .....	141
Übersetzungs-Apps .....	144
Videochat-Programme .....	146
Videostreaming-Dienste .....	148
WLAN-Router .....	151

### 3 Haushalt + Garten + Energie

Akkus für Werkzeug .....	153
Daunendecken .....	155
Einbruchschutz für Fenster und Türen ..	158



FOTOS: STIFTUNG WARENTEST / RALPH KAISER; ANDREAS LABES; ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

Geschirrspüler .....	161
Geschirrspülmittel .....	164
Grills, Elektro- .....	167
Handmixer .....	169
Hochdruckreiniger .....	171
Kaffeemaschinen (Kapsel- und Pad-).....	173
Kaffeevollautomaten .....	175
Klimageräte .....	177
Kühl-Gefrier-Kombis .....	179
Kühlschränke .....	182
Luftreiniger .....	185
Mähroboter .....	187
Matratzen .....	189
Rasentrimmer .....	192
Reparierbarkeit von Geräten .....	195
Saug- und Wischroboter .....	197
Saugroboter .....	199
Schnellkochtöpfe .....	201
Staubsauger, Akku- .....	203
Staubsauger, Boden- .....	205
Thermobecher .....	207
Türschlösser, smarte .....	209
Ventilatoren .....	211
Wäschetrockner .....	213
Waschmaschinen .....	215

#### **4 Freizeit + Verkehr**

Autokindersitze .....	217
Babytragen und Tragetücher .....	221
Buchungsportale für Hotels .....	223

Carsharing .....	225
Dachboxen .....	227
E-Bikes .....	229
E-Scooter .....	231
Fahrradbeleuchtung .....	233
Fitnessstudios, Online- .....	235
Funktionsjacken .....	237
Katzenfutter .....	239
Katzenstreu .....	243
Kinderspielzeug .....	245
Kinderwagen .....	248

#### **5 Geld + Recht**

Bewertungen im Internet .....	250
Energieanbieter wechseln .....	252
Haftpflichtversicherung .....	254
Onlineshopping .....	256
Robo-Advisors .....	259

#### **6 Gesundheit**

Blutdruckmessgeräte .....	261
EMS-Studios .....	263
Johanniskraut, Mittel mit .....	265
Omega-3-Fettsäuren, Mittel mit .....	268
Pneumokokken-Impfung .....	270
Rotaviren-Impfung .....	272

#### **Adressen und Impressum**

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

# 1 Apfelmus und Apfelmark



## Unser Rat

Gutes Apfelmus muss nicht teuer sein: Das beste, **Freshona** von **Lidl**, kostet pro 100 Gramm nur 8 Cent. Knapp dahinter, doch sehr teuer: **HAK** Apfelmus für 28 Cent. Wer auf weniger Zucker und Kalorien Wert legt, greift zu Apfelmark. Am besten ist das Bio-Mark von **Alnatura** für 28 Cent. Kein Quetschie schneidet insgesamt gut ab.

## Qualität bis ins Mark

**4/2020** Jedes zweite Apfelmus ist gut. Mark punktet mit vollem Genuss bei weniger Kalorien. Quetschbeutelmus empfehlen wir nicht.

**A**usgewogen süß und säuerlich – so mögen viele ihren Apfel. So soll er auch eingekocht schmecken. Die Methode, Äpfel auf diese Weise haltbar zu machen, ist uralte. Doch was die Haushalte früher selbst zubereiteten, übernimmt heute zu großen Teilen die Industrie. Ihre Gläser, Kartons und Quetschbeutel stehen in jedem Lebensmittelgeschäft. Apfelmus dominiert den Markt. Im Ladenregal findet sich aber auch Apfelmark. Der Unterschied zum Mus: Mark darf nur fruchteigenen Zucker mitbringen.

**Trotz wenig Zucker top im Geschmack**  
Wir haben insgesamt 25 Produkte getestet, darunter klassisches und preiswertes Apfelmus mit Zuckerzusatz, Apfelmark ohne zugesetzte Süße und Fruchtmus aus Äpfeln in Quetschbeuteln.

Unter den besten Produkten im Test finden sich sowohl teure Marken- und Bioware als auch Günstiges vom Discounter. Apfelmark kostet oft mehr als Mus. Im Vergleich sind die Quetschies im Test richtig teuer.


An alle Produkte setzten wir die gleichen Maßstäbe an, auch beim Geschmack. Sehr guter Apfelbrei soll aromatisch, komplex, kräftig nach Apfel und leicht süß schmecken. Die Verkoster befanden: Apfelmark schneidet sensorisch nicht schlechter ab als Apfelmus – obwohl es weniger Zucker mitbringt. Anders beim Fruchtmus im Quetschbeutel: Keins ist insgesamt gut. Das liegt vor allem daran, dass alle wenig intensiv ►

### Apfelmus – oder Apfelmark?

Nur reife, gesunde Äpfel, darunter auch Lageräpfel, dürfen zu Apfelmus und -mark verarbeitet werden. Apfelmus ist immer gesüßt, meist mit Zucker – so steht es in den Leitsätzen für Obstzeugnisse. Apfelmark hingegen wird nicht zusätzlich gesüßt, es enthält nur Zucker aus den Äpfeln. Im Schnitt kommt es so auf ein Drittel weniger Zucker als Mus. Der Geschmack muss darunter nicht leiden.

# Apfelmus und Apfelmark I

4/2020

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (Gramm)	Mittlerer Preis pro 100 Gramm ca. (Euro)	Sensorisches Urteil 45%	Chemische Qualität 30%	Verpackung 10%	Deklaration 15%	 <b>test</b> - QUALITÄTS-URTEIL 100%
<b>Apfelmus</b>							
<b>Lidl</b> Freshona Apfelmus (MHD: 31.12.2021)	0,59/710	0,08	++	+	++	○	<b>GUT (1,8)</b>
<b>HAK</b> Apfelmus (MHD: Ende 2021)	0,99/355	0,28	++	+	○	○	<b>GUT (1,9)</b>
<b>Kaufland</b> K-Classic Apfelmus <sup>1)</sup> (MHD: 10.12.2021)	0,59/710	0,08	+	+	○	+	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Lidl</b> Freshona Bio Organic Apfelmus, leicht gezuckert <sup>2)</sup> (MHD: 31.12.2021) <b>Bio</b>	0,99/355	0,28	+	+	+	○	<b>GUT (2,2)</b>
<b>Aldi Süd</b> Bio Apfelmus <sup>3)</sup> (MHD: 26.09.2021) <b>Bio</b>	0,99/360	0,28	+	○	+	○	<b>GUT (2,3)</b>
<b>Aldi Nord</b> Gut Bio Apfelmus <sup>4)</sup> (MHD: 26.11.2021) <b>Bio</b>	0,99/360	0,28	○	+	+	○	<b>GUT (2,5)</b>
<b>Odenwald</b> Apfelmus (MHD: 3/2023)	1,97/720	0,27	○	+	○	○	<b>GUT (2,5)</b>
<b>Penny</b> Apfelmus <sup>5)</sup> (MHD: 13.5.2021)	0,59/710	0,08	○	+	○	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,8)</b>
<b>Spreewaldhof</b> Das andere Apfelmus, leicht gezuckert (MHD: 11.1.2022)	1,99 <sup>6)</sup> /700	0,28	+	+	+	⊖ <sup>*17)</sup>	<b>BEFRIEDIGEND (2,9)</b>
<b>Aldi Nord</b> Golden Fruit Apfelmus <sup>8)9)</sup> (MHD: 30.11.2020)	0,59/710	0,08	⊖ <sup>*</sup>	○	⊖	+	<b>BEFRIEDIGEND (3,5)</b>
<b>Aldi Süd</b> Sweet Valley Apfelmus <sup>5)9)</sup> (MHD: 13.03.2021)	0,59/710	0,08	⊖ <sup>*</sup>	○	○	○	<b>BEFRIEDIGEND (3,5)</b>
<b>Edeka</b> Gut & Günstig Apfelmus <sup>10)</sup> (MHD: 06.02.2022)	0,59/710	0,08	○	⊖ <sup>11)</sup>	○	— <sup>*12)</sup>	<b>AUSREICHEND (4,5)</b>
<b>Netto Marken-Discount</b> Beste Ernte Apfelmus <sup>10)</sup> (MHD: 21.11.2021)	0,59/710	0,08	○	⊖ <sup>11)</sup>	○	— <sup>*12)</sup>	<b>AUSREICHEND (4,5)</b>
<b>Rewe</b> Ja Apfelmus <sup>13)</sup> (MHD: 15.5.2021)	0,59/710	0,08	○	⊖ <sup>11)</sup>	○	— <sup>*12)</sup>	<b>AUSREICHEND (4,5)</b>

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


**\*) Führt zur Abwertung.**

MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration (MHD-Frist laut Anbieter).

1) Laut Anbieter inzwischen teilweise Verpackung und Kennzeichnung geändert. 2) Ökoverband Bioland. 3) Hergestellt von Obst- und Gemüseverarbeitung Golßen. 4) Hergestellt von ODW Lebensmittel. 5) Hergestellt von Dawtona. 6) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 7) Keine Aufbewahrungsbedingungen nach dem Öffnen angegeben sowie weiße Schrift auf gelben Mus nur schwer lesbar. 8) Hergestellt von Westfalia Nahrungsmittel. 9) Laut Anbieter inzwischen Kennzeichnung geändert. 10) Laut Anbieter inzwischen Verpackung (Deckeldichtung) geändert. 11) Laut Analyse kaum apfeleigene Aromastoffe, aber Fremdaroma enthalten. 12) Im Zutatenverzeichnis ist „Aroma“ nicht aufgeführt, wir haben aber apfelfremde Aromastoffe nachgewiesen. 13) Hergestellt von ZPS Jamar. **Einkauf der Prüfmuster:** September und Oktober 2019.

## Apfelmus und Apfelmark II

4/2020

Produkt	Mittlerer Ladenpreis ca. (Euro)/Inhalt (Gramm)	Mittlerer Preis pro 100 Gramm ca. (Euro)	Sensorisches Urteil	Chemische Qualität	Verpackung	Deklaration	 <b>test - QUALITÄTSURTEIL</b>
			45%	30%	10%	15%	
<b>Apfelmark</b>							
<b>Alnatura</b> Apfelmark <sup>1)2)</sup> (MHD: 27.04.2022) <b>Bio</b>	0,99/360	0,28	++	+	+	○	<b>GUT (1,7)</b>
<b>Edeka</b> Bio Apfelmark (MHD: 17.10.2021) <b>Bio</b>	1,59/700	0,23	+	+	+	○	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Rewe</b> Bio Apfelmark <sup>3)4)</sup> (MHD: 24.8.2022) <b>Bio</b>	1,59/700	0,23	○	+	○	+	<b>GUT (2,5)</b>
<b>Campo Verde</b> Apfelmark <sup>5)</sup> (MHD: 31.12.2022) <b>Bio</b>	1,49 <sup>6)</sup> /360	0,41	+	○	○	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,6)</b>
<b>dmBio</b> Apfelmark <sup>2)7)</sup> (MHD: 11/2021) <b>Bio</b>	1,45/700	0,21	○	+	+	○	<b>BEFRIEDIGEND (2,6)</b>

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

1) Ökoverband Bioland. 2) Laut Anbieter inzwischen Kennzeichnung geändert. 3) Hergestellt von ODW Lebensmittel.

4) Laut Anbieter inzwischen Verpackung (Deckeldichtung) geändert. 5) Ökoverband Demeter.

6) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 7) Ökoverband Naturland. **Einkauf der Prüfmuster:** September und Oktober 2019.

nach Apfel schmecken, teils fade, teils sogar leicht nach Kunststoff.

Wir prüften auch, ob wirklich nur einwandfreie Äpfel verarbeitet wurden. Dazu untersuchten wir alle Produkte auf Stoffe, die für Verderbnis sprechen. Ist etwa der Gehalt an Ethanol hoch, weist das auf möglicherweise vergorenes, also minderwertiges Obst hin. Milchsäure kann ein weiterer Indikator für verdorbene Äpfel sein. Erfreulich: Bei keinem der Produkte wurden wir fündig.

### Vier Produkte mit Aromaschwund

Auch Keime waren kein Problem. Pestizide entdeckten wir allenfalls in sehr geringen Mengen. Was allerdings die chemische Qualität betrifft, beurteilten wir vier Produkte nur mit Ausreichend: Die Apfelmuse Edeka

Gut&Günstig, Netto Marken-Discount und Rewe Ja sowie das Fruchtpüree im Odenwald-Quetschie enthalten laut unserer Analyse kaum apfeleigene Aromastoffe.

Dafür kann es verschiedene Gründe geben. So könnten beispielsweise unreife Äpfel mit wenig Aroma verwendet worden sein. Oder möglicherweise mangelte es bei der Herstellung an Sorgfalt, sodass das Apfelaroma entweichen konnte. Auch denkbar ist, dass das Mus Fehleraromen aufwies, zum Beispiel eine muffige Note, die der Hersteller dem Produkt samt dem Apfelaroma entzogen haben könnte.

Die genannten vier Produkte erzielen nur ein befriedigendes sensorisches Urteil. Bis auf das Mus von Edeka schmecken und riechen sie wenig intensiv nach Apfel.



# Apfelmus und Apfelmark III

4/2020

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (Gramm)	Mittlerer Preis pro 100 Gramm ca. (Euro)	Sensorisches Urteil	Chemische Qualität	Verpackung	Deklaration	<b>+ test - QUALITÄTSURTEIL</b>
			<b>45 %</b>	<b>30 %</b>	<b>10 %</b>	<b>15 %</b>	<b>100 %</b>
<b>Fruchtmus Apfel in Quetschies</b>							
<b>Aldi Süd</b> Sweet Valley Früchtchen Fruchtmus Apfel (MHD: 7.12.2020)	1,49/400 <sup>1)</sup>	0,37	○	+	+	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,7)</b>
<b>Lidl</b> Freshona Bio Organic Fruchtmus Apfel <sup>2)</sup> <b>Bio</b> (MHD: 17.12.2020)	1,75/400 <sup>1)</sup>	0,44	○	+	+	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,7)</b>
<b>Kaufland</b> K-Classic Fruchtmus Apfel <sup>3)</sup> (MHD: 13.1.2021)	1,49/400 <sup>1)</sup>	0,37	○	○	+	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,9)</b>
<b>Bio Zentrale</b> Bio Kids Fruchtmus Apfel (MHD: 10.7.2020) <b>Bio</b>	0,99/90	1,10	⊖	+	+	⊖ <sup>4)</sup>	<b>AUSREICHEND (3,7)</b>
<b>Odenwald</b> Fruit me up Apfel (MHD: 27.5.2020)	0,98/90	1,09	○	⊖ <sup>5)</sup>	+	⊖ <sup>6)</sup>	<b>AUSREICHEND (4,1)</b>
<b>Spreewaldhof</b> Pfelino Apfel (MHD: 28.12.2020)	0,79 <sup>7)</sup> /100	0,79	○	+	+	— <sup>8)</sup>	<b>AUSREICHEND (4,5)</b>

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

**\*) Führt zur Abwertung.**

**1)** Packung mit 4 Mal 100 Gramm. **2)** Hergestellt von Obst- und Gemüseverarbeitung Golßen. **3)** Laut Anbieter inzwischen Rezeptur und Kennzeichnung geändert. **4)** Bei den Angaben vegan, laktosefrei und glutenfrei handelt es sich um Werbung mit Selbstverständlichkeiten – das ist unzulässig. **5)** Laut Analyse kaum apfeleigene Aromastoffe enthalten. **6)** Wirbt mit „90 Gramm Quetschie = 1 Apfel“. Tatsächlich wird mit dem Verzehr eines Apfels aber etwa die doppelte Menge an Nährstoffen aufgenommen. Zudem trainiert das Kauen von Äpfeln Mundmotorik und Sprachentwicklung von Kindern. **7)** Von uns bezahlter Einkaufspreis. **8)** Produkt wirbt prominent mit „natürlichem Vitamin C“. Statt der angegebenen 15 sind aber nur 2,4 Milligramm Vitamin C enthalten. **Einkauf der Prüfmuster:** September und Oktober 2019.

Im Mus von Edeka, Netto Marken-Discount und Rewe offenbarte die Analyse des Aromaspektrums zudem apfelfremde Aromastoffe. In den Zutatenlisten der drei ist allerdings kein „Aroma“ aufgeführt. Das ist unzulässig – und führt Verbraucher in die Irre, denn die Zutatenliste suggeriert Natürlichkeit. Edeka, Netto Marken-Discount und Rewe kassieren dafür ein Mangelhaft in der Deklaration (siehe Tabelle S. 7) und sind damit insgesamt gerade noch ausreichend.

**Werbung mit Selbstverständlichkeiten**  
Auch andere sammelten Deklarations-Minuspunkte: Spreewaldhof und Odenwald nahmen bei der Werbung auf ihren Quetschies den Mund zu voll, was Vitamine und Nährstoffe angeht. Bio Zentrale bewirbt seinen Quetschbeutel mit „vegan“, „glutenfrei“, „laktosefrei“. Man könnte glauben, das sei etwas Besonderes, es sind aber Selbstverständlichkeiten, die für jedes Produkt im Test gelten – damit zu werben, ist nicht erlaubt. ■



## Unser Rat

Unter den dunklen Balsamessigen sind drei im Geschmack top. Am erschwinglichsten ist der Bio-Balsamico von **Rapunzel** (18 Euro pro Liter). Deutlich teurer, aber am intensivsten: **Giuseppe Cremonini** für 52 Euro und **Giuseppe Giusti** für 120 Euro je Liter. Für eine Vinaigrette reichen günstigere Gute, etwa von **Kaufland** und **Aldi Süd** (je 1,98 Euro pro Liter).

## Balsam für den Gaumen

**3/2020** Balsamico kann die Küche vielfältig bereichern. Zwischen den 27 Produkten im Test liegen preislich und geschmacklich Welten.

Unglaublich, aber wahr: Um das 60-fache unterscheiden sich Preise für Balsamico im Test. Knapp 2 Euro pro Liter kostet er im Supermarkt, 52 bis 120 Euro bei italienischen Herstellern wie Cremonini und Giusti. Wie viel sollte man zahlen?

19 dunkle „Aceto Balsamico di Modena“ haben wir aufwendig untersucht. Für sie gelten Qualitätskriterien (siehe Kasten). Dazu 8 „Condimento Bianco“, helle Balsamessige.

### Die Anwendung zählt

Das Ergebnis: Teuer muss guter Balsamico nicht sein, exzellenter Geschmack aber kostet extra. Der Anwendungszweck führt zum passenden Produkt. Wer eine Vinaigrette anrühren möchte, kann einen Günstigen nehmen. Wer Speisen das gewisse Etwas verleihen will, braucht einen stark Aromatischen.

Zwischen den 27 Kandidaten liegen vor allem sensorisch Welten. Wir fanden elf Gute, darunter die teuren von Cremonini und Giusti. In der Verkostung erreichen beide die Traumnote 1,0. Sie sind besonders körperreich, aromatisch, ausgewogen in Säure

und Süße. Ihr Geheimnis: viel Traubenmost und lange Reifezeit. Aber auch die günstigen von Aldi Nord, Aldi Süd und Kaufland schneiden gut ab, ebenso die Balsamici von Rapunzel, Alnatura, Mazzetti Barrique und Kühne für 5,40 Euro bis 36 Euro pro Liter.


Der Rest ist Standardware. Alle heißen laut EU-Recht „Aceto Balsamico di Modena“. Die EU stellt keine hohen Ansprüche an die sensorischen Eigenschaften, auch nicht an

### Eine geschützte Spezialität

Alle dunklen Essige im Test tragen das EU-Siegel „geschützte geografische Angabe“. Ihre Herstellung muss in den Provinzen **Modena** oder **Reggio Emilia** ablaufen. Sie bestehen zu mindestens 20 Prozent aus gekochtem oder eingedicktem **Most**, 10 Prozent Weinessig und zehn Jahre altem Essig. Diese Mischung lagert in **Holzfassern**, mindestens 60 Tage. **Verfälschungen** fanden wir keine.

# Condimento Bianco

3/2020

	Inhalt (ml)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Mittlerer Preis (Euro) je Liter	Berechneter Traubenmostanteil pro 100 ml Balsamessig (ml) <sup>1)</sup>	Sensorisches Urteil					Deklaration	 <b>test</b> - QUALITÄTS- URTEIL
				45%	20%	15%	5%	15%		
<b>Alnatura</b> Condimento Bianco (MHD: 13.06.2022) <b>Bio</b>	500/2,69	5,40	141	+	○	+	+	+	<b>GUT (2,5)</b>	
<b>Mazzetti</b> Bianco Condimento Delizioso (MHD: 05.2023)	500/3,60	7,20	128	+	○	+	++	○	<b>GUT (2,5)</b>	
<b>Aldi Nord</b> Casa Morando Condimento Italiano Bianco <sup>3)</sup> (MHD: 08.07.2021)	500/0,99	1,98	130	+	○	+	+	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,6)</b>	
<b>Hengstenberg</b> Condimento Balsamico Bianco (MHD: K. A.)	500/2,69	5,40	128	○	⊖ <sup>4)</sup>	+	+	+	<b>BEFRIEDIGEND (3,0)</b>	
<b>Kühne</b> Condimento Balsamico Bianco (MHD: K. A.)	500/2,74	5,50	119	○	○	++	++	○	<b>BEFRIEDIGEND (3,1)</b>	
<b>Edeka</b> Gut & Günstig Condimento Bianco (MHD: 19.06.2022)	500/0,99	1,98	139	+	⊖ <sup>4)</sup>	+	++	- <sup>*)5)</sup>	<b>AUSREICHEND (4,5)</b>	
<b>Lidl</b> Acentino Condimento Bianco <sup>6)</sup> (MHD: 26.06.2022)	500/0,99	1,98	144	○	⊖ <sup>4)</sup>	+	+	- <sup>*)5)</sup>	<b>AUSREICHEND (4,5)</b>	
<b>Penny</b> Condimento Italiano Bianco <sup>6)</sup> (MHD: 23.05.2022)	500/0,99	1,98	140	+	⊖ <sup>4)</sup>	+	+	- <sup>*)5)</sup>	<b>AUSREICHEND (4,5)</b>	

**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:** ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5). **Bei gleichem Qualitätssurteil Reihenfolge nach Alphabet.**  
 \*) **Führt zur Abwertung.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. K. A. = Keine Angabe.


1) Qualitätskriterium: Gibt an, wie viel Traubenmost zur Herstellung verwendet wurde. Wir berechneten den Anteil mithilfe des typischen Zuckergehalts von Traubenmost. Da der Most konzentriert wurde, kann der Wert über 100 liegen. 2) Für Condimento Bianco orientierten wir uns an den für Aceto Balsamico di Modena (geschützte geografische Angabe) festgelegten Kriterien, z. B. zu Extrakt, Asche, Schwefel. Der Aschegehalt des Essigs, der nach thermischer Zersetzung zurückbleibt, ist Maß für den Mineralstoffgehalt. Für Schwefel, genauer Schwefeldioxid, gilt ein zulässiger Höchstgehalt, den alle einhalten. 3) Laut Anbieter Produkt inzwischen nicht mehr im Handel. 4) Laut der chemischen Analyse fällt der Traubenmostanteil vergleichsweise gering aus, darauf weisen die geringen Gehalte an Asche und zuckerfreiem Extrakt hin. Die Berechnung des Traubenmostanteils über den Zuckergehalt ergab hingegen keine Auffälligkeiten. 5) Angegebener Anteil an konzentriertem Traubenmost passt nicht zu den Analyseergebnissen, insbesondere nicht zu den geringen Gehalten an Weinsäure, Kalium und Magnesium. 6) Hergestellt von Acetificio Carandini Emilio. **Einkauf der Prüfmuster:** August bis September 2019.

den Traubenmostanteil. Selbst die günstigen Essige von Aldi und Kaufland erfüllen Mindestanforderungen. Sie basieren auf wenig Traubenmost, sind aber sensorisch fehlerfrei. Für den Verbraucher wären verschiedene Klassifizierungen wünschenswert.

Für Bianchi gibt es deutlich weniger Anforderungen als für dunklen Balsamico. Im Test überzeugte keiner vollends in Geschmack oder Zusammensetzung. Alnatura und Mazzetti schneiden knapp gut ab. Verlierer sind die günstigen: Edeka, Lidl und Penny. ■

## Aceto Balsamico di Modena I

3/2020

	Inhalt (ml)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Mittlerer Preis je Liter (Euro)	Berechneter Trauben- mostanteil pro 100 ml Balsamessig (ml) <sup>1)</sup>	Sensorisches Urteil	Authentizität	Chemische Qualität <sup>2)</sup>	Schadstoffe	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration	 <b>QUALITÄTS-URTEIL</b>
				45 %	0 %	20 %	15 %	5 %	15 %	100 %
<b>Giuseppe Cremonini</b> Aceto Balsamico di Modena Invecchiato (5 Trauben) (MHD: K. A.)	250/13,00	52,00	419	++	Gemäß unseren Analysen handelt es sich bei allen Produkten um Aceti Balsamici nach der Verordnung (EG) 583/2009. Insbesondere unsere Isotopenanalysen ergaben keine Hinweise darauf, dass Essigsäure oder Zucker nicht – wie vorgeschrieben – aus Trauben stammten.	++	○	+	+	GUT (1,6)
<b>Rapunzel</b> Aceto Balsamico di Modena (3 Weinblätter) (MHD: K. A.) <b>Bio</b>	250/4,50	18,00	192	++		+	+	+	○	GUT (1,9)
<b>Alnatura</b> Aceto Balsamico di Modena (MHD: 21.06.2022) <b>Bio</b>	500/2,69	5,40	119	+		+	+	+	○	GUT (2,3)
<b>Oil &amp; Vinegar Giuseppe Giusti</b> Aceto Balsamico di Modena Silver (MHD: K. A.)	250/30,00	120,00	456	++		++	+	+	⊖ <sup>*3)</sup>	GUT (2,3)
<b>Aldi Nord</b> Casa Morando Aceto Balsamico di Modena <sup>4)</sup> (MHD: 08.07.2022)	500/0,99	1,98	106	+		+	+	+	+	GUT (2,4)
<b>Kaufland</b> K-Classic Aceto Balsamico di Modena (MHD: 04.05.2022)	500/0,99	1,98	103	+		+	+	+	+	GUT (2,4)
<b>Mazzetti</b> Aceto Balsamico di Modena Barrique Speciale (3 Weinblätter) (MHD: K. A.)	250/9,00	36,00	191	+		○	+	○	○	GUT (2,4)
<b>Aldi Süd</b> Cucina Aceto Balsamico di Modena (MHD: 10.07.2022)	500/0,99	1,98	105	+		+	+	+	○	GUT (2,5)
<b>Kühne</b> Aceto Balsamico di Modena (MHD: K. A.)	500/2,74	5,50	111	+		○	+	++	○	GUT (2,5)


**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.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. K. A. = Keine Angabe.

**1) Qualitätskriterium:** Gibt an, wie viel Traubenmost zur Herstellung verwendet wurde. Wir berechneten den Anteil mithilfe des typischen Zuckergehalts von Traubenmost. Da der Most konzentriert wurde, kann der Wert über 100 liegen. **2) Wir analysierten verschiedene Parameter, die für Aceto Balsamico di Modena (geschützte geografische Angabe) in der Verordnung (EG) 583/2009 festgelegt sind, z. B. zu Extrakt, Asche, Schwefel. Der Aschegehalt des Essigs, der nach thermischer Zersetzung zurückbleibt, ist Maß für den Mineralstoffgehalt. Für Schwefel, genauer Schwefeldioxid, gilt ein zulässiger Höchstgehalt, den alle einhalten. 3) Kleine und schwer leserliche Schrift. Analysierter Zuckergehalt rund 18 Prozent höher als angegeben. 4) Laut Anbieter Produkt inzwischen nicht mehr im Handel. **Einkauf der Prüfmuster:** August bis September 2019.**

# Aceto Balsamico di Modena II

3/2020

	Inhalt (ml)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Mittlerer Preis je Liter (Euro)	Berechener Trauben- mostanteil pro 100 ml Balsamessig (ml) <sup>1)</sup>	Sensorisches Urteil	Authentizität	Chemische Qualität <sup>2)</sup>	Schadstoffe	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration	 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>
				45 %	0 %	20 %	15 %	5 %	15 %	100 %
<b>dmBio</b> Aceto Balsamico di Modena (MHD: 19.07.2022) <b>Bio</b>	500/2,65	5,30	119	+	Gemäß unseren Analysen handelt es sich bei allen Produkten um Aceti Balsamici nach der Verordnung (EG) 583/2009. Insbesondere unsere Isotopenanalysen ergaben keine Hinweise darauf, dass Essigsäure oder Zucker nicht – wie vorgeschrieben – aus Trauben stammen.	○	+	+	○	<b>BEFRIED.</b> (2,6)
<b>Hengstenberg</b> Aceto Balsamico di Modena (MHD: K. A.)	500/2,69	5,40	111	+		○	+	+	○	<b>BEFRIED.</b> (2,6)
<b>Rewe</b> Beste Wahl Aceto Balsamico di Modena <sup>3)4)</sup> (MHD: 03.07.2022)	500/1,79	3,60	144	+		○	+	++	○	<b>BEFRIED.</b> (2,6)
<b>Rewe</b> Ja Aceto Balsamico di Modena <sup>3)5)</sup> (MHD: 14.06.2024)	500/0,99	1,98	113	+		○	+	+	○	<b>BEFRIED.</b> (2,6)
<b>Mazzetti</b> Aceto Balsamico di Modena Tino Tipico (1 Weinblatt) (MHD: K. A.)	500/3,60	7,20	78	+		○	+	+	○	<b>BEFRIED.</b> (2,7)
<b>Edeka</b> Gut & Günstig Aceto Balsamico di Modena (MHD: 31.05.2022)	500/0,99	1,98	114	○		○	+	+	○	<b>BEFRIED.</b> (2,8)
<b>Campo Verde</b> Aceto Balsamico di Modena <sup>6)</sup> (MHD: 1.2029) <b>Bio</b>	250/6,50	26,00	228	+		+	+	○	⊖ <sup>7)</sup>	<b>BEFRIED.</b> (2,9)
<b>Lidl</b> Acentino Aceto Balsamico di Modena <sup>5)</sup> (MHD: 26.06.2022)	500/0,99	1,98	117	○		○	+	+	○	<b>BEFRIED.</b> (2,9)
<b>Penny</b> Aceto Balsamico di Modena <sup>3)5)</sup> (MHD: 12.06.2024)	500/0,99	1,98	113	○		⊖	+	+	○	<b>BEFRIED.</b> (2,9)
<b>Netto Marken-Discount</b> Mondo Italiano Aceto Balsamico di Modena (MHD: 24.06.2022)	500/0,99	1,98	110	○		○	+	+	○	<b>BEFRIED.</b> (3,0)

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

**\*) Führt zur Abwertung.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. K. A. = Keine Angabe. **1)** Qualitätskriterium: Gibt an, wie viel Traubenmost verwendet wurde. Wir berechneten den Anteil mithilfe des typischen Zuckergehalts von Traubenmost. Da der Most konzentriert wurde, kann der Wert über 100 liegen. **2)** Wir analysierten verschiedene Parameter, die für Aceto Balsamico di Modena (geschützte geografische Angabe) in der Verordnung (EG) 583/2009 festgelegt sind, z. B. zu Extrakt, Asche, Schwefel. Der Aschengehalt des Essigs, der nach thermischer Zersetzung zurückbleibt, ist Maß für den Mineralstoffgehalt. Für Schwefel, genauer Schwefeldioxid, gilt ein zulässiger Höchstgehalt, den alle einhalten. **3)** Laut Anbieter inzwischen Rezeptur geändert. **4)** Hergestellt von Acetifici Italiani Modena. **5)** Hergestellt von Acetificio Carandini Emilio. **6)** Mit Demeter-Siegel. **7)** Der angegebene Zuckergehalt ist deutlich geringer als der von uns gemessene.

**Einkauf der Prüfmuster:** August bis September 2019.

# 1 Eiweißpräparate



## Überflüssig

**4/2020** Die Qualität der Eiweißpräparate ist nicht schlecht, doch kaum jemand braucht die Pulver. Einige Produkte enthalten Schadstoffe.

**G**anz schön aufgeplustert klingen die Namen einiger Eiweißpulver: Champ, Megamax, Multipower. Etwa jeder fünfte Bundesbürger trinkt laut Umfragen Eiweiß-Shakes. Wissenschaftler halten sie für überflüssig: „Wir gut genährten Westeuropäer brauchen vorrangig Bewegung, damit Muskeln wachsen“, sagt Professor Helmut Heseke vom Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit an der Universität Paderborn. Freizeit- und Leistungssportler seien durch die Alltagskost mehr als genug mit Eiweiß versorgt (siehe Unser Rat).

### Doping-Test bestanden

Zu diesem Schluss kommt auch ein wissenschaftliches Gutachten zu 21 Eiweißpulvern, das wir in Auftrag gegeben haben. Es war Basis unserer Bewertung, zudem prüften wir die Pulver auch im Labor. Pharmakologisch wirksame Substanzen wie Anabolika fanden wir nicht. Einige Produkte kritisierten wir aber wegen inkorrekturer Aroma-Deklaration. Sie weckten falsche Erwartungen bezüglich der Natürlichkeit oder Echtheit von Aromen.

## Unser Rat

Alle Freizeit- und die meisten Leistungssportler können sich die Shakes sparen, da ihr Körper das Extra-Eiweiß nicht braucht. Die Pulver eignen sich nur für wenige Sportler: etwa Spitzenturner, die auf niedriges Wettkampfgewicht achten und kalorienarm essen müssen, oder Sportler auf Reisen, die an manchen Tagen keine Gelegenheit haben, sich vollwertig zu ernähren.

Vier Pulver waren auffällig mit Schadstoffen belastet, darunter drei vegane Bio-Produkte mit Eiweiß aus Erbse, Soja, Lupine. Die Pflanzen können die nachgewiesenen, erhöhten Aluminium- und Nickelgehalte aus dem Boden gespeichert haben. Die anderen Schadstoffe stammen wohl aus der Produktion: die Mineralölbestandteile Mosh sowie 3-MCPD. Ein akutes Gesundheitsrisiko stellt kein Befund dar, aber alle wären vermeidbar. ■

### Eiweiß von Tieren und Pflanzen

Die Proteine tierischer und pflanzlicher Lebensmittel unterscheiden sich in der Zusammensetzung ihrer Bausteine, den Aminosäuren. Tierisches Eiweiß bietet alle Aminosäuren, die unser Körper nicht bildet und die er etwa für seine Muskeln und Organe braucht. Pflanzeneiweiß verfügt oft nicht über alle Aminosäuren. Kombis können das ausgleichen: Was Hülsenfrüchten fehlt, liefert Getreide.

# Eiweißpulver für Sportler I

4/2020

Produkt	Inhalt laut Deklaration (g)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Proteinquelle laut Deklaration <sup>1)</sup>	<b>test</b> - FAZIT	Eiweißqualität	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Sensorisches Urteil	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration
<b>Insgesamt in Ordnung – doch für die meisten Sportler überflüssig</b>									
<b>Champ</b> Muscle Protein 90 Vanille Geschmack (MHD: 2/2021)	780/19,50	CAS, SPI, MiPI	<b>Gehört zu den Pulvern, die in jedem Prüfpunkt befriedigend oder besser abschneiden.<sup>3)</sup></b>	++	○	++	+	+	+
<b>dm</b> Sportness Eiweiß 90 Shake Neutraler Geschmack (MHD: 06.10.2020)	300/6,45	MPP, SPP		++	○	++	+	+	○
<b>ESN</b> Premium Grade Designer Whey Protein, Geschmack Vanilla (MHD: 30.06.2021)	1000/22,90 <sup>4)</sup>	MPK, MPI		++	+	○	+	+	○
<b>Layenberger</b> Your Whey Shake Vanille Geschmack <sup>2)5)</sup> (MHD: 6/2021)	750/20,00	MPK, MPI		++	+	○	+	++	+
<b>Mammut</b> Whey Protein Nextlevel Vanilla (MHD: 5/2021)	1000/17,00	MPK		++	+	+	+	++	+
<b>Megamax</b> Eiweiß 100 Vanille-Geschmack (MHD: 10.05.2022)	400/19,00	MPK, MPP		++	+	○	+	+	+
<b>Multipower</b> 100% Pure Whey Protein French Vanilla Flavour (MHD: 3/2020)	450/15,00	MPI, MPK, MPH		++	+	++	+	+	+
<b>ON Optimum Nutrition</b> Gold Standard 100% Whey Vanilla Ice Cream Flavour (MHD: 4/2021)	908/25,00	MPI, MPK, MPH		++	+	+	+	++	○
<b>Power System</b> Protein 90 für mehr Muskelmasse Bourbon Vanille Geschmack (MHD: 12/2020)	660/15,00	CAS, MiPI, MP, SPI, LEU		++	○	++	+	++	○
<b>Qi² Sports Nutrition</b> Pro Whey Protein Shake Geschmack Vanille (MHD: 9/2020)	500/15,90	MPK		++	+	+	+	+	+
<b>Weider</b> Protein 80 Plus Vanilla Flavour (MHD: 6/2021)	500/16,00	CAS, MPK, MiPI, EKP	++	+	+	+	++	+	

**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). **Reihenfolge nach Alphabet.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

1) CAS Caseinat, EKP Eiklarpulver, LEU L-Leucin, MP Molkenprotein, MPH Molkenproteinhydrolysat, MPI Molkenproteinisolat, MiPI Milchproteinisolat, MPK Molkenproteinkonzentrat, MPP Milchproteinpulver, SPI Sojaproteinisolat, SPP Soja-proteinpulver. 2) Classic Style Muskelaufbau. 3) Doch für die meisten Sportler eignen sie sich nicht: Freizeitsportler nehmen schon mit der normalen Nahrung deutlich mehr Protein auf, als sie brauchen. Und auch Leistungssportler können ihren erhöhten Bedarf damit normalerweise problemlos decken. Nur für wenige Sportler sind Proteinpulver geeignet – etwa wenn sie sich vorübergehend über mehrere Tage nicht ausgewogen ernähren können oder auf ein geringes Wettkampfgewicht achten müssen wie Skispringer und Turner. 4) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 5) Laut Anbieter Produkt geändert.

Einkauf der Prüfmuster: Oktober 2019.

## Eiweißpulver für Sportler II

4/2020

Produkt	Inhalt laut Deklaration (g)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Proteinquelle laut Deklaration <sup>1)</sup>	<b>test</b> FAZIT	Eiweißqualität	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Sensorisches Urteil	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration
<b>Schlecht gekennzeichnet</b>									
<b>AMsport</b> High Protein 4 Components Vanille (MHD: 7/2021)	600/ 24,90	MPK, MPP, MPI, HEP	<b>Gehört zu den Pulvern, die aus- reichend oder mangelhaft in der Deklaration sind.<sup>3)</sup></b>	++	+	+	+	++	⊖ <sup>4)</sup>
<b>Decathlon</b> Isolate Whey Protein Vanilla Flavour (MHD: 11/2020)	900/ 20,00	MPI, MPK		++	+	++	+	++	— <sup>5)</sup>
<b>Foodspring</b> Whey Protein Vanille Geschmack (MHD: 9/2020)	750/ 30,00	MPK, MPI		++	+	++	+	+	— <sup>5)</sup>
<b>Inkospo Active</b> Pro 80 Protein Shake Vanilla (MHD: 12/2021)	500/ 15,90	MPP, MP, HEP		++	○	++	○	+	⊖ <sup>4)</sup>
<b>Isaac</b> Proteinpulver mit 15% Insektenprotein Vanille- Geschmack (MHD: 31.10.2020)	650/ 35,00	EPI, IP, SBP		+	○	+	○	+	⊖ <sup>2)</sup>
<b>Maxi Nutrition</b> Whey Protein Pro Vanille-Geschmack (MHD: 1/2021)	390/ 12,00	MPI		++	+	++	+	++	— <sup>5)</sup>

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


- 1) EPI Erbsenproteinisolat, HEP Hühnereiprotein, IP Insektenprotein, MP Molkenprotein, MPI Molkenproteinisolat, MPK Molkenproteinkonzentrat, MPP Milchproteinpulver, SBP Sonnenblumenprotein.
- 2) Zutatenverzeichnis nennt „natürliches Aroma“. Laut Analyse sind aber unter anderem racemisches gamma-Decalacton, racemisches delta-Dodecalacton und racemisches Acetoinbutanoat enthalten, welche nach dem Stand der Wissenschaft nicht natürlich gewonnen werden.
- 3) Ihr Aromaspektrum entspricht nicht dem, was Abbildungen oder Schriftzüge auf der Verpackung suggerieren. Abgesehen davon eignen sich die Produkte für die meisten Sportler nicht: Freizeitsportler nehmen schon mit der normalen Nahrung deutlich mehr Protein auf, als sie brauchen. Und auch Leistungssportler können ihren erhöhten Bedarf damit normalerweise problemlos decken. Nur für wenige Sportler sind Proteinpulver geeignet – etwa wenn sie sich vorübergehend über mehrere Tage nicht ausgewogen ernähren können oder auf ein geringes Wettkampfgewicht achten müssen wie Skispringer und Turner.
- 4) Auf der Schauseite steht „Vanille“ und/oder „Vanilla“. Laut Analyse sind aber keine nennenswerten Mengen an Vanille enthalten.
- 5) Auf der Schauseite Abbildung von Vanilleschoten, -blättern, und/oder -blüten. Laut Analyse sind aber keine nennenswerten Mengen an Vanille enthalten.

Einkauf der Prüfmuster: Oktober 2019.



# Eiweißpulver für Sportler III

4/2020

Produkt	Inhalt laut Deklaration (g)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Proteinquelle laut Deklaration <sup>1)</sup>		Eiweißqualität	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Sensorisches Urteil	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration
<b>Mit Schadstoffen belastet</b>									
<b>Bio Planète</b> Sportlerheld Protein-Pulver <sup>3)</sup> , vegan (MHD: 08/2020) <b>Bio</b>	350/ 17,00	ENM, LP	<b>Gehört zu den Pulvern, die deutlich bis stark mit Schadstoffen belastet sind.</b>	+	- <sup>4)</sup>	○	○	+	○
<b>Pur Ya!</b> Vegan High Protein Shake Vanilla, vegan (MHD: 01.10.2020) <b>Bio</b>	550/ 24,00	RPP, SBP		⊖ <sup>5)</sup>	- <sup>6)</sup>	++	-	+	- <sup>7)</sup>
<b>Raab Vitalfood</b> Sport Premium Protein 78 Pure <sup>8)</sup> , vegan (MHD: 01/2021) <b>Bio</b>	500/ 15,50	EPP, RPP, SBIP		+	⊖ <sup>9)</sup>	+	+	+	- <sup>10)</sup>
<b>Rossmann</b> Wellmix Sport Protein 90 Neutral (MHD: 12/2020)	900/ 17,00	CAS, SPI, MP		++	⊖ <sup>2)</sup>	++	+	+	+

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

- 1) CAS Caseinat, ENM Erdnussmehl, EPP Erbsenproteinpulver, LP Lupinenprotein, MP Molkenprotein, RPP Reisproteinpulver, SBP Sonnenblumenprotein, SBIP Spinatblattpulver, SPI Sojaproteinisolat.
- 2) Enthält als einziges Produkt im Test freies 3-MCPD, das etwa die Fortpflanzung beeinträchtigen kann.
- 3) Laut Anbieter wird das Produkt nicht mehr hergestellt; Restbestände sind gegebenenfalls noch erhältlich.
- 4) Eine Portion enthält 265 Mikrogramm Nickel. Nimmt ein 60 Kilo schwerer Erwachsener täglich eine Portion zu sich, überschreitet er die maximal tolerierbare Aufnahmemenge von 2,8 Mikrogramm pro Kilo Körpergewicht. Nickel hat sich im Tierversuch als fortpflanzungsschädigend erwiesen.
- 5) Geringe biologische Wertigkeit von nur 55 % (berechnet nach DIAAS-Methode).
- 6) Sehr hohe Gehalte an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen Mosh, die sich in Organen anreichern können.
- 7) Zutatenverzeichnis nennt „natürliches Vanillearoma“, auf der Schauseite steht „Vanilla“. Laut Analyse sind keine nennenswerten Mengen an Vanille enthalten, jedoch der nicht natürliche Aromastoff Ethylvanillin.
- 8) Laut Anbieter Produkt geändert.
- 9) Eine Portion enthält rund 4 Milligramm Aluminium. Nimmt ein 60 Kilo schwerer Erwachsener täglich eine Portion zu sich, schöpft er die maximal tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge von 2 Milligramm pro Kilo Körpergewicht zu mehr als einem Viertel aus. Zu viel Aluminium kann das Nervensystem schädigen. Zudem hohe Gehalte an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen Mosh.
- 10) Mehrere Mängel, z. B. weichen die deklarierten Gehalte von Vitamin B2, Folsäure, Calcium, Magnesium und Eisen deutlich von den von uns ermittelten Gehalten ab.

Einkauf der Prüfmuster: Oktober 2019.



## Unser Rat

Die konventionelle Gesichtsschmierung **Nivea Natural Balance** (12 Euro pro 100 Milliliter) siegt knapp. Auf Platz zwei folgen punktgleich die zertifizierten Naturkosmetik-Cremes **Alviana Feuchtigkeitsfluid** (11,70 Euro), **dm Alverde Aqua Hyaluron** (5,70 Euro) und **Rossmann Alterra Hydro Tagescreme** (6,60 Euro) – alle drei tragen das Natrue-Siegel.

## Nicht alles Natur pur

**9/2020** Synthetische Inhaltsstoffe? Wer sie nicht will, findet auch gute Naturkosmetik. Konventionelle Creme wirkt oft „grüner“, als sie ist.

**E**s grünt so grün im Kosmetikregal: „Ausgewählte Naturwirkstoffe“, „hochwertige pflanzliche Öle“ und andere Versprechen locken. Was so grün daherkommt, ist nicht immer Natur pur: zum Beispiel konventionelle Gesichtsschmierung, die viel Synthetisches enthält. Das Dilemma ist, dass manch konventionelle Kosmetik sich gern „Natural“ oder „Nature“ nennt. Sogar Naturkosmetik darf draufstehen, der Begriff ist nicht geschützt. „Zertifizierte Naturkosmetik“ mit Siegel hingegen muss strenge Kriterien erfüllen, die von unabhängigen Instituten überprüft werden.

### Wie viel Natur wirklich drinsteckt

Neun Cremes mit Naturkosmetik-Siegel traten im Test gegen fünf konventionelle Produkte an, die sich naturnah geben. Wie viel Natur enthalten sie alle tatsächlich? Das haben wir im Labor analysiert. Produkte mit Siegeln wie Natrue, Ecocert oder BDIH müssen überwiegend aus Stoffen natürlichen Ursprungs bestehen. Das hielten sie sämtlich überzeugend ein. Doch auch

die konventionellen Cremes im Test hatten recht hohe Naturstoffanteile.

### Auch Naturkosmetik pflegt effektiv


Pflegt Naturkosmetik auch so effektiv wie konventionelle? Immerhin muss sie auf hilfreiche Stoffe verzichten – etwa erdölbasierte Emulgatoren für ein angenehmes Hautgefühl. Erfreulich: In beiden Gruppen finden sich im Test Cremes, die Feuchtigkeit

### Der kleine Unterschied

Rohstoffe für zertifizierte Naturkosmetik müssen vorwiegend natürlichen Ursprungs sein, möglichst aus Bioanbau. Synthetische Konservierungsmittel, Farb- oder Duftstoffe sind in der Regel tabu, Gentechnik ist nicht erlaubt. Herkömmliche Kosmetik mit grünem Touch kann neben Pflanzenstoffen synthetische Emulgatoren und Duftstoffe oder lösliche, erdölbasierte Kunststoffe enthalten.

## Gesichtscremes I

9/2020

Produkt	Zertifizierte Naturkosmetik laut Deklaration	Inhalt (ml)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis pro 100 ml ca. (Euro)	Kriterien						 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>
				Feuchtigkeitsanreicherung	Anwendung und Hautgefühl	Kritische Duftstoffe	Mikrobiologische Qualität	Deklaration und Werbeaussagen	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	
<b>Nivea</b> Natural Balance Feuchtigkeitspendende Tagespflege	<input type="checkbox"/>	50/6	12,00	+	+	++	++	+	++	GUT (1,9)
<b>Alviana</b> Feuchtigkeitsfluid Bio-Aloe Vera <sup>1)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	30/4	11,70	+	+	++	++	○	++	GUT (2,0)
<b>dm</b> Alverde Aqua 24h Hyaluron Hydro Cremegel Meeresalge <sup>1)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	50/3	5,70	+	+	++	++	+	○	GUT (2,0)
<b>Rossmann</b> Alterra Hydro Tagescreme Bio-Traube & Bio-Weisser Tee <sup>1)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	50/3	6,60	+	+	++	++	○	++	GUT (2,0)
<b>Hildegard Braukmann</b> Professional Plus Balance Creme Fluid	<input type="checkbox"/>	50/12	25,00	+	+	++	++	○ <sup>3)</sup>	+	GUT (2,1)
<b>Sante</b> Erfrischende Feuchtigkeitspflege mit Hydro Effekt <sup>1)4)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	50/8	16,90	+	+	++	++	○	○	GUT (2,1)
<b>Lavera</b> Basis Sensitiv Feuchtigkeitscreme <sup>1)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	50/8	16,00	+	+	++	++	○	+	GUT (2,2)
<b>Weleda</b> Iris Erfrischende Feuchtigkeitspflege	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	30/12	40,00	○	+	++	++	+	○	GUT (2,5)

**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.**

■ = Ja, □ = Nein. 1) Laut Deklaration vegan. 2) Naturkosmetiksigel: Natrue. 3) Laut Inhaltsstoffliste enthält das Produkt Butylphenyl Methylpropional (Lilial). Im Labor konnte kein Lilial nachgewiesen werden.

4) Laut Anbieter Verpackung inzwischen geändert.

**Einkauf der Prüfmuster:** Januar bis März 2020.

spenden, gut einziehen, die Haut geschmeidig machen. Zertifizierte Cremes können in Pflege und Anwendung also mithalten.

### Kritischer Duftstoff: Keine ist auffällig

„Natürlich“ heißt nicht automatisch risikoärmer. Ätherische Öle etwa können Allergien auslösen. Wenn es jedoch darum geht, synthetische Stoffe zu meiden, spricht viel für Cremes mit Naturkosmetik-Siegel.


Auch kritische Stoffe wie beispielsweise der Duftstoff Lilial haben uns interessiert.

Problematisches entdeckten wir in diesem Punkt jedoch nicht. Allerdings haben zwei Cremes im Konservierungsbelastungstest versagt: Die konventionelle Creme von Lush und die von Provida mit Naturkosmetik-Siegel wurden nicht mit Keimen fertig, die wir im Labor in die Produkte eingebracht hatten. Dafür gab es die Gesamtnote Mangelhaft. Alle anderen geprüften Cremes kamen mit Keimen gut klar.

**Tipp:** Mit sauberen Fingern oder Spatel in den Tiegel gehen. Das schützt vor Keimen. ■

## Gesichtscremes II

9/2020

Produkt	Zertifizierte Naturkosmetik laut Deklaration	Inhalt (ml)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis pro 100 ml ca. (Euro)	Feuchtigkeitsanreicherung	Anwendung und Hautgefühl	Kritische Duftstoffe	Mikrobiologische Qualität	Deklaration und Werbeaussagen	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>
<b>Living Nature</b> New Zealand Nährende Tagescreme	■ <sup>1)</sup>	50/36	71,00	+	+	++	++	⊖ <sup>*2)</sup>	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,7)</b>
<b>Garnier SkinActive</b> Feuchtigkeitsspendende Tagespflege <sup>3)4)</sup>	□	50/5 <sup>5)</sup>	10,70	+	+	++	++	⊖ <sup>*</sup>	○	<b>BEFRIEDIGEND (2,8)</b>
<b>The Body Shop</b> Carrot Cream <sup>4)</sup>	□	50/16	32,00	+	+	++	++	⊖ <sup>*6)</sup>	○	<b>BEFRIEDIGEND (2,8)</b>
<b>Douglas Kora Organics</b> Soothing Moisturizer <sup>7)</sup>	■ <sup>8)</sup>	50/48	96,00	+	+	++	+	— <sup>*9)</sup>	○	<b>BEFRIEDIGEND (3,0)</b>
<b>Lush</b> Skin Drink Gesichtsscreme	□	45/24	52,00	○	+	++	— <sup>*10)</sup>	⊖ <sup>11)</sup>	⊖ <sup>12)</sup>	<b>MANGELHAFT (5,0)</b>
<b>Provida Organics</b> Sensitive Care Jeunesse Day Cream	■ <sup>13)</sup>	50/18	35,00	+	+	++	— <sup>*10)</sup>	⊖ <sup>14)</sup>	+	<b>MANGELHAFT (5,0)</b>

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

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

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

\*) Führt zur Abwertung. ■ = Ja. □ = Nein.

1) Naturkosmetiksiegel: BDIH Natural. 2) Mehrere Deklarationsmängel, z. B. ist der Duftstoff Benzyl Alcohol nicht auf der Liste der Inhaltsstoffe deklariert. Wir wiesen ihn in deklarationspflichtigen Konzentrationen nach. Werbung mit „not tested on animals“. Mit Auslobungen zu Tierwohl und Tierversuchsfreiheit kann der Anschein erweckt werden, dass das Produkt besonderen Anforderungen entspricht, die vergleichbare Produkte nicht erfüllen. Zudem ist die Liste der Inhaltsstoffe schlecht leserlich. 3) Laut Anbieter wird das Produkt inzwischen nicht mehr vertrieben. 4) Laut Deklaration vegan.

5) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 6) Liste der Inhaltsstoffe sehr schlecht leserlich. 7) Laut Anbieter befindet sich das Produkt im Abverkauf. 8) Naturkosmetiksiegel: Ecocert, Cosmos Organic. 9) Mehrere Deklarationsmängel, z. B. Werbung mit „Ohne Parabene“ und mit Peta-Logo „cruelty-free“. Mit Auslobungen zu Tierwohl und Tierversuchsfreiheit kann der Anschein erweckt werden, dass das Produkt besonderen Anforderungen entspricht, die vergleichbare Produkte nicht erfüllen. Zudem ist die Liste der Inhaltsstoffe schlecht leserlich. 10) Konservierungsbelastungstest nicht bestanden.

11) Mehrere Deklarationsmängel, z. B. ist der Duftstoff Citronellol nicht auf der Liste der Inhaltsstoffe deklariert. Wir wiesen ihn in deklarationspflichtigen Konzentrationen nach. Werbung mit „Wir kämpfen gegen Tierversuche“. Mit Auslobungen zu Tierwohl und Tierversuchsfreiheit kann der Anschein erweckt werden, dass das Produkt besonderen Anforderungen entspricht, die vergleichbare Produkte nicht erfüllen. Zudem ist die Liste der Inhaltsstoffe schlecht leserlich. 12) Tiegel besitzt keine Originalitätssicherung. 13) Naturkosmetiksiegel: Icada Natural und Demeter.

14) Mehrere Deklarationsmängel, z. B. Werbung mit „ohne Konservierungsmittel“. Das Produkt enthält laut Deklaration jedoch Alkohol, der konservierende Wirkung hat. Werbung mit „tierversuchsfrei seit 1979“. Mit Auslobungen zu Tierwohl und Tierversuchsfreiheit kann der Anschein erweckt werden, dass das Produkt besonderen Anforderungen entspricht, die vergleichbare Produkte nicht erfüllen. Zudem ist die Liste der Inhaltsstoffe schlecht leserlich.

**Einkauf der Prüfmuster:** Januar bis März 2020.

## Unser Rat

Bestnoten in der Verkostung vergaben wir für den Biodrink **Köln Smelk Hafer Liebe** (2,19 Euro) ohne Kalzium sowie die Oatly-Drinks Hafer Barista Edition und Hafer Calcium, die inzwischen beide mit veränderter Rezeptur verkauft werden. Günstig und gut: die Biodrinks ohne Kalzium von **Edeka**, **Lidl** (je 99 Cent) und **dm** (95 Cent) sowie **Aldi Süd** mit Kalzium (99 Cent).



## Klasse aus Korn

**5/2020** Die meisten Hafergetränke im Test sind gut. Sie enthalten oft Zucker und weniger Eiweiß als Milch – aber ihre Ökobilanz ist besser.

**K**eine Milchalternative ist aktuell beliebter in Deutschland als Haferdrink. Gut 34 Millionen Liter verkauften Lebensmittelhändler und Drogeriemärkte 2018 – fast doppelt so viel wie zwei Jahre zuvor.

Unser Test dürfte den Trend verstärken. Die Qualität ist bemerkenswert: 14 von 18 Haferdrinks verdienen gute Urteile – elf davon haben Biosiegel. Schlechter als befriedigend ist keiner. Wir testeten oft verkaufte Produkte mit und ohne Kalzium: große Player wie Alpro, kleine Biohersteller und günstige Handels- und Drogeriemarken.

In der Verkostung waren alle fehlerfrei – das gibt es selten. Wir wiesen keine Keime nach, Schadstoffe meist nur in unbedenklichen Mengen. Lediglich der Drink von Kaufland ist stark mit Nickel belastet und landet damit auf dem letzten Platz.

**Vertrauter Geschmack nach Haferbrei** Hafermilch – so nennen viele den Trunk, der vor allem aus Wasser, 9 bis 16 Prozent Hafer, etwas Pflanzenöl und Salz besteht. Doch „Milch“ darf – mit wenigen Ausnahmen –


nur heißen, was aus dem Euter kommt. Das regelt eine EU-Verordnung. Nach Milch schmecken die Drinks auch nicht. Sie erinnern eher an Haferbrei oder Müsli – ein vertrauter Geschmack.

Es lohnt sich, verschiedene Produkte zu probieren: Die meisten schmecken süß, einige nur leicht süß. Manche sind leicht vanillig, röstig oder – für Haferprodukte nicht untypisch – bitter im Nachgeschmack. ▶

**Nicht jeder lässt sich schäumen** Kaffee mit Schaum schlürfen? Auf den Packungen von drei Haferdrinks steht, dass sie sich zum Aufschäumen eignen. Mit Oatly Barista Edition und Alnatura-Produkt ohne Kalzium konnten wir tatsächlich weichen, cremigen und stabilen Schaum bereiten. Der Hafer Drink Calcium von Alnatura dagegen ließ sich – anders als versprochen – fast nicht schäumen. Das gab Punktabzug in der Deklaration.

## Haferdrinks

5/2020

Produkt	Mittlerer Preis pro Liter ca. (Euro)	Sensorisches Urteil	Ernährungsphysiologische Qualität	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration	 <b>test</b> - <b>QUALITÄTS-URTEIL</b>
		40 %	10 %	25 %	0 %	10 %	15 %	
<b>Mit Kalziumanreicherung</b>								
<b>Oatly Hafer</b> Barista Edition <sup>1)</sup> (MHD: 23.09.2020)	2,24	++	+	+	++	+	○	<b>GUT (1,9)</b>
<b>Provamel</b> Oat Hafer Calcium (MHD: 11.05.2020) <b>Bio</b>	1,99 <sup>2)</sup>	+	+	+	++	+	+	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Alpro Hafer</b> Original mild-getreidiger Geschmack <sup>3)</sup> (MHD: 11.05.2020)	1,89 <sup>2)</sup>	+	○	+	++	+	+	<b>GUT (2,2)</b>
<b>Oatly Hafer</b> Calcium <sup>1)</sup> (MHD: 13.09.2020)	1,99	++	+	○	++	+	○	<b>GUT (2,2)</b>
<b>Aldi Süd</b> Bio Hafer Drink Natur <sup>4)</sup> (MHD: 28.07.2020) <b>Bio</b>	0,99	+	+	○	++	++	+	<b>GUT (2,3)</b>
<b>Alnatura</b> Hafer Drink Calcium (MHD: 24.08.2020) <b>Bio</b>	1,45	+	+	+	++	+	○	<b>GUT (2,3)</b>
<b>Alpro Hafer</b> Ungesüßt milder Geschmack, ohne Zucker <sup>3)</sup> (MHD: 01.06.2020)	1,29 <sup>2)</sup>	+	+	+	++	+	⊖ <sup>*)5)</sup>	<b>BEFRIEDIGEND (2,9)</b>
<b>Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:</b> ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5). <b>Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.</b> *) <b>Führt zur Abwertung.</b> MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. 1) Laut Anbieter Produkt inzwischen geändert. 2) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 3) Laut Anbieter Deklaration inzwischen geändert. 4) Hergestellt von Mona Naturprodukte. 5) Das Produkt wirbt mit zugesetztem Vitamin B12. Der angegebene Vitamin-B12-Gehalt wird aber um fast 60 Prozent unterschritten. <b>Einkauf der Prüfmuster:</b> September und Oktober 2019.								

### Mit Zucker aus Hafer


Haferdrinks lassen sich wie Milch verwenden. Nur zu Herzhaftem passt ihre Süße nicht. Sie entsteht beim Herstellen: Enzyme bauen Stärke im Hafer zu Zucker ab. Einer der Alpro-Drinks ist zuckerfrei hergestellt. Die anderen bringen im Schnitt etwa 4,5 Gramm Zucker je 100 Milliliter mit. Bei einem 250-Milliliter-Glas entspricht das fast vier Zuckerwürfel.

Hafer enthält von Natur aus kaum Kalzium. Von allen Drinks im Test mit angereicherter Kalzium deckt ein Glas etwa ein Drittel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen – wie Milch. Eiweiß bringen sie dagegen alle höchstens ein Drittel so viel mit.

Klimafreundlichkeit ist vielen Haferdrink-Käufern wichtig. Studien bestätigen: Haferdrinks verursachen rund 70 Prozent weniger schädliche Klimagase als Milch. ■

# Haferdrinks

5/2020

Produkt	Mittlerer Preis pro Liter ca. (Euro)	Sensorisches Urteil	Ernährungsphysiologische Qualität	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration	 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>
		40%	10%	25%	0%	10%	15%	
<b>Ohne Kalziumanreicherung</b>								
<b>Kölln Smelk</b> Hafer Liebe Klassik (MHD: 23.06.2020) <b>Bio</b>	2,19	++	○	++	++	+	+	<b>GUT (1,8)</b>
<b>Edeka Bio+</b> Vegan Haferdrink classic (MHD: 07.06.2020) <b>Bio</b>	0,99	+	○	++	++	+	+	<b>GUT (1,9)</b>
<b>Alnatura</b> Hafer Drink ungesüßt (MHD: 28.09.2020) <b>Bio</b>	1,19	+	○	++	++	+	+	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Lidl Milbona</b> Hafer Drink <sup>1)</sup> (MHD: 16.11.2020) <b>Bio</b>	0,99	+	○	+	++	+	+	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Rewe Bio</b> Haferdrink <sup>2)3)</sup> (MHD: 08.09.2020) <b>Bio</b>	1,29	+	○	+	++	+	+	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Berief Bio</b> Hafer Drink Natur Ohne Zuckerzusatz <sup>4)</sup> (MHD: 25.09.2020) <b>Bio</b>	1,59	+	○	+	++	+	+	<b>GUT (2,3)</b>
<b>dmBio</b> Hafer Drink Natur <sup>4)</sup> (MHD: 11.09.2020) <b>Bio</b>	0,95	+	○	+	++	+	○	<b>GUT (2,3)</b>
<b>Rossmann EnerBio</b> Hafer Drink Natur Ohne Zuckerzusatz (MHD: 04.09.2020) <b>Bio</b>	1,09	+	○	++	++	+	○	<b>GUT (2,3)</b>
<b>Allos</b> Hafer Drink naturell Ohne Zuckerzusatz <sup>5)6)</sup> (MHD: 19.09.2020) <b>Bio</b>	1,99	+	○	○	++	+	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,7)</b>
<b>Netto Marken-Discount BioBio</b> Hafer Drink pur (MHD: 11.08.2020) <b>Bio</b>	0,99	+	○	○	++	+	+	<b>BEFRIEDIGEND (2,7)</b>
<b>Kaufland</b> Take it veggie Bio Hafer Drink (MHD: 06.09.2020) <b>Bio</b>	0,95	+	○	⊖*17)	++	+	+	<b>BEFRIEDIGEND (3,3)</b>

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

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

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

\*) Führt zur Abwertung. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

1) Hergestellt von Quargentan. 2) Hergestellt von Mona Naturprodukte. 3) Laut Anbieter Produkt inzwischen geändert.

4) Biosiegel: Naturland. 5) Laut Anbieter Verpackung inzwischen geändert. 6) Laut Anbieter Deklaration inzwischen geändert.

7) Eine Portion mit 250 Milliliter enthält 106 Mikrogramm Nickel. Nimmt ein 60 Kilogramm schwerer Erwachsener täglich eine Portion zu sich, schöpft er mehr als die Hälfte der maximal tolerierbaren Aufnahmemenge (TDI) aus.

Einkauf der Prüfmuster: September und Oktober 2019.

# 1 Interdentalpflege



## Unser Rat

Alle aufgerollten Zahnseiden sind gut: Vorn liegen **Dontodent** von **dm** (1 Cent pro Anwendung) und **Sensodyne** (3 Cent). Wer mit Zahnseide auf Kriegsfuß steht, kann Interdentalbürsten nehmen: **Dentek Easy Brush** (39 Cent pro Stück) ist genau so gut wie **Curaprox Prime Plus** (1,49 Euro). Lassen Sie sich beim Zahnarzt beraten, welcher Typ sich für Sie eignet.

## Für jeden Winkel

**3/2020** In Zahnzwischenräumen müssen Zahnseide, Bürstchen und Co ihren Job erledigen. Die meisten im Test machen das gut.

**D**ort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt, sollen sie den Rest beseitigen: Zahnseide, Bürstchen und Miniwerkzeuge wie Sticks und Picks.

Wir haben Produkte für enge bis normal weite Zwischenräume getestet, die häufig verkauft werden. Am Zahnmodell untersuchten wir, wie die Produkte bei richtiger Anwendung Beläge entfernen. Außerdem prüften je 20 Probanden zwei Wochen im Alltag, wie reißfest sie zum Beispiel sind oder wie einfach sich schwer erreichbare Stellen reinigen lassen.

### Richtig reine machen

Das Ergebnis motiviert, die Helfer öfter zu benutzen: Zehn von zwölf sind gut, zwei befriedigend. Unter den Guten sind Marken wie Oral-B, Elmex oder Curaprox, aber auch Eigenmarken der Drogerieketten dm und Rossmann. Mit den günstigsten Zahnseiden kostet das Reinemachen zwischen den Beißerchen nur 1 Cent pro Tag. Bürstchen und Gummi-Picks sind teurer, aber wiederverwendbar. Unabhängig vom Preis ist es aber

vor allem eine Frage des Zahnzustands und der Geschicklichkeit, welches Helferlein sich für wen am besten eignet.

### Seide säubert am besten

Alle sieben Zahnseiden auf der Rolle zum Abreißen schneiden gut ab: Sie reinigten die Zwischenräume im Test etwas besser als die anderen Hilfsmittel, am besten übrigens die günstigere der beiden Oral-B-Zahnseiden. ■


### Das Problem mit der Zahnseide

Studien zeigen, dass nur wenige Menschen Zahnseide richtig anwenden. Viele kommen besser mit Interdentalbürsten zurecht und können damit effektiver Plaque entfernen. Aus wissenschaftlicher Sicht sind Bürstchen daher zu bevorzugen. Im Test reinigten sie noch gut. Auch biegsame Picks aus Gummi kommen infrage. Die einzigen im Test – von Sunstar – säubern nur befriedigend.



# Interdentalflege

3/2020

Produkt	Inhalt	Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis pro Anwendung <sup>1)</sup> bzw. pro Stück ca. (Euro)	Reinigungswirkung	Handhabung	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration	 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>
				55%	35%	5%	5%	100%
<b>Zahnseide und Zahnseide-Sticks</b>								
dm Dontodont Zahnseide Sensitive Floss	50 Meter	0,95	0,01	+	+	++	+	GUT (1,9)
Sensodyne Sanfte Zahnseide <sup>2)</sup>	50 Meter	2,99	0,03	+	+	+	+	GUT (1,9)
Oral-B Essential Floss Zahnseide ungewachst	50 Meter	1,50	0,02	+	+	+	+	GUT (2,0)
Elmex Zahnseide gewachst	50 Meter	3,90	0,04	+	+	+	+	GUT (2,1)
Oral-B Pro-Expert Premium Zahnseide	40 Meter	3,50	0,04	+	+	++	+	GUT (2,1)
Rossmann Prokudent Zahnseide sensitiv	40 Meter	0,89	0,01	+	+	++	++	GUT (2,1)
Yaweco Zahnseide Seide + Bienenwachs <sup>3)</sup>	40 Meter	4,00	0,05	+	○ <sup>*</sup> )	++	+	GUT (2,4)
dm Dontodont Zahnseide-Sticks <sup>4)</sup>	32 Stück <sup>5)</sup>	0,85 <sup>6)</sup>	0,03	○ <sup>*</sup> )	+	++	+	BEFRIEDIGEND (2,6)

## Interdentälbürsten und Interdental-Picks

Curaprox Prime Plus 06 Interdentälbürsten mit Halter <sup>7)</sup> 8)	1 Set mit Halter und 5 Bürsten <sup>9)</sup>	7,45	1,49	+	+	○	+	GUT (2,4)
Dentek Easy Brush Interdentälbürsten Größe 0 <sup>7)</sup> 8)	12 Stück	4,65	0,39	+	+	++	+	GUT (2,4)
TePe Interdentälbürste Original Größe 0 <sup>7)</sup> 8)10)	8 Stück	4,30	0,54	+	○	+	++	GUT (2,5)
Sunstar GUM Soft-Picks Advanced Small <sup>4)</sup> 7)	30 Stück	4,95	0,17	○ <sup>*</sup> )	+	++	+	BEFRIEDIGEND (3,0)

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

**\*) Führt zur Abwertung.**

- 1) Preis für eine Anwendung mit 50 Zentimeter Zahnseide.
- 2) Laut Anbieter Angaben auf der Verpackung geändert.
- 3) Laut Anbieter Verpackung verändert.
- 4) Mit Reiseetui.
- 5) Laut Anbieter enthält die Packung inzwischen 40 Stück zum selben Preis.
- 6) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
- 7) Auch andere Größen verfügbar.
- 8) Mit Schutzkappe.
- 9) Nachfüllpackung verfügbar: 12 Bürsten für 14,80 Euro.
- 10) Griffverlängerung mithilfe der mitgelieferten Schutzkappe möglich.

**Einkauf der Prüfmuster:** Mai und Juni 2019.



## Unser Rat

Fast alle Frischkäsezubereitungen schneiden gut ab. Ernährungsphysiologisch am besten: **Fruchtzwerge weniger süß** (53 Cent pro 100 Gramm), gefolgt von den **Fruchtzwerge-Varianten bio** (80 Cent) und **klassisch** (53 Cent) sowie **Ehrmanns Monsterbacke** (26 Cent). Preiswerter und gut sind etwa **Fruchtjuniors** von **Aldi Süd** und **Aldi Nord** (17 Cent).

## Zuckersüße Verführung

**10/2020** Viel Zucker, Fett und Kalorien – einige Joghurts und Puddings sind eher Süßigkeiten. Frischkäsezubereitungen schneiden besser ab.

**B**iene Maja, Eisprinzessin, Dinos: Bilder von Trickfilm-Idolen und Maskottchen schmücken die Becher. Das trifft den Nerv von Kindern. Kinderdesserts präsentieren sich vielfältig im Kühlregal. In unserem Einkaufswagen landeten Frischkäsezubereitungen, Joghurts und Puddings. Für Kinder schmecken sie wie ein Traum: süß, cremig, oft kräftig nach Erdbeere oder Schoko. Einige können aber zum Albtraum für die Gesundheit der Kleinen werden. Speziell Puddings und Joghurts mit „Topping“ – also einer Extraportion Schokolinsen oder Butterkekchen zum Draufstreuen – haben oft viel Zucker, Fett, Kalorien.

Im Test von 25 Kinderdesserts schneiden vier ausreichend und eins mangelhaft ab. Schlusslicht ist ein Schoko-Milchdessert von Zott. Doch es geht auch anders: Empfehlen können wir acht Frischkäsezubereitungen sowie einen Joghurt und drei Puddings.

### Wie das Drittel einer Tafel Schokolade

Die fünf Produkte am Tabellenende sind eigentlich Süßigkeiten – in einer Portion

ballen sich etwa so viele Kalorien wie in einem Drittel einer Tafel Milkschokolade. Diese Produkte können leicht verführen. Sensorisch sind sie gut oder sogar sehr gut.

Eltern sollten die Desserts vom Tabellende nur selten als Nachtisch oder zwischendurch anbieten. Sie könnten sonst ein Problem befeuern: Laut Robert-Koch-Institut haben in Deutschland 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen Übergewicht. ■

### Rezepturen verschlankt

Kinderdesserts finden sich seit Jahrzehnten im Handel und stehen genauso lange als Dickmacher in der Kritik. Inzwischen haben einige Anbieter die Rezepturen stark verschlankt. Das belegt der Rückblick auf den Test von Kindermolkereiprodukten von vor 20 Jahren: Fruchtzwerge und Monsterbacke etwa enthielten damals rund doppelt so viel Fett sowie je ein Drittel mehr Zucker und Kalorien.

# Kinderdesserts I

10/2020


Produkt	Inhalt in Gramm/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Ernährungsphysiologische Qualität <sup>1)</sup>		Schadstoffe	Sensorisches Urteil <sup>2)</sup>	Mikrobiologische Qualität	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung		Deklaration	+ test - QUALITÄTS- URTEIL
		30 %	25 %				15 %	5 %		
<b>Aldi Süd</b> Desira Fruchtjuniors Erdbeere, Himbeere <sup>3)</sup> (MHD: 19.03.20)	4 x 100/ 0,67	+	+	+	++	++	+			GUT (1,9)
<b>Fruchtwerge</b> Bio Die Eiskönigin Erdbeere <sup>4)</sup> (MHD: 12.03.20) <b>Bio</b>	4 x 50/1,59	+	+	++	+	○	○			GUT (1,9)
<b>Aldi Nord</b> Sontner Fruchtjunior Erdbeere, Aprikose <sup>3)</sup> (MHD: 05.03.20)	4 x 100/0,66	+	+	+	++	+	+			GUT (2,0)
<b>Fruchtwerge</b> Erdbeere, Aprikose, Banane (MHD: 03.03.20)	6 x 50/1,59	+	+	++	++	○	○			GUT (2,0)
<b>Ehrmann</b> Monsterbacke Früchtequark Erdbeere, Banane, Himbeere (MHD: 04.03.20)	6 x 50/0,79	+	+	+	++	○	○			GUT (2,1)
<b>Fruchtwerge</b> Erdbeere, Aprikose, Banane weniger süß (MHD: 07.03.20)	6 x 50/1,59	+	+	++	++	○	○			GUT (2,1)
<b>Netto Marken-Discount</b> Karli Kugelblitz Früchtespaß <sup>5)</sup> (MHD: 18.03.20)	12 x 60/1,25	+	+	+	++	○	○			GUT (2,1)
<b>Dairy 4 Fun</b> Die Schlümpfe Puddingdessert mit Überraschung (MHD: 23.04.2020)	70/0,89	+	+	+	++	+	+			GUT (2,2)
<b>Danone</b> Mickey Vanille-Joghurt mit Schoko-Knusper Ohren <sup>6)</sup> (MHD: 03.03.20)	120/0,59 <sup>7)</sup>	+	+	+	++	+	○			GUT (2,2)
<b>Dr. Oetker</b> Paula minis Schoko-Pudding mit Vanilleschmack-Flecken (MHD: 16.03.20)	6 x 50/1,42	+	+	++	++	+	+			GUT (2,2)
<b>Lidl</b> Milbona Fruit King Safari <sup>8)9)</sup> (MHD: 04.03.20)	12 x 60/1,25	+	+	+	++	○	+			GUT (2,2)
<b>Lidl</b> Milbona Safari Vanille-Pudding mit Schoko-Giraffen-Flecken <sup>10) 11)</sup> (MHD: 29.02.20)	4 x 100/0,76	+	+	+	++	+	+			GUT (2,4)

**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.**  
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

- 1) Wir bewerteten eine Portion für vier Altersgruppen. 2) Bei Gebinden mit mehreren Sorten verkosteten wir die Sorte Erdbeere. 3) Hergestellt von Senagral Northern Europe. 4) Laut Anbieter inzwischen mit anderem Motiv im Handel. 5) Erdbeere, Banane, Himbeere. 6) Laut Anbieter nicht mehr erhältlich. 7) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 8) Erdbeere, Himbeere, Banane, Aprikose. 9) Hergestellt von Milchfrisch. 10) Hergestellt von ODW Frischprodukte. 11) Rezeptur laut Anbieter geändert. **Einkauf der Prüfmuster:** Februar 2020.

## Kinderdesserts II

10/2020

Produkt	Inhalt in Gramm/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Ernährungsphysiologische Qualität <sup>1)</sup>		Schadstoffe	Sensorisches Urteil <sup>2)</sup>		Mikrobiologische Qualität	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration	 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>
		30%	25%		15%	5%				
<b>Berchtesgadener Land</b> Alpenzweig Bio-Joghurt Vanille <sup>4)</sup> (MHD: 08.03.20) <b>Bio</b>	2 x 100/0,99	○ <sup>*</sup>	+	++	++	+	+	+		<b>BEFRIED.</b> (2,6)
<b>Edeka</b> Tabaluga fettarmer Fruchtjoghurt mild Erdbeere <sup>5)</sup> (MHD: 27.03.20)	4 x 100/0,97	○ <sup>*</sup>	+	+	++	+	○			<b>BEFRIED.</b> (2,6)
<b>Bauer</b> Die Biene Maja fettarmer Joghurt mild Erdbeere (MHD: 21.03.20)	4 x 100/1,29	○ <sup>*</sup>	+	++	++	+	○			<b>BEFRIED.</b> (2,7)
<b>Leckermäulchen</b> Milch Quark Erdbeer (MHD: 03.03.20)	6 x 50/1,19	+	+	○ <sup>*</sup>	++	+	○			<b>BEFRIED.</b> (2,8)
<b>Müller</b> Joghurt mit der Ecke Minis Tom & Jerry <sup>6)</sup> (MHD: 24.02.20)	4 x 85/1,79	+	+	+	++	+	○ <sup>*)7)</sup>			<b>BEFRIED.</b> (2,8)
<b>Dr. Oetker</b> Götterspeise minis Himbeergeschmack (MHD: 12.03.20)	6 x 50/0,99	○ <sup>*</sup>	+	+	+	+	○			<b>BEFRIED.</b> (3,0)
<b>Nestlé</b> Mix-in Smarties & Joghurt <sup>8)</sup> (MHD: 14.03.20)	120/0,79	○ <sup>*</sup>	+	+	+	+	○ <sup>9)</sup>			<b>BEFRIED.</b> (3,4)
<b>Berchtesgadener Land</b> Alpenzweig Bio Vanille & Knusper <sup>4)</sup> (MHD: 15.03.20) <b>Bio</b>	137/0,79	○ <sup>*</sup>	+	++	++	+	○			<b>BEFRIED.</b> (3,5)
<b>Lidl</b> Milbona Safari Bunter Vogel Joghurt mit Schokolinsen <sup>10)</sup> (MHD: 10.03.20)	175/0,33	○ <sup>*</sup>	+	+	+	+	○			<b>AUSREICH.</b> (3,9)
<b>Netto Marken-Discount</b> Karli Kugelblitz Milch & Haselnuss Dessert (MHD: 20.03.20)	4 x 100/0,76	○ <sup>*</sup>	+	+	++	+	nicht bewertet <sup>11)</sup>			<b>AUSREICH.</b> (4,0)
<b>Netto Marken-Discount</b> Karli Kugelblitz Unterwasser Welt gesüßter, aromatisierter Joghurt <sup>12)</sup> (MHD: 14.03.20)	175/0,38	○ <sup>*</sup>	+	+	++	+	○			<b>AUSREICH.</b> (4,0)
<b>Zott</b> Monte Milchdessert mit Schoko, Haselnüssen, Schokolinsen (MHD: 25.03.20)	70/0,69	○ <sup>*</sup>	+	++	+	+	○ <sup>3)</sup>			<b>AUSREICH.</b> (4,0)
<b>Zott</b> Monte Angry Birds Milchdessert mit Schoko, Haselnüssen, Butterkeksen (MHD: 26.03.20)	125/0,79	— <sup>*</sup>	+	++	+	+	○ <sup>3)</sup>			<b>MANGELH.</b> (4,7)

**\*) Führt zur Abwertung. Abkürzungen und Bewertungsschlüssel, siehe Tabelle I. 1)** Wir bewerteten eine Portion für vier Altersgruppen. **2)** Bei Gebinden mit mehreren Sorten verkosteten wir Erdbeere. **3)** Unter anderem Packungsangaben schlecht lesbar. **4)** Rezeptur laut Anbieter geändert. **5)** Hergestellt von Euco. **6)** Butterkeks & Himbeerjoghurt **7)** Wirbt mit „nur natürlichen Aromen“. Wir fanden aber den Aromastoff Piperonal, der nach unseren Recherchen nicht natürlich hergestellt wird. Der Anbieter hat nach eigener Aussage kein Piperonal in seinen Produkten gefunden. **8)** Laut Anbieter geändert. **9)** Laut Zutatenliste nur natürliches Aroma enthalten. Wir fanden aber den Aromastoff Piperonal, der nach unseren Recherchen nicht natürlich hergestellt wird. Die Erklärung des Anbieters überzeugte uns nicht. **10)** Hergestellt von Privatmolkerei Bechtel. **11)** Laut Zutatenverzeichnis ist nur natürliches Aroma enthalten. Wir fanden aber den Aromastoff Piperonal, der nach unseren Recherchen nicht natürlich hergestellt wird. Wie das Aroma im Produkt genau hergestellt wird, beantwortet der Anbieter nicht, er beruft sich auf das Geschäftsgeheimnis. Wir bewerten die Deklaration nicht. Die 15% Gewichtung verteilen sich gleichmäßig auf die anderen Urteile. **12)** Mit bunten Meerestieren. **Einkauf der Prüfmuster:** Februar 2020.

## Unser Rat

Mit **fettreduzierten Frikadellen, Salami, Käse** und **Halbfettmargarine** können Sie ohne Kompromisse Kalorien sparen. Zuckerreduzierte Produkte lohnen sich vereinzelt, etwa **Müsli**. Manche Light-Lebensmittele enthalten aber ungünstige Fette oder viel Zucker. Vergleichen Sie ihre Nährwerte und Zutatenlisten stets mit denen herkömmlicher Produkte.



## Die Light-Masche

**1/2020** Im Vergleich zum Original sparen Light-Produkte meist Kalorien. Das ist oft durch schlechtes Fett, viel Zucker oder Süßstoffe erkauft.

**R**und 40 Prozent der Deutschen kaufen laut Umfragen zucker- und fettreduzierte Lebensmittel. Wir wollten wissen, was die tatsächlich taugen: Aus mehreren Hundert Light-Produkten, die wir in Supermärkten und Discountern fanden, haben wir 77 exemplarisch eingekauft: Müsli, Margarine, Milchprodukte und vieles mehr, was täglich satt macht. Wir analysierten die Nährwerttabellen und Zutatenlisten, verglichen sie mit denen herkömmlicher Produkte und prüften, ob sie halten, was sie versprechen (siehe Kasten rechts).

### Fast alle sparen Kalorien

Ja, ihre Versprechen lösen die Produkte meist ein: Mit ihnen lassen sich jede Menge Fett oder Zucker einsparen. Fast immer haben sie dadurch auch weniger Kalorien.

Und doch ist die Bilanz gemischt. Denn mit etwa jedem zweiten Light-Produkt im Test müssen Kunden Kompromisse eingehen. Sie erkaufen sich die versprochene Ersparnis mit ungesunden Fetten, umstrittenen Süßstoffen oder Zusatzstoffen, die viele

meiden wollen. Zucker und Fett lassen sich selten ersatzlos verringern. Die Hersteller drehen an den Rezepturen, um Geschmack und Konsistenz auf die Sprünge zu helfen.

**Tipp:** Kunden sollten kritisch die Nährwerttabellen und Zutatenlisten lesen. Wenigstens kosten Light-Produkte in der Regel nicht mehr als herkömmliche. Und in einigen Produktgruppen fanden wir lohnende Light-Lebensmittel (siehe Tabelle S. 30). ■

### Was „Light“ erfüllen muss

Als light gekennzeichnete Lebensmittel müssen mindestens 30 Prozent weniger Zucker, Fett, Kohlenhydrate oder Kalorien enthalten als herkömmliche. Was genau das Produkt „leicht“ macht, muss auf der Packung stehen. Für „fettarm“ oder „wenig Fett“ dürfen feste Lebensmittel maximal 3 Gramm Fett je 100 Gramm enthalten, flüssige höchstens 1,5 Gramm Fett je 100 Milliliter.