Stiftung Warentest 5/2026

Stiftung Warentest

Unabhängig. Objektiv. Unbestechlich.

Kopfhörer
Top-Modelle für Radfahren, Fitness, Joggen Seite 32

E-Bikes

Gute ab 1200 Euro – Die besten Sporträder und Cruiser für die Stadt Seite 74

Luftreiniger 48
Reiskocher 54
Reis 10
Zahn-Bleichmittel 24
Smartwatches 40

Garten wässern
Sparsame und verlässliche Tröpfchensysteme 60

Nachhaltigkeitssiegel
Fairtrade, Rainforest Alliance und Co im Test 18

Röntgen
Neue Daten über die Strahlenbelastung 92



Stiftung Warentest im Vorteils-Abo lesen



9 Hefte für nur 35,00 €[1)]

+



Gratis
Ratgeber
„Das kann KI"



Dankeschön
Notizbuch



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

Gleich Bestellkarte rechts ausfüllen oder anrufen:

030/3 46 46 50 82

Montag bis Freitag: 8:00–19:00 Uhr
Bitte bei Ihrer Bestellung Aktions-Nr. 2187359 angeben.

Oder noch schneller online:

test.de/experten05-sw

Angebot gültig bis 30.07.2026

SWK2605

1) Angebotsdetails:
Die Lieferung beginnt nach Eingang Ihrer Zahlung mit der nächstverfügbaren Ausgabe. Sofern Sie innerhalb von 2 Wochen nach Erhalt des 9. Heftes nicht abbestellen, erhalten Sie die Zeitschrift Stiftung Warentest Monat für Monat gegen Rechnung für insgesamt 45,60 € halbjährlich (entspricht monatlich 7,60 €). Der Bezug ist dann jederzeit kündbar. Preise für Österreich: 50,50 €, Schweiz: 57,40 sFr., restliches Ausland: 63,60 €. Alle Preise inkl. Versandkosten und MwSt. Bei Vorliegen Ihrer E-Mail-Adresse erhalten Sie die Rechnung per E-Mail. Es gilt das gesetzliche Mängelhaftungsrecht. Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht und zum Datenschutz finden Sie im Heft auf Seite 96. Dies ist ein Angebot der Stiftung Warentest, Vorständin Julia Bönisch, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin. Beschwerden richten Sie bitte an Stiftung Warentest, Kundenservice, 20080 Hamburg, Tel.: 030/3 46 46 50 80, Fax: 040/3 78 45 56 57, E-Mail: stiftung-warentest@dpv.de.

*** Informationen zum Gewinnspiel | Apple iPad Air 11 2024 (M2), 128 GB:**
Mit der Bestellung nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil. Veranstalter ist die Stiftung Warentest. Einsendeschluss ist der 31.12.2026. Die Gewinner werden unter allen eingegangenen Einsendungen aus Werbeaktionen im Jahr 2026 durch das Losverfahren ermittelt und im Januar 2027 schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitmachen darf jeder ab 18 Jahren mit Ausnahme von Mitarbeitern der Stiftung Warentest und von Angehörigen der Mitarbeiter.

Editorial



„Unzählige Fragen haben wir Siegelorganisationen wie Fairtrade gestellt. Fazit: Drei der vier haben eine hohe Aussagekraft.“

Die Dinge auf dieser Welt zum Besseren wenden – die meisten von uns wollen das. Vielleicht in diesen Tagen mehr denn je. Wege gibt es viele, doch oft sind sie beschwerlich. Umso mehr freue ich mich, Ihnen eine einfache Methode zu präsentieren, sich für gerechte Löhne, gute Arbeitsbedingungen und Umweltschutz stark zu machen: bewusst Lebensmittel zu kaufen, die ein Nachhaltigkeitslabel tragen. Meine Kolleginnen aus dem Ernährungsteam haben vier der bekanntesten geprüft – von Fairtrade bis Rainforest Alliance. Erfreuliches Fazit: Produkte mit Label zu kaufen, macht einen Unterschied (siehe S. 18).

Zugegeben: Wer aktuell im Supermarkt unterwegs ist, überlegt zweimal, wofür er Geld ausgibt – und ob es wirklich der teurere Kaffee oder Tee sein muss. Umso erfreulicher, wenn dann ein Siegel garantiert, dass etwa bei Anbau und Ernte Kinderarbeit und der Einsatz synthetischer Pestizide tabu sind. Um das herauszufinden, haben unsere Tester den Organisationen hinter den Siegeln unzählige Fragen zum Vergabesystem, zu sozialen und ökologischen Kriterien gestellt. Anhand exemplarisch gekaufter Produkte ließen sie sich belegen, wie die Organisationen die Einhaltung der Kriterien prüfen. Offene Fragen klärten Sachverständige beim Besuch der Organisation. Schließlich recherchierte meine Kollegin Swantje Waterstraat, wie Rainforest Alliance und Fairtrade mit Vorwürfen zu Missständen umgehen (S. 21).

Die Verwundbarsten in unserer Gesellschaft zu schützen ist uns auch beim Testen wichtig. Gelegentlich stoßen wir auf Produkte, die für Kinder riskant sind – wie die Autokindersitze, die im Crashtest versagten (S. 72) oder die Spiel-Produkte aus buntem Sand mit krebserregendem Asbest (S. 73). Stoßen wir auf solche Ergebnisse, sind wir erst geschockt, dann aber froh, dass wir es herausgefunden haben. Mein Tipp: Lassen Sie die Kleinen im Freien gärtnern! Einen schönen Mai wünscht

Ihre



Isabella Eigner
Chefredakteurin Stiftung Warentest

Tropfen für Tropfen für Tropfen ....

Staudenbeet gießen bei praller Sonne? Keine gute Idee. Wassersparender und sogar terminierbar sind Tropf-Bewässerungssysteme. Sieben Modelle haben wir getestet, außerdem zwölf Steuerungscomputer (ab S. 60). Wasser marsch!



Foto: Max Lautenschläger; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Titel: Ragnar Schmuck

Inhalt



74
Urban E-Bikes
Die Hälfte der Stadträder im Test überzeugt. Ein Lidl-Bike hatte nach der Dauerprüfung Risse im Lenker – mangelhaft.

Ernährung und Kosmetik

in Kürze **8**
- Superfood oder Quark? Was dran ist an dem Hype um Skyr
- Vollkornschnitte oder Bratwurst: Es kommt auf die Tageszeit an
- Matcha-Tee im Test: Diese Pulver sind im grünen Bereich

Test Reis **10**
Nur 4 von 40 Produkten schneiden im Schadstoff-Check gut ab. Arsen und Kadmium sind oft ein Problem. Wir sagen, wie es sich reduzieren lässt

Test Nachhaltigkeitssiegel für Lebensmittel **18**
Wie aussagekräftig sind die Label von Fairtrade und Co? Drei Siegel haben uns im Test besonders überzeugt

Test Zahn-Bleichmittel **24**
Von den 13 Klebestreifen, Seren und Gelen im Test können es einige durchaus mit Profi-Bleaching aufnehmen

Multimedia

in Kürze **30**
- Notebooks: Laden per USB-C wird Pflicht
- PDF-Downloads: Wie sich das automatische Öffnen abstellen lässt
- iPhone 17e und Galaxy-S26-Reihe: Die neuen Edel-Handys von Apple und Samsung im Test

Test Sportkopfhörer **32**
Die besten Kopfhörer fürs Joggen, Radfahren und Schwitzen im Fitnessstudio

Test Smartwatches **40**
Gute Uhren gibt es schon ab 79 Euro. Wir zeigen auch Vorgängermodelle, die besser und günstiger sind als die aktuellen Geräte



24
Zahn-Bleichmittel



48
Luftreiniger

Foto: Ragnar Schmuck; Getty Images; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser



32
Sportkopfhörer



54
Reiskocher

60
Tropfbewässerung





40
Smartwatches

Haushalt und Garten

in Kürze **46**
- Schnuller im Test: Die meisten sind sicher, einer ist mangelhaft
- Messerschärfer im Test: Von Superschliff bis Verletzungsgefahr
- Salatsamen im Test: Knackige Blätter selbst ernten

Test **Luftreiniger** **48**
Testsieger Bosch reinigt auch mit gebrauchtem Filter noch gut

Test **Reiskocher** **54**
Nur 6 von 13 überzeugen, an dreien kann man sich verbrennen

Test **Tropfbewässerungs-Sets** **60**
Die besten versorgen Pflanzen gezielt und zuverlässig mit Wasser

Test **Bewässerungscomputer** **65**
Gute Steuerungen für Rasensprenger und Tropfbewässerung – ab 22 Euro

Freizeit und Verkehr

in Kürze **72**
- Lebensgefahr: Acht Autokindersitze versagen im Crash-Test
- Asbest in buntem Sand: In 10 von 22 Spiel- und Deko-Produkten fanden wir den krebserregenden Stoff

Test **Urban E-Bikes** **74**
5 von 10 Stadtflitzern sind gut, der günstigste davon kostet nur 1200 Euro

Geld und Recht

in Kürze **80**
- Sofortkredite: Verbraucherzentrale warnt vor unseriösen Vermittlern
- Sommer auf dem Balkon: Von Begrünen bis Grillen – was erlaubt ist
- Die besten Policen für lange Auslandsreisen und Work-and-travel

Tages- und Festgeld **84**
Wo es die besten Zinsen gibt – und wie Sie unseriöse Angebote erkennen

Papierüberweisung **87**
Keine Kontrolle am Bankschalter

Kolumne Sosalla sagt **88**
Wie Sie eine gute Unfallpolice finden

Gesundheit

in Kürze **90**
- Arzneien aus der Online-Drogerie: Der neue Service von dm im Test
- Hallux valgus: Was tun bei Ballenzeh?
- Vorsicht bei Algenprodukten!

Röntgen **92**
So vermeiden Sie unnötige Aufnahmen

Rubriken

Editorial **3**
Echo **6**
Über uns **17**
Themen 5/25–4/26 ..... **96**
Impressum **97**
Testsache **98**

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

Nächste Ausgabe:
ab Donnerstag, 30. April, im Handel

Foto: Getty Images; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Jule Felice Frommelt

Echo



Wie gefällt Ihnen unser Magazin?

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

Per Mail

Leserservice@stiftung-warentest.de

Per Post

Stiftung Warentest
Postfach 30 41 41
10724 Berlin

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

Im Netz

test.de: www.test.de
Facebook:
facebook.com/stiftungwarentest
Instagram:
@stiftungwarentest
@stiftungwarentest-finanzen
X: @warentest
Youtube: youtube.com/
stiftungwarentest
Tiktok: tiktok.com/
@stiftungwarentest



Haushalt und Garten | Stromspeicher

Wenig Licht, viel Schatten

Stromspeicher Akkus für Balkonkraftwerke speichern Sonnenenergie und stellen sie unkompliziert Haushaltsgeräten zur Verfügung. Soweit die Theorie. Im Praxistest sind drei von fünf mangelhaft.

Unser Rat

Akkus lassen sich einfach anschließen

Speicher haben hohen Wirkungsgrad

Bloom auf Vorrat. Der mobile Speicher hat 882 Sonnenwatts und genug Akkuvolumen, um ihn wieder aufzuladen.

Illustration: Kati Szilagyi

Speicher für Balkonkraftwerke, 4/26

Strom auf Vorrat

Akkus für Mini-Kraftwerke speichern Solarstrom. Unser Test zeigte aber deutliche Schwächen. Dazu bekamen wir viele Nachfragen.

Danke für den informativen Test. Ich betreibe den getesteten Zendure Solarflow 800 Pro und würde gern der Empfehlung zum Einsatz eines Netzfilters folgen. Können Sie Produkte empfehlen?
Matthias Büsch, Berlin

Antwort der Redaktion: Wenn Sie den Zendure bereits betreiben und mit Ihren Geräten, die im selben Netz angeschlossen sind, keine Probleme haben, benötigen Sie keinen Netzfilter.

Ich betreibe ein System mit dem Ecoflow Stream Ultra. Mich hat das Qualitätsurteil für dieses Produkt sehr erschreckt. Welche Auswirkungen hat die mangelhafte elektromagnetische Verträglichkeit auf meine Stromversorgung?
gemestu auf test.de

Antwort der Redaktion: Solange sich im Hausnetz keine negativen Auswirkungen zeigen, können Sie das System weiterbetreiben. Nicht alle Geräte reagieren empfindlich auf Störsignale.

Was ich nicht verstehe, ist der Test, wie schnell die Produkte auf wechselnden Strombedarf im Haus reagieren. Dazu müsste es doch eine Rückmeldung ans Balkonkraftwerk oder den Speicher geben. Sind weitere Installationen im Hausnetz nötig? Könnten Sie erläutern, wie dieses Erkennen von Laständerungen im Haus bei Ihrem Test funktioniert hat?
henry-59 auf test.de

Antwort der Redaktion: Die Regelgeschwindigkeit haben wir mit dem Dreiphasen-Stromverbrauchsmesser Shelly pro3EM geprüft, mit dem alle Speicher kompatibel waren. Den muss im Hausnetz ein Elektriker oder eine Elektrikerin installieren. Plug-and-play-Varianten mit Infrarot-Tracker müssen nur in die Steckdose gesteckt werden, funktionieren aber nur, wenn im Haushalt ein moderner Stromzähler (Smart Meter) vorhanden ist. Er stellt über eine Infrarotschnittstelle aktuelle Verbrauchsdaten bereit. So erkennt das System steigenden Stromverbrauch – etwa durch die Waschmaschine.

Ketchup, 4/26

Altenburger ohne Zucker

Danke für diesen Test, der mein Interesse am Altenburger Tomaten Ketchup geweckt hat, da dieser keinen Zuckerzusatz enthält. Leider ist es mir nicht möglich herauszufinden, wo man diesen Ketchup im Handel vor Ort kaufen kann. Selbstverständlich hatte ich nicht vor, Ketchup online zu bestellen.
Melanie Gottschlag, Berlin

Antwort der Redaktion: Den Altenburger Ketchup ohne Zuckerzusatz haben wir auf senf.de bestellt. Im Handel ist uns nur der normale Ketchup begegnet – etwa bei Edeka und Kaufland. Wenn Sie das Produkt ohne Zuckerzusatz suchen, fragen Sie die Marktleitung, ob sie die Variante bestellen kann.

Mähroboter, 4/26

Rasenwüste

Traurig, diese Zweischneidigkeit! Auf Seite 83 wird betont, wie schlecht Steinwüsten für die Natur sind. Dass aber ein Mähroboter Rasen zu auch einer Art Wüste verwandelt und die Pflanzenvielfalt zerstört, wird bei den Mährobotern auf Seite 62 verschwiegen!
Karin Eckholt, Lindau am Bodensee

Damen-Nassrasierer, 4/26

Intimrasur für Männer

Gibt es für die Rasur im Intimbereich der Männer spezielle Produkte? Warum werden für Männer nur Rasierer für das Gesicht bewertet und nicht wie für Frauen auch welche für den Körper? Gibt es eine Empfehlung für die Intimrasur von Männern? Ist es für Männer empfehlenswert, Frauen-Produkte zu verwenden?
Wolfgang Alber, Schlier

Antwort der Redaktion: Nassrasierer für die männliche Körperrasur sind eine junge Produktgruppe. Wir haben sie nicht geprüft, weil Gesichtsrasierer das größere Segment sind. Es spricht nichts dagegen, den Gesichtsrasierer für den Körper zu verwenden. Achten Sie auf scharfe Klingen, um Verletzungen zu vermeiden. Damenrasierer sind für Frauen konzipiert. Männerhaare sind oft dicker als die von Frauen. Sie können die Klingen der Damen-Modelle verstopfen.

Smartphones, 4/26, Meldung S. 25

Xiaomi mit Fake News

Ihr Urteil Mangelhaft kann ich nur bestätigen. Ich hatte das Xiaomi 15 und auf diesem Smartphone das Fake-Interview mit Friedrich Merz entdeckt. Habe auch 250 Euro eingezahlt und bekam Probleme bei der Auszahlung des hohen angezeigten Betrages. Daraufhin erstattete ich Anzeige bei der Polizei in Köln. Diese antwortete mir, dass es sich um Cybertrading-Betrug handeln würde. Mein Geld war zwar weg. Jedoch war mir die Erkenntnis, wie man solche Fake-Nachrichten künftig behandeln muss, mein Geld wert. Meine Konsequenz: Ich habe das Xiaomi 15 verkauft. Mein Bedarf an Xiaomi-Geräten ist für alle Zeiten gedeckt. Danke für Ihren Testbericht.
F. W. Esser, Leverkusen

Kinderzahncremes, 3/26

Lachen statt schimpfen

Eltern berichten häufig, dass Kleinkinder zwischen einem und drei Jahren unkooperativ beim Zähneputzen sind. Ich empfehle, das Putzen notfalls mit liebevollem Zwang durchzusetzen (ohne Schimpfen, stattdessen mit Lachen, Singen, Kitzeln). Aus didaktischen Gründen empfehle ich als Alternative, dass die Eltern vorputzen und die Kinder nachputzen und überprüfen, ob die Eltern es richtig gemacht haben. In Ihrem Artikel fehlt der Hinweis auf die notwendige Zwischenraumpflege mit Zahnseide.
Zahnarzt Dr. Sven Andrejewski, Lohmar

Über diese Verpackungen ärgern sich unsere Leser

L'Oréal Feuchtigkeitscreme

Die Füllmenge im Glas entspricht nicht einmal der halben Höhe der Umverpackung.
Ulrich Hölzer, Arnsberg

Antwort der Redaktion: „Die Packungsgröße ist produktionstechnisch und für die Standfestigkeit im Regal nötig", antwortete der Anbieter auf unsere Anfrage. Wir meinen: Für den Schutz des Tiegels ist kein doppelt gefalteter Deckel im Karton nötig.



Dennree Haferflocken hauchfein

Der Füllstand der Packung liegt bei circa 60 Prozent.
Friedhelm Roelofsen, Krefeld

Antwort der Redaktion: Der Anbieter erklärte auf Nachfrage, dass die Haferflocken unter mechanischer Beanspruchung zerfallen. Daher verkleinere sich das Volumen während des Transports. Für den Kunden ändert die Erklärung wenig am subjektiven Eindruck: Er kauft eine Packung mit viel Luft.



Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck, Ralph Kaiser



Parfüm richtig lagern

Teurer Duft mag es dunkel und kühl

Sonnenlicht und Wärme sind nichts für Parfüms und Eaux de Toilette. Deshalb sollten Duftflakons, so dekorativ sie auch sein mögen, nicht auf dem Fensterbrett oder in der Nähe von Heizkörpern aufbewahrt werden. Dort kann der Duft „kippen“: Der Geruch wird stechend, die Konsistenz klebrig, die Farbe dunkler und das Parfüm so unbenutzbar. Besser: Flakons an einem dunklen Ort, bei gleichbleibender, eher kühler Temperatur aufbewahren – etwa im Kleiderschrank.
Tipp: Auch Kontakt mit Sauerstoff kann schaden. Deshalb nach dem Sprühen den Deckel stets wieder auf den Sprühkopf stecken. So bleibt er sauber und dicht.

Korrektur Abnehmshakes

Falsche Art von Selenzusatz

In unserem Test von Abnehmshakes (1/26) haben wir bei zwei Produkten eine falsche Angabe zur Selenanreicherung gemacht. In der Tabelle (S. 16) stand in Fußnoten zu Bodylab Meal Replacement Shake und Gymqueen Slim Shake, dass sie Selenocystein enthielten. Richtig gewesen wäre Selenmethionion. Beide sind selenhaltige Aminosäuren, unterscheiden sich aber strukturell.



Stichfest. In Skyr bleibt die Löffelspur sichtbar.

Quark-Alternative

Skyr wird zum Trend-Produkt

Rezepte mit der isländischen Spezialität machen gerade die Runde, die Nachfrage steigt. Was macht Skyr aus? Geht Quark nicht genauso gut?

Skyr mit Energydrink mixen oder Skyr mit Keksen zu einem käsekuchenartigen Dessert zubereiten – in den sozialen Medien verbreiten sich neue Rezepte mit der Spezialität aus Island. Händler berichten, dass Skyr gerade wieder stark nachgefragt sei – dabei ist das Milchprodukt seit 2015 auf dem deutschen Markt.

Besteht aus entrahmter Milch plus Lab. Die Grundzutat ist normalerweise entrahmte Milch. Sie wird mit Milchsäurebakterien und Lab oder Lab-Ersatz versetzt. Lab enthält Enzyme, die traditionell aus Mägen von Wiederkäuern gewonnen werden. Die Mikroorganismen lassen das Milcheiweiß ausflocken, die wässrige Molke fließt ab, eine kompakte, säuerliche Masse bleibt übrig. Insgesamt erinnert Skyr an aufgeschlagenen Magerquark, die Milchsäurenote an Joghurt. So haben wir in einem Test von 2015 die Sensorik des Skyr Natur von Arla – damals eines der ersten Skyr-Produkte auf dem deutschen Markt – beschrieben. Die Charakterisierung trifft heute noch für typischen Skyr zu.

Bietet viel Eiweiß und wenig Fett. Anbieter bezeichnen Skyr Natur als Frischkäse der Magerstufe. Zu dieser Kategorie zählt auch Magerquark. Er darf laut Käseverordnung nicht mehr als 10 Prozent Fett in der Trockenmasse enthalten. Auf Skyr trifft das zu: Er enthält rund 10 Gramm Eiweiß und nur 0,1 bis 0,5 Gramm Fett pro 100 Gramm. Damit ist er mit Magerquark vergleichbar, der ganz ähnliche Nährwerte hat. Beide machen bei niedrigem Kaloriengehalt lange satt und können bei Diäten unterstützen.

Tipp: Mit Skyr von Handelsmarken sowie Magerquark lässt sich sparen. Skyr Natur von klassischen Molkereimarken kostete Mitte März 2026 teils 44 Cent je 100 Gramm – die gleiche Menge gab es von preiswerten Handelsmarken schon für 24 Cent. Magerquark von Handelsmarken kostete sogar nur 20 Cent pro 100 Gramm.

Foto: Getty Images; Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

1,2

Kilogramm Spargel aß 2025 im Schnitt jeder Mensch in Deutschland. Rund 82 Prozent des Spargels kamen aus hiesigem Anbau – 2 Prozent weniger als im Vorjahr.

Quelle: Bundesinformationszentrum Landwirtschaft

Matcha-Tee im Test

Wenn Matcha-Pulver, dann diese zwei

Matcha Latte, Matcha-Kuchen – das Grüntee-Pulver boomt. Von 2023 auf 2024 verdoppelte sich die aus Japan importierte Menge auf rund 240 Tonnen, meldet der Deutsche Tee & Kräuter-Verband. Unsere tschechische Partnerorganisation dTest hat nun zwölf Matcha-Produkte getestet. Die Ergebnisse reichen von sehr gut bis zufriedenstellend. Zwei der Empfehlenswerten sind auch bei uns erhältlich: Testsieger Vilgain Organic Matcha sammelte in der Verkostung mehr Punkte als alle anderen – Gesamtnote Sehr gut. Das Pulver ist online erhältlich, 50 Gramm kosten 8,99 Euro. Insgesamt gut ist dmBio Grüner Tee Matcha, gemahlen, 30 Gramm für 8,95 Euro. Es hatte den höchsten Gehalt an nützlichen Polyphenolen. Auch auf unerwünschte Stoffe wurde geprüft, hier lagen beide Pulver im grünen Bereich. Ein anderes war deutlich mit Aluminium belastet – für Matcha nicht ungewöhnlich: Teepflanzen speichern es, wenn sie auf aluminiumreichen Böden wachsen. Auf Dauer kann zu viel Aluminium Nieren und Nervensystem schaden.
Tipp: Genießen Sie Matcha in Maßen – vorsorglich nicht mehr als 3 Gramm pro Tag.



Gute Pulver. Vilgain Organic und dmBio überzeugten im tschechischen Test.



Schutz vor Entzündungen. Der Körper profitiert, wenn er abends Kohlenhydrate statt Fett aufnimmt.

Essenszeiten

Abends lieber Vollkornschnitte als Bratwurst

Spät am Abend noch eine fettreiche Mahlzeit essen – das könnte auf Dauer Entzündungen im Körper fördern und das Risiko für Adipositas und Diabetes Typ II erhöhen. Darauf weist eine Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung im Fachjournal Food Research International hin. Für die Studie nahmen 29 übergewichtige Männer erst vier Wochen lang morgens viele Kohlenhydrate und abends viel Fett zu sich. Danach aßen die Probanden vier Wochen lang umgekehrt – bei gleicher Kalorienmenge. Die Forschenden nahmen währenddessen Fettgewebsproben. Es fiel auf, dass die darin enthaltenen Gene je nach Tageszeit unterschiedlich aktiv waren. Die Kombination aus fettreichem Frühstück und kohlenhydratreichem Abendessen wirkte sich günstig auf den Zuckerstoffwechsel aus. Beim umgekehrten Rhythmus waren Entzündungsgene aktiver.

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck; IMAGO / Zoonar



Körniges Quintett. Für unseren Schadstoff-Check untersuchten wir Basmati-, Parboiled-, Jasmin-, Rundkorn- und Vollkornreis.

Kritisches im Korn

Reis In unserem Schadstoff-Check glänzen nur 4 von 40 Produkten mit einer guten Note. Bei den anderen fanden wir vor allem erhöhte Gehalte an Arsen und Kadmium. Bio- und Vollkornreis sind nicht per se die bessere Wahl.

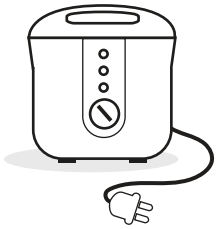
Für bewusste Reisesser wird es jetzt enttäuschend: Was Schadstoffe angeht, ist Bio-Reis nicht besser als konventionell angebauter. Und Vollkornreis ist nicht besser als der weiße. Kleiner Trost: Zumindest teuer muss guter Reis nicht sein.

Wir haben den großen Reis-Check mit 40 Produkten aus fünf Reissorten gemacht. Im Labor prüften wir auf sechs Schadstoffgruppen (siehe Kasten rechts). Wirklich empfehlen können wir nur vier Produkte: den günstigen Parboiled von Kaufland, die mittelpreisigen Basmati von Tilda und Akash und den teuren Vollkorn Bio Jasmin Reis von Reishunger. Alle vier bewerten wir mit Gut. Die meisten anderen sind befriedigend. Acht Produkten geben wir ein Ausreichend – und raten Reisfans von deren Verzehr ab. Grund für die schlechten Noten sind vor allem hohe Gehalte an den Schwermetallen Arsen und Kadmium.

Kein Reis reißt die Grenzwerte

Immerhin: Kein Reis im Test ist mangelhaft, kein Grenzwert wird überschritten. Die Produkte sind lebensmittelrechtlich alle okay. Anders als die Überwachungsbehörden bewerten wir nicht nach dem Ja-Nein-Schema – also Grenzwert eingehalten

Foto: Jule Felice Frommelt



Reiskocher im Test. Sie garen Reis ganz automatisch: Die besten Geräte finden Sie in unserem Test **ab Seite 54.**

oder nicht –, sondern mehrstufig. Denn für Schadstoffe gilt: Je weniger drin ist, desto besser. Und da zeigen sich zum Teil deutliche Unterschiede.

Arsen ist das Hauptproblem im Reis

Von allen Schadstoffen, auf die wir geprüft haben, war Arsen als einziger in jedem Reis nachweisbar. Obwohl es chemisch gesehen ein Halbmetall ist, wird Arsen wegen seiner giftigen Eigenschaften oft den Schwermetallen zugeordnet. Es gelangt auf natürliche Weise über Böden und Wasser im Anbaugebiet in den Reis.

Anorganische Arsenverbindungen stuft die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) als krebserregend für den Menschen ein. Eine unbedenkliche Aufnahmemenge gibt es nicht, krebserzeugende Stoffe sind in jeder Menge unerwünscht. Da Arsen in Reis von Natur aus nicht völlig vermeidbar ist, gibt es Grenzwerte für anorganisches Arsen. Für Produkte, die diese Grenzwerte einhalten, gilt das Gesundheitsrisiko als akzeptabel.

Wenig Arsen in Basmati

Wir bestimmten in jedem Reis den Gesamt-Arsengehalt, bei hohen Werten auch den an anorganischem Arsen. Im Jasminreis von Edeka und Lien Yang sowie im Oryza-Vollkornreis liegt er über 50 Prozent des Grenzwerts, was wir mit Ausreichend bewerten.

Basmati fällt dagegen positiv auf: Alle zehn im Test sind nur sehr gering mit Arsen belastet. Vermutlich weisen die Böden und das Wasser in der Himalaja-Region, wo Basmati angebaut wird, vergleichsweise geringe Arsengehalte auf. Insgesamt gut sind aber nur die Basmati von Tilda und Akash.

Auch Kadmium ist ein Thema

Neben Arsen haben wir auch auf die Schwermetalle Blei, Nickel und Kadmium geprüft. Die Blei- und Nickelfunde sind unauffällig. Selbst die Grenzwerte für Nickel, die erstmalig ab Juli 2026 gelten, halten alle Reissorten im Test klar ein.

Vier Produkte sind aber deutlich mit Kadmium belastet: die zwei Bio-Basmati von Alnatura und Campo Verde, der Parboiled von Rewe Ja und der Bio-Vollkorn von Dennree. Auch Kadmium ist giftig und gelangt über Böden in den Reis. Wird viel davon über längere Zeit oral aufgenommen, schadet es zuallererst den Nieren.

Schadstoffgehalte herunterkochen

Reis wird nicht roh gegessen, sondern gekocht. Das senkt den Gehalt an Metallen: Allein dadurch, dass der Reis beim →

Unser Rat

Testsieger: Gut und nur sehr gering mit Schadstoffen belastet sind die Basmati von Tilda (6,25 Euro pro Kilo) und Akash (3,51 Euro), der Vollkorn Bio Jasmin Reis von Reishunger (9,98 Euro) und der Parboiled von Kaufland (1,39 Euro). Der Kaufland-Parboiled ist der günstigste Gute und somit auch unser Preistipp. **Umwelttipp:** Reis hat im Vergleich zu heimischen, stärkehaltigen Beilagen einen hohen CO_2-Fußabdruck. Essen Sie Reis nur gelegentlich und wechseln Sie mit anderen Getreiden ab. Das verringert auch das Schadstoffrisiko.

Reis im Labor

Auf diese Schadstoffe haben wir geprüft

Arsen und andere Metalle. Reispflanzen nehmen Metalle über die Wurzeln auf. Alle Produkte enthalten Arsen, dessen anorganische Verbindungen als krebserregend gelten. Drei Produkte sind deutlich damit belastet. In 32 Produkten fanden wir das Schwermetall Kadmium, vier sind deutlich belastet. Zu viel Kadmium schadet den Nieren. Nickel fanden wir allenfalls in geringen Gehalten, Blei in sehr geringen.

Chlorat und Perchlorat. Beide können etwa über gechlortes Trinkwasser oder Reinigungsmittel in Reis geraten, waren aber nur in wenigen Produkten in sehr geringen bis geringen Gehalten nachweisbar. Hohe Gehalte können vorübergehend die Jodaufnahme hemmen.

Mineralölbestandteile. Können zum Beispiel über Abgase während des Anbaus oder aus Jutesäcken beim Transport und Lagern in Reis gelangen. Gesättigte Mineralölkohlenwasserstoffe (Mosh) fanden wir in 33 Produkten nur in sehr geringen Gehalten, aromatische Mineralölbestandteile (Moah) gar nicht.

Pflanzenschutzmittel. Wir prüften auf rund 700 Pestizide. In zwölf Produkten fanden wir Rückstände, davon war eins deutlich mit einem Insektizid belastet.

Schimmelpilzgifte. Lagert Reis feucht, können Schimmelpilze wachsen, die krebserregende Gifte bilden können: Aflatoxine und Ochratoxin A. Nur wenige Produkte im Test sind sehr gering bis gering belastet.

Ethylenoxid. Das in der EU verbotene, krebserregende Vorratsschutzmittel fanden wir in keinem Reis.

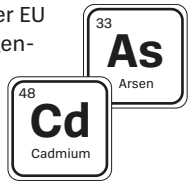


Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

Kochen aufquillt und an Masse gewinnt, verringert sich die Schadstoffkonzentration im Korn. Eine weitere Rolle spielt die Kochmethode (siehe rechts). Im Reiskocher gegart, könnte der Reis aber einen weiteren Schadstoff aufnehmen: 5 der 13 Reiskocher in unserem Test setzen Aluminium frei (siehe S. 54).

Bio ist nicht per se besser

Zurück zum Reis: Drei der acht Testverlierer sind Bio-Produkte. Eine Garantie für möglichst wenig Schadstoffe ist das Bio-Siegel also nicht. Kritische Stoffe aus Umwelt, Herstellung und Lagerung belasten Lebensmittel unabhängig von der Anbaumethode.

Im Bio-Anbau tabu sind aber chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Das passt: Kein Bio-Reis im Test enthielt Pestizidrückstände. Auch in konventionellem Reis fanden wir allenfalls Spuren. Nur Lidls Parboiled-Reis tanzt aus der Reihe. Er ist nachweislich mit dem Insektizid Acetamiprid belastet. Das bewerten wir mit Ausreichend. Beruhigend: Nach dem Kochen war der Stoff nicht mehr nachweisbar.

Der einzig gute Bio-Reis ist der Vollkorn Bio Jasmin von Reishunger – er ist mit rund 10 Euro pro Kilo der teuerste im Test. Vollkornreis hat noch seine Silberhaut; die Frucht- und Samenschale enthält viele Nährstoffe, speichert aber auch vermehrt Schadstoffe. Auch Parboiled, der fast so nährstoffreich ist wie Vollkornreis, kann tendenziell höher belastet sein. Wir fanden einen guten: den preiswerten von Kaufland für 1,39 Euro pro Kilo.

Abwechslung auf dem Teller

Auch wenn Reis Schadstoffe enthält, ist er nicht ungesund. Er bringt Eiweiß mit, Mineralstoffe wie Magnesium oder Zink und ist fettarm. Um Belastungen aber möglichst gering zu halten, gilt der ultimative Tipp: abwechslungsreich essen! Reis kann ein bis zweimal die Woche auf dem Speiseplan stehen. Alternativen sind Buchweizen, Hirse, Dinkel, Grünkern oder Kartoffeln. ■ →

Text: Sara Waldau; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Ursula Loggen; Produktauswahl: Sylvia Keske-Fouda; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Reis möglichst sicher zubereiten

Schwermetallgehalte sinken beim Kochen

Die Gehalte an Arsen und Kadmium im Reis lassen sich durch die Art der Zubereitung senken, zeigt unser kleiner Kochtest im Labor.

Reis enthält oft giftige Schwermetalle. Allein durchs Kochen nehmen die Gehalte aber ab, da der Reis dabei an Masse zunimmt. Daher ist die Schadstoffkonzentration im gekochten Reis niedriger als im rohen Korn. Eine weitere Rolle spielt die Garmethode: Reis lässt sich mit viel Wasser zubereiten, das nach dem Kochen abgegossen wird (Wassermethode), oder mit wenig Wasser, das die Körner vollständig aufsaugen (Quellmethode). Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät zur Wassermethode, da Arsen teils ins Wasser übergeht. Wir haben beides ausprobiert.

Wässern etwas besser als quellen. Wir haben die fünf Produkte mit den stärksten Arsen- und Kadmiumgehalten gekocht: für die Wassermethode im Topf mit der 4-fachen Menge Wasser, für die Quellmethode im Reiskocher mit der 1,5-fachen Menge. Mit der Wassermethode waren die Schwermetallgehalte im fertigen Reis tendenziell etwas niedriger als mit der Quellmethode (siehe Grafik). Verallgemeinern lassen sich die Ergebnisse zwar nicht, aber sie sprechen für die Wassermethode.

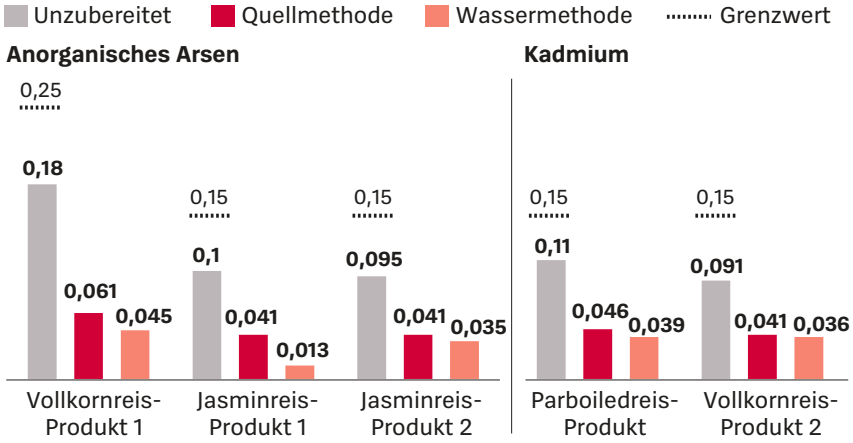
Körner vorher waschen. Wir haben den Reis vor dem Kochen wegen der Vergleichbarkeit nicht gewaschen. Vorspülen reduziert laut Studien den Arsengehalt im Korn, bei Vollkornreis kann auch Einweichen effektiv sein. Empfehlung: Reis waschen, bis das Wasser klar ist.

Methoden kombinieren. Eine Studie in der Zeitschrift „Science of The Total Environment" empfiehlt diese Methode: Reis fünf Minuten in der vierfachen Menge Wasser kochen. Das Wasser abgießen, durch die zweifache Menge frisches Wasser ersetzen und weitergaren, bis alles aufgesogen ist. So sanken die Arsengehalte in Vollkornreis um 54 Prozent, in weißem Reis um 73 Prozent.

Fazit: Egal, wie Sie den Reis kochen, entscheidend ist, ihn nicht täglich zu essen. Empfehlung: ein- bis zweimal pro Woche. Eine Beilagenportion entspricht etwa 60 Gramm (gekocht 180 Gramm).

So sinken Arsen- und Kadmiumgehalte in Reis

Vor und nach dem Kochen in Milligramm pro Kilogramm



Exemplarisch untersucht wurden die am stärksten belasteten Produkte im Test.
Grenzwerte gibt es nur für unzubereiteten Reis. Weil Vollkornreis anders verarbeitet wird als weißer Reis und deshalb höher mit Arsen belastet sein kann, gilt für ihn ein höherer Grenzwert.

Quelle: Stiftung Warentest

Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty



Basmati. Echter Basmati darf nur aus bestimmten Regionen Indiens und Pakistans vom Fuße des Himalaja stammen. Die schlanken Langkornreiskörner müssen mindestens 6,5 Millimeter lang sein. Gegarter Basmati ist locker und körnig, kann duftig-blumige, fruchtige sowie nussige Aromen haben. Basmati bedeutet „duftend“ auf Hindi.



Basmati: Geringste Arsengehalte im Test

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Inhalt (Gramm)	Preis pro kg ca. (Euro)	Herkunftsländer laut Anbieter	Schadstoffe	Arsen[1]	Andere Metalle	Chlorat/ Perchlorat	Mineralölbestandteile	Pflanzenschutzmittel	Schimmelpilzgifte
Tilda Pure Original Basmati (MHD: 04/2027)	6,25[2]/1 000	6,25	Keine Angabe	**gut** (2,4)	+	+*)	++	+	+	+
Akash Basmati (MHD: 12/2026)	3,51[2]/1 000	3,51	Keine Angabe	**gut** (2,5)	+*)	+	++	+	++	++
Curtiriso Basmati Reis Spitzenqualität (MHD: 16.06.2027)	3,69[2]/1 000	3,69	Pakistan, Indien	**befriedigend** (2,7)	+	○	++	+	+	○*)
Aldi Bon-Ri Basmatireis[3] (MHD: 19.08.2027)	2,49/1 000	2,49	Pakistan, Indien	**befriedigend** (2,9)	+	○*)	++	+	++	+
Rii Jii Taraori Bio Basmati Reis Kooperativen Ramnagar Indien[4][5] (MHD: 31.05.2027) **Bio**	3,29[2]/500	6,58	Indien	**befriedigend** (2,9)	+	○*)	++	+	++	++
Davert Echter Basmatireis[4][6] (MHD: 16.11.2026) **Bio**	3,99/500	7,98	Indien	**befriedigend** (3,2)	+	○*)	++	+	++	++
Lidl Golden Sun Basmati Reis[7] (MHD: 04.06.2027)	2,49/1 000	2,49	Indien, Pakistan	**befriedigend** (3,4)	+	+	++	+	+	○*)
Rossmann EnerBio Basmati Reis weiß[5] (MHD: 15.09.2027) **Bio**	3,19/1 000	3,19	Indien	**befriedigend** (3,4)	+	○*)	++	+	++	++
Alnatura Himalaya Basmati Reis (MHD: 16.10.2026) **Bio**	4,49/1 000	4,49	Indien, Pakistan	**ausreichend** (3,6)	+	⊖*)[8]	++	+	++	+
Campo Verde Basmati Aromatischer Duftreis[6] (MHD: 31.03.2027) **Bio**	2,99/500	5,98	Indien	**ausreichend** (3,7)	+	⊖*)[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).
Reihenfolge nach Bewertung der Schadstoffe.
Bei gleicher Bewertung nach Alphabet.

***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 16).
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration.

1) Bewertet wurde der Gehalt an anorganischem Arsen.
2) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
3) Hergestellt von Van Sillevoldt.
4) Mit Fairtrade-Siegel.
5) Mit Naturland-Siegel.
6) Mit Demeter-Siegel.
7) Hergestellt von LT Food Europe.
8) Deutlich mit Kadmium belastet.

Foto: Jule Felice Frommelt

Parboiled. Dieser Langkornreis ist teilweise gekocht (partially boiled). Durch ein spezielles Druckdampfverfahren werden Nährstoffe vor dem Schälen aus der Schale in das Innere des Korns hineingepresst. Daher ist Parboiled fast so nährstoffreich wie Vollkornreis, bei kürzerer Garzeit.



Rundkorn. Die optisch fast runden, kurzen Körner sind maximal 5,2 Millimeter lang und stärkehaltiger als Langkornreis. Sie geben beim Kochen viel Stärke ab, dadurch werden sie nach dem Garen weich und klebrig. Rundkornreis eignet sich für Milchreis, Risotto, Paella oder Sushi.



Jasmin. Der langkörnige Duftreis kommt ursprünglich aus dem Nordosten Thailands, wird aber auch in Vietnam oder Laos und sogar in Italien angebaut. Sein blumiges Aroma erinnert an Jasmin-Blüten. Die gekochten Körner sind weich und kleben ganz leicht zusammen.





Parboiled: Lidl fällt als einziger wegen eines Pestizids auf

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Inhalt (Gramm)	Preis pro kg ca. (Euro)	Herkunftsländer laut Anbieter	Schadstoffe	Arsen[1)]	Andere Metalle	Chlorat/ Perchlorat	Mineralöl-bestand-teile	Pflanzen-schutz-mittel	Schimmel-pilzgifte
Kaufland K-Classic Langkorn Parboiled Reis[2)] (MHD: 03/2027)	1,39/1000	1,39	Italien	**gut** (2,3)	+*)	+	++	++	+	++
Edeka Gut & Günstig Langkorn Parboiled Spitzenreis (MHD: 23.07.2027)	1,39/1000	1,39	Thailand, Kambodscha, Brasilien, Uruguay, Argentinien	**befriedigend** (2,6)	○*)	+	+	+	+	++
Ben's Original Langkorn-Reis (MHD: 09.07.2027)	2,79/500	5,58	Spanien, Italien, Uruguay	**befriedigend** (2,7)	○*)	+	++	+	++	++
Netto Marken-Discount Bonrisi Langkorn Reis Parboiled (MHD: 11.03.2027)	1,58/1000	1,58	Thailand, Kambodscha, Brasilien, Uruguay, Argentinien	**befriedigend** (2,7)	○	○*)	+	++	+	++
Oryza Ideal Reis Langkorn Parboiled (MHD: 23.06.2028)	3,29/1000[3)]	3,29	Spanien, Argentinien, Uruguay	**befriedigend** (2,7)	○*)	+	+	+	+	++
Penny Landfreund Parboiled Spitzenreis Langkorn[4)] (MHD: 09.07.2027)	1,39/1000	1,39	Myanmar, Uruguay, Argentinien	**befriedigend** (3,0)	+	○*)	++	+	++	++
dmBio Langkornreis parboiled[5)] (MHD: 26.05.2027) Bio	2,55/1000	2,55	Thailand	**befriedigend** (3,3)	○*)	○	+	++	++	++
Aldi Bon-Ri Parboiled Reis[6)7)] (MHD: 28.02.2028)	1,39/1000	1,39	Thailand, Brasilien, Uruguay, Argentinien	**befriedigend** (3,5)	○*)	+	+	+	++	++
Rewe Ja Parboiled Spitzenreis Langkornreis[2)] (MHD: 12.03.2027)	1,39/1000	1,39	Italien	**ausreichend** (3,9)	○	⊖*)[8)]	○	++	+	++
Lidl Golden Sun Langkorn Parboiled Spitzenreis[9)] (MHD: 09.06.2027)	1,39/1000	1,39	Myanmar, Pakistan, Indien, Guyana, Italien	**ausreichend** (4,0)	○	+	○	+	⊖*)[10)]	++

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 Bewertung der Schadstoffe.
Bei gleicher Bewertung nach Alphabet.

***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 16).
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration.
1) Bewertet wurde der Gehalt an anorganischem Arsen.
2) Hergestellt von Riso Scotti.
3) Produkt auch in anderen Gebindegrößen erhältlich.
4) Hergestellt von Van Sillevoldt.
5) Mit Naturland-Siegel.
6) Hergestellt von Müller's Mühle.
7) Etikett laut Hersteller inzwischen geändert.
8) Deutlich mit Kadmium belastet.
9) Hergestellt von Curti.
10) Deutlich mit Acetamiprid belastet.

Foto: Jule Felice Frommelt










Rundkorn: Keiner ist gut, aber auch keiner ausreichend

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Inhalt (Gramm)	Preis pro kg ca. (Euro)	Herkunfts-länder laut Anbieter	Schadstoffe	Arsen[1]	Andere Metalle	Chlorat/ Perchlorat	Mineralöl-bestandteile	Pflanzen-schutz-mittel	Schimmel-pilzgifte
Kavak Güllü Tosya tipi Goldkorn (MHD: 01.10.2026)	2,99[2]/1 000	2,99	Keine Angabe	**befriedigend** (3,1)	○*)	○	++	++	++	++
Suntat Pilavlik Pirinç (MHD: 31.08.2027)	2,79/1 000	2,79	Italien	**befriedigend** (3,1)	○*)	○	++	+	++	++
Gallo Reis Risotto Carnaroli (MHD: 23.09.2028)	2,99/500	5,98	Keine Angabe	**befriedigend** (3,2)	○	○*)	++	+	++	++
Müller's Mühle Milchreis (MHD: 23.01.2028)	1,99/500	3,98	Spanien, Italien	**befriedigend** (3,4)	○*)	○	++	++	+	++
Alnatura Milchreis[3] (MHD: 05.10.2026) **Bio**	2,29/500	4,58	Italien	**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).

Reihenfolge nach Bewertung der Schadstoffe.
Bei gleicher Bewertung nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 16).
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration.

1) Bewertet wurde der Gehalt an anorganischem Arsen.
2) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
3) Mit Naturland-Siegel.

Die Abbildungen sind nicht maßstabsgerecht.



















Jasmin: Zwei sind deutlich mit Arsen belastet

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Inhalt (Gramm)	Preis pro kg ca. (Euro)	Herkunfts-länder laut Anbieter	Schadstoffe	Arsen[1]	Andere Metalle	Chlorat/ Perchlorat	Mineralöl-bestandteile	Pflanzen-schutz-mittel	Schimmel-pilzgifte
Royal Thai 100 % Langkörniger Jasmin-Reis (MHD: 08.05.2027)	13,49[2]/4 500	7,48	Thailand	**befriedigend** (2,8)	○*)	+	++	+	++	++
Golden Phoenix Thai Hom Mali Rice 100 % (MHD: 01.01.2027)	3,23[2]/1 000	3,23	Thailand	**befriedigend** (2,9)	○*)	+	++	+	++	++
Rapunzel Jasmin Spitzenreis Langkorn aus Thailand weiss (MHD: 13.02.2027) **Bio**	3,49/500	6,98	Thailand	**befriedigend** (2,9)	○*)	++	++	+	++	++
Kaufland K-Classic Jasminreis[3][4] (MHD: 26.07.2027)	1,99/1 000	1,99	Kambo-dscha	**befriedigend** (3,0)	○*)	+	++	+	++	++
Q Rice Thai Hom Mali Jasmin Reis (MHD: 01.04.2027)	4,95[2]/1 000	4,95	Thailand	**befriedigend** (3,0)	○*)	+	++	+	++	++
Royal Tiger Jasmin Rice AAA extra long (MHD: 23.05.2028)	3,14[2]/1 000	3,14	Kambo-dscha	**befriedigend** (3,1)	○*)	+	++	+	++	++
Reishunger Bio Jasmin Reis (MHD: 01.09.2027) **Bio**	2,99/400	7,48	Thailand	**befriedigend** (3,3)	○*)	+	++	+	++	++
Oryza Jasminreis (MHD: 07.03.2028)	2,29/500[5]	4,58	Thailand	**befriedigend** (3,4)	○*)	+	++	+	++	++
Edeka Gut & Günstig Jasminreis Spitzenreis (MHD: 26.08.2027)	1,99/1 000	1,99	Thailand	**ausreichend** (3,8)	⊖*)[6]	+	++	++	++	++
Lien Ying Jasmin Reis (MHD: 28.02.2028)	1,99/250	7,96	Thailand	**ausreichend** (3,9)	⊖*)[6]	+	++	+	+	++

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 Bewertung der Schadstoffe.
Bei gleicher Bewertung nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 16).
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration.
1) Bewertet wurde der Gehalt an anorganischem Arsen.

2) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
3) Hergestellt von Transimpex.
4) Etikett laut Hersteller inzwischen geändert.
5) Produkt auch in anderen Gebindegrößen erhältlich.
6) Deutlich mit anorganischem Arsen belastet.

→



Vollkorn. Auch als Natur- oder brauner Reis bekannt. Er ist nährstoffreicher als weißer Reis, weil er nicht poliert wird. Er muss deshalb etwa doppelt so lange garen wie weißer Reis. Vollkornreis enthält auch mehr Fett und kann mit der Zeit ranzig werden. Im Zweifel nicht über das Mindesthaltbarkeitsdatum lagern.



Vollkorn: Der einzige gute Bio-Reis im Test

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)/ Inhalt (Gramm)	Preis pro kg ca. (Euro)	Herkunftsländer laut Anbieter	Schadstoffe	Arsen[1]	Andere Metalle	Chlorat/ Perchlorat	Mineralölbestandteile	Pflanzenschutzmittel	Schimmelpilzgifte
Reishunger Vollkorn Bio Jasmin Reis (MHD: 26.04.2027) Bio	5,99/600	9,98	Kambodscha	**gut** (2,3)	+	+	++	+*)	++	++
Rewe Bio Naturreis Spitzen-Langkorn[2)3)4)] (MHD: 02.09.2027) Bio	2,59/1 000	2,59	Indien, Pakistan	**befriedigend** (3,2)	+	+	++	+	++	○*)
dmBio Langkornreis Vollkorn[3)] (MHD: 17.06.2027) Bio	2,55/1 000	2,55	Thailand	**befriedigend** (3,3)	○	○*)	++	+	++	++
Dennree Langkornreis Vollkorn[5)] (MHD: 11.06.2027) Bio	2,99/1 000	2,99	Italien	**ausreichend** (3,8)	+	⊖*)[6)]	++	+	++	++
Oryza Naturreis Langkorn Vollkorn (MHD: 09.09.2026)	1,79/500	3,58	Argentinien	**ausreichend** (4,0)	⊖*)[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).
Reihenfolge nach Bewertung der Schadstoffe.

***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" unten).
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration.

1) Bewertet wurde der Gehalt an anorganischem Arsen.
2) Etikett laut Hersteller inzwischen geändert.
3) Mit Naturland-Siegel.
4) Hergestellt von LT Food Europe.
5) Erhältlich bei Denns Biomarkt und beim Biomarkt Verbund.
6) Deutlich mit Kadmium belastet.
7) Deutlich mit anorganischem Arsen belastet.

So haben wir getestet

Im Test: 40 Reis-Produkte, darunter je zehnmal Parboiled-, Jasmin- und Basmati-Reis sowie je fünfmal Vollkorn- und Rundkornreis. Wir wählten aus jedem Segment vielverkaufte Produkte aus, die wir im Oktober 2025 einkauften. Die Preise ermittelten wir per Anbieterbefragung im Februar 2026.

Prüfung auf Schadstoffe

Wir prüften alle Produkte auf **Arsen** sowie die **anderen Metalle** Blei, Kadmium, Nickel. Bei 26 Produkten mit auffälligem Gesamt-Arsengehalt bestimmten wir den Anteil an anorganischem Arsen und berechneten daraus das mittlere Verhältnis beider Werte. Dieses Verhältnis verwendeten wir, um den Anteil an anorganischem Arsen der übrigen 14 Produkte abzuschätzen. Wir prüften auf **Chlorat/ Perchlorat, Mineralölbestandteile,** rund 700 **Pflanzenschutzmittel** (darunter Glyphosat und sein Abbauprodukt Aminomethylphosphonsäure, kurz AMPA), die **Schimmelpilzgifte** Aflatoxine und Ochratoxin A sowie auf das Vorratsschutzmittel Ethylenoxid. Details zu den Methoden nennen wir im Internet unter test.de/reis-schadstoffe/methodik.

Exemplarische Prüfung auf Schadstoffe im zubereiteten Reis (ohne Bewertung)

Exemplarisch haben wir sechs Produkte mit auffälligen Werten bei anorganischem Arsen, Kadmium oder dem Pflanzenschutzmittel Acetamiprid zubereitet und die jeweiligen Schadstoffgehalte in den gegarten Produkten bestimmt (siehe S. 12). Das Pflanzenschutzmittel war nach dem Zubereiten im Reis nicht mehr nachweisbar. Wir bereiteten jeden Reis ungewaschen zweimal zu: mit der Quellmethode im vielverkauften Reiskocher von Reishunger (533-RK-BLACK-KER) (siehe Test S. 54) nach Gebrauchsanweisung und mit der Wassermethode im Topf – überschüssiges Kochwasser gossen wir ab.

Abwertung

Abwertungen bewirken, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Schadstoffurteil auswirken. Diese Abwertung setzten wir ein: Das Schadstoffurteil konnte nicht besser sein als das jeweils schlechteste Urteil für eine einzelne Schadstoffkategorie.



Topf vs. Reiskocher. Die Zubereitung hat Auswirkung auf den Schadstoffgehalt.

Foto: Jule Felice Frommelt

Die Stiftung Warentest

Wer wir sind & was wir machen

Unabhängig. Objektiv. Unbestechlich.

Wie testen wir eigentlich?
Wir prüfen mit klaren wissenschaftlichen Methoden – ohne Einfluss von Herstellern, Anbietern und Werbekunden – über 30 000 Produkte im Jahr.

Wo kommen die Produkte her?
Wir kaufen sie im Handel anonym – wie Kunden. Dienstleistungen nutzen wir verdeckt. So wissen Anbieter nicht, dass wir sie prüfen.

Wo testet die Stiftung Warentest?
In unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben oder in unserem Haus am Berliner Lützowplatz. Dort arbeiten rund 370 Menschen: Journalistinnen, Wissenschaftler, Marktanalysten.

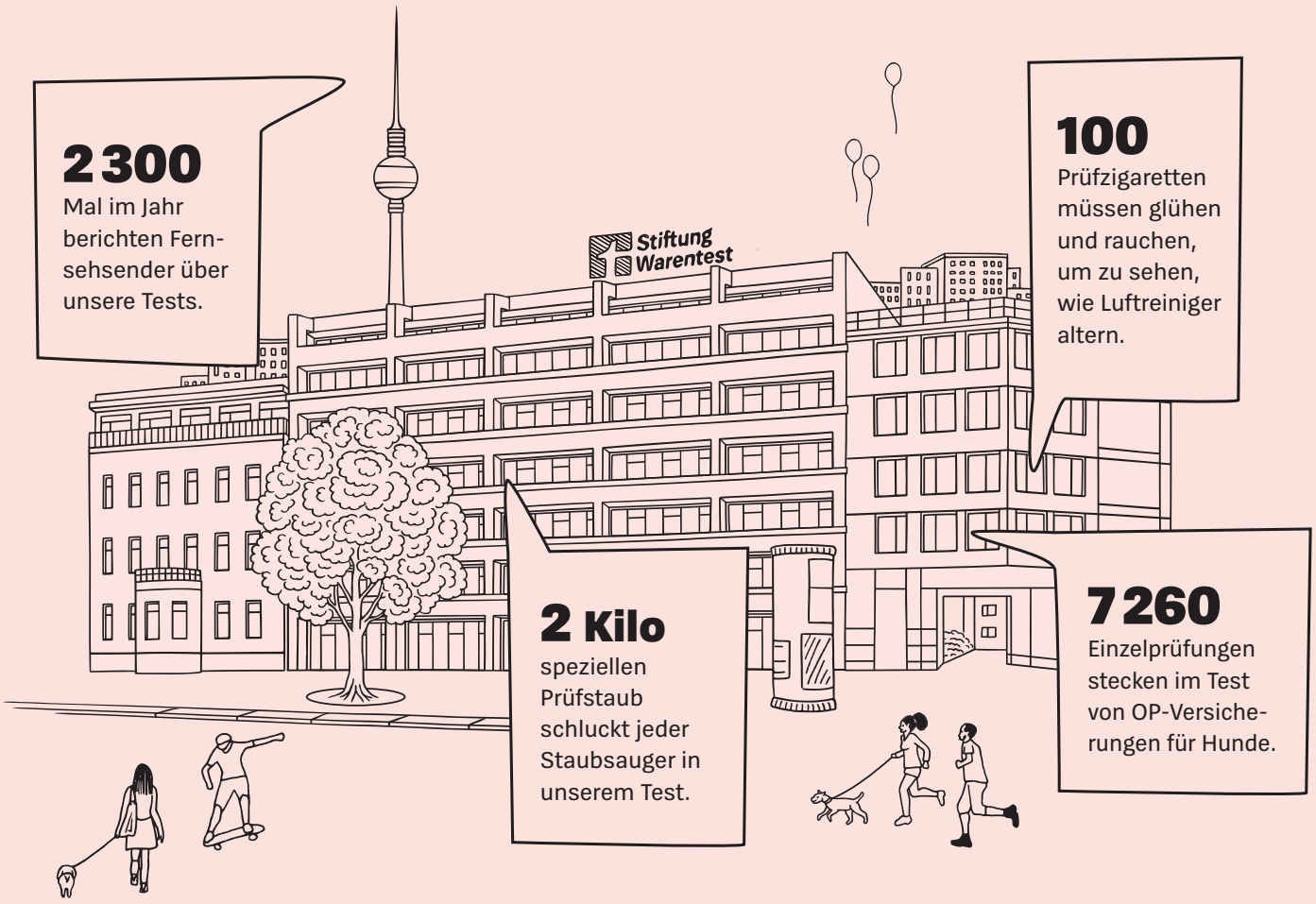
Wer steckt hinter der Stiftung Warentest?
Wir wurden 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet.

Wie finanzieren wir uns?
Durch den Verkauf unserer Tests online auf test.de sowie in den Magazinen. Dazu kommen Erlöse aus unseren Büchern, dem Stiftungskapital und den Logolizenzen.

Wer entscheidet, was wir testen?
Wir allein. Anbieter haben weder Einfluss darauf, dass ihr Produkt getestet wird, noch wie es abschneidet.

Wofür gibt es uns?
Unsere Tests helfen Ihnen, gute und schlechte Angebote zu erkennen, Kostenfallen zu vermeiden – und selbstbestimmt die für Sie beste Entscheidung zu treffen.

Wir scheuen keinen Aufwand für unsere Tests. Was dabei so passiert? Sehen Sie selbst im Video unter test.de/testablauf.



Grafik: Franzi Paetzold; Getty Images

Die machen einen Unterschied

Nachhaltigkeitssiegel für Lebensmittel Wer Kaffee, Schokolade oder Bananen mit Siegeln wie Fairtrade oder Rainforest Alliance kauft, will Gutes für die Umwelt, die Bäuerinnen und Bauern tun. Wir haben vier Siegel geprüft. Drei können wir besonders empfehlen.

Eine bessere Welt für Menschen und Natur, höhere Einkommen für Bäuerinnen und Bauern, nachhaltige Landwirtschaft – das versprechen Nachhaltigkeitssiegel auf Bananen, Schokoladen, Orangensaft und Tees. Viele Menschen vertrauen den Logos und zahlen selbst in Zeiten hoher Lebensmittelpreise mehr für Kaffee, Eis und Kekse, wenn diese ein solches Label tragen. 2024 stieg der Umsatz mit fair gehandelten Produkten zum Vorjahr um 11 Prozent auf rund 2,6 Milliarden Euro – ein neuer Höchststand. Auch die Anbauflächen für zertifizierte Rohstoffe wie Kaffee, Kakao, Tee wuchsen in den vergangenen Jahren.

Doch wie verlässlich sind die Siegel? Kann der Kauf gelabelter Produkte wirklich helfen, die Situation der Landwirte und Beschäftigten im Anbau zu verbessern?

Drei Siegel mit hoher Aussagekraft

Wir haben vier Siegel geprüft: Fairtrade, Rainforest Alliance, Naturland Fair und Hand in Hand. Alle versprechen, über eigene Standards soziale und ökologische Aspekte im Lebensmittelanbau zu verbessern. Wir wollten wissen, wie hoch ihre Anforderungen an Arbeitsbedingungen, Entlohnung und Umweltschutz sind, wie gut sie kontrollieren, dass ihre Kriterien eingehalten werden, und wie sie mit Hinweisen auf Verstöße umgehen.

Das Ergebnis: Alle vier Siegel tragen mit ihrer Arbeit dazu bei, das Leben vieler Landwirte in den Anbauländern zu verbessern. Am besten gelingt das Fairtrade, Hand in Hand und Naturland Fair. Etwas schwächer ist Rainforest Alliance. Die Organisation garantiert Bauern keinen Mindestpreis für ihre Ernte, der bei fallenden Weltmarktpreisen als Auffangnetz dient. Zudem sind Lohn-Anforderungen für Beschäftige auf Plantagen weniger streng als bei den anderen.

Fragen beantwortet, Belege gezeigt

Hinter allen Siegeln stehen Organisationen oder Firmen. Wir baten sie, Fragebögen auszufüllen und ihre Angaben zu belegen. Zudem sollten sie nachweisen, dass sie die Rohware von je drei exemplarisch von uns

Unser Rat

Alle vier Nachhaltigkeitssiegel im Test helfen, beim Einkauf nachhaltig erzeugte Lebensmittel zu erkennen. Ihre Vorgaben verbessern die Lebensgrundlage von Landwirten und Beschäftigten und fördern nachhaltigen Anbau. Am aussagekräftigsten sind **Fairtrade, Hand in Hand** und **Naturland Fair.** Sie garantieren unter anderem Mindestpreise für die Ernte und machen strikte Vorgaben, um Löhne nach und nach auf ein existenzsicherndes Niveau zu heben.

FAIRTRADE

Das Siegel für fairen Handel

Vier Siegel im Test. Ihr Ziel ist, die Umwelt zu schützen und Menschen in den Anbauländern zu unterstützen.



Kaffeeernte in Nicaragua. Viele Kaffeebäuerinnen verdienen zu wenig. Ihre Lebensgrundlage ist vom Klimawandel bedroht.

Foto: Reuters / Oswaldo Rivas

gewählten Produkten – Kaffee, Schokolade, Tee oder Datteln – zurückverfolgen können und ihre Kriterien eingehalten wurden.

Alle zeigten sich sehr transparent. Sie antworteten ausführlich und gaben weitreichende Einblicke. Sie ließen uns etwa Verträge, Prämienzahlungen, Kontrollberichte und Auditoren-Checklisten einsehen. Bei all unseren Besuchen nahmen sich mehrere Mitarbeitende Zeit und standen sichtlich hinter ihrer Arbeit. Bei Rainforest Alliance in Amsterdam schalteten sich lokale Teammitglieder aus verschiedenen Anbauländern per Video zu, um Details zu klären.

Viele gleiche Anforderungen …

„Seit unserem letzten Test 2016 haben alle Siegelgeber ihre Standards und Kontrollprozesse erweitert“, sagt Simone Lindemann, Projektleiterin für Nachhaltigkeitstests bei der Stiftung Warentest. Grund dafür sind unter anderem neue Gesetze wie die EU-Richtlinie zur Bekämpfung von Greenwashing. Die Anforderungen der Siegel ähneln sich daher in vielen Punkten: Arbeitsbedingungen sind ebenso umfassend geregelt wie ökologische Kriterien – etwa zur Klimaanpassung, zum Erhalt der Artenvielfalt oder dem Schutz vor Entwaldung.

… aber auch Unterschiede

Dennoch gibt es Unterschiede. Das höchste Anforderungsniveau bescheinigen wir dem Siegel Hand in Hand. Siegelgeber Rapunzel pflegt langjährige, partnerschaftliche Beziehungen zu zertifizierten Erzeugern wie Kaffeekooperativen in Lateinamerika oder einem Produzenten für Mangos in Burkina Faso. Rapunzel gibt Kaufgarantien und übernimmt als einziger Siegelgeber die Zertifizierungskosten – für kleine Betriebe oft eine hohe Hürde. Alle Lebensmittel mit Hand-in-Hand-Siegel sind Bio-zertifiziert, müssen also strenge Umweltanforder- →

ungen erfüllen, etwa auf synthetische Pestizide verzichten. Das gilt auch für Naturland Fair – und erklärt für beide Siegel die Note Sehr gut im Umweltschutz.

Was Rainforest Alliance unterscheidet

Der Fokus von Rainforest Alliance liegt unter anderem auf höheren Ernteerträgen und dem Schutz der Lebensgrundlage der Menschen im Anbau. In den Punkten Einkommenssicherung für Erzeuger und Arbeitsbedingungen schneidet das Siegel nur befriedigend ab. Erzeuger erhalten Prämien, aber keine Mindestpreise. Für Angestellte in Erzeugerbetrieben strebt Rainforest Alliance zwar wie die anderen Siegel existenzsichernde Löhne an, Vorgaben sind jedoch weniger strikt. So sind etwa kontinuierliche Lohnerhöhungen keine Pflicht.

Nachweis weitreichender Kontrollen

Alle Siegelgeber im Test stellen eine Zertifizierung durch unabhängige Prüfstellen sicher. Fairtrade und Hand in Hand setzen auf einen festen Zertifizierer. Rainforest Alliance und Naturland Fair arbeiten mit vielen verschiedenen Zertifizierern. Im Test konnten alle nachweisen, dass sie regelmäßig kontrollieren, ob ihre Standards in der Lieferkette eingehalten werden. Für die Rohstoffe Kaffee, Kakao, Tee oder Datteln der von uns ausgewählten Produkte legten alle nachvollziehbare Belege vor, zum Beispiel Audit-Ergebnisse und -Checklisten zu je einem ausgewählten Erzeuger.

Medien erheben Vorwürfe

Trotzdem: Die Siegel stehen auch in der Kritik. So warfen etwa Medien Fairtrade und Rainforest Alliance Missstände auf zertifizierten Farmen vor, von Kinderarbeit bis Niedriglöhnen. Wir haben beide mit den Vorwürfen konfrontiert. Ihre Antworten zeigten uns, dass sich beide mit den berichteten Verstößen auseinandergesetzt und in bestätigten Fällen Zertifikate entzogen haben. Beide räumten aber ein, nie alle möglichen Missstände und Fehler entdecken zu können (siehe Kasten rechts).

Generell schwierig ist es, Kooperativen mit Tausenden Mitgliedern zu kontrollieren, wie sie etwa im Kakaoanbau in Westafrika üblich sind. Audits erfolgen in Stichproben und je nach Einschätzung verschiedener Risiken in den jeweiligen Regionen. Alle Siegelorganisationen haben uns Beschwerdemechanismen aufgezeigt – und Gründe, die zum Entzug des Zertifikats führen, etwa wiederholte schwerwiegende Menschenrechtsverletzungen oder Bestechung.

Wirkungen werden analysiert

NGOs kritisieren, die Siegel würden für viele Erzeuger im Globalen Süden nur wenig verbessern. Manche Wirkungsanalysen unter anderem durch die Siegelgeber zeigen in einigen Bereichen nur begrenzte Effekte, etwa bezüglich der Löhne auf zertifizierten Farmen. Andere Analysen weisen im Vergleich zu nicht zertifizierten Erzeugern aber durchaus auf höhere Einkommen, bessere Arbeitsbedingungen und Anbaupraktiken hin. Fazit: Siegel sind keine Allheilmittel – aber sie machen einen Unterschied. ■ →

Text: Swantje Waterstraat; Testleitung: Simone Lindemann; Faktencheck: Annika Scheerer; Anbieterauswahl: Yvonne Gramsch

---

Die Siegel und das Kleingedruckte

Wie viel zertifiziert wurde, ist manchmal unklar

Ein Blick auf die Rückseite gelabelter Produkte verrät: Sind mehrere Zutaten enthalten, ist mitunter nur ein Teil davon nach den Siegel-Anforderungen erzeugt. Angaben zum zertifizierten Anteil sind für Verbraucherinnen und Verbraucher teilweise ungenügend oder schwer verständlich. Die Beispiele haben wir zufällig gewählt.



Nur Kakao zertifiziert. Von allen Zutaten ist hier lediglich der Kakao Rainforest-Alliance-zertifiziert. Wie groß der zertifizierte Gesamtanteil in den Waffeln ist, bleibt unklar.



Mengenausgleich. Das Siegel mit Pfeil zeigt: Zutaten sind per Mengenausgleich zertifiziert. Was das ist, steht in Fußnote 4 der Tabelle auf S. 22 und auf fairtrade.net im FAQ.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser



Bananenanbau in Ecuador. Nach Arbeitsrechtsverletzungen entzog Rainforest Alliance einem Betrieb 2023 die Zertifizierung.

Foto: picture alliance / Associated Press

Umgang mit Verstößen

Wie Siegelgeber auf Missstände reagieren

Berichte über Probleme auf zertifizierten Farmen säen Zweifel an Fairtrade und Rainforest Alliance. Was sagen sie zu konkreten Vorwürfen?

Sklavereiähnliche Bedingungen, Kinderarbeit, Lohndumping, gefährlicher Pestizideinsatz, miserable Unterkünfte für Saisonkräfte – Medien und NGOs berichteten in den vergangenen Jahren, dass es solche Missstände auf zertifizierten Farmen geben soll. Das weckt Zweifel an der Glaubwürdigkeit von Nachhaltigkeitssiegeln. Sind Anforderungen und Kontrollen zu lasch?

Mit Vorwürfen konfrontiert. Wir recherchierten, welche Vorwürfe zuletzt bekannt wurden, und stießen auf sieben Fälle mit Rainforest-Alliance- und Fairtrade-Erzeugern. Die Recherchen flossen in die Fragebögen ein, die wir allen Siegelgebern schickten. Fairtrade und Rainforest Alliance baten wir um Stellungnahme zu den konkreten Vorwürfen. Sie erklärten glaubhaft, alle Vorwürfe sorgfältig geprüft zu haben. Auf Nachfragen gingen sie ausführlich ein.

Zertifikate wurden entzogen. In einigen Fällen stellten die beiden Siegelgeber tatsächlich Abweichungen von ihren Standards fest. Rainforest Alliance entzog etwa dem Bananenproduzenten Otisgraf in Ecuador das Zertifikat, nachdem Arbeitsrechtsverletzungen bekannt geworden waren. Auch die Kaffeefarm La Arboleda in Kolumbien ist seit Ende 2025 nicht mehr Rainforest-Alliance-zertifiziert: Die NGO Repórter Brazil hatte von überfüllten Unterkünften für Erntehelfer und fehlenden formellen Arbeitsverträgen berichtet, ein Zertifizierungsaudit bestätigte schwerwiegende Mängel. Auch Fairtrade setzte Zertifizierungen aus, etwa als sich Abweichungen von ihrem Standard auf Weingütern in Südafrika bestätigten.

Teils nicht nachweisbar. Teilweise ließen sich die beschriebenen Missstände nach Angaben der Siegelgeber in Nachprüfungen nicht erhärten. So teilte etwa Rainforest Alliance mit, dass sie die in einem NDR-Film erhobenen Vorwürfe zu Kinderarbeit auf einer zertifizierten Kakaoplantage in der Elfenbeinküste „nach umfangreichen Untersuchungen vor Ort nicht bestätigen" konnten. Dennoch seien in solchen Fällen Maßnahmen eingeleitet worden wie verstärkte Kontrollen oder zusätzliche Schulungen etwa zum Umgang mit Pestiziden.

Ziel ist Verbesserung. Rainforest Alliance und Fairtrade betonten, dass sie bei aufgedeckten Problemen Verbesserungen anstreben. Wer nachweislich korrigiertes Verhalten zeige, könne erneut am Programm teilnehmen, so Rainforest Alliance. Lediglich Zertifikate abzuerkennen, ohne bei der Problemlösung zu unterstützen, führe oft dazu, dass etwa Menschenrechtsverletzungen im Verborgenen weiter bestünden.

Zertifizierung hat Grenzen. Beide Siegelgeber wiesen auf Grenzen hin. Zwar habe Rainforest Alliance in den letzten Jahren die Zahl unangekündigter Kontrollen deutlich erhöht und Auditoren geschult, um Probleme besser festzustellen, doch Kontrollen könnten „nie alle möglichen Missstände erkennen". Fairtrade verwies darauf, dass Kooperativen stichprobenartig kontrolliert werden. Bei teils Tausenden Mitgliedern ließe sich nicht ausschließen, dass einzelne die Vorgaben nicht erfüllten.

Fazit: Rainforest Alliance und Fairtrade setzten sich nach unserem Eindruck ernsthaft mit berichteten Verstößen gegen ihre Standards auseinander und ergriffen in bestätigten Fällen Maßnahmen. Siegel sind aber keine Garantie dafür, dass auf jeder zertifizierten Farm alles immer vorbildlich läuft.

Was hinter den Prüfpunkten steckt

Gibt es zum Beispiel Vorgaben für Arbeitszeiten, Entlohnung oder zur Vermeidung von Zwangsarbeit? Sind etwa Pestizideinsatz oder Schulungen zu Anbaumethoden geregelt?

Zum Beispiel: Wie werden Prüfstellen ausgewählt? Wie wird mit Verstößen umgegangen?

Sind Rohwaren in exemplarisch gekauften Produkten rückverfolgbar? Wurde die Einhaltung der Vorgaben überprüft?

Wird überprüft, ob sich durch die Vorgaben zum Beispiel die Lage der Erzeuger verbessert?

Sind Ergebnisse von Erzeuger-Audits veröffentlicht? Wird der zertifizierte Anteil verständlich auf Verpackungen angegeben?

Sind kontinuierliche Lohnerhöhungen Pflicht, um existenzsichernde Löhne zu erreichen?

Wie viel zertifizierte Ware müssen Monoprodukte wie Kaffee und Mischprodukte aus mehreren Zutaten enthalten, um ein Siegel tragen zu dürfen?

Nachhaltigkeitssiegel: Drei sind besonders empfehlenswert

Siegel		Fairtrade	Hand in Hand	Naturland Fair	Rainforest Alliance
AUSSAGEKRAFT	**100 %**	**HOCH**	**HOCH**	**HOCH**	**MITTEL**
Anforderungsniveau	**40 %**	**gut**	**sehr gut**	**gut**	**befried.*)**
Einkommenssicherung für Erzeuger[1)]		++	++	++	○
Arbeitsbedingungen/Umweltschutz		+/+	+/++	+/++	○/+
Kontrollen	**30 %**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**
Vorgaben zur Durchführung von Kontrollen		+	+	○	○
Umsetzung in der Praxis bei Kaffee/Kakao/Tee[2)]		+/+/+	+/+/+[6)]	+/+/+	+/+/+
Siegelvergabe	**20 %**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**
Vergabeprozess		○	++	++	○
Wirkungsanalysen		+	○	○	+
Transparenz	**10 %**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**
Gegenüber Verbrauchern		+	+	+	○
In der Untersuchung[3)]		++	++	++	++
Weitere Merkmale					
Siegelvergabe durch zertifizierte Prüfstellen		■	■	■	■
Prämien/Mindestpreis für Rohware		■/■	■/■	■/■	■/□
Existenzsichernder Lohn als Entwicklungsziel		■	■	■	◪[7)]
Rohwaren erfüllen Biokriterien		□	■	■	□
Kriterien zum Schutz von Lebensräumen		■	■	■	■
Mengenausgleich ausgeschlossen[4)]		□	■	■	□
Zertifizierter Mindestanteil in Prozent	bei Monoprodukten	100	100	100	90[8)]
	bei Mischprodukten	20 aller Zutaten[5)]	mehr als 50 aller Zutaten[10)]	mehr als 50 aller Zutaten	90 einer Rohware[9)]

Aussagekraft des Siegels in fünf Stufen: sehr hoch, hoch, mittel, niedrig, sehr niedrig.
Bei gleicher Aussagekraft Reihenfolge alphabetisch.
Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut. + = Gut. ○ = Befriedigend. ⊖ = Ausreichend. − = Mangelhaft.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" unten). ■ = Ja. □ = Nein. ◪ = Eingeschränkt.
1) Bewertet wurde, ob im Standard Kriterien wie ein Mindestpreis für Rohwaren, Prämien und weitere Maßnahmen festgelegt sind, die landwirtschaftliche Erzeuger bei niedrigen Weltmarktpreisen finanziell schützen. **2)** Bewertet wurde, inwieweit die Siegelorganisation die Einhaltung ihres Standards bei ausgewählten landwirtschaftlichen Erzeugern nachvollziehbar belegen konnte. **3)** Wir bewerteten, ob und wie ausführlich der Siegelgeber unseren Fragebogen beantwortete, die Überprüfung von ausgewählten Rohwaren offenlegte und es ermöglichte, offene Fragen mit einem unabhängigen Sachverständigen zu klären. **4)** Als Mengenausgleich bezeichnen wir die Vermischung von zertifizierten mit nicht zertifizierten Rohwaren bei der Verarbeitung. Dabei wird garantiert, dass nur so viel Ware mit dem Siegel verkauft wird, wie zertifizierte Rohware eingekauft wurde. Ein Mengenausgleich ist bei bestimmten Rohstoffen wie Tee, Kakao und Saft möglich. **5)** Das gilt für das schwarze Fairtrade-Siegel mit Pfeil; zusätzlich müssen alle Zutaten, die in Fairtrade-Qualität erhältlich sind, verwendet werden. Das weiße Fairtrade-Rohstoffsiegel zeigt an, dass nur die auf dem Siegel genannte Zutat aus fairem Handel stammt, etwa Kakao. **6)** Da kein Tee mit Hand-in-Hand-Siegel am Markt ist, wählten wir ersatzweise Datteln aus. **7)** Die Vorgaben zur Erreichung des Ziels existenzsichernden Lohn zu zahlen, sind weniger strikt als bei den drei anderen Siegeln. **8)** Bei Produkten aus nur einer Zutat wie Kaffee oder Kakao müssen mindestens 90 Prozent zertifiziert sein. **9)** Bei Mischprodukten reicht es, wenn nur eine Zutaten-Rohware wie Kakao zertifiziert ist. Der zertifizierte Anteil dieser Rohware muss in der Regel mindestens 90 Prozent betragen, Ausnahmen gelten zum Beispiel für Kräutertee und Gewürze. **10)** Steht das Siegel hinten statt vorn auf der Verpackung, liegt der Anteil zwischen 20 und 50 Prozent.

So haben wir getestet

Im Test: Vier marktbedeutende Nachhaltigkeitssiegel für Lebensmittel, die versprechen, auf soziale und ökologische Aspekte bei Rohwaren aus dem Globalen Süden zu achten. Untersucht wurden Siegel mit eigenem Standard. Zeitraum: Oktober bis Dezember 2025. **Vorgehen:** Wir befragten die Siegelorganisationen per Fragebogen. Anhand je drei exemplarisch gekaufter Produkte mit Kakao, Kaffee, Tee oder Datteln ließen wir uns belegen, wie die Einhaltung der Anforderungen im Anbau geprüft wurde. Offene Fragen klärten unabhängige Sachverständige bei einem Besuch (alle Einzelheiten stehen unter test.de/nachhaltigkeitssiegel/methodik).

Anforderungsniveau: 40 %

Wir fragten den Siegelgeber nach Vorgaben zur langfristigen **Einkommenssicherung für Erzeuger** und das zugrunde gelegte Berechnungssystem. Wir ließen uns Kriterien zu Preisgarantien, verpflichtenden Prämien und Krediten zu fairen Konditionen zeigen. Bei den **Arbeitsbedingungen** fragten wir unter anderem nach Vorgaben zu Höchstarbeitszeiten, Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie Sicherstellen der Einhaltung des Verbots von Zwangs- und Kinderarbeit. Bewertet wurden etwa Kriterien zur Höhe der Entlohnung und ob diese auch für Wander- und Saisonkräfte gelten. Beim **Umweltschutz** fragten wir unter anderem nach Vorgaben zu Anbaumethoden, Schutz von Lebensräumen, Förderung erneuerbarer Energien, Einsatz und Verbot von Düngemitteln und Pestiziden sowie nach Schulungen etwa zu Klimaanpassungen.

Fairtrade

Weit verbreitet und anspruchsvoll

Rund 8700 Produkte trugen 2024 in Deutschland das Siegel der internationalen Organisation Fairtrade. Darunter sind Kaffee, Kakao-Produkte, Bananen, Saft, Reis, Eis oder Tee, aber auch Blumen. Rund 60 Prozent ist Bioware.

Versprechen: Fairtrade stärkt und fördert den Handel zu fairen Bedingungen mit marktbenachteiligten Produzenten in Afrika, Asien, Lateinamerika, um ihre Lebensbedingungen und wirtschaftliche Lage nachhaltig zu verbessern.

Reichweite: Mehr als 1900 Produzentenorganisationen vertreten rund zwei Millionen Menschen in rund 70 Ländern. 90 Prozent sind Bäuerinnen und Bauern, die anderen arbeiten auf Plantagen.

Fazit: Siegel mit hoher Aussagekraft. Anspruchsvolle Kriterien. Schützt Erzeuger vor niedrigen Rohstoffpreisen und unterstützt sie vielfältig.

Hand in Hand

Langfristiger Partner für Bioerzeuger

Die deutsche Firma Rapunzel Naturkost vergibt das Siegel. Es ist auf rund 130 Bioprodukten des Anbieters zu finden wie Kaffee, Rohrzucker, Schokolade, Vanille, Datteln, Nuss- und Kokosprodukten.

Versprechen: Hand in Hand etabliert langfristige Lieferbeziehungen zu seinen Lieferanten, um sie von den starken Preisschwankungen am Weltmarkt unabhängiger zu machen und sie in ihrer sozialen und ökologischen Entwicklung zu unterstützen.

Reichweite: Rapunzel arbeitet eng mit rund 20 Hand-in-Hand-Partnern in Asien, Afrika und Lateinamerika.

Fazit: Wenig verbreitetes Siegel mit hoher Aussagekraft. Sehr gutes Anforderungsniveau und partnerschaftliche Strukturen. Übernimmt als einziger im Test die Zertifizierungskosten. Verbindet Bioanbau mit fairem Handel.

Naturland Fair

Öko und fair – auch in Europa

Siegelgeber ist Naturland, ein Verband für ökologischen Landbau aus Deutschland. 650 Naturland-Bio-Produkte haben auch das Naturland-Fair-Siegel, etwa Kaffee, Tee, Schokolade und heimische Produkte wie Milch, Wein, Pilze oder Backwaren.

Versprechen: Naturland Fair steht für einen ganzheitlichen Ansatz, der ökologische und soziale Produktionsbedingungen mit fairem Handel vereint. Von der Lebensmittelproduktion sollen Mensch, Umwelt und Gesellschaft profitieren.

Reichweite: Naturland zertifiziert nicht nur kleinbäuerliche Familienbetriebe im Globalen Süden, sondern auch in Europa und Deutschland.

Fazit: Siegel mit hoher Aussagekraft auf vergleichsweise wenigen Produkten. Umfängliche Kriterien. Zusatzzertifizierung für bereits Naturland-Bio zertifizierte Erzeuger.

Rainforest Alliance

Ist weniger strikt, erreicht aber viele

Mehr als 40 000 Produkte in 155 Ländern tragen das Siegel mit dem Frosch der globalen Organisation. In Deutschland nutzen es rund 60 Marken, etwa für Kaffee, Tee, Bananen, Kakao-Produkte, Saft.

Versprechen: Rainforest Alliance will eine nachhaltigere Welt fördern und das Leben der Menschen verbessern, indem ihre Gemeinschaften gestärkt, die biologische Vielfalt geschützt und der Klimawandel bekämpft werden.

Reichweite: 7,9 Millionen Menschen in 62 Ländern arbeiten in Rainforest-Alliance-zertifizierten, meist kleinbäuerlichen Betrieben. Durch die Fusion mit dem Siegelgeber Utz vor acht Jahren vergrößerte sich die Reichweite stark.

Fazit: Verbreitetes Siegel mit mittlerer Aussagekraft. Weniger strikt in einzelnen Punkten, etwa bei der Entlohnung. Gute Wirkungsanalysen.

Kontrollen: 30 %

Wir bewerteten **Vorgaben zur Durchführung von Kontrollen** etwa zur Auswahl und Qualifikation von Prüfstellen und Prüfpersonen, zu Einzel- und Gruppenzertifizierungen, Erst- und Wiederholungsaudits, Kontrollintervallen und zum Umgang mit Verstößen. Beim Punkt **Umsetzung in der Praxis** prüften wir die Rückverfolgbarkeit des jeweiligen Rohstoffes und bewerteten, wie nachvollziehbar die Umsetzung der Kriterien bei einem landwirtschaftlichen Erzeuger kontrolliert wurde.

Siegelvergabe: 20 %

Wir legten beim **Vergabeprozess** unter anderem Wert auf Vorgaben für Zertifizierungsstellen, auf Vergabeprinzipien und Rückverfolgungssysteme bis zur Farm. Wir fragten nach **Wirkungsanalysen** für die jeweilige Rohware (Kaffee, Kakao, Tee oder Datteln) und daraus abgeleiteten Zielen.

Transparenz: 10 %

In der Transparenz **gegenüber Verbrauchern** waren uns etwa veröffentlichte Standardanforderungen und Prüfergebnisse von Farmen wichtig und verständliche Angaben des zertifizierten Anteils auf dem Produkt. Wir bewerteten, ob die Siegelorganisation **in der Untersuchung** unsere Fragen beantwortete, belegte und einem Besuch zustimmte.

Abwertungen

Durch Abwertungen wirken sich Schwächen verstärkt aus. War das Anforderungsniveau befriedigend, konnte kein besseres Urteil als eine mittlere Aussagekraft erreicht werden.



Im Dienst der Weißheit. Die Zahnbleaching-Produkte im Test unterscheiden sich in ihrer Anwendung und ihrer Wirkung.

Welches hellt, was es verspricht?

Zahnbleaching-Mittel Einige der 13 Klebestreifen, Seren und Gele im Test hellen Zähne deutlich und schonend auf – oft sogar besser als ein teures Profi-Bleaching.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Manchmal sind wir selbst überrascht von den Produkten, die wir testen. Die Zahnbleaching-Mittel für zu Hause sind so ein Fall. Wir haben sie zuletzt im Jahr 2006 geprüft, damals enttäuschte die Mehrzahl. Sechs von neun erhielten die Note Ausreichend. Über das Bleichergebnis schrieben wir, „dass die Wirkung zwar messbar, mit bloßem Auge aber nur schwach zu erkennen ist".

Doch in 20 Jahren ist einiges passiert. Wir haben den Test neu aufgelegt und können diesmal anderes berichten: 6 der 13 Homebleaching-Mittel aus Drogerien und dem Online-Handel schneiden jetzt mit der Gesamtnote Gut ab, nur noch 2 sind ausreichend. Vielen Produkten gelingt es, den Zahnschmelz sichtbar aufzuhellen, ohne ihn gleichzeitig zu stark zu strapazieren. Einige können sogar bessere Ergebnisse liefern als eine professionelle Bleaching-Behandlung beim Zahnarzt (siehe S. 29).

Colgate sichert sich die Spitzenposition

Knapper Testsieger ist das Max White Overnight Whitening Serum von Colgate für 19,97 Euro. Es wird abends auf die Zähne gepinselt, wirkt über Nacht und bleicht nach dreiwöchiger Anwendung sehr gut. Es erfordert also etwas Geduld, wir sind vom Ergebnis aber überzeugt. Das gleiche Serum steckt im Colgate Max White LED Whitening Kit für stolze 90 Euro. Zusätzlich enthalten ist ein Mundstück mit LED-Licht, das auf die Zähne gesetzt wird, um die Bleichwirkung zu unterstützen. Auch hier war diese sehr gut, und das bereits nach 14-tägiger Anwendung. Colgate hat uns aber mitgeteilt, dass das Kit nicht mehr hergestellt wird. Die guten Whitening Strips von Uniquesmile für 19,90 Euro bleichen zwar etwas schwächer, erreichen im Urteil Zahnschonung aber die Spitzennote 1,0. Das schafft Colgate nicht.

Angriff auf dunkle Farbmoleküle

Uniquesmile setzt hauptsächlich auf den aufhellenden Effekt von Meersalz und Zitronenschalenöl. Die meisten anderen enthalten die bleichenden Inhaltsstoffe Wasserstoff- oder Carbamidperoxid oder Phthalimidoperoxycapronsäure, kurz PAP. Dass sie wirken, ist durch wissenschaftliche Studien gut belegt. Eine chemische Reaktion setzt im Mund aktiven Sauerstoff frei, der in den Zahnschmelz eindringt und dort die dunklen Farbmoleküle in farblose umwandelt. Fachleute sprechen von Oxidation. Gleiches passiert etwa beim Blondieren dunkler Haare.

Für die Zähne bedeutet das mitunter Stress. „Der Zahnschmelz kann vorübergehend an Härte verlieren. Das erhöht das Risiko für Zahnschäden", sagt Tim Quinders, Projektleiter bei der Stiftung Warentest. Unter anderem den beiden Produkten von Alpine White gelingt der Erhalt der Zahnhärte nur ausreichend. Sie sind deshalb insgesamt befriedigend, obwohl ihre Bleichwirkung überzeugt.

„Durch gute Zahnpflege kann sich der Schmelz aber wieder erholen, etwa mit- →

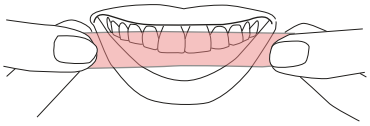
Unser Rat

Testsieger: Platz eins geht an das Max White Overnight Whitening Serum von Colgate (19,97 Euro). Es bleicht sehr gut. Eine zahnschonendere Alternative sind die Teeth Whitening Strips von Uniquesmile (19,90 Euro). Ihre Bleichwirkung ist aber weniger intensiv.
Preistipp: Die guten Power Whitening Strips von Perlweiss kosten 9,95 Euro – halb so viel wie die Testsieger. Mit nur fünf Tagen empfohlener Anwendungszeit eignen sie sich für Ungeduldige.

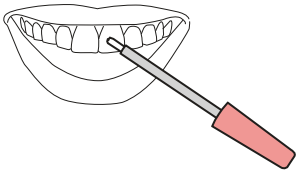
Welches Bleichmittel passt zu Ihnen?

Zum Kleben, Pinseln oder mit Zahnschiene

So wenden Sie die Strips, Seren und Gele auf den Zähnen an.



Klebestreifen: Saubere Zähne trockentupfen, Schutzfolie vom Streifen ziehen. Am Zahnfleischrand auf den Zähnen platzieren, leicht andrücken und gemäß Anbieterangabe einwirken lassen.



Serum und Gel zum Aufpinseln: Mit Applikator oder Stift einen dünnen Film auf die trockenen, sauberen Zähne streichen. Zahnfleischkontakt vermeiden, trocknen und einwirken lassen.



Gel in der Zahnschiene: Gel sparsam und gleichmäßig in der Schiene verteilen. Schiene auf die sauberen Zähne setzen. Austretendes Gel von Zahnfleisch und Lippen wischen.

Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

hilfe fluoridhaltiger Zahnpasta“, sagt Quinders. Dennoch sollte nicht jeder bleichen (siehe Interview rechts).

Aufhellung bei Pdoo kaum sichtbar

Geprüft haben wir die Bleaching-Produkte an Zahnschmelzproben aus Rinderzähnen. Ihre Struktur ähnelt der von menschlichem Zahnschmelz stark. Zunächst haben wir die Proben dunkel eingefärbt, dann jedes Bleaching-Mittel so angewendet, wie es die Anbieter empfehlen. Mithilfe eines speziellen Messgeräts, eines Spektralphotometers, ermittelten wir die Farbänderungen.

Ergebnis: Alle Mittel im Test kommen gegen unsere Einfärbung an und hellen die Zähne auch über ihren naturgegebenen Farbton hinaus auf. Enttäuscht hat nur die Bleichwirkung der ausreichenden Teeth Whitening Strips von Pdoo. Eine Aufhellung der Zähne war für uns zwar messbar, mit bloßem Auge ist sie aber kaum wahrnehmbar.

Kein Hollywood-Lächeln erwarten

Die Anbieter werben geschickt mit Aussagen wie „Bis zu 9 Töne hellere Zähne“ oder „Bis zu 8 Stufen weißer in 7 Tagen“. Mit der Einschränkung „Bis zu“ ist klar: Nicht immer wird dieses Maximum erreicht. Mitteleuropäer haben eher dunklen, oft gelblich-gräulichen Zahnschmelz. Sie sollten sich kein strahlend weißes Hollywood-Lächeln erhoffen.

Ob LED-Licht beim Bleichen eine unterstützende Wirkung hat, ist unklar. Wir stellten keinen Zusatznutzen fest, nicht alle Sets mit LED-Licht überzeugten. Auch ob die Produkte Zähne und Zahnfleisch vorübergehend empfindlicher machen, konnten wir anhand unseres Testaufbaus nicht ermitteln. Ausschließen können wir es nicht.

Auch Zahnpasta macht Beißer weißer

Wer weißere Zähne auf behutsame Weise angehen will, kann es mit Weißmacher-Zahnpasten versuchen. Sehr gut im Test waren etwa die günstige Dentalux Seidenweiss 4-fach-Schutz von Lidl für 68 Cent (Preise je 100 Milliliter) sowie die teureren 3D White Vitalizing Fresh von Blend-a-med (2,60 Euro), Ultimate White von Happybrush (3,93 Euro) und White & Charcoal von Perlweiss (5,72 Euro). ■ →

Text: Lea Lukas; Testleitung: Tim Quinders; Produktauswahl: Michaela Backhus; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



Unkritisch. Zahnschienen aus Kunststoff, die beim Bleichen längere Zeit im Mund bleiben, untersuchten wir auf Schadstoffe. Kein Ergebnis war kritisch.

Unklar. Ob LED-Licht beim Bleichen unterstützt, haben wissenschaftliche Studien bisher nicht eindeutig belegt.



Foto: Getty Images; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Interview

„Erst mal muss der Zahnstein runter“

Vorher zum Zahnarzt, hinterher auf dunkle Genussmittel verzichten – was beim Bleichen zählt, erklärt der Zahnmediziner Ralf Hausweiler.

Für wen kommt Bleichen infrage und wer sollte darauf verzichten?
Zähne und Zahnfleisch müssen gesund sein. Deshalb rate ich, vorher zum Zahnarzt zu gehen. Bei Karies, undichten Füllungen oder freiliegenden Zahnhälsen können Bleichmittel tief in den Zahn vordringen und den Zahnnerv schädigen. Das ist schmerzhaft und hinterher nur schwer oder gar nicht mehr in den Griff zu kriegen. Schwangere, Stillende und Kinder sollten grundsätzlich verzichten.

Was ist bei Füllungen, Kronen oder Veneers zu beachten?
Sie werden nicht mitgebleicht. Deshalb können durch ein Bleaching Farbunterschiede entstehen. Gerade im vorderen, gut sichtbaren Mundbereich empfinden das dann viele als störend.

Welche Pflege brauchen die Zähne vor und nach dem Bleichen?
Beläge und Zahnstein sollten vorher durch eine professionelle Zahnreinigung entfernt werden. Nach dem Bleichen sollten die Zähne ganz normal gepflegt werden – mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und einer herkömmlichen Zahnbürste. Keine Sorge, wenn die Zähne zunächst ungewohnt empfindlich sind – dagegen kann ein höher dosiertes Fluoridgel helfen.

Und wie lange bleibt das Ergebnis erhalten?
Nicht für immer, in der Regel rechnet man mit ein bis drei Jahren. Aber es kommt auf den individuellen Lebensstil an, etwa auf Ernährungs- und Zahnpflegegewohnheiten. Kaffee, Tee, Rotwein und Zigaretten enthalten zum Beispiel viele dunkle Pigmente. Die lagern sich schnell wieder in der Zahnoberfläche ein. Eine professionelle Zahnreinigung kann leichte Verfärbungen zwischendurch entfernen. Aber für dauerhaft weißere Zähne muss irgendwann wieder gebleicht werden.



Dr. Ralf Hausweiler ist Zahnmediziner und Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer.

So haben wir getestet

Im Test: 13 Bleichmittel für Zähne. Wir wählten sie vorrangig nach Marktbedeutung aus, dabei berücksichtigten wir Produkte aus Drogeriemärkten und Online-Handel. Einkauf: August bis Oktober 2025. Die Preise erfragten wir bei den Anbietern im Februar 2026.

Untersuchungen: Details unter test.de/zahnbleaching/methodik.

Bleichwirkung: 50 %

Wir verwendeten Zahnschmelzproben von Rindern. Sie haben eine dem menschlichen Zahnschmelz vergleichbare Struktur. Wir glätteten und polierten die Proben, setzten sie einer Färbelösung aus und bleichten sie mit den Produkten im Test entsprechend der jeweils längsten empfohlenen Anwendungsdauer. Um das zweimal tägliche Zähneputzen zu simulieren, putzten wir die Proben nach dem Bleichen. Die Farbveränderungen haben wir mithilfe eines Spektralphotometers ermittelt.

Zahnschonung: 35 %

Vor und nach dem Bleichen und Putzen der Schmelzproben prüften wir die **Oberflächenrauheit** und den **Erhalt der Zahnhärte**.

Deklaration und Werbeaussagen: 10 %

Zwei Fachleute prüften, ob die deklarierten Angaben der EU-Kosmetikverordnung und der Fertigpackungsverordnung entsprechen. Sie bewerteten Warnhinweise, Leserlichkeit und Übersichtlichkeit. Fünf Experten beurteilten die Anwendungshinweise. Wir prüften, ob die Werbeaussagen zu Bleicheffekt und Schonung des Zahnschmelzes bei der empfohlenen Anwendungsdauer zutreffen.

Verpackung: 5 %

Wir beurteilten den Verpackungsaufwand und prüften, ob auf dem Produkt Trennungs- und Entsorgungshinweise stehen und ob sie eine Originalitätssicherung haben.

Schadstoffe in Kunststoffzubehör: 0 %

Kunststoffzubehör wie Zahnschiene oder LED-Licht prüften wir auf Chlorparaffine, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), Phthalat-Weichmacher, Bisphenol A sowie Blei und Kadmium.

Abwertungen

Lautete das Urteil für die Zahnschonung Ausreichend, werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab. War die Note für Erhalt der Zahnhärte Ausreichend, konnte Zahnschonung nur eine halbe Note besser sein. Waren Deklaration und Werbeaussagen ausreichend, werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab, waren sie mangelhaft, um eine ganze Note.

Foto: Jochen Rolfes / Zahnärztekammer Nordrhein



1



3



5



7



2



4



6



8

Zahnbleaching-Mittel: Viele verhelfen zu einem strahlenderen Lächeln

Produkt	1 **Colgate** Max White Overnight Whitening Serum	2 **Colgate** Max White LED Whitening Kit[6]	3 **Uniquesmile** Teeth Whitening Strips	4 **Perlweiss** Power Whitening Strips	5 **Perlweiss** Professional Dental Bleaching	6 **Rapid White** Bleaching Power Set	7 **Müller Sensident** Whitening Strips
Inhalt	2,5 ml Serum	2 x 2,5 ml Serum, 1 Mundstück mit LED-Licht[7]	40 Streifen (20 x 2)	10 Streifen (5 x 2)	10 ml Bleaching-Gel, 10 ml Schutzgel, 2 Zahnschienen	6 ml Beschleuniger, 13 ml Aufhellungsgel, 14 ml Zahnpasta, 2 Zahnschienen	28 Streifen (14 x 2)
Mittlerer Preis ca. (Euro)	**19,97**[3]	**90,00**[3]	**19,90**	**9,95**	**19,95**	**16,96**[3]	**4,99**
Anwendungsdauer laut Deklaration	21 Nächte[4]	14 Tage ein- bis zweimal täglich 10 Minuten[8]	20 Tage einmal täglich 30–60 Minuten	5 Tage einmal täglich 15 Minuten	7 Tage einmal täglich 15 Minuten[10]	7 Tage zweimal täglich 10 Minuten	14 Tage einmal täglich 30 Minuten
QUALITÄTSURTEIL **100 %**	**GUT (1,9)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**
Bleichwirkung **50 %**	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (1,9)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (2,7)
Zahnschonung **35 %**	**gut** (2,2)	**befriedigend** (2,6)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (1,7)	**befriedigend** (2,9)
Erhalt der Zahnhärte[1]	○	○	++	++	○	+	○
Oberflächenrauheit	++	++	++	++	++	++	++
Deklaration und Werbeaussagen **10 %**	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,5)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (1,9)	**gut** (2,4)
Verpackung **5 %**	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,8)	**gut** (2,5)	**ausreichend** (4,0)[9]	**gut** (2,5)	**befriedigend** (3,5)	**gut** (2,5)
Schadstoffe in Kunststoffzubehör **0 %**	**Entfällt**[5]	**sehr gut** (1,0)	**Entfällt**[5]	**Entfällt**[5]	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**Entfällt**[5]
Ausgewählte Merkmale							
Hauptwirkstoffe mit bleichender Wirkung[2]	Wasserstoffperoxid	Wasserstoffperoxid	Meersalz, Zitronenschalenöl	Wasserstoffperoxid	Phthalimidoperoxycapronsäure, Bromelain, Papain	Natriumchlorit	Phthalimidoperoxycapronsäure
LED-Licht beigefügt/ Whitening-Zahnpasta beigefügt	□/□	■/□	□/□	□/□	□/□	□/■	□/□

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

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 27).
■ = Ja. □ = Nein.

1) Beeinträchtigungen der Zahnhärte erhöhen das Risiko für Zahnschäden. Durch eine gute Zahnpflege kann sich der Zahnschmelz wieder erholen.
2) Wir haben bei den Anbietern nachgefragt, welche Stoffe sie für eine bleichende Wirkung einsetzen. Ihre Antworten und die Angaben auf den Verpackungen haben wir zudem von unseren Gutachtern auf Plausibilität prüfen und die dazu vorhandene Studienlage bewerten lassen. Auflistung der bleichenden Wirkstoffe nicht abschließend, weitere Inhaltsstoffe können zur Zahnaufhellung beitragen.
3) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
4) Anwendungsdauer nicht eindeutig vorgegeben. Der Anbieter wirbt mit der Entfernung von Verfärbungen „nach 3 Wochen kontinuierlicher Anwendung".
5) Kein zusätzliches Kunststoffzubehör wie etwa eine Zahnschiene in der Packung enthalten, das für eine längere Anwendung des Bleichmittels im Mundraum vorgesehen ist.
6) Laut Anbieter wird das Produkt nicht mehr hergestellt. Restbestände sind im Handel noch erhältlich.
7) Packungsgröße exklusiv bei Amazon. Auch bei anderen Händlern in anderen Packungsgrößen erhältlich.



9



11



13



10



12

8 **Onlysmile** Zahnaufhellungssystem	9 **Alpine White** Whitening Strips	10 **Smilepen** Ultimate Whitening Pen[11)]	11 **Alpine White** Blue Light Technology Whitening Kit	12 **Pdoo** Teeth Whitening Strips	13 **Rapid White** Bleaching Strips
40 ml Gel, 1 Mundstück mit LED-Licht	14 Streifen (7 x 2)	6 ml Gel	3 x 2 ml Gel, 1 Mundstück mit LED-Licht	28 Streifen (14 x 2)	6 ml Beschleuniger, 12 Streifen (6 x 2), 14 ml Zahnpasta
57,00	**29,90**	**16,95**	**80,00**	**11,12**[3)]	**13,98**[3)]
5 Tage zweimal täglich 45 Minuten	7 Tage einmal täglich 1–2 Stunden	7 Tage einmal täglich 1–2 Stunden[8)]	7 Tage einmal täglich 15 Minuten	14 Tage einmal täglich 30–45 Minuten	3 Tage zweimal täglich 5–7 Minuten[14)]
BEFRIEDIGEND (2,7)	**BEFRIEDIGEND (2,8)**	**BEFRIEDIGEND (3,0)**	**BEFRIEDIGEND (3,3)**	**AUSREICHEND (4,0)**	**AUSREICHEND (4,0)**
befriedigend (3,5)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,6)	**gut** (2,0)	**ausreichend** (4,0)	**befriedigend** (3,2)
gut (1,6)	**ausreichend** (3,8)*)	**befriedigend** (3,1)	**ausreichend** (3,9)*)	**sehr gut** (1,2)	**ausreichend** (4,0)*)
+	⊖*)	⊖*)	⊖*)	++	⊖*)
++	++	++	++	++	++
gut (2,2)	**befriedigend** (3,0)	**ausreichend** (4,0)*)[12)]	**befriedigend** (3,4)	**mangelhaft** (5,0)*)[13)]	**gut** (2,3)
befriedigend (3,5)	**ausreichend** (4,0)[9)]	**befriedigend** (3,5)	**gut** (1,8)	**gut** (2,5)	**ausreichend** (4,5)[9)]
sehr gut (1,0)	**Entfällt**[5)]	**Entfällt**[5)]	**befriedigend** (3,1)	**Entfällt**[5)]	**Entfällt**[5)]
Carbamidperoxid	Phthalimidoperoxycapronsäure, Natriumchlorit	Phthalimidoperoxycapronsäure, Ananasextrakt	Phthalimidoperoxycapronsäure	Phthalimidoperoxycapronsäure	Natriumchlorit
■/□	□/□	□/□	■/□	□/□	□/■

8) Anwendungsdauer nicht eindeutig vorgegeben. Laut Anbieter kann das Produkt auch über Nacht angewendet werden.
9) Mehrere Verpackungsmängel, unter anderem unnötiger Verpackungsaufwand.
10) Nach der Bleichanwendung soll das beigefügte Schutzgel auf die Zähne aufgetragen werden. Dort soll es für weitere zehn Minuten wirken, unter anderem um den Zahnschmelz zu remineralisieren.
11) Laut Anbieter inzwischen Rezeptur und Kennzeichnung geändert.
12) Mehrere Deklarationsmängel, unter anderem werden Werbeaussagen zur Bleichwirkung und zur Zahnschonung nicht eingehalten.
13) Mehrere Deklarationsmängel, unter anderem wird ein Großteil der Angaben ausschließlich auf Englisch gemacht.
14) Anwendungsdauer nicht eindeutig vorgegeben. Laut Deklaration sollen sich die Strips nach fünf bis sieben Minuten im Mund auflösen – diese Dauer haben wir deshalb auch für unsere Prüfung gewählt.

Professionelles Bleaching

Deutlich teurer – aber nicht immer besser

Zurücklehnen, Mund auf, abwarten – ein professionelles Bleaching in der Zahnarztpraxis ist bequem und erfordert weniger Durchhaltevermögen als das Bleichen zu Hause. Aber welche Methode führt zum besseren Ergebnis? Und wie sieht es mit den Kosten aus? Wir haben verglichen.

Klare Vorgaben. Laut der EU-Kosmetikverordnung dürfen freiverkäufliche Bleaching-Mittel höchstens 0,1 Prozent bleichendes Wasserstoffperoxid enthalten. Zahnärzte setzen deutlich höhere Konzentrationen ein – häufig etwa Gele mit 32 Prozent Wasserstoffperoxid. Mit so einem Gel haben wir auch Rinderzahnproben bleichen lassen, die wir wie im Test der Bleaching-Mittel für zu Hause zuvor eingefärbt hatten. Zähne und Bleichmittel kamen dreimal 15 Minuten in Kontakt, mit kurzen Pausen.

Hohe Kosten. Professionelles Bleachen kostet schnell mehrere hundert Euro. Gute Mittel für zu Hause gibt es ab 10 Euro. Auch sie sollten aber erst nach einem Besuch in der Zahnarztpraxis zum Einsatz kommen.

Mittelmäßiges Ergebnis. Unsere Erwartung an das professionelle Bleaching war hoch, ganz erfüllt wurde sie nicht: Die Zähne waren zwar messbar aufgehellt, doch im Test hätten wir die Bleichwirkung nur mit Befriedigend bewertet. Sechs Mittel für zu Hause schnitten da besser ab. Klarer Vorteil des Bleachens in der Praxis: Bei Zähnen und Zahnfleisch wird vorab zuverlässig kontrolliert, ob eine Bleichbehandlung sicher durchgeführt werden kann.



Geschützt. Stark bleichende Gele sollten Zahnfleisch und Lippen nicht berühren.

Foto: Adobe Stock

Multimedia



USB-C. Die Ladebuchse wird Pflicht, das Ladegerät seltener mitgeliefert.

Notebooks

USB-C-Laden wird Pflicht, Netzteil wird optional

Wer einen neuen Laptop kauft, wird in der Packung bald meist kein Netzteil mehr vorfinden. Grund ist die EU-Richtlinie 2022/2380. Die schreibt vor, dass Notebooks auch ohne Ladegerät angeboten werden müssen. Außerdem muss es möglich sein, Endgeräte mit Akku per USB-C-Anschluss zu laden. Beides soll bewirken, dass weniger Elektroschrott in Form unnötiger Ladegeräte entsteht. Für Smartphones gelten die Regeln schon seit 2024, für Notebooks sind sie ab dem 28. April 2026 verbindlich. Bei Handys haben sie ihre Wirkung schon getan: Sogar Apple hat sich von seinem proprietären Lightning-Stecker verabschiedet und baut seit dem iPhone 15 USB-C-Buchsen ein. Und aktuellen Handys liegen keine Ladegeräte mehr bei.

1,98

Quadratmikrometer misst der kleinste lesbare QR-Code. Das ist kleiner als die meisten Bakterien.

Quelle: TU Wien

PDF-Downloads

Automatisches Öffnen abschalten

Der Acrobat Reader von Adobe ist meist so voreingestellt, dass er PDF-Dokumente gleich nach dem Herunterladen öffnet. Das kann nerven – besonders auf kleinen Notebook-Displays. Im Menü des Readers lässt es sich abschalten: im Menüpunkt „Einstellungen/Allgemein/Aus dem Internet geladene PDF-Dateien immer öffnen“. Auch der häufig genutzte Web-Browser Chrome öffnet PDFs oft automatisch, und auch hier lässt sich dieses Verhalten unterbinden – ebenfalls im Menü, unter „Einstellungen/Downloads/Fertige Downloads anzeigen“.

Netzwerktechnik

Mesh-Systeme für besseres WLan

Dicke Wände, verwinkelte Grundrisse, viele Stockwerke: Mancherorts reicht ein einzelner WLan-Router nicht, um alle im Haus mit stabilem Internet zu versorgen. Dann kann ein System aus verbundenen WLan-Stationen nützlich sein. Unsere belgische Partnerorganisation Testachats hat 28 solcher Mesh-Systeme verglichen. Die beiden Spitzenreiter sind besonders schnell – zu einem hohen Preis: TP-Link Deco BE65 Pro kostet im Dreierpack rund 640 Euro, Asus ZenWiFi BT8 sogar über 700 Euro. Als günstige Alternative empfehlen die Belgier TP-Link Deco X50 für rund 190 Euro. Das System ist schon etwas länger am Markt – in unserem letzten Test (Heft 2/23) hat es gut abgeschnitten. Nutzern, die ihr Netzwerk lieber mit Hardware europäischer Anbieter gestalten, empfiehlt Testachats das System Fritz 4200 für knapp 400 Euro. Es stammt vom Berliner Anbieter Fritz – vormals AVM – und schafft den dritten Platz.



Teure Sieger. Die Dreierpacks von TP-Link Deco BE65 Pro (vorn) und von Asus ZenWiFi BT8 (hinten).

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck, testachats



Neuerungen und Rückschritte

Apple wertet sein Einstiegsmodell auf. Von Samsungs drei neuen Flaggschiff-Modellen enttäuschen zwei mit kürzeren Laufzeiten.

Apple iPhone 17e und die Samsung-Galaxy-S26-Reihe im Test

Vier prominente neue Smartphones hat unser Labor im Test untersucht: Apples aktuelles Einstiegsmodell, das iPhone 17e, sowie Samsungs neues Flaggschiff-Trio, die Galaxy-Modelle S26, S26+ und S26 Ultra. Die wichtigsten Ergebnisse:

iPhone 17e: Mehr fürs Geld. Mit 699 Euro kostet der Einstieg in die iPhone-Welt schon in der einfachsten Variante so viel wie ein gehobenes Android-Modell – und genauso viel wie der Vorgänger 16e. Dafür bietet es nun aber doppelt so viel Speicherplatz, nämlich 256 Gigabyte. Außerdem unterstützt das neue Modell die MagSafe-Technik für besonders schnelles kabelloses Laden und magnetisch haftende Ladegeräte und Zusatzakkus. Der neue A19-Prozessor arbeitet etwas schneller, doch ansonsten zeigten sich im Test kaum Unterschiede zum iPhone 16e. So macht etwa die Kamera bei guter Beleuchtung weiterhin hervorragende Fotos, bietet aber noch immer keinen optischen Zoom.

Galaxy S26 und S26+: Höherer Preis, weniger Laufzeit. Samsungs-Galaxy-Modelle S26 und S26+ sind mit 999 beziehungsweise 1249 Euro für die Einstiegsvariante jeweils 100 Euro teurer als die Vorgänger S25 und S25+. Das S26 bietet dafür immerhin doppelt so viel Speicher wie bisher – auch hier sind es nun 256 Gigabyte, genauso viel wie beim teureren S26+. Die beiden neuen Modelle rechnen etwas schneller als ihre jeweiligen Vorläufer. Doch das geht bei beiden auf Kosten der Akkulaufzeit. Beim S26 sinkt sie gegenüber dem Vorgängermodell von rund 37,5 auf 31,5 Stunden, beim S26+ sogar von 45,5 auf 32,5 Stunden. Die Kameras der beiden Neuzugänge liefern bei guter Beleuchtung weiterhin hervorragende Bilder, rauschen aber bei wenig Licht etwas mehr als die von S25 und S25+.

Galaxy S26 Ultra: Mehr Ausdauer, neuer Sichtschutz. Anders als seine kleineren Geschwister ist Samsungs Luxusmodell S26 Ultra mit 1449 Euro nicht teurer als sein Vorläufer – und bietet erkennbar mehr Leistung. So hält sein Akku 51,5 Stunden statt der 46,5 Stunden des S25 Ultra. Offenbar arbeitet sein Prozessor effizienter. Und dank einer neuen Technik namens „Privacy Display" kann man den Bildschirm des S26 Ultra so einstellen, dass sein Inhalt von der Seite nicht lesbar ist – und so etwa in der Bahn vor neugierigen Blicken von Sitznachbarn geschützt. Das ist derzeit ein Alleinstellungsmerkmal.

Stiftung-Warentest-Fazit: Apple hat das iPhone 17e gegenüber seinem Vorgänger deutlich aufgewertet – bei gleichem Preis. Samsung dagegen hat die Preise von S26 und S26+ erhöht, liefert aber nur beim S26 Ultra ein spannendes neues Feature.

Foto: Stiftung Warentest

Sportlich bis an die Ohren

Kopfhörer für Sport Fester Halt und in Bewegung bedienbar: Wir zeigen die besten Kopfhörer zum Joggen, Radfahren und fürs Fitnessstudio. So findet jeder seinen Trainingspartner.



Der Bass kribbelt im Kopf, der Beat kontrolliert Arme und Beine – Musik motiviert, gibt Energie und treibt uns zu Höchstleistungen an. Kein Wunder, dass viele Sportler mit Kopfhörern trainieren. Den richtigen zu finden, ist nicht einfach – jedes Ohr ist anders, jede Sportart hat eigene Anforderungen.

Wir wissen, welches Gerät selbst bei viel Action am Ohr hält, Windgeräusche effizient dämpft, sich mit Mütze, Helm oder Brille problemlos nutzen und auch in der Bewegung gut bedienen lässt. Denn unsere Tester und Testerinnen haben wochenlang mit Kopfhörern trainiert. Fünf Männer und Frauen trugen sie bei ihren jeweiligen Lieblingssportarten: auf dem Rennrad oder beim Joggen, auf dem Crosstrainer oder Laufband, beim Pilates, Krafttraining oder Seilspringen – und sogar beim Tricking, einer Mischung aus Kampfsport, Breakdance und Bodenturnen. Drei unserer fünf Prüfpersonen tragen regelmäßig eine Brille.

Mit unseren Ergebnissen, Empfehlungen und praktischen Tipps finden Sportler und Sportlerinnen das richtige Modell für die eigenen Bedürfnisse. Unser Test liefert die besten Kopfhörer fürs Joggen (siehe S. 35), Radfahren (S. 36) und Fitnessstudio (S. 37).

Die Kleinen halten am besten

Ins Rennen gingen wir mit den Sportskanonen der letzten zweieinhalb Testjahre: Unter mehr als 180 Kopfhörern wählten wir 18 aus, die im Prüfpunkt „Tragekomfort beim Sport“ am besten und bei Schadstoffen unauffällig waren. Sie sollten ordentlich klingen, robust und gut erhältlich sein.

Am fittesten sind kleine In- und Open-Ears. Große Bügelkopfhörer haben es nicht in die Auswahl geschafft. Für den Sport sind sie nicht erste Wahl, unter den dicken Ohrpolstern schwitzen die Ohren unangenehm und ihre Bügel verrutschen schnell. Open-Ears halten besser, weil sie mit Bügelchen oder Haken am Ohr befestigt sind – wie auch einige In-Ears. Die stecken zudem im Gehörgang.

Härtetest mit Extraprüfungen

Wer wissen will, wie die 18 Geräte im klassischen Kopfhörertest abgeschnitten haben – etwa bei Ton, Akkulaufzeit oder aktiver Geräuschreduzierung – findet die Urteile in der großen Tabelle (siehe S. 38). Die Modelle kosten 26 bis 241 Euro. Alle sind empfehlenswert für Sportler, einige eignen sich aber besonders gut für bestimmte Sportarten.

Unsere 18 Besten absolvierten nun andere, umfangreichere und sehr viel härtere Sportprüfungen als im üblichen Kopfhörertest. Sie sollten auch bei abrupten oder dynamischen Bewegungen gut sitzen, sich unter Mütze und Helm mit einer Hand

Unser Rat

Testsieger: Die Apple AirPods Pro 3 klingen erstklassig und dämpfen Geräusche top (241 Euro). Wir empfehlen sie fürs Radfahren und Fitnessstudio.
Multitalent: Die Beats Powerbeats Pro 2 (239 Euro) brillierten in jeder Sportart. Ihre Ohrhörer halten hervorragend, sind aber unbequem für Brillenträger.
Preistipp: Samsungs Galaxy Buds FE eignen sich bestens fürs Fitnessstudio und für Brillenträger (81 Euro). Ton und Geräuschreduzierung sind sehr gut.

7Foto: mauritius images / Westend61 / Josep Suria (M)





Dreifach fit. Spitze fürs Joggen, Radfahren und Fitnessstudio: die Beats Powerbeats Pro 2.

steuern lassen oder die Umgebungsgeräusche flexibel an die jeweilige Trainingssituation anpassen. Wie die Modelle in den Teilprüfungen abgeschnitten haben, zeigen wir in einer Übersicht (siehe S. 34).

Einer überzeugte in jeder Disziplin

Ein Kopfhörer ragte beim Joggen, Radfahren und im Fitnessstudio zugleich heraus: Die Beats Powerbeats Pro 2 für 239 Euro halten sehr sicher im Ohr, reduzieren Windgeräusche top und lassen sich auch in der Bewegung und unter einer Mütze zielsicher bedienen. Einziges Manko: Ihre Hinterohrbügel sind für Brillenträger unbequem. Drei weitere Kopfhörer glänzten in mehreren Sportarten: Fürs Radfahren und Fitnessstudio qualifizieren sich der Soundcore Liberty 5 (87 Euro) und die Apple AirPods Pro 3 (241 Euro). Der Audio-Technica ATH-CKS30TW+ (99 Euro) lässt sich famos beim Joggen und im Fitnessstudio einsetzen.

Viele unserer Empfehlungen sind In-Ears, die direkt im Gehörgang stecken. Für alle, die den dauerhaften Druck im Ohr nicht mögen, sind Open-Ears eine tolle Alternative – sie sitzen nicht im, sondern vorm Gehörgang. Ein weiterer Vorteil: Weil die Ohren frei bleiben, ist man bei moderater Lautstärke ansprechbar und nimmt die Umgebung wahr. Beim Joggen oder Radfahren im Straßenverkehr erhöht das die Sicherheit. Viele In-Ears haben dafür einen Transparenzmodus, der Umgebungsgeräusche aufnimmt und an die Ohren weitergibt – zusammen mit der Musik.

Auf Knopfdruck abschotten

Im Fitnessstudio möchte man Nebengeräusche auch mal ausblenden. Dafür haben zehn der geprüften In-Ears eine aktive Geräuschreduzierung (ANC), die man einstellen kann. Wie flexibel sich die ANC in verschiedenen Trainingssituationen nutzen lässt, beurteilen wir unter anderem in unserer Übersicht auf Seite 34 unter dem Punkt „Umgebungsgeräusche ans Training anpassen“.

Fürs Radfahren sind Tasten besser

Läufer sollten ihren Kopfhörer bedienen können, ohne aus dem Tritt zu kommen. Radfahrer brauchen einen, der zuverlässig und schnell reagiert, damit sie nur kurz die Hand vom Lenker nehmen müssen. Darum ist eine verlässliche, zackige Steuerung beim Sport besonders wichtig.

Eine wichtige Erkenntnis aus unserem Test: Beim Joggen lassen sich Touch-Flächen besser treffen, beim Radfahren dagegen →

Foto: mauritius images / Westend61 / Josep Suria (M); Stiftung Warentest

sind physische Tasten von Vorteil, weil sie sich auch durch eine Mütze gut drücken lassen. Hilfreich: Nutzer der Apple AirPods Pro 3, Beats Powerbeats Pro 2 und des Huawei FreeClip etwa können Anrufe per Kopfnicken annehmen – die Hände bleiben frei.

Schwitzen ist kein Problem

Schweißnasse Hände am Etui, kleine Ohrhörer in schwitzigen Ohren – beim Sport dürfen Kopfhörer nicht zimperlich sein. Die gute Nachricht: Kein Gerät verrutschte bei schweißtreibendem Training. Alle hielten trotz Schweiß sicher im oder am Ohr. Einige der kleinen Ohrstöpsel ließen sich mit schwitzigen Händen jedoch nicht leicht aus dem Etui nehmen.

Tipp: Reinigen Sie schmutzige Kopfhörer und Etuis mit einem leicht feuchten, fusselfreien Mikrofasertuch oder Wattestäbchen. Lauwarmes Wasser reicht meist aus. Es sollte keine Flüssigkeit in Öffnungen gelangen.

Unbedingt vorher ausprobieren

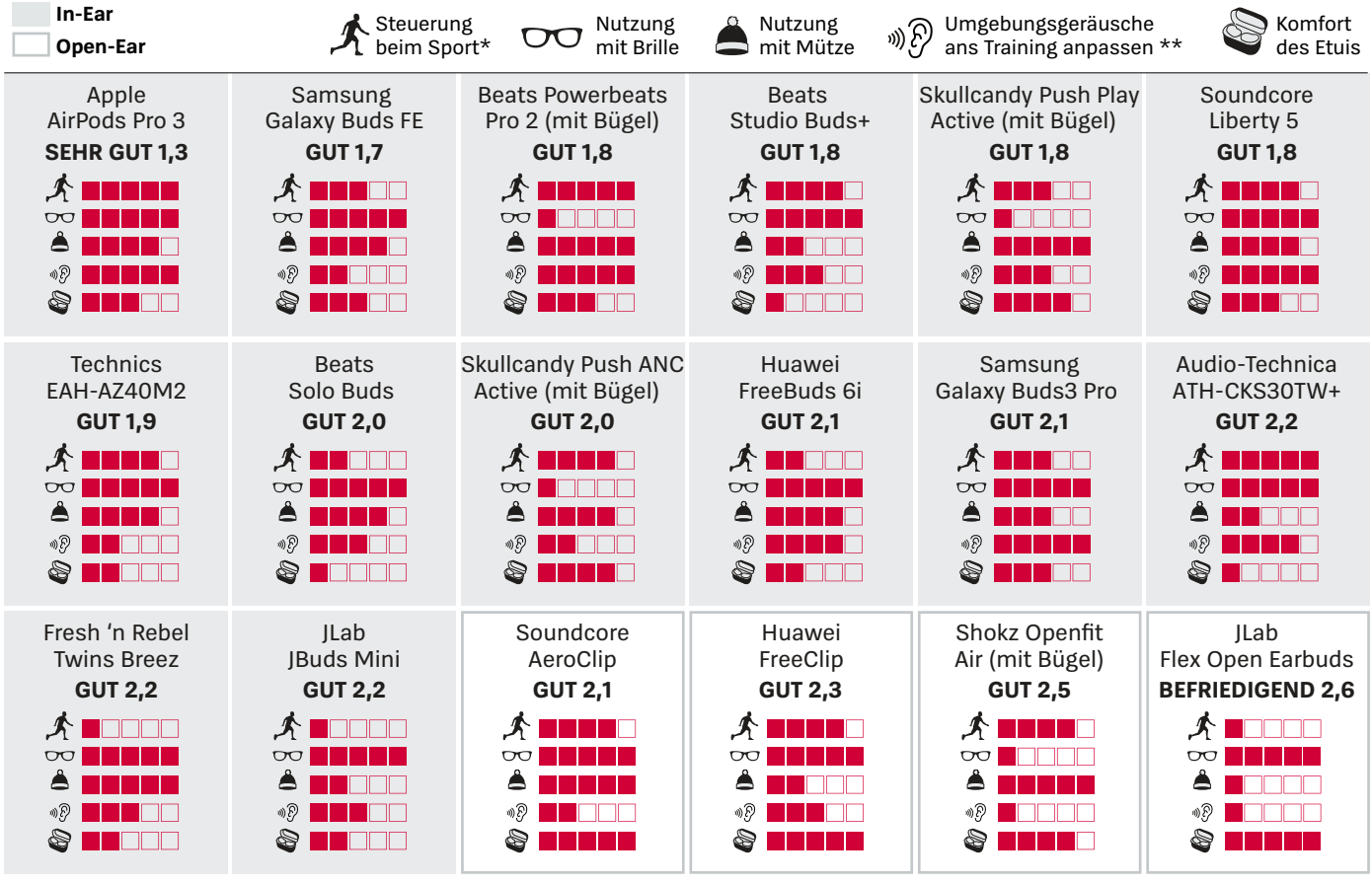
Größe und Form der Ohren, Ohrmuscheln und Gehörgänge sind genauso individuell wie die eigenen Trainingsbedingungen. Ein und derselbe Kopfhörer kann für den einen Sportler perfekt, für die andere Sportlerin suboptimal sein.

Wie gut der Kopfhörer zum eigenen Ohr passt, sollte man unbedingt vor dem Kauf im Laden ausprobieren. Manchmal entscheiden wenige Millimeter Haut im Ohr darüber, ob er drückt, zu locker sitzt oder der perfekte Sparringspartner ist. ■ →

Text: Sandra Schwarz; Testleitung: Jenny Braune; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Die Sport-Stärken der Kopfhörer im Überblick

Manche Kopfhörer eignen sich besonders gut für bestimmte Situationen. Unsere Grafik zeigt Stärken der jeweiligen Modelle – je mehr ausgefüllte Quadrate, desto besser. Sortiert sind die Geräte nach den Qualitätsurteilen unseres regulären Kopfhörertests (siehe Tabelle S. 38). Diese beziehen sich nicht auf die zusätzlichen Sportprüfungen.



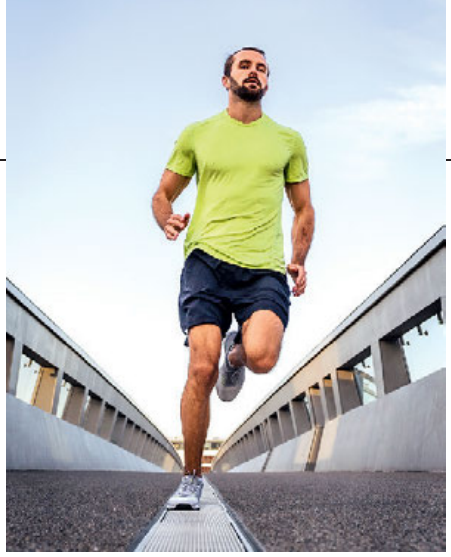
Quelle: Stiftung Warentest

* Schwitzige Finger, blind bedienen etc. ** Von der behutsamen Lärmreduktion im Straßenverkehr bis zur Abschottung im Fitnessstudio.

Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

Die besten Kopfhörer fürs Joggen

Diese Geräte sitzen fest, schotten nicht zu sehr ab und lassen sich beim Laufen treffsicher bedienen.





Beats
Powerbeats Pro 2
GUT 1,8

Top fürs Joggen, außer für Brillenträger: Seine Ohrbügel halten sehr gut, sind für Brillenträger aber unbequem. Die großen Bedientasten lassen sich beim Laufen einfach treffen. Das große Etui kann unterwegs stören.



Skullcandy
Push ANC Active
GUT 2,0

Sehr guter Halt: Sitzen sehr sicher, sind aber nicht brillenfreundlich. Lassen sich per Touch gut steuern. Achtung im Straßenverkehr: Das Gerät schottet selbst im Transparenzmodus recht stark ab. Klobiges Etui.



Samsung
Galaxy Buds3 Pro
GUT 2,1

Optimiert Geräusche: Die Ohrhörer passen Umgebungslärm ideal an und halten bei starker Bewegung. Steuern am Stiel klappt beim Laufen, nur das Regeln der Lautstärke ist frickelig. Brillengeeignet. Kleines, leichtes Etui.



Audio-Technica
ATH-CKS30TW+
GUT 2,2

Toll für Brillenträger: Sitzt sicher und fest im Ohr. Brillenverträglich. Weil die Ohrhörer abstehen, können sie aber unter einer Mütze drücken. Die Touch-Steuerung funktioniert gut. Leichtes, handliches Etui.



Huawei
FreeClip
GUT 2,3

Kaum abgeschottet: Die Umwelt nimmt man mit den Open-Ears gut wahr. Sehr zuverlässige Bedienung, die Lautstärke lässt sich aber nicht am Ohrhörer regeln. Für Brillenträger geeignet. Kompaktes Etui.

Die Reihenfolge entspricht der Tabelle auf S. 38. Das Qualitätsurteil bezieht sich nicht auf die zusätzlichen Sportprüfungen.

Worauf es beim Joggen ankommt: Der optimale Kopfhörer hält selbst bei schnellen Sprints sicher im Ohr, lässt sich auch in der Bewegung zielsicher steuern und schottet die Umwelt nicht zu stark ab.

Für Halt sorgen. Kopfhörer fürs Joggen müssen besonders fest und sicher sitzen, sonst verrutschen sie oder fallen heraus. Bei In-Ears gelingt das nur, wenn sie sich optimal an den Gehörgang anpassen – dafür liegen vielen Geräten wechselbare Silikonaufsätze in verschiedenen Größen bei.
Tipp: Probieren Sie alle Adapter länger aus, eventuell brauchen Sie für links und rechts unterschiedlich große. Je mehr Auswahl, desto besser: Wir listen die „Anzahl mitgelieferter Ohrstöpsel" in der Tabelle auf (siehe S. 38, Ausstattung).

Treffsicher bedienen. Tasten und andere Bedienelemente am Kopfhörer während der Bewegung zu treffen, ist nicht einfach. Beim Joggen helfen Touch-Flächen oder große Tasten, weil man sie weniger präzise antippen muss. Wischgesten und kleine Tasten bereiteten den Testern beim Laufen Probleme, weil man sie meist sehr exakt bedienen muss.

Alles wahrnehmen. Jogger sollten sich nicht zu sehr abschotten, damit sie auf ihre Umwelt reagieren und sich entlang von Straßen sicher bewegen können. Eine zu starke aktive Geräuschreduzierung (ANC) führt zudem oft dazu, dass Körpergeräusche wie Schritte, Schlucken oder Atmung zu hören sind – das kann stören.
Tipp: Wenn Sie Geräusche nie dämpfen wollen, greifen Sie zum Open-Ear. Damit bleibt der Gehörgang frei – Sie nehmen Musik und Umwelt gleichermaßen wahr.

Locker wegstecken. Die Etuis der Kopfhörer sind sehr unterschiedlich groß, ein klobiges kann beim Joggen stören. Besonders kompakte und leichte Cases haben etwa Audio-Technica, Beats Solo Buds, Fresh 'n Rebel und JLab JBuds Mini. Das Etui der Beats Solo Buds hat aber keinen integrierten Akku zum mobilen Laden – anders als alle anderen Geräte.
Tipp: Am Etui der JLab JBuds Mini ist ein Schlüsselring angebracht, der sich auch an Sportkleidung befestigen lässt. Die Etuis von Skullcandy haben Schlaufen, sind aber relativ groß.

Foto: Getty Images / Westend61

Die besten Kopfhörer fürs Radfahren

Windgeräusche, Helm- und Mützenhakeleien – diese Modelle kommen damit besonders gut klar.





Apple
AirPods Pro 3

SEHR GUT 1,3

Zackig bedienen: Die AirPods Pro 3 klingen spitze und lassen sich auch beim Tragen einer Mütze leicht steuern. Beim Radfahren dämpfen sie Windgeräusche gut. Die In-Ears eignen sich auch für Brillenträger.



Beats
Powerbeats Pro 2

GUT 1,8

Rundum top, außer für Brillenträger: Einfache Bedienung über physische Tasten. Reduziert Windgeräusche im Transparenzmodus effektiv. Seine Ohrbügel sorgen für sicheren Halt, sind für Brillenträger aber unbequem.



Soundcore
Liberty 5

GUT 1,8

Wind ausblenden: Lästige Windgeräusche dämpfen diese In-Ears gut. Sie lassen sich über den Stiel auch unter einer Mütze treffsicher bedienen. Manko: Die Lautstärke lässt sich nicht über die Ohrhörer steuern.



Soundcore
AeroClip

GUT 2,1

Sicherer fahren: Dank des offenen Open-Ear-Designs sind Umgebungsgeräusche zu hören – Radfahrer bewegen sich sicherer im Straßenverkehr. Windgeräusche lassen sich nicht reduzieren, werden aber auch nicht verstärkt.

Die Reihenfolge entspricht der Tabelle auf S. 38. Das Qualitätsurteil bezieht sich nicht auf die zusätzlichen Sportprüfungen.

Worauf es beim Radfahren ankommt: Radsportler brauchen einen Kopfhörer, der im Straßenverkehr nicht stark abschottet, lästige Windgeräusche reduziert, sich unter Helm und Mütze schnell bedienen lässt und nicht drückt. Die vier Modelle oben eignen sich besonders gut.

Windgeräusche minimieren. In-Ears dämpfen Windgeräusche viel besser als Open-Ears, die den Gehörgang fast nicht abdichten. Bei hoher Geschwindigkeit kann der Wind so stark sein, dass die Musik über Open-Ears kaum noch hörbar ist. Die In-Ears Apple Airpods Pro 3, Beats Powerbeats Pro 2 und Soundcore Liberty 5 können Windgeräusche herausfiltern, ohne den Verkehr auszublenden.
Tipp: Tragen Sie beim Radfahren eine Helmmütze und nutzen Sie In-Ears mit aktiver Geräuschreduzierung im Transparenzmodus – das hilft am besten gegen Windgeräusche.

Helm und Mütze bedenken. Viele Radfahrer tragen eine dünne Mütze unter dem Helm, die im Winter wärmt und im Sommer Schweiß aufsaugt. Im Test drückten manche Kopfhörer jedoch unangenehm unter der Mütze. Das kann auch den Klang verschlechtern. Etliche Geräte verrutschten außerdem beim Auf- und Absetzen der Mütze oder fielen sogar heraus (siehe S. 34).



Mützlich. Physische Tasten wie diese lassen sich durch Mützen hindurch gut bedienen.

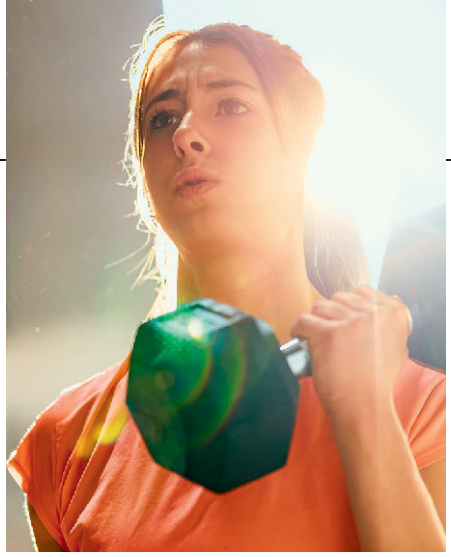
Tipp: Modelle mit Hinterohrbügeln halten meist besser, können sich aber in den Bändern des Fahrradhelms verhaken. Testen Sie vor dem Kauf!

Fix steuern. Bedienen durch die Mütze hindurch klappt mit „echten", also physischen Kopfhörertasten am besten. Touch-Flächen reagierten im Test oft nicht. Unsere Empfehlungen sind mützentauglich.
Tipp: Praktisch ist eine physische Taste zur Lautstärkeregelung, wie sie Beats Powerbeats Pro 2 hat (siehe Foto links).

Foto: Stocksy / Jose Coello

Die besten Kopfhörer fürs Fitnessstudio

Ratternde Geräte, plappernde Leute, laute Musik: Diese Fünf dämpfen Umgebungslärm spürbar.





Apple
AirPods Pro 3

SEHR GUT 1,3

Spitzenklang: Bester Ton, schotten stark ab und halten gut im Ohr. Die Ohrhörer lassen sich über Touchflächen am Stiel unkompliziert steuern und eignen sich für Brillenträger.



Samsung
Galaxy Buds FE

GUT 1,7

Gut und günstig: Top Klang und Geräuschreduzierung für günstige 81 Euro. Im Transparenzmodus klingen Außengeräusche aber nicht sehr natürlich. Ist brillenfreundlich.



Beats
Powerbeats Pro 2

GUT 1,8

Schottet super ab: Der Kopfhörer reduziert Lärm top und lässt sich intuitiv bedienen. Hält dank Hinterohrbügeln sehr sicher, Bügel und Brille vertragen sich aber nicht.



Soundcore
Liberty 5

GUT 1,8

Brillentauglich: Ist für Brillenträger geeignet und dämpft Umgebungslärm stark. Lässt sich einfach steuern, man kann die Lautstärke aber nicht am Ohrhörer regeln.



Audio-Technica
ATH-CKS30TW+

GUT 2,2

Sicherer Halt: Sitzt fest im Ohr und ist brillenverträglich. Die Touch-Steuerung lässt sich einfach bedienen. Gute Kontrolle der Umgebungsgeräusche. Leichtes Etui.

Die Reihenfolge entspricht der Tabelle auf S. 38. Das Qualitätsurteil bezieht sich nicht auf die zusätzlichen Sportprüfungen.

Worauf es im Fitnessstudio ankommt: Wenn viele Leute gemeinsam trainieren, wird es laut. In Sporthallen sind Kopfhörer gefragt, die Geräusche flexibel ein- und ausblenden können.

Wirksam abschotten. Fürs Fitnessstudio empfehlen wir Kopfhörer, die Umgebungsgeräusche über eine aktive Geräuschreduzierung (ANC) stark dämpfen. Alle geprüften Geräte mit ANC haben zudem einen Transparenzmodus, der Außengeräusche auf Knopfdruck schnell wieder hörbar macht. Sie werden über die Mikrofone der Kopfhörer aufgenommen und zur Musik gemischt. Bei allen Empfehlungen, bis auf Samsung, klingt das ausgewogen, also relativ natürlich.

Einhändig bedienen. Wer beim Sport mal die eine, mal die andere Hand frei hat, braucht ein Modell, bei dem sich wichtige Funktionen wie „Start/Stopp" auf beiden Ohrhörern bedienen lassen. **Tipp:** Die Geräte von Apple, Audio-Technica, Beats, Huawei, Samsung sowie der Skullcandy Push ANC Active und der Soundcore AeroClip ermöglichen das.

So haben wir getestet

Im internationalen Gemeinschaftstest prüfen wir laufend Kopfhörer. Diesmal zeigen wir Ergebnisse für 14 In- und 4 Open-Ears. Von allen Kopfhörern, die wir nach aktuellem Prüfprogramm getestet haben, schnitten diese 18 Modelle im Punkt Tragekomfort beim Sport am besten ab und erfüllten folgende weitere Auswahlkriterien: mindestens befriedigender Ton, mindestens gute Haltbarkeit, unauffällig im Prüfpunkt Schadstoffe, noch gut erhältlich. Einkauf: Juli 2023 bis Oktober 2025. Online-Preise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im März 2026.

Untersuchung: Die Prüfungen entsprechen denen des Kopfhörer-Tests in Heft 11/23. Details veröffentlichen wir im Internet unter test.de/kopfhoerer/methodik.

Abwertungen

Ab der Note Mangelhaft für Gebrauchsinformationen werten wir das Urteil Tragekomfort und Handhabung ab. Je schlechter das Urteil, desto stärker die Abwertung.

Foto: mauritius images / Westend61 / Josep Suria

In-Ear-Kopfhörer



Apple AirPods Pro 3



Beats Powerbeats Pro 2



Skullcandy Push Play Active



Technics EAH-AZ40M2



Skullcandy Push ANC Active



Samsung Galaxy Buds FE



Beats Studio Buds+



Soundcore Liberty 5



Beats Solo Buds

Die besten Kopfhörer für Sport: Nur In- und Open-Ears sind topfit

		In-Ear-Kopfhörer							
Produkt		**Apple** AirPods Pro 3	**Samsung** Galaxy Buds FE	**Beats** Powerbeats Pro 2	**Beats** Studio Buds+	**Skullcandy** Push Play Active	**Soundcore** Liberty 5	**Technics** EAH-AZ40M2	**Beats** Solo Buds
Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)		**241**	**81**	**239**	**187**	**58**	**87**	**120**	**85**
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**SEHR GUT (1,3)**	**GUT (1,7)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,9)**	**GUT (2,0)**
Ton	**50 %**	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,8)	**gut** (1,7)	**gut** (1,9)	**gut** (1,9)	**gut** (1,6)	**gut** (2,1)
Klangqualität/Störeinflüsse		++/++	++/++	+/+	+/++	+/++	+/++	+/++	+/++
Aktive Geräuschreduzierung	**10 %**	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,6)	Entfällt	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,3)	Entfällt
Tragekomfort und Handhabung	**20 %**	**gut** (1,8)	**gut** (1,8)	**gut** (2,2)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)	**gut** (1,9)	**gut** (1,8)	**gut** (2,1)
Tragekomfort: im Alltag/beim Sport		++/++	++/++	++/+	++/+	++/++	++/++	++/++	++/++
Täglicher Gebrauch/Eignung als Headset		+/+	+/+	+/+	+/○	○/○	+/○	+/+	+/○
Gebrauchsinformationen		○	○	⊖	⊖	⊖	○	○	⊖
Akku	**15 %**	**sehr gut** (1,5)	**befriedigend** (2,9)	**gut** (1,9)	**gut** (2,3)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,9)	**befriedigend** (3,5)	**gut** (1,9)
Haltbarkeit	**5 %**	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (0,8)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (0,9)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (0,7)
Schadstoffe	**0 %**	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
Ausstattung/Technische Merkmale									
Schutzart für Staub und Wasser[1)]		IP57	Keine Angabe	IPX4	IPX4	IP55	IP55	IPX4	Keine Angabe
Art der Tasten: Touch-Fläche/physische Tasten		■/□	■/□	□/■	□/■	■/□	■/□	■/□	□/■
Bedienen am Kopfhörer[2)]	Lautstärkeregler	■	□	■	□	■	□	■	□
	Vor-/Zurückspringen bei Titeln	■/■	□/□	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
	Telefongespräche annehmen und beenden	■	■	■	■	■	■	■	■
	Sprachsteuerung	□	□	□	□	■	□	■	■
Transparenzmodus bei ANC		■	■	■	■	Entfällt	■	■	Entfällt
Etui oder Tasche mitgeliefert		■	■	■	■	■	■	■	■
Aufladen über das Etui/Ladezyklen[3)]		■/2	■/3	■/3	■/3	■/2	■/3	■/2	□[4)]/0
Anzahl mitgelieferter Ohrstöpsel (Paare)		5	3	5	4	3	6	4	4
Gewicht ca. (Gramm)		11	12	17	11	15	10	9	11
Laufzeit ca. (h:min)		9:30	6:30	10:00	8:15	11:15	7:15	5:45	18:30

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

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 37).
■ = Ja. □ = Nein.

1) Schutzart laut Anbieter. Die erste Ziffer beschreibt den Schutz vor Staub, die zweite den vor Wasser. Je höher die Ziffer, desto besser der Schutz. X steht für: Keine Angabe des Anbieters (siehe auch test.de/ip-schutzarten).

Open-Ear-Kopfhörer



Samsung Galaxy Buds3 Pro



Fresh ‘n Rebel Twins Breez



Soundcore AeroClip



Shokz Openfit Air



Huawei FreeBuds 6i



Audio-Technica ATH-CKS30TW+



JLab JBuds Mini



Huawei FreeClip



JLab Flex Open Earbuds

						Open-Ear-Kopfhörer			
Skullcandy Push ANC Active	**Huawei** FreeBuds 6i	**Samsung** Galaxy Buds3 Pro	**Audio-Technica** ATH-CKS30TW+	**Fresh ‘n Rebel** Twins Breez	**JLab** JBuds Mini	**Soundcore** AeroClip	**Huawei** FreeClip	**Shokz** Openfit Air	**JLab** Flex Open Earbuds
80	**85**	**176**	**99**	**26**	**49**	**121**	**147**	**98**	**51**
GUT (2,0)	**GUT (2,1)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**
gut (1,9)	**gut** (2,1)	**gut** (1,9)	**gut** (2,2)	**gut** (2,2)	**gut** (2,3)	**gut** (2,3)	**gut** (2,2)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (2,8)
+/+	+/+	+/++	+/+	+/++	+/++	+/○	+/○	○/○	○/○
gut (2,0)	**gut** (1,8)	**gut** (2,2)	**gut** (2,4)	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
gut (2,2)	**gut** (2,2)	**gut** (1,8)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**gut** (2,5)	**gut** (2,2)	**gut** (2,2)
++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/+	++/++	++/++	+/++
○/○	+/○	+/○	+/+	+/○	+/+	+/○	○/⊖	+/⊖	○/○
⊖	–*)[5]	○	+	⊖	⊖	○	–*)[6]	○	⊖
gut (1,9)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,3)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (2,8)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (3,2)
sehr gut (1,3)	**sehr gut** (0,8)	**gut** (2,5)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (0,8)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (1,0)
sehr gut (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
IP67	IP54	IP57	IP55	Keine Angabe	IP55	IPX4	IP54	IP54	IPX4
■/■	■/□	■/□	■/□	□/■	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□
■	■	■	■	■	■	□	□	■	■
■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/□	■/□	■/□	■/□	■/■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	□	□	□	■	■	□	□	□	■
■	■	■	■	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■/4	■/3	■/3	■/1	■/2	■/2	■/3	■/3	■/4	■/2
3	3	3	4	4	3	0	0	0	0
18	11	11	9	7	7	13	11	18	12
7:15	6:15	5:45	7:15	6:45	6:45	7:30	6:30	6:45	6:45

2) Diese voreingestellten Bedienmöglichkeiten lassen sich bei manchen Modellen per App ändern oder austauschen.
3) Die Ladezyklen geben an, wie oft sich der Kopfhörer über das Etui komplett aufladen lässt.
4) Das Etui dient als Ladegerät, hat aber keinen integrierten Akku.
5) Die beiliegende Anleitung und die Online-Hilfe bieten nur sehr wenig Informationen.
6) Sowohl die beiliegende wie auch die online verfügbare Anleitung enthalten nur sehr wenige Informationen.



Neu heißt nicht besser

Smartwatches Gute Neuheiten sind ab 79 Euro zu haben, können aber bis zu 900 Euro kosten. Ältere Uhren sind mitunter besser und günstiger. Fitnesstracker gibts schon ab 26 Euro, doch sie sind nur befriedigend.

Smartwatches sind wie digitale Schweizer Taschenmesser. Es gibt sie mit unzähligen Funktionen und in abgespeckten Basisvarianten. Für jeden Geschmack und Bedarf ist das passende Werkzeug zu haben. Die Topmodelle liefern umfassende Gesundheits- und Trainingsdaten, bieten Anleitungen beim Sport, helfen Termine zu koordinieren, das Smart Home zu steuern oder zu navigieren. Man kann mit ihnen Nachrichten beantworten oder Telefonate führen.

Viele der Alleskönner haben jedoch stolze Preise, wie unsere Tabellen zeigen. Die Bestenliste wird von Apple, Garmin, Google, Huawei und Samsung dominiert. Elf Smartwatch-Neuheiten haben wir frisch getestet, ebenso drei Fitnessarmbänder. Darunter sind interessante Modelle von Anbietern wie Amazfit, CMF oder OnePlus. Sie liefern gute Leistungen zu günstigen Preisen. Aber unter die Top 15 aller Tests der vergangenen zwölf Monate schafft es nur eine der Neuen: die Google Pixel Watch 4.

Uhren von rund 25 bis 900 Euro

Die neuen Smartwatches von Anbietern wie Amazfit, Garmin, Google oder Huawei kosten zwischen 79 und 898 Euro. Alle schaffen das Qualitätsurteil Gut. Die beste von ihnen ist fast sehr gut, die schlechteste nicht viel besser als befriedigend.

Die drei neuen Fitnessarmbänder gibt es schon für 26 bis 50 Euro; sie sind insgesamt

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser



Smart in schwarz. Für die Apple Watch Series 11, die günstige gute CMF Watch Pro 3 sowie die Modelle Amazfit Active Max, Google Pixel Watch 4 und Garmin Venu X1 (von links nach rechts) gibt es auch jeweils farbige Armbänder.

befriedigend. Am besten schlagen sich das Huawei Band 10 (36 Euro) und das Xiaomi Smart Band 10 für 50 Euro. Fitnessarmbänder konzentrieren sich meist auf das Messen von Aktivitätsdaten wie Herzfrequenz, Tempo und Schrittzahl. Sie sind kleiner und leichter als typische Smartwatches, ihre Akkus sind ausdauernd.

Google mit vielen smarten Extras

Die Google Pixel Watch 4 (419 Euro) ist die beste Neue. Sie überzeugt vor allem mit sehr guten smarten Funktionen: Apps lassen sich per Sprachbefehl öffnen, Nachrichten empfangen und senden bereitet keine Probleme. Telefonate lassen sich bequem starten. Das verbaute Mikrofon ist top, der Lautsprecher knarzt allerdings etwas. Besseren Ton bringen Bluetooth-Kopfhörer (siehe Test ab S. 32). Der Akku ist ausdauernder als der der Vorgängerin Pixel Watch 3. Er hält mit bis zu 88 Stunden ein Drittel länger und lädt sehr schnell: In 30 Minuten ist er wieder zu 91 Prozent gefüllt. Insgesamt ist die neue Uhr aber nicht besser als die aktuell rund 125 Euro günstigere Vorgängerin. In den Fitnessfunktionen ist die Pixel Watch 4 sehr gut, aber minimal schwächer als die Watch 3. Von den Neuheiten bietet sie die präziseste Pulsmessung.

Mit der nicht einmal halb so teuren Amazfit Active Max hat sie hier eine beachtliche Konkurrenz. Schrittzähler und Streckenmessung der Amazfit sind sogar genauer, ihre Pulsmessung ist bei intensiven Läufen etwas weniger genau. Es ist das erste Modell des Anbieters, das in unseren Tests ein Sehr gut für die Fitnessfunktionen bekommt – und das bei einem Preis von deutlich unter 200 Euro. Sehr gute Schrittzähler und Streckenmessungen bieten auch Garmin Instinct 3, Huawei und Suunto Race 2. Sie sind aber teils deutlich teurer.

Vorgänger besser und billiger

Die 898 Euro teure Huawei Watch Ultimate 2 arbeitet insgesamt auf dem Niveau ihrer aktuell rund 90 Euro günstigeren Vor- →

Unser Rat

Testsieger: Die beste Smartwatch ist im Gesamtvergleich die Apple Watch Series 11, gefolgt von der Apple Watch Ultra 3. Dahinter reiht sich aus dem aktuellen Test die Google Pixel Watch 4 für 419 Euro ein – punktgleich mit der Apple Watch SE 3, der Garmin Venu X1 und der Google Pixel Watch 3.
Preistipp: Die gute CMF Watch Pro 3 kostet nur 79 Euro. Bessere Leistung bieten Amazfit Active Max für 169 Euro und OnePlus Watch Lite für 158 Euro.

gängerin Watch Ultimate, bietet aber eine etwas schlechtere Pulsmessung.

Überraschend schlecht in der Pulsmessung ist die Huawei Watch GT 6 Pro. Sowohl beim Gehen als auch bei Tempoläufen zeigt sie sehr ungenaue Werte an. Das Vorgängermodell Watch GT 5 Pro misst den Puls dagegen sehr gut – und ist rund 90 Euro billiger.

Hinter ihrem Vorgängermodell zurück bleibt auch die Garmin Venu 4. Ihre Fitnessfunktionen sind mehr als eine halbe Note schlechter als die der 120 Euro günstigeren Venu 3, ihre Pulsmessung und auch ihr Schrittzähler sind weniger präzise. Garmin und Huawei sollten bei den neuen Modellen nachbessern.



Schnelllader. In 30 Minuten füllt die Pixel Watch 4 ihren Akku zu 91 Prozent auf.

Gute Modelle zum Schnäppchenpreis

Dass man nicht viel Geld für eine gute Smartwatch ausgeben muss, zeigen im aktuellen Test neben der Amazfit Active Max auch die OnePlus Watch Lite und vor allem die CMF Watch Pro 3.

Letztere stammt vom Anbieter der Nothing Smartphones. Für knapp 80 Euro liefert sie eine gute Puls- und Schrittmessung. Die mit 158 Euro ebenfalls günstige Watch Lite von OnePlus schneidet in den Fitnessfunktionen noch etwas besser ab als die CMF Watch Pro 3. Sie hat einen sehr präzisen Schrittzähler und auch die Streckenmessung per GPS bildet recht genau den tatsächlich zurückgelegten Pfad ab.

Die CMF liefert dagegen häufiger Abweichungen. Die Schlafüberwachung der OnePlus hält mit denen der viel teureren Smartwatches von Garmin und Google mit. Die CMF misst im Schlaf zwar auch Werte wie Sauerstoffsättigung und Herzfrequenz, zeigt sie allerdings nur in der Begleit-App auf dem Smartphone an, nicht auf der Uhr selbst. ■ →

Text: Dennis Stieler; Projektleitung: Benjamin Barkmeyer; Produktauswahl: Dr. Ulrike Vollstädt; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Top 15 Smartwatches: Die besten Modelle aus unseren Tests der letzten zwölf Monate

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)	Kompatibel mit Android/ iOS	Fitness-funktionen	Kommunikation und weitere Funktionen	Handhabung	Akku	Stabilität und Verarbeitung	Datenschutz und Daten-sicherheit	QUALITÄTSURTEIL	Erstmals veröffentlicht in Heft
			35 %	25 %	20 %	10 %	5 %	5 %	100 %	
Apple Watch Series 11 (GPS) 46 mm	473	□/■	++	++	++	○	++	○	**SEHR GUT (1,4)**	1/26
Apple Watch Ultra 3	865	□/■	++	++	++	○	++	○	**SEHR GUT (1,5)**	1/26
Apple Watch SE 3 (GPS) 44 mm	297	□/■	++	++	++	○	++	○	**GUT (1,6)**	1/26
Garmin Venu X1	654	■/■	++	+	++	+	++	○	**GUT (1,6)**	12/25
Google Pixel Watch 3 (Bluetooth/Wlan) 45 mm	295	■/□	++	++	++	○	++	○	**GUT (1,6)**	6/25
Google Pixel Watch 4 (Bluetooth/Wlan) 45 mm	419	■/□	++	++	++	+	++	○	**GUT (1,6)**	**Neu**
Garmin Fenix 8 Amoled 51 mm	814	■/■	++	+	++	+	++	○	**GUT (1,7)**	6/25
Garmin Forerunner 570 47 mm	490	■/■	++	+	++	+	++	○	**GUT (1,7)**	12/25
Garmin Vivoactive 6	277	■/■	++	+	++	+	++	○	**GUT (1,7)**	12/25
Huawei Watch Fit 4 Pro	194	■/■	++	○	++	+	++	○	**GUT (1,7)**	12/25
Huawei Watch GT 5 Pro 46 mm	252	■/■	++	○	++	++	++	○	**GUT (1,7)**	6/25
OnePlus Watch 3	227	■/□	+	++	+	+	++	○	**GUT (1,7)**	12/25
Samsung Galaxy Watch FE	217	■/□	++	++	++	⊖	++	○	**GUT (1,7)**	6/25
Samsung Galaxy Watch Ultra (2025)	493	■/□	++	++	++	⊖	++	○	**GUT (1,7)**	12/25
Samsung Galaxy Watch8 (Bluetooth) 44 mm	325	■/□	++	++	++	○	++	○	**GUT (1,7)**	12/25

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.
Auswahl: verfügbare Uhren ab 2025, jeweils die neuesten Modelle einer Serie.
Testergebnisse zu rund 180 Smartwatches und Fitnesstrackern finden sich online unter test.de/smartwatches.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Entscheidungshilfe

So finden Sie die passende smarte Uhr

Ausdauernder Trainingspartner oder cleverer Helfer im Alltag? Die Auswahl an Smartwatches ist riesig, ihr Funktionsumfang auch. Eine Orientierungshilfe für Einsteiger.

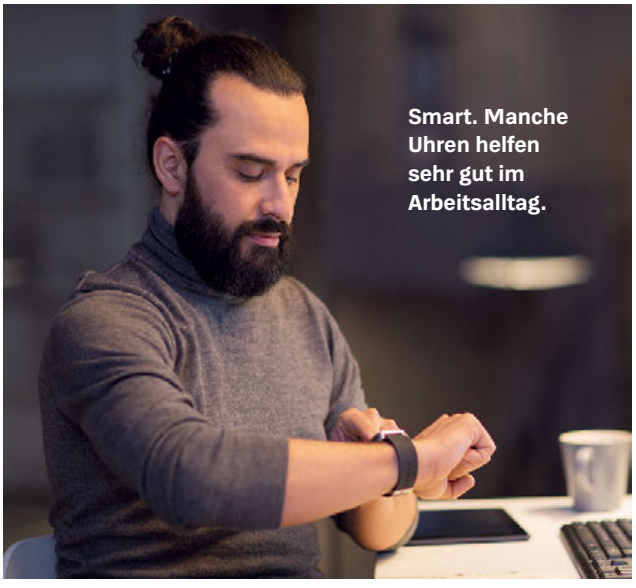
Wer eine Smartwatch sucht, steht vor einer riesigen Auswahl. Allein in unserer Test-Datenbank finden sich knapp 180 Modelle. Sie lassen sich grob in drei Gruppen einteilen:
- Uhren, deren Schwerpunkt auf den smarten Funktionen liegt,
- Sportuhren mit smarten Zusatzfunktionen sowie
- reine Fitnesstracker.

Trotz fließender Übergänge gibt es Unterschiede, die für die Wahl der richtigen Uhr entscheidend sein können.

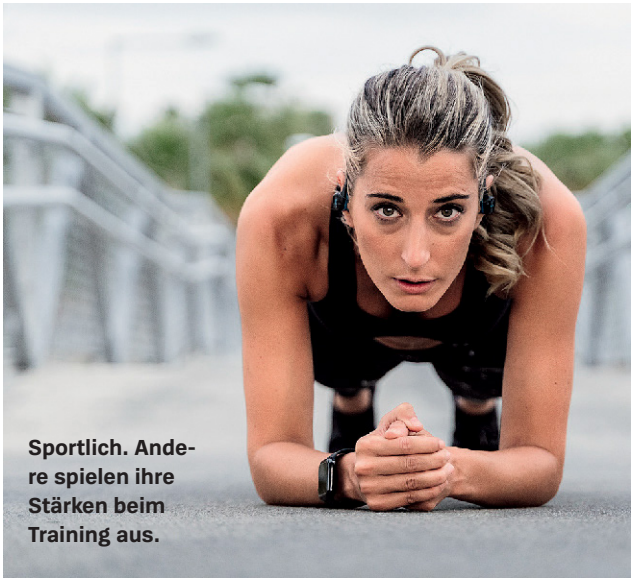
Welche Funktionen brauche ich?
Möchten Sie lediglich Herzfrequenz, Schrittzahl oder Streckenlänge im Blick behalten, reicht meist ein einfacher Fitnesstracker. Brauchbare Modelle gibt es ab 26 Euro. Deutlich mehr Funktionen bieten Smartwatches. Die Modelle von Smartphone-Anbietern wie Apple, Google und Samsung sind so etwas wie eine Verlängerung des Handys zum Handgelenk. Viele Standard-Apps des Smartphones sind als Miniversion mit Basisfunktionen auch auf den Uhren installiert. In den Stores der Anbieter gibt es Tausende weitere Apps. Zielgruppe: alle, die immer online sein wollen. Bei all den Möglichkeiten kann man aber auch schnell den Überblick verlieren. Andere Anbieter, wie etwa CMF, bieten einen schlankeren Funktionsumfang, was für viele die Bedienung erleichtert. Es ist zwar praktisch, per Smartwatch an der Kasse bezahlen zu können, aber nicht jeder braucht diese Funktion. Sportuhren von Anbietern wie Amazfit, Garmin, Polar oder Suunto haben in der Regel weniger Smartphone-Funktionen. Sie konzentrieren sich auf die Analyse der erhobenen Trainingsdaten, bieten häufig mehr vorinstallierte Trainingsmodi als typische Smartwatches und sehr detaillierte Trainingsempfehlungen. Zielgruppe: ambitionierte Sportler.

Soll die Uhr zu einem Handy passen?
Die eher auf Sport ausgelegten Uhren sind meist mit Android-Handys und iPhones kompatibel. Bei den anderen stellt sich die Systemfrage. Denn Apple Watches arbeiten nur mit iPhones zusammen und Smartwatches etwa von Google und Samsung ab dem Betriebssystem Wear OS 3 ausschließlich mit Android-Smartphones. Verbunden werden Uhr und Handy meist per Bluetooth. Viele Sportuhren unterstützen zudem den Funkstandard ANT+. Der bietet diverse Möglichkeiten, um Zubehör wie Brustgurte oder Leistungssensoren an Fitnessgeräten und Fahrrädern mit der Uhr zu verbinden. ANT+ wird allerdings wird nicht mehr weiterentwickelt.

Wie ausdauernd soll der Akku sein?
Der auffälligste Unterschied zwischen Alltags-Smartwatches und Sportuhren ist die Akkulaufzeit. Die Uhren von Apple, Google und Samsung halten meist nur wenige Tage durch, bevor sie wieder an den Stecker müssen. Im Trainingsmodus mit aktiviertem GPS sind es sogar nur etwa 10 bis 14 Stunden. Sportuhren sind da deutlich ausdauernder. Einige schaffen sogar im Trainingsmodus Laufzeiten von bis zu 50 Stunden. Wer eine Uhr für mehrtägige Touren braucht und dabei ohne Ladegerät auskommen möchte, sollte auf eine lange Akkulaufzeit achten.



Smart. Manche Uhren helfen sehr gut im Arbeitsalltag.



Sportlich. Andere spielen ihre Stärken beim Training aus.

Foto: ddp images; Westend61 / Eloisa Ramos



1



2



3



4


5


6



7



8

Smartwatches und Fitnesstracker: Gute Modelle gibts ab 79 Euro

		Smartwatches						
Produkt		1 **Google** Pixel Watch 4 (Bluetooth/ Wlan) 45 mm	2 **Amazfit** Active Max	3 **Amazfit** Balance 2 XT	4 **Garmin** Venu 4 45 mm	5 **Huawei** Watch GT 6 46 mm	6 **Huawei** Watch Ultimate 2	7 **OnePlus** Watch Lite
Mittlerer Preis ca. (Euro)		**419**	**169**	**188**	**493**	**208**	**898**	**158**
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (1,6)**	**GUT (1,8)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,1)**
Fitnessfunktionen	**35 %**	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (2,0)	**gut** (2,2)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)	**gut** (1,8)
Pulsmessung[1)]		++	+	○	○	○	○	+
Schrittzähler/Streckenmessung		+/+	++/++	++/++	+/++	++/++	++/++	++/+
Kommunikation und weitere Funktionen	**25 %**	**sehr gut** (1,4)	**gut** (2,4)	**gut** (2,4)	**gut** (2,1)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (3,1)
Anruffunktionen/Nachrichten		+/++	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/○
Musikfunktionen/Schlafüberwachung		+/++	−/+	−/+	⊖/++	−/+	−/+	−/++
Vielseitigkeit		++	++	++	+	+	+	○
Handhabung	**20 %**	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,7)
Einrichtung und Gebrauchsanleitungen		+	○	○	+	+	+	○
Täglicher Gebrauch		++	++	++	++	++	++	++
Display/Bedienung per App		++/+	++/+	++/+	++/++	++/+	++/+	++/+
Akku	**10 %**	**gut** (2,4)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,9)	**sehr gut** (1,5)
Stabilität und Verarbeitung	**5 %**	**sehr gut** (0,7)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (0,7)	**sehr gut** (0,8)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (0,7)	**sehr gut** (1,0)
Datenschutz und Datensicherheit	**5 %**	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)
Sparsames Erheben von Nutzerdaten		++	○	○	+	○	○	+
Schutz von Nutzerkonto und Datenübertragung		+	+	+	+	+	+	+
Mängel in der Datenschutzerklärung		deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)
Ausstattung/Technische Merkmale								
Kompatibel mit Android/iOS		■/□	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
WLan/NFC-Chip[2)]		■/■	□/■	■/■	■/■	□/■	■/■	□/□
GPS/Höhenmesser/Kartennavigation		■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/□	■/■/■	■/■/■	■/■/□
EKG/Hauttemperatur		■/■	□/■	□/■	■/■	□/■	■/■	□/■
Sturzerkennung/Musikspeicher		■/■	□/■	□/■	□/■	■/■	■/■	■/□
Musik-Streaming: Apple Music/Deezer/Spotify/Youtube Music		□/■/■/■	□/□/□/□	□/□/□/□	□/■/■/□	□/□/□/□	□/□/□/□	□/□/□/□
Akkulaufzeit mit/ohne Training ca. (h)[3)]		12/88	50/493	30/458	19/350	35/500	33/234	25/322
Ladezeit ca. (Min)		62	151	115	104	106	88	78
Länge x Breite x Dicke ca. (mm)		45 x 47 x 14	52 x 49 x 14	52 x 52 x 14	51 x 47 x 14	53 x 49 x 13	57 x 53 x 15	51 x 48 x 11
Gewicht ca. (g)		65	56	56	56	77	111	58

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).
■ = Ja. □ = Nein.

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 45).

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

Außer der CMF Watch Pro 3 sind alle geprüften Smartwatches laut Anbieter zum Schwimmen geeignet. Nur die Huawei Watch Ultimate 2 kann per eSim eine Mobilfunkverbindung nutzen. Ausschließlich die Modelle von Garmin lassen sich zur Datenübertragung per USB-Kabel mit einem PC verbinden.

Fitnesstracker



9 10 11 12 13 14

				Fitnesstracker		
8 **Garmin** Instinct 3 50 mm	9 **CMF** Watch Pro 3	10 **Huawei** Watch GT 6 Pro 46 mm	11 **Suunto** Race 2	12 **Huawei** Band 10	13 **Xiaomi** Smart Band 10	14 **Xiaomi** Smart Band 9 Active
403	**79**	**329**	**499**	**36**	**50**	**26**
GUT (2,2)	**GUT (2,3)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,3)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (2,9)**
gut (2,0)	**gut** (2,1)	**befried.** (3,0)	**gut** (1,7)	**befried.** (2,8)	**befried.** (2,8)	**befried.** (3,3)
○	+	⊖*)4)	+	○	○	⊖*)5)
++/++	+/○	++/++	++/++	++/○	++/○	+/○
befriedigend (3,1)	**befriedigend** (3,2)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (3,3)	**befriedigend** (3,5)	**ausreichend** (3,7)	**ausreichend** (3,7)
○/+	+/○	+/+	⊖/+	⊖/+	⊖/○	⊖/○
−/++	−/+	−/+	−/+	−/+	−/++	−/++
+	○	+	+	○	○	○
gut (1,7)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,6)	**gut** (2,0)	**gut** (1,9)	**gut** (2,1)
+	+	+	+	+	○	○
+	+	++	++	+	+	+
++/++	++/++	++/+	++/+	++/○	++/+	+/+
gut (1,7)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,7)
sehr gut (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (0,7)	**sehr gut** (0,7)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,2)
befriedigend (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**ausreichend** (3,8)*)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)
+	+	○	⊖	○	○	+
+	+	+	+	+	+	+
deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)
■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
□/■	□/□	□/■	■/□	□/□	□/□	□/□
■/■/□	■/□/□	■/■/■	■/■/■	□/□/□	□/□/□	□/□/□
□/□	□/□	■/■	□/□	□/□	□/□	□/□
□/□	□/□	■/■	□/□	□/□	□/□	□/□
□/□/□/□	□/□/□/□	□/□/□/□	□/□/□/□	□/□/□/□	□/□/□/□	□/□/□/□
50/500	20/345	40/500	50/500	100/292	60/416	33/323
167	92	102	155	72	85	99
56 x 53 x 16	54 x 49 x 14	54 x 50 x 14	51 x 50 x 14	44 x 25 x 10	46 x 23 x 12	46 x 27 x 11
60	51	79	75	28	27	29

1) Alle Messungen außer der des Ruhepulses erfolgen im jeweiligen Trainingsmodus.
2) Zum kontaktlosen Bezahlen.
3) Trainingsmodus mit eingeschaltetem GPS, wenn vorhanden.
4) Besonders große Abweichung beim Gehen und beim Laufen.
5) Besonders große Abweichung beim Laufen.

So haben wir getestet

Im internationalen Gemeinschaftstest prüften wir elf Smartwatches und drei Fitnessarmbänder. Wurden mehrere Modellvarianten geprüft, wählten wir für unsere Tabellen die größere Variante beziehungsweise die ohne Mobilfunk oder andere Zusatzfunktionen (zum Beispiel Musikfunktionen) aus. Wir kauften die Geräte zwischen März und Oktober 2025 anonym im Handel. Die Onlinepreise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im März 2026.

Untersuchungen

Wir testeten die Smartwatches und Fitnessarmbänder mit aktuellen Android- und iOS-Smartphones. Alle Prüfungen entsprachen denen beim Smartwatch-Test im Dezember 2022. Die vollständige Beschreibung der Prüfmethoden findet sich auf unserer Webseite unter test.de/wearables/methodik.

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Mängel verstärkt auf das Stiftung-Warentest-Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in den Tabellen mit einem Sternchen *) gekennzeichnet.
Folgende Abwertungen setzten wir ein: Ab der Note Ausreichend für die Pulsmessung werteten wir die Fitnessfunktionen ab. Ab der Note Ausreichend für Datenschutz und Datensicherheit werteten wir das Qualitätsurteil ab. Je schlechter die Urteile sind, desto stärker ist der jeweilige Abwertungseffekt. Bei deutlichen Mängeln in der Datenschutzerklärung konnten Datenschutz und Datensicherheit maximal befriedigend (Note 3,5) sein.

Korrektur Stromspeicher

Drei Tage statt drei Stunden

Im Bericht zu unserem Test von Stromspeichern für Balkonkraftwerke (Stiftung Warentest 4/26) ist uns ein Fehler unterlaufen. Wir schrieben: „Die getesteten Modelle versprechen eine Kapazität von rund zwei Kilowattstunden – genug, um eine herkömmliche Kühl-Gefrier-Kombination gut drei Stunden zu betreiben.“ Statt „gut drei Stunden“ sollte es „gut drei Tage“ heißen.

Korrektur Gasgrills

Rösle mit drei statt vier Brennern

In unserem Test von Gasgrills in der Ausgabe Stiftung Warentest 4/26 haben wir den Grillwagen Rösle Allflame Peer 3 fälschlicherweise in die Produktgruppe der Geräte mit vier Hauptbrennern eingeordnet. Tatsächlich hat der Grill drei Hauptbrenner plus einen Brenner mit Crisp-Funktion. Die fehlerhafte Zuordnung hatte keinen Einfluss auf den Umfang oder die Durchführung der Prüfungen und auch nicht auf die Bewertung. Das Qualitätsurteil der Stiftung Warentest für den Rösle Allflame Peer 3 lautet unverändert Ausreichend (4,0).

Salatsamen im Test

Knackige Blätter selbst ernten

Schnellwachsende Salate für den Anbau in Topf und Beet hat die britische Verbraucherorganisation Which getestet. Einige davon sind auch im Samenhandel bei uns erhältlich. Zu den Besten mit Salatköpfen gehörten „Buttercrunch“ und „Webbs Wonderful“, der an Eisbergsalat erinnert. Beide konnten bereits nach zwei Wochen geerntet werden. Bei den Salaten mit einzelnen Blättern lagen die griechische Kresse, Mizuna und Tokyo Bekana ganz vorn. Sie überzeugten mit würzig-mildem Geschmack, schneller Keimung und gutem Wachstum im Topf. Ab Mai lassen sich diese Sorten direkt im Freiland säen. Es empfiehlt sich ein moderat sonniger Standort und ein Insektennetz. Dann ist eine Ernte über mehrere Wochen möglich.



Schneller Erfolg. Nach etwa zwei Wochen ist der Salat erntereif.



Feiner Schliff. Der Messerschärfer von Chef’s Choice war der beste im Test.

Messerschärfer im Test

Die besten Scharfmacher

Unser Schweizer Partnermagazin K-Tipp hat acht manuelle und fünf elektrische Messerschärfer zu sehr unterschiedlichen Preisen getestet. Die besten Modelle sind auch in Deutschland erhältlich. Testsieger mit Note Sehr gut ist der elektrische Chef‘s Choice Trizor XV (ab 200 Euro). Er sorgte für besonders scharfe Messer, die auch nach mehrmaligem Gebrauch noch sehr gut schnitten. Gute manuelle Messerschärfer gibt es für weniger Geld. Der WMF Gourmet Messerschärfer für 30 Euro sorgte für dauerhaft scharfe Klingen und ist einfach zu bedienen. Genauso gut ist der Horl Rollschleifer 3. Der Schleifer mit massivem Eichenholz kostet mit 169 Euro aber mehr als fünfmal so viel. Ebenfalls noch gut: Ikea Aspekt (5,99 Euro) und Victorinox Messerschärfer (27 Euro). Beim Domo DO 9204 KS (elektrisch) und beim DMT Simple-Sharp (manuel) riskiert man dagegen laut K-Tipp einen blutigen Daumen.

Foto: GAP Photos / Thomas Alamy; ChefsChoice



Zufrieden. Schnuller können Babys beruhigen. Nicht alle sind empfehlenswert.

Beruhigend für Babys und Eltern

Fast alle geprüften Schnuller sind sicher. Von zwei Modellen raten wir ab: Eines hat zu kleine Luftlöcher, ein anderes gibt Schadstoffe ab.

13 Silikonsauger im Sicherheitstest

In Familien mit Baby ist der Nuckel oft ein sehr wichtiger Begleiter. Damit die Kleinen den Schnuller ungefährdet nutzen können, müssen Form und Größe stimmen. Zudem muss der Sauger stabil genug sein und möglichst frei von Schadstoffen. Wir haben 13 Modelle auf Sicherheit geprüft.

Elf sind sicher. Die gute Nachricht zuerst: Die meisten Testkandidaten bestehen alle Sicherheitstests. Eltern können ihren Kindern die Nuckel unbesorgt in Mund und Hände geben. Zehn Modelle schneiden sehr gut oder gut ab, eines ist befriedigend.

Der Nuby ist mangelhaft. Die Schnullernorm gibt bestimmte Maße vor. Wir haben bei allen Modellen nachgemessen. Beim Nuby Flex Beruhigungssauger sind die Atemlöcher im Schild zu klein. Sie sollen verhindern, dass das Baby erstickt, falls der Schnuller komplett im Mund verschwindet und sich verkantet. Sind die Löcher groß genug, kann das Kind weiteratmen bis die Blockade entfernt ist. Nuby erfüllt diese Normanforderung nicht. Mangelhaft.



Mangelhaft. Der Nuby Flex Beruhigungssauger fiel beim Sicherheitstest durch.

Chicco fällt durch Schadstoffe auf. Die Saugteile des Chicco Physio Forma Soft gaben in mehreren Fällen Nitrosamine ab. Diese Stoffe stehen unter Verdacht, Krebs zu erzeugen. Nuckelt das Baby an dem Sauger, können sich die Substanzen mit dem Speichel lösen und in den Organismus gelangen. Da die Funde im Schnitt knapp unterhalb der Vorgaben der Schnullernorm lagen, bewerteten wir den Sauger noch mit Ausreichend. Wir empfehlen dennoch, ihn nicht mehr zu nutzen.

Alle Details zum Test. Infos zu den Prüfmethoden unter test.de/schnuller/methodik.

Schnuller im Sicherheitstest: Elf überzeugen, einer fällt durch

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)	Schnuller pro Packung	Preis pro Schnuller ca. (Euro)	Altersempfehlung laut Anbieter	Mechanische Sicherheit 50 %	Schadstoffe 50 %	SICHERHEIT 100 %
dm Babylove Schnuller Silikon	2,45	2	1,23	5–18 Monate	++	++	**SEHR GUT (1,0)**
Philips Avent Ultra Air Happy	7,45	2	3,73	6–18 Monate	++	++	**SEHR GUT (1,0)**
Mam Original	7,97	2	3,99	6–16 Monate	++*)	++	**SEHR GUT (1,1)**
Rossmann Babydream Der Symmetrische	2,79	2	1,40	3–18 Monate	++*)	++	**SEHR GUT (1,1)**
Action Alvär Duopack Airflow Schnuller	1,99	2	1,00	6–18 Monate	++*)	++	**SEHR GUT (1,3)**
Mayborn Tommee Tippee Ultra Light Stay Put Soothers	15,29	4	3,82	6–18 Monate	++*)	++	**SEHR GUT (1,3)**
Suavinex Selection Smoothie Butterfly	11,82	1	11,82	6–18 Monate	++	+*)	**GUT (1,6)**
Canpol Babies Light Touch	7,99	2	4,00	6–18 Monate	++	+*)	**GUT (1,7)**
Nuk Space	6,97	2	3,49	6–18 Monate	++	+*)	**GUT (2,0)**
Asrcemt Soft, One Piece Silicone Baby Pacifier	1,55	1	1,55	6–36 Monate	+*)1)	++	**GUT (2,4)**
Bibs Supreme Silicone	12,95	2	6,48	Ab 6 Monate	++	○*)	**BEFRIEDIGEND (2,6)**
Chicco Physio Forma Soft	15,47	2	7,74	6–16 Monate	++	⊖*)3)	**AUSREICHEND (4,4)**
Nuby Flex Beruhigungssauger	3,99	1	3,99	6–36 Monate	−*)2)	+	**MANGELHAFT (5,0)**

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)** Es fehlten die nach Schnullernorm geforderten Warnhinweise. **2)** Die Luftlöcher im Schnullerschild sind zu klein. Die Schnullernorm fordert mindestens eine Fläche von 20 mm². So soll im Ernstfall die Atmung des Kindes gewährleistet werden. **3)** Mehrere Muster gaben eine hohe Menge an Nitrosaminen ab. Im Mittel lag die Abgabe knapp unterhalb des Grenzwerts der Schnullernorm.

Foto: Getty Images / Catherine Delahaye; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Keine Chance für dicke Luft

Luftreiniger Nur eine der Neuheiten ist gut. Bester bleibt der Bosch aus dem Vortest. Er reinigt auch noch mit gebrauchtem Filter gut. Ersatzfilter plus Strom kosten für einige Modelle pro Jahr fast so viel wie ein neues Gerät.



Vor sechs Jahren rückten Luftreiniger in unser aller Bewusstsein. Im Testbericht schrieben wir: „Die Corona-Seuche geht nicht weg, die Impfung dauert." Heute bestimmt das Virus zum Glück für die meisten nicht mehr den Alltag. Luftreiniger haben aber weiter viele Fans: Allergiker schwören auf ihre Anti-Pollen-Power, Raucher und Nichtraucher genießen frische Luft nach der letzten Kippe, Arztpraxen, Privatleute und einige Schulen nutzen die Geräte, um etwa Feinstaub, Viren und Gase aus der Luft zu filtern.

Nur drei Luftreiniger sind gut

Wir haben sieben neue Luftreiniger ins Labor geschickt. Weil nur einer von ihnen insgesamt gut ist, zeigen wir in der Tabelle (ab S. 52) auch unverändert lieferbare Geräte aus dem Vortest. Die Luftreiniger kosten zwischen rund 130 und 360 Euro. Zwei weitere Modelle aus dem Test 2024 lassen sich auch als Ventilator nutzen. Ihre Ergebnisse stehen in einer Kurztabelle auf Seite 51.

Lediglich drei der geprüften Luftreiniger schafften das Qualitätsurteil Gut: Bosch (199 Euro) und Kärcher AF 30 (246 Euro) aus dem Vortest, dicht gefolgt von Viessmann (357 Euro) aus der aktuellen Untersuchung. Die drei filtern Partikel gut aus der Luft, Testsieger Bosch gelingt das sogar mit gebrauchten Filtern. Er überzeugt zudem mit günstigen Betriebskosten.

Nur drei Luftreiniger entfernen auch Gase wirkungsvoll, darunter der gute Viessmann. Venta und Schlusslicht Kärcher AF 20 enttäuschten in diesem Punkt. Die Funktion habe „praktisch keinen Effekt", notierten unsere Prüfer.

Raumgröße: Viele versprechen zu viel

Ein Luftreiniger sollte zur Raumgröße passen. Die Angaben der Anbieter dazu sind mitunter wenig erhellend. Das liegt auch daran, dass es für die Berechnung sehr unterschiedliche Standards gibt. Selbst Geräte mit vergleichbarer Luftreinigungsleistung (siehe „CADR-Wert" in der Spalte ganz rechts) kommen so zu unterschiedlichen Empfehlungen: Laut den Anbietern eignen sie →

Unser Rat

Testsieger: Der Bosch Air 4000 reinigt mit neuen und gebrauchten Filtern gut, zeigt Luftqualität sehr gut an und ist gut zu handhaben. Er kostet 199 Euro und ist auch unser Preistipp: Die Ersatzfilter sind günstig, die Betriebskosten zählen zu den niedrigen im Test.
Umwelttipp: Achten Sie auf den Verbrauch. Neben dem Material für neue Filter fällt vor allem der Stromverbrauch ins Gewicht. Es lohnt, die Geräte nur bei Bedarf laufen zu lassen.

Foto: Westend61 / Mijo



Für Frischluftfans. Nach einer Nacht ohne Pollen schmeckt auch der Morgenkaffee besser.

Foto: Westend61 / Mijo; Stiftung Warentest

Sieger-Trio. Testsieger Bosch (rechts), Kärcher AF 30 (links) und Viessmann reinigen die Luft gut von Schwebeteilchen wie Viren.

Luftreiniger-Kauf

Welche Angaben wichtig sind

CADR-Wert. CADR steht für „Clean Air Delivery Rate“ oder „Luftreinigungsleistung“ und soll angeben, wie viele Kubikmeter gefilterte Luft das Gerät in einer Stunde bereitstellen kann. Je höher der Wert, desto besser. Unser Test zeigt aber: Nicht immer erreichen die Geräte den angegebenen Wert. Der CADR-Wert hängt unter anderem von Filtereffizienz und Luftstrom ab. Die Filtereffizienz kann deutlich abnehmen, je länger der Filter in Gebrauch ist.

Luftwechselrate. Die Luftwechselrate gibt an, wie oft die Raumluft pro Stunde ausgetauscht wird. Um die Virenbelastung, etwa von Corona-Erregern, effektiv zu reduzieren, empfiehlt das Umweltbundesamt (UBA) sechs Luftwechsel pro Stunde. Dabei sollte aber nicht auf regelmäßiges Lüften verzichtet werden.

Zimmergröße. Laut Anbietern sollen die sieben Neuen im Test für Räume zwischen 17 und 92 Quadratmetern geeignet sein. Wie die Anbieter diese Fläche berechnen, ist nicht einheitlich geregelt. Grundsätzlich gilt: Je größer der Raum, desto höher sollte der CADR sein (siehe oben). Grobe Faustformel: Zimmerfläche x Raumhöhe x Luftwechselrate. Ein 16-Quadratmeter-Zimmer mit 2,50 Meter Deckenhöhe, in dem die Luft sechsmal pro Stunde getauscht werden soll, benötigt einen CADR von mindestens 240 m^3/h: 16 m^2 mal 2,50 m mal 6 pro Stunde.

Lüfterstufen. Alle Reiniger im Test verfügen über einen Automatikmodus, der die Reinigungsleistung an die Luftqualität anpasst. Manuell lassen sich meist drei bis sechs Stufen anwählen. Die Zahl der Stufen sagt aber nur wenig über die tatsächliche Reinigungsleistung eines Geräts aus.

sich für Räume zwischen 17 und 92 Quadratmetern. Ein Grund für die Spanne ist, dass die Unternehmen unterschiedliche Luftwechselraten zugrunde legen. Der Wert gibt an, wie oft die komplette Luft pro Stunde in einem Raum getauscht wird. Stadler bewirbt seinen Roger little für bis zu 92 Quadratmeter große Räume, schreibt aber im Kleingedruckten: Die hohe Zahl errechne sich aus einer Luftwechselrate von einem Mal pro Stunde. Bei dreifachem Austausch reiche das Modell für 33 Quadratmeter, bei fünffachem für 20 Quadratmeter.

Das Umweltbundesamt empfahl während der Corona-Pandemie einen sechsfachen Luftaustausch. Wir rechneten mit einer ähnlich hohen Luftwechselrate – und kommen deshalb zu deutlich kleineren Raumgrößen als mehrere Anbieter: Roger little reicht mit dieser Anforderung für 13 Quadratmeter. Am meisten schafft im Testfeld der Levoit, nämlich 27 Quadratmeter.

Gebrauchte Filter reinigen schlechter

Um herauszufinden, wie gut die Filter Schwebeteilchen herausfiltern, setzen wir sie im Labor verschieden großen Partikeln aus. Winzige Paraffinöltropfen simulieren Störenfriede wie Viren, Feinstaub und Pollen. Acht der insgesamt zwölf Geräte filtern mit neuem Filter Aerosole gut heraus, Levoit und Ideal AP40 Pro sogar sehr gut. Doch wie gut filtern die Geräte noch, nachdem sie einige Zeit in Gebrauch waren? Wir ließen die Filter altern, indem wir sie dem Rauch von 100 Zigaretten aussetzten. So simulieren wir etwa fünf Monate Gebrauch.

Zwei meisterten die Herausforderung ordentlich: Testsieger Bosch und der Levoit reinigten Luft auch mit gebrauchtem Filter gut. Ideal AP35, Kärcher AF 20, Philips PureProtect Mini und Stadler Roger little patzten dagegen in dieser Disziplin: Ihre künstlich gealterten Filter absorbierten nur noch einen Bruchteil der Schwebeteilchen. Die Lebensdauer der Filter hängt stark von der Nutzung ab: Wie sehr ist der Raum belastet? Und womit? Auf welcher Stufe, wie oft und wo nutze ich das Gerät?

Auf die Kosten pro Jahr kommt es an

Alle Luftreinger zeigen auf dem Display selbst an, wann der Filter getauscht werden sollte, indem etwa „Filter Change“ oder ein Symbol aufleuchtet. Laut Anbieterangaben passiert das meist nach etwa einem Jahr.

Praktisch: Einige Reiniger zeigen Schritt für Schritt, wie die Lebensdauer zuneige geht. Der Kärcher AF 20 etwa zeigt mit Symbolen an, wann der Filter gewechselt werden muss. Leuchtet nur noch eines, ist der Filter bald fällig. Auch die App hilft bei einigen Geräten dabei zu erkennen, wann ein neuer Filter bestellt werden muss.

Die Preise für neue Filter unterscheiden sich deutlich: Der Filter des Philips PureProtect Mini kostet rund 40 Euro, der des Ideal AP40 Pro mit 85 Euro mehr als das Doppelte. Neben den Filterkosten lohnt es, Wechselhäufigkeit und Stromkosten zu beachten: Daraus haben wir die jährlichen Betriebskosten errechnet. Den günstigsten Jahresverbrauch hat Philips PureProtect Mini mit rund 5 Euro pro Monat, beim Ideal AP40 Pro sind es mehr als 14 Euro. Bei Stadler und Xiaomi reichen die Betriebskosten pro Jahr fast an den Gerätepreis heran. ■ →

Journalistische Leitung: Christian van de Sand; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Axel Neisser; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Luftreiniger-Apps

Per Handy frische Luft im Haus

Viele Luftreiniger lassen sich auch per Smartphone steuern. Teils bieten die Apps praktischen Zusatznutzen wie Zeitpläne, Sprachsteuerung oder Antworten auf wichtige Fragen.

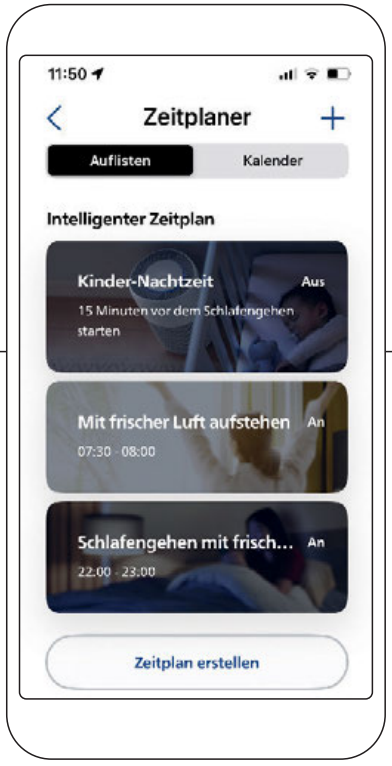
Luftqualität. Dicke Luft? Viele Apps zeigen die Luftqualität an. Einige liefern zudem nützliche Zusatzinfos, etwa zum aktuellen Allergierisiko.

Fernsteuerung. Vom Sofa aus den Turbo-Knopf drücken? Mit vielen Apps kein Problem: Wichtige Gerätefunktionen lassen sich meist auch aus der Ferne steuern.

Zeitpläne. Sie möchten mit frischer Luft in den Tag starten? Viele Apps sind so programmierbar, dass das Gerät zu bestimmten Zeiten von allein startet (siehe Bild rechts).

Tipps zur Nutzung. Fast alle Anbieter im Test haben in der App auch ein FAQ, wo sie wichtige Fragen zum Gerät beantworten, etwa zur Entsorgung des Filters.

Smarthome. „Alexa, mach mal frische Luft“: Fast alle Geräte mit App-Steuerung lassen sich in Smarthome-Systeme einbinden und dann auch per Sprache steuern.



Frischluftplaner. Mit der Philips-App lassen sich Nutzungsszenarien bequem einstellen, etwa passend zum Aufstehen oder Zubettgehen.

Screenshot: Stiftung Warentest

Noch erhältlich: Luftreiniger mit Ventilator (aus Heft 3/24)

Neben den Luftreinigern in der Tabelle ab S. 52 haben wir 2024 auch zwei Geräte mit zusätzlicher Ventilatorfunktion getestet. Als Lüfter können sie mit den guten Ventilatoren aus unseren Tests mithalten, ihre Filterwirkung ist aber beschränkt. Aufgrund des leicht veränderten Prüfprogramms sind nicht alle Testurteile mit denen der aktuellen Auswahl vergleichbar.

Produkt	Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)	Preis für Ersatzfilter ca. (Euro)[1]	Jährliche Betriebskosten ca. (Euro)[2]	Luftreinigung 30 %	Ventilation 30 %	Handhabung 20 %	Umwelteigenschaften 15 %	Sicherheit 5 %	Basisschutz persönlicher Daten 0 %	QUALITÄTSURTEIL 100 %
Dyson Purifier Cool Formaldehyde TP09	663	69[3]	107	○	+	⊖*)	+	++	○	**BEFRIEDIGEND (2,6)**
Philips Air performer 7000, AMF 765	321	47[3]	88	○	+	○	+	++	○	**BEFRIEDIGEND (2,6)**

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) Gesamtpreis für die jeweils zu wechselnden Filter. **2)** Jährliche Kosten für Wechsel der Filter je nach angegebener Nutzungsdauer und Stromverbrauch. Um die Anzahl an Filterwechseln zu ermitteln, haben wir die kürzeste vom Anbieter angegebene Nutzungsdauer zugrunde gelegt. Gab es keine Anbieterangaben, gingen wir von einem Filterwechsel im Jahr aus. Annahmen zum Stromverbrauch: Tägliche Nutzung von jeweils acht Stunden auf höchster Lüfterstufe, in der übrigen Zeit ist das Gerät aus oder steht auf Standby. Strompreis: 0,40 Euro/kWh. **3)** Preis laut Anbieter-Webseite.



Dyson Purifier Cool



Philips Air performer

So haben wir getestet

Im Test: Sieben Luftreiniger mit Filtern. Laut Anbietern liefern sie zwischen rund 220 und 330 Kubikmeter (m^3) gefilterte Luft pro Stunde (Clean Air Delivery Rate – CADR). Wir kauften die neuen Geräte und Ersatzfilter im September 2025 ein. Die Tabelle zeigt zudem fünf noch lieferbare Geräte aus dem Test 3/24 mit einem CADR-Wert von 300 bis 500 Kubikmetern pro Stunde, die laut Anbietern in prüfrelevanten Eigenschaften unverändert erhältlich sind. Die Online-Preise ohne Versandkosten ermittelte Geizhals.de im März 2026. Preise für Ersatzfilter erfragten wir im Februar 2026 bei den Anbietern.

Untersuchung: Details zu den Prüfmethoden unter test.de/luftreiniger/methodik.

Luftreinigung: 60 %

Mit Paraffinöltröpfchen prüften wir die Leistung **neuer** und **gebrauchter Filter** gegenüber **Aerosolpartikeln** in der Größe von 0,12 bis 1 Mikrometer. Die Geräte hatten bei höchster Lüfterstufe bis zu 20 Minuten Zeit, in einer Prüfkammer (30 m^3) die Luft zu reinigen. In einer zweiten Kammer (3 m^3) alterten wir die Filter mit dem Rauch von 100 Zigaretten und prüften die Filterleistung erneut. Zudem prüften wir, wie gut die Geräte die **Gase** Formaldehyd und Toluol **filtern.**

Handhabung: 20 %

Fünf technisch interessierte Personen beurteilten, wie verständlich und lesbar die **Gebrauchsanleitung** ist. Ein Experte bewertete diese in Hinblick auf Vollständigkeit. Die Testpersonen beurteilten **Montage, Transport und Aufbewahrung, Bedienen am Gerät** und **per App,** die **Anzeige der Luftqualität am Gerät** und die Genauigkeit der Anzeige sowie **Reinigen** und **Wechseln der Filter.**

Umwelteigenschaften: 15 %

Wir ermittelten den Schallleistungspegel auf minimaler und maximaler Lüfterstufe. Zudem beurteilten fünf technisch interessierte Personen für diese Stufen das **Geräusch** subjektiv. Wir beurteilten den **Stromverbrauch** pro Jahr, berechnet für eine tägliche Gerätenutzung von je 8 Stunden auf höchster Stufe und 16 Stunden Standby. Zudem bewerteten wir die Verbräuche im Standby-Zustand.

Sicherheit: 5 %

Ein Experte prüfte elektrische, mechanische und Bediensicherheit sowie die Verarbeitung.

Basisschutz persönlicher Daten: 0 %

Wir prüften das Datensendeverhalten der Android- und iOS-Apps und wie gut das Nutzerkonto geschützt wird. Ein Jurist prüfte die Datenschutzerklärung auf Mängel – etwa, dass sie nicht auf Deutsch vorliegt.

Abwertungen

Lautete die Note für den Basisschutz persönlicher Daten oder für Luftreinigung Ausreichend, werteten wir das Qualitätsurteil ab.



Pretty in Pink. Der Prüfraum wird mit einer antistatischen Folie ausgekleidet.

Lautete Handhabung Mangelhaft, werteten wir das Qualitätsurteil ab. War Anzeige der Luftqualität am Gerät mangelhaft, werteten wir die Handhabung ab. War das Urteil für Aerosolpartikel mit gebrauchtem Filter Ausreichend oder für Gase Mangelhaft, werteten wir die Luftreinigung ab. Je schlechter die Urteile, desto stärker der Abwertungseffekt.

Foto: Carsten Behler

So lesen Sie die Legende

Die folgenden Punkte sind besonders wichtig für die Gerätewahl.

Jährliche Betriebskosten. Filterkosten unterscheiden sich teils stark. Wer ein Gerät viel nutzt, sollte also auf Filterpreis und jährliche Betriebskosten achten.

Filtern. Meist filtern die Geräte mit Vorfilter, Hepa- und Aktivkohlefilter. Vorfilter sollen gröbere Partikel entfernen, Hepafilter vor allem Aerosolpartikel. Aktivkohlefilter filtern Gase, etwa Formaldehyd.

Neue/gebrauchte Filter. Alle Filter altern mit der Zeit. Der Filter sollte aber auch nach einigen Monaten Gebrauch noch gut funktionieren. Damit haben viele Geräte im Test ihre Probleme.

Raumgröße. Einige Geräte geben unrealistische Werte an. Unser Wert macht die geprüften Luftreiniger vergleichbar. Der Wert steht für die Raumgröße, in der die Geräte sechs bis sieben Mal pro Stunde die gesamte Luft austauschen können – mit einem neuem Filter oder mit einem gebrauchten.


Bosch


Kärcher AF 30


Viessmann


AEG


Levoit

Luftreiniger: Nur zwei filtern Aerosolpartikel sehr gut

Produkt	**Bosch** Air 4000[7]	**Kärcher** AF 30	**Viessmann** Vitopure 250[10]	**AEG** APO50371DG Pure 5000
Erstmals veröffentlicht in Heft[1]	3/24	3/24	**Neu**	**Neu**
Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)	**199**	**246**	**357**	**259**
Preis für Ersatzfilter ca. (Euro)[2]	50[8]	72[9]	74[11]	50
Jährliche Betriebskosten ca. (Euro)[3]	76	125	104	75
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (2,3)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**
Luftreinigung 60 %	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,9)
Filtern von Aerosolpartikeln: neue/gebrauchte Filter[4]	+/+	+/○	+/○	+/○
Filtern von Gasen[5]	○	⊖	+	○
Handhabung 20 %	**gut** (2,3)	**gut** (1,9)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (2,6)
Gebrauchsanleitung/Montage	⊖/○	○/+	○/○	○/+
Transport und Aufbewahrung	○	+	○	+
Bedienen am Gerät/per App	+/Entfällt	+/Entfällt	○/○	+/○
Anzeige der Luftqualität am Gerät	++	++	+	○
Reinigen/Wechseln der Filter	+/+	+/+	+/○	+/+
Umwelteigenschaften 15 %	**gut** (1,7)	**gut** (2,2)	**befriedigend** (2,9)	**gut** (1,7)
Geräusch	+	+	○	+
Stromverbrauch	++	+	○	++
Sicherheit 5 %	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,8)
Basisschutz persönlicher Daten 0 %	**Entfällt**	**Entfällt**	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)
Ausstattung/Technische Merkmale				
Automatikmodus/per App steuerbar/Fernbedienung	■/□/□	■/□/□	■/■/□	■/■/□
Kindersicherung/Schlafmodus	■/■	■/■	□/□	■/■
Leistungsaufnahme im Standby/Maximalbetrieb (W)	0,2/22,1	0,3/34,3	2,3/21,1	0,8/20,0
Anzahl der Lüfterstufen	3	5	4	3
Gewicht des Geräts ca. (kg)	4,5	5,8	8,7	3,3
Breite x Höhe x Tiefe ca. (cm)	29 x 50 x 29	26 x 49 x 26	34 x 50 x 25	23 x 41 x 23
Art der Filter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter	Hepa-, Aktivkohlefilter	Hepa-, Aktivkohlefilter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter
Geeignet für Raumgröße (m^2): neue/gebrauchte Filter[6]	18/17	20/13	17/12	14/8
Wechselhäufigkeit der Filter laut Anbieter ca./Filterwechselanzeige vorhanden	K. A./■	Spätestens nach 2500 bis 3000 Stunden/■	Spätestens nach einem Jahr/■	K. A./■
Artikelnummern für Ersatzfilter laut Anbieter	7733701945	2.863-067.0	4054465991287	17319599038586

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
– = Mangelhaft (4,6–5,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung**
(siehe „So haben wir getestet" auf S. 51).
■ = Ja. □ = Nein. K. A. = Keine Angabe.

1) Die Geräte im aktuellen Heft wurden nach einem leicht veränderten Prüfprogramm getestet. So haben wir etwa Handhabung der App und Basischutz persönlicher Daten weiterentwickelt. Daher sind nicht alle Testurteile von 5/26 und 3/24 vollständig vergleichbar. **2)** Gesamtpreis für die jeweils zu wechselnden Filter. **3)** Jährliche Kosten für Wechsel der Filter je nach angegebener Nutzungsdauer und Stromverbrauch. Um die Anzahl an Filterwechseln zu ermitteln, haben wir die kürzeste vom Anbieter angegebene Nutzungsdauer zugrunde gelegt. Gab es keine



Xiaomi



Philips



Ideal AP35



Stadler Form



Venta



Ideal AP40 Pro



Kärcher AF 20

Levoit Vital 200S	**Xiaomi** Smart Air Purifier 4 Lite	**Philips** PureProtect Mini 900 Series AC0951/13	**Ideal** AP35	**Stadler Form** Roger little	**Venta** AP730 Aerostyle Compact	**Ideal** AP40 Pro	**Kärcher** AF 20
3/24	3/24	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**	3/24	**Neu**
215	**140**	**175**	**226**	**129**	**306**	**276**	**139**
60[9)]	40[9)]	40	76[11)]	49	50[11)]	85[9)]	45[17)]
115	125	64	101	119	120	174	71[18)]
BEFRIEDIGEND (2,6)	**BEFRIEDIGEND (2,8)**	**BEFRIEDIGEND (3,0)**	**BEFRIEDIGEND (3,1)**	**BEFRIEDIGEND (3,1)**	**BEFRIEDIGEND (3,3)**	**BEFRIEDIGEND (3,5)**	**AUSREICHEND (3,7)**
gut (1,9)	**gut** (2,1)	**ausreichend** (3,6)*)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**ausreichend** (3,7)*)[14)]	**gut** (1,8)	**ausreichend** (4,2)*)
++/+	+/○	+/⊖*)	+/⊖*)	○/⊖*)	+/○	++/○	○/⊖
○	+	⊖	○	○	−*)	++	−*)
befriedigend (2,7)	**befriedigend** (3,2)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (2,6)	**mangelh.** (4,9)*)	**befriedigend** (2,6)
⊖/+	⊖/++	+/+	○/⊖	⊖/○	○/+	⊖/○	○/○
+	○	+	○	+	○	+	+
○/+	⊖/+	+/+	○/Entfällt	○/Entfällt	○/○	⊖/⊖	○/Entfällt
○	○	○	+	+	+	−*)[16)]	+
+/+	○/○	○/+	○/○	+/○	+/+	+/○	+/○
befriedigend (2,7)	**gut** (2,4)	**gut** (1,7)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,3)	**ausreichend** (3,7)	**gut** (1,9)
○	○	+	○	○	○	○	○
○	+	++	+	○	○[14)]	⊖	++
sehr gut (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
ausreich. (4,0)*)	**ausreich.** (4,0)*)	**befriedigend** (3,0)	**Entfällt**	**Entfällt**	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (3,0)	**Entfällt**
■/■/□	■/■/□	■/■/□	■/□/□	■/□/□	■/■/□	■/■/■	■/□/□
■/■	□/■	■/■	■/■	□/■	□/■	□/■	■/■
0,9/45,4	0,8/37,1	0,3/20,1	0,6/20,4	0,8/37,6	0,7/59,0	1,1/74,3	0,3/21,9
5	Entfällt[12)]	3	6	5	6	5	4
6,1	4,7	2,8	7,4	4,7	6,9	3,8	3,0
40 x 51 x 22	24 x 53 x 24	24 x 36 x 24	43 x 52 x 28	33 x 45 x 17	33 x 44 x 34	25 x 40 x 29	22 x 34 x 22
Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter	Vor-, Hepa-, Aktivkohlefilter
27/24	24/12	15/5	16/4	13/4	16/12	25/8	12/6
Alle 12 Monate/■	Alle 6 bis 12 Monate/■	Bis zu 1 Jahr[13)]/■	Alle 12 Monate/■	Alle 8-12 Monate/■	Ca. 1 Jahr[15)]/■	Alle 12 Monate/■	Spätestens nach 2500 bis 3000 Stunden/■
B0BTKV16XW	„Xiaomi Smart Air Purifier 4 Lite"-Filter	FY0910/30 (Ean: 8720389044144)	8736001 (Ean: 4019364987427)	0802322008197	4011143808107	7310099	4054278926650

Anbieterangaben, gingen wir von einem Filterwechsel im Jahr aus. Annahmen zum Stromverbrauch: Tägliche Nutzung von jeweils acht Stunden auf höchster Lüfterstufe, in der übrigen Zeit ist das Gerät aus oder steht auf Standby. Strompreis: 0,40 Euro/kWh. **4)** Nach Aufnahme des Rauchs von 100 Zigaretten. **5)** Wir prüften mit einem Gemisch aus Formaldehyd und Toluol. Beide Luftschadstoffe können in Innenräumen vorkommen. **6)** Wir berechneten anhand der ermittelten Filterleistung, für welche Raumgröße das Gerät geeignet ist. Dazu forderten wir einen 6,7-fachen Luftwechsel pro Stunde. Das Gerät musste innerhalb von 20 Minuten 90 % der 0,2-0,5 µm großen Aerosolpartikel bei einer Raumhöhe von 2,5 m entfernen.

7) Laut Anbieter wurde der Stecker geändert. **8)** Preis laut Online-Recherche. **9)** Preis laut Anbieter-Webseite. **10)** Laut Anbieter Produkt geändert. **11)** Von uns bezahlter Einkaufspreis. **12)** Stufenlos einstellbar mittels App. **13)** Laut Anbieter-Webseite. **14)** Ermittelt anhand des schwarzen Modells AP735 Aerostyle Compact, das laut Anbieter gleich ist. Wir haben die Gleichheit auf Plausibilität geprüft. **15)** Bei 24-Stunden-Dauerbetrieb. **16)** Die angezeigte Luftqualität stimmt nicht mit der tatsächlichen Luftqualität überein. **17)** Gilt für Doppelpack. **18)** Gerechnet für gleichzeitigen Wechsel von zwei Filtern.

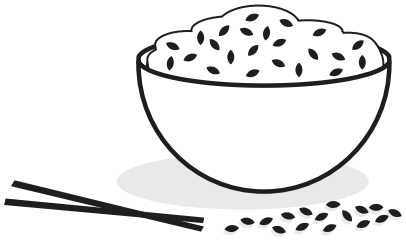
Gedämpfte Begeisterung

Reiskocher Sie sollen auf Knopfdruck perfekten Reis liefern, doch das gelingt nicht immer: Von 13 Reiskochern im Test sind 6 gut. An drei Geräten kann man sich verbrennen.



Foto: Jule Felice Frommelt, Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck (M)

Reissieger. Der Kocher von Rommelsbacher garte den Reis im Test am besten. Er teilt sich den Spitzenplatz mit dem Panasonic-Gerät.



Rückstände. Wir haben 40 Reis-Produkte untersucht – und fanden Arsen und Kadmium. Nur vier sind gut. **Mehr ab Seite 10.**

Ob Sushi, Curry oder Frikassee, Reis ist die Basis oder Beilage vieler köstlicher Gerichte. Doch passt man nicht auf ihn auf, kocht loser Reis leicht über, brennt an, gerät zu weich oder zu hart.

Mit einem Reiskocher lässt sich all das vermeiden. Er kocht auf Knopfdruck vor sich hin, ohne überzulaufen; er lässt nichts anbrennen und hält den Reis bei Bedarf stundenlang warm. Soweit die Theorie – und die Werbung.

13 im Test, fast die Hälfte gut

Wir haben 13 Reiskocher getestet: sieben einfache Modelle sowie sechs mit Zusatzprogrammen wie zum Beispiel Backen. Diese Extrafunktionen waren nicht Teil unserer Untersuchungen.

Unser Rat

Testsieger: Den Gesamtsieg teilen sich der gute Panasonic SR-DA152KXE (90 Euro) und der gute Rommelsbacher MRK650 (98 Euro).
Preistipp: Der günstigste Gute ist der Gastroback Design für 60 Euro.
Umwelttipp: Geräte mit einer Beschichtung, die die Ewigkeitschemikalien PFAS enthalten, können bei der Herstellung Umweltbelastungen verursachen. In der Tabelle (S. 58) gibt es fünf Reiskocher mit PFAS-freier Beschichtung.

Das Ergebnis: Sechs Geräte sind gut, fünf davon bringen Zusatzprogramme mit. Die beiden Testsieger sind der Panasonic SR-DA152KXE für 90 Euro – der sich am besten befüllen, bedienen und reinigen lässt – und der Rommelsbacher MRK650 für 98 Euro, der Reis von allen Modellen im Test am besten gart. Ebenfalls gut sind die Modelle von Cosori, Philips und Xiaomi sowie der einfache Reiskocher von Gastroback.

Der teuerste ist nur befriedigend

Der Xiaomi erreicht zwar das Qualitätsurteil gut, kocht Reis aber nur befriedigend. Umgekehrt überzeugen nicht alle Geräte, die Reis gut kochen können. Der WMF zum Beispiel ist mangelhaft – an ihm kann man sich verbrennen. Und der Topf des Kochers mit Zusatzfunktionen von Reishunger setzt Aluminium frei. Hohe Mengen Aluminium könnten auf Dauer etwa Nerven, Nieren und Knochen schaden. Zwar bleibt die Menge unter dem zulässigen Grenzwert, dennoch senkt das sein Qualitätsurteil auf Befriedigend. Mit 155 Euro ist er das teuerste Gerät im Test.

Geprüft mit Parboiled- und Basmatireis

Wir haben allen Geräten viele Chancen gegeben, sich am Reis zu beweisen. Haben sie mehrfach mit Basmati und Parboiled-Reis beschickt, sowohl mit 200 Gramm als auch mit der maximalen Beladung, wie sie je nach Größe des Topfs möglich war.

Reis-Gourmets mögen über Parboiled-Reis die Nase rümpfen – doch der vorbehandelte weiße Langkornreis wird in Deutschland am meisten gekauft. Und ist gesünder und nahrhafter als sein Ruf (siehe Reis im Test S. 14).

Skalen schwer lesbar

Im Test haben wir den Reis nach Betriebsanleitung gekocht. Während der Basmati meist sofort gelang, lieferte der Parboiled dabei selten ein gutes Ergebnis. Deshalb passten wir die Reis- und Wassermengen im zweiten Durchgang manuell an. Was dabei störte, waren teils schwer lesbare oder missverständliche Skalen in manchen Töpfen: Geben die Striche da Liter, Gramm oder Cups an? Diese mitgelieferten Plastiktassen halfen nicht immer zuverlässig beim Dosieren. Zu Hause behilft man sich besser mit Messbecher und Waage.

Sie lassen nichts anbrennen

Um zu beurteilen, wie gut und gleichmäßig der Reis gekocht war, stürzte das Testteam jede Reisladung auf eine Platte und begutachtete den Boden. Die gute Nachricht: Der Reis backte in keinem Gerät an. Die unterste Schicht bildete jedoch bei den meisten einen wenige Millimeter bis knapp einen Zentimeter dicken Reiskuchen. Der blieb bei den guten Kochern weiß oder wurde maximal leicht gelblich. Bei den befriedigenden war er teils bräunlich gefärbt. Auch beim Warmhalten brannte nichts an.

Anschließend haben die Tester den Topfinhalt quasi seziert: Jede gekochte Portion Reis wurde akribisch aufgeteilt. Mit einer Pinzette entnahmen wir insgesamt 120 Reiskörner und legten sie auf eine Glasplatte. Auf einem Lichttisch zählten wir dann alle Körner, die weiße Punkte aufwiesen – →

Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

das ist Stärke und bedeutet: Diese Körner sind noch nicht gar.

Besonders mit der jeweiligen Höchstmenge Basmati haben neun Geräte Schwierigkeiten: Der Reis wird am Boden übergart. Ein großer, etwa kegelförmiger Kern im Topf ist auf den Punkt und der Rest drumherum noch nicht ganz durch.

Wer oft große Mengen Reis kocht, ist mit dem drittplatzierten Cosori CRC-R501-KEU gut beraten. Er lässt sich mit bis zu 1,4 Kilogramm Parboiled-Reis befüllen. Legt man zugrunde, dass 60 bis 65 Gramm Rohware pro Portion empfohlen werden, reicht die gegarte Ladung dann für über 20 Teller.

Drei werden außen viel zu heiß

Der Mini-Reiskocher von WMF kann maximal 200 Gramm Reis garen – aber das gut. Mangelhaft ist das Gerät trotzdem: Es wird am Deckel deutlich zu heiß. Das gleiche gilt für die Testverlierer Russell Hobbs und Remo. Aus dem Remo tritt sogar Dampf aus – und zwar ausgerechnet an der Taste, die den Deckel öffnet.

Fast alle Kocher im Test können auch Gemüse dämpfen – bis auf den Philips, der keinen Dämpfeinsatz mitbringt. Wie gut das gelingt, haben wir mit je 200 Gramm Brokkoli probiert. Knackig und satt grün blieben die Röschen unter anderem in den Modellen von Cosori und Rommelsbacher sowie im einfachen Koenic KRI 350225.

Einige Geräte haben bis zu elf Zusatzprogramme – für Milchreis, Suppe oder Risotto, für verschiedene Reissorten oder zum Schnellkochen. Mancher will Joghurt ansetzen, der Cosori sogar Kuchen backen können. Teils lassen sich die Programme kombinieren. Das macht die Bedienung mitunter kompliziert. Wer nur Reis kochen will, braucht keine Zusatzprogramme. ■ →

Text: Dorit Kowitz; Testleitung: Dr. Dorit Munzke; Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

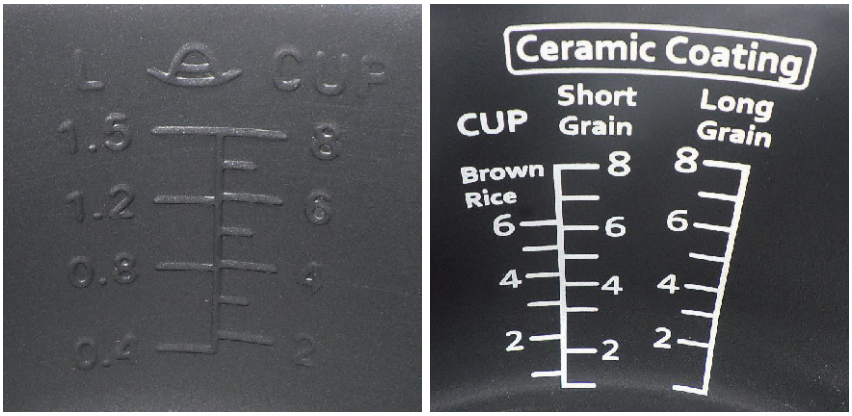
Prüfmethoden

Darauf haben wir im Labor geachtet

Pappt Reis an? Macht Brokkoli schlapp? Im Test sind wir den Kochern auf den Grund gegangen – bis auf den Topfboden.



Bodenprobe. Im Russell Hobbs (links) verklebte Reis und wurde braun, im Rommelsbacher (rechts) blieb er weiß. Angebrannt ist er im Test nie.

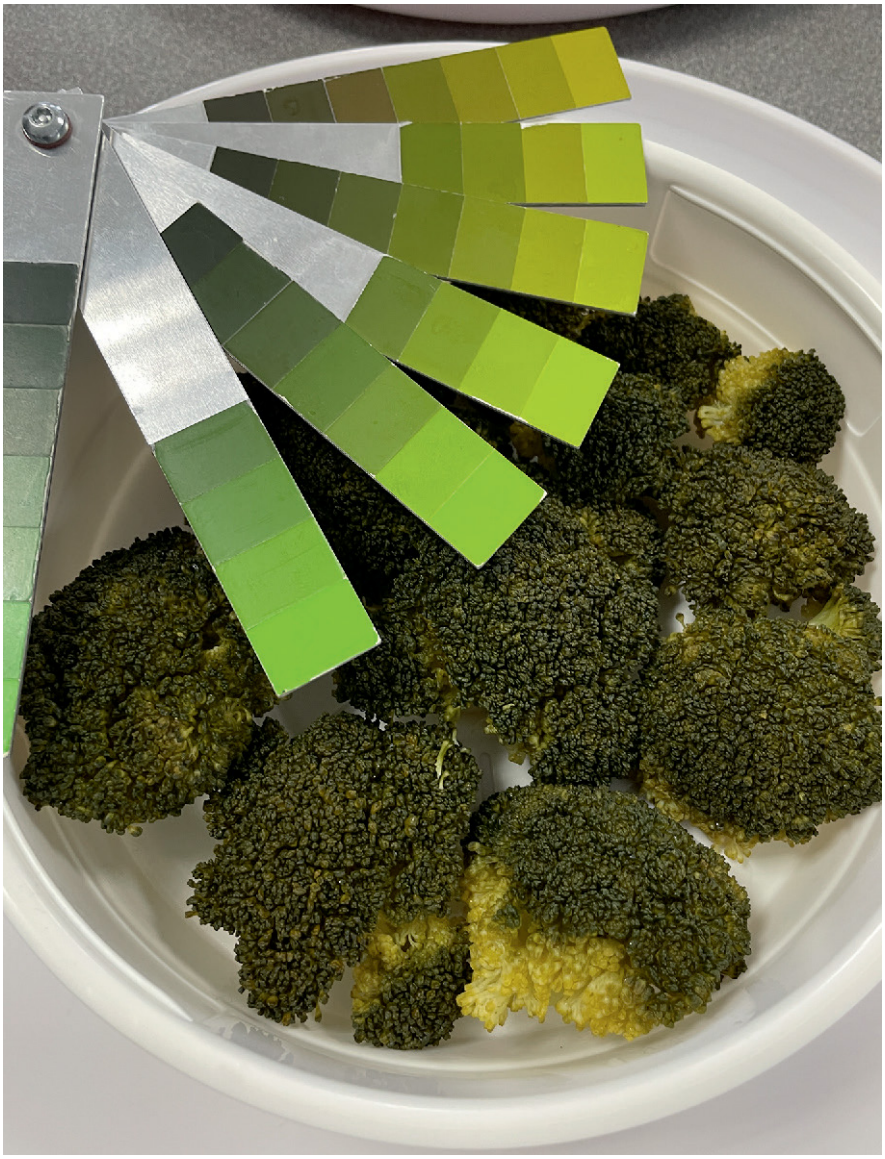


Lesbarkeit. Im Topf von Koenic (links) ist der Füllstand schwer zu erkennen. Im Panasonic (rechts) ist alles klar zu sehen.



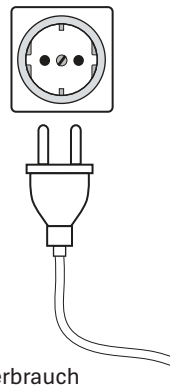
Multitasking. Geräte mit Zusatzprogrammen (hier Reishunger) wollen etwa auch backen können. Getestet haben wir das nicht.

Foto: Jule Felice Frommelt; Stiftung Warentest





Vergilbt. Ob Brokkoli beim Dämpfen zu weich wird, prüften wir mit Din-Farbfächer. Je gelber, desto übergarter war er.



Stromverbrauch

Nicht immer ist der Reiskocher sparsamer

Um Reis zu garen, benötigt ein Topf auf dem Induktionsherd deutlich weniger Strom als der Durchschnitt der geprüften Reiskocher – oder deutlich mehr, je nach Methode.

Prüfmethode. Für den Vergleich bereiteten wir 200 Gramm Basmatireis zu und verwendeten dafür Wasser mit einer Starttemperatur von 15 Grad. Auf dem Induktionskochfeld wurde das Wasser mit Boost-Funktion erhitzt und je nach Methode weitergegart.

Reiskocher. Die Reiskocher im Test benötigen im Schnitt 121 Wattstunden. Ein Ausreißer nach unten: Das Gerät von WMF benötigt zwar nur 78 Wattstunden aufgrund seiner geringen Größe, aber im Vergleich zu den anderen (un)verhältnismäßig viel. Den meisten Strom verbrauchte der Cosori mit mehr als 154 Wattstunden.

Quellmethode. Die Quellmethode, das langsame Köcheln von Reis im Wasser im Topf mit Deckel, ist die effizienteste. Mit 91 Wattstunden benötigt sie weniger Strom als der Durchschnitt der Reiskocher.

Wassermethode. Die meiste Energie braucht die Wassermethode, bei der Reis im Topf sprudelnd ohne Deckel kocht: 272 Wattstunden.

Foto: Stiftung Warentest; Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

Mit Zusatzprogrammen | **Ohne Zusatzprogramme**


Panasonic


Cosori


Xiaomi


Gastroback


Gourmetmaxx


Rommelsbacher


Philips


Reishunger


Koenic

Reiskocher: Nur sechs servieren guten Reis

	Mit Zusatzprogrammen						Ohne Zusatzprogramme		
Produkt	**Panasonic** SR-DA152 KXE	**Rommels-bacher** MRK650	**Cosori** CRC-R501-KEU	**Philips** 3000 Series Mini HD3091/80	**Xiaomi** MFB090-1	**Reishunger** Digitaler Reiskocher 1,5 l	**Gastroback** Design 42507	**Koenic** KRI 350225	**Gourmet-maxx** 14655
Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)	**90**	**98**	**99**	**75**	**52**	**155**[9]	**60**	**40**[9]	**27**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,5)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDI-GEND (3,0)**	**GUT (2,4)**	**BEFRIEDI-GEND (2,6)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**
Reis kochen 45 %	**gut** (2,3)	**gut** (2,2)	**gut** (2,3)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,6)*)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,6)*)	**befriedigend** (2,7)*)	**befriedigend** (2,9)*)
200 g/ Höchstmenge Parboiled	○/+	+/+	○/+	+/+	○/+	+/+	+/+	○/+	+/+
200 g/ Höchstmenge Basmati	+/+	○/○	○/○	○/○	○/+	+/+	+/○	○/○	○/○
Warmhalten[1]/Gemüse dämpfen	+/○	+/+	+/+	+/Entfällt[7]	+/○	○/○	○/○	○/+	○/○
Handhabung 25 %	**gut** (2,4)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,6)	**befried.** (3,4)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,8)	**befried.** (2,7)	**befried.** (2,9)	**befried.** (3,0)
Gebrauchsanleitung	+	+	○	⊖*)	○	+	+	+	○
Griffe, Bedienelemente, Anzeige	+	○	+	○	+	○	+	○	+
Befüllen, Kochen, Entnahme	+	○	+	+	○	○	○	○	○
Reinigung und Verstauen	+	○	○	○	○	○	○	○	○
Verarbeitung 10 %	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,4)	**befried.** (3,4)	**befried.** (2,7)	**befried.** (2,9)	**befried.** (3,0)	**befried.** (2,9)	**gut** (2,3)	**befried.** (2,8)
Beschichtung Innenbehälter	⊖	⊖	⊖	○	○	○	○	+	○
Kabel und Aufbewahrung	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Sicherheit 10 %	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,9)
Elektrische/mechanische Sicherheit	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++
Temperaturen berührbarer Flächen	++	++	++	++	++	++	++	++	+
Stromverbrauch[2] 5 %	**gut** (1,8)	**gut** (1,9)	**gut** (2,4)	**gut** (2,1)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**gut** (1,9)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)
Schadstoffe 5 %	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**befriedigend** (3,0)[8]	**ausreichend** (4,0)*)[8]	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**befriedigend** (3,4)[8]
Ausstattung/Technische Merkmale									
Länge x Breite x Höhe ca. (cm)	33 x 27 x 21	32 x 27 x 20	32 x 27 x 23	26 x 22 x 20	31 x 26 x 21	40 x 30 x 24	27 x 25 x 24	24 x 25 x 24	21 x 23 x 23
Gewicht (kg)	3,1	2,9	4,0	2,4	3,4	3,6	2,3	1,8	1,5
Garzeit 200 g Parboiled/Basmati ca. (min)	41/35	44/31	51/43	64/52	49/41	29/30	25/16	24/13	27/19
Garzeit Höchstmenge Parboiled/ Basmati ca. (min)	54/47	53/41	68/52	63/55	62/57	58/50	34/27	40/25	42/21
Höchstmenge Parboiled/Basmati ca. (g)[3]	1170/1120	720/830	1400/1240	410/390	1110/1070	1040/1090	680/690	1120/980	490/450
Anzahl zusätzlicher Programme (lt. Anbieter)[4]	4	10	9	8	8	11	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Beschichtung des Innenbehälters enthält PFAS[5]	□	□	□	■	■	□	■	■	■
Lt. Anbieter: Ersatztopf/Preis ca. (Euro)	■[6]/45	■/15	■/29,99	■/45	K. A./K. A.	■/39	■/14,99	□/Entfällt	□/Entfällt
Gleichzeitig dämpfen und Reis kochen (lt. Anbieter)	■	K. A.	K. A.	□	K. A.	■	■	■	■
Aufwärmen/Restlaufzeit	□/■	■/□	□/■	□/□	■/■	■/■	□/□	□/□	□/□
Timer/Signalton am Ende des Kochvorgangs	■/■	□/■	□/■	□/■	■/■	■/■	□/□	□/□	□/□

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
– = Mangelhaft (4,6–5,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" rechts).

■ = Ja. □ = Nein. K. A. = Keine Angabe.
1) Die Warmhaltefunktion wurde an der Höchstmenge Basmati geprüft. **2)** Grundlage der Berechnung: Jährlicher Stromverbrauch für zweimal 200 g Reis kochen pro Woche, 5 Tage Gerät im Aus-Zustand, 2 Tage im Standby-Modus ohne Funktion. **3)** Bezogen auf ungekochten Reis. **4)** Die Warmhaltefunktion wurde nicht mitgezählt, da alle Geräte darüber verfügen.

5) Wir untersuchten die Beschichtung auf den Gesamtgehalt organischer Fluorverbindungen, zu denen per- und polyfluorierte Alkylverbindungen (PFAS) gehören. **6)** Über das Service-Center. **7)** Das Gerät hat keinen Dampfgareinsatz. **8)** Der Innentopf setzt Aluminium frei. **9)** Preis laut Anbieter. **10)** Innentopf mit Keramikbeschichtung. **11)** Der Reiskocher wurde am Bedienpanel zu heiß. **12)** Maximal 200 g Reis möglich.



WMF **Remo**

Reishunger **Russell Hobbs**

Reishunger Basis 1,2 l[10)]	**WMF** Küchenminis 0415260011	**Russell Hobbs** Cook@Home 19750-56	**Remo** Reiskocher 1,2 l 6089400
60[9)]	**89**	**38**	**47**[9)]
BEFRIEDIGEND (3,4)	**MANGELHAFT (4,7)**	**MANGELHAFT (5,0)**	**MANGELHAFT (5,5)**
befriedigend (2,6)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (2,9)
+/+	○/Entfällt[12)]	○/+	○/○
○/○	+/Entfällt[12)]	+/○	+/○
○/+	○[13)]/+	○/+	○/○
befried. (2,9)	**befried.** (2,9)	**befried.** (2,7)	**befried.** (3,1)
○	+	○	○
○	+	○	○
○	○	○	○
○	○	+	○
befried. (3,4)	**befried.** (2,8)	**befried.** (3,4)	**befried.** (3,4)
⊖	○	○	⊖
+	○	○	+
ausreichend (3,9)*)	**mangelhaft** (4,7)*)	**mangelhaft** (5,0)*)	**mangelhaft** (5,5)*)
++/++	++/++	++/++	++/++
⊖*)[11)]	–*)[14)]	–*)[14)]	–*)[15)]
gut (2,2)	**befried.** (2,6)	**gut** (2,5)	**gut** (1,9)
ausreichend (3,8)[8)]	**befriedigend** (3,2)[8)]	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
24 x 25 x 25	19 x 19 x 18	28 x 31 x 21	25 x 26 x 25
2,0	1,6	2,3	2,0
25/15	43/28	21/13	24/15
44/26	Entfällt/ Entfällt	39/27	39/30
750/700	200/200	1390/1100	890/830
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
□	■	■	■
■/22,99	■/57	□/Entfällt	■/14,95
■	■	■	K. A.
□/□	□/□	□/□	□/□
□/□	□/■	□/□	□/□

13) Der Reiskocher schaltet sich nach 40 Minuten im Warmhaltemodus aus. **14)** Der Reiskocher wurde am Deckelgriff deutlich zu heiß. Die Temperatur überschritt die für Kunststoffe zulässige Grenztemperatur. **15)** Der Reiskocher wurde hinter dem Deckelgriff deutlich zu heiß. Die Temperatur überschritt die für Kunststoffe zulässige Grenztemperatur. Zusätzlich trat heißer Dampf an der Taste zum Öffnen des Deckels aus.

So haben wir getestet

Im Test: 13 Reiskocher, darunter 6 mit Zusatzfunktionen. Wir wählten Modelle marktrelevanter Anbieter und kauften sie im November und Dezember 2025 ein. Die Online-Preise für die Reiskocher ohne Versand erhob Geizhals.de im Februar 2026. Die Preise für Ersatztöpfe erfragten wir bei den Anbietern.

Untersuchungen: Unsere Prüfmethoden beschreiben wir ausführlich online unter test.de/reiskocher/methodik.

Reis kochen: 45 %

Wir bereiteten mehrfach je **200 Gramm Parboiled- und Basmati-Reis** laut Anbieter-Angaben zu. War das Ergebnis nicht gut, wiederholten wir den Versuch mit einem veränderten Reis-Wasser-Verhältnis. In gleicher Weise kochten wir die jeweilige **Höchstmenge.** Nach jedem Kochvorgang beurteilten drei Personen die Gleichmäßigkeit des Garens. Dafür entnahmen wir je 120 Reiskörner und bewerteten, wie gut sie gegart waren. Zusätzlich beurteilten wir, ob der Reis am Topfboden verbrannt war. Wir prüften, wo vorhanden, die **Warmhaltefunktion** über fünf Stunden. Wie gut sich **Gemüse dämpfen** lässt, prüften wir mit 200 Gramm Brokkoli.

Handhabung: 25 %

Ein Experte beurteilte die **Gebrauchsanleitung.** Zwei Expertinnen und ein Experte bewerteten die **Griffe,** die **Bedienelemente** und die **Anzeige** sowie das **Befüllen, Kochen,** die **Entnahme** und wie gut sich die Bestandteile von Hand **reinigen** und **verstauen** lassen.

Verarbeitung: 10 %

Wir prüften die **Beschichtung der Innenbehälter** mit einem Abriebtest. Außerdem bewerteten wir das **Kabel** und dessen **Aufbewahrung.**

Sicherheit: 10 %

Neben der **mechanischen Sicherheit** wurde die **elektrische Sicherheit** geprüft. Auch die **Temperaturen berührbarer Flächen** bestimmten wir.

Stromverbrauch: 5 %

Wir ermittelten den Jahresstromverbrauch für die Zubereitung von zweimal 200 Gramm Reis pro Woche inklusive Standby des Reiskochers. Wir bewerteten den energetischen Wirkungsgrad des Geräts für die normale Kocheinstellung.

Schadstoffe: 5 %

Wir prüften unter anderem, ob Schwermetalle und Aluminium aus der Beschichtung des Innentopfs freigesetzt werden.

Weitere Untersuchungen

Wir bestimmten den Gesamtgehalt organischer Fluorverbindungen in der Beschichtung, zu denen auch PFAS gehören.

Abwertungen

Durch Abwertungen wirken sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil der Stiftung Warentest aus. Ab Befriedigend im Urteil Reis kochen werteten wir das Qualitätsurteil ab. Je schlechter das Urteil, desto stärker ist der Effekt. Lautete das Urteil für Gebrauchsanleitung Ausreichend, wurde die Handhabung um eine halbe Note abgewertet. War Sicherheit ausreichend, wurde das Qualitätsurteil um eine halbe Note abgewertet, bei mangelhafter Sicherheit konnte es nicht besser sein. War die Temperatur berührbarer Flächen ausreichend oder schlechter, konnte Sicherheit nicht besser sein. Lautete das Urteil für Schadstoffe Ausreichend, konnte das Qualitätsurteil maximal eine Note besser sein.



Minuspunkte. Ungegarte Stärke ist in den Reiskörnern als Punkte sichtbar.

Foto: Stiftung Warentest

Tröpfeln statt gießen

Tropfbewässerung Die besten Sets versorgen Pflanzen auf dem Balkon oder im Hochbeet gezielt und zuverlässig mit Wasser. Einige bewässern jedoch zu ungleichmäßig.



Foto: picture alliance / Westend61

Sonnengetränkt. Das Set Gardena AquaBloom wässert autark – dank Solarmodul und Pumpe.

Die heiße Sommersonne trocknet Balkonkästen, Terrassenkübel und Hochbeete rasch aus. Ein langes Wochenende ohne Gießen reicht und die Blumenpracht lässt die Köpfe hängen. Tropf-Bewässerungssysteme sollen die Pflanzen sparsam und gleichmäßig mit Wasser versorgen. Doch wie gut funktionieren die Systeme im Alltag? Wir haben geprüft, wie präzise und gleichmäßig sie wässern, ob sie sich leicht installieren lassen und der Witterung trotzen – schließlich sollen die Helfer mehr als nur eine Saison durchhalten.

Im Test treten zwei Systeme an: Zum einen prüften wir autarke Lösungen mit Solarmodul und Pumpe, die sauberes Wasser aus einem Reservoir fördern – das können eine Regentonne sein, ein großer Eimer oder eine alte Badewanne. Zum anderen untersuchten wir Sets mit Festwasseranschluss, die den Druck aus der Wasserleitung nutzen. Die Sets kauften wir nach Marktbedeutung ein. Daher sind unter den Prüflingen gleich mehrere Modelle von Platzhirsch Gardena – mit unterschiedlicher Qualität.

Vier von sieben Sets überzeugen

Vor dem Kauf ist es wichtig, die eigenen Gegebenheiten zu prüfen. Wer Balkon oder Terrasse ohne Wasser- und Stromanschluss bewässern möchte, benötigt ein Set mit Pumpe und Solarmodul. Diese Sets haben eine integrierte Steuerung dabei, mit der sich einstellen lässt, wie oft und wie lange die Pflanzen Wasser bekommen.

Das beste im Test ist das Gardena Solar-Bewässerung AquaBloom L Set für stolze 136 Euro. Es überzeugt in allen Prüfungen und schneidet sehr gut ab. Günstiger und insgesamt gut ist Blumfeldt Greenkeeper Solar für 82 Euro.

Verfügt die Terrasse über eine Wasserversorgung, eignen sich Modelle für den Wasserhahn. Zwei Gute können wir empfehlen: das Gardena Set Hochbeet/Beet für 67 Euro sowie das Starterset Tropfer von Siena Garden für rund 17 Euro.

Tipp: Nutzen Sie für Sets mit Wasseranschluss einen Bewässerungscomputer (Seite 65). Er steuert, wann und wie lange die Anlage wässert – sonst müssen Sie den Wasserhahn jedes Mal von Hand betätigen. →

Unser Rat

Testsieger: Das Gardena Solar-Bewässerung AquaBloom L Set ist als einziges sehr gut (30 Tropfer, 136 Euro). Es hat eine Pumpe mit Solarmodul und benötigt ein Wasserreservoir. Bestes Modell mit Anschluss für die Wasserleitung ist das Tropfbewässerung Set Hochbeet/Beet von Gardena (35 Tropfer, 67 Euro).
Preistipp: Das gute Siena Garden Starterset mit Festwasseranschluss kostet rund 17 Euro und hat fünf Tropfer – weitere können dazugekauft werden.



Foto: IMAGO / Zoonar, Stiftung Warentest / Ralph Kaiser (M)

Zwei praktische Gießhelfer im Test

Wir haben neben den Tropf-Bewässerungssystemen auch Bewässerungscomputer geprüft.

Tropf-Bewässerungssysteme: Die Sets eignen sich für Pflanzen auf Balkon, Terrasse oder im Hochbeet. Sie haben einen Anschluss für den Wasserhahn oder eine Pumpe plus Solarmodul.
Bis Seite 64.



Bewässerungscomputer: Sie steuern Tropf-Sets, Schläuche und Rasensprenger nach einem Zeitplan und versorgen so Pflanzen automatisch mit Wasser. Wir haben zwölf Computer getestet, sowohl smarte mit App als auch simple für wenig Geld.
Seite 65 bis 67.



Die Sets enthalten unterschiedlich viele Tropfer – von 5 (Siena Garden) bis zu 40 (Blumfeldt). An jede zu bewässernde Pflanze kommt jeweils mindestens ein Tropfer. Vier Sets laufen mit nicht regulierbaren Tropfern, die jeder Pflanze ähnlich viel Wasser liefern. Esotec und Siena Garden setzen hingegen auf einstellbare Tropfer; das Gardena Set Terrasse bietet beides – zehn einstellbare und zwanzig feste Wasserspender.

Urlaubstest verlief problemlos

Wichtig war uns, dass die Tropfer Pflanzen gleichmäßig und zuverlässig mit Wasser versorgen. Dafür maßen und verglichen wir, wie viel Milliliter aus den einzelnen Tropfern fließen. Zusätzlich führten wir einen vierwöchigen Praxistest durch, um zu prüfen, ob die Modelle während des Urlaubs störungsfrei laufen. Alle bestanden ihn ohne Probleme. Allerdings unterschied sich die Gleichmäßigkeit der Bewässerung teilweise deutlich.

Gute Tropfer, schlechte Tropfer

Im Vergleich bewässern die einstellbaren Tropfer ungleichmäßiger als die nicht regulierbaren. Besonders auffällig ist das beim Gardena Set Terrasse: Obwohl die Tester alle Tropfer identisch einstellten, lieferte einer davon mehr als 3 Liter pro Stunde, ein anderer gerade einmal 130 Milliliter. Im schlimmsten Fall bedeutet das: Eine Pflanze ertrinkt, die andere verdurstet. Dass dem Gardena-Set auch zuverlässige feste Tropfer beiliegen, rettet sein Gesamturteil – es schneidet insgesamt befriedigend ab.

Tipp: Installieren Sie die Anlage rechtzeitig vor Ihrem Urlaub und beobachten Sie, wie die Pflanzen mit der Wassermenge klarkommen. Besonders durstige Kandidaten wie Tomaten können Sie mit zwei oder mehr Tropfern versehen.

Handhabung gut bis fummelig

Die regulierbaren Tropfer wässern nicht nur ungleichmäßig, sie sind auch fummelig in der Handhabung. Beispiel Siena Garden: Zwischen sparsamem Tröpfeln und unkontrolliertem Durchlaufen liegen nur wenige Grad Drehung. Das macht eine präzise Dosierung schwierig.

Bereits die Installation der Anlagen kostete die Tester einige Nerven. Sie schnitten die Schläuche auf Länge, steckten sie mit Verbindern zu einem Netz zusammen und setzten in Abständen einen Tropfer. Recht mühsam gestaltete sich die Montage mit den Sets von Blumfeldt und Rain Bird: Die Tropfer rutschten immer wieder aus der Erde, sobald die Tester den nächsten einsteckten. Zudem ließen sich die starren Schläuche des Rain Bird nur schwer auf die Tropfer schieben.

Vor dem ersten Frost ist es ratsam, die Anlagen abzubauen und trocken zu lagern. Esotec und Rain Bird zeigten dabei Schwächen. Letzterer ließ sich kaum zerstörungsfrei zerlegen. So löste sich der Schlauch nicht mehr vom Tropfer – zusammengesteckt lassen sich die Teile aber weiterhin verwenden.

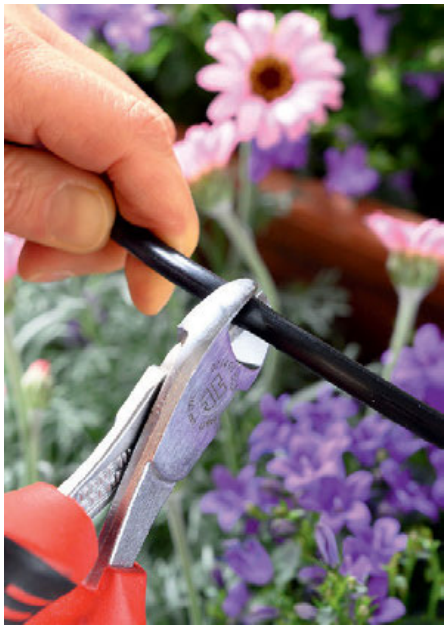
Hitze setzte dem Esotec-Display zu

Die drei Sets mit solarer Stromversorgung erwiesen sich als elektrisch sicher. Allerdings ist das Blumfeldt-Gerät nicht optimal konstruiert: Der Lithium-Ionen-Akku sitzt genau hinter dem Solarpanel und kann sich durch Sonneneinstrahlung erhitzen. Extreme Temperaturen können seine Lebensdauer verkürzen.

Im Haltbarkeitstest prüften wir, wie gut die Anlagen Hitze und UV-Strahlung überstehen. Keins fiel durch, aber zwei litten leicht: Das Esotec-Display verformte sich etwas und der Pumpenanschluss des Blumfeldt bekam ein Leck – immerhin reparabel. Beide Anlagen funktionierten weiterhin.

Tipp: Tropfer und Schläuche lassen sich nachkaufen – praktisch, falls Teile verschleißen oder Sie künftig mehr Pflanzen bewässern möchten. ■ →

Text: Claudia Till; Testleitung: Robert Brandt; Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



Zuschneiden. Gärtnerinnen und Gärtner müssen die Schläuche so kürzen, dass sie bis zu jedem Pflanzgefäß reichen.



Zusammenstecken. Die Schlauchstücke werden auf den Tropfer geschoben. Bei einigen Sets war das ziemlich mühsam.



Positionieren. An jede Pflanze sollte mindestens ein Tropfer gesteckt werden, möglichst nah an den Wurzelbereich.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Mit Pumpe und Solarbetrieb



Gardena



Blumfeldt



Esotec

Mit Festwasseranschluss



Gardena Tropfbewässerung Set Hochbeet/Beet



Siena Garden



Gardena Tropfbewässerung Set Terrasse



Rain Bird

Tropfbewässerung: Das Solar-Set von Gardena ist sehr gut

	Mit Pumpe und Solarbetrieb			Mit Festwasseranschluss			
Produkt	**Gardena** Solar-Bewässerung Aqua-Bloom L Set	**Blumfeldt** Greenkeeper Solar Bewässerungssystem	**Esotec** Waterdrops 20 Pro	**Gardena** Tropfbewässerung Set Hochbeet/Beet	**Siena Garden** Bewässerungssystem Starterset Tropfer	**Gardena** Tropfbewässerung Set Terrasse	**Rain Bird** Starter-Set für Tropfbewässerung
Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)	**136,00**	**82,00**[3)]	**68,00**	**67,00**	**16,99**	**55,00**	**37,00**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**SEHR GUT (1,4)**	**GUT (2,0)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**GUT (1,6)**	**GUT (2,3)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (3,0)**
Bewässerung 45 %	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (1,1)	**befriedigend** (3,0)	**sehr gut** (0,9)	**gut** (2,1)	**befriedigend** (3,5)	**sehr gut** (1,3)
Gleichmäßigkeit der Wassermenge (bei einstellbaren Tropfern)	Entfällt	Entfällt	⊖*)[4)]	Entfällt	○	–*)[6)]	Entfällt
Gleichmäßigkeit der Wassermenge (bei nicht einstellbaren Tropfern)	++	++	Entfällt	++	Entfällt	+	++
Praxistest[1)]	++	++	++	++	++	++	++
Handhabung 40 %	**gut** (2,1)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,8)	**gut** (2,4)	**ausreichend** (3,9)*)
Gebrauchsanleitung	○	○	++	○	+	○	○
Inbetriebnahme	+	○	+	+	+	+	○
Justierung der Wassermenge	Entfällt	Entfällt	○	Entfällt	⊖*)[5)]	○	Entfällt
Demontage	+	+	○	+	+	+	⊖*)[7)]
Handhabung der Steuerung	++	+	+	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Sicherheit und Haltbarkeit 10 %	**gut** (1,6)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (2,5)
Elektrische Sicherheit	++	○	+	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Witterungsbeständigkeit	+	○	○	+	+	++	+
Schadstoffe (PAK) 5 %	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)
Ausstattung/Technische Merkmale							
Stromversorgung	Solarpanel mit Akku	Solarpanel mit Akku	Solarpanel mit Akku	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Länge der Verteilschläuche (m)[2)]	20	30	20	30	10	35	30
Anzahl der Tropfer einstellbar/ nicht einstellbar	0/30	0/40	20/0	0/35	5/0	10/20	0/10

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
– = Mangelhaft (4,6–5,5).
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 64).

1) Vierwöchiger Dauerbetrieb.
2) Laut Anbieter.
3) Preis laut Anbieter-Webseite.
4) Teilweise hohe Abweichung der Wassermenge trotz gleich eingestellter Tropfer.
5) Sehr empfindliche Einstellung der Tropfer. Bereits kleine Anpassungen beeinflussen die Wassermenge erheblich.
6) Teilweise sehr hohe Abweichung der Wassermenge trotz gleich eingestellter Tropfer.
7) Demontage nach Praxistest war teilweise nicht zerstörungsfrei möglich.



Blumat Tropf-Set 40

Sparsam wässern mit Ton

Blumat kombiniert Tonkegel und Tropfer. Wir haben das Set getestet.



Guter Ton. Der Kegel des Blumat-Systems dient als Feuchtesensor.

Das Blumat Tropf-Set ist eine Tropfbewässerung, die sich nicht mit den anderen getesteten Modellen vergleichen lässt. Es kombiniert Tropfer und kleine Tonkegel. Die wasserdurchlässigen Kegel wirken wie ein natürlicher Feuchtesensor: Sie werden mit Wasser gefüllt und in die Erde gesteckt. Trocknet die Erde aus, drängt das Wasser nach außen. Der Saugdruck öffnet ein Ventil am Kopf des Kegels, sodass Wasser aus einem angeschlossenen Tropfer (einem dünnen Schlauch) an die Pflanze tropft – so lange, bis das Ventil bei abnehmendem Saugdruck wieder schließt.

Aufbau recht mühselig. Das Set bewässert mit 40 Tonkegeln bis zu 40 Pflanzen. Sie sind mit einem Schlauch verbunden und über einen mitgelieferten Druckreduzierer direkt an den Wasserhahn angeschlossen. Der Aufbau war recht mühsam: Die steifen Schläuche wurden erst in heißem Wasser und mit einem Föhn biegsamer und ließen sich auf die Tonkegel schieben. Vor dem Frost muss man die Anlage abbauen. Das ist unkompliziert, aber ziemlich zeitaufwendig. Das Set lässt sich auf bis zu 500 Pflanzen erweitern.

Tüfteln im Praxistest. An jedem Tonkegel befindet sich eine Einstellschraube, mit der sich regulieren lässt, wie viel Wasser aus dem Tropfschlauch fließen soll. Welche Menge eine Pflanze tatsächlich braucht, hängt etwa vom Boden, dem Standort, der Pflanzenart und ihrer Größe ab. Unsere Prüfer mussten zwei Wochen lang immer wieder nachjustieren, um die richtige Balance zu finden – anfangs floss zu viel Wasser und überschwemmte die Blumenkästen. Die Geduld zahlte sich aus: Nach der Justierung versorgte das System jede Pflanze optimal mit Wasser.

Fazit: Installieren Sie das Blumat-Set bereits einige Wochen vor Ihrem Urlaub und probieren Sie es aus. Richtig eingestellt, wässert es wochenlang zuverlässig. Es ist aber recht teuer (200 Euro, 40 Tonkegel).

So haben wir getestet

Im Test: Sieben Tropf-Bewässerungssysteme marktbedeutender Anbieter, davon drei mit Solarpanel und Pumpe und vier mit Festwasseranschluss. Wir kauften die Systeme im Oktober und November 2025 im Handel ein. Die Preise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im März 2026.

Bewässerung: 45 %

Wir bewerteten die **Gleichmäßigkeit der Wassermenge** bei jeweils fünf Tropfern. Dabei unterschieden wir in **einstellbare** und **nicht einstellbare Tropfer.** In einem vierwöchigen **Praxistest** betrieben wir pro Produkt durchgehend je drei Tropf-Bewässerungssysteme. Dabei bewerteten wir, ob Störungen oder Defekte auftraten.

Handhabung: 40 %

Drei Fachleute bewerteten die **Gebrauchsanleitung** unter anderen im Hinblick auf die Vollständigkeit und Verständlichkeit. Sie beurteilten zudem die **Inbetriebnahme** der Tropf-Bewässerungssysteme, unter anderem wie lange der Aufbau dauerte und wie aufwendig die Erstmontage war. Sie beurteilten zudem die **Justierung der Wassermenge** bei Modellen mit einstellbaren Tropfern sowie die **Demontage** für eine Überwinterung sowie für den vollständigen Abbau des Systems. Bei den Geräten mit einer Steuerungseinheit bewerteten wir zusätzlich noch die **Handhabung der Steuerung.**

Sicherheit und Haltbarkeit: 10 %

Die **elektrischen Sicherheit** überprüften wir per Sichtprüfung der Geräte auf sicherheitsrelevante Mängel, etwa ob ein Schutz vor Wasserschäden an den elektrischen Bauteilen vorhanden ist. Für die **Witterungsbeständigkeit** prüften wir die Temperaturbeständigkeit bei 0 und 40 Grad Celsius sowie die UV- und Witterungsbeständigkeit unter Feuchtigkeit, Temperaturwechseln und einer 500-stündigen UV-Bestrahlung.

Schadstoffe: 5 %

Wir untersuchten die Tropfer und Schläuche der Sets auf **polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)**.

Abwertungen

Abwertungen bewirken, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Stiftung-Warentest-Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen haben wir eingesetzt: Lautete das Urteil für die Gleichmäßigkeit der Wassermenge (bei einstellbaren Tropfern) Ausreichend oder schlechter, werteten wir das Urteil für die Bewässerung um eine halbe Note ab. Hieß die Note für die Handhabung Ausreichend, werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab. Lautete das Urteil für die Justierung der Wassermenge oder für die Demontage Ausreichend, werteten wir die Handhabung um eine halbe Note ab.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Regen nach Plan



Schnäppchen. Obi Lux-Tools steuert den Sprenger zuverlässig – für 22 Euro.

Bewässerungscomputer Eine gute und einfache Steuerung für den Rasensprenger oder die Tropf-Bewässerung gibt es schon ab rund 22 Euro. Das beste smarte Modell mit App kann mehr – kostet aber 100 Euro.

Der Rasen bleibt grün, die Tomaten reifen, auch die frisch gepflanzte Hecke übersteht die Sommerhitze – und das, obwohl die Gartenbesitzer wochenlang im Urlaub weilen. Möglich macht das ein kleines Gerät am Wasserhahn: der Bewässerungscomputer. Er steuert Rasensprenger, Tropfschlauch und Tropf-Bewässerungssysteme (siehe Test S. 60), die über einen normalen Gartenschlauch-Anschluss verfügen.

Große Auswahl an guten Geräten

Wir haben zwölf Bewässerungscomputer getestet, vom simplen Einstiegsmodell ab rund 22 Euro bis zu smarten WLan-Geräten, die sich per App vom Sofa – oder der Strandliege – steuern lassen und teils über 200 Euro kosten. Die Regler mussten zeigen, ob sie sich einfach programmieren lassen, zuverlässig wässern, dicht halten und der Sommerhitze trotzen. Erfreulich: Fast alle schneiden gut ab, auch die günstigen. Unterschiede gibt es dennoch.

WLan-Geräte aus der Ferne steuerbar

Das Grundprinzip beherrschen alle getesteten Geräte: Nutzer stellen Zeitpunkt und Dauer der Bewässerung ein, den Rest erledigen die Computer präzise und zuverlässig. Die Unterschiede liegen in den Einstellmöglichkeiten. Die Modelle ohne App bedient man direkt am Gerät. Das ist einfach, aber die Optionen sind beschränkt. →

Unser Rat

Testsieger: Vier Bewässerungscomputer landen punktgleich vorn. Ohne App sind das der günstige Obi Lux-Tools EBC-8/1 (rund 22 Euro), Gardena Flex und Select (je rund 50 Euro); mit App HomeMatic HmIP-WSM (100 Euro).
Preistipp: Günstigstes gutes Modell ohne App ist der Obi Lux-Tools, mit App der Hunter BTT-101 (79 Euro).
Umwelttipp: Nutzen Sie die Regler für sparsames Wässern – etwa mit einem Tropf-Bewässerungssystem (S.60).

Foto: IMAGO / Zoonar, Stiftung Warentest / Ralph Kaiser (M)

App-gesteuerte Geräte erfordern etwas Einarbeitung, bieten dann aber mehr Flexibilität. Die meisten von ihnen verfügen über WLan, womit sie sich in Smart-Home-Systeme wie Home Assistant oder Apple Home einbinden und aus der Ferne steuern lassen – etwa wenn man im Urlaub ist und zu Hause das Wetter umschlägt. Fünf der sechs haben einen Anschluss für Feuchtesensoren, die automatisch auf Nässe oder Trockenheit des Bodens reagieren können (siehe Tabelle). Der günstige Hunter verbindet sich nur über Bluetooth. Wegen der begrenzten Reichweite lässt er sich nicht aus dem Urlaub bedienen.

Mehrere Regler ohne Kindersicherung

Alle Steuerungen erwiesen sich als dicht, elektrisch sicher und haltbar. Wichtig für Eltern kleiner Kinder: Die Geräte von Bauhaus, Pearl Royal Gardineer, Rain Bird und RainPoint haben keine Kindersicherung.

Vor dem Winter müssen die Regler abgebaut werden, um sie vor Frostschäden zu schützen. Internetfähige Geräte könnten ihre Besitzer erinnern – theoretisch. Das tun aber nur zwei: Die Gardena-App warnt bei Kälte, der HomeMatic schaltet sich sogar zusätzlich sicherheitshalber ab. Den anderen drei mit WLan fehlt so ein Schutz.

Nutzerkonten oft schlecht geschützt

Punkte verlieren die smarten Modelle, weil ihre Apps persönliche Daten nicht gut schützen. Mangelhaft ist in diesem Punkt der RainPoint: Er lässt etwa einfache Passwörter zu – ein zu schwacher Schutz für das benötigte Nutzerkonto. Das Gefahrenpotenzial ist aber gering: Ein Hacker könnte höchstens die Bewässerung ändern oder abschalten. Daher reicht es beim RainPoint insgesamt noch für ein Befriedigend. ■

Text: Claudia Till; Testleitung: Robert Brandt;
Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Ohne App


1


2



3


4


5


6

Mit App


7



8


9


10


11


12

Bewässerungscomputer: Gute

		Ohne App
Produkt		1 **Gardena** Bewässerungssteuerung Flex
Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)		**50,00**
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (1,8)**
Handhabung	**50 %**	**gut** (1,9)
Gebrauchsanleitung		+
Ersteinrichtung/Bedienung[1)]		++/+
Wartung und Pflege		+
Bewässerung	**30 %**	**gut** (1,7)
Programme (Vielseitigkeit)		+
Präzision und Zuverlässigkeit		++
Praxistest[2)]		++
Sicherheit und Haltbarkeit	**10 %**	**gut** (1,7)
Elektrische Sicherheit		+
Wassersicherheit/Bediensicherheit		+/+
Verhalten bei Frost		Entfällt[3)]
Haltbarkeit		++
Basisschutz persönlicher Daten	**10 %**	**Entfällt**
Datensendeverhalten		Entfällt
Schutz des Nutzerkontos		Entfällt
Mängel in der Datenschutzerklärung		Entfällt
Ausstattung/Technische Merkmale		
Batterietyp/-anzahl		9V/1
Anschluss für Bodenfeuchtesensor		■
WLan/Bluetooth		□/□
Wetterbasierte Bewässerungsanpassung		Entfällt
Sprachsteuerung: Alexa/ Google Asstistant/Siri		Entfällt
Smart-Home-Kompatibilität (Home Assistant, Matter)		Entfällt
Breite x Höhe x Tiefe ca. (cm)		10 x 15 x 12

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
– = Mangelhaft (4,6–5,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" unten).
Mängel in der Datenschutzerklärung:
keine, sehr geringe, geringe, deutliche, sehr deutliche.

So haben wir getestet

Im Test: Zwölf Bewässerungscomputer mit einem Auslass, sechs ohne und sechs mit App. Wir kauften sie im Oktober und November 2025 nach Marktbedeutung im Handel ein. Die Preise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im März 2026.

Handhabung: 50 %

Drei Fachleute bewerteten, wie verständlich und vollständig die **Gebrauchsanleitung** ist. Bei der **Ersteinrichtung** bewerteten sie, wie einfach und schnell sich die Geräte montieren und – wenn vorhanden – mit der App verbinden ließen. Bei der **Bedienung** bewerteten sie etwa Menüführung und App-Features. Bei der **Wartung und Pflege** beurteilten sie den Abbau und die Filterreinigung.

Bewässerung: 30 %

Im Prüfpunkt **Programme (Vielseitigkeit)** bewerteten wir etwa die Anzahl möglicher Zeitpläne pro Tag und Woche. Für **Präzision und Zuverlässigkeit** prüften wir unter anderem, ob sich die Ventile zuverlässig öffnen und schließen. Während des zweiwöchigen **Praxistests** im Dauerbetrieb beurteilten wir die Dichtungen und die beweglichen Teile.

Sicherheit und Haltbarkeit: 10 %

Im Prüfpunkt **Wassersicherheit** bewerteten wir etwa, ob sich das Ventil vollständig schließt und sich das Gerät bei Fehlfunktion abschaltet. Wir prüften die **elektrische Sicherheit** etwa der Batteriefachsicherung, die

Modelle gibts ab 22 Euro

					Mit App					
2 **Gardena** Bewässerungssteuerung Select	3 **Obi Lux-Tools** Digitaler Bewässerungs-Computer EBC-8/1	4 **Aqua Control** C4110 Full Vision 2 Timer	5 **Bauhaus Neptun** Bewässerungscomputer	6 **Rain Bird** Elektronischer Bewässerungstimer 1ZEHTMR	7 **Homematic** IP Bewässerungsaktor HmIP-WSM	8 **Gardena** Smart Water Control Set	9 **Eve** Eve Aqua Smarte Bewässerungssteuerung (3. Generation)[8]	10 **Hunter** BTT-101	11 **Pearl Royal Gardineer** Elesion WLan-Bewässerungscomputer BWC-610	12 **RainPoint** Bewässerungscomputer WLan
51,00	**21,99**[4]	**42,00**	**36,00**[4]	**75,00**	**100,00**	**209,00**	**145,00**	**79,00**	**35,00**[4]	**65,00**
GUT (1,8)	**GUT (1,8)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,9)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,4)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (3,5)**
gut (2,0)	**gut** (1,9)	**gut** (2,1)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)	**gut** (2,5)	**befried.** (3,1)	**gut** (2,2)
+	○	○	+	○	+	+	○	○	⊖*)[12]	+
++/+	++/+	++/+	++/+	++/+	+/+	+/+	++/+	+/○	++/+	+/○
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
sehr gut (1,5)	**gut** (1,6)	**gut** (1,9)	**gut** (1,9)	**gut** (1,9)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**gut** (1,9)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,2)
+	+	○	○	○	++	++	++	○	+	++
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
gut (1,7)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)	**befried.** (3,1)	**befried.** (2,8)	**gut** (1,6)	**gut** (1,9)	**befried.** (2,7)	**gut** (1,7)	**befried.** (3,3)	**befried.** (3,3)
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+/+	+/+	+/+	+/⊖*)[5]	+/⊖*)[5]	+/+	+/+	+/+	+/+	+/⊖*)[5]	+/⊖*)[5]
Entfällt[3]	Entfällt[3]	Entfällt[3]	Entfällt[3]	Entfällt[3]	++	○	–*)[9]	Entfällt[3]	–*)[9]	–*)[9]
++	++	++	+	++	++	++	++	++	++	++
Entfällt	**Entfällt**	**Entfällt**	**Entfällt**	**Entfällt**	**befried.** (3,0)	**befried.** (3,3)	**befried.** (3,0)	**ausreich.** (4,0)	**befried.** (3,3)	**mangelh.** (5,0)*)
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	○	○	○	+	○	○
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt[6]	⊖[7]	Entfällt[15]	Entfällt[6]	⊖[13]	–*)[14]
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	sehr geringe	geringe	sehr geringe	sehr deutliche*)[11]	sehr geringe	sehr deutliche[11]
9V/1	AA/2	AA/2	AA/2	AA/2	AA/2	AA/3	AA/2	AA/2	AA/4	AA/4
■	□	□	□	□	■	■	■	□	■	■
□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	■/□	■/□	■/■	□/■	■/■	■/□
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	■	■	■	□	■	■
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	■/■/□	■/■/□	□/□/■	□/□/□	■/■/■	■/■/□
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	■	■	■[10]	□	□	□
10 x 15 x 13	11 x 17 x 7	9 x 21 x 6	13 x 18 x 10	16 x 14 x 8	9 x 14 x 8	10 x 15 x 11	10 x 16 x 8	6 x 17 x 12	10 x 14 x 7	12 x 20 x 5

■ = Ja. □ = Nein.

1) Bei Modellen ohne App bewerteten wir die Bedienung per Display am Gerät, bei den smarten Modellen die Bedienung per App.
2) Zweiwöchiger Dauerbetrieb.
3) Das Gerät ist nicht internetfähig und kann keine Wetterdaten einbeziehen.
4) Preis laut Anbieter-Webseite.
5) Keine Kindersicherung.
6) Kein Nutzerkonto möglich.
7) Unter anderem kein Schutz vor häufigen Anmeldeversuchen.
8) Gerät ist nur kompatibel mit der iOS-Version der Eve-App.
9) Schaltet sich bei tiefen Temperaturen nicht ab. Auch keine Warnung vor Frost.
10) Über Apple Home nutzbar mit Home Assistant. Matter wird nicht unterstützt.
11) Datenschutzerklärung nur auf Englisch.
12) Beschreibung und Bebilderung sind wenig verständlich.
13) Unter anderem kein Schutz vor kurzen Passwörtern.
14) Unter anderem kein Schutz vor einfachen Passwörtern und häufigen Anmeldeversuchen.
15) Kein extra Nutzerkonto möglich. App funktioniert mit dem Apple Home-Account.

Bediensicherheit etwa der Kindersicherung und den Schutz vor Fehlprogrammierung. Für das **Verhalten bei Frost** bewerteten wir, ob die Geräte mit App vor tiefen Temperaturen warnen oder sich abschalten. Im Punkt **Haltbarkeit** bewerteten wir die Wasser- und Temperaturbeständigkeit (40 Grad Celsius).

Basisschutz persönlicher Daten: 10 %

Wir beurteilten den **Schutz des Nutzerkontos** durch die Passwortpolitik des Anbieters und seine Maßnahmen gegen Zugriff durch Dritte. Für das Urteil **Datensendeverhalten** entschlüsselten wir, welche Daten Android- und iOS-App senden, und bewerteten, ob sie für den Betrieb der App notwendig sind. Ein Jurist prüfte die **Datenschutzerklärung** auf **Mängel** entsprechend den Anforderungen der Datenschutz-Grundverordnung.

Abwertungen:

Diese mit Stern *) gekennzeichneten Abwertungen setzten wir ein: Hieß das Urteil für die Gebrauchsanleitung Ausreichend, werteten wir die Handhabung um eine halbe Note ab. War die Bediensicherheit ausreichend oder das Verhalten bei Frost mangelhaft, werteten wir Sicherheit und Haltbarkeit um eine halbe Note ab. War der Schutz des Nutzerkontos mangelhaft, konnte der Basisschutz persönlicher Daten nicht besser sein. Hatte die Datenschutzerklärung sehr deutliche Mängel, konnte der Basisschutz nicht besser als ausreichend sein. War der Basisschutz persönlicher Daten mangelhaft, konnte das Qualitätsurteil maximal 1,5 Noten besser sein.

NEU



Die aktualisierte Neuauflage spart viel Geld. Ohne Juristendeutsch wird erklärt, wie eine Scheidung möglichst reibungslos und kostengünstig ablaufen kann, was das Beste für die Kinder ist und wie sich beide Parteien vor fiesen Tricks schützen. Inklusive Serviceteil mit aktueller Düsseldorfer Tabelle sowie Gerichts- und Anwaltsgebühren.

4., aktualisierte Auflage
192 Seiten I Softcover I 16,5 × 21,5 cm

22,90 €

E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2184386

NEU



Mit der neuen Aktivrente bis zu 2.000 Euro monatlich steuerfrei dazuverdienen? Der Ratgeber zeigt alle Möglichkeiten, wie Sie Rente und Job geschickt miteinander verbinden: Renteneintritt verschieben, Frührente mit und ohne Abschläge, Teilzeit- oder Vollzeitarbeit, Voll- oder Teilrente? Musterrechnungen helfen, die beste Variante für sich zu finden.

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

22,90 €

Für Abonnenten: 19,99 €
E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2184391

NEU



Ein Ratgeber für alle, die ihre Finanzen verstehen und bessere Entscheidungen treffen möchten. In 18 kompakten Kapiteln werden komplexe Finanzthemen verständlich und unterhaltsam erklärt und die wichtigsten Fragen rund ums Geld beantwortet: Warum zahlen wir mit dem Euro? Wie schlimm ist Inflation wirklich? Macht Geld glücklich?

224 Seiten I Softcover I 12,6 × 19,0 cm

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2184383

NEU



Das kindgerecht gestaltete Mitmachbuch macht Finanzbildung zum Abenteuer. Durch knifflige Rätsel, Denksportaufgaben und Mitmachübungen wird abstraktes Finanzwissen für Kinder greifbar. Was ist Geld tatsächlich wert? Warum lohnt sich Sparen? Wie teile ich mein Geld richtig ein? Was wünsche ich mir, und was brauche ich wirklich? Ab 8 Jahren.

128 Seiten I Softcover I 21,0 × 29,7 cm

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2184373

Profitieren Sie vom Know-how unserer Experten



Steuererklärung leicht gemacht! Hier winkt die maximale Rückerstattung vom Finanzamt. In unserem Spezial zeigen wir, wie Sie neue Regeln clever nutzen, Ihren Bescheid gekonnt prüfen, die richtige Steuerklasse wählen und somit auch bestens ins Steuerjahr 2026 starten. Ausfüllhilfen leiten Sie zügig und verständlich durch die Formulare.

128 Seiten I Softcover I 21,0 × 28,0 cm

14,90 €

E-Book: 12,99 €
Best.-Nr. 2183568

NEU



Hier werden alle wichtigen Fragen beantwortet: von der individuellen Bedarfsermittlung über die Vertragsoptimierung bis zur passenden Wechselstrategie. Einfach Schritt für Schritt durchgehen – und Ihr Versicherungsschutz sitzt perfekt! Mit sofort nutzbaren Formularen zum Heraustrennen und Herunterladen.

3., aktualisierte Auflage
144 Seiten I Softcover I 21,0 × 29,7 cm

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2157269

NEU



Das ist einfacher, als Sie denken! Das Set führt Sie Schritt für Schritt durch den Prozess: von der Bestandsaufnahme über die Budgetplanung bis hin zu Ihrer ganz persönlichen Vorsorgestrategie. Egal ob Sie angestellt oder selbständig sind, gerade ins Berufsleben starten oder spät dran sind, es gibt für jeden die passende Lösung.

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

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2184376



Dieser Ratgeber unterstützt Sie mit Checklisten bei der Organisation einer guten Pflege und bietet schnell und übersichtlich Antworten auf die wichtigsten Fragen. Mit heraustrennbaren Formularen – etwa dem Pflegeprotokoll zur Vorbereitung des Gutachterbesuchs, dem Antrag auf Pflegegrad oder dem Antrag auf Pflegezeit beim Arbeitgeber.

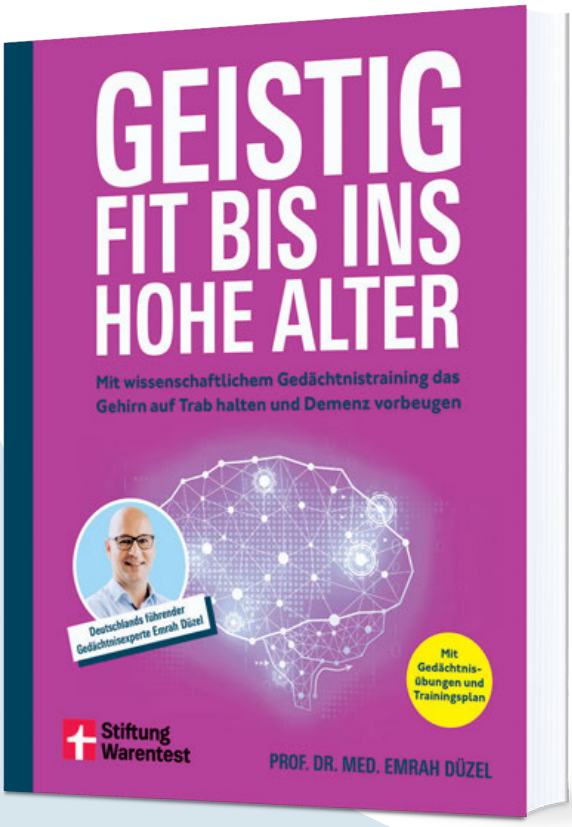
4., aktualisierte Auflage
144 Seiten I Softcover I 21,0 × 29,7 cm

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2184389

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

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



Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit den richtigen Übungen

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

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2179364

Online mehr erfahren und bestellen:
test.de/buch

Oder telefonisch sichern:
030/3 46 46 50 82
Montag bis Freitag: 8:00–19:00 Uhr



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

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €
Best.-Nr. 2157726

NEU



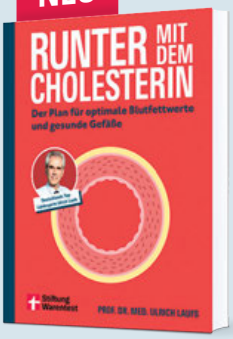
Zwangshandlungen und -gedanken schränken die Lebensqualität erheblich ein. Das können Sie ändern! Prof. Dr. Ulrich Voderholzer und sein Expertenteam zeigen, wie Sie mithilfe der Exposition, einer Methode aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, Schritt für Schritt Ihre Zwänge überwinden und so die Kontrolle über Ihr Leben zurückgewinnen.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2184377

NEU



Die gute Nachricht bei erhöhten Werten: Jeder kann aktiv gegensteuern! Das Buch zeigt die passenden Zielwerte für jeden Risikotyp und erklärt, wann Medikamente unterstützen können und wie Bewegung sowie ein rauchfreies Leben das Herz-Kreislauf-System stärken. Plus: Warum Statine und Co. verlässliche Helfer sind.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2184378

NEU



Deutschlands führender Osteoporose-Experte Prof. Dr. med. Henning Kunter erklärt, wie Sie der Erkrankung mit der richtigen Ernährung entgegenwirken können. Entdecken Sie 60 inspirierende Rezepte und profitieren Sie von praxisnahen Tipps zu Muskelaufbau und Bewegung, die nicht nur Ihre Knochen stärken, sondern auch Ihren persönlichen Wohlfühlfaktor steigern.

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

22,90 €

E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2184379

Ihre Lieferung ist bereits ab 10,00 € Bestellwert kostenfrei

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



KI bietet Ihnen neue Möglichkeiten, die den Alltag erleichtern und Zeit sparen. Das Buch zeigt, wie gute Prompts für Texte und Bilder formuliert werden, informiert auch über Fallstricke und erklärt, was beim Datenschutz zu beachten ist und warum ein Faktencheck wichtig ist. Mit konkreten Anleitungen, Praxistipps und zahlreichen Anwendungsbeispielen.

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

19,90 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2184387

NEU



Der Immobilienmarkt ist im Wandel – doch mit der richtigen Strategie verkaufen Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung immer zum Bestpreis. Dieser umfassende Ratgeber führt Sie sicher durch alle Phasen des Verkaufsprozesses – mit einem 7-Punkte-Plan von der ersten Wertermittlung bis zur finalen Schlüsselübergabe.

5., aktualisierte Auflage
176 Seiten I Softcover I 16,5 × 21,5 cm

24,90 €

E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2184390

NEU



Explodierende Heizkosten und Klimaschutz machen Wärmedämmung zur wichtigsten Investition am Haus. Doch welche Dämmung ist die richtige? Dieser praxisorientierte Ratgeber stellt alle am Markt verfügbaren Optionen vor, von klassischen Dämmstoffen bis zu innovativen Ökoalternativen. Für den Neubau und die Sanierung von Bestandsgebäuden.

4., aktualisierte Auflage
192 Seiten I Softcover I 16,5 × 21,5 cm

29,90 €

E-Book: 26,99 €
Best.-Nr. 2184385



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

256 Seiten I Hardcover I 20,1 × 25,6 cm

39,90 €

Für Abonnenten: 36,99 €
E-Book: 34,99 €
Best.-Nr. 2156829

Mit den Ratgebern der Stiftung Warentest sind Sie jederzeit bestens informiert



Das Set ist der ideale Begleiter für alle, die ihr Eigenheim nach aktuellen Energiestandards fachgerecht sanieren, barrierefreies Wohnen realisieren oder das Haus modernisieren möchten. Von der ersten Bestandsaufnahme über die Planung und Finanzierung bis zur erfolgreichen Umsetzung wird jeder Schritt kompakt, verständlich und praxisnah erklärt.

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

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2171692



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

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

19,90 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2179372



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

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

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2171691

NEU



Private Vermieter stehen oft vor komplexen rechtlichen Fragen – von der Betriebskostenabrechnung über die Mieterhöhung bis zur Kündigung. Dieses umfassende Handbuch begleitet Sie durch den gesamten Vermietungsprozess, ob bei der Mietersuche, den Mietverträgen oder der Wohnungsübergabe. Es hilft, Konflikte zu lösen, und gibt Tipps zu Verwaltung, Versicherungen und Steuern.

256 Seiten I Hardcover I 20,1 × 25,6 cm

39,90 €

E-Book: 36,99 €
Best.-Nr. 2184381

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

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

NEU



Ihr Wegweiser zu außergewöhnlichen Fahrradabenteuern

Ein unverzichtbarer Begleiter bei der Vorbereitung: von dem richtigen E-Bike und der Testsieger-Ausrüstung über Reiseplanung und Packlisten bis zu Navigation, Anreise, Lademöglichkeiten, Versicherungen und vielem mehr. Mit zahlreichen Praxistipps und konkreten Streckenempfehlungen in Deutschland und Europa. Für Anfänger und erfahrene Radreisende geeignet.

224 Seiten I Softcover I 19,6 × 25,0 cm

29,90 €

Für Abonnenten: 26,99 €
E-Book: 26,99 €
Best.-Nr. 2184380

Online mehr erfahren und bestellen:
test.de/buch

Oder telefonisch sichern:
030/3 46 46 50 82
Montag bis Freitag: 8:00–19:00 Uhr



Erfolgreiches Gärtnern ist eine Frage des richtigen Timings. Dieses Buch zeigt, welche Arbeiten wann anstehen. Von der ersten Aussaat bis zur letzten Ernte begleitet es Sie durch die gesamte Gartensaison. So verwandelt sich Ihre grüne Oase nach und nach in ein blühendes Paradies mit gesundem Gemüse und prächtigen Blumen.

224 Seiten I Softcover I 19,6 × 25,0 cm

29,90 €

E-Book: 26,99 €
Best.-Nr. 2184388



Erfahren Sie, wie Sie Ihren Garten in ein üppiges Blumenmeer verwandeln, das im ganzen Jahr Freude bereitet. Dieser inspirierende Ratgeber enthält alles zur Blumengarten-Praxis: vom Zusammenstellen der Beete über das Pflanzen bis zum Überwintern. Der große bebilderte Porträtteil mit Blühpflanzen kann als umfassendes Nachschlagewerk dienen.

288 Seiten I Softcover I 19,6 × 25,0 cm

29,90 €

E-Book: 26,99 €
Best.-Nr. 2171696



Dieses Standardwerk von Bestsellerautor Joachim Mayer vermittelt Selbstversorgern das komplette Wissen zum Gemüse- und Obstanbau für jede Art von Garten: vom klugen Anlegen des Nutzgartens über Pflanzpläne, die richtige Sortenauswahl, Bewässerungssysteme, Pflanzenschutz, ergiebige Hügel- und Hochbeete bis hin zur reichen Ernte.

336 Seiten I Softcover I 19,6 × 25,0 cm

29,90 €

E-Book: 26,99 €
Best.-Nr. 2171697



Duftende Kräuterspiralen, ertragreiche Hochbeete, harmonische Beeteinfassungen – 16 durchdachte Gartenprojekte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie detaillierten Illustrationen und Fotos. Für Gartenneulinge und Fortgeschrittene geeignet: Jedes Projekt gelingt dank der Materiallisten, Werkzeugübersichten, Bepflanzungstipps und jeder Menge Know-how.

176 Seiten I Softcover I 19,6 × 25,0 cm

24,90 €

E-Book: 21,99 €
Best.-Nr. 2184374

Ihre Lieferung ist bereits ab 10,00 € Bestellwert kostenfrei

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

Rückruf bei Kik

Textilien mit PFAS belastet

Der Textildiscounter Kik ruft zwei Produkte zurück, die verbotene PFAS (per- und polyfluorierte Alkylverbindungen) enthalten. Es handelt sich um die Skihandschuhe Janina in Schwarz-Weiß und Schwarz-Rosa sowie die Kinder-Softshelljacke Kiki u. Koko in Rosa. Beide Produkte sind mit der Chemikalie Perfluoroctansäure (PFOA) belastet, die seit Juli 2020 in der EU verboten ist. PFOA kann die Leber schädigen und die Entwicklung von Embryonen beeinträchtigen. Die Textilien sollten laut Anbieter nicht mehr verwendet werden. Wer sie in eine Kik-Filiale bringt, bekommt den Kaufpreis erstattet.



Sitzversagen. Einer der Sitze, der samt Dreijährigen-Puppe durch das Testauto wirbelte.

Autokindersitze im Test

Acht Kindersitze sind lebensgefährlich



Im aktuellen Test von Autokindersitzen versagten acht Modelle. Sieben sollen vom Baby bis zum 1,50 Meter großen Kind geeignet sein, der achte ist eine Babyschale. Alle versagen im Frontalcrash, reißen aus ihrer Verankerung und fliegen durchs Fahrzeug. Die sieben sind gleich gebaut wie der Reecle 360, vor dem wir schon im Oktober warnten. Er hält einem Crash nicht stand, wenn eine Puppe darin sitzt, die einem etwa Dreijährigen entspricht. Der Sitz taucht unter immer neuen Namen mit kleinen Variationen auf. Im Test: Buf Boof Tweety Plus deluxe 360, Ding Aiden 360° (Foto), Kidiz Autokindersitz Isofix deluxe 360, KidsZone Kindersitz i-Size 40-150 cm 360°, Lettas i-Size 360°, Miophy i-Size 360 rotatable car seat, Xomax 946i. Die Babyschale Kinderkraft Mink Pro 2 plus Basis Mink FX2 wiederum hält den Crash nicht aus, wenn ein Dummy drinsitzt, der ein 18 Monate altes Kleinkind repräsentiert. **Tipp:** Infos zu Rückgabemöglichkeiten finden Sie unter test.de/kindersitzwarnung.





Testsieger. Die elektrische Cycplus AS2 Pro passt in die Hosentasche.

Fahrradpumpen

Leichte Pumpen für unterwegs

Der Touring Club Schweiz (TCS) hat 14 Luftpumpen getestet – elektrische mit Akku, manuelle sowie Kartuschensysteme. Die meisten davon sind auch bei uns erhältlich. Testsieger ist die elektrische Cycplus AS2 Pro für 90 Euro: kompakt, präzise Druckanzeige, nur 161 Gramm Gewicht. Zweitbeste ist die ebenfalls elektrische Muc-Off AirMach Electric Mini (100 Euro). Die besten manuellen Pumpen sind die Lezyne Pocket Drive (20 Euro) und die Airbone ZT-702 (10 Euro). Sparfüchse greifen zur Fischer Luftpumpe (6 Euro). Sie verfügt als einzige Handpumpe im Test über ein Manometer. CO_2-Kartuschensysteme pumpen einen Reifen in wenigen Sekunden auf. Der Nachteil: Jede Kartusche kann nur einmal eingesetzt werden. Hier überzeugten besonders die Lezyne Control Drive (19 Euro), die Luft CO2 Power und der Giyo Micro CO2-Adapter (beide circa 15 Euro).

Foto: ADAC; Touring Club Schweiz

Asbest-Alarm in buntem Sand

Im Labor fanden wir Asbestfasern in Produkten zum Dekorieren, in Spielsand sowie in gefärbtem Sand für Bilder. Quarzsand war ohne Asbest.

22 Produkte im Asbest-Check



In einigen Ländern gab es Warnungen vor krebserzeugendem Asbest in bunten Spiel- und Bastelsanden. Wir kauften 22 solche Produkte im deutschen Handel ein, sowohl in Ladengeschäften als auch online. In neun dieser Produkte fanden wir unter 1 Prozent Asbest, in einem 1 bis 5 Prozent. Der Rest war asbestfrei.

Asbest ist schon in geringsten Konzentrationen schädlich, wenn es eingeatmet wird. Trockene Sande sind potenziell gefährlicher als etwa die feucht gehaltenen, sogenannten kinetischen Sande zum Kneten. Denn trockener staubiger Sand setzt mehr Fasern frei als feuchter oder öliger.

Das Testlabor untersuchte die Proben mit einem Raster-Elektronen-Mikroskop. Asbestfasern sind nur wenige Tausendstel Millimeter dick und damit für das bloße Auge unsichtbar. Wir fanden Asbestfasern nur in Sanden aus Kalkstein, nicht in Quarzsanden. Leider deklarieren die Anbieter bisher nicht, welche Sandart sie verwenden. Ein Unterschied ist für Nutzende nicht zu erkennen. Wie die Anbieter reagierten und was mit asbestbelastetem Sand zu tun ist, erläutern wir unter test.de/asbestsand.

Tipp: Sand aus Kalkstein wirft Bläschen, wenn er mit Säure übergossen wird. Geeignet sind Essigsäure ab 10 Prozent Konzentration oder Zitronensäure. Salzsäure schäumt deutlicher, ist aber gefährlicher.

Produkt	Mit Asbest belastet (Asbest-Art, Gehalt)	Preis (Euro)
Dekosand		
Heku Hochwertiger dunkelblauer Dekosand (Art.-Nr. 30330-18)	■ (Tremolit zwischen 1 und 5 %, Chrysotil maximal zwischen 1 und 5 %)	4,15
Deco Farbsand pink der Eurosand GmbH (gekauft bei Bauhaus, Art. Nr. : FSA1013FO499)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	2,99
idee Creativmarkt Der Deko-Sand (Art.Nr. 815.06560)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	3,99
Whaleco Aquatic Blue Sand (gekauft bei Temu)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	3,12
Whaleco Dekosand Orange (gekauft bei Temu)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	5,35
Whaleco Goldener Sand (gekauft bei Temu)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	4,45
Whaleco Pinker Sand (gekauft bei Temu)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	3,80
Tedi Dekosand 500g (silber)	□	1,00
Kinetischer Sand		
Moses Phänomint Magischer Space Sand lila (Art. Nr. 30347)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	4,95
Havo Creall Play It! Modelling Sand	□	10,20
My Dova Unicorns Sand Playset (gekauft bei AliExpress)	□	20,19
Playtastic Kinetischer Sand violett (gekauft bei Pearl.de)	□	6,99
Smyth Toys Magic Sand	□	9,99
Spin Master Kinetic Sand neon pink	□	12,99
Sandbilder		
Pei You Toy Sand Painting Model: 0218 (gekauft bei Shein)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	3,68
SabLimage Sandbilder Mini Tiere von Sentosphère (EAN 3373910081016, gekauft bei Thalia)	■ (Tremolit, weniger als 1 %)	7,99
Coppenrath Spiegelburg Sandbilder-Set Nella Nixe	□	9,95
Djeco Sandbilder Bunte Vögel DJO8663 (gekauft bei Thalia)	□	18,99
Sandfiguren		
Alpha Toys Stretchy Gorilla (gekauft bei Woolworth)	□	3,50
Jameitop Sandtiere Meerestiere von Landahl & Baumann (gekauft bei Amazon)	□	12,99
Trendhaus Sandtiere Schlangen (gekauft bei MäcGeiz)	□	2,99
Trendhaus Stretchy-Sand Nacktschnecke (gekauft bei Werken, Spielen, Schenken)	□	6,50

■ = Ja. □ = Nein. Reihenfolge nach Produktgruppen, Belastung mit Asbest sowie Alphabet.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Fünf Mal grünes Licht

Urban E-Bikes Wir haben zehn Pedelecs getestet und fünf gute gefunden, die lässig dem Stadtverkehr trotzen. Los gehts schon ab 1199 Euro. Nur einmal sahen wir rot: Bei Lidls Testkandidat zeigten sich Risse im Lenker.



Preistipp. Sportlich, ohne Schnickschnack und mit 1199 Euro sehr günstig fährt das Tenways im Test ein gutes Ergebnis ein.

Testsieger. Top Fahrgefühl und Verarbeitung, bester Antrieb. So macht das komfortable Lekker Bike für 2348 Euro das Rennen.

Foto: Ragnar Schmuck

Konstant flottes Tempo, keine Parkplatzsuche – auf Strecken bis zu 7,5 Kilometern ist das E-Bike in der Stadt laut Umweltbundesamt (UBA) das schnellste Verkehrsmittel. Zudem ist es dem UBA zufolge bis zu zwölf Mal umweltfreundlicher als das Auto. Im Stadtbild machen Urban E-Bikes dazu auch noch eine gute Figur: Sie sind minimalistisch gebaut, bieten aber genug Power, um ohne zu Schwitzen etwa zur Arbeit zu radeln.

Wir haben zehn solcher Stadtflitzer ins Labor und in den Praxistest geschickt: Wie lässt sich damit fahren? Wie stark sind die Motoren? Ist auch technisch alles im grünen Bereich? Unter den Kandidaten sind Räder recht junger Unternehmen mit Direktvertrieb wie Sushi Bikes und Vanmoof, Modelle etablierter Anbieter wie Rose Bikes und auch ein Rad von Lidls Sporteigenmarke Crivit. Insgesamt sind Urban E-Bikes günstiger als viele Trekking-, City- oder Mountain-E-Bikes. Wir fanden fünf gute Stadtflitzer für 1199 bis 3490 Euro – aber auch einen mangelhaften. Der Lenker von Lidls Bike riss im Haltbarkeitstest.

Technik: Einfach, aber oft gut

Technisch setzen die Anbieter der Urban E-Bikes oft auf eher simple Lösungen: wartungsarme Riemenantriebe, Motoren in der Radnabe, recht kompakte Akkus, die in oder an den schlanken Rahmen stecken. Die Akkus der Testkandidaten liefern laut Anbieter 230 bis 531 Wattstunden – genug Energie für Kurz- und Mittelstrecken.

Trotz reduzierter Fahrradtechnik konnten viele Modelle im Praxistest überzeugen. Unsere fünf Testradler legten mit jedem Rad insgesamt rund 250 Kilometer zurück – vor allem im flachen, städtischen Raum, aber auch auf hügeligem Terrain. Dabei zeigten sich auch Grenzen: Wer oft längere Touren macht, viel Gepäck dabei hat oder Höhenunterschiede überwindet, fährt etwa mit einem Trekking-E-Bike besser.

Fahrgefühl: Komfortabel bis unbequem

Fünf Urban E-Bikes sind insgesamt gut. Den Testsieg fährt das Amsterdam von Lekker Bikes für 2348 Euro ein: Es gehört in vielen Prüfungen zu den besten und punktete mit Komfort, sehr gutem Fahrverhalten und der besten Fahrposition im Test – aufrecht und entspannt. Auch das Vanmoof S6 (3298 Euro) überzeugt in diesen Punkten, ist aber wuchtiger. Amplers Testkandidat (3490 Euro) ist besonders sicher und tadellos verarbeitet. Das Lemmo (2490 Euro) punktete mit fein abgestimmtem Antrieb und hat den größten Akku im Test. Unser Preistipp ist das gute Tenways (1199 Euro) – ein sportliches, eher einfaches E-Bike. Sein Akku ist mit der kleinste im Testfeld, reicht für 30 Kilometer in der Stadt aber locker.

Andere Modelle offenbarten im Praxistest Schwächen: Sie waren teils unbequem, vor allem das Rose Bike, das im Komfort als einziges nur ausreichend wegkommt. Bei Coboc und Cowboy bemängelten die Tester das Schalten. Stärken und Schwächen aller getesteten Räder stehen auf Seite 76 und 77.

Sicherheit: Ärgerlich bis gefährlich

Unter den komfortabelsten E-Bikes im Test ist auch das Lidl Crivit Urban X.3 für rund 1700 Euro. Doch in den Haltbarkeitsprüfungen zeigten sich an einer Bohrung im Lenker Risse. Weiten sie sich beim Fahren zu einem Bruch aus, kann das zu schweren Stürzen und Verletzungen führen. Damit ist Lidls Testkandidat mangelhaft.

Weniger gravierend, aber ärgerlich: Beim Vanmoof entspricht die Beleuchtung, beim Lemmo die Klingel nicht der Straßenverkehrszulassungsordnung. Lemmos Klingel etwa erinnert eher an das Piepen eines Müllautos und wird so nicht als Fahrradklingel wahrgenommen. Diese Bauteile müssten nachgerüstet werden, damit die Räder in Deutschland auf die Straße dürfen.

App: Schaltzentrale und Navi

Wert legen die Anbieter hingegen auf Konnektivität: Acht der zehn Räder lassen sich mit passenden Apps koppeln. Darüber laufen Funktionen, die bei klassischen E-Bikes Display und Bedieneinheit am Lenker übernehmen: Licht und Motorunterstützung schalten, Reichweite ablesen. Die Anbieter bieten über die Apps oft auch weitere Funktionen wie Navigation, GPS-Tracking, Konfiguration der Unterstützungsmodi. Das Lemmo und das Vanmoof lassen sich via App verriegeln, das Cowboy erkennt Stürze.

Ausgerechnet die Apps von Testsieger Lekker Bikes und Preistipp Tenways schneiden im Datenschutz mau ab. Ihnen fehlt eine deutschsprachige Datenschutzerklärung, Tenways' App erlaubt schwache Passwörter.

Wer die Apps nicht nutzt, verzichtet teils auch auf Fahrdaten und Funktionen – sechs Modelle kommen ohne Display. Bei einigen der Urban Bikes läuft das Starten und Schalten nur über einen einzigen Knopf. Cowboy spart sich sogar den: Damit das Rad ohne App startet, muss der Akku einmal raus und wieder rein, was schwergängig ist.

Akku: Tragbar oder fest verbaut

Immerhin lässt sich Cowboys Akku zum Laden entnehmen. Fünf der zehn Räder im Test verfügen dagegen über fest im Rahmen verbaute Akkus. Wer keine Lademöglichkeit in Hausflur, Hof oder Garage hat, muss das ganze Rad zum Laden mit in die Wohnung schleppen. Mit den sechs leichteren Kandidaten, die 15,5 bis 18,8 Kilo wiegen, ist das noch machbar. Wer aber das rund 24 Kilo schwere Vanmoof einige Treppen hochtragen muss, gerät auch mit einem Urban E-Bike ins Schwitzen. ■ →

Text: Anne Mandt; Testleitung: Marius Gemmel; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens; Produktauswahl: Diana Senger

Unser Rat

Testsieger: Gut und am besten schneidet im Test das Lekker Bikes Amsterdam Urban Gen3 für 2348 Euro ab.
Preistipp: Mit 1199 Euro fast halb so teuer ist Tenways CGO600 New Edition. Es holt knapp das Qualitätsurteil Gut.
Umwelttipp: Für lange Lebensdauer auf tauschbaren Akku und Reparierbarkeit achten. Gut in diesen Punkten sind von den Besten das Lekker und das Lemmo.



Mangelhaft. Am Lenker von Lidls E-Bike bildeten sich im Dauertest Risse an einer Bohrung.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser



Lekker Bikes Amsterdam Urban Gen3
2 348 Euro

GUT (2,2)

Komfortabel. Das 23,6 Kilo schwere Rad mit 3-Gang-Automatikschaltung punktet mit sehr gutem Fahrverhalten und der besten Fahrposition – aufrecht und entspannt. Der kraftvolle (70 Newtonmeter) Bafang-Mittelmotor unterstützt gut, auch bergauf. Unterstützung lässt sich nur per Knopf durchschalten. Fahrinfos bietet die App, ein Display hat das Rad nicht. Akku (374 Wattstunden) ist entnehmbar. Gepäckträger nachrüstbar. Verarbeitung top und einziges Rad mit sehr guten Bremsen. Aber: Die App könnte Nutzerdaten besser schützen.



Übersichtlich. Das Display im Rahmen des Ampler zeigt Fahrdaten. Sechs Modelle im Test verzichten auf ein Display am Rad.



Ampler Nova Pro Active HS Singlespeed
3 490 Euro

GUT (2,3)

Sicher. Ampler liegt in puncto Sicherheit und Haltbarkeit vorn und ist top verarbeitet. Das Ein-Gang-Rad (Singlespeed) fährt sich gut, Griffposition und Sattelkomfort könnten besser sein. Der Hinterradnaben-Motor (45 Newtonmeter) unterstützt moderat, aber durchweg gut. Display im Oberrohr oder App zeigen die Fahrdaten, Schalten per Knopf. Der 336-Wattstunden-Akku lässt sich bequem via USB-C-Kabel laden – extra Ladegerät nicht notwendig – lädt dann aber mitunter langsam. Akku fest verbaut, das 17,3-Kilo-Rad ist aber gut zu tragen.



Vanmoof S6
3 298 Euro

GUT (2,5)

Kräftig. Das wuchtige E-Bike mit 3-Gang-Automatikschaltung lässt sich gut und eher entspannt fahren. Der Frontmotor zieht kraftvoll (68 Newtonmeter), auch bergauf. Weniger wendig als andere im Test. Über Taster und sehr umfangreiche App gut steuerbar, aber ohne Display am Rad. Großer 487-Wattstunden-Akku ist fest verbaut. Das 23,8-Kilo-Rad lässt sich nur schwer tragen. Nach Spritzwasserprüfung streikte der Antrieb einige Stunden. Die Beleuchtung ist nicht für den Straßenverkehr zugelassen.



Coboc Brooklyn Fat CBC02
3 718 Euro

BEFRIEDIGEND (2,7)

Unrund. Obwohl das Coboc leicht und sportlich ausgelegt ist, war es weniger wendig als andere Bikes. Die Tester fanden Fahrposition, Sattel und Federung des Ein-Gang-Rads (Singlespeed) unbequem. Mit und ohne Gepäck ist die Fahrstabilität nicht ideal, vor allem beim Ausweichen. Der moderate Heckmotor mit 45 Newtonmeter arbeitet okay. Unterstützung nur per App oder Knopf am Rahmen durchzuschalten. Kein Display. Der Akku (360 Wattstunden) lädt flott, ist aber nicht entnehmbar. Der Ladeanschluss liegt offen.



Cowboy Cruiser mit Connect
3 617 Euro

BEFRIEDIGEND (2,7)

Apphängig. Eher entspannt und durchweg okay zu fahren, aber eher wuchtig und weniger wendig als andere Räder im Test. Der Heckmotor (45 Newtonmeter) unterstützt moderat und durchweg befriedigend. Zur Bedienung setzt Cowboy allein auf die App, am Rad selbst geht das nicht. Ohne App fährt das Ein-Gang-Rad im zuletzt genutzten Modus und lässt sich nur starten, wenn man den schwergängigen 360-Wattstunden-Akku aus- und wieder einbaut. Lädt fix, Kontakte liegen aber offen. Frontlicht sorgt für Sichtbarkeit, bringt aber kaum Sicht.

Foto: Stiftung Warentest / Anne Mandt



Lemmo One MK2 mit Smart Pac
2 490 Euro

GUT (2,5)

Ausdauernd. Das Ein-Gang-Rad lässt sich gut und eher entspannt fahren. Sattel ist aber nicht ideal, und Schutzbleche erfüllen ihren Zweck kaum. Der moderate Antrieb (40 Newtonmeter) überzeugt: Heckmotor dosiert gut abgestimmt auf Tretverhalten. Gute Bedienung per Display im Oberrohr und App. Der entnehmbare 531-Wattstunden-Akku ist der größte im Test, lädt fix und lässt sich als Powerbank nutzen. An Basics hapert es: Frontlicht leuchtet den Bereich vor dem Rad kaum aus, die digitale Klingel ist nicht für den Straßenverkehr zugelassen.



Unterbelichtet. Das integrierte Frontlicht des Cowboy ist schick, leuchtet aber schwach und Kurven nur verzögert aus.



Tenways CGO600 New Edition
1199 Euro

GUT (2,5)

Preiswert. Fährt sich okay, aber leicht instabil. Die Tester fanden Federung und Sattel wenig komfortabel, sportliche Haltung muss man mögen. Gut über Schalter samt Display am Lenker oder via App bedienbar. Mivice-Heckmotor mit 40 Newtonmetern schwächelt bergauf etwas und ist recht laut. Fest verbauter Akku ist mit 215 Wattstunden kleiner als angegeben, für Kurzstrecken reicht das aber. Mit 17,6 Kilo ist das Ein-Gang-Rad eher leicht. Licht könnte kräftiger sein. Gepäckträger nachrüstbar. App schützt Nutzerkonto unzureichend.



Rose Bikes Sneak Plus EQ
2 500 Euro

BEFRIEDIGEND (2,8)

Unkomfortabel. Das sportlich ausgelegte Rose Bike schneidet im Fahrtest mit knapp Befriedigend am schlechtesten ab. Die Prüfer bemängelten die Fahrposition und geringe Federung – zudem rieb der raue Sattel Hosen auf. Mit eher simpler Sensorik unterstützt der moderate Mahle-Heckmotor (40 Newtonmeter) weniger feinfühlig als andere und ist relativ laut. Der kleine 250-Wattstunden-Akku lädt eher langsam und ist fest verbaut. Das 15,8 Kilo leichte Ein-Gang-Rad lässt sich gut tragen. Gut in Sicherheitstests, Lichter etwas schwach.



Sushi Bikes Maki 3.0+
1499 Euro

BEFRIEDIGEND (3,0)

Mäßig. Das 17,8-Kilo-Rad fährt insgesamt okay, aber leicht instabil. Bergauf schwächelt der Kinstar-Heckmotor etwas. Gute Bedienung über Schalter samt kleinem Display am Lenker. Ohne App. Die eher sportliche Sitzposition, die Federung und den Sattel des Ein-Gang-Rads fanden die Tester eher unbequem. Nachlässig verarbeitet, diverse scharfkantige Stellen. Das Frontlicht leuchtet die Fahrbahn nicht ideal aus. Der Akku (230 Wattstunden) ist entnehmbar, lädt mit 4:20 Stunden aber unverhältnismäßig lange. Ladeanschluss liegt offen.



Lidl Crivit Urban X.3
1699 Euro

MANGELHAFT (5,0)

Durchgefallen. Das Lidl Crivit zählt zu den Rädern mit dem höchsten Fahrkomfort im Test. Dennoch fällt es als einziges durch: An einer Bohrung im Lenker bildeten sich im Dauertest Risse. Bricht der Lenker unterwegs, kann das zu schweren Stürzen führen. Darüber informiert, teilte Anbieter Lidl uns mit: Auf Prüfaufbauten im Labor könnten Kräfte anders wirken als im realen Fahrbetrieb. Zugleich sagte Lidl uns, dass man die Garantie für das Pedelec unter anderem für Material- und Verarbeitungsfehler bei Lenkern auf zehn Jahre erweitert habe.

→

Foto: Stiftung Warentest

Urban E-Bikes: Gute Stadtflitzer ab 1 199 Euro

Produkt	Lekker Bikes Amsterdam Urban Gen3[4)]	Ampler Nova Pro Active HS Singlespeed	Lemmo One MK2 mit Smart Pac	Tenways CGO600 New Edition	Vanmoof S6	Coboc Brooklyn Fat CBC02[20)]	Cowboy Cruiser mit Connect[24)]
Mittlerer Preis ca. (Euro)	**2348**[5)]	**3490**	**2490**[12)]	**1199**	**3298**	**3718**[21)]	**3617**[25)]
Preis für Ersatzakku ca. (Euro)	398	550	900[13)]	250	605	899	539
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (2,2)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,5)**	**GUT (2,5)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**
Fahren 35 %	**gut** (1,8)	**gut** (2,4)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,1)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (3,0)
Fahrverhalten/Komfort	++/+	+/○	+/○	+/○	++/+	○/○	○/○
Wendigkeit/Schalten	+/+	+/○	+/+	+/+	○/+	○/⊖	○/⊖
Fahrstabilität mit/ohne Gepäck	Entfällt/+	+/+	○/+	Entfällt/○	Entfällt/+	○/○	+/+
Geräusche	+	+	+	○	+	+	+
Fahren ohne Motorunterstützung	+	+	○	+	○	+	○
Antrieb 20 %	**gut** (2,1)	**gut** (2,5)	**gut** (2,2)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)
Ansprechverhalten und Motorunterstützung	+	+	+	+	+	○	○
Ladedauer des Akkus ca. (h:min)[1)]	○ (3:50)	○[8)] (3:00)	+ (5:00)	○ (2:20)	○ (4:40)	+ (2:50)	+ (3:00)
Handhabung 20 %	**befriedigend** (2,9)	**gut** (2,2)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (1,9)	**befriedigend** (2,9)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (3,0)
Montage/Gebrauchsanleitung	++/⊖	+/○	+/⊖	+/+	○/+	○/++	+/+
Bedienelemente und Anzeige	○	○	+	+	○	○	○
Akku/Tragen/Reparieren	+/○/+	++/+/+	+/+/+	+/+/+	+/⊖*)[18)]/⊖	○/+/+	⊖[26)]/○/+
Sicherheit und Haltbarkeit 15 %	**gut** (1,9)	**gut** (1,7)	**gut** (2,5)	**gut** (2,4)	**befried.** (3,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,4)
Elektrische und funktionale Sicherheit	++	++	++	++	+	++	++
Bruchfestigkeit und Haltbarkeit	+	++	+	+	++	++	+
Bremsen/Licht/Verarbeitung	++/+/++	+/+/++	+/○/+	+/○/○	+/⊖*)[19)]/++	+/+/○	+/○/○
Weitere Sicherheitsaspekte	○	+	○	○	+	○	+
Umwelt und Gesundheit 5 %	**gut** (1,8)	**befried.** (2,9)	**gut** (1,9)	**befried.** (2,9)	**befried.** (3,1)	**befried.** (2,8)	**sehr gut** (1,5)
Schadstoffe	++	+	+	+	+	+	++
Wechselbarkeit des Akkus	+	⊖[9)]	+	⊖[9)]	⊖[9)]	⊖[9)]	+
Basisschutz persönlicher Daten 5 %	**ausreich.** (4,0)	**gut** (2,0)	**befried.** (3,5)	**ausreich.** (4,5)	**befried.** (2,6)	**gut** (2,0)	**befried.** (3,0)
Schutz des Nutzerkontos	⊖[6)]	Entfällt[10)]	○	–*)[16)]	⊖*)[6)]	Entfällt[22)]	○
Datensendeverhalten	○	+	○	○	++	+	○
Mängel in der Datenschutzerklärung	sehr deutliche*)[7)]	geringe	deutliche*)[14)]	sehr deutliche[7)]	geringe	sehr geringe	geringe
Ausstattung/Technische Merkmale							
Rahmenform/Fahrposition	Diamant/ Eher entspannt	Diamant/ Eher entspannt	Diamant/ Eher entspannt	Diamant/ Eher sportlich	Diamant/ Eher entspannt	Diamant/ Eher sportlich	Diamant/ Eher entspannt
Rahmengrößen (passende Körpergröße)[2)]	56 (165 bis 182 cm); 60 (182 bis 195 cm)	S (160 bis 172 cm); M (173 bis 185 cm); L (ab 186 cm)	L (170 bis 185 cm); XL (185 bis 200 cm)[15)]	M (160 bis 180 cm); L (175 bis 195 cm)	Einheitsgröße (165 bis 210 cm)	S (bis 173 cm); M (172 bis 186 cm); L (ab 184 cm)	Einheitsgröße (170 bis 195 cm)
Gewicht ca. (kg): Fahrrad[3)]/Akku	23,6/2,8	17,3/Entfällt[11)]	18,8/3,1	17,6/Entfällt[11)]	23,8/Entfällt[11)]	15,5[23)]/Entfällt[11)]	21,0/2,4
Möglichkeit zur Gepäckbefestigung/ zul. Gesamtgewicht (kg)[2)]	□/139	■/138	■/140	□/140	□/120	■/140	■/140
Antrieb: Typ/Anzahl Unterstützungsstufen	Mittelmotor/3	Heckmotor/2	Heckmotor/4	Heckmotor/3	Frontmotor/4	Heckmotor/2	Heckmotor/2
Antrieb: Hersteller/max. Drehmoment (Nm)[2)]	Bafang/70	Ampler/45	K. A./40	Mivice/40	K. A./68	Coboc/45	Cowboy/45
Akku: zum Laden entnehmbar/ Energieinhalt (Wh)[2)]	■/374	□/336	■/531	□/280[17)]	□/487	□/360	■/360
Akku: Ladestrom des Ladegeräts (A)[2)]	3	5[8)]	4	3	2	4	4
Mit App koppelbar/Name der App	■/Bafang Go+ App	■/Ampler Bikes	■/Lemmo	■/Tenways	■/VanMoof	■/Coboc	■/Cowboy – E-Bikes

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

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" rechts).
■ = Ja. □ = Nein. K. A. = Keine Angabe

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

1) Bewertet im Verhältnis zum Energieinhalt (Wh) des Akkus. **2)** Laut Anbieter. **3)** Einschließlich Akku. **4)** Laut Anbieter nicht mehr in der von uns getesteten Akkugröße erhältlich. **5)** Von uns bezahlter Einkaufspreis. **6)** Unter anderem kein Schutz vor häufigen Anmeldeversuchen. **7)** Die Datenschutzerklärung ist nicht in deutscher Sprache verfügbar. **8)** Mit dem vom Anbieter optional angebotenen Ladegerät. **9)** Akku nur durch Kundenservice des Anbieters wechselbar. **10)** Kein Nutzerkonto erforderlich, da zum Beispiel das Google-Konto genutzt wird. **11)** Akku fest im Rahmen verbaut. **12)** Preis laut Anbieter-Webseite inklusive SmartPac für 900 Euro. **13)** Preis laut Anbieter-Webseite. **14)** In der Datenschutzerklärung fehlten einige durch die DSGVO vorgeschriebene Informationen. **15)** Laut Anbieter-Webseite. **16)** Unter anderem sind sehr einfache und kurze Passwörter erlaubt. **17)** Von uns gemessener Energieinhalt war mit 215 Wattstunden deutlich geringer als angegeben. **18)** Durch das recht hohe Gewicht und die ungewöhnliche Schwerpunktlage aufgrund des Frontantriebs schwierig zu tragen. **19)** Schwaches Rücklicht, Scheinwerfer ist zudem nicht StVZO-konform. **20)** Getestet inklusive Set mit Schutzblechen, Gepäckträger und Ständer. **21)** Preis inklusive Utility Kit für 219 Euro. **22)** Kein Nutzerkonto erforderlich, da die Daten auf dem Smartphone gespeichert werden.

Rose Bikes Sneak Plus EQ[27)]	**Sushi Bikes** Maki 3.0+[27)]	**Lidl** Crivit Urban X.3
2500	**1499**	**1699**
949[28)]	349	315
BEFRIEDIGEND (2,8)	**BEFRIEDIGEND (3,0)**	**MANGELHAFT (5,0)**
befriedigend (3,4)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,2)
○/⊖*)	+/○	+/+
+/○	+/+	○/+
○/+	○/○	○/+
○	+	+
+	○	○
befriedigend (3,0)	**ausreichend** (3,9)	**gut** (2,2)
○	+	+
○ (3:30)	⊖*) (4:20)	+ (3:30)
gut (2,1)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,3)
+/++	○/○	+/+
○	+	+
+/+/+	○/+/+	○/○/+
gut (1,9)	**befried.** (3,3)	**mangelh.** (5,0)*)
++	++	++
++	+	–*)[31)]
+/○/○	+/○/⊖*)[29)]	+/⊖/○
++	++	⊖[32)]
befried. (3,0)	**gut** (2,0)	**befried.** (2,6)
+	+	○*)
⊖[9)]	+	+
befried. (2,9)	**Entfällt**[30)]	**Entfällt**[30)]
+	Entfällt	Entfällt
○	Entfällt	Entfällt
geringe	Entfällt	Entfällt
Diamant/ Eher sportlich	Diamant/ Eher sportlich	Diamant/ Eher entspannt
S (160 bis 174 cm); M (175 bis 185 cm); L (185 bis 198 cm)	S (bis 172 cm); M (173 bis 179 cm); L (ab 180 cm)	Einheitsgröße (170 bis 195 cm)
15,8/Entfällt[11)]	17,8/1,4	23,2/2,5
■/120	■/120	■/140
Heckmotor/3	Heckmotor/5	Heckmotor/4
Mahle/40	Kinstar/K. A.	Mivice/40
□/250	■/230	■/354
2	3	3
■/MySmartBike (Mahle)	□/Entfällt	□/Entfällt

23) Ohne Gepäckträger und Schutzbleche. **24)** Getestet inklusive Gepäckträger. **25)** Preis inklusive Gepäckträger für 119 Euro und Cowboy Connect für 199 Euro. **26)** Akku ist schwergängig einzusetzen und herauszunehmen. **27)** Laut Anbieter Auslaufmodell. **28)** Zusätzlich 270 Euro Montagekosten. **29)** Unter anderem diverse scharfkantige oder gratige Stellen, außerdem Radabstände zu Schutzblech und Rahmen zu gering. **30)** Nicht mit einer App koppelbar. **31)** Im Dauerhaltbarkeitstest bildeten sich am Kabelauslass des Lenkers Risse. **32)** Weniger Bodenfreiheit, als die Norm vorschreibt. Die Pedale kann etwa bei starker Kurvenlage den Boden berühren.

So haben wir getestet

Im Test: Zehn marktrelevante Urban Pedelecs mit Diamantrahmen unter 24 Kilo. Wir kauften sie von September bis Dezember 2025. Preisabfrage bei den Anbietern: Februar 2026.
Untersuchung: Details zu unseren Prüfungen unter test.de/e-bikes/methodik.

Fahren: 35 %

Erfahrene Radler, drei Männer und zwei Frauen, beurteilten das **Fahrverhalten** in der Ebene und bergauf, **Komfort** (etwa Federungsverhalten, Sitz- und Griffposition), **Wendigkeit, Schalten** in der Ebene und am Berg, Anfahren und **Fahren ohne Motorunterstützung** sowie Fahr- und Motor**geräusche.** Zwei Experten fuhren die Räder bei unterschiedlichem Tempo, einhändig, mit minimalem Lenkerkontakt sowie Ausweichmanöver und beurteilten so **Fahrstabilität mit und ohne Gepäck.**

Antrieb: 20 %

Die Testfahrer beurteilten **Ansprechverhalten und Motorunterstützung,** darunter Anfahren, Nachlauf des Motors und Dosierung der Unterstützungsstufen. Wir luden die entleerten Akkus voll und bewerteten die **Ladedauer der Akkus.** Dabei berücksichtigten wir auch die unterschiedlichen Akkugrößen.

Handhabung: 20 %

Ein Experte bewertete die erstmalige **Montage** der Räder und wie gut sie sich **reparieren** ließen. Die Testfahrer prüften etwa, wie verständlich und gut aufgebaut die **Gebrauchsanleitung** war. Ein Experte prüfte darin wichtige Hinweise wie zum Beispiel Transportangaben, zulässiges Gesamtgewicht und Hinweise zum Akku. Die Testfahrer beurteilten, wie gut sich **Bedienelemente und Anzeigen** nutzen und ablesen, Unterstützungsstufen wählen, **Akkus** laden, ein- und ausbauen lassen und ob die Pedelecs gut zu **tragen** sind.

Sicherheit und Haltbarkeit: 15 %

Wir prüften, ob die **Bremsen** trocken und nass 130 Kilogramm abbremsen und ob das **Licht** die Fahrbahn gut ausleuchtet und gut sichtbar ist. Wir prüften **Bruchfestigkeit und Haltbarkeit** von Sattel, Sattelstütze, Lenker und Vorderradgabel auf einem Prüfstand, der sie mit definierter Kraft statisch und dynamisch belastete. In der **elektrischen und funktionalen Sicherheit** führten wir etwa Glühdraht-, Kurzschluss- sowie Strahlwasserprüfungen (IPX5) durch. **Weitere Sicherheitsaspekte** umfassen etwa, ob die Pedal-Bodenfreiheit groß genug ist. Zudem bewerteten wir die **Verarbeitung.**

Umwelt und Gesundheit: 5 %

Sattel und Griffe prüften wir auf **Schadstoffe**: polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) und Phthalat-Weichmacher. Wir bewerteten auch die **Wechselbarkeit des Akkus**.

Basisschutz persönlicher Daten: 5 %

Wir bewerteten die Basiseinstellungen der App zum **Schutz des Nutzerkontos.** Zudem prüften wir, ob die Apps nur für den Betrieb notwendige **Daten senden.** Ein Jurist prüfte, ob die **Datenschutzerklärung** der App der Datenschutz-Grundverordnung entspricht.

Abwertungen

Durch Abwertungen wirken sich Mängel verstärkt auf das Qualitätsurteil aus: Waren Komfort oder Tragen ausreichend, werteten wir das übergeordnete Urteil Fahren oder Handhabung jeweils um eine halbe Note ab. War die Ladedauer ausreichend, werteten wir das Urteil Antrieb um eine Note ab. Lautete das Urteil für Sicherheit und Haltbarkeit Mangelhaft, konnte das Qualitätsurteil nicht besser sein. Bei mangelhafter Bruchfestigkeit und Haltbarkeit konnten Sicherheit und Haltbarkeit nicht besser sein. Lautete das Urteil Licht Ausreichend, werteten wir Sicherheit und Haltbarkeit um eine halbe Note ab, bei ausreichender Verarbeitung um eine Note. Das Urteil Umwelt und Gesundheit konnte nicht besser sein als das Urteil Schadstoffe. War der Schutz des Nutzerkontos ausreichend, werteten wir den Punkt Basisschutz persönlicher Daten um eine halbe Note ab. Bei mangelhaft, konnte der Basisschutz nur eine halbe Note besser sein. Fanden wir deutliche Mängel in der Datenschutzerklärung, konnte der Basisschutz nur eine halbe Note besser sein, bei sehr deutlichen Mängeln nicht besser als ausreichend.



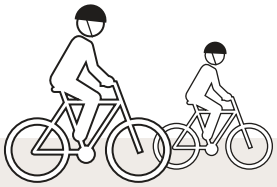
Bremsprüfstand. Das Sushi Bike muss seine Bremskraft bei Nässe beweisen.

Foto: Stiftung Warentest

Krankschreibung zählt nicht

Erst zum Arzt, dann gekündigt

Ein Arbeitgeber zweifelte die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung einer Angestellten an und verweigerte die Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall. Zu Recht, urteilte das Landesarbeitsgericht Niedersachsen. Die Frau hatte sich krank gemeldet und am selben Tag gekündigt. Dies erschüttere den Beweiswert der Bescheinigung. Außerdem habe die Ärztin nicht die von der Frau geschilderten Beschwerden geprüft. Die Bescheinigung sei daher „mangelbehaftet“ (Az. 8 SLa 372/25).



Abgeklopft

Dürfen Kinder auf dem Bürgersteig radeln?

Das kommt darauf an, wie alt sie sind. Kinder unter acht Jahren müssen sogar auf dem Gehweg fahren – oder einem Radweg, der von der Straße abgetrennt ist. Kindern unter zehn ist es noch erlaubt, auf dem Bürgersteig zu radeln. Für Ältere gilt das nicht. Erwachsene oder andere Aufsichtspersonen über 16 Jahren dürfen aber ausnahmsweise auf dem Gehweg fahren, wenn sie ein Kind unter acht Jahren begleiten, das dort radelt.



Kreditsuche. Beim Antrag auf einen schufafreien Sofortkredit jeden Klick sorgfältig prüfen!

Sofortkredit ohne Schufa

Versicherung statt Kredit

Bei der Verbraucherzentrale häufen sich die Beschwerden: Ein Sofortkredit wird abgelehnt – anschließend werden Versicherungsbeiträge eingezogen.

Wenn jemand Geld braucht, aber einen negativen Schufa-Eintrag hat oder fehlende Kreditwürdigkeit, wird es schwierig mit Dispo und Bankkredit. Vermittler locken online mit Sofortkrediten „ohne Schufa“. Doch die Verbraucherzentralen warnen vor unseriösen Vermittlern, bei denen Verbraucher kein Geld bekommen, sondern draufzahlen.

Versicherung über Parigon GmbH. Bei der Verbraucherzentrale (VZ) Nordrhein-Westfalen häufen sich Beschwerden von Kunden, die sich über Abbuchungen für eine „Existenzschutz-Versicherung“ auf ihrem Konto wundern. Zuvor hatten sie bei einem Vermittler online eine Sofort-Kreditanfrage gestellt, aber keinen Kredit erhalten. „Im Zuge des Online-Antragsprozesses haben sie einen Versicherungsvertrag unabhängig von einer Kreditvergabe abgeschlossen, oft über den Versicherungsvermittler Parigon GmbH“, sagt die Rechtsexpertin Rita Reichard von der VZ. Abgebucht werden in der Regel monatlich 29,95 Euro, Laufzeit drei Jahre. Die Existenzschutz-Versicherung von Parigon springt im Fall von Arbeitslosigkeit, Arbeitsunfähigkeit oder Unfällen ein.

Überrascht. „Betroffene schilderten uns glaubwürdig, dass sie von dem Zustandekommen des Versicherungsvertrags überrascht waren“, so Reichard. „Entdeckten sie die Abbuchungen, war die Widerrufsfrist meist abgelaufen. Offenbar wurde nicht ausreichend deutlich darauf hingewiesen, dass ein Versicherungsvertrag auch bei Kreditabsage zustande kommt.“ Auf Anfrage der Stiftung Warentest teilte Parigon mit, dass Kunden ihre Zustimmung zum Versicherungsvertrag und eine Einzugsermächtigung per Checkbox-Klick erteilen.

Tipp: Betroffene, die aus ihrem Vertrag rauswollen, haben kein vorzeitiges Kündigungsrecht. In einzelnen Fällen hat die VZ eine vorzeitige Vertragsauflösung durch Parigon erwirkt. Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe: verbraucherzentrale.de, Button „Beratung“.

Foto: IMAGO / Zoonar; Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

Urteile

Geschützte Unvernunft
Nimmt ein 17-Jähriger mit dem Leichtkraftrad eine längere, kurvige Strecke als Schulrückweg, ist er dennoch von der gesetzlichen Unfallversicherung geschützt. Bei einem Unfall auf dem Weg erlitt er Brüche und Prellungen. Die Unfallversicherung bestritt einen Wegeunfall, weil er nicht die direkte Route nahm. Doch gerade bei Schülern stehen alterstypische, unvernünftige Umwege unter Schutz (Sozialgericht Braunschweig, Az. S 14 U 140/22).

Anhänger-Halter haftet nicht
Autos wie Anhänger fallen unter das Straßenverkehrsgesetz. Die Folge: Geschieht ein Unfall, haftet der jeweilige Halter, auch ohne dass ihn ein Verschulden trifft. Das gilt aber nicht zwischen Haltern von Zugwagen und Anhängern, so der Bundesgerichtshof. Sie haften einander nur, wenn sie ein Verschulden trifft. Die Halterin eines Autos, die einen Anhänger benutzte, der ihr nicht gehörte, geht dadurch leer aus. Der Anhänger hatte sich beim Entladen gelöst und ihr Auto beschädigt (Az. VI ZR 155/25).

Unzulässige Edeka-Werbung
Rabattwerbung in Prozent ist irreführend, wenn sie sich nicht auf den niedrigsten Preis der letzten 30 Tage bezieht. Das Oberlandesgericht Karlsruhe bestätigte jetzt ein Urteil des Landgerichts Offenburg. Der Lebensmittelhändler Edeka hatte Möhren für 99 Cent angeboten und dazu eine Preisersparnis von 33 Prozent angegeben. Eine Fußnote offenbarte, dass der niedrigste Preis der letzten 30 Tage sogar darunter lag – bei 88 Cent. Das Gericht sah in der Rabattwerbung eine Täuschung über den tatsächlichen Preisvorteil (Az. 14 U 83/25).



Corona-Impfstoff. Richter überprüfen Chance und Risiko von Vaxzevria.

Verdacht auf Impfschäden

Recht auf Auskunft zu Risiken und Nebenwirkungen

Pharmaproduzent AstraZeneca muss einer Frau Auskunft über alle dem Unternehmen bekannten Daten zu Risiken und Nebenwirkungen der Corona-Impfung Vaxzevria erteilen. Unmittelbar nach der Impfung spürte sie ein Kribbeln, das sich vom Ringfinger auf die komplette linke Hand ausbreitete. Drei Tage nach der Impfung war ihr rechtes Ohr taub. Es entwickelte sich ein Tinnitus. Trotz intensiver Behandlung und langer Klinikaufenthalte blieben die Beeinträchtigungen. Die Frau fordert Schadenersatz.

Zwischenerfolg: Der Bundesgerichtshof sieht Gründe für die Annahme, dass der Impfstoff die Beeinträchtigungen der Frau verursacht hat (Az. VI ZR 335/24). AstraZeneca muss jetzt die ihm vorliegenden Daten zu Risiken und Nebenwirkungen der Impfung offenlegen. Das Oberlandesgericht Koblenz prüft anschließend, ob die Impfung schädliche Wirkungen hat, die über das medizinisch vertretbare Maß hinausgehen. Dann stünden der Frau Schadenersatz und Schmerzensgeld zu.

Schmerzensgeld nach Sturz

Auch vor Chihuahuas darf man Angst haben

Der Halter eines Chihuahuas muss an eine Spaziergängerin 1500 Euro Schmerzensgeld zahlen. Der kleine Hund war in einem Park auf die damals hochschwangere Frau zugestürmt – diese machte eine Fluchtbewegung und stürzte. Dabei zog sie sich Prellungen sowie eine Schulterfraktur zu. Im Park bestand eine Anleinpflicht. In erster Instanz hatte das Landgericht München der Frau zwar Schmerzensgeld zugesprochen, die Summe aber wegen erheblichen Mitverschuldens der Klägerin um 80 Prozent gekürzt. Das Oberlandesgericht Nürnberg entschied jedoch: Die Frau trifft keine Mitschuld, weil sie vor dem kleinen Hund geflüchtet war. Das Kind der Frau wurde früher als geplant geboren. Dass der Sturz die Ursache war, konnte das Gericht weitgehend ausschließen (Az. 13 U 1961/24).



Furchteinflößend? Manche Menschen haben auch vor Mini-Hunden Angst.

Foto: ddp; Getty Images



Bushaltestelle. Beim Ein- und Aussteigen kann es zum Unfall kommen (Symbolbild).

Anspruch auf Schmerzensgeld

Sturz beim Einsteigen in den Bus

Als eine Frau in einen Münchner Bus einsteigen wollte, schloss sich die Tür. Sie fiel nach draußen und zog sich eine Gehirnerschütterung, eine Prellung am Knie und Schulterschmerzen zu.
Doch was war genau passiert? Das sollte das Amtsgericht München klären. Die Frau forderte mindestens 2 500 Euro Schmerzensgeld. Zum Unfallhergang machte sie widersprüchliche Angaben. Zunächst sagte sie, sie wäre von der Tür „aus dem Bus herausgeschleudert" worden. Später erklärte sie, sie sei „rückwärts herausgedrückt" worden. Die abweichenden Angaben der Frau ließen laut Gericht keinen schlüssigen Ablauf erkennen. Somit fehle hier ein Nachweis, dass der Sturz kausal durch den Betrieb des Busses verursacht wurde. Die 500 Euro Schmerzensgeld, die das Busunternehmen bereits außergerichtlich an die Frau gezahlt hatte, seien ausreichend (Az. 191 C 991/25).

Policen für lange Auslandsreisen

Auch auf Reisen ist Krankenversicherungsschutz essenziell. Wer mehr als zehn Wochen im Ausland verbringen möchte, der braucht eine spezielle Auslandskrankenversicherung. Die Stiftung Warentest hat 94 Policen für lange Reisen von 29 Anbietern geprüft. Bei Bedingungen und Leistungen gibt es große Unterschiede. Die Tabelle zeigt sehr gute, weltweit gültige Tarife für eine Person ohne Selbstbeteiligung. Sie schließen auch Reiseziele mit hohen Behandlungskosten wie USA, Kanada und Singapur ein. Bei unserem Preis-Leistungs-Sieger LVM zahlen Versicherte bis 59 Jahre für ein halbes Jahr nur 199 Euro, 70-Jährige im selben Tarif 582 Euro. Andere Versicherer verlangen oft mehrere Tausend Euro (test.de/reisekrankenversicherung-lang).

Anbieter (Risikoträger)	Tarif	Zusatzinformationen (nicht bewertet)		QUALITÄTS-URTEIL
		Altersgrenzen für Beitragshöhe (Jahre)[1]	Beitrag (Euro) für Reisedauer 180 Tage[2]	
HanseMerkur	Reise-Krankenversicherung	Bis 64/ab 65	702/2 430	**SEHR GUT (0,6)**
DKV	ReiseMed Tarif AS 12 A Amerika	Bis 24/25–29/30–49/50–69/ab 70	624/864/1 116/1 512/4 062	**SEHR GUT (0,7)**
Huk24 (Huk-Coburg)	RIU20	Bis 59/60–69/ab 70	756/1 134/1 728	**SEHR GUT (0,9)**
Huk-Coburg	RVU20	Bis 59/60–69/ab 70	828/1 242/1 890	**SEHR GUT (0,9)**
VRK	RPU20	Bis 59/60–69/ab 70	900/1 368/2 088	**SEHR GUT (0,9)**
HanseMerkur	RK 365 Profi mit USA/Kanada	Bis 59/ab 60	806/2 952	**SEHR GUT (1,0)**
LVM	ARTop mit Verlängerung	Bis 59/60–74/ab 75	199/582/1 186	**SEHR GUT (1,0)**
Concordia	AKE/AKF + RT mit USA	Bis 64/ab 65	1 392/3 480	**SEHR GUT (1,1)**
TravelSecure (Würzburger)	Auslandsreisekrankenversicherung 365 mit USA/Kanada	Bis 64/65–74/ab 75	594/1 782/2 970	**SEHR GUT (1,3)**
Signal Iduna	Einzel-Reise-Krankenversicherung mit USA/Kanada/Karibik	Bis 40/41–66/ab 67	606/750/2 370	**SEHR GUT (1,5)**

Bewertung: ++ = Sehr gut (0,5–1,5) **Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.** Beiträge kaufmännisch gerundet. **1)** Bei Erreichen bestimmter Altersgrenzen ist ein höherer Beitrag zu zahlen. **2)** Der Beitrag richtet sich nach dem Alter der versicherten Person (siehe Angabe unter Altersgrenzen für Beitragshöhe). **Stand:** 1. Februar 2026.

Inside Stiftung Warentest

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

Jetzt anmelden: test.de/newsletter



Isabella Eigner
Chefredakteurin

Foto: Laif / Paul Langrock



Schirm an Schirm. In Mietshäusern gilt das Gebot der gegenseitigen Rücksichtnahme.

Rechte auf Balkon und Terrasse

Grillen, sonnenbaden, pflanzen

Der Grillduft von nebenan zieht in die Wohnung? Der Nachbar sitzt nackt im Liegestuhl? Mieterinnen und Mieter dürfen vieles, aber nicht alles.

Spätestens mit dem meteorologischen Frühlingsbeginn geht es wieder los: Die Menschen strömen auf ihre Balkone und Terrassen und pflanzen und grillen, was das Zeug hält. Das Gebot der gegenseitigen Rücksichtnahme oder der Mietvertrag können dem Treiben aber Grenzen setzen.

Blumen. In Sachen Balkonbegrünung sind Mieter frei. Nur wenn es um rankende Pflanzen wie Efeu geht, die unter Umständen die gesamte Fassade übernehmen, haben Vermieter das Sagen.

Grillen. Brutzeln erlaubt! Das gilt dann, wenn Grillen nicht per Mietvertrag oder Hausordnung ausgeschlossen ist. Außerdem darf der Rauch nicht in Nachbars Wohnung ziehen. Den Duft von frischem Grillgut müssen andere aber hinnehmen. Der Essensgenuss im Freien darf dabei nicht Überhand nehmen. Wie oft gegrillt werden darf, beurteilen Gerichte unterschiedlich. Die Bandbreite reicht zwischen dreimal im Jahr und einmal im Monat.

Feiern. Selbst die schönste Gartenparty geht einmal zu Ende. Passiert das erst nach 22 Uhr, sollten Mieter auf Nachbarn Rücksicht nehmen und in ihrer Wohnung weiterfeiern – bei Zimmerlautstärke.

Sonnenbaden. Das ist auch nackt erlaubt, denn Mieter dürfen Balkon oder Terrasse wie ihre Wohnung nutzen. Sind diese aber gut einsehbar, sodass Mieter anderen ihre Nacktheit regelrecht aufdrängen, kann das als Ordnungswidrigkeit angezeigt werden und ein Bußgeld nach sich ziehen.

Markisen. Eine Markise zu montieren, geht nur mit Einverständnis des Vermieters, da es sich um eine bauliche Veränderung handelt. Mieter können aber einen Anspruch auf eine Genehmigung haben, wenn die Sonne regelrecht auf ihren Balkon brennt.

Bienen. Den eigenen Honig zu Hause herstellen? Ein Bienenvolk darf auf dem Balkon nur dann einziehen, wenn der Vermieter dem munteren Summen zustimmt.



Stiftung Warentest warnt

Brushing: Pakete, die keiner will

Und plötzlich steht die Paketbotin vor der Tür und überreicht, völlig unerwartet, eine Sendung. Der Inhalt: Handyhüllen, Saatgut, Modeschmuck und mehr. Dinge, die keiner will oder braucht. Oft handelt es sich hier um eine Betrugsmasche namens Brushing. Betroffen ist vor allem Amazon.

Was dahintersteckt. Windige Händler haben es beim Brushing auf Datensätze von Kunden abgesehen. Diese erhalten sie etwa durch Hackerangriffe oder aus dem Darknet. Mit Namen und Adresse der Kunden erwerben sie Produkte aus ihrem eigenen Shop und schicken sie an die gekaperten Adressen. Amazon erkennt die Empfänger als verifizierte Käufer an. Jetzt können Händler unter den fremden Namen begeisterte Fünf-Sterne-Produktbewertungen schreiben. Ihr Ziel: auf andere Amazon-Kunden einen seriösen Eindruck zu machen.

Was zu tun ist. Empfänger müssen die Pakete zwar nicht zurückschicken, sollten jedoch aktiv werden – denn schließlich liegt ein digitales Sicherheitsleck vor. Wichtig: Sämtliche Passwörter für Online-Zugänge ändern. Auf der Amazon-Webseite gibt es zudem ein spezielles Formular, über das man solche Brushing-Vorfälle melden kann („Kundenservice", Suchwort: „Brushing").

Foto: ddp; Illustration: Kati Szilagyi

Gute Zinsen, schlechte Zinsen

Zinsen Fest- und Tagesgeld sind stabile Geldanlagen. Aber nicht jedes Angebot ist gut und sicher. Wir zeigen, wie Sie die besten Zinsen auf Ihr Erspartes bekommen – und wie Sie unseriöse Offerten erkennen.

Steigende Öl- und Gaspreise, Wirbel an den Börsen, Inflationssorgen: Es gibt genug Gründe, warum Anlegerinnen und Anlegern angst und bange um ihr Erspartes werden könnte. In solch unsicheren Zeiten suchen viele von ihnen nach Wegen, ihr Geld möglichst sicher zu verwahren – und dennoch hohe Zinsen dafür zu bekommen. Wer mit dieser Perspektive seine Ersparnisse kurz- oder mittelfristig zur Seite legen möchte, ist bei Tages- und Festgeld richtig.

Fest oder flexibel anlegen

Mit einem Festgeldkonto legen Anleger Geld für einen bestimmten Zeitraum an. Erst nach Ende der Laufzeit haben sie wieder Zugriff darauf. Der Zinssatz ist für die Anlagedauer festgeschrieben. Ein Ausstieg ist – wenn überhaupt – nur schwer möglich und mit erheblichen Kosten verbunden.

Sinnvoll ist eine Festgeldanlage vor allem für Menschen, die mittelfristig Geld zur Seite legen möchten und nicht damit rechnen, dass sie zwischenzeitlich auf die Summe angewiesen sind und das Festgeldkonto dann auflösen müssten.



Auf und ab. Die Aktienmärkte schwanken – die Zinsen auf Tages- und Festgeld sind stabiler.

Foto: Plainpicture / Jean Marmeisse

Wer kurzfristig liquide bleiben will, ist bei einem Tagesgeldkonto besser aufgehoben. Ähnlich wie ein Girokonto ist es ein Guthabenkonto und eignet sich, um zum Beispiel einen Notgroschen anzusparen, auf den man immer Zugriff hat. Diese Flexibilität ist ein großer Vorteil im Vergleich zum Festgeld. Dafür ist der Zinssatz in der Regel niedriger und kann sich stets ändern.

Das Sparziel bestimmt den Weg

Sicherheit, Verfügbarkeit, Rendite – worauf es einem ankommt, muss jeder selbst abwägen und sich in diesem Dreieck verorten. Für 56 Prozent der Anleger ist Sicherheit besonders wichtig, zeigt eine Umfrage des Bundesverbands deutscher Banken. Rendite steht mit 42 Prozent an zweiter Stelle, gefolgt von Verfügbarkeit mit 33 Prozent. Je nach Sparzielen, Bedürfnissen und Lebensumständen kann diese Abwägung unterschiedlich ausfallen. Wer besonderen Wert auf Sicherheit legt, findet sowohl in Tages- als auch in Festgeldkonten sichere Anlagemodelle. In unserer Geldanlagestrategie, dem Pantoffel-Portfolio, spielen sie darum die Rolle des Stabilitätsankers (mehr unter test.de/pantoffel-portfolio).

Laufzeiten staffeln

Liegt Geld im Festgeldkonto, bleibt es dort zu unveränderlichen Konditionen bis zum Ende der Laufzeit. Blöd, wenn Anleger unerwartete Ausgaben haben oder die Zinsen zwischenzeitlich steigen und sie davon profitieren wollen. Wir raten daher zur Zinstreppe, auch Leiterstrategie genannt: Das Geld verteilen Sparer in gleich großen Beträgen auf Festgeldkonten mit verschiedenen Laufzeiten zwischen ein und fünf Jahren. Wenn das erste Festgeld nach einem Jahr ausläuft, wird es zu den dann geltenden Konditionen erneut für fünf Jahre angelegt. Durch die gestaffelten Laufzeiten wird jedes Jahr ein Betrag frei, der Anlegern wieder zur Verfügung steht.

Tipp: Prüfen Sie, ob Ihre Festgeldanlage einfach ausläuft oder ob Sie vorher kündigen müssen. Verpassen Sie die Kündigungsfrist, kann es passieren, dass die Bank Ihr Geld erneut für die gleiche Laufzeit anlegt – die Konditionen können aber schlechter sein.

Im Ausland sicher anlegen

Ausländische Banken bieten oft attraktivere Zinsen auf Fest- und Tagesgeld als deutsche. Das weckt natürlich das Inter- →

Top-Festgelder haben eine Drei vor dem Komma

Wer sein Geld mindestens vier Jahre lang entbehren kann, findet Angebote mit mehr als 3 Prozent Zinsen, zeigt unser Vergleich. Die Anbieter ändern ihre Konditionen allerdings kurzfristig. Prüfen Sie vor dem Abschluss eines Festgeldkontos, ob das Angebot noch gilt – auf der Webseite des Anbieters oder mit tagesaktuellen Konditionen aller Anbieter unter test.de/festgeld.

Anbieter	Einlagensicherung (Land/Begrenzung)		Produkte		Kontakt	Mindest-anlage (Euro)	Zins pro Jahr (Prozent) bei einer Laufzeit von ... Jahren 1	2	3	4	5
abcbank	D		Festzins[4]	@	abcbank.de	1000	2,30	2,70	**2,90**	**3,05**	**3,05**
akf bank	D	▽	Festgeld[4]	@	akf24.de	2500	2,41	**2,76**	2,82	2,87	2,87
Ascory Bank (ex Varengold Bank)	D	▽	Festgeld	@	ascory-bank.de	5000	2,35	2,55	2,75	–	2,85
Ayvens Bank[1]	NL	▽	Festgeld	@	ayvensbank.de	1000	2,35	2,45	2,70	2,80	2,90
Brocc Finance[1]	S	▽[2,3]	Festgeld[4]	@	raisin.com	5000[6]	–	2,68	**2,87**	2,90	2,91
Hamburg Direct Bank (Marke der Hamburg Commercial Bank)	D		Festgeld	@	raisin.com	5000[8]	–	2,55	2,60	2,80	2,90
Hanseatic Bank	D		Sparbrief Typ 1	@	hanseaticbank.de	2500	**2,61**	2,71	2,81	**2,91**	2,00
HoistSpar[1]	S	▽[2,3]	Festgeld[4]	@	raisin.com	1000[5]	–	–	**2,87**	2,90	2,91
J&T Direktbank	CZ	▽	Festgeld	@	jtdirektbank.de	5000	**2,61**	**2,80**	2,80	2,90	**3,05**
Klarna Bank	S	▽[2,3]	Festgeld+	@[7]	klarna.com/de/festgeldkonto/	Keine	**2,65**	2,75	2,85	2,90	–
Kommunalkredit Invest	A	▽	Festgeld	@	kommunalkreditinvest.de	10000	2,40	2,70	2,70	2,80	2,80
Myntro (ex Rediem Capital)[1]	S	▽[2,3]	Festgeld[4]	@	raisin.com	5000[8]	–	2,50	2,65	2,70	2,80
Nexent Bank	NL	▽	Online Festgeld	@	nexentbank.de	500	2,50	2,70	2,75	2,80	2,85
SWK Bank	D	▽	Festgeld	@	swkbank.de	10000	2,50	2,70	2,80	2,00	2,00
Volkswagen Bank	D		Plus Sparbrief[4]	@	volkswagenbank.de	2500	2,30	2,40	2,60	2,80	**3,00**

Gelb markiert sind die jeweils höchsten Zinsen. Es wurden die jeweils besten Angebote pro Laufzeit und die Angebote von Banken mit den im Durchschnitt der aufgeführten Laufzeiten höchsten Zinsen berücksichtigt. Es wurden nur Angebote mit einer Mindestanlage von maximal 10000 Euro berücksichtigt. @ = Kontoeröffnung und Kontoführung nur über Internet.
▽ = Einlagensicherung ist auf 100000 Euro pro Person begrenzt. Einlagensicherung (Land): D = Deutschland. NL = Niederlande. A = Österreich. S = Schweden. CZ = Tschechien.
1) Keine Freistellungsaufträge möglich. Zinsen müssen in der Steuererklärung angegeben werden. **2)** Je nach Wechselkurs schützt die Einlagensicherung zeitweise nur einen Betrag von unter 100000 Euro. **3)** Im Falle einer Bankpleite erfolgt die Entschädigung in Landeswährung. Die Umrechnung in Euro erfolgt zum Tageskurs. **4)** Zinsansammlung ab einer Laufzeit von zwei Jahren möglich, Zinsen werden jährlich gutgeschrieben, mitverzinst und steuerlich berücksichtigt. **5)** Zins gilt nur für Beträge bis 90000 Euro. **6)** Zins gilt nur für Beträge bis 85000 Euro.
7) Kontoeröffnung und Kontoführung nur per App möglich. **8)** Zins gilt nur für Beträge bis 100000 Euro. **Stand:** 10. April 2026.

esse von Anlegern in Deutschland. Die Stiftung Warentest empfiehlt derzeit nur Banken aus EU-Ländern sowie Großbritannien und Norwegen mit Top-Ratings aller drei großen Ratingagenturen Fitch, Moody's und Standard & Poor's.

Wichtig ist, dass Sparerinnen und Sparer auch im Ausland bei einer Bankenpleite ausreichend abgesichert sind. Für Banken mit Sitz in der EU und Norwegen gilt ein gesetzlicher Schutz bis 100 000 Euro Spargeld – mit Ausnahme von Schweden: Dort sind bis zu 1,15 Millionen Kronen abgesichert, was derzeit rund 105 000 Euro entspricht, durch Währungsschwankungen aber variieren kann. Gleiches gilt für Großbritannien, wo 85 000 Pfund gesichert sind. In Deutschland sind teils deutlich höhere Summen sicher – für Geldhäuser im Bundesverband deutscher Banken bis drei Millionen Euro.

Hier können Sie Ihr Geld sicher anlegen

Wir empfehlen nur Tages- oder Festgeldangebote von Banken aus wirtschaftsstarken Ländern im Europäischen Wirtschaftsraum.



1 Bosnien und Herzegowina, 2 Serbien, 3 Montenegro, 4 Kosovo, 5 Nordmazedonien, 6 Albanien

Quelle: Stiftung Warentest

Nicht alles auf einmal anlegen

Nicht nur die Höhe der Zinsen auf die Festgeldanlage ist wichtig, sondern auch, wann sie ausgezahlt werden. Angebote, die Zinsen nicht mindestens jährlich auszahlen oder gutschreiben, haben wir aus dem Vergleich aussortiert. Bei ihnen werden Zinsen unverzinst angesammelt. Der fehlende Zinseszinseffekt senkt also die Rendite. Zudem ist eine jährliche Zinszahlung steuerlich vorteilhafter, weil der Sparerpauschbetrag nicht auf einen Schlag belastet wird.

Vorsicht, Betrüger lauern

Wo es ums Geld geht, ist die nächste Betrugsmasche nicht weit. Immer wieder warnt die Bundesanstalt für Finanzdienstleistungen, kurz Bafin, vor unseriösen Festgeldangeboten. Bei diesen Warnzeichen sollten Sie misstrauisch werden:

- Per E-Mail ein ungefragtes Angebot erhalten, mit unpersönlicher Anrede und auffallend hohen Zinsen? Klassischer Betrugsversuch – ab in den Spam-Ordner.
- Link zum Angebot im E-Mail-Postfach? Nicht anklicken! Gehen Sie lieber über eine Suchmaschine auf die Bank-Webseite. Betrüger erstellen täuschend echte Webseiten für falsche Banken oder Portale.
- Gibt es ein Impressum? Wenn nicht: Finger weg. Wenn ja: Sieht es seriös aus? Als Gegencheck lohnt ein Blick auf unsere Warnliste (test.de/warnliste-geldanlage).
- Fordert Sie ein Anbieter auf, Geld auf ein Konto zu überweisen: bloß nicht. Ein Festgeldkonto muss man grundsätzlich selbst einrichten. Faustregel: Bei der Eröffnung eines Festgeldkontos muss immer eine Legitimationsprüfung stattfinden. Das geht per Video- oder Post-Ident-Verfahren oder mit einem persönlichen Besuch in der Filiale. Findet keines dieser Legitimationsverfahren statt, sollten Ihre Alarmglocken schrillen. ■

Text: Emma Bremer; Testleitung: Kathy Elmenthaler

Täglich aktualisiert. Die aktuell besten Zinsen auf Festgeld finden Sie auf unserer Webseite unter test.de/festgeld.

Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty



Überweisungsformular. Stimmen Kontonummer und Name nicht überein, kann das Folgen haben.

Keine Kontrolle am Schalter

Papierüberweisung Bankmitarbeiter müssen prüfen, ob Empfängername und Kontonummer zusammenpassen. Unser Test zeigt, dass sie in Filialen dieser Pflicht nicht nachkamen.

Online-Banking ist längst Standard, aber Geld verschicken per orange-rotem Papierformular immer noch möglich: Im ersten Halbjahr 2025 fanden in Deutschland 275 Millionen Geldüberweisungen auf diesem Wege statt – 7 Prozent aller Geldtransfers. Ob Papier, PC, Tablet oder Banking-App: Für Überweisungen gelten EU-weit seit Oktober 2025 strengere Vorschriften. Doch Bankmitarbeiter in den Filialen hielten sie nicht ein, wie wir im Praxistest festgestellt haben.

Banken müssen prüfen, ob der auf der Überweisung angegebene Empfängername und die Kontonummer (Iban) zusammenpassen. Das soll Fehlüberweisungen und Betrug verhindern. Der gesetzlich vorgeschriebene Empfänger-Check gilt nicht nur für Online-Überweisungen, sondern auch für „beleghafte“ Überweisungen auf Papier, die der Kunde persönlich während der Öffnungszeiten in der Filiale an eine Bankmitarbeiterin übergibt.

Nicht ordentlich geprüft

Wir haben stichprobenartig Testpersonen in je drei Filialen von sechs verschiedenen Kreditinstituten geschickt: BBBank, Berliner Sparkasse, Commerzbank, Deutsche Bank, Postbank und Santander. Im Falle der BBBank schickten wir an zwei Tagen zwei verschiedene Tester in dieselbe Filiale.

Auf den Überweisungsscheinen standen ein kleiner ein- oder zweistelliger Eurobetrag, der Empfängername sowie eine nicht passende Iban – beide waren echt, also nicht ausgedacht. In keinem Fall führten die Bankmitarbeiter die geforderte Empfängerüberprüfung durch. Das Geld landete bei der auf dem Formular vermerkten Iban, die aber nicht zum Namen passte.

Was die Schalterkräfte bei einer gewissenhaften Empfängerüberprüfung unseren Testpersonen hätten sagen müssen, ist eindeutig geregelt und bei Papier- und Online-Überweisungen sowie Überweisungen am Selbstbedienungsterminal identisch:

- Die Iban stimmt mit dem Namen des Zahlungsempfängers überein.
- Die Iban stimmt mit dem Namen des Zahlungsempfängers nahezu überein, es gibt geringfügige Abweichungen, etwa einen zweiten Vornamen. Online wird dann oft automatisch der richtige Name vorgeschlagen.
- Die Iban stimmt nicht mit dem Namen des Zahlungsempfängers überein.

Der Bankkunde entscheidet dann, ob er die Überweisung freigibt. Die Neuregelung bedeutet nicht nur mehr Sicherheit, sondern auch mehr Eigenverantwortung für den Kunden: Gibt er trotz einer gemeldeten Abweichung die Überweisung frei, trägt er das Risiko einer Falschüberweisung selbst. ■

Text: Kerstin Backofen; Testleitung: Stephanie Pallasch; Testassistenz: Sina Schmidt-Kunter

Foto: Adobe Stock

Stürze, Schnitte, Brüche: Wie Sie eine gute Unfallversicherung finden

Pech, Ungeschick oder einfach ein schlechter Tag: Unfälle passieren. Fürs Privatleben kann eine Unfallversicherung sinnvoll sein. Sechs Tipps, mit denen Sie im Dickicht der Angebote gute günstige Tarife finden.



Der vergangene Winter war in Teilen Deutschlands härter als gewohnt. Freunde, Nachbarn, entfernte Bekannte, fast jeder kann eine Geschichte erzählen, wie er oder sie auf Schnee und Eis ausgerutscht ist – einige sogar mit Abstecher zur Notaufnahme. Erstaunlich ist, wie unterschiedlich Menschen dabei ins Risiko gehen. Während die einen ihren Hund nur noch im eigenen Garten Gassi führen, steigen die anderen auch bei zehn Zentimetern Neuschnee noch aufs Fahrrad.

Ich persönlich war ausgesprochen erleichtert, als endlich wieder die Sonne rauskam, die Straßen nicht mehr glatt waren und ich wieder Fahrrad fahren konnte. Und dabei darüber nachdenken konnte, warum ich keine private Unfallversicherung habe. Denn: Unfälle können auch bei schönstem Sonnenschein passieren, gerade auf dem Fahrrad.

Mein erster Grund: Ich bin mir nicht sicher, ob so eine Versicherung überhaupt sinnvoll wäre. Zweiter Grund: Unfallversicherungen sind nicht so einfach zu durchschauen. Zwar nicht hochkomplex, aber auf jeden Fall unübersichtlicher als eine private Haftpflichtversicherung (die jede und jeder von uns haben sollte).



Ulrike Sosalla ist stellvertretende Chefredakteurin von Stiftung Warentest Finanzen und damit ausgewiesene Fachfrau für Finanzfragen. Ihre Kolumnen erscheinen regelmäßig auf web.de.

Ganz getrogen hat mich mein Gefühl nicht: Der Versicherungs-Check der Stiftung Warentest (test.de/versicherungscheck) stuft eine Unfallversicherung als „sinnvoll“ ein, das ist die dritthöchste Kategorie nach „unbedingt notwendig“ und „sehr zu empfehlen“.

Notwendiger als eine Unfallversicherung ist für alle, die von ihrem Berufseinkommen leben, eine Berufsunfähigkeitsversicherung. Denn die meisten Menschen, die nicht mehr arbeiten können, hatten keineswegs einen Unfall, sondern fallen wegen Rückenleiden, psychischen Erkrankungen oder anderen schweren Krankheiten aus.

Allerdings hängt es hier stark vom Einzelfall ab. Ich zum Beispiel habe eine Erwerbsunfähigkeitsversicherung – allerdings über eine zu niedrige Summe, die ich nicht aufstocken kann. Also könnte eine Unfallversicherung für mich möglicherweise eine gute Ergänzung sein. Außerdem bin ich in meiner Freizeit viel mit dem Fahrrad unterwegs – auch das kann ein guter Grund sein, über einen privaten Unfallschutz nachzudenken.

Illustration: Kati Szilagyi; Foto: Max Lautenschläger

Eine Unfallversicherung kommt auch für Menschen infrage, die keine Berufsunfähigkeitspolice erhalten können, wie etwa Senioren oder Menschen mit Vorerkrankungen. Wer eine Unfallpolice abschließt, muss nur wenige Fragen zur eigenen Gesundheit beantworten

Zum Glück hat die Stiftung Warentest gerade 120 Unfallversicherungstarife getestet, zu finden unter test.de/unfallversicherung. Mit den folgenden Tipps finden Sie den richtigen Tarif.

Tipp 1: Ausreichend hohen Versicherungswert wählen

Eine Unfallversicherung zahlt umso mehr, je stärker Versicherte durch einen Unfall dauerhaft beeinträchtigt sind. Die sogenannte Invaliditätssumme berechnet sich aus Grundversicherungssumme, Invaliditätsgrad und der jeweils möglichen Progression (Leistungssteigerung im Verhältnis zur Invalidität, siehe Tipp 3). Die Stiftung Warentest empfiehlt eine Invaliditätssumme bei Vollinvalidität von mindestens 750 000 Euro.

Tipp 2: Auf Auszahlungsgrenze achten

Wichtig ist, dass Ihr Tarif bereits ab einem Prozent Invalidität Auszahlungen vorsieht. Verträge, bei denen Sie erst ab einer Invalidität von 20 oder 50 Prozent Geld bekommen, bieten deutlich weniger Schutz. Von solchen Tarifen raten wir ab.

Tipp 3: Nach der Progression fragen

Die Progression sorgt dafür, dass die Auszahlung ab einem gewissen Invaliditätsgrad überproportional steigt. Das kann zu riesigen Unterschieden führen: Tarife, die alle eine Höchstsumme von 750 000 Euro bei Vollinvalidität vorsehen, zahlen bei 50 Prozent Invalidität – je nach Progression – mal 150 000, mal 225 000 Euro.

Damit Sie überhaupt vergleichen können: Lassen Sie sich konkrete Beispiele nennen. Was zahlt der Tarif bei 25, 50 und 75 Prozent Invalidität?

Tipp 4: Beitragssteigerungen einkalkulieren

Bei den meisten Unfallversicherungen steigen die Beiträge im Laufe der Jahre, häufig in festen Altersabschnitten. Einige wenige Anbieter versprechen gleichbleibende Preise über die gesamte Vertragslaufzeit.

Tipp 5: Gefährliche Sportart? Schriftlich bestätigen lassen

Viele Unfallversicherer schließen Risikosportarten wie Skifahren, Motorradfahren oder Klettern aus oder erheben Aufschläge, wenn Unfallfolgen aus solchen Sportarten mitversichert sein sollen. Die Regelungen der Anbieter unterscheiden sich stark. Ein genauer Check des Vertrages ist für alle, die ein risikoreiches Hobby betreiben, daher unerlässlich. Lassen Sie sich beim Abschluss eines Vertrages schriftlich bestätigen, dass Ihr Hobby mitversichert ist.

Tipp 6: Unbedingt Preise vergleichen

Zwischen den Tarifen gibt es gewaltige Unterschiede. Im Test der Stiftung Warentest schnitten 8 von 120 getesteten Tarifen mit Sehr gut ab – davon kosten die meisten mehrere Hundert Euro im Jahr. Mit einer Ausnahme: Der „Plus“-Tarif der WGV kostet nur 188 Euro. Außerdem gibt es gute Tarife schon ab 103 Euro jährlich für Erwachsene mit niedrigem Risiko im Beruf. Für Kinder geht es bei 46 Euro Jahresbeitrag los.



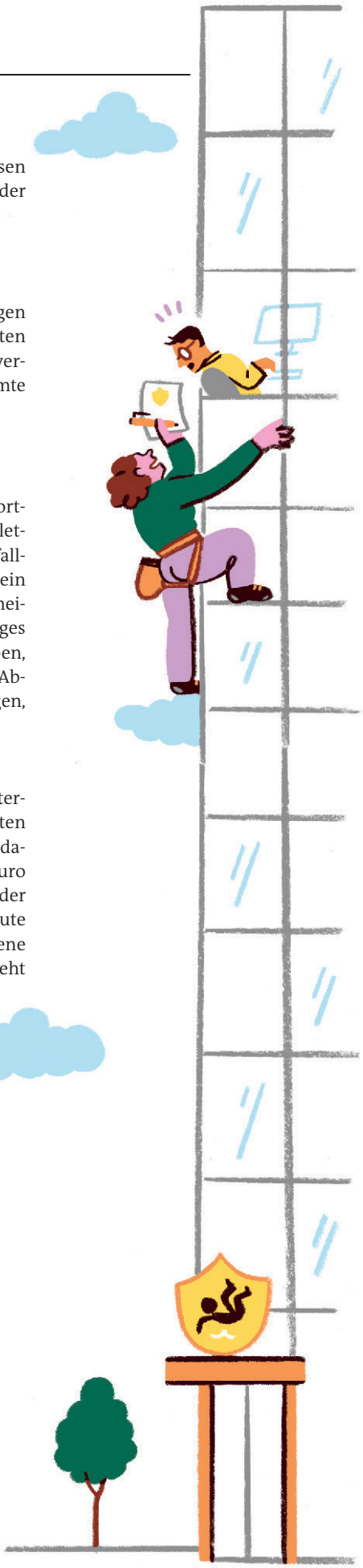
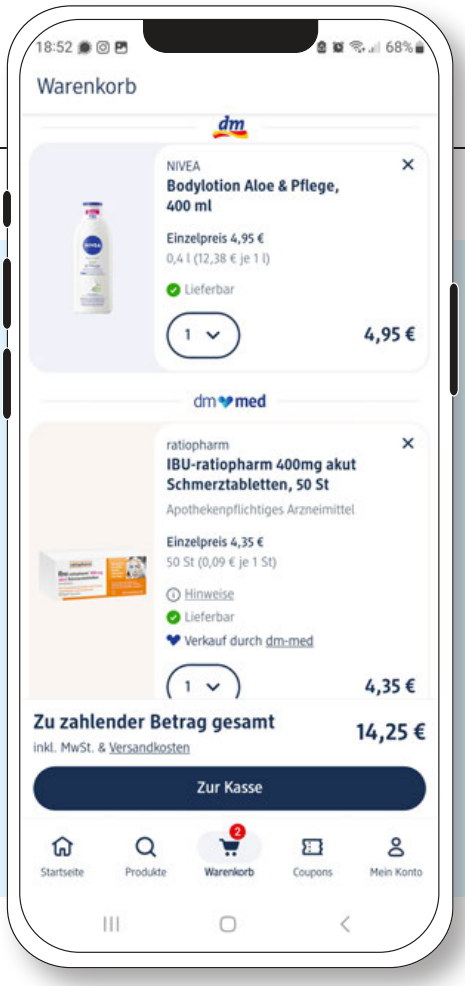


Illustration: Kati Szilagyi



Neu. Auf der dm-Webseite und in der App (Foto) lassen sich neben Drogerieartikeln jetzt auch rezeptfreie Medikamente bestellen.

Kann dm auch Apotheke?

Seit Kurzem verkauft dm in seinem Online-Shop und über seine App rezeptfreie Arzneimittel. Wir haben geprüft, was das Angebot taugt.

Arzneimittelversand von dm-med im Schnelltest

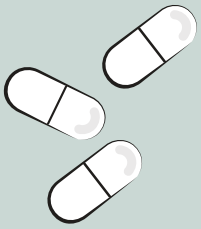
Seit Dezember 2025 verkauft dm über seine Webseite und App rezeptfreie Medikamente. Sie stammen von dm-med, einer Apotheke mit Sitz in Tschechien.

Nur vager Rat. Wir haben das Angebot getestet und dabei verdeckt Medikamente über die dm-App bestellt, darunter eins mit Ibuprofen und eins mit niedrig dosierter Acetylsalicylsäure (ASS 100). Wir erwarteten einen Hinweis, dass zwischen der Einnahme der beiden Mittel ein Zeitabstand einzuhalten ist – doch der blieb aus. Wir erhielten nur eine allgemeine schriftliche Info zu einer erkannten Wechselwirkung.

Solider Versand. Das Auswählen, Bestellen und Bezahlen klappte im Test reibungslos. Am Datensendeverhalten der dm-App sowie der Datenschutzerklärung gab es wenig zu bemängeln, an den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gar nichts.

Mögliche Preisvorteile. Wir checkten zudem beispielhaft die Preise von drei Arzneimitteln. Je nach Präparat lagen sie 36 bis 68 Prozent unter der Herstellerempfehlung. Die Versandkosten betragen 4,95 Euro pro Paket und entfallen erst ab einem Bestellwert von 59 Euro. Dabei werden Warenwerte von dm und dm-med zusammengerechnet. Wer kein Kundenkonto hat, zahlt in jedem Fall Versandkosten.

Stiftung-Warentest-Fazit: Das Angebot ist laut unseren ausgewählten Prüfungen bezüglich Service, Datensicherheitsaspekten und AGB in Ordnung – und ermöglicht den kombinierten Einkauf von Medikamenten und Drogerieprodukten. Preislich kann es lohnen. Das Sortiment ist auf etwa 2500 rezeptfreie Mittel begrenzt. In unserem Check wurde eine Wechselwirkung erkannt – aber ohne Hinweis, wie sie zu vermeiden ist. Hier sehen wir Verbesserungsbedarf.



Abgeklopft

Sind Omega-3-Kapseln aus Algen gesund?

Für Menschen, die keinen Fisch essen, sind solche Kapseln eine Alternative. Sie können darüber langkettige Omega-3-Fettsäuren aufnehmen, die der Körper nur begrenzt selbst herstellen kann. Als erste Wahl empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung aber, ein- bis zweimal pro Woche Seefisch zu essen. Zusätzliche Kapseln sind dann unnötig. Vorsicht: Algenprodukte können sehr viel Jod und Schwermetalle enthalten. Nehmen Sie nur Präparate ein, die in der EU zugelassen sind, und achten Sie auf den Jodgehalt und die maximale Verzehrmenge. Menschen mit Herzleiden sollten Omega-3-Präparate nicht auf eigene Faust verwenden, da das Risiko für Vorhofflimmern steigen kann.

Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty; Screenshot: DM, Stiftung Warentest (M)



Fitnessgerät. Radfahren im Alter hält Körper und Geist gesund.

Gesundheit im Alter

Radeln stärkt Psyche und Gleichgewichtssinn

„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, muss man in Bewegung bleiben." Dieses Zitat von Albert Einstein passt gerade im Alter. Denn regelmäßiges Radeln tut Menschen ab 65 Jahren gut. Es verbessert ihre körperliche und psychische Gesundheit, zeigt eine Metaanalyse im Journal of Transport and Health. Forschende aus Spanien haben 28 Studien aus 12 Ländern ausgewertet. Vor allem auf Mobilität, Gleichgewicht und Beinkraft, aber auch auf Herz und Gefäße wirkt sich Radfahren positiv aus. Wer regelmäßig radelt, ist auch weniger psychisch belastet und insgesamt zufriedener als Nicht-Radler. Oft zeigen sich Effekte schon bei einer Stunde Radeln pro Woche.

Hallux valgus

Schiefer Zeh tut oft weh: Was Ärzte bei Ballenzeh raten

Wer einen Hallux valgus (Ballenzeh) entwickelt, sollte zügig ärztlichen Rat suchen. Das ist die wichtigste Empfehlung der kürzlich aktualisierten Leitlinie. Mit frühzeitiger Behandlung lassen sich Beschwerden lindern und der Fuß entlasten. Vor allem Frauen ab dem 50. Lebensjahr leiden unter der Fehlstellung, bei der der große Zeh in Richtung der kleineren Zehen abknickt und sein Grundgelenk nach außen strebt. Das kann ziemlich schmerzhaft und unangenehm werden. Schuld ist oft eine ererbte Bindegewebsschwäche. Verkürzte Wadenmuskeln und Gelenkerkrankungen können das Risiko erhöhen. Für die Therapie betont die neue Leitlinie einen Punkt stärker als früher: Bevor Betroffene sich operieren lassen, sollten sie es mit Einlagen, Korrekturschienen und Fußübungen versuchen. Nur wenn diese konservative Behandlung erfolglos bleibt und die Schmerzen anhalten, wird eine Operation angeraten.



Barfuß laufen. Fußmuskulatur stärken, kann bei Ballenzeh helfen.

Interview

„Lebensstil senkt Darmkrebsrisiko"

In den USA steigen die Fälle von Darmkrebs bei unter 50-Jährigen. Bei uns auch?



Dr. Benjamin Kobitzsch ist Internist am Krebszentrum der Uni-Klinik Leipzig.

Die Amerikanische Krebsgesellschaft registriert einen Anstieg von Darmkrebsdiagnosen bei 20- bis 49-Jährigen um jährlich drei Prozent. Wie ist es bei uns?
In Deutschland erkranken auch zunehmend unter 50-Jährige. Laut lokalen Krebsregistern und WHO-Daten sind es jedes Jahr ein bis zwei Prozent mehr. Doch bleibt Darmkrebs in dieser Altersgruppe selten. Mit Abstand am meisten Diagnosen gibt es ab 55 Jahren.

Was sind mögliche Ursachen für Darmkrebs in jüngeren Jahren?
Bei 15 bis 30 Prozent der Fälle spielen erbliche Faktoren eine Rolle. Weitere bekannte Risikofaktoren sind etwa zuckerhaltige Getränke, rotes Fleisch, Rauchen und Übergewicht.

Wie können sich junge Menschen schützen?
Ein gesunder Lebensstil beugt vor. Bei Symptomen wie ständigen Bauchschmerzen, Gewichtsverlust, verändertem Stuhl sollte man zum Arzt gehen.

Foto: Getty Images / Justin Paget; mauritius images / nâvae; Uni-Klinik Leipzig



Röntgenbild. Kiefer und Zähne werden oft geröntgt, die Strahlenbelastung ist dabei eher gering.

Unnötige Aufnahmen vermeiden

Röntgen Moderne Röntgengeräte erzeugen weniger Strahlung als früher. Trotzdem sinkt die Strahlenbelastung nicht, wie neue Zahlen belegen. Wir erläutern, woran das liegt.

Bis zu 130 Millionen Röntgenaufnahmen werden in Deutschland jährlich gemacht – die Zahl belegt, wie sehr der Blick ins Körperinnere Routine geworden ist. Die Technik wird immer besser. Dennoch birgt jede Röntgenaufnahme das Risiko, Krebs zu erzeugen. So bleibt bei manchem die Sorge vor unnötig hoher Strahlung. Zu Recht?

Wir haben aktuelle Zahlen vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) ausgewertet und mit Radiologen gesprochen. Das Fazit: Je nach Verfahren, untersuchtem Körperteil und Häufigkeit fällt die Strahlenbelastung sehr unterschiedlich aus. Vor jeder Untersuchung muss geprüft werden, ob der medizinische Nutzen das Strahlenrisiko überwiegt. Wer einen Röntgenpass führt, kann unnötige Mehrfachaufnahmen vermeiden.

CT-Anwendungen deutlich gestiegen

Das BfS hat die Strahlenbelastung der Bevölkerung in den vergangenen zehn Jahren analysiert. Ein Blick in die im Dezember

Foto: Getty Images

ausgewerteten Zahlen zeigt gegenläufige Tendenzen: Zwar sank die Strahlendosis pro Röntgenuntersuchung, vor allem durch technischen Fortschritt – und auch der Einsatz klassischer Röntgenaufnahmen. Die durchschnittliche Strahlungsbelastung pro Person ist aber nicht gesunken.

Grund ist, dass Computertomografien (CT) heute um gut 25 Prozent häufiger zum Einsatz kommen als vor zehn Jahren. Ein CT richtet viel mehr Strahlung auf den Körper als klassisches Röntgen, etwa eine Mammografie (siehe Grafik). „CTs tragen den größten Anteil zur gesamten Strahlenexposition der Bevölkerung bei“, sagt Dr. Elke Nekolla, Strahlenepidemiolgin des BfS.

Zwar sei auch die Strahlendosis pro CT-Untersuchung in den letzten zehn Jahren gesunken. Allerdings gleiche das nicht den Anstieg der CT-Untersuchungshäufigkeit aus. „Für Menschen mit komplexen oder schweren Erkrankungen kann die individuelle Strahlenexposition im Krankheitsverlauf höher liegen, da bildgebende Untersuchungen öfter erforderlich sein können“, sagt Nekolla. „Für Menschen, die nur selten medizinische Bildgebung benötigen, dürfte sie weitgehend unverändert geblieben oder gesunken sein.“

Verbesserte Therapiechancen

Der Vorteil des CTs: Es liefert deutlich mehr Informationen als klassisches Röntgen. Die CT-Röntgenröhre dreht sich um den Patienten und nimmt aus verschiedenen Winkeln auf, was 3-D-Bilder ermöglicht. „Mit modernen CT-Geräten lässt sich bei Risikopatienten im Lungenkrebs-Screening bereits in frühen Stadien eine Diagnose stellen, das verbessert die Therapiechancen deutlich“, erklärt Professor Matthias Frölich, Oberarzt für Radiologie an der Universitätsmedizin Mannheim. „Auch in der Herzbildgebung kann ein CT helfen, beispielsweise das Risiko für einen Infarkt besser einzuschätzen.“

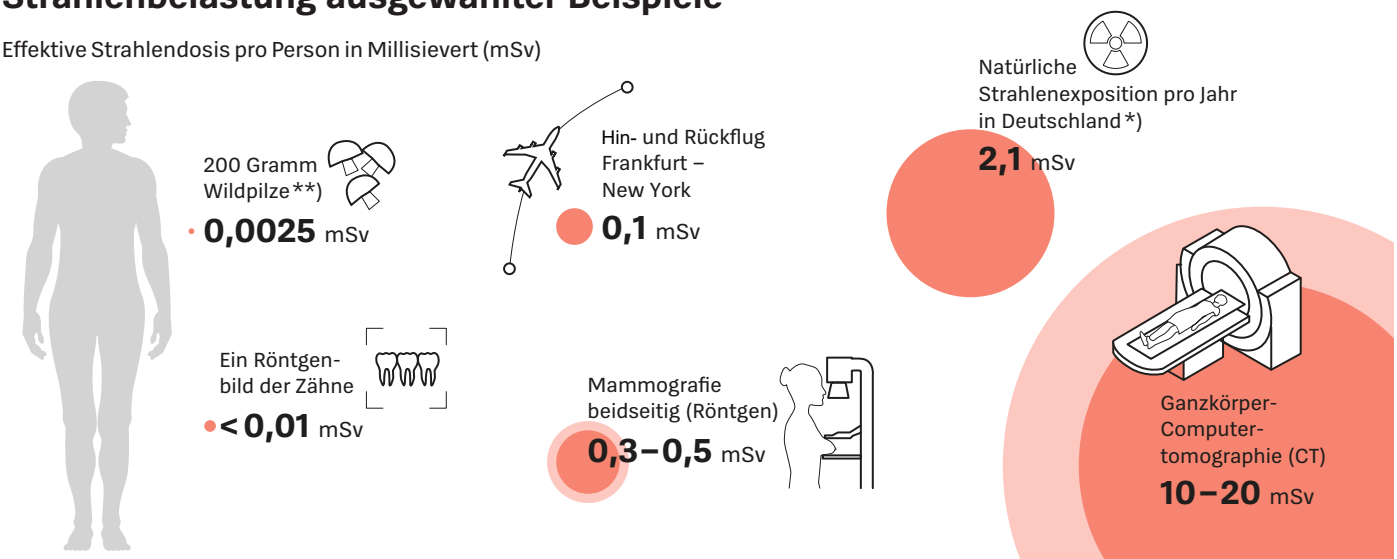
Beim klassischen Röntgen wird dagegen ein zweidimensionales Bild erzeugt, bei dem die Strahlen einmal durch den Körper gehen und auf einen Detektor treffen.

Zahnröntgen vergleichsweise harmlos

Rund 40 Prozent der klassischen Röntgenbilder entfallen auf die Zahnmedizin. Ein Bild der Zähne gehört zu den strahlungsärmsten Untersuchungen, mit einer Dosis von etwa 0,01 Millisievert – so viel nimmt jeder Mensch an zwei Tagen auch über natürliche Strahlung auf. Über Atemluft und Nahrung gelangen seit jeher radioaktive Stoffe in unseren Körper. →

Strahlenbelastung ausgewählter Beispiele

Effektive Strahlendosis pro Person in Millisievert (mSv)



*) Entsteht durch radioaktive Stoffe, die natürlicherweise in der Atmosphäre, im Gestein, in Böden, in Gewässern und in der Nahrung vorkommen.
**) Wildpilze sind durch den Reaktorunfall von Tschernobyl 1986 zusätzlich belastet. Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz (BfS), Stand: 12/2025

Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty



Photon-Counting-Gerät. Dieser moderne Computertomograf liefert mit geringerer Strahlendosis bessere Bilder als herkömmliche.

Mit der Strahlendosis in Millisievert lässt sich das Gesundheitsrisiko abschätzen. Nerven, Muskeln und Knochen gelten als vergleichsweise robust, Schilddrüse, Brustgewebe oder Magen-Darm-Trakt als sensibler. Zu den strahlenintensivsten Untersuchungen zählen ein CT des Bauchraumes und vor allem ein Ganzkörper-CT.

Dosis so gering wie möglich halten

Ab wann Schäden entstehen, ist unklar. Jedes Röntgen schickt energiereiche Strahlung durch den Körper und kann Zellen schädigen, was zu Krebs führen kann. „Ein Teil unseres Wissens über Strahlenschäden stammt aus Beobachtungen von Menschen, die hoher Strahlung ausgesetzt waren, etwa nach Atombombenabwürfen oder Reaktorunfällen“, sagt Radiologe Frölich. Da war die Strahlung weitaus höher als beim Röntgen. „Ziel ist, jede Strahlenexposition so gering wie möglich zu halten, ohne die diagnostische Aussagekraft zu beeinträchtigen“, so Nekolla. Personen mit höherem Gewicht etwa benötigen für verwertbare Bilder eine höhere Dosis. Bei älteren Kranken ist das Risiko wegen ihrer geringeren Lebenserwartung kleiner als bei jungen Gesunden.

Strahlungsfreie Alternativen kennen

„Die Zukunft liegt in den Photon-Counting-Computertomografen, die mit geringerer Strahlendosis genauere Bilder erzeugen als herkömmliche CTs“, sagt Christian Richter, Professor für medizinische Strahlenphysik am Helmholtz-Zentrum Dresden. „Unseren Berechnungen nach lässt sich die Strahlendosis pro Untersuchung um etwa 30 Prozent reduzieren.“ Die Zukunft ist schon angebrochen: In mehreren Unikliniken und spezialisierten radiologischen Zentren sind solche Geräte bereits im Einsatz.

Mitunter kommen strahlenfreie Alternativen infrage: Bauch oder Bewegungsapparat lassen sich per Ultraschall untersuchen, Bandscheibenvorfälle oder Demenz per Magnetresonanztomografie (MRT). ■

Text: Claudia Rieß

Unnötige Aufnahmen vermeiden

„Fragen Sie nach Alternativen“

Um das Strahlenrisiko möglichst gering zu halten, sollten vor allem Doppelaufnahmen vermieden werden. Dr. Elke Nekolla vom Bundesamt für Strahlenschutz gibt hierfür folgende Ratschläge:

Röntgenpass führen. Dokumentieren Sie alle Untersuchungen in einem Röntgenpass. Muster zum Herunterladen gibt es unter roentgen.bfs.de/x-ray-history. Für Kinder gibt es den „Pass für Bildgebung im Kindes- und Jugendalter“. Eine Vorlage zum Ausdrucken steht etwa online unter kinder-radiologie.org/de-DE/6402/pass-fuer-bildgebung-im-kindes-und-jugendalter.

Aufnahmen mitbringen. Nehmen Sie bei Überweisungen, Zweitmeinungen oder einem Arztwechsel alte Röntgenbilder, CT- oder MRT-Aufnahmen mit.

Arzt informieren. Weisen Sie auf frühere Röntgenuntersuchungen hin. Zeigen Sie den Röntgenpass.

Notwendigkeit klären. Fragen Sie, ob die Aufnahme wirklich erforderlich ist oder ob strahlenfreie Alternativen wie MRT oder Ultraschall infrage kommen. Fragen Sie im Fall eines CTs, ob ein Photon-Counting-Gerät einsetzbar ist, das weniger Strahlung erzeugt als herkömmliche Geräte.

Ruhig bleiben beim CT. Befolgen Sie Atemanweisungen genau und halten Sie still, um Wiederholungen zu vermeiden.

Schwangerschaft angeben. Informieren Sie Ihren Arzt sofort über eine bestehende oder mögliche Schwangerschaft. Geröntgt wird dann nur im Notfall.

Foto: Siemens Healthineers

Diesen Monat in **Stiftung Warentest Finanzen**

Jetzt im Handel: **Heft 5/2026**



Geld anlegen in Immobilien

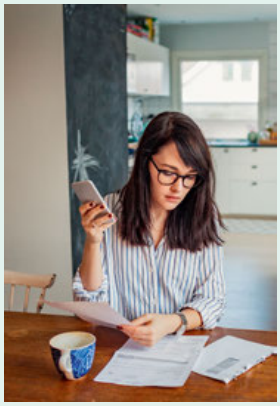
Ob Eigentumswohnung oder Shopping-Mall: Immobilienbeteiligungen gelten als krisenfest. Wir zeigen, wie viel Rendite Vermietung, ETF & Co bringen – was sich lohnt und was auf keinen Fall.

Weitere interessante Themen

Depot in Krisenzeiten. Was tun in einer Börsenkrise? Nach der Eskalation in Nahost sind weltweit die Aktien gefallen. Unsere Börsenexperten sagen, welche Anlagestrategien nun passen.

Kfz-Versicherung. Wer sein Auto teilt, muss nicht immer draufzahlen. Wir haben 65 Anbieter befragt, 56 erlauben gratis weitere Fahrer, andere gegen Aufpreis. Ein Überblick über die Regeln.

Auslandskrankenschutz. Ob Weltreise oder Auslandsjahr: Wer länger weg ist, braucht Krankenschutz. Der kann sehr teuer sein oder erstaunlich günstig, ergibt unser Test.



Steuersoftware im Vergleich

31 Programme haben unseren Test durchlaufen. Das beste checkt die Steuer kostenlos. Der langjährige Testsieger schneidet erneut sehr gut ab. Doch am Ende siegt ein Newcomer.



Test Hausratversicherung

Wer viel besitzt, braucht starken Schutz. Der muss nicht teuer sein, belegt unser aktueller Test. Sehr gute Tarife gibt es ab 60 Euro im Jahr. Vergleichen lohnt sich! 51 Policen fallen im Test durch.

Foto: Getty Images / Johner Images; Grafik: Getty Images / Malte Mueller

Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, den mit uns geschlossenen Abonnementvertrag beziehungsweise den Vertrag über den Buchkauf binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die erste Ware in Besitz genommen haben beziehungsweise hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, Stiftung Warentest, 20080 Hamburg, Tel. 0 30/3 46 46 50 80, E-Mail: stiftung-warentest@dpv.de mittels eindeutiger Erklärung (zum Beispiel ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Webseite test.de/widerrufsformular elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (zum Beispiel per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstige Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich, spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben. Es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder Sie uns den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgesandt haben – je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns oder an die Ohl Connect GmbH & Co. KG, Merkurring 60–62, 22143 Hamburg zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von 14 Tagen absenden. Wir tragen die Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei versiegelten Datenträgern, wenn die Versiegelung nach der Lieferung entfernt wurde.

Muster-Widerrufsformular
Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück an: Stiftung Warentest, 20080 Hamburg, E-Mail: stiftung-warentest@dpv.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir* den von mir/uns* abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Ware(n):

_____

bestellt am: _____ erhalten am*: _____

Name des/der Verbraucher(s)/der Verbraucherin: _____

Anschrift des/der Verbraucher(s)/der Verbraucherin: _____

Unterschrift des/der Verbraucher(s)/der Verbraucherin: _____

(nur bei Mitteilung auf Papier)

Datum: _____ * Unzutreffendes streichen.

Im Falle eines Widerrufs Ihres Vertrags können Sie die Ware an folgende Anschrift senden: Ohl Connect GmbH & Co. KG, Merkurring 60–62, 22143 Hamburg. Bitte legen Sie der Rücksendung entweder einen Rücklieferschein oder den Originallieferschein bei. Dies ist jedoch nicht Bedingung für die Rücksendung. Es gilt das gesetzliche Mängelhaftungsrecht.

Informationen zum Datenschutz: Verantwortlicher ist die Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt zum Zwecke der Erfüllung des zwischen Ihnen und der Stiftung Warentest geschlossenen Abonnementvertrags. Dies gilt auch im Falle von Probeabonnements. Darüber hinaus nutzen wir Ihre Daten, um Ihnen von Zeit zu Zeit interessante Angebote der Stiftung per Post zu übersenden. Das berechtigte Interesse unsererseits, Ihnen postalisch Angebote der Stiftung zu übersenden, besteht darin, Sie über unser Programm zu informieren. Produktinformationen per E-Mail erhalten Sie selbstverständlich nur dann, wenn Sie vorher ausdrücklich eingewilligt haben. Die Verwendung von Daten für andere Zwecke ist ausgeschlossen, wenn Sie nicht zuvor ausdrücklich Ihre Einwilligung dazu erklärt haben. Der Verarbeitung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit gegenüber der Stiftung Warentest als Verantwortlichem widersprechen. Wir sind berechtigt, Ihre Daten nach den Vorschriften des Art. 6 Abs. 1 Satz 1 b) (Vertragserfüllung) und f) (Werbung) der Datenschutz-Grundverordnung zu verarbeiten. Darüber hinaus speichern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Vorschriften, wie beispielsweise handels- oder steuerrechtlicher Aufbewahrungspflichten. Die Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Satz 1 c) der Datenschutz-Grundverordnung. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Empfänger der Daten sind lediglich die von der Stiftung Warentest beauftragten Dienstleister.

Bei Bücherkäufen und Zeitschriftenabonnements werden die Daten bei dieser Bestellung im Auftrag der Stiftung Warentest von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Koreastraße 7, 20457 Hamburg, verarbeitet. DPV vertreibt sämtliche gedruckten Publikationen im Auftrag der Stiftung Warentest. Eine Übermittlung ins Ausland, insbesondere in ein Drittland außerhalb der EU, erfolgt nicht.

Die Datenschutzbeauftragte der Stiftung Warentest erreichen Sie unter der folgenden E-Mail-Adresse: datenschutzbeauftragte@stiftung-warentest.de. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter test.de/abo/datenschutz.

Themen 5/25 – 4/26

Die Beiträge sind nach Ressorts geordnet, die Zahlen am Ende nennen Veröffentlichungsmonat und -jahr. Bei Interesse können Sie das jeweilige Heft über die Telefonnummer 0 30/3 46 46 50 80 oder unter test.de/shop bestellen. Zudem können Sie auf test.de einzelne Artikel herunterladen. **Abkürzungen: R** = Report, **T** = Test.

Ernährung und Kosmetik

- **B**B-Creams (T) 10/25
- **D**eos für Männer (T) 6/25
- Diätshakes (T) 1/26
- **E**rdbeeren, Arbeitsbedingungen (R) 7/25
- Erdbeeren, Pestizid-Check (T) 7/25
- **F**ettleber, Ernährung (R) 1/26
- **G**rillkäse (T) 6/25
- **H**ummus (T) 3/26
- **K**affeekapseln (T) 9/25
- Kakaoanbau, Nachhaltigkeit (R) 12/25
- **L**imonaden (T) 8/25
- **M**ake-up-Entferner (T) 2/26
- Mülltrennung (R) 9/25
- **N**assrasierer, Damen- (T) 4/26
- **O**livenöl (T) 2/26
- **P**re-Nahrung für Säuglinge (T) 10/25
- Putenfleisch, Haltungsbedingungen (T) 11/25
- Putenschnitzel (T) 11/25
- **S**chlagsahne (T) 7/25
- Schokolade, Milch- (T) 12/25
- Sonnenschutzmittel (T) 7/25
- Süßstoffe (R) 8/25
- **T**oastbrot (T) 5/25
- Tomatenketchup (T) 4/26
- Trinkmahlzeiten (T) 12/25
- **Z**ahnbürsten, elektr. (T) 12/25
- Zahnpasta, Kinder (T) 3/26
- Zahnpasta, Weißmacher- (T) 9/25

Multimedia

- **A**ntivirenprogramme (T) 3/26
- **B**luetooth-Tracker (T) 1/26
- **D**rucker, Laser- (T) 10/25
- Drucker, Tinten- (T) 6/25
- *Drucker Korrektur (T) 7/25*
- **e**Book oder gedrucktes Buch, Ökobilanz (T) 7/25
- eBook-Reader (T) 7/25
- E-Mail-Konten (R) 3/26
- **F**ernseher, Schnäppchen (T) 4/26
- Fernseher, die besten (T) 1/26
- Fernseher, kleine (T) 8/25
- **K**opfhörer (T) 3/26
- Kopfhörer (T) 11/25
- **L**aptops (T) 1/26
- Laptops (T) 9/25
- Laptops (T) 5/25
- Laptops, refurbished (Shops) (T) 9/25
- Lautsprecher, für unterwegs (T) 4/26
- Lautsprecher, Party- (T) 8/25
- **M**ultiroom-Systeme (T) 2/26
- **O**nline-Marktplätze, Temu und Shein (T) 12/25
- **P**owerbanks (T) 2/26
- **S**mart-Home-Systeme (T) 8/25
- Smartphones (T) 12/25
- Smartphones (T) 7/25
- Smartphones, KI-Funktionen für (R) 7/25
- Smart-Ringe (T) 6/25
- Smartwatches (T) 1/26
- Smartwatches (T) 12/25
- Smartwatches und Fitnesstracker (T) 6/25
- Soundbars (T) 11/25
- Spiele-Controller (T) 11/25
- Streaming und KI, Energieverbrauch (R) 10/25
- **T**ablets (T) 12/25
- Tablets (T) 8/25
- TV-Streaming-Boxen und -Sticks (T) 5/25
- *Korrektur (T) 6/25*
- **V**ideostreaming (R) 5/25
- **W**indows, Alternativen (R) 9/25

Haushalt und Garten

- **A**kku-Saug-Wischer (T) 7/25
- **B**acköfen (T) 2/26
- Balkonkraftwerke (T) 6/25
- Boxspringbetten (T) 3/26
- **E**inbruchschutz (R) 10/25
- **F**enstersicherungen (T) 10/25
- **G**asgrills (T) 4/26
- Geschirrspüler (T) 4/26
- Grills, Elektro- (T) 5/25
- **H**ochdruckreiniger (T) 3/26
- **K**affeevollautomaten (T) 12/25
- Kettensägen, Mini- (T) 2/26
- Klimageräte (T) 6/25
- Kochfelder (T) 11/25
- Küchenmaschinen (T) 2/26
- Küchenmaschinen ohne Kochfunktion (T) 12/25
- Kühlgeräte, Einbau (T) 3/26
- Kühlschränke (T) 8/25
- *Korrektur (T) 11/25*
- **L**uftbefeuchter (T) 10/25
- **M**atratzen (T) 10/25
- Mähroboter (T) 4/26
- **N**ackenkissen (T) 9/25
- **S**aug- und Saug-Wisch-Roboter (T) 1/26
- Schlagbohrer, Akku- (T) 6/25
- *Korrektur (T) 8/25*
- Staubsauger, Akku- (T) 2/26
- Staubsauger, Kabel- (T) 9/25
- Stromspeicher (T) 4/26
- **T**hermomix (T) 12/25
- Toaster (T) 2/26
- **Ü**berwachungskameras (T) 10/25
- **W**ärmepumpen (T) 10/25
- Wäschetrockner (T) 9/25
- Waschmaschinen (T) 11/25
- Wassersprudler (T) 7/25
- WC-Reiniger (T) 8/25
- Wollwaschmittel (T) 1/26

Freizeit und Verkehr

- **A**utokindersitze (T) 12/25
- Autokindersitze (T) 6/25
- **E**-Scooter (T) 8/25
- **F**ahrradhelme, Kinder (T) 4/26
- **H**otels, Nachhaltigkeitssiegel für (T) 5/25
- Hundefutter (T) 8/25
- Hundesnacks (T) 2/26
- **K**inderfahrräder (T) 3/26
- Kinderreisebetten (T) 11/25
- Kinderwagen, Kombi- (T) 7/25
- **L**aufbänder (T) 1/26
- **N**achtzüge (R) 10/25
- **R**ollatoren (T) 9/25
- **S**exspielzeug (T) 11/25
- Ski-, Snowboardhelme (T) 12/25
- Stand-up-Paddle-Boards (T) 6/25
- **T**rampoline (T) 5/25

Geld und Recht

- **A**ktivrente (R) 4/26
- Anlagetipps, betrügerische (R) 1/26
- Arbeitsleben, Diskriminierung im (R) 7/25
- Auslandskrankenversicherung (R) 8/25
- **B**ankbetrug (R) 10/25
- **D**eutsche Aktien (R) 1/26
- **E**nterben, Angehörige (R) 11/25
- Erwerbsminderungsrente (R) 8/25
- **F**lugreise, Entschädigung Ausfall und Verspätung (R) 2/26
- Frührente (R) 10/25
- **G**ebrauchtwagenkauf (R) 4/26
- Geld und Versicherungen ordnen, für Paare (R) 3/26
- **M**ieterhöhung (R) 12/25
- **O**nline-Shopping, Fallen beim (T) 12/25
- **P**rivatverkauf im Web (R) 6/25
- **R**echtsschutzversicherung (R) 5/25
- Rechtsstreit, Anwalt finden (R) 9/25
- Rente mit Schwerbehinderung (R) 2/26
- **S**chottergärten, aktuelle Urteile (R) 4/26
- Schufa-Score (R) 7/25
- Stromtarife, dynamisch (Ikea) (R) 3/26
- **T**estament machen, Gründe (R) 6/25
- **V**ersicherungs-Check (R) 9/25
- **W**asserschäden (R) 3/26
- Wohngebäudeversicherung (R) 11/25
- **Z**insanlagen (R) 5/25

Gesundheit

- **A**bnehmspritzen (T) 4/26
- **D**urchfall, Medikamente bei (T) 7/25
- **E**isen-Präparate (T) 6/25
- **H**ustenstiller (T) 11/25
- Insektenstichheiler (T) 5/25
- **K**iefergelenkproblem CMD (R) 10/25
- Knieathrose (R) 8/25
- **M**ediennutzung, Kinder (R) 3/26
- Melatonin-Mittel für Kinder (T) 7/25
- Mikroplastik (R) 4/26
- Mücken und Zecken, Mittel gegen (T) 5/25
- **O**steoporose (T) 1/26
- *Korrektur (T) 4/26*
- **R**eiseimpfungen (R) 5/25
- *Korrektur (R) 7/25*
- **T**ageslichtlampen (T) 12/25
- Tinnitus-Apps (T) 9/25
- **V**erschwörungsdenken, Umgang mit (R) 9/25
- *Korrektur (R) 10/25*
- Vitamin-D-Präparate (T) 1/26
- **W**echseljahresbeschwerden, Mittel bei (T) 2/26
- Winterdepression (R) 12/25

Kontakt

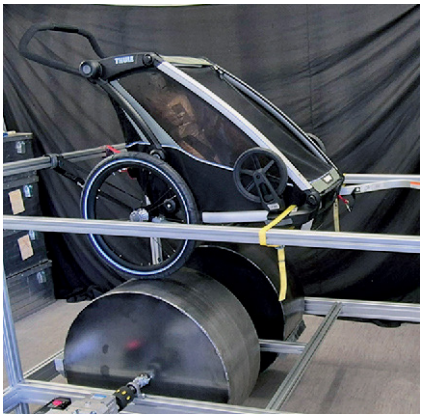
Leserservice
Sie haben inhaltliche Fragen zum Heft? Anfragen, die über die Informationen in den Publikationen der Stiftung Warentest hinausgehen, können wir leider nicht beantworten.
Internet: test.de/kontakt
Mail: leserservice@stiftung-warentest.de

Abo-Hotline
Sie möchten sich Ihr Heft an eine neue Adresse liefern lassen? Bitte geben Sie Ihre Abonummer an.
Tel. 0 30/3 46 46 50 80
(Mo bis Fr 8–19 Uhr)
Mail: stiftung-warentest@dpv.de
Internet: test.de/abo

Bestell-Hotline
Sie möchten Bücher und Hefte der Stiftung Warentest bestellen?
Tel. 0 30/3 46 46 50 82
(Mo bis Fr 8–19 Uhr)
Internet: test.de/shop

Soziale Netzwerke
facebook.com/stiftungwarentest
youtube.com/stiftungwarentest
instagram.com/stiftungwarentest
instagram.com/stiftungwarentest-finanzen
tiktok.com/@stiftungwarentest
x.com/warentest

So testen wir



Der Aufwand für unsere Tests ist enorm. Von der Idee bis zur Veröffentlichung vergehen Monate. Ein typischer Test-Ablauf im Video: test.de/testablauf.

Prüfinstitute
Die Stiftung Warentest bietet unabhängigen Instituten an, Prüfaufträge zu übernehmen. Details unter test.de/pruefinstitute.

Foto: Stiftung Warentest

Stiftung Warentest

Herausgeber und Verlag
Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin, Postfach 30 41 41, 10724 Berlin,
Telefon 0 30/26 31–0, Mail: Leserservice@stiftung-warentest.de, Internet: test.de
USt-IdNr.: DE 1367 25570

Verwaltungsrat
Prof. Dr. Barbara Brandstetter (Vorsitzende), Ellen Heinrichs, Dieter Lehmann, Ramona Pop, Prof. Dr. Tanjev Schultz, Matthias Spielkamp, Dr. Michael Stephan

Kuratorium
Lukas Siebenkotten (Vorsitzender), Christian Bock, Prof. Dr. Gaby-Fleur Böl, Dr. Diedrich Harms, Gabriele Hässig, Prof. Dr. Dominik Herrmann, Dr. Matthias Honnacker, Dr. Inga Jensen, Dr. Barbara Keck, Petra Kristandt, Dr. Thorsten Maier, Dr. Bettina Rechenberg, Dr. Ulrike Regele, Dr. Christian A. Rumpke, Michaela Schröder, Wolfgang Schuldzinski, Dirk Stein, Christoph Wendker

Vorständin
Julia Bönisch

Weitere Mitglieder der Geschäftsleitung
Dr. Holger Brackemann, Daniel Gläser, Dr. Birger Venn-Hein

Bereich Untersuchungen
Dr. Holger Brackemann (Bereichsleiter)
Dr. Johannes Stiller (Stellv. Bereichsleiter)

Preiserhebungen: Johanna Hinzke, Diana Senger
Prüfmustereinkauf: Mirko Zimmermann (Leiter)

Verifikation
Dr. Claudia Behrens (Leiterin); Claudia Gaca, Dr. Andrea Goldenbaum, Dr. Julia Krapf, Susanne Neunzerling, Janine Nord, Sibylle Schalock, Hartmut Schäfer, Annika Scheerer, Sabine Vogt

Digitales und Technik
Dr. Markus Bieletzki (Wissenschaftlicher Leiter);
Projektleitung: Benjamin Barkmeyer, Robert Brandt, Jenny Braune, Mark Jeschke, Dr. Florian Ostermann, Simone Vintz, Dr. Kirstin Wethekam;
Marktanalyse und Projektassistenz: Heike Clemens, Philipp Dammschneider, Thomas Grund, Danielle Leven, Dr. Ulrike Vollstädt;
Teamassistenz: Daniela Helmerich, Daria Sprick

Georg Dahm (Journalistischer Leiter);
Redaktion: Hannes A. Czerulla, Martin Gobbin, Sandra Schwarz, Dennis Stieler, Henning Withöft, Michael Wolf

Wohnen und Freizeit
Dr. Axel Neisser (Wissenschaftlicher Leiter), Dr. Dirk Lorenz (Stellv.);
Projektleitung: Christiane Böttcher-Tiedemann, Renate Ehrnsperger, Ralf Gaida, Marius Gemmel, Nico Langenbeck, Simone Lindemann, Michael Morys, Dr. Dorit Munzke, Anke Scheiber, Dr. Peter Schick, Konstantin Thurow, Sarah Vasconi, Dr. Sara Wagner-Leifhelm;
Marktanalyse und Projektassistenz: Yvonne Gramsch, Toralf Hainsch, Yvonne Sanguinette, Eva-Maria Schnaus, Diana Senger, Michael Vogt;
Teamassistenz: Marlies Brandtner, Monique Schneider, Grit Schulze

Christian van de Sand (Journalistischer Leiter);
Redaktion: Daniel Kastner, Dorit Kowitz, Anne Mandt, Reiner Metzger, Cecilia Meusel, Meike Rix, Stephan Scherfenberg, Roman Schukies, Kerstin Singer, Claudia Till

Ernährung, Kosmetik und Gesundheit
Dr. Ursula Loggen (Wissenschaftliche Leiterin);
Projektleitung: Katrin Andruschow, Charlotte Granobs, Dr. Thomas Koppmann, Dr. Claudia Michael, Yvonne Neidhardt, Tim Quinders, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan, Julia Schwietering, Dr. Jochen Wettach;
Marktanalyse und Projektassistenz: Michaela Backhus, Maria Anna Bernhart, Sylvia Keske-Fouda, Julia Leise, Nada Quenzel;
Teamassistenz: Beate Engler, Karin Falkenthal

Nicole Merbach (Journalistische Leiterin); Redaktion: Ina Bockholt, Vera Denkhaus, Heike Dierbach, Christiane Hefendehl, Lea Sophie Lukas, Dr. Bettina Sauer, Sara Waldau, Swantje Waterstraat;
Teamassistenz: Ulrike Guth

Geldanlage, Altersvorsorge, Kredite und Steuern
Stephan Kühnlenz (Wissenschaftlicher Leiter);
Projektleitung: Dr. Bernd Brückmann, Kathy Elmenthaler, Stefan Fischer, Anne Hausdörfer, Stefan Hüllen, Boštjan Krisper, Thomas Krüger, Gabriele Langfermann, Heike Nicodemus, Stephanie Pallasch, Yann Stoffel, Rainer Zuppe;
Projektassistenz: Christian Bothfeld, Viviane Hamann, Stefanie Kreisel, Beatrix Lemke, Sina Schmidt-Kunter, Alexander Zabel;
Teamassistenz: Magdalena Krause

Michael Beumer (Journalistischer Leiter); Redaktion: Kerstin Backofen, Karin Baur, Emma Bremer, Renate Daum, Metin Gülmen, Katharina Henrich, Alrun Jappe, Robin Knies, Fatima Krumm, Theodor Pischke, Daniel Pöhler, Isabell Pohlmann, Kai Schlieter, Max Schmutzer;
Teamassistenz: Annette Eßelborn

Versicherungen, Recht, Energieverträge
Julian Chudoba (Wissenschaftlicher Leiter);
Projektleitung: Sabine Baierl-Johna, Claudia Bassarak, Beate-Kathrin Bextermöller, Jóhanna Ýr Bjarnadóttir, Birgit Brümmel, Dr. Sebastian Gehrmann, Maria Hartwig, Karin Kuchelmeister, Michael Nischalke, Alica Verwiebe;
Projektassistenz: Romy Philipp, Achim Pieritz, Nicole Rau, Dana Soete, Marcia Vargas Canales; Teamassistenz: Ina Schiemann

Susanne Meunier (Journalistische Leiterin); Redaktion: Barbara Bückmann, Philip Chorzelewski, Christoph Herrmann, Alisa Kostenow, Sophie Mecchia, Kirsten Schiekiera, Lena Sington, Michael Sittig, Ulrike Steckkönig, Simone Weidner, Marion Weitemeier, Eugénie Zobel-Varga; Teamassistenz: Annette Eßelborn

Marketing und Vertrieb
Dorothea Kern (Leiterin)

Vertrieb Abonnement und Direktverkauf:
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, dpv.de
Kundenservice: Stiftung Warentest, 20080 Hamburg
Tel. 0 30/3 46 46 50 80, Fax 0 40/3 78 45 56 57,
Mail: stiftung-warentest@dpv.de

Vertrieb Einzelhandel: DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg, dermedienvertrieb.de

Kommunikation
Björn Köllen-Steiner (Leiter); Claudia Brause, Bettina Dingler, Wolfgang Hestermann, Ron Koch, Christiane Lang, Sabine Möhr, Martin Sattler

Redaktion Stiftung Warentest

Chefredakteurin
Isabella Eigner (verantwortlich)

Stellvertretender Chefredakteur, Stellvertretende Chefredakteurin
Werner Hinzpeter, Julia Witt

Projektredakteur der Chefredaktion
Thierry Backes

Textchefs
Sebastian Bröder, Axel Henrici, Daniel Kastner, Thomas Müller

Redaktionsassistenz
Christine Jannack, Britta Ossig-Moll

Creative Director
Nina Mascher

Grafik
Karen Adams (Leiterin); Isabella Galanty, Katja Späth, Beate Theill

Bildredaktion
Laura Schierholz (Leiterin); Hendrik Rauch, Annette Zidek; Ralph Kaiser (Fotograf)

Produktion
Alfred Trinnes (Leiter); Gabriele Meja, Yuen Men Nguyen, Martin Schmidt

Verlagsherstellung
Rita Brosius (Leiterin); Romy Alig, Susanne Beeh

Weitere Mitarbeit an dieser Ausgabe
Ulrike Sosalla Serodio

Litho tiff.any GmbH Berlin

Druck Stark Medien GmbH, Pforzheim
Innenteil und Bestellkarte gedruckt auf Recyclingpapier mit dem Umweltzeichen „Der Blaue Engel“

Preise Jahresabonnement Print Inland: 91,20 Euro, Österreich: 101,00 Euro, Schweiz: 114,80 sFr., restl. Ausland: 127,20 Euro.

Kombi-Abo Inland: 126,60 Euro (91,20 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate), Österreich: 136,40 Euro (101,00 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate), Schweiz: 165,80 sFr. (114,80 sFr. für Stiftung Warentest + 51,00 sFr. für die Stiftung Warentest Flatrate), restl. Ausland: 162,60 Euro (127,20 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate) inkl. gesetzlicher MwSt. und Versandkosten. Digitales Zeitschriften-Abo In- und Ausland: 76,80 Euro, Schweiz: 89,99 sFr. Einzelheft Print Deutschland: 8,40 Euro, Ausland: 8,60 Euro, Schweiz: 9,40 sFr. inkl. gesetzlicher MwSt., zzgl. Versandkosten.

ISSN 0040–3946

Rechte Alle in Stiftung Warentest veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – bedarf ungeachtet des Mediums der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.

Die Stiftung Warentest behält sich eine Nutzung dieses Werks für das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jede Nutzung nach § 44b UrhG bedarf der vorherigen ausdrücklichen Zustimmung der Stiftung Warentest. Die Rechte aus § 60d UrhG bleiben unberührt.

Wundersames aus dem Prüflabor. Folge 28

Blutsaugerboxen

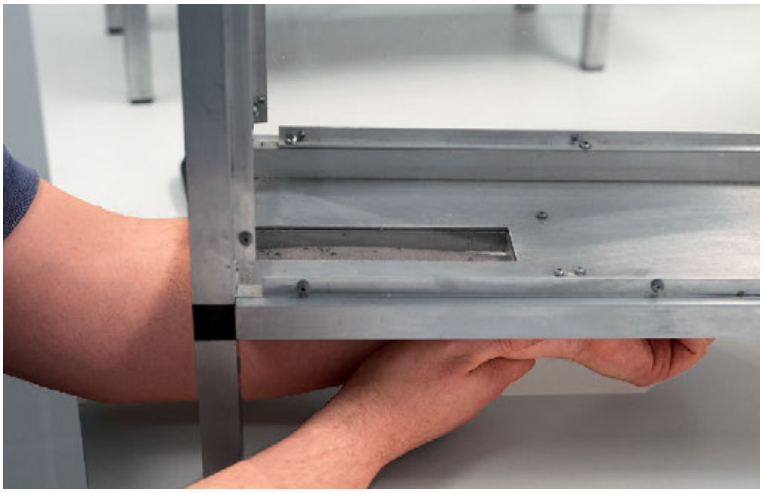


„Mücken-Weibchen brauchen Blut, um Eier zu produzieren. Pro Test setzen wir rund 3100 Mücken ein."

Dr. Dorit Munzke, Projektleiterin unseres Mückenspray-Tests

Puh! Im Mückenspray-Labor summt es kräftig – und stinkt: Tausende Mücken an einem Ort verbreiten einen stechenden Geruch. Bei rund 28 Grad und etwa 70 Prozent Luftfeuchtigkeit surren sie durch Stoffboxen und lassen sich mit Zuckerwasser und Blut füttern. Früher kam das aus Beuteln mit abgelaufenem Menschenblut – doch daran krepierte einmal eine ganze Zuchtlinie Mücken. Seitdem nehmen wir speziell gereinigtes Rinderblut. Das ist ein streng überwachtes Medizinprodukt, daher kosten 100 Milliliter rund 100 Euro. Blut saugen ausschließlich Weibchen. Die Männchen haben nur einen Zweck: Sex. Darauf warten sie nicht 16 oder 17 Jahre, sie legen gleich am ersten Tag los. Weibchen lassen sich nur einmal befruchten. Die Männchen würden gern weitermachen, werden aber von den Damen empört weggetreten. Für den Test versetzen wir je 30 hungrige Weibchen aus den Brutkästen in einen Glaskasten von der Größe einer Umzugsbox. Dort wartet ein Festmahl auf sie: die Arme aufopferungsvoller Probanden, oft Studierende, besprüht mit mehr oder weniger wirksamem Mückenschutz. Die Probanden kommen nach acht Stunden Boxenstopp meist mit fünf oder sechs Stichen davon. Dafür erhalten sie rund 120 Euro. Ein guter Tageslohn für Studierende, aber bei weitem nicht genug für ein Gramm Mückeneier. Das kostet um die 1000 Euro.

Text: Martin Gobbin



Guten Appetit. Die Probanden halten ihre eingesprühten Arme unter den Glaskasten und warten, ob die Mücken zustechen.

Foto: Studio Likeness; Stiftung Warentest / Daniel Coenen, Sandra Kühnapfel



Zuchtkasten

Einsatz für: Tests von Mückensprays
Material: Gaze-Gewebe, Fiberglas, Kunststoff
Preis: 70 Euro pro Stück
Bedarf: 15 Stück

Stiftung Warentest

test.de/flatrate

Alle Testergebnisse – überall, wo Sie sie brauchen

Flatrate 5,90 Euro* pro Monat

- ✓ **Online-Zugriff auf 9 000+ Tests, Tipps und Finanzanalysen** – alle Inhalte der letzten Jahre
- ✓ **Täglich neue Artikel zu aktuellen Themen** – Geldanlage, Gesundheit, Ernährung, Verbraucherschutz und vieles mehr
- ✓ **Umfangreiche Fondsdatenbank** – stets aktuelle Informationen zu rund 25 000 Fonds & ETF
- ✓ **Werbefrei & unabhängig** – wie Sie es von uns gewohnt sind



Sichern Sie sich die Jahresflatrate: test.de/flatrate

* Der reguläre Preis für die Jahresflatrate beträgt 5,90 €/Monat (entspricht 70,80 €/Jahr). Die Abrechnung erfolgt jährlich. Nach dem ersten Jahr können Sie jederzeit zum Monatsende kü

Foto: Mockupnest