Stiftung Warentest 9/2026

Stiftung Warentest

Unabhängig. Objektiv. Unbestechlich.

Airfryer

Größer, vielseitiger, besser:
Die neue Generation der Heißluftfritteusen

Seite 54

Laptops
Enorme Preisunterschiede bei den guten
Seite 30



Kopfhörer 22
Staubsauger 68
E-Mail-Provider 37
Kameras 44
Wäschetrockner 62

Nuss-Nougat-Cremes
Zwei sind besser als Nutella, auch eine sehr günstige 10

Longevity
Einfache Ernährungstipps für mehr Lebenserwartung 17

Mittel gegen Läuse
Nur 5 von 12 Produkten können wir empfehlen 90

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Stiftung Warentest im Vorteils-Abo lesen



9 Hefte für nur 39,90 €[1)]

+



Gratis
9 Monate Flatrate auf test.de

Gratis
Ratgeber „Geistig fit bis ins hohe Alter"



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: 8:00–18:00 Uhr
Bitte bei Ihrer Bestellung Aktions-Nr. 2200533 angeben.

Oder noch schneller online:

test.de/ratgeber09-sw

Angebot gültig bis 30.11.2026

SWK2609

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 sowie die Flatrate Monat für Monat gegen Rechnung für insgesamt 126,60 € jährlich (91,20 € für Stiftung Warentest + 35,40 € für die Stiftung Warentest Flatrate), Österreich: 136,40 € (101,00 € für Stiftung Warentest + 35,40 € für die Stiftung Warentest Flatrate), Schweiz: 165,80 sFr. (114,80 sFr. für Stiftung Warentest + 51,00 sFr. für die Stiftung Warentest Flatrate), restliches Ausland: 162,60 € (127,20 € für Stiftung Warentest + 35,40 € für die Stiftung Warentest Flatrate). 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, 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.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Editorial



„Halten Sie kurz inne, wenn ‚neu' auf einer Packung steht. Das kann auch heißen, dass der Anbieter an Zutaten gespart hat."

Die Vokabel „neu" hat gemäß ihrem Eintrag im Duden verschiedene Bedeutungen. Dass Neues besser ist als das Bisherige, gehört nicht dazu. Gut platziert erweckt das Wort allerdings leicht genau diesen Eindruck. Deswegen nutzt die Werbeindustrie es gern. Und deswegen ist es sinnvoll, kurz innezuhalten, wenn es auf einer Packung steht.

Schließlich passt „neue Rezeptur" auch dann, wenn der Anbieter an hochwertigen Zutaten gespart hat. Dass ein neues Modell durchaus schlechter sein kann als sein Vorgänger, zeigen unsere Tests immer mal wieder, in diesem Heft etwa der von Bodenstaubsaugern (siehe S. 68). Seit Akkusauger eine Erfolgsgeschichte sind, sehe ich wenig Innovationen für die klassischen kabelgebundenen. Der derzeit beste Bodensauger in unserer Testdatenbank ist ein Modell, das wir im vergangenen Jahr geprüft haben – und besser als der beste 2026 geprüfte derselben Marke.

Selbstverständlich ist Neues oft auch besser. Messbare Leistungsfortschritte haben unsere Fachleute bei Laptops beobachtet. Viele Anbieter bewerben zudem nun die künstliche Intelligenz, die in ihren Notebooks steckt. Unser neues, strengeres Prüfprogramm berücksichtigt die Entwicklungen. Es förderte deutliche Unterschiede in den KI-Fähigkeiten zutage – und auch im Preis-Leistungs-Verhältnis (S. 30).

Auch äußere Vorgaben können Fortschritt befeuern. Wie lange können es namhafte Anbieter auf sich sitzen lassen, dass ihre Haushaltsgeräte nur B-Klasse sind? Seit einem Jahr gilt die neue, strengere Skala des EU-Energielabels für Wäschetrockner. Im Vortest schmückte sich noch kein Modell mit der effizientesten neuen Klasse A. Diesmal ist eins dabei. Unsere Prüfungen belegen den Fortschritt: Die Neuheit verbraucht nicht nur deutlich weniger Strom als alle anderen geprüften, sondern trocknet auch prima (S. 62) – und schaffte den Testsieg.

Ihr



Werner Hinzpeter
Stellvertretender Chefredakteur Stiftung Warentest

Unser Pflaumentrick

Mit Obst wie dieser Zwetschge lässt sich verhindern, dass sich die Geräuschunterdrückung eines Kopfhörers abschaltet. Wir nutzen es für Tests der Akkulaufzeit – nicht nur in der Hauptsaison (siehe S. 29).



Foto: Max Lautenschläger; Getty Images; Titel: Stiftung Warentest / Jule Felice Frommelt

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Inhalt

Ernährung und Kosmetik

in Kürze 8
- Wie teuer Kaffee geworden ist – und warum Konzentrate kein Ausweg sind
- Vorsicht vor UV-Nagellacken
- Zu süß, zu teuer: Verbraucherzentrale rät von Vitaminwasser ab

Test Nuss-Nougat-Cremes 10
Nutella ist gut, zwei sind noch besser. Plus: Was taugen Nachhaltigkeitssiegel für Palmöl, Kakao und Haselnüsse?

Longevity 17
Statt Spermidin oder Kältekammer: Fünf Ernährungstipps, die das Leben wirklich verlängern können

Multimedia

in Kürze 20
- Apples neues MacBook Air 13'' M5 im Test: Gehobene Mittelklasse
- Babyphones im Test: Das beste braucht kein Bild
- Fußball im TV: Was läuft wo?

Test Bügelkopfhörer.....22
Alle elf geprüften Modelle sind gut – von Over-Ear bis On-Ear. Spitzensound kostet aber 500 Euro und mehr

Test Laptops 30
14 Prüflinge, brandneue KI-Tests, ein sehr gutes MacBook – und ein gutes Samsung-Modell für nur 615 Euro

Test E-Mail-Provider 37
Was GMX, Outlook oder Posteo in der Gratis- und Bezahlversion bieten und wie Nutzer Mails sicher verschlüsseln

Test Digitalkameras.....44
Sind Top-Systemkameras immer teuer? Gibt es gute Kompakte? Können Smartphones mithalten? Unser Test klärts



54
Heißluftfritteusen
Knusprig oder labberig? Im Test mussten 22 Airfryer zeigen, wie sie Pommes und Co hinbekommen



10
Nuss-Nougat-Cremes



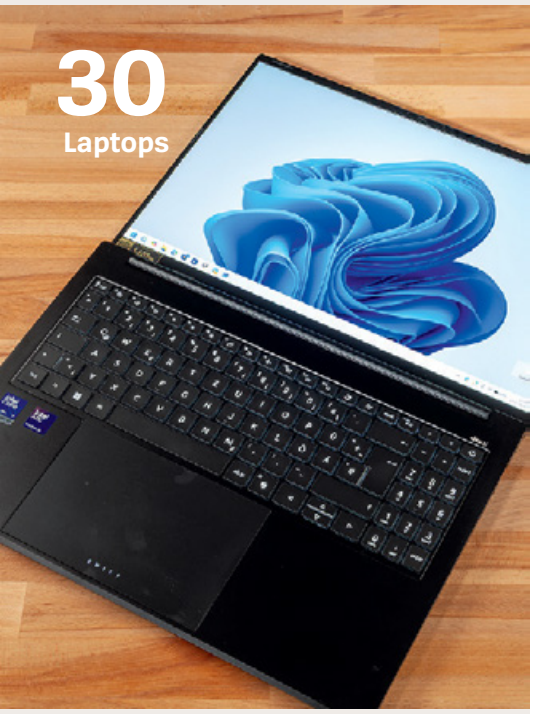
68
Kabelstaubsauger

Foto: Julie Felice Frommelt; Getty Images; Adobe Stock

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



62
Wäschetrockner



30
Laptops



44
Digitalkameras



90
Mittel gegen Läuse

Haushalt und Garten

in Kürze **52**
- Mobile Wassersprudler im Test: Prickeln Bottleplus und Isi?
- Fake-Klimaanlage aus dem Internet
- Brennholz besorgen – was wo gilt

Test Heißluftfritteusen **54**
Pommes, Hähnchen, Aufbackbrötchen: Wir prüften 22 Airfryer – mit einem oder zwei Garräumen. Zwölf sind gut

Test Wäschetrockner **62**
Gut sind fast alle, günstig nicht: Gerade die Schnäppchen können viel Strom fressen. Der Preistipp kommt von Beko

Test Kabelstaubsauger **68**
16 Modelle mit und ohne Beutel – geeignet für Allergiker, Krümelmonster, Sparfüchse oder Hundehalterinnen

Freizeit und Verkehr

in Kürze **74**
- Waldbrände: Wie Camper sich schützen können
- Bettwanzen in Almhütten
- So gefährlich ist Asbest in Spielsand

E-Bikes im Herbst und Winter **76**
Was Ihr Fahrradakku braucht, um Sie auch bei kaltem Wetter voranzubringen

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

Geld und Recht

in Kürze **78**
- Zahnersatz wird 2027 teurer: Was Versicherte tun können
- Streamingdienste: Abo-Kündigung nach 14 Tagen ist rechtens
- Zwölf Gratis-Girokonten
- Alkoholisierte E-Scooter-Fahrer haften bei einem Unfall komplett
- Abzocke bei GEZ-Abmeldung

Nachbarschaftsstreit **82**
Schlichterin statt Richterin: So lassen sich Konflikte um Partylärm, Heckenhöhe oder Grillrauch lösen

Kolumne Sosalla sagt **86**
Mit KI-Hilfe betrügerische Mails aussortieren – wie gut klappt das?

Gesundheit

in Kürze **88**
- Die Wegovy-Abnehmpille kommt: Was sie bringt, wer sie braucht
- Buckel vom Schiefsitzen – wirklich?
- Neue Corona-Impfempfehlungen

Test Mittel gegen Läuse **90**
Welche Mittel Kopfläuse zuverlässig töten, wie sie wirken – und warum nur eine Behandlung nicht reicht

Rubriken

Editorial **3**
Echo **6**
Über uns **51**
Themen 9/25–8/26 ..... **96**
Impressum **97**
Testsache **98**

Nächste Ausgabe:
ab Donnerstag, 1. Oktober, im Handel

Foto: Getty Images; Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck; Stiftung Warentest

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

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



Spülmaschinentabs, 8/2026

Nicht alles glänzt, was spült

Viele Tabs sind gut, doch einige reinigen schlecht oder belasten Gewässer. Auf den Test bekamen wir zahlreiche Reaktionen.

Von Domol gibt es ähnlich verpackte Tabs (Inhalt 70 Stück) ohne den Zusatz „Ultra Power“ auf der Packung. Beim Kauf besteht Verwechslungsgefahr. Die Reinigungswirkung dieser Tabs ist auch gut, aber es bleiben Kalkschlieren auf dem Geschirr.
Heinrich Walden

Antwort der Redaktion: Getestet haben wir nur die Rossmann-Tabs Domol Ultra Power All-in-One.

So interessant der Testbericht auch war, hätte ich mir doch einen Vergleich oder zumindest einen Hinweis auf „normale“ Spülmaschinenreiniger gewünscht. So weiß ich nicht, ob ich auf Tabs umsteigen sollte oder wie bisher separat Enthärtersalz, Klarspüler und Reinigungspulver in die jeweiligen Klappen der Spülmaschine füllen soll. Schon gar nicht weiß ich, ob meine Wahl aus ökologischen Gründen oder wegen der Reinigungswirkung so oder so ausgehen sollte.
Gebhard Hofner, Münster

Antwort der Redaktion: Multi-Tabs sind vor allem bequem. Sie erledigen vier Aufgaben auf einmal: Reinigen, Wasser enthärten, Klarspülen und Trocknen. Aber: Es kommt stets die volle Dosis Spülmittel zum Einsatz – egal, wie schmutzig das Geschirr oder wie weich das Wasser ist. Pulver lässt sich besser dosieren. Füllen Sie nur so viel ein, wie Sie brauchen: für Kurzprogramme und Frühstücksgeschirr die minimale Dosiermenge, für Angebranntes die volle Dosis. Stellen Sie die Maschine auf die vor Ort gegebene Wasserhärte und die Klarspülerdosis ein.

Mit Freude habe ich Ihren Test über die Geschirrspülertabs gelesen. Meine Erfahrungen mit Tabs sind die, dass sie sich im Kurzprogramm nicht richtig auflösen. Auf diesen Hinweis habe ich gewartet. Schade, dass er fehlt, denn Krümel von Spülmittel oder halb aufgelöste Tabs am Programmende sind bestimmt nicht gesund. Deshalb verwende ich lieber Pulver. Lässt sich super dosieren.
Elisabeth Krempl, Schweinfurt

Illustration: Kati Szilagyi

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Drucker, 8/2026

Für seltenes Drucken

Leider finde ich im Test keine echte Empfehlung für den richtigen Drucker bei seltenem Druck. Da ich nur noch im Ausnahmefall drucke, nützt mir ein Drucker nichts, der zwar günstig druckt, aber vor jedem Druck einer Wartung bedarf, um überhaupt lesbar zu drucken.
Thilo Endrich, Zellingen

Antwort der Redaktion: Für Gelegenheitsdrucker ist ein Laser meist die bessere Wahl. Denn anders als Tintendrucker arbeiten Laser auch dann zuverlässig, wenn sie monatelang tatenlos herumgestanden haben. Bei Tintendruckern kann in dieser Zeit leicht der Druckkopf eintrocknen. Farblaserdrucker sind allerdings groß, teuer und aufwendig in der Produktion. Wer vor allem Texte druckt, fährt günstiger und umweltfreundlicher mit einem Schwarzweißlaser.

Kirschjoghurt, 8/2026

Ökobilanz bewerten

Bei der Verpackungsbewertung wundert mich, dass nicht mehr die Verpackung insgesamt, sondern nur ihre Nutzungsfreundlichkeit bewertet wird. Hat Stiftung Warentest im Sinne der Gesamtgesellschaft keine Ambitionen, auf die Firmen in Sachen Ressourcenverbrauch und Ökobilanz einzuwirken? Die Prüfung der Entsorgungshinweise ist dafür zu wenig. Schließlich wissen wir, dass wir von einem vollständigen Kreislauf ohne Downcycling und thermische „Verwertung“ noch große Schritte entfernt sind. Vielen Dank trotzdem, dass Sie sich schon so lange für uns einsetzen.
Jürgen Römhild, Grafenau

Kinderwagen, 8/2026

Testsieger jetzt mangelhaft

Wir haben vor zwei Wochen Nachwuchs bekommen und uns für den Kinderkraft Nea 2 in 1 entschieden. Im Test 8/2023 war er mit der Note 2,3 noch quasi Testsieger. Im aktuellen Test ist er aber aufgrund von Schadstoffen mangelhaft. Was hat sich geändert?
Dominik Liehr, Zierenberg

Antwort der Redaktion: Aktuell haben wir nicht den Nea 2 in 1, sondern den Nea 2 2in1 getestet. Zur Zeit des Vorgängertests waren die per- und polyfluorierten Alkylsubstanzen (PFAS) noch nicht in der EU verboten. Ob der Nea 2 in 1 belastet war, können wir nicht sagen. PFAS schädigen die Umwelt. Für das Kind besteht allenfalls ein geringes Risiko.

Smartphone-Preise, 8/2026

Updates einkalkulieren

Der Kaufpreis allein reicht nicht. Meiner Meinung nach sollte der Kaufpreis geteilt werden durch die verbleibenden Monate, in denen noch Updates geliefert werden. Diese Zahl ist aussagefähiger, denn ohne Updates ist ein Telefon schnell unsicher und sollte nicht mehr eingesetzt werden.
Matthias Körber, Hamburg

KI-Diagnosen, 8/2026

Europäische KI testen

Die Erlangung digitaler Souveränität ist für Deutschland und Europa von zentraler Bedeutung. Die Dominanz von US- und chinesischen Firmen in diversen Bereichen und unsere Abhängigkeiten sind kritisch. Leider testen Sie in Ihrer Untersuchung keine europäischen Systeme, „da sie bisher wenig genutzt werden“. Mit einer solchen Auswahl sorgen Sie mit dafür, dass es genau so bleibt. Da wünsche ich mir mehr Weitsicht und Verantwortungsbewusstsein.
Peter Koswig, Korbach

Diese Verpackungen nerven



Focaccia Cracker von dm

In die Packung hätte locker die doppelte Menge Cracker gepasst.
Marcel Sieberer, Münster

Antwort der Redaktion: Auf Nachfrage erklärte uns der Anbieter, die Cracker seien besonders bruchanfällig. Die Verpackung diene deren Schutz und der Leerraum lasse sich nicht vollständig vermeiden. Wir finden die Verpackung trotzdem unverhältnismäßig groß.



Mückenstichgel von Flint Med

Der Hersteller wird behaupten, die Packungsgröße ist dem Umfang der Produkthinweise geschuldet. Dazu gäbe es zwei Lösungen: Den Inhalt anpassen oder einen Beipackzettel dazulegen.
Birgit Rumey, Mülheim an der Ruhr

Antwort der Redaktion: Neben den vorgeschriebenen Informationen begründet der Anbieter die Verpackungsgröße mit dem Schutz des Produkts – möchte die Faltschachtel aber überarbeiten.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Heiß und kalt. Kaffee schmeckt frisch aufgebrüht oder auch abgekühlt als Eiskaffee.

Filterkaffee und Kaffeekonzentrate

Preise um bis zu 40 Prozent rauf

Beliebte Filterkaffees sind seit 2024 um 4 bis 40 Prozent teurer geworden, ergab unser aktueller Preis-Check. Mit welchen Produkten sich sparen lässt.

Kaffeetrinken ist zum teuren Vergnügen geworden: Von Anfang 2020 bis Juni 2026 zogen die Preise für Bohnenkaffee im Mittel um 53 Prozent an, so das Statistische Bundesamt. Unsere aktuelle Preisrecherche für Filterkaffee bestätigt den Trend. Je nach Marke stiegen Preise unterschiedlich.

Unser Vorgehen. Wir wählten 15 viel verkaufte Produkte aus, die in unserem Filterkaffee-Test von November 2024 vertreten waren. Ende Juli 2026 fragten wir bei den Anbietern nach, ob die Produkte noch unverändert erhältlich sind und was sie im Moment kosten.

Drei Eigenmarken für 4,49 Euro. Am geringsten stiegen die Preise der preisgünstigen Handelsmarken Aldi Barissimo Classic, Edeka Gut & Günstig Klassik und Rewe Ja Röstkaffee kräftig. Ein 500-Gramm-Paket kostet heute 4,49 Euro – und damit bloß vier Prozent mehr als vor knapp zwei Jahren (4,29 Euro).

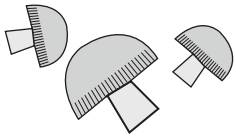
Sprung auf 7,45 Euro. Die nächstgünstigsten Filterkaffees kommen von zwei Handelsmarken mit Nachhaltigkeitssiegeln: dmBio Kaffee Klassik und Lidl Fairglobe Bio Kaffee. Beide sind stark im Preis gestiegen – von 4,95 Euro beziehungsweise 5,99 Euro auf je 7,45 Euro pro Pfund. Am teuersten ist der Biokaffee Kolumbien von Rapunzel – er kostet 16,98 Euro pro Pfund, einen Euro mehr als vor zwei Jahren. Der Biokaffee Kräftig von Alnatura ist mit 9,99 Euro zwar preiswerter, erfuhr aber mit 40 Prozent die größte Preissteigerung. Die Anbieter einiger Traditionsmarken erklärten uns, dass ihre Preise nicht stabil seien. Händler verkauften diese Kaffees oft auch im Sonderangebot.

Teure Konzentrate. Mit dem Trendprodukt Kaffeekonzentrat lässt sich nicht sparen, wie unser Preis-Check ergab. Eine Tasse davon (180 Milliliter) kostet 19 bis 80 Cent, eine genauso große Tasse der preiswertesten Filterkaffees dagegen lediglich 10 Cent (test.de/kaffeekonzentrate).

69

Prozent – um so viel stieg die Anbaufläche für Speisekürbisse in Deutschland von 2010 bis 2025. Wichtige Anbausorten: Butternut und Hokkaido.

Quelle: Bundesinstitut für Ernährung und Landwirtschaft, 2026



Wildpilze

Sammeln nur für den Eigenbedarf

Herbstzeit, Pilzzeit – wer selbst nicht auf Pilzpirsch geht, kann auf Wochenmärkten und in Geschäften Wildpilze kaufen. Doch wieso stammt die dort angebotene Ware meist aus dem Ausland? Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie weist darauf hin, dass Steinpilz, Morchel und Co bei uns unter Artenschutz stehen. Sie dürfen nur „in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf" gesammelt werden – außer mit Ausnahmegenehmigung. In hiesigen Wäldern gilt das Wildpilzvorkommen wegen der hohen Bevölkerungsdichte als begrenzt. Wildpilze im Handel dürfen nicht gesundheitskritisch sein. Man sollte sie nur bei Profis kaufen.

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

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Wasser mit Vitaminzusätzen

Zu teuer, zu süß – und überflüssig

„Vitamin Water“, „Active-Water“, „Antistress“ – die Namen von Wässern mit zugesetzten Vitaminen wecken die Erwartung, dass diese Getränke besonders nützlich für Wohlbefinden und Gesundheit sind. Doch die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt hält sie „für nicht empfehlenswert“. Bei einem Marktcheck von 35 Produkten stellte sie zahlreiche Schwächen fest – allen voran den Zusatz überflüssiger Vitamine wie Vitamin C, B 5 und B 6. Die Menschen in Deutschland seien damit über die normale Ernährung gut versorgt. In einigen der Getränke waren Vitamine auch überdosiert – wenn auch nicht in gesundheitskritischen Bereichen. Ärgerlich, dass die Produkte teils recht viel Zucker enthalten und oft teurer als Mineralwasser sind.



Voll bedruckte Etiketten. Die Anbieter der Getränke versprechen Vieles.



Belastet. Viele UV-Nagellacke enthalten kritische Stoffe.

UV-Nagellacke

Hübsch, aber riskant

UV-Lacke, die mittels UV-Lampen aushärten, versprechen längere Haltbarkeit gegenüber herkömmlichen Lacken. Im Nagelstudio gehören sie längst zum Standard, und auch für zu Hause gibt es die Lacke, Gele und Lampen inzwischen. Das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Karlsruhe hat 59 UV-Nagellacke und 10 UV-härtende Modellage-Gele untersucht, die zu gewerblichen oder häuslichen Zwecken angeboten werden. Nur 14 waren in Ordnung, 55 Produkte beanstandeten die Kontrolleure: wegen verbotener Stoffe, Überschreitung von Grenzwerten oder nicht deklarierter problematischer Inhaltsstoffe. Zwölf Produkte enthielten Farbstoffe, die in Kosmetika nicht zugelassen sind. In vier Produkten wurde ein Acrylat gefunden, das seit 2023 in der EU für Kosmetik verboten ist, da es als krebserregend gilt.

Dinkel, Emmer, Einkorn

Begriff „Urgetreide“ ist irreführend

Die Weizensorten Dinkel, Emmer und Einkorn werden heutzutage gern als „Urgetreide“ oder „Urweizen“ angepriesen. Doch das Max-Rubner-Institut (MRI) stuft die Bezeichnungen als irreführend ein. Die derzeit im Anbau befindlichen Sorten ähnelten genetisch nicht mehr denen der Antike, so das unabhängige Forschungsinstitut. Heutige Sorten stammten größtenteils aus Genbanken und seien jünger als hundert Jahre. Auch die Vorstellung, dass „Urgetreide“ verträglicher oder allergieärmer als herkömmlicher Weizen sei, treffe nicht zu. Wie dieser enthalten auch Dinkel, Emmer und Einkorn das Klebereiweiß Gluten, das allergen wirken kann und das Zöliakiepatienten meiden müssen.

Tipp: Wählen Sie bei Getreideprodukten Vollkorn. Es hat mehr Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe als Pendants aus Weißmehl.



Emmer. Er zählt zur Weizenfamilie und schmeckt leicht nussig.

Foto: Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt; Getty Images / Serhii Sobolevskyi; Getty Images

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Nutella? Zwei sind besser!

Nuss-Nougat-Cremes Der Klassiker ist gut, aber ein Edelaufstrich und ein Discounterprodukt liegen vor ihm. Eine zuckerreduzierte Creme schmiert ab – geschmacklich und wegen Schadstoffen.

Völlig losgelöst von der Erde schwebte im April ein Nutella-Glas durch die Orion-Kapsel der Mondmission Artemis 2. Millionen Menschen weltweit sahen den Moment im Livestream. Die Szene ging viral. Ein kostenloser Werbetraum für Anbieter Ferrero. Der kommentierte, Nutella sei „out of this world" – also „nicht von dieser Welt".

In unserem irdischen Vergleich musste sich das Original der italienischen Marke der Konkurrenz stellen – und landete nicht auf der Eins. Von 18 Nuss-Nougat-Cremes schnitten 12 gut ab, auch vegane und Bio-Aufstriche. Vier Schokocremes haben wir mit Befriedigend bewertet, zwei nur mit Ausreichend – darunter das einzige zuckerreduzierte Produkt im Test von Ahead.

Testsieger sind: Nusskati von Aldi und die vegane Kräm Herr Eichhorn Pur von der Manufaktur Goldhelm. Nutellas Original folgt auf Platz drei der Tabelle. Nutellas Veggie-Variante ist minimal dahinter die zweitplatzierte vegane Creme. Die besten Bio-Cremes bieten Alnatura und Gepa.

Bester Geschmack für Haselnussfans

Rundum aromatisch, sehr kräftig nach Haselnuss mit deutlicher Röstnote – so riecht und schmeckt die dunkle Haselnuss-Creme der Schokoladenmanufaktur Goldhelm aus Thüringen und streicht die Traumnote 1,0 im sensorischen Urteil ein. Mit ihrem hohen Nussanteil von mehr als 50 Prozent und ihrem edlen Preis von rund 6 Euro pro 100 Gramm ist sie unser Genusstipp.

Aldi schlägt Nutella

Deutlich preiswerter und geschmacklich sehr gut mit der Note 1,5 sind Nusskati von Aldi und die Klassiker-Nutella. Beide kosten weniger als einen Euro je 100 Gramm und enthalten 13 Prozent Haselnüsse. Mindestens 10 Prozent müssen es in Nuss-Nougat-Creme sein. Der aromatische Aufstrich von Aldi sticht mit kräftiger Kakaonote hervor, die an Bitterschokolade erinnert. Nutella riecht aromatisch und hat ihre typische leichte Vanillenote. Dafür sorgt der Aromastoff Vanillin. Insgesamt muss sich Nutella Aldi aber knapp geschlagen geben, vor allem wegen der schlechteren Nährwerte.

Die Zuckerreduzierte ist kein Genuss

Die meisten Cremes sind geschmacklich gut; D'arbo, dmBio und Nudossi fallen mit leichten Fehlern eine Note ab. Den geringsten und für uns nur ausreichenden Genussfaktor hat die zuckerreduzierte Creme von Ahead mit ihrer kräftigen, alleinstehenden Süße. Das Produkt besteht zu 42 Prozent aus dem Zuckeralkohol Maltit. Zu viel davon wirkt abführend. Schon 10 Gramm des Zuckeraustauschstoffes können bei empfindlichen Menschen Beschwerden auslösen. So viel stecken in rund 24 Gramm der Ahead-Creme. Das ist etwas mehr als eine typische Nuss-Nougat-Creme-Portion von 20 Gramm (siehe Foto S. 12). →

Unser Rat

Testsieger: Die dunkle Haselnuss-Creme Kräm Herr Eichhorn Pur von Goldhelm für 5,94 Euro (alle Preise pro 100 Gramm) schmeckt am besten. Insgesamt gleich gut ist Nusskati von Aldi für 0,50 Euro.
Preistipp: Die Aldi-Creme gehört auch zu den günstigsten im Test.
Umwelttipp: Für Bio-Nuss-Nougat-Creme müssen 95 Prozent der Zutaten ökologisch erzeugt sein – neben Öl, Nüssen, Kakao auch Zucker und Milchpulver. Die besten Bio-Cremes sind von Alnatura (1 Euro) und Gepa (1,25 Euro).



Testsieger. Goldhelm und Aldi toppen mit ihren Cremes Marktführer Nutella.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Schokoschnuten-Alarm! Kinder essen Nuss-Nougat-Creme oft mit vollem Körpereinsatz.

Foto: Adobe Stock

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Nährwerte

Kalorisch wie Käse, aber mit sehr viel Zucker

20 Gramm Nuss-Nougat-Creme auf einer 50-Gramm-Scheibe Mischbrot – das ist die Basis unseres ernährungsphysiologischen Urteils. Alle Cremes schneiden darin nur ausreichend oder bestenfalls befriedigend ab.

Sehr süß. Klassische Nuss-Nougat-Creme besteht circa zur Hälfte aus Zucker. Der Großteil davon ist zugesetzt. Mit 20 Gramm Schokocreme schöpfen kleine Kinder so bis zu ein Drittel der Zuckermenge aus, die sie laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung maximal pro Tag verzehren sollten.

Ziemlich fettig. Der süße Aufstrich besteht im Schnitt auch zu mehr als einem Drittel aus Fett. Die meisten Anbieter verwenden Sonnenblumenöl oder Palmfett. Das gesündeste Speisefett ist Rapsöl. Es hat das beste Fettsäurespektrum, steht aber nur bei fünf Produkten im Test auf der Zutatenliste (siehe Tabelle ab S. 14).

Üppiger Vergleich. 20 Gramm Creme liefern im Schnitt 111 Kilokalorien. Die gleiche Menge Erdnussbutter hat rund 124 Kilokalorien, dafür mehr Nüsse, kaum zugesetztes Fett und Zucker. In Honig oder Marmelade steckt viel Zucker, aber kein Fett und nur rund halb so viel Energie wie im Schokoaufstrich. Eine Scheibe Gouda (33 Gramm) bringt rund 119 Kilokalorien mit. Der Käse enthält aber keinen Zucker, sondern neben Fett viel hochwertiges Eiweiß.

Ahead deutlich schadstoffbelastet

In Ahead wiesen wir auch die aromatischen Mineralölbestandteile Moah nach. Sie gelten als möglicherweise krebserregend. Ein Grenzwert ist geplant, noch gibt es nur einen Orientierungswert. Den hält das Produkt knapp ein. Daher bewerten wir Ahead im Schadstoffurteil mit Ausreichend.

Alle anderen Produkte sind in puncto Schadstoffe erfreulicherweise unauffällig. Mikrobiologisch hat kein Produkt ein Thema. Auch bei Nudossi, das im Frühjahr wegen Salmonellen zurückgerufen wurde, war im Test keimtechnisch alles gut.

Bis zu vier Würfel Zucker pro Portion

Ein Go für hemmungsloses Löffeln ist das aber nicht. Klassische, also nicht-zuckerreduzierte Nuss-Nougat-Creme ist und bleibt eine Süßigkeit (siehe links). Zucker ist beinahe immer die Hauptzutat. Am meisten steckt mit 57 Prozent in der klassischen Nutella. Wer sich 20 Gramm davon aufs Brot schmiert, isst umgerechnet fast vier Stück Würfelzucker. Die vegane Nutella enthält dagegen nur 43 Prozent Zucker. Beide schneiden insgesamt gut ab, das Original ist geschmacklich aber eine Nuance besser. Das Veggie-Glas enthält übrigens 100 Gramm weniger als das klassische, kostet aber mehr.

Goldhelm bringt für eine Schokocreme schlanke 37 Prozent Zucker mit. Hauptzutat sind Haselnüsse. 73 Stück sollen laut Etikett in einem Glas drin sein. Hochgerechnet wäre das ein Nussanteil von rund 55 Prozent. In der Zutatenliste steht 69 Prozent. Für diese Diskrepanz gibt es in der Deklaration gerade noch ein Befriedigend. Analytisch bestimmen lässt sich der Anteil so genau nicht.

Zu viel Zucker und Aromastoff Piperonal

Zwei andere Produkte bewerten wir in der Deklaration nur mit Ausreichend. Ahead gibt 11 Prozent Zucker an, unsere Analyse kommt auf einen Gehalt von rund 17 Prozent. Dieser Zuckergehalt ist für eine Creme „ohne Zuckerzusatz“ überraschend.

In der Creme aus der Quetschflasche von D’arbo wiesen wir den Aromastoff Piperonal nach, in den Zutaten steht „natürliche Aromen“. Im Labor können wir nicht erkennen, ob er tatsächlich „natürlich“ im Sinne der EU-Aromenverordnung ist. Daran bestehen Zweifel: Uns ist bisher kein industrietechnisches Verfahren beschrieben worden, mit dem Piperonal so gewonnen werden kann, dass es rechtlich zulässig als „natürlich“ bezeichnet werden darf. Auf Nachfrage teilte uns D‘arbo mit, dass ihr Aromalieferant bestätigt habe, dass er dazu über „Spezifikationen und Bestätigungen“ seines Vorlieferanten verfüge. Weitere Informationen zum Ausgangsstoff des Piperonals und zum Herstellungsprozess – wonach wir konkret fragten – betrachte der Lieferant als sein „geistiges Eigentum“. D‘arbo verwies auf ein mögliches Verfahren: Natürliches Piperonal könne aus Safrol, das aus dem Öl des Kampferbaums stamme, gewonnen werden. Hinweise auf eine fehlerhafte oder irreführende Deklaration lägen ihnen nicht vor.

Dass wir bei Anbietern nachfragen, ist gängige Praxis in unseren Tests. Sind die Antworten auf Fragen zu Aromastoffen nicht aussagekräftig, führt das zu einer kritischen Bewertung: im Fall von D‘arbo zur Note Ausreichend in der Deklaration.

Jede zweite Creme mit Palmöl

Schokocreme ist nicht nur süß, sondern auch fettig. Bei Goldhelm bringen die vie-



Schoko-Ration. Wir bewerten 20 Gramm als typische Portion. Das entspricht einem leicht gehäuften Esslöffel.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

len Nüsse genug Fett für die richtige Konsistenz mit. Alle anderen Cremes enthalten zusätzlich Pflanzenfett. Bei jeder zweiten ist es Palmöl, das als umweltschädliche Zutat gilt. Wir haben erfragt, ob Anbieter Palmöl, aber auch andere Zutaten wie Kakao und Haselnüsse aus nachhaltig zertifiziertem Anbau verwenden (siehe Kasten unten).

Die Frage mit der Butter

Weit mehr als an der Frage, ob mit oder ohne Palmöl, trennen sich Schokocremefans an einer fetten Kontroverse: Nuss-Nougat-Creme mit oder ohne Butter? Fett auf Fett macht keinen Sinn und nur noch mehr Kalorien, meinen die Aufstrich-Puristen. Wenn schon, denn schon, sagen die Zweifach-Fettschmierer und schwören darauf, dass erst Butter den wahren Geschmack hervorbringt. Auch die Redaktion von Stiftung Warentest ist in dieser irdischen Grundsatzfrage zutiefst gespalten. ■ →

Text: Sara Waldau; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Thomas Koppmann; Produktauswahl: Julia Leise; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



Palmöl wird aus den tropischen Früchten der Ölpalme gewonnen.

Nachhaltigkeit

Palmöl, Haselnüsse und Kakao im Fokus

Gleich drei Zutaten in Nuss-Nougat-Creme sind aus Nachhaltigkeitssicht kritisch. Siegel können helfen, bewusst einzukaufen.

Nachhaltig erzeugte Nuss-Nougat-Creme zu erkennen, ist nicht einfach. Wir wollten von den Anbietern wissen, wo ihr Palmöl, ihr Kakao und ihre Nüsse herkommen und ob die Zutaten zertifiziert sind. Ahead und Goldhelm beantworteten unsere Fragen dazu nicht. Bonne Maman und D'arbo enthalten zwar kein Palmöl, verwenden aber auch keine zertifizierten Nüsse oder Kakao.

Palmöl. Für das tropische Fett verbrennen riesige Flächen Regenwald. 9 der 18 Cremes im Test enthalten Palmöl. Jedes ist laut den Anbietern zertifiziert. Die meisten setzen auf den Mindeststandard des Runden Tischs für nachhaltiges Palmöl (Roundtable on Sustainable Palm Oil, RSPO), der etwa das Roden von Urwäldern verbieten soll. Rapunzel, Anbieter von Bionella, hat mit Hand in Hand einen eigenen Standard mit sehr gutem Anforderungsniveau, der Fairtrade und Bio verbindet.

Kakao. Kakao steckt in jedem Aufstrich im Test – von rund 4 bis zu 11 Prozent. Im Kakaoanbau in Westafrika gibt es viele Probleme wie Armut, Ausbeutung und Kinderarbeit. Ist die Schokozutat in den Cremes im Test zertifiziert, dann nach verschiedenen Standards. Fairtrade und Hand in Hand stellen dabei höhere Anforderungen an Einkommenssicherung und Arbeitsbedingungen als Rainforest Alliance.

Haselnüsse. Keine Nuss-Nougat-Creme ohne Nüsse: Ihr Anteil reicht von 13 bis über 50 Prozent. Hauptanbaugebiet ist die Türkei, wo häufig Wanderarbeiter für die körperlich harte Ernte schuften. Nüsse sind seltener zertifiziert als Palmöl und Kakao. Aldi, Edeka, Lidl und Rewe nutzen Rainforest-Alliance-zertifizierte Nüsse. Ferrero bezieht für Nutella Nüsse aus gleich neun Ländern; nur die aus Chile haben ein Nachhaltigkeitszertifikat.

Tipp: Achten Sie auf Nachhaltigkeitssiegel. Die Aussagekraft von Hand in Hand und Fairtrade ist hoch, von Rainforest Alliance mittel – das zeigte unser Test im Mai 2026; RSPO haben wir nicht geprüft. Nicht alle Produkte tragen ihre Siegel: Ferrero verzichtet etwa bei Nutella darauf. Sechs Cremes im Test sind bio-zertifiziert (siehe Tabelle ab S. 14).



Haselnüsse sind Strauchfrüchte, geerntet wird oft in Handarbeit.



Kakaofrüchte wachsen am Baum, die Bohnen erinnern an Mandeln.

Foto: Getty Images; Adobe Stock

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

So haben wir getestet

Im Test: 18 Nuss-Nougat-Cremes, darunter verkaufsstarke Marken und Eigenmarken des Handels. Ergänzt haben wir die Auswahl um ein zuckerreduziertes und ein Manufaktur-Produkt. Sechs Cremes sind Bio-Produkte, fünf sind vegan. Eingekauft wurden die Aufstriche im Januar und Februar 2026. Die Preise erfragten wir bei den Anbietern im Juni 2026.

Untersuchung: Alle Details stehen unter test.de/nuss-nougat-cremes/methodik.

Sensorisches Urteil: 45 %

Fünf geschulte Prüfpersonen verkosteten die Cremes unter gleichen Bedingungen, alle Proben mindestens zweimal, auffällige oder fehlerhafte auch öfter. Sie wurden anonymisiert auf neutralem Geschirr serviert und pur verkostet. Die Prüfpersonen beschrieben die Produkte in Bezug auf Aussehen, Geruch, Geschmack, Nachgeschmack und Mundgefühl. Der erarbeitete Konsens war Basis der Bewertung. Zwei Prüfpersonen testeten die Streichfähigkeit auf Mischbrotscheiben.

Schadstoffe: 20 %

Wir prüften alle Cremes auf Schimmelpilzgifte (Aflatoxine), Kadmium, Nickel, Mineralölbestandteile (Mosh und Moah), polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) und bestimmte Fettumwandlungsprodukte, die bei der Verarbeitung entstehen können (3-MCPD- und Glycidyl-Ester), sowie auf Chlorparaffine und Per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS).

Foto: Stiftung Warentest



Flüssig bis kompakt. Cremes von D'arbo und Nusspli im Vergleich.

Ernährungsphysiologische Qualität: 10 %

Wir begutachteten eine 20-Gramm-Portion Nuss-Nougat-Creme zusammen mit 50 Gramm Mischbrot als Teil eines Frühstücks für Kinder von vier bis sieben. Wir bewerteten Brennwert, Zucker, Fett, Eiweiß sowie die Fettsäureverteilung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wenn eingesetzt, bewerteten wir auch den Gehalt am Zuckeraustauschstoff Maltit.

Mikrobiologische Qualität: 5 %

Wir prüften jeweils auf die Gesamtkeimzahl, Krankheitserreger wie Salmonellen sowie auf Hygiene- und Verderbniskeime wie Enterobakterien, Hefen und Schimmelpilze.

Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung: 5 %

Drei Fachleute testeten die Handhabung (Öffnen, Entnehmen, Wiederverschließen). Wir bewerteten die Entsorgungshinweise. Zudem prüften wir auf Mogelpackungen.

Deklaration: 15 %

Wir beurteilten, ob die Angaben auf der Verpackung lebensmittelrechtlich vollständig und korrekt sind. Wir prüften zudem bildliche Darstellungen und Werbeaussagen sowie Allergen- und Lagerungshinweise. Bei Produkten mit Angaben wie „glutenfrei" untersuchten wir auf Spuren der jeweiligen Bestandteile. Drei Fachleute bewerteten Leserlichkeit und Übersichtlichkeit. Wurden Vanille oder nur natürliche Aromen auf dem Etikett beworben, überprüften wir die Aromenspektren. Bei Unklarheiten in der Aromastoff-Analyse baten wir betroffene Anbieter um Klärung und bewerteten die Antworten.

Weitere Untersuchungen

Wir prüften auf bestimmte Inhaltsstoffe der Haselnüsse sowie des Kakaos, um deren Anteile am Produkt abzuschätzen. Wir bestimmten auch Salz und Kalzium.

Abwertungen

Abwertungen sind in der Tabelle mit einem Sternchen*) gekennzeichnet. Lautete das Sensorische Urteil Ausreichend, konnte das Qualitätsurteil nicht besser sein. Lautete das Urteil für Deklaration Ausreichend, werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab.



Nuss-Nougat-Cremes: Die Leckerste

Produkt		Aldi Nusskati Nuss-Nougat-Creme[3)]
Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (Gramm)		1,99/400
Vegan/Palmölfrei[1)]		☐/☐
Preis pro 100 g ca. (Euro)		**0,50**
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (2,0)**
Sensorisches Urteil	**45 %**	**sehr gut** (1,5)
Allgemeine Beschreibung		Im Geruch und
Besonderheiten in Geruch, Geschmack, Mundgefühl (Fehler sind gefettet)		Insgesamt aromatisch. Riecht nach zartbitterem Kakao. Schmeckt kräftig nach Kakao, der an Bitterschokolade erinnert, und leicht nach Karamell.
Schadstoffe	**20 %**	**gut** (2,1)
Ernährungsphysiologische Qualität	**10 %**	**befriedigend** (3,5)
Mikrobiologische Qualität	**5 %**	**sehr gut** (1,0)
Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung	**5 %**	**gut** (1,6)
Deklaration	**15 %**	**gut** (2,3)
Ausgewählte Merkmale		
Brennwert pro 100 g (kJ/kcal)[2)]		2304/553
Fett/Zucker pro 100 g (g)[2)]		35/49
Zusatzstoffe und Aromen laut Deklaration		Emulgator: Lecithine, Aroma
Haselnussanteil laut Zutatenverzeichnis (%)		13
Herkunft der Haselnüsse laut Anbieter		C, I, T
Eingesetzte Fette und Öle laut Deklaration		Raps, Palm
Nachhaltigkeitssiegel laut Deklaration		Fairtrade Cocoa, Rainforest Alliance, RSPO
MHD (MHD-Frist in Monaten)		16.01.2027 (15)

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.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



kommt aus einer Schokoladenmanufaktur

Goldhelm Dunkle Haselnuss-Creme Kräm - Herr Eichhorn Pur	**Nutella** Nuss-Nougat-Creme	**Edeka** Gut & Günstig Nuss Nougat Creme	**Nutella** Plant based Haselnussaufstrich mit Kakao	**Alnatura** Nuss Nougat **Bio**	**Gepa** Bio Cocoba Nuss Nougat Creme[8] **Bio**	**Lidl** Choco Nussa Nuss-Nougat-Creme[3]	**Nusspli** Nuss-Nougat-Creme	**Nocciolata** Original Nuss-Nougat-Creme **Bio**	**Rewe** Ja Nuss Nougat Creme[3]	**Rossmann** EnerBio Nuss Nougat Creme **Bio**
9,50/160[4]	3,80[5]/450	1,99/400	3,99[5]/350	3,99/400	4,99/400	1,99/400	2,99/400	5,79/250	1,99/400	3,19/400
■/■	□/□	□/□	■/□	□/■	□/□	□/□	□/□	□/■	□/□	■/■
5,94	**0,84**	**0,50**	**1,14**	**1,00**	**1,25**	**0,50**	**0,75**	**2,32**	**0,50**	**0,80**
GUT (2,0)	**GUT (2,2)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**GUT (2,5)**	**GUT (2,5)**
sehr gut (1,0)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,5)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)
Geschmack mit Kakao- und Haselnussnote sowie deutlicher Röstnote. Kräftig süß im Geschmack. Riechen und schmecken mit Ausnahme der veganen Produkte nach Milch.										
Insgesamt aromatisch. Riecht und schmeckt sehr kräftig nach Haselnuss mit deutlicher, aromatischer Röstnote. Schmeckt süß, aber merklich weniger als alle anderen Produkte im Test.	Riecht aromatisch mit leichter Röstnote. Leichte Vanillenote in Geruch und Geschmack.	Keine.	Im Geruch deutliche, aromatische Röstnote. Erinnert im Geschmack trotz veganer Rezeptur leicht an Milch.	Schmeckt kräftig nach Kakao, der an Zartbitterschokolade erinnert. Riecht nur sehr leicht nach Milch.	Mit deutlich herber Röstnote. Schmeckt leicht malzig.	Riecht und schmeckt nur leicht nach Haselnuss mit leichter Röstnote.	Nur sehr leichte Kakaonote im Geruch. Schmeckt sehr kräftig süß mit Nougateindruck, nur leicht nach Kakao. Leicht kompakt im Mund.	Riecht und schmeckt nach Kakao und kräftig nach Haselnuss mit kräftiger Röstnote.	Nur leichte Röstnote. Leicht kompakt im Mund.	Riecht nur leicht nach Kakao. Hat nur eine leichte Röstnote. Schmeckt sehr kräftig süß. **Weitgehend glatt mit teils festen Partikeln.**
gut (2,4)	**gut** (2,1)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)	**gut** (2,4)	**gut** (2,4)	**gut** (2,1)	**gut** (2,3)	**befried.** (2,7)	**gut** (2,2)	**gut** (2,3)
befriedigend (3,3)	**ausreichend** (3,9)	**ausreichend** (3,6)	**ausreichend** (3,7)	**ausreichend** (3,6)	**ausreichend** (3,8)	**ausreichend** (3,6)	**ausreichend** (4,0)	**ausreichend** (3,6)	**befriedigend** (3,5)	**ausreichend** (3,6)
sehr gut (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
befriedigend (2,7)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (3,2)	**gut** (1,6)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (3,2)	**gut** (1,6)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (3,2)	**gut** (1,6)
befriedigend (3,5)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (2,8)	**gut** (2,4)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (3,0)	**gut** (2,2)	**befriedigend** (2,8)
2348/565	2254/540	2325/558	2259/542	2388/573	2383/572	2341/562	2340/561	2286/548	2306/553	2421/581
39/37	32/57	35/51	33/43	38/48	38/49	36/50	35/55	34/51	34/51	39/46
Emulgator: Sonnenblumenlecithine	Emulgator: Lecithine (Soja), Vanillin	Emulgator: Lecithine, Aroma	Emulgator: Lecithine (Soja), Aromen	Emulgator: Lecithine	Keine	Emulgator: Lecithine	Emulgator: Sojalecithine	Emulgator: Sojalecithine	Emulgator: Lecithine	Emulgator: Sojalecithine
69	13	13	13	13	13	13	13	19	13	15
K. A.	A, C, F, G, I, R, S, T, U	I, T, C	A, C, F, G, I, R, S, T, U	T	T	C, I, T	C, I, T	EU/non-EU	I, T	T
Keine	Palm	Raps, Palm	Palm	Sonnenblume, Kakaobutter	Sonnenblume, Palm	Raps, Palm	Palm	Sonnenblume, Kakaobutter	Raps, Palm	Sonnenblume, Kakaobutter
Keine	Rainforest Alliance, RSPO, Sustainably Grown Standard[6]	Cocoa for Future, Rainforest Alliance, RSPO	Rainforest Alliance, RSPO, Sustainably Grown Standard[6]	EU-Bio, Fairtrade[7]	EU-Bio, Gepa fair plus, RSPO[9]	Fairtrade Cocoa, Rainforest Alliance, RSPO	Rainforest Alliance, RSPO	EU-Bio	Fairtrade Cocoa, Rainforest Alliance, RSPO[9]	EU-Bio, Fairtrade
25.11.2026 (K. A.)	21.10.2026 (12)	18.03.2027 (15)	06.09.2026 (10)	03.01.2027 (14)	25.10.2026 (15)	12.02.2027 (15)	17.02.2027 (15)	04.09.2028 (36)	12/2026 (14)	18.01.2027 (14)

■ = Ja. □ = Nein.
K. A. = Keine Angabe.
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration (Mindesthaltbarkeitsfrist laut Anbieter).
RSPO = Roundtable on Sustainable Palm Oil (Runder Tisch für nachhaltiges Palmöl).

Länderabkürzungen:
A = Aserbaidschan, C = Chile, F = Frankreich, G = Georgien, I = Italien, R = Rumänien, S = Serbien, T = Türkei, U = USA.

1) Laut Deklaration.
2) Laut Analyse.
3) Hergestellt von Wilhelm Reuss.
4) Angabe in Milliliter.
5) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
6) Laut Anbieter, aber nicht auf dem Produkt deklariert.
7) Fairtrade laut Anbieter, aber nicht auf dem Produkt deklariert.
8) Laut Anbieter Kennzeichnung inzwischen geändert.
9) RSPO laut Anbieter, aber nicht auf dem Produkt deklariert.

→

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.








Nuss-Nougat-Cremes (Fortsetzung): Die Zuckerreduzierte enttäuscht

Produkt	Bonne Maman Haselnuss & Kakao Creme[3]	Bionella Nuss-Nougat-Creme[5] Bio	dmBio Schokocreme Nuss-Nougat[5] Bio	Nudossi Nuss-Nougat-Creme	D'arbo Genussreich Haselkuss Nougatcreme[5]	Ahead No added sugar spread Crazy Hazel
Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (Gramm)	4,69/360[4]	4,79/400	3,15/400	3,49/300	4,99/320	4,85[8]/200
Vegan/Palmölfrei[1]	□/■	■/□	■/■	□/■	□/■	□/■
Preis pro 100 g ca. (Euro)	**1,30**	**1,20**	**0,79**	**1,16**	**1,56**	**2,43**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (2,8)**	**BEFRIEDIGEND (2,8)**	**BEFRIEDIGEND (3,1)**	**AUSREICHEND (3,8)**	**AUSREICHEND (4,0)**
Sensorisches Urteil 45 %	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**befried.** (3,0)	**befried.** (3,5)	**befried.** (3,5)	**ausreich.** (4,0)*)
Allgemeine Beschreibung	Im Geruch und Geschmack mit Kakao- und Haselnussnote sowie deutlicher Röstnote. Kräftig süß im Geschmack. Riechen und schmecken mit Ausnahme der veganen Produkte nach Milch.					
Besonderheiten in Geruch, Geschmack, Mundgefühl (Fehler sind gefettet)	Riecht nur leicht nach Kakao.	Riecht nur leicht nach Kakao und Haselnuss, nur leichte Röstnote. **Sehr leicht grießig im Mund.**	Mit deutlicher, herber Röstnote. Schmeckt sehr kräftig süß **mit sehr leichter Fettnote. Im Mund weitgehend glatt mit teils festen Partikeln, leicht stumpf.**	**Riecht sehr leicht dumpf, schmeckt leicht bitter und leicht alt.** Mit kräftiger, herber Röstnote, aber nur leichter Kakaonote.	Riecht nur leicht nach Kakao. Deutliche, herbe Röstnote. **Unharmonische, sehr leichte Fettnote im Geschmack, im Mund leicht ölig.**	Ölt deutlich aus. Leichte Vanillenote. Riecht nur leicht nach Haselnuss mit nur sehr leichter Röst- und leichter pflanzlicher Beinote. Schmeckt leicht nach Karamell, sehr leicht nach Proteinpulver und **unharmonisch kräftig süß. Stumpf, ohne Mundfülle, sehr leicht kühlend. Hinterlässt leicht stumpfes Mundgefühl.**
Schadstoffe 20 %	**gut** (2,1)	**befried.** (3,5)	**gut** (2,2)	**gut** (2,5)	**gut** (2,2)	**ausreich.** (4,5)[9]
Ernährungsphysiologische Qualität 10 %	**ausreich.** (3,7)	**ausreich.** (3,8)	**ausreich.** (3,7)	**ausreich.** (3,7)	**ausreich.** (3,6)	**befried.** (3,0)
Mikrobiologische Qualität 5 %	**gut** (1,8)	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung 5 %	**befried.** (2,7)	**ausreich.** (3,6)	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,2)	**befried.** (2,9)	**befried.** (2,7)
Deklaration 15 %	**befried.** (2,9)	**gut** (2,0)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,6)	**ausreich.** (4,5)*)[7]	**ausreich.** (3,6)[10]
Ausgewählte Merkmale						
Brennwert pro 100 g (kJ/kcal)[2]	2294/550	2494/600	2403/577	2385/573	2348/564	1836/443
Fett/Zucker pro 100 g (g)[2]	34/53	44/41	38/50	38/47	36/51	27/17
Zusatzstoffe und Aromen laut Deklaration	Emulgator: Sonnenblumenlecithine	Keine	Emulgator: Lecithine	Emulgator: Lecithine	Emulgator: Lecithine, Antioxidationsmittel, Extrakt aus Rosmarin, natürliche Aromen	Süßungsmittel: Maltit, Emulgator: Sojalecithine, Aromen
Haselnussanteil laut Zutatenverzeichnis (%)	20	14	13	36	13	16
Herkunft der Haselnüsse laut Anbieter	K. A.	T, A	T	T	A, G, I, T	K. A.
Eingesetzte Fette und Öle laut Deklaration	Sonnenblume, Raps, Kakaobutter	Palm, Sonnenblume	Sonnenblume	Sonnenblume, Sal	Sonnenblume	Sonnenblume
Nachhaltigkeitssiegel laut Deklaration	Keine	EU-Bio, Hand in Hand	EU-Bio, Fairtrade	Fairtrade, Rainforest Alliance[6]	Keine	Keine
MHD (MHD-Frist in Monaten)	07/2026 (10)	22.03.2027 (18)	21.01.2027 (14)	16.12.2026 (12)	14.07.2026 (12)	30.01.2027 (K. A.)

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. 14).
■ = Ja. □ = Nein.
K. A. = Keine Angabe.
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration (Mindesthaltbarkeitsfrist laut Anbieter).
Länderabkürzungen: A = Aserbaidschan, G = Georgien, I = Italien, T = Türkei.

1) Laut Deklaration. **2)** Laut Analyse. **3)** Laut Anbieter Sonderedition. **4)** Laut Anbieter wird das Produkt inzwischen im 250-Gramm-Glas angeboten. **5)** Laut Anbieter Kennzeichnung inzwischen geändert. **6)** Laut Anbieter, aber nicht auf dem Produkt deklariert. **7)** Das Produkt enthält laut Zutatenverzeichnis „natürliche Aromen". Wir wiesen den Aromastoff Piperonal nach, bei dem im Labor nicht zu erkennen ist, ob er tatsächlich im Sinne der Aromaverordnung „natürlich" ist. D'arbo beantwortete unsere Nachfrage zum Ausgangsstoff und zur Herstellungsweise nicht konkret und verwies auf „Spezifikationen und Bestätigungen" seines Aromalieferanten und dessen Lieferanten. Daraus ergebe sich, dass das verwendete Piperonal als „natürlich" bezeichnet werden dürfe. Weitere Informationen über das Ausgangsmaterial und den Herstellungsprozess betrachte der Aromalieferant als sein geistiges Eigentum. Wir erwarten jedoch eine konkrete Antwort, wie der Aromastoff industrietechnisch hergestellt worden ist, damit er als „natürlich" bezeichnet werden kann. **8)** Von uns bezahlter Einkaufspreis. **9)** Wir fanden aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (Moah) in Mengen, die im Bereich des Orientierungswertes lagen. Bei Überschreiten des Wertes wird empfohlen, Produkte vom Markt zu nehmen. Das ist kein gesetzlicher Grenzwert. **10)** Enthält rund 6 Gramm mehr Zucker pro 100 Gramm als deklariert.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Bund für ein längeres Leben

Longevity Einfache Veränderungen beim Essen bieten die Chance auf mehr Lebensjahre. Warum Petersilie, Nüsse und Fasten mehr bringen als fragwürdige Pillen und Methoden.



Aromatisch. Mit Petersilie den Salzkonsum zu verringern, kann das Risiko für Bluthochdruck senken.

Foto: Stocksy / Milles Team

Wer heute in Deutschland in Rente geht, hat eine durchschnittliche Lebenserwartung von 83 bis 86 Jahren. Die ältesten Menschen der Welt brachten es allerdings sogar auf bis zu 122 Jahre – ein Unterschied von mehr als drei Jahrzehnten.

Der Wunsch nach Langlebigkeit und gesundem Altern hat unter dem Schlagwort Longevity (sprich: Long-dsche-vi-ti) eine milliardenschwere Industrie hervorgebracht. Longevity-Anhänger versuchen, sich per „Biohacking“ selbst zu optimieren und Alterungsprozesse aufzuhalten. Sie frieren in Kältekammern, spritzen sich Wachstumshormone, atmen bei Überdruck reinen Sauerstoff oder schlucken Dutzende Nahrungsergänzungsmittel – sogar rezeptpflichtige Medikamente wie Metformin, mit dem sonst Typ-2-Diabetes behandelt wird.

Ernährung ist einer der stärksten Hebel

Doch was braucht es wirklich, um gesund alt zu werden? Die Forschung zeigt: Für Anti-Aging-Kuren, -Kapseln und -Pulver gibt es bislang keine überzeugenden Belege (siehe S. 19). Sicher dagegen ist: Neben genug Schlaf und Bewegung, Rauchverzicht und möglichst wenig Alkohol hat jede und jeder einen der wirksamsten Hebel selbst in der Hand: die Ernährung. Wir geben einfache, wissenschaftlich fundierte Tipps für das Essen im Alltag. Sie fördern gesunde Gewohnheiten und können so das Risiko senken, früh an den Folgen von Volkskrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck zu sterben – keine Garantie, aber eine Chance für mehr Lebensjahre. Das Schönste daran: Anfangen lässt sich sofort. ■ →

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Fünf Ernährungstipps fürs Leben

Einen Bund Petersilie kaufen

Das Küchenkraut ist mehr als Garnitur: Mit ihrem reichen Aroma kann Petersilie Salz teilweise ersetzen. Gut, denn: Wer auf Dauer zu viel Salz isst, riskiert Bluthochdruck – und damit die häufigste Todesursache in Deutschland: Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Salzreduktion wirkt. Pro Tag nehmen wir im Schnitt mehr als neun Gramm Salz zu uns, maximal sechs empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Wer die Zufuhr auf fünf bis sechs Gramm senkt, kann das Schlaganfallrisiko um rund zehn Prozent verringern.

Vitamin-C-Bombe. Ein Bund (rund 30 Gramm) Petersilie liefert beinahe 50 Milligramm Vitamin C – fast so viel wie eine Orange. Dazu kommen Vitamin K, Eisen, Kalzium und sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung.

Vielseitig. Petersilie passt zu fast allem, schmeckt roh und gegart. Unsere Geschmacksknospen lassen sich aber auch mit anderen Kräutern wie Dill, Rosmarin und Gewürzen stimulieren.

Tomatenpflanze aufs Fensterbrett stellen

Eine Tomatenpflanze ist nicht nur Deko: Was man sieht, dazu greift man häufiger. Aus dem Vorsatz „mehr Gemüse essen" wird so ein Impuls.

Antioxidativ. Tomaten enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe. Einer davon ist Lycopin, ein roter Farbstoff. Er wirkt stark antioxidativ und neutralisiert freie Radikale – das sind hochreaktive Sauerstoffmoleküle, die Zellen und sogar die DNA schädigen und dadurch Alterungsprozesse fördern können.

Blutdrucksenkend. Tomaten können nachweislich den Blutdruck leicht senken – und auch davor schützen, Bluthochdruck zu entwickeln: In einer großen Studie senkten täglich 110 Gramm Tomaten das Risiko um 36 Prozent.

Vielfalt ist der Trick. Tomate ist gut, mehr Gemüse ist besser: Es sättigt und ersetzt Ungesundes. Ob Erbsen, Brokkoli, Rote Bete – je bunter, desto vielfältiger die Inhaltsstoffe.



Täglich eine Handvoll Nüsse essen

Große Beobachtungsstudien zeigen: Menschen, die regelmäßig Nüsse essen, leben im Schnitt länger als jene, die keine Nüsse konsumieren. Die Hinweise sind so überzeugend, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 25 Gramm Nüsse pro Tag empfiehlt – etwa 10 bis 15 Mandeln oder 5 bis 6 Walnusshälften.

Gute Fette. Nüsse liefern vor allem ungesättigte Fettsäuren, die positiv auf die Blutfette und aufs Herz-Kreislauf-System wirken. Walnüsse sind besonders reich an Alpha-Linolensäure. Sie gehört zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, die dabei helfen, Entzündungen zu regulieren und Blutgefäße zu schützen.



Heißhunger stoppen. Nüsse enthalten auch pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Diese Kombination stabilisiert den Blutzucker, sorgt für lang anhaltende Sättigung und beugt so Heißhunger vor. Eine Handvoll Nüsse am Nachmittag verringert den Wunsch nach Süßem – nicht durch Disziplin, sondern weil der Körper besser versorgt ist.

Drei Dinge aus dem Vorrat aussortieren

Ein Thema verbindet fast alle Vorratsschränke: Zucker. Er ist ein unsichtbarer Dauergast in vielen hochverarbeiteten Lebensmitteln. Es geht nicht um Komplettverzicht oder Naschverbote. Doch wer Softdrinks, Fruchtjoghurt, Chips oder Ketchup immer im Haus hat, braucht täglich Willenskraft, sie nicht zu konsumieren. Also ran den Vorrat: Drei Zuckerfallen ausmisten.

Zu hoher Zuckerkonsum. Das Problem ist freier, also zugesetzter Zucker. Frauen nehmen im Durchschnitt täglich 61 Gramm zu sich, Männer 78 Gramm. Die WHO rät zu höchstens 50 Gramm.

Blutzucker im Blick. Freier Zucker gelangt schnell ins Blut, lässt den Blutzucker steil ansteigen und zwingt dadurch die Bauchspeicheldrüse zu hoher Insulinausschüttung. Auf Dauer kann Insulinresistenz entstehen – ein zentraler Risikofaktor für Typ-2-Diabetes. Der entwickelt sich meist schleichend. Viele Menschen haben eine Vorstufe davon, ohne es zu wissen. Sie lässt sich aber rückgängig machen.

Platz sinnvoll füllen. Hochverarbeitete Lebensmittel aussortieren, heißt auch Platz zu schaffen, etwa für Nüsse, Haferflocken, Tiefkühlgemüse, Kichererbsen, Vollkornreis – ballaststoffreich, sättigend, blutzuckerfreundlich.

Foto: Getty Images

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Mal 24 Stunden lang nichts essen

Viele Menschen essen heute 14 bis 16 Stunden täglich. Der Körper ist fast dauerhaft im Verdauungs- und Speichermodus. Einen ganzen Tag Fasten trainiert den Stoffwechsel. Ab und zu, etwa einmal im Monat, kann so ein Essensverzicht lebensverlängernd wirken.



Pause für die Leber. Nach 12 bis 24 Stunden ohne Essen schaltet die Leber vom Glukose- auf den Fettstoffwechsel um und wird so entlastet.

Zellreinigung inklusive. Fasten aktiviert die Autophagie: Zellen bauen beschädigte Bestandteile ab und recyceln sie. Dieser Mechanismus wird in der Forschung mit Langlebigkeitsprozessen in Verbindung gebracht – angesammelte Zellrückstände gelten als begünstigender oder sogar ursächlicher Faktor für Alterungsprozesse.

Reichlich trinken. Neben Wasser und ungesüßtem Tee ist schwarzer Kaffee erlaubt. Den Fastentag so planen, dass keine sozialen Essenssituationen anstehen. Die erste Mahlzeit danach bewusst genießen.

Text: Swantje Waterstraat

Foto: Getty Images

Langlebigkeitspräparate

Vielversprechend – aber ohne belegten Nutzen

Einige bioaktive Substanzen werden als Longevity-Supplemente gehypt. Doch überzeugende Belege für ihre Wirksamkeit fehlen.

Die Wissenschaft hat vielversprechende Substanzen entdeckt, die lebensverlängernde Effekte zeigen – aber vor allem in Zell- und Tierversuchen. Hochwertige Studien mit gesunden Menschen liegen dagegen kaum vor. „Es gibt momentan keine Substanz, die Alterungsprozesse bei gesunden Menschen nachweislich verlangsamen oder gar umkehren könnte“, sagt Dr. Martin Smollich, Professor am Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein. Von diesen Stoffen sollten Sie nicht viel erhoffen:

Spermidin. Der Körper stellt diese Substanz selbst her, zuerst wurde sie in Sperma entdeckt. Sie kommt auch in Weizenkeimen, Sojabohnen, Pilzen vor. Spermidin aktiviert wie Fasten die Autophagie – den Abbau und das Recycling defekter Zellbestandteile. Es gibt Hinweise auf gesundheitliche Effekte durch spermidinreiche Lebensmittel. Für Spermidin aus Kapseln ist aber kein Nutzen belegt. Selbst hohe Dosen wirkten sich in einer Studie nicht auf den Spermidinspiegel im Körper aus.

NMN. Nicotinamid-Mononukleotid ist eine Vorstufe eines Coenzym mit der Abkürzung NAD+. Es soll die Energieproduktion in den Zellen verbessern. Im Tierversuch kann es Alterserscheinungen mindern. In Nahrungsergänzungsmitteln ist es EU-weit nicht zugelassen.

OPC. Oligomere Proanthocyanidine sind antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe etwa in Trauben und Heidelbeeren. OPC-Kapseln enthalten etwa Traubenkernextrakt. Gute Studien konnten keine Gesundheitswirkung am Menschen nachweisen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat daher keinen Health Claim zugelassen.

Resveratrol. Das Polyphenol kommt in Trauben, Rotwein oder Pflaumen vor. Einst galt es als Anti-Aging-Stoff, doch trotz viel Forschung gibt es bestenfalls Belege für geringfügige Effekte, etwa auf den Blutzucker. Hochdosiert drohen Wechselwirkungen mit Medikamenten.

Glutathion. Die körpereigene Verbindung aus Aminosäuren schützt vor freien Radikalen. Mit zunehmendem Alter bildet der Körper weniger. Bei Einnahme etwa als Kapsel nimmt er aber nur wenig Glutathion auf, da es in Darm und Leber schnell abgebaut wird. Nachgewiesene Vorteile für Gesunde? Keine.

Metformin. Das zur Diabetesbehandlung zugelassene Medikament fördert Langlebigkeit nicht nur im Tierversuch, sondern in einer Studie auch bei Frauen mit Typ-2-Diabetes. Ob Gesunde ebenso profitieren, ist noch nicht bekannt. Bei Langzeiteinnahme droht Vitamin-B12-Mangel, sehr selten folgt eine lebensgefährliche Übersäuerung des Blutes.



Weitere Tipps für ein langes Leben gibt unser neuer Ratgeber. 240 Seiten für 16,90 Euro (test.de/shop).

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Microsoft Smartphone-Link

Das Handy per PC steuern

Wer am PC arbeitet, muss immer mal wieder aufs Handy wechseln, um eine Nachricht zu schreiben, zu telefonieren, eine Adresse nachzuschlagen oder sich selbst ein Foto zu schicken. Eleganter geht das mit dem kostenlosen Microsoft-Programm Smartphone-Link. Damit kann man das Handy vom PC aus steuern. Das Programm ist gratis und auf vielen Windows-PCs vorinstalliert. Auf dem iPhone oder Android-Handy muss die App „Link zu Windows“ laufen. Allerdings benötigt man ein Microsoft-Konto, der Datenaustausch läuft über die Server des Konzerns. Eine Alternative ist das Open-Source-Programm KDE Connect.

Laptops, Smartphones und mehr

Ein Ladegerät für alles: Das ist beim Kauf wichtig

Alle, die demnächst einen Laptop kaufen, werden eines in der Schachtel wohl vergeblich suchen: ein Ladegerät. Grund sind EU-Vorgaben, die zu weniger Elektroschrott führen sollen. Denn in vielen Haushalten sind schon Ladegeräte mit dem Universal-Anschluss USB-C vorhanden – er ist Standard bei allen neuen Laptops und Smartphones, und auch Kopfhörer und andere Digitalgeräte werden heute in der Regel per USB-C geladen. Allerdings ist nicht jedes Ladegerät aus der Nachttischschublade geeignet für einen Laptop: Es muss die Technik Power Delivery (PD) unterstützen und mindestens so viel Watt Ausgangsleistung liefern, wie der Laptop braucht – diese Information steht im Datenblatt oder der Betriebsanleitung. Auch das Ladekabel muss Power Delivery haben und für die benötigte Ladeleistung ausgelegt sein. Falls Sie kein geeignetes Ladegerät bei sich zu Hause finden: Kaufen Sie eines mit mehreren USB-C-Buchsen und mindestens 100 Watt; so können Sie mehrere Geräte gleichzeitig laden. Dank Power Delivery kommt bei jedem Gerät immer nur so viel Leistung an wie benötigt – Sie machen mit einem starken Ladegerät nichts kaputt.



Gleichmacher. Dank USB-C muss heute niemand mehr unzählige Ladegeräte horten.



Auf ein Neues. Harry Kane und der FC Bayern gehen ab September wieder auf Torejagd in der Champions League.

Fußball live im TV

Welche Spiele wo laufen

Seit Ende August rollt der Ball in der Bundesliga wieder. Alle Freitags- und Samstagsspiele sind auf Sky zu sehen, sämtliche Sonntagsduelle und die Konferenzschaltung am Samstag auf Dazn. RTL und Sat.1 zeigen im Laufe der Saison einzelne Partien. Im DFB-Pokal überträgt Sky alle Spiele plus Konferenzen. ARD und ZDF kommen gemeinsam auf zwölf Duelle, darunter beide Halbfinale und das Finale. Auch RTL zeigt einzelne Begegnungen. Die Champions League – mit Bayern, Dortmund, Leipzig und Stuttgart – startet am 8. September. Dazn überträgt fast alle Spiele sowie Konferenzen, Amazon bringt jeweils dienstags ein Match. Das Finale wird auch im ZDF zu sehen sein. Spiele mit deutscher Beteiligung aus Europa League und Conference League gibt es auf RTL, deutlich mehr – sowie Konferenzen – im Streamingportal RTL+. Auch Sky ist bei manchen Partien dabei. Wer Zugriff auf alle Spiele der obigen Wettbewerbe haben will, braucht Abos von Amazon, Dazn, RTL+ und Sky.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; imago images

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Starke Mittelklasse

Apple neues MacBook Air 13“ M5 schneidet in fast allen zentralen Prüfpunkten gut ab. Das Display ist noch besser als beim Vorgänger.

MacBook Air 13“ M5 im Test



MacBook Air 13‘‘ M5 (MDH74D/A)
Preis: 1457 Euro

Neben den 14 großen Laptops im aktuellen Vergleich (siehe S. 30) haben wir auch das etwas kleinere MacBook Air M5 geprüft – es bietet 13,6-Zoll-Displaydiagonale. Mit der Note Gut (2,0) platziert es sich zwischen Apples sehr gutem Premiummodell MacBook Pro 16“ M5 Pro (1,5) und dem noch guten Einsteiger-MacBook Neo (2,5).

Gute KI-Performance. Der neue M5-Prozessor erweist sich im Test als noch leistungsstärker als der Vorgänger M4. Das ist gerade bei Grafik-Aufgaben wie Bild- und Videobearbeitung zu spüren. Auch für KI-Anwendungen ist er gut geeignet. Wir haben das mit lokal – also auf dem Rechner installierten KI-Programmen – getestet und dabei unter anderem Bilder generieren, Texte verfassen und Sprachaufnahmen transkribieren lassen. Derzeit laufen viele populäre KI-Anwendungen wie ChatGPT oder Gemini über die Cloud, also auf weit entfernten, rechenstarken Computern der KI-Anbieter. Künftig könnte es aber wichtiger werden, dass heimische Rechner auch ohne Cloud-Anbindung in der Lage sind, KI-Apps zu betreiben. Das stellt hohe Anforderungen an die Hardware – das Air M5 erfüllt sie aber locker.

Bildschirm reagiert schneller. Das Display punktet mit ausgezeichneter Helligkeit und Bildqualität. Insgesamt ist es noch einen Tick besser als beim Vorgänger, unter anderem wegen schnellerer Reaktionszeiten. Auch die eingebaute Webcam schneidet besser ab als die des Vorgängers. Der Akku hält etwas länger durch als der des Air M4. Der lüfterlose Laptop arbeitet sehr leise, seine Lautsprecher bieten eine gute Klangqualität.

Viele Ähnlichkeiten zum Vorgänger. Nicht nur Maße und Gewicht (1220 Gramm) sind nahezu identisch zum Vorgänger. Auch die Ausstattung ähnelt dem Air M4 in vielen Punkten: Genau wie das ältere Modell lässt sich das M5 wahlweise über USB-C oder Apples magnetischen MagSafe-Port laden. Als Anschlüsse zur Video- und Datenübertragung dienen wie gehabt zwei Thunderbolt-4-Buchsen. Neu ist, dass das Air M5 nun die moderne WLan-Technik Wi-Fi 7 unterstützt – das war beim Vorgänger noch nicht der Fall.

Stiftung-Warentest-Fazit: Das neue Mittelklasse-MacBook Air M5 ist rundum gut und lohnt sich für alle, die keinen absoluten High-End-Laptop brauchen.

Produkt		Apple MacBook Air 13'' M5 (MDH74D/A)[2]
Mittlerer Online-Preis (Euro)		**1457**[3]
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (2,0)**
Funktionen	**30 %**	**gut** (1,7)
Bildschirm	**20 %**	**gut** (1,6)
Akku	**20 %**	**gut** (2,3)[2]
Handhabung	**20 %**	**gut** (2,0)
Vielseitigkeit	**10 %**	**befriedigend** (2,9)
Ausstattung/Technische Merkmale		
Bildschirmdiagonale (cm)		34,5
SSD-Speicher/Arbeitsspeicher (Gigabyte)		512/16
Akku: Laufzeit beim Surfen/Videoabspielen ca. (h:min)[1]		13:10/13:20
Akku: Ladedauer ca. (h:min)		2:10[2]

1) Geprüft bei einer Helligkeit von ca. 200 Candela pro m².
2) Geprüft mit optional erhältlichem Ladegerät Apple USB-C 70 W Power Adapter.
3) Preis inklusive Ladegerät.
Preisstand: 1. Juli 2026.

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Sehr guter Ton hat seinen Preis

Bügelkopfhörer Alle elf Kopfhörer im Test sind gut, viele auch günstig. Bügelkopfhörer mit sehr gutem Ton starten aber erst um die 500 Euro.

Ob auf Reisen oder auf dem Weg zur Arbeit, ob die Lieblingsplaylist oder der Nachrichtenpodcast: Für viele Menschen sind Kopfhörer unverzichtbare Alltagsbegleiter. Wir haben elf neue Bügelkopfhörer zwischen 47 und 542 Euro untersucht – alle sind empfehlenswert.

Testsieger ist der Sennheiser HDB 630 für 499 Euro. Er klingt einwandfrei und schneidet in fast allen Prüfpunkten gut oder sehr gut ab. Sein Akku hält knapp über 60 Stunden, seine App-Steuerung bietet viele individuelle Einstellungsoptionen.

Unser Rat

Testsieger: Der Over-Ear-Kopfhörer HDB 630 von Sennheiser ist sehr robust und liefert erstklassigen Ton – mit einem stolzen Preis von 499 Euro muss man ihn sich aber leisten wollen.
Preistipp: Der gute JBL Tune 530BT kostet nur 47 Euro; das On-Ear-Modell ist auch der leichteste Bügelkopfhörer im Test. Günstigster guter Over-Ear ist der Fresh 'n Rebel Clam Blaze 2 für 57 Euro. Beide haben relativ lange Akkulaufzeiten von mehr als 80 Stunden.

Sehr guten Ton bietet neben dem Testsieger nur der gute Bügelkopfhörer von Apple für 542 Euro. In der Tabelle dicht dahinter landet der Günstigste: Der JBL Tune 530BT ist insgesamt nur eine Zehntelnote schlechter als Apples AirPods Max 2. Und das, obwohl er mit 47 Euro weniger als ein Zehntel kostet. Er klingt gut, und mit seinem sehr guten Akku ließ sich im Test über 85 Stunden lang Musik hören.

Insgesamt fünf gute Kopfhörer in diesem Test sind für unter 100 Euro zu haben. Alle vier JBL-Modelle sowie der Fresh 'n Rebel Clam Blaze 2 für 57 Euro. Der klingt ebenfalls gut und hat einen sehr guten Akku mit einer Laufzeit von 83 Stunden.

Aufliegend oder umschließend

Acht Bügelkopfhörer im Test sind Over-Ear-Kopfhörer mit größeren Hörmuscheln. Sie umschließen das Ohr komplett. Wenn sie gut zur Größe des Ohrs passen, tragen sie sich bequem. Für Menschen mit besonders großen Ohrmuscheln eignen sich Over-Ear-Kopfhörer aber nur selten. Denn dann können die Polster unangenehm drücken oder lassen sich erst gar nicht überstülpen.

Mitunter sitzen On-Ear-Modelle da besser – sie sind dafür gemacht, auf den Ohren aufzuliegen. Aktuell geprüft haben wir drei On-Ear-Modelle. Die Bauart der Kopfhörer steht unter „Ausstattung" in der Tabelle auf Seite 26.

Tipp: Der Tragekomfort ist sehr individuell und Bügelkopfhörer mit lockerem Sitz verrutschen besonders auf kleineren Köpfen gern. Wir empfehlen, die Modelle probezutragen. Bei Elektronikhändlern dürfen Sie viele Bügelkopfhörer auch unverbindlich anprobieren.

Beim Sport oft zu locker

Zum Sport empfehlen wir Bügelkopfhörer weniger. Sie sind oft zu schwer, sitzen zu locker oder werden zu warm. Auch in diesem Test kommt kein Bügelkopfhörer über ein Befriedigend im Tragekomfort beim Sport hinaus. Der Sennheiser sowie der JBL Tune 530BT sind in diesem Punkt sogar nur ausreichend. Unsere Testerinnen und Tester empfanden den Sitz beider Modelle als etwas zu locker – bei stärkeren Bewegungen können die Kopfhörer verrutschen.

Besser für den Sport eignen sich kleine In- oder Open-Ear-Kopfhörer. In-Ears stecken im Gehörgang, Open-Ears sitzen davor und sind unter anderem darauf ausgelegt, dass man seine Umgebung bewusst wahrnimmt und ansprechbar bleibt. Auf Seite 28 zeigen wir alle neu geprüften In- und Open-Ears – darunter auch gute Schnäppchen.

Was zum (sehr) guten Ton gehört

Unser Urteil für den Ton setzt sich zusammen aus Klangqualität und Störeinflüssen. Je besser die Ergebnisse in der Klangqualität, desto originalgetreuer geben →

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Teurer Spitzensound. Der Testsieger Sennheiser HDB 630 klingt sehr gut, kostet aber 499 Euro.

Günstigster On-Ear. Für nur 47 Euro bietet der JBL Tune 530BT guten Ton und passablen Tragekomfort.

Günstigster Over-Ear. Der Fresh 'n Rebel Clam Blaze 2 kostet 57 Euro, sitzt gemütlich und klingt gut.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Bestes ANC.
Apples AirPods Max 2 reduzieren Umgebungsgeräusche als einzige sehr gut.

die Kopfhörer natürliche Klangquellen wieder. Das ist zum Beispiel den Liebhaberinnen klassischer Musik wichtig. Denn bei der Wiedergabe von Cello, Kontrabass oder Klavier geht es um kleinste Nuancen, die schon mit einer minimal schlechteren Soundqualität verloren gehen.

Für den Untersuchungspunkt Störeinflüsse testete unser Prüfinstitut, ob Nebenstehende mithören – je weniger Schall nach außen dringt, desto besser. In die Bewertung fließt auch mit ein, ob und wie stark die Kopfhörer bei Bewegungen rascheln.

Tipp: Nur zwei Kopfhörer erreichen im Prüfpunkt Störeinflüsse ein Sehr gut. Beide sind von JBL: Das Over-Ear-Modell Tune 730BT für 59 Euro und das On-Ear-Gerät Tune 530BT für 47 Euro.

Sehr guter Ton ist teuer

Bügelkopfhörer mit insgesamt sehr gutem Ton sind rar – und den lassen sich die Anbieter teuer bezahlen: Die sehr gut tönenden Modelle von Apple und Sennheiser kosten jeweils mehrere Hundert Euro. Die Extra-Ausgabe lohnt sich etwa für feine Ohren, die Wert auf differenzierten Klang mit gleichzeitig wenig Störgeräuschen legen.

Alle anderen Bügelkopfhörer im Test erreichen „nur“ gute Noten im Gesamturteil für den Ton. Eine sehr gute Klangqualität liefert aber auch der VMK15 von Valco für 139 Euro – er klingt wegen etwas schlechterer Brillanz allerdings nicht ganz so perfekt wie Sennheiser und Apple.

Klang ist auch Geschmackssache

Neben den Klangeigenschaften spielt bei einer herausragenden Klangqualität auch der persönliche Geschmack eine Rolle. Denn Kopfhörer werden unterschiedlich abgestimmt und richten sich an Personen mit verschiedenen Hörgewohnheiten und Vorlieben.

Das Klangbild des Sennheiser beschreiben unsere Experten als äußerst ausgewogen und lebendig mit klaren Mitten, feinen Höhen und kontrolliertem Bass, die Sprachwiedergabe als stimmig, mitreißend und technisch ausgefeilt. Die AirPods Max 2 zeichnen sich laut unseren Fachleuten durch eine natürliche Klangfarbe und einen präzisen Bass aus. Apples Over-Ear-Bügelkopfhörer überzeugt außerdem durch beeindruckende Transparenz bei Orchesterwerken sowie atmosphärische Tiefe bei Jazzaufnahmen.

Geräuschunterdrückung klappt

Wer viel unterwegs ist, schätzt auch eine aktive Geräuschunterdrückung. Das Active Noise Cancelling (ANC) blendet Umgebungsgeräusche wie brummende Flugzeug-Triebwerke oder die Rollgeräusche des Zuges einfach aus. Acht der elf Bügelkopfhörer bringen die ANC-Technologie mit, sieben reduzieren Störgeräusche gut, Apples AirPods Max 2 sogar sehr gut. Absolut still wird es aber auch mit sehr guter Geräuschreduzierung nicht. Gespräche in nächster Nähe werden zwar leiser, bleiben aber hörbar.

Apples Gerät ist akkuschwach

Zu bemängeln ist die kurze Akkulaufzeit der Apple-Kopfhörer. Nach nicht einmal 20 Stunden geht ihnen der Saft aus. Das können alle anderen Modelle im Test deutlich besser. Der JBL Tune 530BT sowie die Kopfhörer von Fresh ’n Rebel und Nothing halten mehr als 80 Stunden durch, der JBL Tune 730BT und der Valco VMK15 sogar über 90 Stunden. ■ →

Text: Pia Voigt; Testleitung: Jenny Braune; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Kopfhörer-Akku selber wechseln

Zwei sind dank Akku-Wechsel zukunftstauglich

Ab 2027 Pflicht, bei Beyerdynamic und Fairphone jetzt schon möglich: Akkus selber tauschen. So klappts.

Ab Februar 2027 brauchen neu ausgelieferte Bügelkopfhörer einen vom Nutzer eigenhändig tauschbaren Akku. Das muss mit handelsüblichem Werkzeug gehen. Ausnahmen erlaubt die EU, wenn der Anbieter ein Spezialwerkzeug mitliefert. Zwei Kopfhörer im Test haben jetzt schon wechselbare Akkus verbaut: die Fairbuds XL des Anbieters Fairphone, der ohnehin auf selbst reparierbare Produkte setzt, und der Aventho 200 von Beyerdynamic. Der Anbieter macht seinen Nutzerinnen und Nutzern den Akku-Tausch aber nicht ganz so leicht. Wir erklären, wie der Akkuwechsel bei den beiden Modellen funktioniert.

Fairbuds XL 2025: Der Akku der Fairbuds sitzt außen hinter dem linken Lautsprecher unter einer Abdeckung. Mit einer Bankkarte lässt sie sich von oben aufhebeln, der darunterliegende Akku einfach herausnehmen. Den neuen Akku einsetzen und die Abdeckung wieder draufklicken – fertig. Neben dem Akku lassen sich an den Fairbuds XL unter anderem auch die Lautsprecher und der Kopfbügel tauschen.

Aventho 200: Der Akku sitzt im linken Hörer direkt hinter dem Ohrpolster. Das Polster lässt sich ohne Werkzeug abnehmen – man muss allerdings schon kräftig daran ziehen und dabei aufpassen, dass das Ohrpolster keinen Schaden nimmt. Zum Vorschein kommt eine kleine Abdeckung am rechten Rand des Gehäuses. Wenn diese geöffnet wird, lässt sich der Akku an einem Band aus dem Batteriefach ziehen. Die nächsten Schritte sind etwas fummelig: Die Steckverbindung am Kabel lösen – dafür nur an den kleinen weißen Steckern ziehen, nicht am Kabel. Nun den neuen Stecker anschließen – auch hierbei ist Fingerspitzengefühl geboten. Dann zuerst das Kabel und anschließend den neuen Akku ins Fach legen. Etwas herumprobieren hilft: Der Stecker sollte am unteren Rand sichtbar sein – dann sitzt der Akku optimal und das Batteriefach lässt sich leicht schließen.

Ausführliche Anleitungen: Fairphone bietet unter fairphone.com/de/repairs eine Videoanleitung. Beyerdynamic zeigt in der Bedienungsanleitung auf Seite 20 einen Schritt-für-Schritt-Ablauf. Es gibt sie unter beyerdynamic.de/aventho-200 zum Download. Die zum Kopfhörer mitgelieferten Sicherheitshinweise scheinen allerdings nicht mehr aktuell zu sein. Dort steht: „Eine zerstörungsfreie Entnahme von Akku/Batterie ist bei diesem Produkt durch den Endnutzer nicht möglich."



Fairbuds XL 2025. Der Akku wird einfach in das Batteriefach eingeklickt.



Beyerdynamic Aventho 200. Der Akku muss per Kabel angeschlossen werden.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Sennheiser HDB 630



JBL Tune 780NC



Apple AirPods Max 2

Bügelkopfhörer: Fünf der elf guten Modelle kosten unter 100 Euro

Produkt		**Sennheiser** HDB 630	**JBL** Tune 780NC	**Apple** AirPods Max 2	**JBL** Tune 730BT	**JBL** Tune 530BT	**JBL** Tune 680NC	**Fresh ´n Rebel** Clam Blaze 2
Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)		**499**	**98**	**542**	**59**	**47**	**79**	**57**
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (1,6)**	**GUT (1,7)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,9)**	**GUT (1,9)**	**GUT (2,0)**
Ton	**50 %**	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,7)	**gut** (1,8)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)
Klangqualität/Störeinflüsse		++/+	+/+	++/+	+/++	+/++	+/+	+/+
Aktive Geräuschreduzierung	**10 %**	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**sehr gut** (1,0)	Entfällt	Entfällt	**gut** (2,2)	Entfällt
Tragekomfort und Handhabung	**25 %**	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,2)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,4)	**gut** (2,5)
Tragekomfort im Alltag/beim Sport		+/⊖*)	+/○	+/○	+/○	○/⊖*)	+/○	+/○
Täglicher Gebrauch/Eignung als Headset		+/+	+/+	+/○	+/○	+/+	+/+	+/+
Gebrauchsinformationen		+	⊖	○	⊖	⊖	⊖	⊖
Akku	**10 %**	**sehr gut** (0,7)	**sehr gut** (0,8)	**befriedigend** (3,0)	**sehr gut** (0,8)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (0,8)	**sehr gut** (1,0)
Haltbarkeit	**5 %**	**sehr gut** (0,7)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
Verarbeitung		++	+	++	+	+	+	+
Falltest		++	++	++	++	++	++	++
Reinigen		++	++	++	++	++	++	○
Schadstoffe	**0 %**	**gut** (2,3)	**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								
Bauart: Over-Ear/On-Ear		■/□	■/□	■/□	■/□	□/■	□/■	■/□
Klapp- oder faltbar		□	■	□	■	■	■	■
Bedienen am Kopfhörer [1]	Lautstärkeregler	■	■	■	■	■	■	■
	Vor-/Zurückspringen bei Titeln	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
	Vor- und Zurückspulen	■	□	□	□	□	□	□
	Telefongespräch annehmen und beenden	■	■	■	■	■	■	■
	Sprachsteuerung nutzbar	■	■	■	■	■	■	■
Transparenzmodus bei ANC		■	■	■	Entfällt	Entfällt	■	Entfällt
Etui oder Tasche mitgeliefert		■	□	■	□	□	□	■
Kabelanschluss/Länge des mitgelieferten Kabels ca. (cm)		◪[2]/122	◪[2]/121	□/Entfällt	□/Entfällt	□/Entfällt	◪[2]/121	□/Entfällt
Gewicht ca. (Gramm)		312	223	387	218	156	164	282
Laufzeit ca. (h:min)		62:15	50:00	19:45	91:45	85:45	53:45	83:00
Akku durch Nutzer wechselbar		□	□	□	□	□	□	□
Android App/iOS App		■/■	■/■	□/□[3]	■/■	■/■	■/■	■/■

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. 29).
■ = Ja. □ = Nein. ◪ = Eingeschränkt.

1) Diese voreingestellten Bedienmöglichkeiten lassen sich bei manchen Modellen per App ändern oder austauschen.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



JBL Tune 730BT



JBL Tune 530BT



JBL Tune 680NC



Fresh ´n Rebel Clam Blaze 2

Nothing Headphone (a)	**Valco** VMK15	**Beyerdynamic** Aventho 200	**Fairphone** Fairbuds XL 2025
157	**139**	**249**	**215**
GUT (2,0)	**GUT (2,0)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,3)**
gut (2,0)	**gut** (1,6)	**gut** (2,4)	**gut** (2,3)
+/○	++/+	+/+	+/○
gut (2,0)	**gut** (2,4)	**gut** (2,5)	**gut** (2,4)
gut (2,4)	**befriedigend** (2,8)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,7)
+/○	○/○	+/○	+/○
+/+	+/○	+/+	+/○
○	⊖	+	⊖
gut (1,6)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,8)	**gut** (2,0)
sehr gut (0,7)	**gut** (2,5)	**sehr gut** (0,7)	**sehr gut** (1,0)
++	+	++	+
++	○	++	++
++	+	++	+
sehr gut (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
■/□	□/■	■/□	■/□
□	■	■	■
■	■	■	■
■/■	■/■	■/■	■/■
■	□	□	□
■	■	■	■
■	■	■	■
■	□	■	■
■	■	■	■
◪[2]/115	■/135	■/177	◪[2]/Entfällt
311	209	296	325
84:30	91:00	43:30	33:30
□	□	■	■
■/■	□/□	■/■	■/■

2) Bei leerem Akku nicht nutzbar.
3) Funktionen im Betriebssystem integriert.



Nothing Headphone (a)



Valco VMK15



Beyerdynamic Aventho 200



Fairphone Fairbuds XL 2025

→

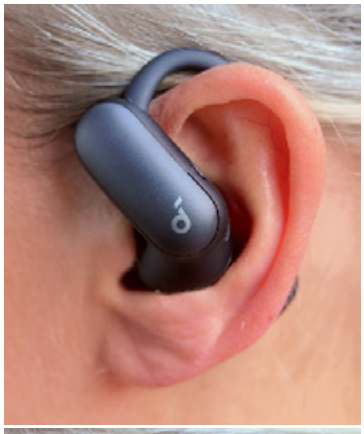
© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Bester In-Ear
Der Sony WF-1000XM6 für 275 Euro bietet sehr guten Ton und eine sehr gute Geräuschunterdrückung. Der Lieferumfang umfasst vier verschiedene Ohrpolster für unterschiedlich große Gehörgänge.
Sein Akku schafft etwa 6:30 Stunden Laufzeit.



Besonderheit
Der gute Soundcore Aerofit 2 Pro (173 Euro) hat drehbare Bügel, er ist als In-Ear und als Open-Ear nutzbar. Er klingt gut, ANC funktioniert nur im In-Ear-Modus und das auch nur ausreichend.
Akku-Laufzeit:
Als In-Ear 4:45 Stunden,
als Open-Ear 6:15 Stunden.







Zwei in einem. Den Aerofit 2 Pro kann man als Open-Ear (oben) und als In-Ear (unten) tragen. Die Hörer passen in jeder Einstellung ins Etui.

In- und Open-Ear-Kopfhörer: Neu getestet bis 6/26

Produkt	Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)	Bauform: In-Ear/ Open-Ear	Akkulaufzeit ca. (h:min)	Ton 50 %	Aktive Geräuschreduzierung 10 %	Tragekomfort und Handhabung 25 %	Akku 10 %	Haltbarkeit 5 %	Schadstoffe 0 %	QUALITÄTSURTEIL 100 %
Sony WF-1000XM6	275	■/□	6:30	++	++	+	+	++	++	**GUT (1,6)**
Huawei Freebuds Pro 5	199	■/□	5:15	+	++	+	○	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (1,7)**
Samsung Galaxy Buds4 Pro	226	■/□	6:45	++	++	+	○	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (1,7)**
Beyerdynamic Amiron 200	179	□/■	12:15	+	Entfällt	+	+	++	++	**GUT (2,0)**
EarFun Air Pro 4+	100	■/□	5:30	+	+	+	○	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,0)**
JBL Endurance Peak 4	100	■/□	9:15	+	+	+	++	+	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,0)**
JBL Sense Pro	146	□/■	8:45	+	Entfällt	○	++	+	++	**GUT (2,1)**
Teufel Airy Sports TWS2	120[2)]	■/□	6:45	+	+	+	○	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,1)**
Huawei FreeClip 2	178	□/■	10:30	+	Entfällt	+	+	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,2)**
LG xboom Buds Lite	50	■/□	9:00	+	○	+	++	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,2)**
Xiaomi Redmi Buds 8 Pro	68	■/□	4:30	+	++	+	⊖*)	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,2)**
Sony LinkBuds Clip	146	□/■	8:45	○	Entfällt	+	+	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,3)**
Soundcore Aerofit 2 Pro[3)]	173	■/■	4:45[4)]	+	⊖*)[5)]	+	○	++	++	**GUT (2,3)**
Huawei FreeBuds 7i	83	■/□	4:45	○	++	+	○	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,4)**
JBL Soundgear Clips	91	□/■	6:45	○	Entfällt	+	+	++	++	**GUT (2,4)**
JLab Epic Pods ANC	100[2)]	■/□	8:30	○	+	+	+	++	Nicht geprüft[1)]	**GUT (2,5)**
Skullcandy Push 540 Open	90	□/■	9:00	○	Entfällt	+	++	++	++	**GUT (2,5)**
Shokz OpenFit Pro	249	□/■	6:00	+	⊖*)	+	○	++	Nicht geprüft[1)]	**BEFRIEDIGEND (3,1)**
Beyerdynamic Amiron Zero	149	□/■	4:30	○	Entfällt	+	⊖*)	+	++	**BEFRIEDIGEND (3,3)**
Samsung Galaxy Buds4	169	■/□	5:30	○	−*)	○	○	++	Nicht geprüft[1)]	**AUSREICHEND (3,8)**

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

***)) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 29).
1) Hautberührende Teile bestehen aus Hartplastik oder Silikon; polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) gelangen vorwiegend über Weichmacher in Kunststoffe, die bei diesen Materialien nicht eingesetzt werden.
2) Preis laut Anbieter-Webseite.
3) Geprüft in der Einstellung als In-Ear-Kopfhörer (laut Anbieter „Semi-Open-Ear-Modus").
4) In der Einstellung als Open-Ear-Kopfhörer circa 6:15 Stunden.
5) Bei Nutzung in der Einstellung als Open-Ear-Kopfhörer ist die Geräuschreduzierung abgeschaltet.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

So haben wir getestet

Im internationalen Gemeinschaftstest prüfen wir laufend Kopfhörer. In diesem Heft zeigen wir Ergebnisse für 11 Bügelkopfhörer sowie 20 In- und Open-Ear Kopfhörer vorwiegend marktbedeutender Anbieter. Das sind alle Modelle, die wir bis Juni 2026 nach aktuellem Prüfprogramm getestet haben. Wir kauften die Geräte im Zeitraum Dezember 2025 bis April 2026 anonym im Handel. Die Preise ohne Versandkosten wurden von Geizhals.de im Juni 2026 erhoben.

Ton: 50 %

In Hörtests bewerten fünf Experten die **Klangqualität** der Kopfhörer über Bluetooth. Sie beurteilen zum Beispiel die Dynamik, das Volumen, die Verzerrungs- und Rauschfreiheit. Dafür hören sie Rock, Jazz, Klassik sowie Sprache, etwa ein Hörspiel. Fünf Experten bestimmen in zehn Zentimetern Abstand vom Kopfhörer die **Störeinflüsse,** zum Beispiel, wie laut Nebenstehende mithören. Drei Experten beurteilen, wie sich bei Bewegungen Eigengeräusche der Kopfhörer bemerkbar machen. Bei Kopfhörern mit aktiver Geräuschreduzierung ist diese Funktion während der Tests zum Ton aktiviert.

Aktive Geräuschreduzierung: 10 %

Fünf Experten bewerten die Wirksamkeit der aktiven Geräuschreduzierung bei kontinuierlichen Geräuschen (etwa wie im Zug), bei zyklischen Geräuschen (etwa wie vorbeifahrende Autos) sowie bei Gesprächen, Wind und Stille. Wir spielen dabei keine Musik ab.

Tragekomfort und Handhabung: 25 %

Fünf Experten untersuchen den **Tragekomfort im Alltag,** etwa wie fest und angenehm die Hörer sitzen und wie warm sie am Ohr werden. Für den **Tragekomfort beim Sport** bewerten fünf Experten den Tragekomfort bei starker Bewegung. Drei Experten beurteilen für den **täglichen Gebrauch** unter anderem, wie einfach sich der Kopfhörer mit einem Abspielgerät wie einem Smartphone über Bluetooth verbindet. Außerdem untersuchen sie, wie eingängig und übersichtlich vorhandene Knöpfe und Einstellmöglichkeiten sind, zum Beispiel wie gut sich die Lautstärke regeln sowie vor- und zurückspulen lässt. Fünf Experten prüfen, wie leicht sich die Kopfhörer auf- und absetzen lassen. Drei Experten bewerten, inwiefern sich die Kopfhörer **als Headset eignen,** also wie verständlich eine Stimme über das Mikrofon klingt – mit Umgebungsgeräuschen und ohne. Für die **Gebrauchsinformationen** bewerten drei Experten die mitgelieferte Anleitung sowie die auf den Anbieter-Webseiten verfügbaren Anleitungen und Hilfen unter anderem auf Übersichtlichkeit, Vollständigkeit und Verständlichkeit. Es wird auch berücksichtigt, wie leicht die Informationen etwa auf den Internetseiten der Anbieter zu finden sind.

Akku: 10 %

Wir erfassen die Laufzeit mit vollem und nur 15 Minuten lang geladenem Akku. Wir ermitteln auch die Betriebszeit, die das Etui zusätzlich ermöglicht. In das Urteil fließt ein, wie detailliert und gut sichtbar die Statusanzeige des Akkus ist und wie hilfreich Hinweise auf einen bald leeren Akku sind.

Haltbarkeit: 5 %

Ein Experte bewertet für den Punkt **Verarbeitung** unter anderem, wie stabil die Ohrhörer, Polster, Scharniere und Etuis sind. Er beurteilt auch, ob die Bedienelemente zu locker oder zu fest sitzen, und untersucht, ob der Kopfhörer scharfe Kanten hat. Wir lassen die Kopfhörer im **Falltest** zehnmal aus 1,80 Meter Höhe auf Steinboden fallen und begutachten im Anschluss, in welchem Zustand die Geräte sind und ob sie noch funktionieren. Wir prüfen, wie sich die Kopfhörer **reinigen** lassen, ohne dass es ihnen schadet, und halten uns dabei an die Empfehlungen des Anbieters in der Gebrauchsanleitung. Sind dort keine Reinigungshinweise zu finden, nutzen wir ein mit Wasser befeuchtetes Tuch oder ein Hygienetuch.

Schadstoffe: 0 %

Wir untersuchen weiche Produktbestandteile wie Ohrstöpsel oder Kopfpolster, die länger mit der Haut in Kontakt kommen, auf polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK). Bestandteile aus Hartplastik oder Silikon untersuchen wir nicht, da PAK vorwiegend über Weichmacher in Kunststoffe gelangen – Weichmacher werden bei Hartplastik oder Silikon aber nicht eingesetzt.

Abwertungen

Durch mit Sternchen *) gekennzeichnete Abwertungen wirken Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil. Ab Note Ausreichend für die aktive Geräuschreduzierung werten wir das Qualitätsurteil ab. Ab Ausreichend für den Tragekomfort beim Sport werten wir das Urteil Tragekomfort und Handhabung ab. Ab Ausreichend für den Akku werten wir das Qualitätsurteil ab. Je schlechter das Urteil, desto stärker wirkt die Abwertung.



Obst als Ohrersatz. Eine Pflaume überlistet die Sensoren am Kopfhörer, indem sie Hautkontakt imitiert. Ohne diesen würden einige Kopfhörer die aktive Geräuschunterdrückung abschalten. Die soll bei der Prüfung der Akkulaufzeit aber angeschaltet bleiben.

Foto: Stiftung Warentest

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

So viel KI gabs hier noch nie

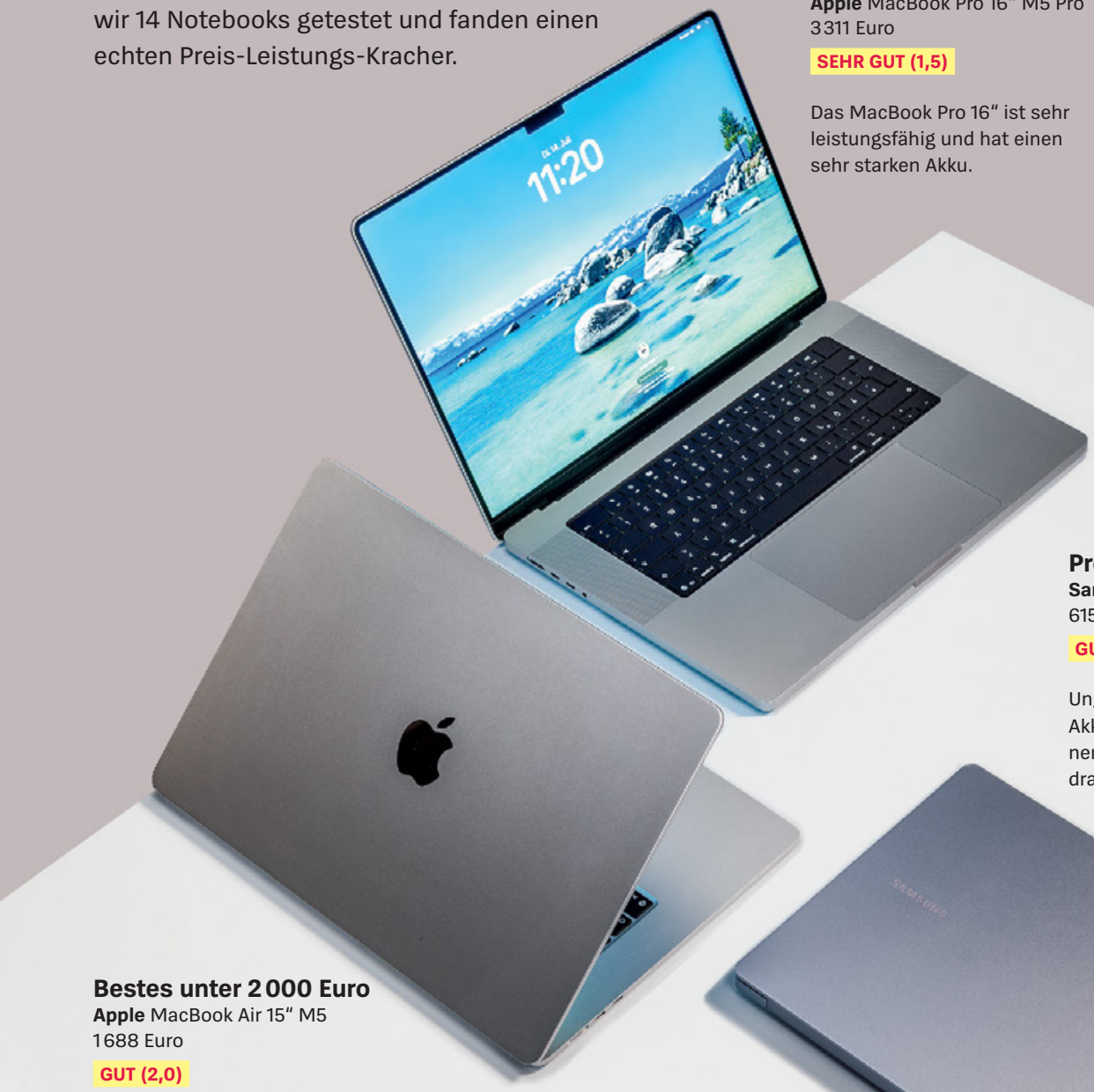
Laptops Zusätzliche Prüfungen, auch für künstliche Intelligenz, strengere Bewertungen: Mit einem neuen Prüfprogramm haben wir 14 Notebooks getestet und fanden einen echten Preis-Leistungs-Kracher.

Bestes insgesamt

Apple MacBook Pro 16“ M5 Pro
3311 Euro

SEHR GUT (1,5)

Das MacBook Pro 16“ ist sehr leistungsfähig und hat einen sehr starken Akku.



Preis-Leistungs-Tipp

Samsung Galaxy Book4 Edge
615 Euro

GUT (2,2)

Ungeschlagen günstig. Guter Akku und gutes Display. Hat einen energiesparenden Snapdragon-Prozessor.

Bestes unter 2000 Euro

Apple MacBook Air 15“ M5
1688 Euro

GUT (2,0)

Deutlich leichter und etwas kleiner als das Pro-Modell, nur halb so teuer.

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Die Laptop-Welt verändert sich. „Neue Ära künstlicher Intelligenz“, „KI-gestützte Kreativität“ oder „Erhalte mühelos Antworten, optimiere deine Einstellungen und verbessere die Kommunikation“: Anbieter werben nicht mehr nur mit tollen Grafik- und Rechenleistungen, sondern auch mit Rechenpower für künstliche Intelligenz. Acer schreibt die Funktion sogar in den Namen mancher Modelle, etwa das von uns geprüfte Aspire 16 AI.

Aber was ist dran an den KI-Aussagen? Und kann man sie prüfen? Man kann. Für unser neues Laptop-Prüfprogramm haben wir spezielle Tests entwickelt, mit denen sich die KI-Leistungen einordnen lassen – die Ergebnisse sind sehr unterschiedlich. Weitere wichtige Erkenntnis aus diesem Test: Wer einen Rechner kaufen will, sollte schnell zuschlagen. Im Verlauf unserer Prüfungen verteuerte sich manch ein Notebook um bis zu 650 Euro (siehe Kasten rechts).

Preis-Hit mit Einschränkungen

Aus technischer Sicht ist das Fazit erfreulich: Ein Gerät ist sehr gut, elf sind gut, zwei befriedigend. Den deutlichen Testsieg unter den 14 Geräten holt sich das mit Abstand teuerste: Apple MacBook Pro 16“ mit Sehr gut (3311 Euro). Das etwa halb so teure MacBook Air 15“ liegt eine halbe Note dahinter auf Platz 2, dicht gefolgt von Windows-Rechnern wie dem Samsung Galaxy Book6 (1554 Euro).

Unser Rat

Testsieger: Apples MacBook Pro 16“ M5 Pro ist sehr gut, kostet aber 3311 Euro. Rund halb so teuer und etwa eine halbe Note schlechter: Das Apple MacBook Air 15“ M5 und Samsung Galaxy Book6.
Preistipp: Das gute Samsung Galaxy Book4 Edge für 615 Euro hält auch mit erheblich teureren Modellen mit.
Umwelttipp: Das gute Framework Laptop 16 erlaubt es, Bauteile wie Tastatur und Speicher mit wenig Aufwand auszutauschen (2059 Euro, Note: 2,3).

Im Qualitätsurteil kaum davon zu unterscheiden ist unser Preis-Hit: Das gute Samsung Galaxy Book4 Edge für nur 615 Euro hält auch mit tausend Euro teureren Modellen mit – allerdings mit zwei Einschränkungen: Zum einen ist seine Grafikleistung nur ausreichend, rechenintensive Spiele laufen daher nicht ganz so flüssig und in so hoher Auflösung wie bei in diesem Prüfpunkt besseren Modellen.

Zum anderen hat das Book4 Edge einen ARM-Prozessor aus der Qualcomm-Snapdragon-X-Serie. Diese Rechenchips haben eine besondere Architektur und sollen unter anderem Energie sparen. Beim Surfen und bei Büroarbeiten ist kaum ein Unterschied zu herkömmlichen Prozessoren zu bemerken. Manche Computerspiele oder spezielle, ältere Software für Windows könnten aber langsamer laufen oder gar inkompatibel sein.
Tipp: Sehen Sie vor dem Kauf auf Internetseiten wie windowsonarm.org nach, ob Ihre Wunsch-Software auch mit ARM-Prozessoren läuft.

Neue KI-Tests

Unser überarbeitetes Prüfprogramm enthält einige neue Prüfpunkte und bewertet jetzt zum Beispiel Akku- und Rechenleistung schärfer als früher. Viel Arbeit haben unsere Prüferinnen und Prüfer auch in die Tests zur künstlichen Intelligenz gesteckt: Wir haben unter anderem lokale KI-Software auf den Rechnern installiert. Für den Test haben wir die Geräte dann vom Internet getrennt, um sicherzugehen, dass der Rechenvorgang ausschließlich im Computer erfolgt und der Laptop nicht auf Online-Unterstützung zurückgreift. In diesem Zustand mussten die Geräte dann Bilder erstellen, Audio-Dateien verschriftlichen und unterschiedlich lange Texte schreiben. Uns interessierte dabei besonders, wie schnell die Rechner aus unseren Befehlen fertige Bilder oder Texte erschufen. →



Preisentwicklung von Laptops

Bis zu 650 Euro teurer in drei Monaten

Wer ein neues Notebook kaufen will, sollte eher jetzt als später zugreifen: Die Preise für Computer steigen derzeit schnell. Die Online-Preise von Juli, die wir in der Tabelle angeben, liegen teils deutlich über den Einkaufspreisen, die wir zu Anfang des Tests für die Geräte gezahlt haben.

Satte Preissteigerungen: Das Dell 16 Plus ist zum Beispiel seit dem Kauf im Frühjahr um etwa 650 Euro teurer geworden, das MacBook Pro 16“ M5 Pro um 639 Euro, das MacBook Air 15“ um 339 Euro. Weitgehend preisstabil waren Acer Swift Go 16 AI, Asus V16 und Schenker Connect 15. Gegen diesen Trend entwickelte sich der Preis des Samsung Galaxy Book6: Es war im Juli etwa 50 Euro günstiger als im April.

KI-Boom: Preistreiber sind unter anderen Arbeitsspeicher-Chips (RAM): Sie sind das Kurzzeitgedächtnis von Computern und speichern gerade genutzte Daten. Konzerne wie Amazon, Google, Meta und OpenAI bauen in rasendem Tempo KI-Rechenzentren und benötigen große Mengen an RAM-Chips. Auch der Iran-Krieg verschärft die Lage. Als Folge könnten die Preise noch weiter steigen (test.de/laptoppreise).

Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Computer berechnen KI-Anwendungen je nach Modell an unterschiedlichen Orten: Im Hauptprozessor (CPU), im Grafikprozessor (GPU) und/oder im noch recht neuen neuronalen Prozessor (NPU) – das ist eine eigene KI-Recheneinheit.

KI: Von sehr gut bis ausreichend

Die meisten Laptops in diesem Test verfügen über eine NPU – gut oder sehr gut arbeiten damit aber nur die Apple-Modelle. Die Windows-Rechner mit NPU schneiden in Sachen KI-Anwendungen befriedigend ab, der Acer Aspire 16 AI trotz seines Namens nur ausreichend. Das einzige Windows-Modell mit guten KI-Leistungen, das Asus V16, hat keinen KI-Prozessor, aber eine separate Grafikkarte mit zusätzlichen 8 GB Grafikspeicher. Im Dell 16 und im Schenker stecken weder ein separater Grafikspeicher noch ein KI-Prozessor – die CPU muss die meiste Arbeit erledigen. Beide meistern die KI-Prüfung nur ausreichend.

Tipp: Wer viel mit lokalen KI-Anwendungen arbeiten will, sollte einen Rechner mit mindestens 16 GB RAM und möglichst leistungsstarkem Grafikchip wählen.

24

Stunden lang laufen Videos mit einer Akkuladung bei manchen Modellen. Die längste Laufzeit beim Surfen liegt bei 17,5 Stunden.

Ein weiterer neuer Prüfpunkt ist die Unterstützung externer Monitore. Fünf geprüfte Laptops können „nur“ zwei zusätzliche Monitore anschließen. Unter diesen Modellen fällt der Dell 16 auf: Er kann einen der beiden angeschlossenen Monitore nicht in voller UHD-Auflösung nutzen und ist deshalb als einziger in diesem Prüfpunkt nur befriedigend.

Bis zu drei externe Monitore

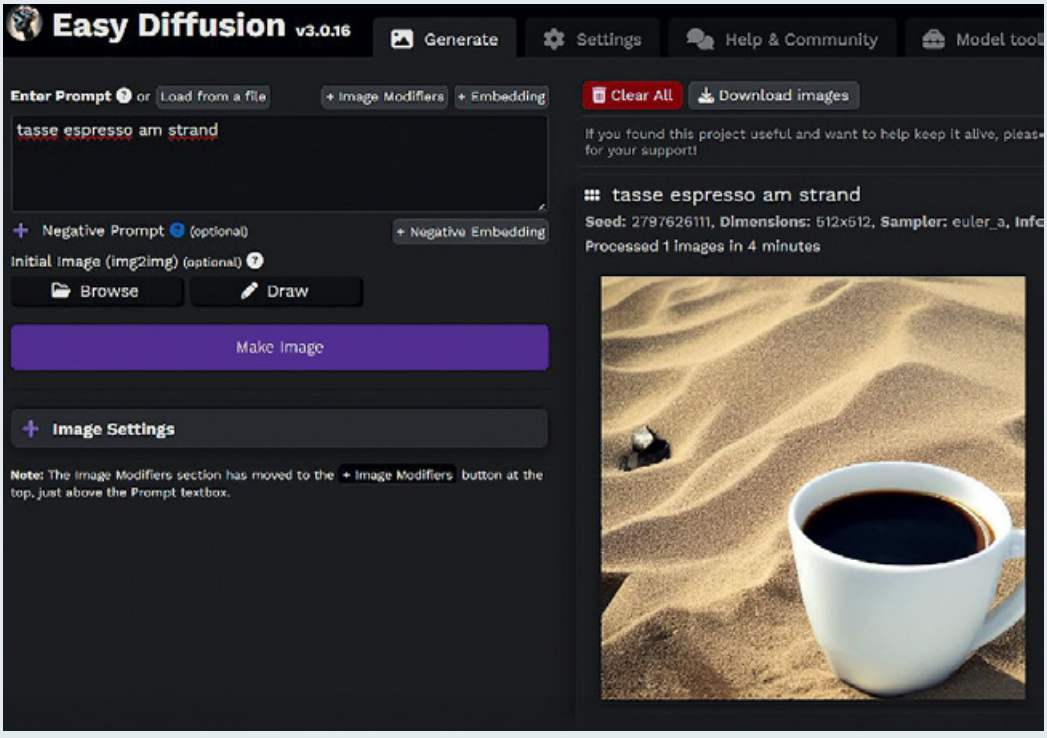
Die hier sehr guten Modelle sind für ein übliches Homeoffice vermutlich etwas überdimensioniert: Sie unterstützen gleichzeitig bis zu drei externe Bildschirme in voller Auflösung und liefern zugleich auf dem Laptop-Display einen vierten Bildschirminhalt (Tipps zum Anschluss unter test.de/monitoranschluss).

Wer an das Framework Laptop 16 so viele Bildschirme anschließen will, sollte das

Künstliche Intelligenz

Große Unterschiede bei KI-Anwendungen

Bilder erstellen, Audio verschriftlichen, Texte schreiben: Wir prüften die Leistungsfähigkeit bei KI-Anwendungen unter anderem mit lokal installierter KI-Software. Die beiden MacBooks erstellten Bilder in unter 30 Sekunden, andere Geräte brauchten mehrere Minuten. Texte kamen deutlich schneller.



Bilder generieren. Wir erhielten oft schöne Bilder, aber es dauerte etwas. Verwendete Software: Easy Diffusion.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

schon beim Kauf berücksichtigen. Es ist mit 2059 Euro das teuerste geprüfte Windows-Modell, fällt aber durch sein nachhaltiges Konzept auf. Bauteile wie Display, Akku und Tastatur können auch von Laien ausgetauscht werden. Schnittstellen wie USB oder HDMI sind wechselbar,

Tipp: Wollen Sie das Framework mit drei Monitoren nutzen, sollten Sie schon beim Kauf entsprechend viele Anschlüsse ordern.

Schenker gibts auch ohne Windows

Zumindest ein bisschen modular ist das Connect 15 des erstmals geprüften deutschen Anbieters Schenker. Es bringt einen USB-C- und einen HDMI-Anschluss für Monitore mit. Besonderheiten sind der leicht wechselbare (und leider nur mittelmäßige) Akku und die Möglichkeit, das Connect 15 ohne Windows zu ordern – das spart gegenüber unserem Testmodell 99 Euro. Das Connect kommt im Test insgesamt auf die Note Befriedigend (2,7).

Mit und ohne Ladegerät

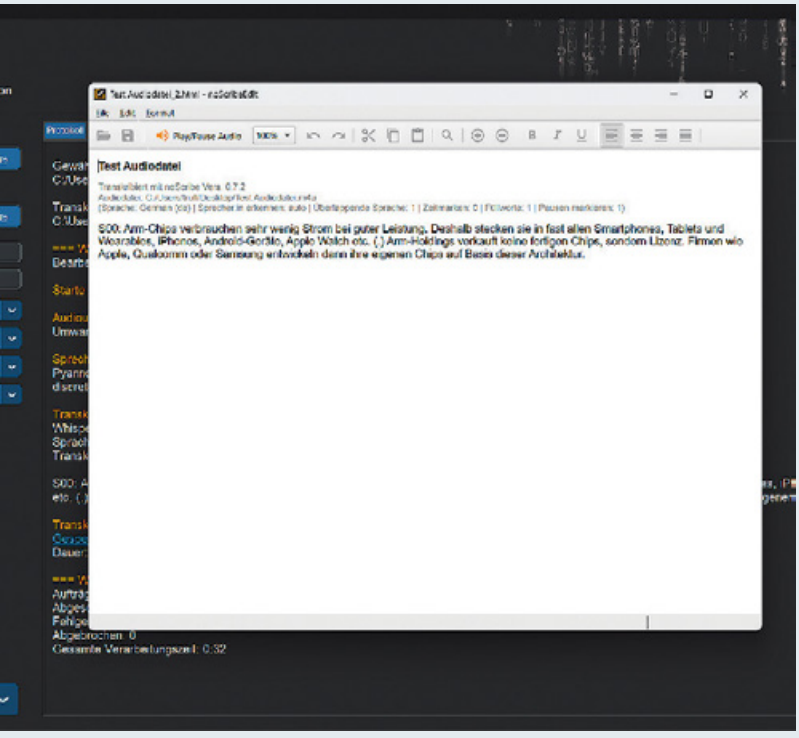
Anbieter müssen seit Ende April Laptops auch ohne Ladegerät anbieten. Wir haben bei den fünf Modellen, die wir ohne Ladegerät gekauft haben, den Preis des empfohlenen Power-Adapters hinzugerechnet. Wer schon ein passendes Ladegerät mit mindestens 65 Watt Leistung hat, kann sparen: beim MacBook Pro 98 Euro, bei Samsung 35 Euro. Das Ladegerät des geprüften Lenovo IdeaPad Slim 5 kostet 29 Euro. Mit ihm ist das Gerät schon nach 1:40 Stunden voll geladen und bereit für den nächsten KI-Test-Parcours. ■ →

Text: Henning Withöft; Testleitung: Dr. Kirstin Wethekam; Produktauswahl: Thomas Grund; Faktencheck: Dr. Julia Krapf

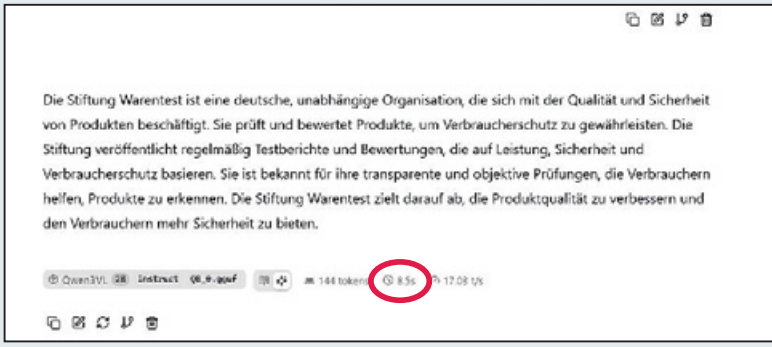


Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck

Flach. Die geprüften Modelle von Acer, Asus und Schenker sowie Samsung Book4 Edge und Dell 16 Plus lassen sich komplett aufklappen.



Audio verschriftlichen. Die KI-Software setzte Audio-Dateien in Text um. Als Software nutzten wir in unserem Test NoScribe.



Texte verfassen. Die KI schrieb kleine Referate. Kurze Texte etwa über die Stiftung Warentest brauchen nur Sekunden. Software: Qwen3VL.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Laptops: Samsung-Gerät für 615 Euro platziert sich zwischen deutlich teureren Modellen

Produkt		1 **Apple** MacBook Pro 16'' M5 Pro (MGE44D/A)[4]	2 **Apple** MacBook Air 15'' M5 (MDV94D/A)[8]	3 **Samsung** Galaxy Book6 (NP760XJG-KG2DE)[10]	4 **Acer** Swift Go 16 AI (SFG16-74-756J)	5 **Dell** 16 Plus (cndb1625004)	6 **Lenovo** IdeaPad Slim 5 16AGP11 (83S2000BGE)[13]
Mittlerer Online-Preis ca. (Euro)		**3311**[5]	**1688**[5]	**1554**[5]	**1214**	**1799**[11]	**983**[5]
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**SEHR GUT (1,5)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**
Funktionen	**30 %**	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,6)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,8)
Rechenleistung/Internetsurfen		++/++	+/++	○/+	+/+	+/++	+/+
Grafikleistung/KI-Anwendungen[1]		++/++	+/+	+/○	○/○	+/○	○/○
Frontkamera (Webcam)/Ton		++/++	++/++	+/○	○/⊖*)	○/○	○/⊖*)
Bildschirm	**20 %**	**sehr gut** (1,1)	**gut** (1,6)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,7)	**gut** (2,0)
Bildqualität/Reaktionsgeschwindigkeit		++/++	++/+	+/+	++/++	+/+	++/++
Blickwinkelabhängigkeit		++	++	+	+	++	○
Akku	**20 %**	**sehr gut** (1,4)[4]	**gut** (2,5)[8]	**gut** (2,0)[10]	**gut** (2,4)	**gut** (2,0)	**gut** (1,7)[13]
Handhabung	**20 %**	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,3)	**gut** (2,5)	**gut** (2,2)
Gebrauchsanleitung und Hilfen		+	+	+	+	⊖*)	+
Inbetriebnahme und Wiederherstellung		++	++	+	++	+	+
Täglicher Gebrauch/Betriebsgeräusche		+/+	+/++	+/○	+/⊖*)	+/⊖	+/○
Tastatur/Unterstützung externe Monitore		+/++	+/+	+/++	+/++	+/++	++/++
Handlichkeit und Transport/Verarbeitung		○/+	○/+	○/+	○/○	○/○	○/+
Vielseitigkeit	**10 %**	**gut** (2,1)	**befriedigend** (2,9)	**gut** (2,2)	**gut** (1,9)	**gut** (2,1)	**gut** (2,1)
Ausstattung/Technische Merkmale							
Nutzbare Bildschirmdiagonale (Zentimeter/Zoll)		40,8/16,1	38,7/15,2	40,7/16,0	40,7/16,0	40,7/16,0	40,7/16,0
Geprüft mit Betriebssystem		MacOS 26.4.1	MacOS 26.4.1	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2
Prozessor: Typ/Kernanzahl		Apple M5 Pro/18	Apple M5/10	Intel Core Ultra 7 355/8	Intel Core Ultra 7 256V/8	Intel Core Ultra 7 258V/8	AMD Ryzen AI 7 445/6
KI-Recheneinheit (NPU)/Grafikspeicher (GB)		16-Core Neural Engine/0[6]	16-Core Neural Engine/0[6]	Intel AI Boost/0[6]	Intel AI Boost/0[6]	Intel AI Boost/0[6]	AMD Ryzen AI/0[6]
Arbeitsspeicher (GB)/Netzteil mitgeliefert		24/☐	16/☐	16/☐	16/■	32/■	16/☐
Interner Speicher: Typ/Größe (Gigabyte)		SSD/1024	SSD/512	SSD/512	SSD/1024	SSD/1024	SSD/1024
Bildschirm	Auflösung (Pixel)	3456 x 2234	2880 x 1864	1920 x 1200	2048 x 1280	2560 x 1600	1920 x 1200
	Matt/Touchscreen/Maximale Helligkeit ca. (Candela pro m²)	☐/☐/640	☐/☐/530	☐/■/360	☐/☐/390	■/☐/360	☐/☐/290
	OLED/Bildwiederholrate (Hertz)	☐/120	☐/60	☐/120	■/120	☐/120	■/60
Anschlüsse	USB-C/USB-A 3.2/USB-A 2.0	3[7]/0/0	2[9]/0/0	2/2/0	2[9]/2/0	2[12]/1/0	2/2/0
	HDMI/Netzwerkanschluss (Lan)	■/☐	☐/☐	■/■	■/☐	■/☐	■/☐
Anzahl extern anschließbarer Monitore[2]		3	2	3	3	3	3
Wi-Fi 6/Wi-Fi 6E/Wi-Fi 7		■/■/■	■/■/■	■/■/☐	■/■/■	■/■/■	■/■/■
Akku	Laufzeit beim Surfen/Videoabspielen[3] ca. (h:min)/Vom Nutzer wechselbar	17:30/17:50/☐	13:10/12:40/☐	14:40/15:00/☐	10:20/15:40/☐	14:30/16:10/☐	12:00/23:50/☐
	Ladedauer ca. (h:min)	1:40[4]	2:10[8]	1:50[10]	2:00	2:40	1:40[13]
Breite x Tiefe x Höhe ca. (Zentimeter)		36 x 25 x 1,7	34 x 24 x 1,1	36 x 25 x 1,7	36 x 25 x 1,6	36 x 25 x 1,7	36 x 25 x 1,9
Gewicht ca. (Gramm)		2130	1510	1830	1510	1810	1760

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. 36).
■ = Ja. ☐ = Nein. ◨ = Optional. ◪ = Eingeschränkt.

Alle haben: Wi-Fi 4 und Wi-Fi 5, Kopfhöreranschluss (beim Framework Laptop 16 optional), Bluetooth, unterstützen den Anschluss mindestens eines Monitors und das Laden über USB-C. Keiner hat: Mobilfunkmodem.

1) Geprüft mit lokaler KI-Software. Im Test haben wir Fotos generiert, Audio-Dateien verschriftlicht und Texte erstellt sowie KI-Benchmark-Tests durchgeführt.
2) Wir haben bis zu drei Monitore über USB-C oder HDMI getestet.
3) Geprüft bei einer Helligkeit von ca. 200 Candela pro m².
4) Geprüft mit optional erhältlichem Ladegerät Apple USB-C 140 W Power Adapter.
5) Preis inklusive Ladegerät.
6) Kein separater Grafikprozessor.
7) Thunderbolt 5.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


9


11


13


8


10


12


14

7 **Samsung** Galaxy Book4 Edge (NP750XQB-KA4DE)[14)15)]	8 **Framework** Laptop 16 - Performance (AMD Ryzen AI 300 Series)[16)]	9 **HP** OmniBook 5 16-bf0754ng	10 **HP** OmniBook 5 16-ag1178ng[19)]	11 **Acer** Aspire 16 AI (A16-61M-R473)	12 **Asus** V16 (V3607VH-RP011W)	13 **Dell** 16 (cndc1625104)	14 **Schenker** Connect 15 (E26) (V655AW, 500 GB, 16 GB)
615[5)]	**2 059**[17)]	**899**[11)]	**1 233**[17)]	**822**	**899**	**949**[11)]	**1 188**[11)]
GUT (2,2)	**GUT (2,3)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**
befriedigend (2,8)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (3,2)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,1)
+/+	+/+	+/+	+/○	○/+	○/○	○/+	○/++
⊖*)/○	○/○	⊖*)/○	+/○	⊖*)/⊖	++/+	○/⊖	⊖/⊖
○/○	○/○	++/○	+/+	○/⊖	+/○	+/○	○/⊖*)
gut (1,9)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,9)	**gut** (1,9)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,7)	**gut** (2,1)	**gut** (1,9)
+/+	+/++	++/++	++/++	++/++	+/++	+/+	+/○
++	++	○	○	+	++	+	+
gut (1,8)[15)]	**befriedigend** (3,2)	**gut** (1,7)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (3,3)
gut (2,0)	**gut** (2,3)	**gut** (2,4)	**gut** (2,1)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (2,7)
+	⊖*)	+	+	+	+	⊖*)	+
+	+	++	++	+	++	+	++
+/++	+/○	+/++	+/+	+/++	+/⊖*)	+/○	+/○
+/++	+/++	+/+	+/++	+/++	++/+	+/○	+/+
○/+	⊖/+	○/○	○/○	○/○	⊖/+	○/+	○/○
gut (2,4)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,8)	**gut** (2,2)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (2,5)	**gut** (2,1)
39,5/15,6	40,7/16,0	40,6/16,0	40,6/16,0	40,7/16,0	40,6/16,0	40,6/16,0	39,5/15,6
Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2	Windows 11 Home 25H2
Qualcomm Snapdragon X X1-26-100/8	AMD Ryzen AI 7 350/8	Qualcomm Snapdragon X X1-26-100/8	AMD Ryzen AI 7 350/8	AMD Ryzen AI 5 330/4	Intel Core i5 210H/8	Intel Core 5 120U/10	Intel Core 5 120U/10
Qualcomm Hexagon/0[6)]	AMD Ryzen AI/0[6)]	Qualcomm Hexagon/0[6)]	AMD Ryzen AI/0[6)]	AMD Ryzen AI/0[6)]	Keine/8	Keine/0[6)]	Keine/0[6)]
16/□	16/■	16/■	32/■	16/■	16/■	16/■	16/■
eUFS/512	SSD/512	SSD/512	SSD/1 024	SSD/512	SSD/512	SSD/512	SSD/512
1 920 x 1 080	2 560 x 1 600	1 920 x 1 200	1 920 x 1 200	2 048 x 1 280	1 920 x 1 200	1 920 x 1 200	1 920 x 1 080
■/□/290	■/□/520	□/□/290	□/□/290	□/□/400	■/□/300	■/□/310	■/□/430
□/60	□/165	■/60	■/60	■/120	□/144	□/60	□/60
2/1/0	2[18)]/1[18)]/0	2/1/0	2/2/0	2[9)]/2/0	1/2/0	1/2/0	2[12)]/1/1
■/□	◨[18)]/◨[18)]	□/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/■
3	3	2	3	3	2	2[21)]	2
■/■/■	■/■/■	■/■/□	■/□/□	■/■/□	■/□/□	■/■/□	■/■/■
16:30/17:00/□	8:40/9:20/■	13:00/24:00/□	9:40/12:40/□	8:40/12:30/□	10:00/12:00/◪[20)]	9:00/9:30/◪[20)]	8:50/9:40/■
2:00[15)]	2:40	2:00	2:10	2:10	2:10	2:10	3:00
36 x 23 x 1,5	36 x 27 x 1,8	36 x 25 x 1,6	36 x 25 x 1,8	36 x 25 x 1,6	36 x 25 x 2,3	36 x 25 x 2,0	36 x 24 x 2,1
1 500	2 120	1 620	1 630	1 530	1 990	1 850	1 850

8) Geprüft mit optional erhältlichem Ladegerät Apple USB-C 70 W Power Adapter.
9) Thunderbolt 4.
10) Geprüft mit optional erhältlichem Ladegerät Samsung 60 W USB-C Power Adapter.
11) Preis laut Anbieter-Webseite.
12) Davon ein Thunderbolt 4.
13) Geprüft mit optional erhältlichem Ladegerät Lenovo 65 W USB-C Wall Adaptor.
14) Laut Anbieter gleich zum getesteten Samsung Galaxy Book4 Edge (NP750XQB-KA2DE). Netzteil nicht im Lieferumfang enthalten. Die veränderte Ausstattung floss in die Bewertung ein.
15) Geprüft mit optional erhältlichem Ladegerät Samsung EP-TA865 USB-C.
16) Geprüft mit optional erhältlichen Erweiterungskarten für USB-A, 2 x USB-C, HDMI, Micro-SD-Kartenleser und Kopfhörerausgang sowie 2 x Spacer Modules (Abstandshalter).
17) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
18) Steckplätze für insgesamt sechs Erweiterungskarten für USB-A, USB-C, HDMI, Display-Port, LAN, Micro-SD-Kartenleser, SD-Kartenleser oder Kopfhöreranschluss verfügbar.
19) Laut Anbieter nicht mehr in der getesteten Konfiguration erhältlich.
20) Für technisch versierte Nutzer mit Werkzeug möglich.
21) Zweiter externer Monitor wird nicht in maximaler Auflösung unterstützt.

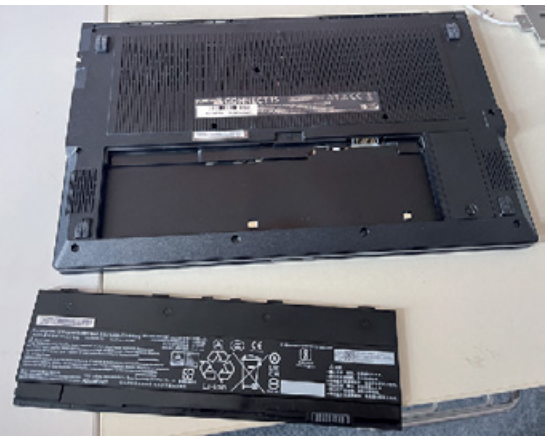
→

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

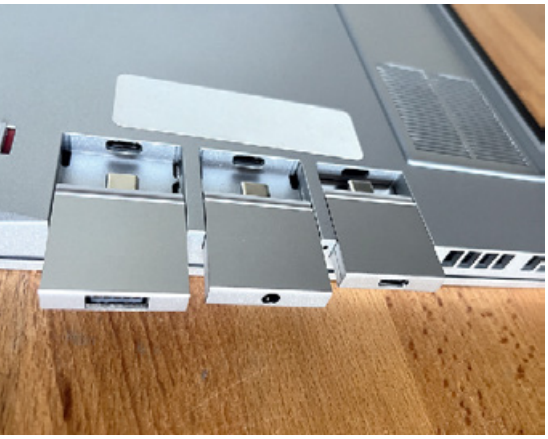
So haben wir getestet

Im Test: Wir untersuchen regelmäßig Laptops und veröffentlichen die Ergebnisse auf test.de. In diesem Heft zeigen wir 14 neue Geräte mit Bildschirmdiagonalen von 38,7 bis 40,8 Zentimetern (circa 15,2 bis 16,1 Zoll). Wir wählten Geräte marktrelevanter Anbieter mit den Betriebssystemen MacOS oder Windows 11 aus. Einkauf: April bis Mai 2026; den Framework Laptop 16 bestellten wir im September 2025. Falls kein Ladegerät mitgeliefert wurde, kauften wir ein vom Anbieter empfohlenes ein. Die Online-Preise (ohne Versandkosten) erhob Geizhals.de im Juli 2026.

Untersuchung: Betriebssystem und vorinstallierte Apps aktualisieren wir zu Testbeginn. Die Prüfungen führen wir mit den vorinstallierten Apps durch, sofern nicht anders angegeben. Die subjektiven Prüfungen nehmen drei Fachleute vor. Mehr über unsere Prüfmethoden unter test.de/laptops/methodik.



Vorbildlich. Der Akku des Schenker-Laptops ist leicht zu wechseln.



Modular. Das Framework-Laptop 16 hat wechselbare Anschlüsse.

Funktionen: 30 %

Rechenleistung: Die Rechenleistung des Prozessors prüfen wir mit Benchmark-Tests. Wir messen zudem etwa die Zeit beim Öffnen komplexer PDF-Dateien und bei der Installation von Anwendungen. Wir erfassen die Übertragungsraten bei Schreib- und Lesevorgängen auf dem internen Speicher und über die USB-Ports sowie die Zeit zum Kopieren eines Ordners von oder auf eine (Micro-)SD-Karte. **Internetsurfen:** Wir prüfen unter anderem das Laden von Internetseiten (mit Praxistests und Benchmarks) und Datenübertragungsraten (Download und Upload) via WLan. **Grafikleistung:** Mit Benchmark-Tests prüfen wir die Grafikdarstellung und Geschwindigkeit für grafikintensive Anwendungen wie 3-D-Spiele. Zudem prüfen wir etwa, wie viel Zeit das Bearbeiten hochauflösender Videos und das Anwenden von Filtern auf Fotos mittels geeigneter Software in Anspruch nehmen. **KI-Anwendungen:** Wir führen KI-Benchmark-Tests für CPU, GPU und NPU durch. In Praxistests installieren wir lokale KI-Software und messen die Token pro Sekunde für das Erstellen eines Textes mit Hilfe eines Large-Language-Models. Zudem messen wir die Zeit zum Transkribieren einer Audio-Datei sowie die Zeit zur Erstellung eines Bildes. **Frontkamera (Webcam):** Wir beurteilen die Bildqualität der Frontkamera in Videokonferenzen mithilfe von Videochat-Software. **Ton:** Wir bewerten den Klang über die eingebauten Lautsprecher und über hochwertige Kopfhörer. Wir prüfen zudem die Qualität des internen Mikrofons.

Bildschirm: 20 %

Zur Bewertung der **Bildqualität** prüfen wir unter anderem Schwarzwert, Farb- und Helligkeitsverteilung, Farbraum, Wiedergabe von Graustufen, maximale Helligkeit (SDR und HDR), Nutzbarkeit in heller Umgebung sowie Darstellung von Text und Testbildern. Wir testen zudem die **Reaktionsgeschwindigkeit** (Bildaufbau, Nachzieheffekte, Bildwiederholrate) und die **Blickwinkelabhängigkeit** (Bildqualität und Glanzgrad beim Betrachten aus horizontalen und vertikalen Winkeln).

Akku: 20 %

Wir messen die Laufzeiten mit vollem Akku beim Abspielen eines Videos und beim Surfen per WLan (jeweils mit rund 200 Candela pro Quadratmeter). Wir testen auch Ladezeit und Schnellladefunktion. Zudem prüfen wir die Wirkleistungsaufnahme des Netzteils und ob Nutzende den Akku selbst wechseln können.

Handhabung: 20 %

Gebrauchsanleitung und Hilfen: Wir bewerten die mitgelieferten und auf Anbieter-Webseiten verfügbaren Anleitungen etwa in Bezug auf Übersichtlichkeit, Vollständigkeit und Verständlichkeit. **Inbetriebnahme und Wiederherstellung:** Wir bewerten unter anderem, wie aufwendig die erste Inbetriebnahme ist und wie einfach sich eine Datenverbindung herstellen lässt. Wir prüfen Aufwand und Vollständigkeit der Systemwiederherstellung in den Auslieferungszustand. **Täglicher Gebrauch:** Wir prüfen etwa Startzeiten, Entsperrfunktionen, Bedienung per Touchpad und Touchscreen (falls vorhanden), Bedienung der Kamera, Videowiedergabe und Wärmeentwicklung. **Betriebsgeräusche:** Wir ermitteln die Lautheit im Ruhemodus sowie bei voller Rechenleistung und beurteilen die Betriebsgeräusche subjektiv. **Tastatur:** Wir beurteilen etwa den Komfort der Tastatur beim Tippen, ob Nummernblock und Tastaturbeleuchtung vorhanden sind sowie Neigungsmöglichkeit des Displays. **Unterstützung für externe Monitore:** Wir beurteilen, wie viele von bis zu drei externen UHD-Monitoren unterstützt werden und wie einfach sie angeschlossen werden können. Zudem prüfen wir, ob die maximale Auflösung der Monitore genutzt und der interne Monitor zusätzlich verwendet werden kann. **Handlichkeit und Transport:** Wir bewerten unter anderem, wie gut sich die Geräte transportieren oder auf dem Schoß nutzen lassen. **Verarbeitung:** Wir prüfen etwa, wie wertig das Gerät wirkt, wie kratzfest Gehäuse und – falls vorhanden – Touchscreen sind, ob scharfe Kanten existieren und ob Nutzende Komponenten wie Arbeitsspeicher oder internen Speicher selbst wechseln können.



Oldschool. Handbuch und Software beim Schenker Connect 15.

Vielseitigkeit: 10 %

Wir bewerten den Umfang der mitgelieferten Hardware.

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit Sternchen *) gekennzeichnet. Ab Ausreichend für Grafikleistung oder Ton werteten wir das Urteil Funktionen ab. Ab Ausreichend für Gebrauchsanleitungen und Hilfen oder Ausreichend für Betriebsgeräusche werteten wir das Urteil für Handhabung ab. Je schlechter das auslösende Urteil, desto stärker der jeweilige Abwertungseffekt auf das übergeordnete Urteil.

Foto: Stiftung Warentest

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Sie haben Post

E-Mail-Anbieter Mail-Adressen bekommt jeder umsonst. Bieten Bezahltarife einen Mehrwert? Unser Test von 18 Angeboten zeigt: Die Unterschiede sind erheblich.



Mail aufs Handy. Das nutzerfreundlichste mobile Angebot hat Testsieger Posteo.

Foto: Getty Images (M)

E-Mail gilt vielen als angestaubt. Die wirklich wichtigen Konversationen finden heute auf Messenger-Diensten wie WhatsApp oder Signal statt oder per Direktnachricht bei Instagram und TikTok. Im E-Mail-Postfach landen Rechnungen, Versandbestätigungen und all die Newsletter, für die man sich einmal angemeldet hat, um fünf Prozent Rabatt zu bekommen. Ein E-Mail-Postfach hat man eben und denkt nicht groß darüber nach – bis der Gratisspeicher voll ist und man wieder massenhaft Mails löschen muss.

Dabei ist die E-Mail-Adresse die tragende Säule unseres Online-Lebens. Wer Zugriff auf mein Postfach hat, kann sich in meine Konten einloggen und mich aussperren, indem er Passwörter ändert. Er kann auf meine Kosten einkaufen, meine Korrespondenz mitlesen, meine Daten im Darknet verkaufen – oder mich erpressen.

Was die E-Mail noch besonders macht: Anders als bei WhatsApp, TikTok oder Instagram hat kein Konzern die Exklusivrechte daran – Nutzer können ihren Anbieter frei wählen und jederzeit wechseln.

Wenn man die Technik richtig nutzt, ist E-Mail ein ausgezeichneter Kanal für vertrauliche Korrespondenz und wichtige Dokumente. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen: Bin ich bei meinem Anbieter gut aufgehoben? Und wären ein paar →

Unser Rat

Testsieger: Gut schnitten nur vier Bezahltarife ab, allen voran Posteo. Bei den Gratistarifen führt das befriedigende Angebot GMX FreeMail.
Wer auf Privatsphäre Wert legt, fährt am besten mit Posteo und Mailbox – Schlusslichter sind Gmail und Microsoft Outlook. Guten Support gibt es meist nur für zahlende Kunden. Ausnahme: Apple und Proton überzeugten auch im Gratistarif.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Euro für mehr Speicher, mehr Leistung oder besseren Support gut angelegt?

Wir haben zehn Anbieter geprüft: die Konzerne Microsoft (Outlook), Apple und Google (Gmail), die deutschen Marktführer GMX, T-Online und Web.de sowie vier kleinere Anbieter, die den Datenschutz in den Vordergrund stellen: Mailbox, Posteo und Tuta aus Deutschland und Proton aus der Schweiz.

Gut waren nur deutsche Anbieter

Soweit verfügbar, haben wir jeweils den Gratistarif und den günstigsten Bezahltarif getestet. Bei fast allen Anbietern gibt es teurere Tarife mit mehr Speicher und Funktionen. Mailbox und Posteo bieten ausschließlich kostenpflichtige Tarife an. Posteo hat sogar nur einen Tarif, der sich aber flexibel um Speicher und Zusatzfunktionen erweitern lässt, ebenso die Telekom.

Mit Gut schnitten nur die Bezahltarife von GMX, Mailbox, Posteo und Web.de ab – hier stimmte das Gesamtpaket. Teuer muss das nicht sein: Testsieger Posteo und der Zweitplatzierte Mailbox kosten gerade mal einen Euro im Monat.

Proton MailPlus hätte ganz vorn mitspielen können, ruinierte sich die Platzierung aber mit einem schweren Mangel: Deutsche Kunden können sich nicht darauf verlassen, dass AGB und Datenschutzerklärung verbindlich sind. Es sind Übersetzungen, und im Zweifelsfall soll laut Proton der englische Originaltext gelten.

Wer guten Support erwartet, sollte bei den meisten Anbietern lieber zahlen – das steigert die Chancen auf hilfreiche und schnelle Antworten. Nur bei Apple und Proton waren unsere Testnutzer auch im Gratistarif sehr zufrieden. Der Microsoft-Support konnte weder im Gratis- noch im Bezahltarif wirklich überzeugen.

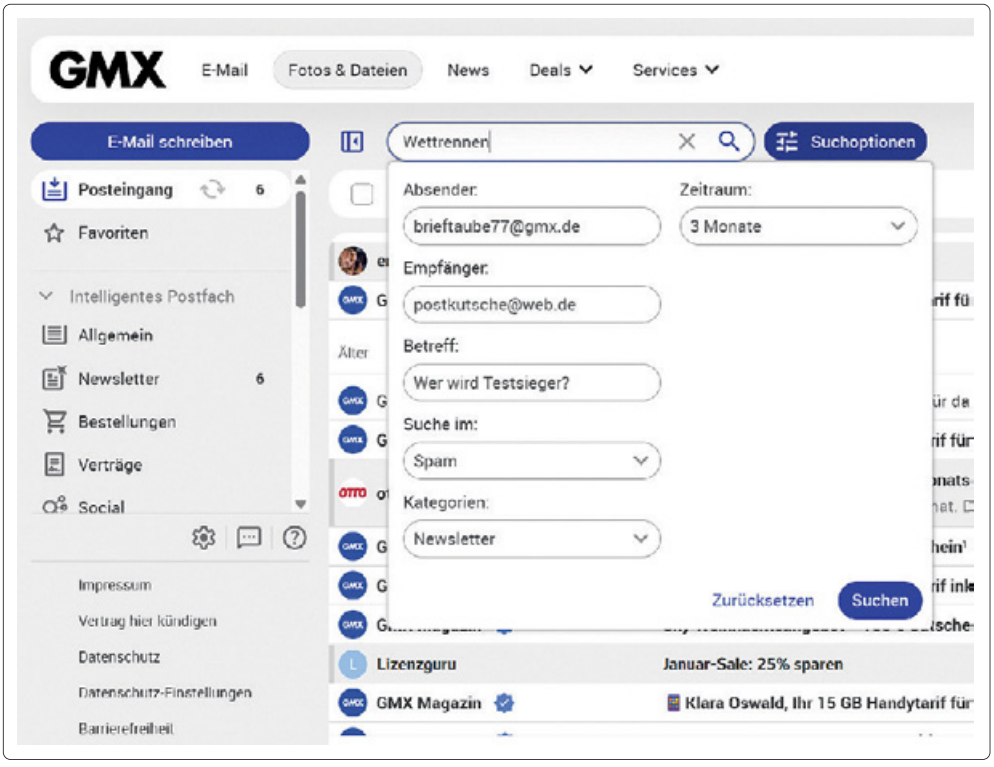
Kostenlose Online-Dienste finanzieren sich oft durch Werbung. Ärgerlich: GMX und Web.de belästigten uns sogar im Bezahltarif mit Werbe-E-Mails für eigene Angebote und die von Werbepartnern.

Noch weiter gehen Google und Microsoft: Sie informieren in den Datenschutzerklärungen darüber, dass sie sämtliche Inhalte ihrer Kunden automatisiert auslesen und erfassen – auch in den Bezahltarifen. Mailbox, Posteo, Proton und Tuta Mail geben an, dass Nutzer ihre E-Mails auf dem Server so verschlüsseln lassen können, dass nicht einmal der Anbieter sie lesen kann.

Risikofaktor US-Unternehmen

Bei Anbietern wie Apple, Google und Microsoft, die ihren Hauptsitz in den USA haben, bleibt ein Unsicherheitsfaktor: US-Behörden können nach dem „Cloud Act“ Zugriff auf die Konten europäischer Kunden verlangen – ohne dass Betroffene davon erfahren. Wer eine USA-Reise plant, mag das beunruhigend finden angesichts der Tatsache, dass die Grenzbehörden auch Social-Media-Konten und Handys von Einreisenden durchsuchen.

Hinzu kommt: Im Rahmen von US-Sanktionen gegen ausländische Institutionen oder andere Staaten können amerikanische Unternehmen die Konten ausländischer Nutzer sperren. So blockierte Adobe 2019 alle Nutzerkonten in Venezuela. Microsoft musste 2025 das E-Mail-Konto des Chefanklägers des Internationalen Strafgerichtshofs in Den Haag sperren.





Browser versus App. Nutzt man das GMX-Postfach über den Browser, kann man mit mehreren Suchoptionen nach Mails fahnden. In der GMX-App lässt sich nur ein Begriff in den Suchschlitz eingeben.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Landen meine Mails im Spam-Ordner?

Wir haben auch überprüft, wie gut die Anbieter den E-Mail-Verkehr absichern. Das entscheidet darüber, ob Mails sicher beim Empfänger ankommen – und wie schwer es Betrügern fällt, unter gefälschten Adressen Phishing-Mails zu verschicken. Hierbei orientierten wir uns an den technischen Richtlinien des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI).

Sehr gut schnitten hier Mailbox, Posteo, Proton, Tuta und Web.de ab, GMX mit Gut. Schlusslicht mit Ausreichend ist Microsoft bei E-Mail-Adressen, die auf Outlook.de enden: Hier besteht eher die Gefahr, dass Mails im Spam-Ordner des Empfängers landen. Adressen mit der Domain Outlook.com schneiden in dieser Prüfung besser ab.

Tipp: Wie es aktuell technisch bei Ihrem Anbieter aussieht, zeigt der E-Mail-Check des BSI. Dort können Sie auch sehen, ob Ihr Anbieter das IT-Sicherheitskennzeichen oder sogar die auf einer unabhängigen Prüfung beruhende Zertifizierung „Sicherer E-Mail-Transport“ trägt.

Dienste ohne IMAP-Unterstützung

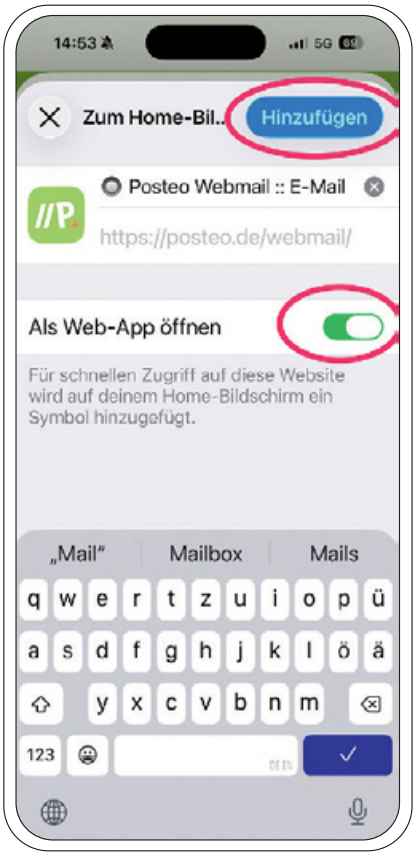
Ein wichtiger Standard ist IMAP. Er ermöglicht es, mit einem beliebigen E-Mail-Programm – etwa Apple Mail, eM Client, Outlook oder Thunderbird – auf das Postfach zuzugreifen und alle E-Mails auf dem eigenen Rechner zu spiegeln.

Für zwei Anbieter gab es hier Minuspunkte: Bei Proton ist IMAP nur im Bezahltarif verfügbar – und selbst dann müssen Nutzer erst ein Zusatzprogramm installieren, das IMAP mit Protons Sicherheitstechnik kompatibel macht. Tuta unterstützt IMAP gar nicht; der Dienst funktioniert nur im Browser oder über die eigene App.

Dafür ist die Tuta-App im Bezahltarif immerhin gut. Die Smartphone-Apps der meisten Anbieter umfassen deutlich weniger Features als die Webseite, große Freude kam bei den Testern nicht auf. Gut schnitt auch die Mailbox-App ab, die von Posteo sehr gut. Beide Anbieter gehen einen Sonderweg: Statt einer klassischen App nutzt man eine mobile Webseite, die man auf dem Smartphone-Homescreen speichert.

Für Ordnung im Postfach sorgen

Zu den Komfortfunktionen gehören Filterregeln, die Mails automatisch in Ordner sortieren: hier die Newsletter, da die Rechnungen, dort die Rundschreiben aus dem Kleingartenverein. Praktisch sind Suchfunktionen, mit denen Nutzer etwa E-Mails mit großen Anhängen herauspicken können.



Web-App. Mailbox und Posteo installiert man nicht aus App Store oder Playstore, sondern aus dem Browser: Man ruft die Webseite auf, speichert sie auf dem Home-Bildschirm und kann sie dort wie jede andere App aufrufen.

Wer sich gern mal für einen Newsletter anmeldet oder an Gewinnspielen teilnimmt, will nicht immer seine echte Mailadresse preisgeben. Bei vielen Anbietern können Nutzer Alias-Adressen einrichten – sie lassen keinen Rückschluss auf die eigentliche Adresse zu, alle Mails landen aber im selben Postfach. Wie diese Funktion aussieht, ist von Anbieter zu Anbieter sehr unterschiedlich, darum konnten wir sie in der Tabelle nicht einheitlich darstellen.

So verschicken Sie Vertrauliches

Erfreulich zugänglich ist inzwischen eine Sicherheitsfunktion, die früher eher etwas für leidensfähige Technikpioniere war: das Verschicken von verschlüsselten E-Mails. E-Mails sind auf ihrer Reise vom Sender zum Empfänger heute in der Regel zwar verschlüsselt – fast alle Provider im Test haben Mechanismen, die das sicherstellen sollen. Unterwegs passieren sie aber mehrere Serversysteme, an denen sie potenziell gelesen werden können. Keine schöne Vorstellung, wenn man Vertrauliches an den Arzt oder die Steuerberaterin schickt.

Zwei Verfahren haben sich bewährt: OpenPGP und das – vor allem in der Geschäftswelt genutzte – S/MIME (siehe Kasten „Wenn niemand mitlesen soll“). In Programmen wie Thunderbird oder eM Client sind beide mit wenigen Klicks nutzbar. Wer keinen Mail-Client nutzt, kann OpenPGP bei fast allen getesteten Anbietern auch im Browser nutzen – mit dem kostenlosen Plug-in Mailvelope, das die Mail erst verschlüsselt und dann dem Anbieter übergibt. Bei Posteo funktioniert laut Anbieter auch S/MIME per Plug-in.

Bei Mailbox und Proton müssen Kunden kein Plug-in installieren, sie können ihre Mails vom Anbieter im Webmailer oder in der App ver- und entschlüsseln lassen. Nach Redaktionsschluss führte auch Posteo eine Funktion ein, mit der Nutzer ihre Mails vom Anbieter verschlüsseln lassen können. Prüfen konnten wir sie nicht mehr. Nachteil dieser Komfortlösung: Nutzer geben einen Teil der Kontrolle aus der Hand und müssen darauf vertrauen, dass der Anbieter die E-Mails nicht mitliest.

Eine Sonderrolle spielt Tuta: Der Hannoveraner Anbieter findet die etablierten Verschlüsselungstechniken nicht sicher genug und hat ein eigenes Verfahren entwickelt – zum Schutz sensibler E-Mails gegen heutige und zukünftige Bedrohungen. Der Haken: Ohne Umwege kann man damit nur an andere Tuta-Nutzer verschlüsselte E-Mails schicken. Da bleibt man dann wirklich unter sich.

Tipp: Wie verschickt man vertrauliche Dokumente an einen Empfänger, der keine E-Mail-Verschlüsselung nutzt? Am einfachsten als passwortgeschütztes Zip-Archiv – das Passwort verrät man dem Empfänger auf anderem Weg, zum Beispiel per Messenger. Eine ähnliche Lösung haben beispielsweise Proton und Tuta eingebaut: Sie schicken dem Adressaten einer vertraulichen Mail einen Link auf eine passwortgeschützte Seite, wo sich Mail und Anhänge abrufen lassen. Posteo informierte uns nach Redaktionsschluss über eine neue Funktion, bei der die E-Mail samt Anhängen in ein passwortgeschütztes PDF verpackt und verschickt wird, das der Empfänger dann auf dem eigenen Rechner öffnen kann. Diese Funktion konnten wir im Rahmen des Tests nicht mehr prüfen. ■ →

Text: Georg Dahm; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Markus Bieletzki; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.













E-Mail-Anbieter: Gute Angebote gibts schon für 1 Euro pro Monat

		Kostenpflichtig						
Produkt		**Posteo**	**Mailbox** Light	**Web.de** MailPlus	**GMX** ProMail	**Google** One Basic	**Proton** MailPlus	**Apple** iCloud +
Monatlicher Preis für Webmailer (Euro)[1)]		**1,00**	**1,00**	**3,99**[13)]	**3,99**[13)]	**1,99**	**4,99**	**0,99**
Speicherplatz Postfach (GB)		4[6)]	2	5	5	100	15	50
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (1,7)**	**GUT (1,8)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDI-GEND (2,6)**	**BEFRIEDI-GEND (2,6)**	**BEFRIEDI-GEND (2,7)**
Einrichtung	**10 %**	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (0,8)	**befried.** (3,0)	**ausreich.** (3,8)	**gut** (2,4)	**sehr gut** (1,3)	**befried.** (2,7)
Nutzung	**45 %**	**gut** (1,9)	**gut** (1,9)	**gut** (2,3)	**gut** (2,4)	**gut** (1,9)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,7)
Basisausstattung		○	+	+	+	++	○	+
Täglicher Gebrauch Webmailer		+	+	++	++	+	+	○
Täglicher Gebrauch App		++[7)]	+[7)]	⊖	⊖	○	○	○
Werbemails		++	++	⊖	⊖	++	+	+
Support	**15 %**	**gut** (2,1)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,0)	**gut** (1,8)	**gut** (1,7)	**gut** (2,2)	**gut** (1,6)
Privatsphäre	**30 %**	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (2,5)	**befried.** (2,6)	**ausreich.** (4,0)	**gut** (1,9)	**gut** (1,7)
Datensendeverhalten App Android		++	++	○	○	+	+	++
Datensendeverhalten App iOS		++	++	○	○	+	+	++
Basisschutz der Nutzerdaten		++	++	++	++	⊖*)[15)]	++	++
Absicherung des allgemeinen E-Mail-Verkehrs[2)]		++	++	++	+	○	++	○
Verschlüsselungsoptionen (PGP, S/MIME, eigene Lösungen)		++	++	+	+	⊖	+	○
Mängel in den AGB	**0 %**	**geringe**	**keine**	**sehr geringe**	**sehr geringe**	**sehr geringe**	**sehr deutliche***)[17)]	**sehr deutliche***)[19)]
Mängel in der Datenschutzerklärung	**0 %**	**keine**	**keine**	**keine**	**keine**	**geringe**	**sehr deutliche**[17)]	**deutliche**[20)]
Ausstattung/Technische Merkmale								
Größe der Anhänge Senden/Empfangen (MB)[3)]		50/100	100/100	98/98	50/98	25/30	25/30	19/19
Anzahl Empfänger pro Mail		Mehr als 100	Mehr als 100	20[14)]	20[14)]	90	100	Mehr als 100
Mails nach Größe sortierbar		■	■	■	■	■	■	□
Verschlüsselung der E-Mail-Inhalte im Postfach beim Anbieter möglich[4)]		■	■	□	□	□	■	□
E-Mail-Verschlüsselung im Webmailer möglich	PGP	■[8)]	■[10)]	■[8)]	■[8)]	■[8)]	■	□
	S/MIME	■[9)]	■[11)]	□	□	□	□	□
E-Mail-Abruf mit externem Mail-Programm (via IMAP)		■	■	■	■	■	■[18)]	■
KI-Schreibassistenz inkludiert[4)]		□	□	□	■	◨[16)]	■	□
Automatische Weiterleitung mit Regeln/ Mehrere Mails gleichzeitig weiterleiten		■/■	■/■	■/□	■/□	■/■	■/□	■/□
Lesebestätigung im Webmailer/ Abwesenheitsnotiz im Webmailer		■/■	■/■	■/■	■/■	□/■	■/■	□/■
Eigene Domain nutzbar[4)5)]		□	◪[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" auf S. 43).
■ = Ja. □ = Nein. ◨ = Optional. ◪ = Eingeschränkt.
Mängel in den AGB (allgemeine Geschäftsbedingungen): keine, sehr geringe, geringe, deutliche, sehr deutliche.
Mängel in der Datenschutzerklärung: keine, sehr geringe, geringe, deutliche, sehr deutliche.

1) Von uns bezahlter Preis, bei monatlicher Zahlung.
2) Überprüfung, ob die technischen Richtlinien des BSI umgesetzt wurden.
3) Zu Beginn wurde die vom Anbieter angegebene Maximalgröße getestet. Wurde die E-Mail abgelehnt, reduzierten wir die Dateigröße schrittweise. Der Anhang war dann entweder 10, 19, 20, 25, 30, 32, 35, 40, 45, 50, 72, 75, 98, 99 oder 100 MB groß.
4) Laut Anbieter.
5) Gegebenenfalls mit Zusatzkosten verbunden.
6) Innerhalb des Tarifs kostenpflichtig erweiterbar.
7) Keine App im Playstore oder App Store vorhanden, daher Bewertung der mobilen Webseite.
8) Über Mailvelope möglich.
9) Zum Testzeitraum über den Browser Waterfox; laut Anbieter inzwischen in anderen Browsern möglich.
10) Über Mailvelope und eigene Softwareanwendung Mailbox Guard möglich.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.













			Kostenlos							
T-Online Mail M	**Microsoft** 365 Basic	**Tuta** Revolutionary	**GMX** Freemail	**T-Online** Freemail	**Web.de** Freemail	**Apple** iCloud Mail	**Google** Gmail	**Microsoft** Outlook	**Proton** Free	**Tuta** Free
2,95	**2,00**	**3,60**	**Kostenlos**	**Kostenlos**	**Kostenlos**	**Kostenlos**	**Kostenlos**	**Kostenlos**	**Kostenlos**	**Kostenlos**
15[21)]	100	20	5	1	1	5	15	5	1	1
BEFRIEDI-GEND (2,7)	**BEFRIEDI-GEND (2,8)**	**BEFRIEDI-GEND (2,8)**	**BEFRIEDI-GEND (2,6)**	**BEFRIEDI-GEND (2,7)**	**BEFRIEDI-GEND (2,8)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (3,0)**	**BEFRIEDI-GEND (3,1)**	**BEFRIEDI-GEND (3,3)**
ausreich. (3,6)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,1)	**gut** (2,0)	**gut** (2,3)	**befried.** (2,6)	**gut** (2,3)	**gut** (2,1)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (2,2)
befriedigend (2,6)	**gut** (2,1)	**ausreichend** (3,6)*)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,1)	**gut** (2,3)	**gut** (2,5)	**ausreichend** (3,6)	**ausreichend** (4,0)*)
+	+	⊖*)[24)]	+	○	○	○	○	○	⊖*)[24)]	–[24)]
+	+	○	+	+	+	○	+	+	○	⊖
⊖	○	+	⊖	⊖	⊖	○	○	○	○	○
+	+	+	○	++	⊖	+	++	+	○	+
gut (2,4)	**befriedigend** (3,4)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (3,4)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,4)	**gut** (2,1)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,5)	**sehr gut** (1,4)	**ausreichend** (3,7)[25)]
befried. (2,7)	**ausreich.** (4,0)	**sehr gut** (1,5)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,7)	**gut** (2,5)	**gut** (1,7)	**ausreich.** (4,0)	**ausreich.** (4,0)	**gut** (1,9)	**sehr gut** (1,5)
○	○	++	○	○	○	++	+	○	+	++
○	○	++	○	○	○	++	+	○	+	++
++	⊖*)[15)]	++	++	++	++	++	⊖*)[15)]	⊖*)[15)]	++	++
○	⊖[22)]	++	+	○	++	○	○	⊖[22)]	++	++
+	⊖	○	+	+	+	○	⊖	⊖	+	○
keine	**sehr geringe**	**keine**	**sehr geringe**	**keine**	**sehr geringe**	**sehr deutliche***)[19)]	**sehr geringe**	**sehr geringe**	**sehr deutliche***)[17)]	**keine**
geringe	**deutliche**[23)]	**keine**	**keine**	**geringe**	**keine**	**deutliche**[20)]	**geringe**	**deutliche**[23)]	**sehr deutliche**[17)]	**keine**
32/30	25/25	25/23	20/98	32/30	19/98	19/19	25/30	20/20	25/30	25/23
32	Mehr als 100	100	20[14)]	32	20[14)]	Mehr als 100	90	100	50	100
■	■	□	■	■	■	□	■	■	■	□
□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	■
■[8)]	■[8)]	□	■[8)]	■[8)]	■[8)]	□	■[8)]	■[8)]	■[8)]	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
■	■	□	■	■	■	■	■	■	□	□
□	□	□	■	□	□	□	◨[16)]	□	□	□
■/■	■/□	□/□	■/□	■/■	■/□	■/□	■/■	■/□	□/□	□/□
■/■	■/■	□/■	■/■	■/■	■/■	□/■	□/■	■/■	■/□	□/■
□	□	■	■	□	■	□	□	□	□	□

11) Über Mailbox Guard möglich.
12) Nur bei Familien-Accounts.
13) Ein Monat gratis.
14) Im Test. Beschränkung gilt jedoch nicht pauschal, da dynamische Begrenzung zur Spam-Verhinderung aktiv ist.
15) Laut Datenschutzerklärung erfasst der Anbieter die Inhalte, die die Kunden erstellen.
16) Zusätzliches kostenpflichtiges Abo erforderlich.
17) Wenn die englische und eine übersetzte Version dieser Bedingungen voneinander abweichen, gilt die englische Version. Dies benachteiligt den Verbraucher.
18) Möglich über Proton Mail Bridge.
19) Wesentliche Regelungen sind nach deutschem und europäischem Rechtsverständnis unwirksam.
20) Wichtige Informationen für den Verbraucher fehlen in der Erklärung.
21) Innerhalb des Tarifs Postfach kostenlos erweiterbar – monatlich um 1 GB.
22) Geprüft mit Outlook.de.
23) Intransparente Formulierungen, wichtige Informationen für die betroffene Person (Verbraucher) fehlen.
24) Kein IMAP.
25) Auf der Webseite des Anbieters findet sich ein Hinweis, dass kein E-Mail-Support angeboten wird. Wir haben die im Impressum angegebene E-Mail ausprobiert und Antworten erhalten.

→

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Sicherheitstechnik

Wenn niemand mitlesen soll

So schickt man verschlüsselte E-Mails

Liebesbriefe, Steuerunterlagen, Arztbefunde – wer sichergehen will, dass Privates privat bleibt, kann seine E-Mails so verschlüsseln, dass nur der Empfänger sie lesen kann. Wichtigste Voraussetzung: Sender und Empfänger müssen beide dieselbe Verschlüsselungstechnik benutzen.

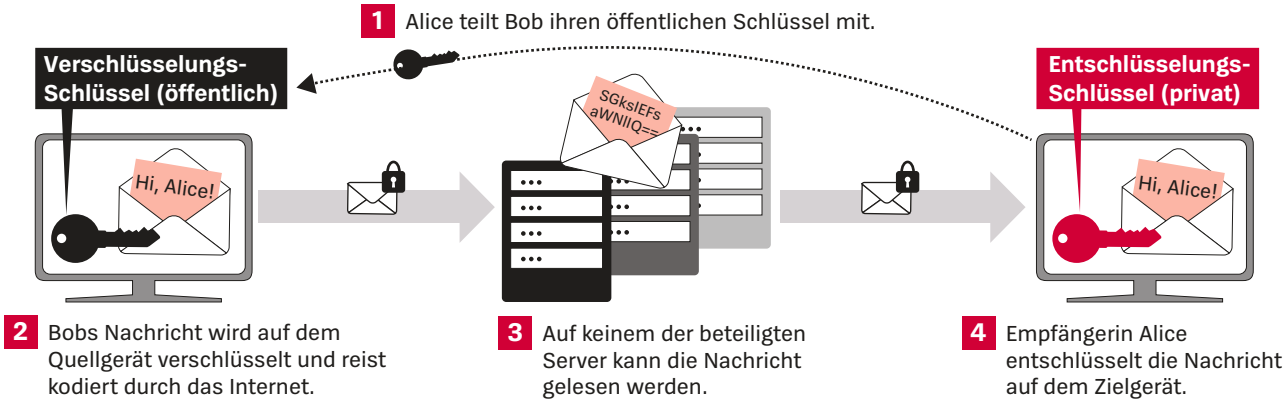
Spionagetechnik. Das Prinzip kennt man – stark vereinfacht – aus Spionage- und Weltkriegsfilmen: Eine geheime Nachricht muss ins Hauptquartier. Der Funker holt die Chiffriermaschine und das Codebuch aus dem Schrank, stellt den gültigen Code ein und tippt die Nachricht ein – die als Kauderwelsch herauskommt. Das Kauderwelsch wird ins Hauptquartier geschickt. Der Funker dort hat die gleiche Chiffriermaschine, das gleiche Codebuch und macht aus dem kryptischen Funkspruch Zeichen für Zeichen wieder eine lesbare Nachricht. Bei E-Mails übernimmt die Rolle der Chiffriermaschine ein Verschlüsselungsverfahren, das in das E-Mail-Programm oder ein Browser-Plug-in eingebaut ist. Üblich sind hier die Standards OpenPGP und S/MIME.

Schlüsselbund. Ein Codebuch wie im Weltkriegsfilm gibt es hier nicht. Stattdessen haben beide Teilnehmer zwei persönliche Codes, sogenannte Zertifikate, auch Schlüssel genannt: Einen öffentlichen, den man seinem Gegenüber vorab mitteilt, damit er seine Chiffriermaschine füttern kann. Und einen privaten, der auf dem eigenen PC bleibt. Wenn ich eine Nachricht verschlüsseln will, braucht meine Chiffriermaschine den öffentlichen Schlüssel des Empfängers. Der Empfänger wiederum braucht zum Dechiffrieren der Nachricht seinen geheimen Schlüssel.

Vertrauenssache. Man spricht hier von Ende-zu-Ende-Verschlüsselung: Die E-Mail wird beim Absender verschlüsselt, bevor sie auf die Reise geht – und erst beim Empfänger wieder entschlüsselt. Niemand kann die Mail unterwegs im Klartext lesen – nicht einmal die E-Mail-Anbieter. Voraussetzung: Der Empfänger muss darauf achten, dass sein privater Schlüssel sicher gelagert ist. Es gibt allerdings unterschiedliche Standpunkte dazu, was „sicher gelagert“ bedeutet. Bei Mailbox und Proton können Nutzer ihre privaten Schlüssel auf dem Server des Anbieters speichern und dort auch die Ver- und Entschlüsselung durchführen lassen. Das ist komfortabel und von jedem Gerät aus nutzbar. Kritiker wenden ein, dass der Nutzer hier nicht mehr die Kontrolle darüber habe, was mit seinem Schlüssel geschieht – eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung sehen sie nur gegeben, wenn der Schlüssel nur auf dem eigenen Endgerät liegt. Allerdings ist man selbst dafür verantwortlich, sein Endgerät und den Schlüssel zu sichern. Auch Posteo hat uns nach Redaktionsschluss über eine Funktion informiert, mit der man Mails auf dem Server des Anbieters verschlüsseln lassen kann. Prüfen konnten wir sie nicht mehr.

Brief und Siegel. Sowohl mit OpenPGP als auch mit S/MIME kann man Mails nicht nur verschlüsseln, sondern auch digital signieren. Sie tragen dann eine Art Siegel – einen Beleg dafür, dass die Mail tatsächlich von diesem Absender stammt und unterwegs nicht verändert wurde. S/MIME-Siegel können die meisten E-Mail-Programme anzeigen.

Ende-zu-Ende-Verschlüsselung



Quelle: Eigene Darstellung

Illustration und Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

So haben wir getestet

Im Test: Zehn E-Mail-Anbieter, die Tarife für Privatkunden anbieten. Wenn möglich, wurde von jedem Anbieter ein kostenloses und das günstigste kostenpflichtige Angebot berücksichtigt; insgesamt 18 Produkte. Die Auswahl der Anbieter erfolgte mittels Internetrecherche. Bei der Auswahl haben wir einerseits große bekannte E-Mail-Anbieter berücksichtigt, andererseits exemplarisch vier Anbieter, die auf ihrer Webseite mit besonders starkem Datenschutz werben und angeben, Nutzerdaten ausschließlich in Deutschland oder der Schweiz zu verarbeiten.
Untersuchung: Geschulte Tester richteten in den insgesamt 18 Angeboten je drei Postfächer ein. Je zwei Postfächer wurden über den Browser und ein weiteres über eine App beziehungsweise mobile Webseite eröffnet. Die Einrichtung, Funktionen und Produktmerkmale (Webmailer und App) haben wir protokolliert und technisch geprüft. Für die Prüfung verwendeten wir iOS 26 und den Browser Edge unter Windows 11. Das Datensendeverhalten der Apps wurde technisch analysiert. Zudem prüfte ein Jurist, ob die Datenschutzerklärungen die Vorgaben der DSGVO einhalten und ob sie auf eine weitreichende Nutzung der Nutzerinhalte hinweisen. Die AGB prüften wir juristisch auf Klauselverstöße, die den Verbraucher benachteiligen. Erhebungszeitraum: Oktober 2025 bis Januar 2026. Nachtestung von Verschlüsselungsoptionen und Absicherung des E-Mail-Verkehrs Februar bis Ende März 2026.

Einrichtung: 10 %

Die geschulten Tester bewerteten unter anderem, wie gut der Anbieter auf der Webseite über das Angebot informiert. Wie leicht und transparent lassen sich die Postfächer im Browser (Webmailer) und in der App einrichten? Drei geschulte Tester bewerteten bei den 54 Postfächern den gesamten Einrichtungsvorgang und ob es Probleme bei der Einrichtung gab.

Nutzung: 45 %

Basisausstattung: Wir bewerteten unter anderem die Speichergröße der Postfächer, ebenfalls die Größe der Anhänge, die verschickt und empfangen werden konnten. Wir prüften, ob die auf der Webseite angegebene Maximalgröße möglich war. Klappte dies nicht, prüften wir erneut stufenweise mit kleineren Anhängen. Wir testeten auch, wie viele E-Mail-Empfänger gleichzeitig angeschrieben werden können. Wir prüften dabei bis zu einer Maximalgrenze von 101 Empfängern.
Wir bewerteten zudem, wie flexibel sich zusätzliche E-Mail- und Alias-Adressen verwenden lassen. Ob und wie leicht sich IMAP, POP3 und SMTP-Zugänge einrichten lassen, war ein weiterer Prüfpunkt.
Täglicher Gebrauch Webmailer (Benutzeroberfläche im Browser): Wir untersuchten, wie gut sich etwa Suchfunktion, Weiterleitungen, Ordnungssysteme, Regel- und Filtersysteme nutzen lassen. Besteht die Möglichkeit, eine Lesebestätigung anzufordern? Kann man eine Abwesenheitsnotiz einrichten? Lassen sich E-Mails nach der Größe sortieren? Kann man sich Header- und Quelltext anzeigen lassen? Wie ist die Handhabung von Spam-Mails durch den Nutzer? Berücksichtigt haben wir auch die Möglichkeit, Fotos und Anhänge zu speichern.
Täglicher Gebrauch App: Wir prüften, wie gut unter anderem Suchfunktionen, Weiterleitungen, Ordnungssysteme, Regel- und Filtersysteme aufgebaut sind. Existiert die Möglichkeit, eine Lesebestätigung anzufordern? Wie gut lässt sich die App insgesamt nutzen? Sofern keine App im Playstore oder App Store angeboten wurde, prüften wir die mobile Webseite. Wir bewerteten die Anzahl der **Werbemails** (Eigenwerbung und Werbepartner) in unseren neu eingerichteten, nicht benutzten Testkonten. Der Beobachtungszeitraum betrug vier Wochen.

Support: 15 %

Die geschulten Testpersonen stellten jeweils drei schriftliche Support-Anfragen pro Produkt. Bewertet wurden Reaktionsschnelligkeit, Qualität der fachlichen Auskunft und Gesamteindruck der drei E-Mail-Anfragen. Falls kein E-Mail-Support verfügbar war, wurden auch die Chatfunktion auf der Webseite oder das Kontaktformular genutzt. Die Fragen drehten sich zum Beispiel um Tipps zur zusätzlichen Absicherung des E-Mail-Kontos bei Verlust des Passwortes.

Privatsphäre: 30 %

Den Datenstrom der Apps lasen wir aus, um etwaige **Mängel im Datensendeverhalten** der **App (Android/iOS)** zu identifizieren; falls nötig, entschlüsselten wir ihn und ermittelten, inwieweit Datenarten übermittelt werden, die für das Funktionieren der App unnötig sind. Dazu zählt etwa der Name des Mobilfunkanbieters. **Basisschutz der Nutzerdaten:** Wir prüften Basisanforderungen an das Nutzerkonto beim Log-in – unter anderem untersuchten wir, welche Anforderungen an das Passwort gestellt oder welche Zwei-Faktor-Authentifizierungs-Methoden (2FA) angeboten werden. Erfolgt der E-Mail-Verkehr in einem verschlüsselten Modus? Erfährt der Nutzer in der Datenschutzerklärung zum Beispiel, dass der Anbieter die Inhalte der E-Mails nutzt? **Absicherung des allgemeinen E-Mail-Verkehrs:** Die extern prüfbare Konfiguration der E-Mail-Server testeten wir in Anlehnung an die technischen Richtlinien BSI TR-03182 und BSI TR-03108 des BSI (Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik). Dazu werteten wir die DNS-Records der Domains der eingerichteten E-Mail-Adressen aus und überprüften, ob es die üblichen Sicherheitsfunktionen gegen Missbrauch von E-Mail-Domains (etwa SPF und DKIM) gibt. Wir werteten unterstützte TLS-Versionen an den SMTP- und IMAP-Ports aus. Zu welchen E-Mail-**Verschlüsselungsoptionen** (PGP, S/MIME, eigene Lösungen) klärt der Anbieter auf? Welche Verschlüsselungstechniken können genutzt werden?

Mängel in den AGB: 0 %

Ein Jurist prüfte die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (unter anderem gemäß BGB) auf unzulässige Klauseln, die den Verbraucher benachteiligen.

Mängel in der Datenschutzerklärung: 0 %

Ein Jurist überprüfte die Datenschutzerklärungen gemäß den Vorgaben der DSGVO. Vertiefend wurden Informationen ausgewertet, bei denen der Anbieter darüber informierte, die Inhalte der Nutzer wie zum Beispiel E-Mails nutzen zu wollen.

Abwertungen: Abwertungen führen dazu, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Stiftung-Warentest-Qualitätsurteil auswirken. Sie sind mit einem Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen haben wir eingesetzt:
Wenn das Urteil für Nutzung Ausreichend lautete, werteten wir das Qualitätsurteil um 0,3 Noten ab. Waren Mängel in den AGB sehr deutlich, zogen wir vom Qualitätsurteil eine halbe Note ab. Hieß das Urteil für Basisausstattung Ausreichend, konnte das Urteil für Nutzung nicht besser als Ausreichend sein. Wenn in der Datenschutzerklärung explizit darüber informiert wurde, dass der Anbieter die Inhalte der Nutzer erfasst, so konnte das Urteil für Privatsphäre nicht besser als Ausreichend lauten. Lautete das Urteil für Basisschutz der Nutzerdaten Ausreichend, konnte das Urteil für Privatsphäre nicht besser ausfallen.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

System siegt – und kostet

Digitalkameras Systemkameras mit Vollformat-Bildsensor bleiben ungeschlagen. Doch einige Kompaktkameras taugen ebenso fürs große Bild – und kosten nur einen Bruchteil.

Fotos sorgen dafür, dass Momente erhalten bleiben. Da lohnt es sich, die passende Kamera zur Hand zu haben. Doch braucht es für die perfekte Aufnahme noch die klobige Systemkamera mit Wechselobjektiv? Oder zückt man heutzutage lieber die handliche Kompaktkamera – oder gar das Smartphone?

Wir haben im Fotolabor nach Antworten gesucht und 20 Kameras auf den Prüfstand gestellt: 14 System- und 5 Kompaktkameras sowie außer Konkurrenz ein iPhone. Die Preise rangieren zwischen 600 Euro und 3 299 Euro (siehe Tabelle ab S. 48).

Systemkameras: Teuer, aber spitze

Die drei sehr guten Spitzenreiter des aktuellen Testfelds sind Systemkameras. Der Testsieger, die Sony Alpha 7 V – mit über 3 200 Euro auch das zweitteuerste Modell – macht sehr gute Bilder in jedem Modus. Die zweitplatzierte Canon EOS R6 III fotografiert im Automatikmodus bei wenig Licht sogar noch etwas besser, erreicht aber nur ein Gut im manuellen Modus. Dieser ist das Fachgebiet der ebenfalls zweitplatzierten Panasonic Lumix DC-S1IIE, die mit manuellen Einstellungen die Bestnote Sehr gut (1,1) erzielt. Wer Videos dreht, ist mit diesen drei Kameras ebenfalls sehr gut bedient.

Systemkameras eignen sich vor allem für ambitionierte Fotografen, die alles aus der Kamera herausholen wollen. Dank Wechselobjektiven bieten sie maximale Flexibilität: für den Urlaub das Reisezoom mit großem Verstellbereich, auf der Familienfeier die Festbrennweite, um die Verwandtschaft schmeichelhaft einzufangen, und in der Natur das Makro, das Käfer und Blüten groß und detailreich darstellt. Modelle mit großen Vollformat-Sensoren liegen im Test vorn. Sie ermöglichen mehr Kontrolle über Tiefenschärfe und fangen dank größerer Sensorfläche mehr Licht ein – das hilft besonders bei schlechter Beleuchtung.

Die Systemkameras haben wir immer im preiswertesten Kit gekauft, also inklusive einfachem Wechselobjektiv. Mit höherwertigen – und teureren – Objektiven ließe sich sicherlich noch mehr herausholen. Die Noten gelten aber nur für das jeweilige Paket.

Kompaktkameras: Handliche Begleiter

Die Kompaktkameras haben kleinere Sensoren und punkten vor allem mit Handlichkeit: Sie sind meist leichter, kleiner und praktischer für alle, die ihre Kamera möglichst oft dabei haben möchten. Beste Kompakte im Test ist die gute Fujifilm X100VI.

Ein Smartphone im Kameratest

Doch braucht es überhaupt noch Fotoapparate, wenn jede und jeder von uns sowieso schon eine Kamera bei sich trägt – eingebaut in unser Smartphone? Um diese Frage zu beantworten, haben wir diesmal stellvertretend für aktuelle High-End-Smartphones auch ein Apple iPhone 17 Pro antreten lassen – das Telefon mit der besten Kamera-Note (1,2) in unserer Smartphone-Datenbank. Es musste dieselben Laborprüfungen durchlaufen wie die System- und Kompaktkameras. Was dabei herausgekommen ist, lesen Sie auf Seite 47. So viel vorweg: Die Resultate haben selbst unsere erfahrenen Kameraexperten überrascht. Die Urteile in der Tabelle sind nicht mit denen aus unseren Smartphone-Tests vergleichbar, da das Kamera-Prüfprogramm deutlich umfangreicher ausfällt. Umgekehrt vergeben wir in diesem Test keine Gesamtnote für das iPhone, weil wir nur seine Kamerafunktionen geprüft haben.

Sparpotenziale und Skurrilitäten

Bislang hat nur eine weitere Kamera die gleiche Note wie der Testsieger von Sony erreicht. Sie finden das Nikon-Modell in der Tabelle auf Seite 46, ebenso wie eine weitere sehr gute und neun gute Kameras (bis Note 1,6) aus früheren Veröffentlichungen.

Im aktuellen Testfeld fanden wir einiges an Sparpotenzial: So liefert die Kompaktkamera Ricoh GR IV mit Festbrennweite →

Unser Rat

Testsieger: Die Sony Alpha 7 V mit Objektiv FE 28–70mm F3.5–5.6 OSS II (3 229 Euro) ist mit der Note Sehr gut (1,4) die beste Kamera im aktuellen Testfeld. Die beste Kompaktkamera ist die Fujifilm X100VI (1 800 Euro) mit der Note Gut (1,6).
Preistipp: Die gute Systemkamera Canon EOS R50V mit RF S 14–30mm F4–6.3 IS STM PZ (869 Euro) oder die gute Kompaktkamera Canon PowerShot V1 (880 Euro) bieten viel fürs Geld.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

– also ohne Zoom – mitunter die beste Bildqualität im Automatikmodus. Sie überflügelt in diesem Punkt sogar den Testsieger und ist mit 1449 Euro nicht mal halb so teuer. Wer auch gern filmt, sollte sich aber anderweitig umschauen – im Videotest reichte es wegen geringer Auflösung und Fokusproblemen nur zum Ausreichend.

Für jeweils unter 900 Euro gibt es gleich zwei überzeugende Canon-Modelle: die Systemkamera EOS R50V mit Wechselobjektiv für alle, die flexibel bleiben wollen, und die Kompaktkamera PowerShot V1 für alle, die es handlicher mögen – beide durchgehend mindestens gut bewertet.

Die preiswerteste Kamera im Test, die Fujifilm X half, ist zugleich auch die ungewöhnlichste: Konsequent auf Social Media ausgerichtet, schießt sie Fotos standardmäßig im Hochkantformat und zeigt sie auf ihrem ebenso ungewöhnlichen Hochkant-Display an. Leider verpasst sie Bildern bei wenig Licht einen Orange-Stich und verliert die Schärfe. Unter anderem deshalb landet sie mit Ausreichend auf dem letzten Platz.

Bilder verschicken via App-Umweg

Prinzipiell kann man von allen Kameras im Test auch unterwegs Bilder auf Social Media posten oder in Messenger-Apps verschicken, zumindest über einen Umweg: Denn alle verbinden sich per WLan oder Bluetooth mit dem Smartphone oder Tablet. Auf dem Mobilgerät läuft dann die App des jeweiligen Anbieters. Der Funktionsumfang unterscheidet sich dabei deutlich, selbst bei ein und demselben Anbieter: Während etwa die App für die Fujifilm X half nur Aufnahmen übertragen kann, zeigt die App der Fujifilm X100VI ein Live-Bild und erlaubt die Fernsteuerung des Fokus.

Die meisten Apps bieten mehr als nur Datenübertragung und Fernauslöser: Belichtung, Fokus, Weißabgleich und Aufnahmeformat lassen sich beispielsweise bei Canon, Panasonic und Sony aus der Ferne steuern. Praktisch ist das etwa, wenn die Kamera auf dem Stativ befestigt ist. ■ →

Text: Hannes A. Czerulla; Testleitung: Robert Brandt; Produktauswahl: Dr. Ulrike Vollstädt; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



Aufstecken, drehen, einrasten. Dank Wechselobjektiv mit Bajonettverschluss können Systemkameras Spezialisten wie auch Allrounder sein.

Die bisher besten: Nikon zweimal sehr gut

Die Tabelle zeigt Kameras aus früheren Veröffentlichungen, die mindestens mit der Note Gut (1,6) abgeschnitten haben und weiterhin erhältlich sind.

Produkt	Mittlerer Online-Preis (Euro)	Bild mit automatischen Einstellungen	Bild mit manuellen Einstellungen	Video	Sucher und Monitor	Handhabung	QUALITÄTS-URTEIL
		40 %	10 %	10 %	10 %	30 %	100 %
Nikon Z6III + Z 24-70mm 1:4 S	2799	++	+	+	++	++	**SEHR GUT (1,4)**
Nikon Z f + Z 24-70mm 1:4 S	2679	++	+	+	++	+	**SEHR GUT (1,5)**
Canon EOS R6 II + RF 24-105mm 1:4-7.1 IS STM	2663	+	+	+	++	++	**GUT (1,6)**
Canon EOS R6 II + RF 24-105mm 1:4 L IS USM	3599	+	+	+	++	++	**GUT (1,6)**
Canon EOS R8 + RF 24-50mm IS STM	1699	+	+	+	++	+	**GUT (1,6)**
Fujifilm X-H2 + XF 16-80mm R OIS WR	2399	+	+	+	++	++	**GUT (1,6)**
Fujifilm X-T5 + XF 16-80mm R OIS WR	2048	+	+	+	++	++	**GUT (1,6)**
Panasonic Lumix DC-G9 II + 12-60mmm Power O.I.S.	1699	+	+	+	++	++	**GUT (1,6)**
Panasonic Lumix DC-GH7 + 12-60mm Power O.I.S.	1999	+	+	++	++	+	**GUT (1,6)**
Sony Alpha 7C II + 28-60mm	2089	+	++	++	++	+	**GUT (1,6)**
Sony ZV-E1 + 28-60mm	2399	++	++	++	++	+	**GUT (1,6)**

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.**
Alle Modelle haben einen Monitor, Mikrofonanschluss, HDMI- oder Micro-HDMI-Anschluss, WLan und Bluetooth.
Alle haben folgende Funktionen: Rohdatenspeicherung, Softwarelupe, Histogramm, Focus-Peaking, Focus-Bracketing und Motivverfolgung.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Apple iPhone 17 Pro im Kamera-Test

Beste Bildqualität, karge Kreativität

Die aktuell beste Handy-Kamera hält im Test gut mit. Doch das Smartphone hat auch Schwächen.

Das Smartphone statt der Systemkamera – eine Vorstellung, die für die meisten ambitionierten Fotografen noch tabu ist. Dass High-End-Smartphones mittlerweile aber erstaunlich nah an die Fähigkeiten vollausgestatteter Kameras herangerückt sind, zeigt unser aktueller Kameratest. Denn dieses Mal haben wir ein Apple iPhone 17 Pro nach dem gleichen Prüfprogramm getestet wie die System- und Kompaktkameras – zumindest, soweit das technisch möglich war.

Hohe Bildqualität. Bei guten Lichtverhältnissen in Innenräumen schoss das iPhone Bilder, die nicht von denen der Systemkameras zu unterscheiden sind. Sie zeigen sehr gute Farben und Hauttöne, hohe Schärfe, detaillierte Oberflächentexturen sowie ausgewogene Belichtung und kaum Bildfehler. Außenaufnahmen fielen kaum schlechter aus. Für die Porträtaufnahmen bei Wohnzimmerbeleuchtung vergaben die Tester sogar die Bestnote. Auch bei wenig Licht ließ das iPhone fast alle Kamera-Konkurrenten des Testfelds hinter sich – nur die Canon EOS R6 III konnte mithalten. Kleinere Mankos: Der Dynamikumfang und die Gegenlichtreflexe waren nur ausreichend, der Verwacklungsschutz befriedigend.

Smartphone-Schwächen. Sind Fotokameras nun also überflüssig, da hochwertige Smartphones doch genauso gute Bilder machen? Ganz und gar nicht. Denn jenseits der Bildqualität zeigte das iPhone dann doch einige Schwächen – hier punkten Digitalkameras. So kann das iPhone etwa nur im automatischen Modus fotografieren: Blende, Belichtungszeit und ISO – also die Lichtempfindlichkeit – lassen sich nicht manuell einstellen. Das schränkt die kreativen Möglichkeiten deutlich ein. Kamera-Apps von Drittanbietern liefern zwar mehr Einstellungen. Doch auch diese reichen nicht an die umfangreichen Optionen der Fotokameras heran.



Apple iPhone 17 Pro. Es hat im Smartphone-Test die beste Kamera.

Bedienung. Im Gegensatz zu Kameras lassen sich beim Smartphone einzelne Funktionen nicht mit Knöpfen und Einstellrädchen direkt anpassen. Immerhin einen zweistufigen Auslöseknopf hat das iPhone. Allerdings bemängelten unsere Tester den schlecht definierten Druckpunkt – so wie auch bei einigen Kameras. Der Akku und der Speicher können nicht wie bei den meisten Kameras ausgetauscht werden, wenn sie leer beziehungsweise voll sind. Auch eine ans Smartphone angeschlossene Powerbank kann diesen Nachteil nicht ganz ausgleichen.

Auflösung. Im Normalfall fotografiert das iPhone 17 Pro mit 48 Megapixeln. Doch stellten unsere Tester fest, dass es in einigen Modi nur eine reduzierte Auflösung liefert, etwa bei Blitzaufnahmen oder Serienbildern – ohne darauf hinzuweisen.

Monitor. Das iPhone 17 Pro ist unschlagbar flach und leicht. Ein Sucher passt da aber nicht mehr ins Gehäuse. Dafür hat es das beste und größte Display im Test: ein helles, farbstarkes und kontrastreiches OLED mit 6,3 Zoll Bilddiagonale und der höchsten Auflösung.

Objektive. Der Zoom des iPhone funktioniert anders als bei klassischen Kameras: Statt eines Objektivs mit variabler Brennweite nutzt es drei Objektive jeweils mit Festbrennweite, zwischen denen es beim Zoomen hin- und herschaltet. Zoom-Zwischenstufen gibt es daher nur mithilfe des – verlustbehafteten – Digitalzooms.

Fazit: Mit einem High-End-Smartphone müssen Sie bei der Bildqualität kaum noch Kompromisse eingehen. Wer aber kreative Kontrolle und schnelle Bedienung sucht, kommt an einem Fotoapparat (noch) nicht vorbei.



Testszene. Auch feine Haare und Glanzlichter fing das iPhone 17 Pro korrekt ein.

Foto: Stiftung Warentest

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

Kompakt- und Systemkameras: Sehr gute Bilder ab 999 Euro

		Fotokamera								
Produkt + Objektiv		1 **Sony** Alpha 7 V + FE 28-70mm F3.5-5.6 OSS II	2 **Canon** EOS R6 III + RF 24-105mm F4-7.1 IS STM	3 **Panasonic** Lumix DC-S1IIE + S 24-105mm F4.0 OIS	4 **Fujifilm** X100VI	5 **Nikon** Z5 II + Z 24-50mm 1:4-6.3	6 **Nikon** Z50 II + Z DX 16-50mm 1:3.5-6.3 VR	7 **Canon** EOS R50V + RF S 14-30mm F4-6.3 IS STM PZ	8 **Canon** PowerShot V1	9 **Fujifilm** X-E5 + XF 23mm F2.8 R WR
Erstmals veröffentlicht in Heft		**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**[6]	**Neu**[6]	**Neu**[6]	**Neu**	**Neu**[6]	**Neu**
Bauweise		System-kamera	System-kamera	System-kamera	Kompakt-kamera	System-kamera	System-kamera	System-kamera	Kompakt-kamera	System-kamera
Mittlerer Online-Preis (Euro)		**3229**	**3299**	**2999**	**1799**	**1879**	**1099**	**869**	**880**	**1659**
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**SEHR GUT (1,4)**	**SEHR GUT (1,5)**	**SEHR GUT (1,5)**	**GUT (1,6)**	**GUT (1,6)**	**GUT (1,6)**	**GUT (1,7)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,8)**
Bild mit automatischen Einstellungen	**40 %**	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,6)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)	**gut** (1,6)	**gut** (1,8)	**gut** (1,7)
Sehtest/bei wenig Licht		++/+	++/++	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+	++/+	++/○
Auflösung/Farben/Dynamischer Umfang		++/+/+	++/+/++	++/○/+	++/++/+	++/+/○	++/+/○	++/+/+	++/+/++	++/++/ ++
Helligkeitsverteilung/Verzeichnung[1]		++/++	++/++	++/++	++/++	+/++	+/++	++/++	++/++	+/++
Verwacklungsschutz/Gegenlichtreflexe/ Blitz		++/+/ Entfällt	++/+/ Entfällt	++/++/ Entfällt	++/⊖/ +	++/○/ Entfällt	++/○/ +	++/○/ Entfällt	○/++/ Entfällt	++/+/ Entfällt
Bild mit manuellen Einstellungen	**10 %**	**sehr gut** (1,3)	**gut** (2,0)	**sehr gut** (1,1)	**gut** (1,8)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,8)	**gut** (2,0)	**gut** (1,9)	**gut** (1,9)
Video	**10 %**	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)	**gut** (1,8)	**gut** (1,9)	**gut** (1,7)	**gut** (1,9)
Sucher und Monitor	**10 %**	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,2)
Sucher/Monitor		++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	++/++	Entfällt/+	Entfällt/++	++/++
Handhabung	**30 %**	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,7)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)
Täglicher Gebrauch/Gebrauchsanleitung		++/+	++/+	+/+	++/○	++/+	++/+	+/+	+/+	+/+
Geschwindigkeit		+	+	+	+	++	++	++	++	+
Ausstattung/Technische Merkmale										
Bildsensor[2]/Megapixel		Vollformat/ 33	Vollformat/ 32	Vollformat/ 24	APS-C/ 40	Vollformat/ 24	APS-C/ 21	APS-C/ 24	Micro Four Thirds (MFT)/ 22	APS-C/ 40
Bajonettanschluss		Sony E	Canon RF	L-Mount	Entfällt	Nikon Z	Nikon Z	Canon RF	Entfällt	Fujifilm X
Zoomfaktor gemessen		2,6	4,2	4,1	1,0	2,1	3,1	2,2	2,9	1,0
Größte Blende: Weitwinkel/Tele		3,5/5,6	4,0/7,1	4,0/4,0	2,0/2,0	4,0/6,3	3,5/6,3	4,0/6,3	2,8/4,5	2,8/2,8
Bildstabilisator im Kameragehäuse/Objektiv		■[4]/■	■[4]/■	■[4]/■	■/□	■/□	□/■	□/■	□/■	■/□
Blitzschuh/Webcam-Funktion[3]		■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■	■/■
Kürzeste/Längste Belichtungszeit (s)		1/8000[5]/30	1/8000[5]/30	1/8000/60	1/4000[7]/30	1/8000/30	1/4000/30	1/4000[8]/30	1/2000[5]/30	1/4000[7]/30
Sucher	vorhanden/Auflösung (Kilopixel)	■/3686	■/3690	■/5760	■/3690	■/3690	■/2360	□/Entfällt	□/Entfällt	■/2360
Monitor	Touchscreen/Auflösung (Kilopixel)	■/2095	■/1620	■/1840	■/1620	■/2100	■/1040	■/1040	■/1040	■/1040
	klappbar/schwenkbar	■/■	■/■	■/■	■/□	■/■	■/■	■/■	■/■	■/□
Höchste Videoauflösung (Pixel)		3840x2160	6960x4608	5952x3968	6240x3510	4032x2268	3840x2160	3840x2160	3840x2160	6240x3510
Vollbilder pro Sekunde HD/UHD		120/120	30/180	30/120	60/30	120/30	120/60	30/120	60/30	30/60
Spritzwassergeschützt[3]		□	■	■	□	□	□	□	□	□
Maße	Gewicht: Gehäuse/betriebsbereit (g)	748/1084	752/1186	858/1616	560/560	754/975	579/725	410/628	425/425	525/633
	Breite x Höhe x Tiefe (cm)	14,2x9,7x 8,2	13,9x10,1x 8,8	14,0x10,3x 9,0	13,7x7,5x 6,1	14,2x10,2x 8,5	13,8x9,7x 7,6	12,0x7,6x 4,8	12,2x7,2x 5,3	13,4x7,3x 4,9

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
– = Mangelhaft (4,6–5,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 50).

■ = Ja. □ = Nein. ◨ = Optional. K. A. = Keine Angabe.
Alle Modelle haben einen Monitor, Mikrofonanschluss, HDMI- oder Micro-HDMI-Anschluss, WLan und Bluetooth.
Alle haben folgende Funktionen: Rohdatenspeicherung, Softwarelupe, Histogramm, Focus-Peaking, Focus-Bracketing und Motivverfolgung.

1) Getestet in Werkseinstellung. Die meisten Kameras können die optische Verzeichnung des Objektivs elektronisch ausgleichen. Bei Spiegelreflexkameras ist die Korrekturfunktion ab Werk meist deaktiviert, da sie den Aufnahmeausschnitt verkleinert.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


12


14


16


18


20


11


13


15


17


19

										Smartphone-Kamera
10 **Fujifilm** X-M5 + XC 15-45mm F3.5-5.6 OIS PZ	11 **Panasonic** Lumix DC-S5D + S 18-40mm F4.5-6.3	12 **Fujifilm** X-T30 III + XC 13-33mm F3.5-6.3 OIS	13 **OM System**[11] OM-3 + M.Zuiko Digital ED 12-45mm F4.0 Pro	14 **OM System**[11] OM-5 II + M.Zuiko Digital ED 12-45mm F4.0 Pro	15 **Panasonic** Lumix DC-G97 + G Vario 12-60mm F3.5-5.6 Asph. Power OIS	16 **Ricoh** GR IV	17 **Sony** ZV-E10 II + E PZ 16-50mm F3.5-5.6 OSS II	18 **Panasonic** Lumix DC-TZ300	19 **Fujifilm** X half (X-HF1)	20 **Apple** iPhone 17 Pro (256 GB)
Neu[6]	**Neu**[6]	**Neu**	**Neu**[6]	**Neu**[6]	**Neu**[6]	**Neu**	**Neu**[6]	**Neu**	**Neu**	**Neu**
Systemkamera	Systemkamera	Systemkamera	Systemkamera	Systemkamera	Systemkamera	Kompaktkamera	Systemkamera	Kompaktkamera	Kompaktkamera	Smartphone
979	**999**	**1099**	**2299**	**1599**	**799**	**1449**	**1049**	**999**	**600**	**1269**
GUT (1,8)	**GUT (1,8)**	**GUT (1,9)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,1)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**AUSREICHEND (4,3)**	**NICHT VERGEBEN**[13]
gut (1,7)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,2)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,9)*)	**ausreichend** (4,3)*)	**gut** (2,1)
+/+	++/○	+/+	+/○	+/○	+/○	++/+	○/+	+/○	○/⊖*)	++/++
++/+/+	++/+/++	++/+/+	++/○/++	++/○/++	++/○/+	++/+/++	++/+/+	+/○/+	+/⊖/+	++/++/⊖
++/++	++/++	++/++	++/+	++/+	+/+	+/++	++/++	++/++	++/++	++/++
++/+/ Entfällt	++/++/ Entfällt	○/++/ ○	++/+/ Entfällt	++/++/ Entfällt	++/+/ +	++/++/ Entfällt	++/⊖/ Entfällt	⊖/+/ ○	−/+/ ⊖	○/⊖/ +
gut (2,0)	**gut** (1,7)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,4)	**gut** (2,1)	**gut** (2,5)	**gut** (2,2)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,8)	Entfällt
gut (2,1)	**gut** (2,3)	**gut** (2,2)	**befried.** (2,8)	**gut** (2,4)	**gut** (2,3)	**ausreich.** (3,8)[12]	**sehr gut** (1,5)	**gut** (2,4)	**befried.** (3,2)	**gut** (1,7)
sehr gut (1,4)	**gut** (1,9)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (2,1)	**sehr gut** (0,9)
Entfällt/++	+/+	++/+	++/+	+/+	+/+	Entfällt/+	Entfällt/+	Entfällt/++	+/+	Entfällt/++
gut (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (1,9)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**gut** (1,8)	**gut** (2,3)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)	**gut** (2,5)	**befried.** (2,8)
+/○	+/○	+/+	+/+	+/+	+/+	○/+	+/○	+/++	+/+	○/○
+	+	+	++	+	+	+	+	+	○	+
APS-C/ 26	Vollformat/ 24	APS-C/ 26	Micro Four Thirds (MFT)/ 20	Micro Four Thirds (MFT)/ 20	Micro Four Thirds (MFT)/ 20	APS-C/ 26	APS-C/ 26	1-Zoll/ 20	1-Zoll/ 18	Entfällt/ 49
Fujifilm X	L-Mount	Fujifilm X	Micro Four Thirds	Micro Four Thirds	Micro Four Thirds	Entfällt	Sony E	Entfällt	Entfällt	Entfällt
3,1	2,1	2,4	3,7	3,7	4,7	1,0	3,2	14,0	1,0	7,6
3,5/5,6	4,5/6,3	3,5/6,3	4,0/4,0	4,0/4,0	3,5/5,6	2,8/2,8	3,5/5,6	3,3/6,4	2,8/2,8	1,8/2,8
□/■	■/□	□/■	■/□	■/□	■[4]/■[4]	■/□	□/■	□/■	□/□	□/■
■/■	■/◨[10]	■/■	■/■	■/■	■/◨	■/◨[10]	■/■	□/◨[10]	■/◨[10]	□/■
1/4000[9]/30	1/8000/60	1/4000[9]/30	1/8000[9]/60	1/8000[9]/60	1/4000[5]/60	1/4000[5]/30	1/8000/30	1/2000[5]/60	1/2000/0,3	Nicht einstellbar
□/Entfällt	■/2360	■/2360	■/2360	■/2360	■/2360	□/Entfällt	□/Entfällt	□/Entfällt	■/Entfällt	□/Entfällt
■/1040	■/1840	■/1620	■/1620	■/1037	■/1840	■/1037	■/1037	■/1840	■/920	■/3162
■/■	■/■	■/□	■/■	■/■	■/■	□/□	■/■	□/□	□/□	□/□
6240x4160	4096x2160	6240x4160	4096x2160	4096x2160	3840x2160	1920x1080	3840x2160	3840x2160	1080x1440	3840x2160
60/30	60/60	30/60	60/60	60/60	60/30	K. A./60	120/60	30/60	K. A./24	120/120
□	■	□	■	■	■	□	□	□	□	■
390/542	765/947	414/550	536/808	452/724	575/953	262/262	395/517	340/340	254/254	205/205
11,9x6,8x 4,0	14,2x10,0x 8,0	13,0x8,5x 5,2	14,5x9,0x 5,4	13,5x8,6x 5,5	13,8x9,4x 7,6	11,0x6,3x 3,5	12,5x6,9x 5,6	11,2x6,7x 4,6	11,8x6,5x 4,9	15,0x7,2x 1,3

2) Größe des Bildsensors, Normalbrennweite: Micro Four Thirds (MFT) 23-27 mm, APS-C 29-34 mm, Vollformat 47-53 mm. Ein größerer Sensor ermöglicht größere Bildpunkte (Pixel) und eine besonders gute Signalverarbeitung. Große Sensoren erleichtern das gezielte Spiel mit Schärfe und Unschärfe im Bild.
3) Angabe laut Anbieter.
4) Bildstabilisatoren von Objektiv und Kameragehäuse sind kombinierbar.
5) Mit aktiviertem elektronischen Verschluss 1/16000 Sekunde.
6) Vorab veröffentlicht auf test.de.
7) Mit aktiviertem elektronischen Verschluss 1/180000 Sekunde.
8) Mit aktiviertem elektronischen Verschluss 1/8000 Sekunde.
9) Mit aktiviertem elektronischen Verschluss 1/32000 Sekunde.
10) Mit Webcam-Software des Anbieters möglich.
11) Ehemals Olympus.
12) Geringe Auflösung und verliert während der Aufnahme den Fokus.
13) Keine Gesamtbewertung möglich, da nur die Kamerafunktion des Smartphones getestet wurde.

→

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

So haben wir getestet

Im internationalen Gemeinschaftstest unter Federführung der Stiftung Warentest: 19 Fotokameras mit einer Mindestgröße des Bildsensors von 1 Zoll für maximal 3500 Euro (inklusive Objektiv) und exemplarisch ein High-End-Smartphone. Wir kauften die Produkte im Juli 2025 sowie zwischen April und Mai 2026. Wir wählten bei den Kameras das jeweils günstigste Standard-Kit-Objektiv aus. Die Onlinepreise ohne Versandkosten wurden im Juli 2026 durch Geizhals.de erhoben.
Untersuchungen: Eine ausführliche Beschreibung der Prüfmethoden finden Sie im Internet unter test.de/kameras/methodik.

Bild mit automatischen Einstellungen: 40 %

Ausführliche Sehtests unter standardisierten Bedingungen: Wir fertigten Aufnahmen mit Automatik als JPEG-Datei an. Die Foto-Experten beurteilen stets dieselben Motive. Drei erfahrene Ingenieure beurteilten die Fotos auf eingemessenen und farbtreuen Computermonitoren.
Sehtest: Porträt ohne Blitz (Hauttöne) und verschiedene farbige Gegenstände. Die Aufnahmen erfolgten bei Raumbeleuchtung (140 Lux) und im hellen Licht (D65, 8 000 Lux).
Bei wenig Licht: Sehtest mit Aufnahmen ohne Blitzlicht bei geringer Beleuchtung (30 Lux) und bei sehr geringer Beleuchtung (11 Lux). Bewertet wurden Bildhelligkeit, Auflösung, Schärfe sowie Bildrauschen.
Auflösung: Wir prüften sie mit einer Testtafel in der Bildmitte und in den Bildecken.
Farben: Wir maßen den Weißabgleich und die Farbwiedergabe.
Dynamischer Umfang der Helligkeitswerte: Wir maßen ihn per Testtafel.
Helligkeitsverteilung: Wir maßen sie bei Weitwinkel und Teleaufnahmen als JPEG.
Verzeichnung: Wir prüften, ob Motive am Bildrand gekrümmt erscheinen, und maßen die Geradlinigkeit bei Weitwinkel- und Teleaufnahmen als JPEG. Die Korrekturfunktion prüften wir in Werkseinstellung.
Verwacklungsschutz: Wir brachten die Kameras auf einem Rüttelmessstand an und prüften die Funktion mit ein- und ausgeschalteter Bildstabilisierung. Wir bewerteten Bildschärfe, Detailtreue und Rauschen.
Gegenlichtreflexe: Wir ermittelten sie mithilfe einer außerhalb des Bildfelds platzierten schwenkbaren Punktlichtquelle und maßen sie mit maximal und minimal einstellbarer Blendenzahl bei minimaler Brennweite. Die Bewertung erfolgte subjektiv.
Blitz: Sehtest mit einem Blitzlicht-Porträt. Drei Experten beurteilten unter anderem Helligkeitsverteilung und Ausleuchtung in einem, drei und fünf Metern Entfernung vom Motiv.

Bild mit manuellen Einstellungen: 10 %

Wir wählten anspruchsvolle Motive und bewerteten strenger als beim Bild mit automatischen Einstellungen. Für den Sehtest machten wir Fotos ohne Blitz mit hoher Empfindlichkeit von kontrastreichen Motiven bei wenig Licht (11 Lux). Schärfe, Weißabgleich und Belichtung stellten wir manuell ein. Wir bewerteten außerdem Auflösung, Farbwiedergabe, Verzeichnung, Helligkeitsverteilung, dynamischen Umfang und Falschlicht.

Video: 10 %

Die drei Experten beurteilten Videos unter anderem mit und ohne Schwenk in Full-HD- und UHD-Auflösung im bestmöglichen Modus. Wir maßen Auflösung, Bildrauschen, Verzeichnung, Helligkeitsverteilung, Ton und Windgeräusch. Wir prüften Autofokus und Bildstabilisierung.

Sucher und Monitor: 10 %

Drei Experten und zwei Hobby-Fotografen beurteilten unter anderem die Qualität des **Monitors**: Helligkeit, Kontrast sowie Farbwiedergabe in heller und dunkler Umgebung. Auch der Einfluss des Betrachtungswinkels floss in die Bewertung ein. Bei Kameras mit **Sucher** bewerteten wir unter anderem Helligkeit, Kontrast, Farbwiedergabe.

Handhabung: 30 %

Die drei Experten begutachteten die **Gebrauchsanleitung** und bewerteten den **täglichen Gebrauch** – unter anderem Griffigkeit der Kamera, Objektivwechsel und Kameraeinstellungen. Im Prüfpunkt **Geschwindigkeit** maßen wir bei verschiedenen Entfernungen die Autofokus-Geschwindigkeit und die Auslöseverzögerung. Ferner bewerteten wir die Startzeit der Kamera für Fotos und Videos sowie die Bildfrequenz bei Einzelbildserien und Serienbildern. Außerdem bestimmten wir die Dauer von fünf Aufnahmezyklen, bei denen wir jeweils ein Foto machten, es anzeigen ließen, vergrößerten und schließlich löschten.

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Stiftung-Warentest-Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Ab Befriedigend im Urteil „Bild mit automatischen Einstellungen“ werteten wir das Qualitätsurteil ab. Ab Ausreichend im Urteil „bei wenig Licht“ werteten wir Bild mit automatischen Einstellungen ab. Sind die Urteile gleich oder nur geringfügig schlechter, ergeben sich nur geringe Auswirkungen. Je schlechter die Urteile, desto stärker ist der jeweilige Abwertungseffekt.



Kleinkariert. Unsere Testtafeln im Fotolabor legen es darauf an, die Kameras zu verwirren.

Foto: Stiftung Warentest

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

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.

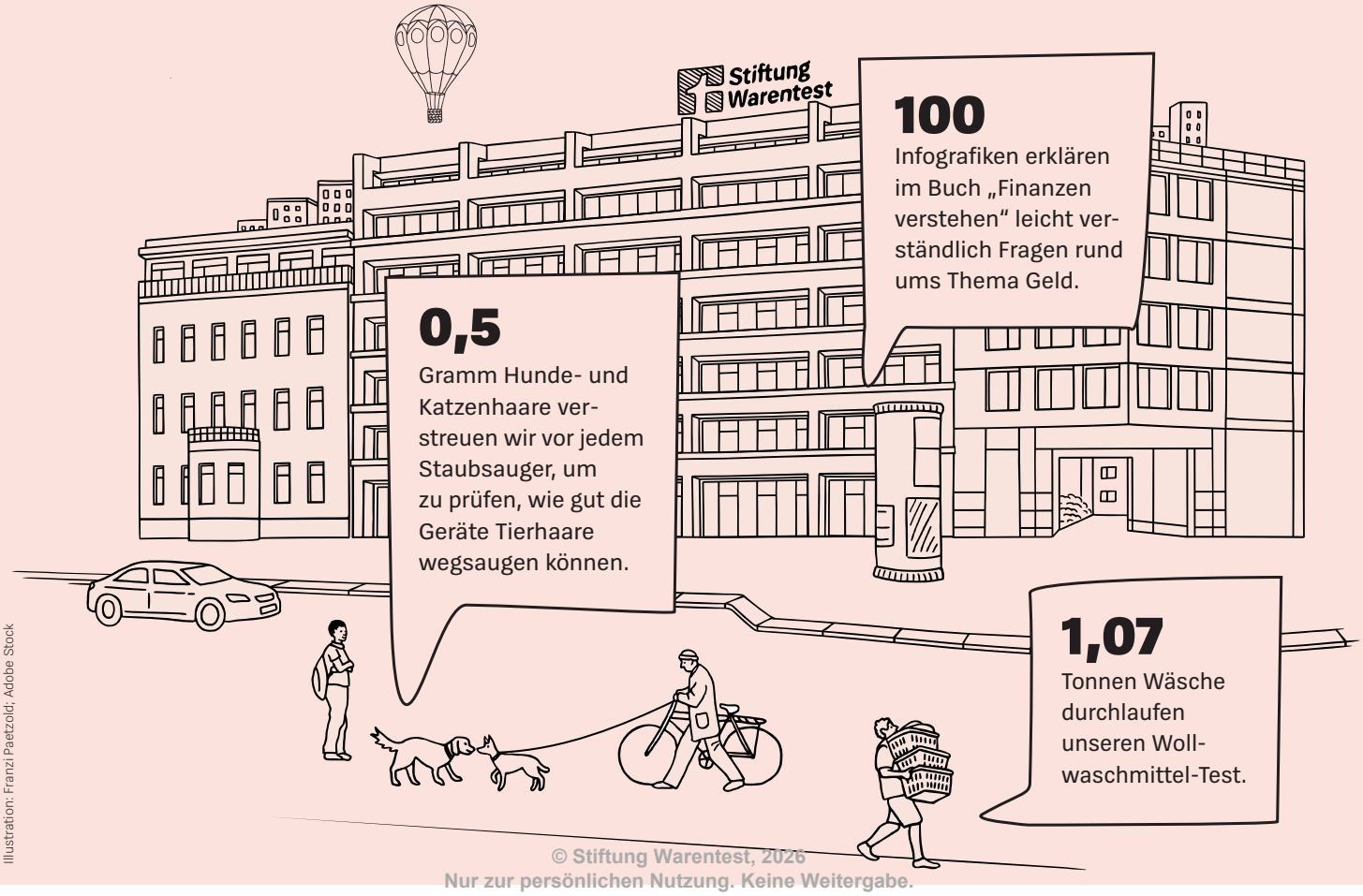


Illustration: Franzi Paetzold; Adobe Stock

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Haushalt & Garten

Biodiversität

Arten-Oase Schrebergarten

Kleingärten können ökologische Zufluchtsorte für Wildpflanzen und Insekten sein – vor allem bei etwas Freiwuchs. Forschende der Humboldt-Universität Berlin haben in einer aktuellen Pilotstudie zehn Parzellen untersucht und insgesamt 377 Pflanzenarten identifiziert. Mehr als die Hälfte davon sind bienenfreundlich. Die Ergebnisse sprechen dafür, öfter die Füße hochzulegen: Gärten, in denen seltener Rasen gemäht und die Hecke geschnitten wurde, boten die größte Artenvielfalt. Die Forschenden empfehlen zudem, für Wildbienen Blühpflanzmischungen mit heimischen Arten wie Klatschmohn, Wilder Malve, und Kleiner Braunelle einzusäen.

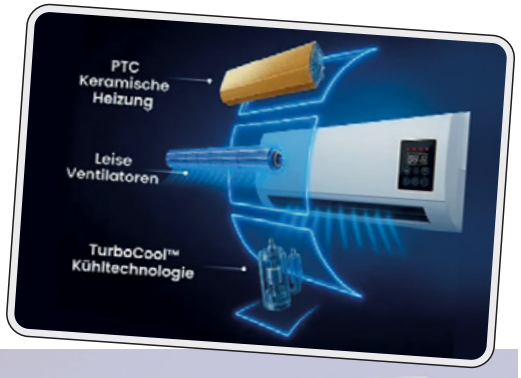


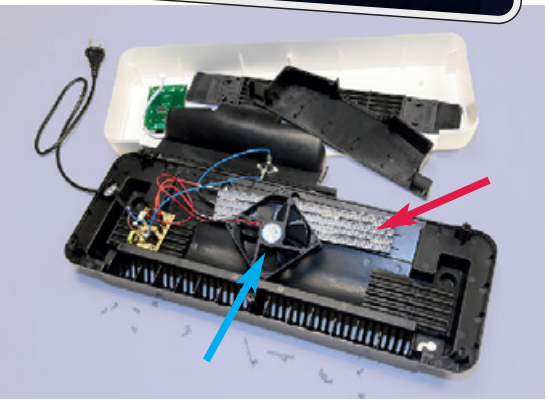
Harte Arbeit. Holz selbst zu schlagen, spart Heizkosten.

Vor der Heizperiode

Brennholz aus dem Wald – nur mit Erlaubnis

Die Tage werden kürzer, nun beginnt für viele die Vorbereitung auf die Zeit am Kamin. Etwa jeder vierte Haushalt nutzt Holz als Wärmequelle. Die lohnt sich besonders, wenn man das Material selbst beschafft – und zwar direkt im Wald: Die sogenannte Selbstwerbung kostet 15 bis 35 Euro pro Raummeter. Dasselbe Volumen, bestellt im Fachhandel oder Baumarkt, kostet im Schnitt rund 180 Euro. Die Erlaubnis zur Selbstwerbung erteilt das lokale Forstamt oder die Kommune. Denn Achtung: Wer einfach zum Holzholen in den Wald fährt, macht sich strafbar. Das Sammeln von Holz ist strikt geregelt. Für die Arbeit mit der Kettensäge sind Motorsägen-Lehrgang und zertifizierte Schutzkleidung nötig. Für das reine Aufklauben von Leseholz (Reisig, Totholz, abgebrochene Äste) in größeren Mengen fallen nur geringe Gebühren an.





Produktwarnung

Vorsicht, Fake-Klimaanlage!

Sie tragen Namen wie Epicooler und Coolizi: Die angeblichen Klimaanlagen werden bei Social Media und Online-Magazinen gerade mit aufdringlichen KI-Videos und -Bildern beworben. Wir haben exemplarisch einen der „Wunderkühler" bestellt, den Epicooler. Er soll Räume von bis zu 51 Quadratmetern mit „TurboCool™ Kühltechnologie" in fünf Sekunden klimatisieren. Kostenpunkt: 163 Euro – für eine echte Klimaanlage wäre das sehr wenig. Selbst das günstigste Gerät unseres Klimageräte-Tests kostet an die 900 Euro. Als wir den Epicooler auspacken, lässt der Aufkleber „Wall Mounted Heater" – zu Deutsch: Wandheizlüfter – erahnen, worum es sich handelt. Die Kunststoffschale ist eine übergroße Verkleidung für einen PC-Lüfter und ein Heizmodul. Das Zaubergerät scheitert zudem an der Physik: Um einen Raum zu kühlen, müsste es Wärme abtransportieren können. Wir baten den Anbieter um Stellungnahme, erhielten aber bis Redaktionsschluss keine Antwort.

Unverschämt. Wir fanden in dem Gehäuse nur einen stinknormalen PC-Lüfter (Pfeil blau) und ein Heizmodul (Pfeil rot).

Stiftung Warentest-Kommentar: Der Epicooler ist keine Klimaanlage. Für das tatsächlich gebotene Produkt, eine Art PC-Lüfter mit Heizfunktion, ist der Preis viel zu hoch. Scam-Shops, die für ihre Werbemaschen falsche Behauptungen aufstellen, gibt es viele. Skeptisch werden sollte man spätestens, wenn von bahnbrechenden Erfindungen die Rede ist. Auch ein Blick ins Impressum ist sinnvoll – gibt der Anbieter trotz deutscher Adresse das Konto einer ausländischen Bank an, kann das auf einen Betrugs-Shop hinweisen.

Foto: Getty Images; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; epicooler.ac.de

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



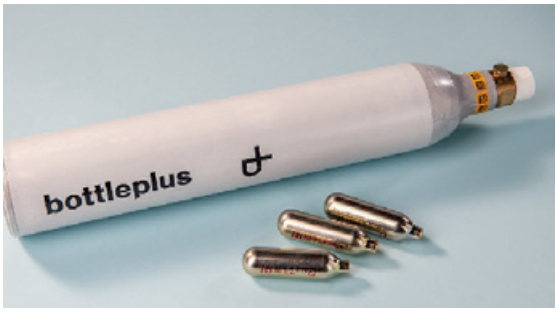
Prickeln auf Knopfdruck

Mobile Wassersprudler im Test

Ob beim Camping oder im Büro – portable Wassersprudler sollen Leitungswasser auch unterwegs in Sprudelwasser verwandeln. Wir haben das System Bottleplus (220 Euro) und den Sprudler Twist'n Sparkle Virtuoso (70 Euro) von Isi geprüft. Bottleplus nutzt ein zweiteiliges System: Eine Station daheim, die einen Kohlensäuretank in der Edelstahl-Trinkflasche (600 ml) füllt. Unterwegs mit Wasser befüllt, wird auf Knopfdruck eine Portion Kohlensäure abgegeben. Laut Anbieter geht das zehn Mal – im Test klappte es sogar elf bis zwölf Mal. Das Ergebnis: Bei den ersten drei Sprudelvorgängen war das Prickeln durchaus mit einer gekauften Flasche Classic-Mineralwasser vergleichbar, danach ging es eher Richtung Medium-Wasser.

Bei der Kunststoffflasche (900 ml) von Isi wird eine Mini-CO_2-Kapsel in den Aufsatz gesteckt. Ist sie auf die Flasche geschraubt, strömt Kohlensäure ins Getränk. Da jedes Mal eine neue Kapsel fällig ist, fallen auf Dauer recht hohe Kosten an. Das Wasser entsprach eher leicht kohlensäurehaltigem Wasser der Sorte Medium. Unsere Hitzebeständigkeits- und Fallprüfung bestanden beide Sprudler ohne größere Probleme.

Stiftung Warentest-Kommentar: Die Sprudler halten, was sie versprechen. Wer nur für gelegentliche Camping-Trips eine Möglichkeit zum Wassersprudeln sucht, für den reicht das in der Anschaffung günstigere System von Isi aus. Wer Wasser gern sehr sprudelig trinkt oder tagtäglich unterwegs Wasser aufsprudeln will, der sollte die langfristigen Kosten für die Kohlensäure berücksichtigen und eher auf Bottleplus setzen.



Ins Bottleplus System passen Standard-Zylinder mit 425 Gramm Kohlensäure. Die Isi-Mini-Kapseln enthalten nur 8,4 Gramm davon.

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck; Getty Image / Luis Pedrosa

Haushaltshygiene

Keimschleuder Küchenschwamm

Auch wenn ein Küchenschwamm erst kurze Zeit benutzt wird, kann er schon eine gefährliche Keimschleuder sein. Das ergab eine aktuelle Untersuchung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Die poröse Struktur von Küchenschwämmen bietet Bakterien ideale Bedingungen. Bereits kurz nach dem ersten Einsatz sind Schwämme typischerweise mit zahlreichen Keimarten besiedelt. In den Versuchen des BfR genügte schon leichter Druck, um Bakterien vom Schwamm auf Küchenoberflächen zu übertragen. Zuvor hatten die Forschenden die Schwämme gezielt mit Erregern von Lebensmittelinfektionen in Kontakt gebracht. Gelangen diese Keime auf Lebensmittel, die ohne weiteres Erhitzen verzehrt werden, kann das eine Lebensmittelinfektion auslösen. Selbst stark kontaminierte Schwämme zeigten optisch keine Veränderungen – und sie rochen nicht. Man sollte den Schwamm mindestens einmal pro Woche austauschen, im Zweifel lieber früher als später.



© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Keine Feier ohne Fryer

Heißluftfritteusen Größer, besser, vielseitiger: 12 von 22 Airfryern im Test sind gut – beim letzten Test waren es nur halb so viele. Spitzenreiter Philips überzeugt bei fast allen Gerichten.



Knackig. Dank des großen Garraums gelingt im Airfryer genug leckeres Gemüse für den Grillabend oder die Familienquiche.

Foto: Jule Felice Frommelt

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Heißluftfritteusen sind hip. Kaum ein Koch-Spot in den sozialen Medien kommt ohne die vielseitigen Küchenhelfer aus, es gibt sogar spezielles Backpulver für den Airfryer. Aber gelingen Pommes, Hähnchenkeulen und Muffins wirklich wie im Insta-Spot? Wir haben es ausprobiert und 22 der praktischen Küchenhelfer getestet.

Dabei fällt auf: Seit unserem letzten Test sind die Garräume durchschnittlich größer geworden und die Geräte vielseitiger. So sind zum Beispiel die Automatikfunktionen umfangreicher geworden. Auch die Qualität ist gestiegen: Mehr als die Hälfte ist gut– im Vortest war es nicht mal ein Drittel. Die aktuell geprüften Geräte kosten zwischen rund 80 und 280 Euro.

Welche Bauformen gibt es?

Während 7 Airfryer die Lebensmittel in einem Garraum zubereiten (Kasten rechts), nutzen 15 Geräte zwei Garräume, die sich unabhängig voneinander steuern lassen. 13 der 22 haben Sichtfenster, durch die sich der Garvorgang beobachten lässt.

Fast alle Geräte lassen sich per Schublade öffnen – einzig die Ninja Crispi Pro frittiert, backt und schmort die Speisen in einer herausnehmbaren Glasschale. Ein Vorteil ist das nicht: Im Test bereitet sie Lebensmittel nur befriedigend zu. Testsieger Philips 5000 Series Steam kann zusätzlich dämpfen (siehe Foto S. 57). Das klappte in unserer Stichprobe befriedigend. Und die Caso Design liefert eine Klappe mit, mit deren Hilfe sich der Airfryer wie ein Backofen nutzen lässt.

Wer liegt im Airfryer-Test vorn?

Von den Fritteusen mit nur einem Garraum ist die Philips 5000 Series Steam am besten (199 Euro, Note 2,1). Sie hält und verteilt die Temperatur gut und bereitet Lebensmittel insgesamt am besten zu. Beste mit zwei Garräumen ist die Cosori Turbo Tower Pro Smart (280 Euro, Note 2,2). Alle Gerichte außer Gemüse gelingen beiden schmackhaft, appetitlich gebräunt und mindestens gut.

Brauche ich einen oder zwei Garräume?

Das kommt darauf an, was und wie Sie kochen wollen. Geräte mit nur einem Garraum sind meist kompakter und leichter. Und in einigen Fällen deutlich günstiger: Unter den sechs guten und günstigen Heißluftgarern in unserer Datenbank auf test.de haben vier nur einen Garraum. Für aufwendigere Gerichte kann man mehrere Komponenten übereinander schichten und etwa das Grillgemüse unten brutzeln lassen und darauf Lachs oder Garnelen legen. Zeit oder Temperatur lassen sich bei den kompakteren Solo-Fryern aber nur für den gesamten Garraum einstellen.

Modelle mit zwei Garräumen sind meist deutlich voluminöser und schwerer. Großer Vorteil der zwei Fächer ist die Flexibilität, mit der sich Gerichte zubereiten lassen. Pommes in einer Schublade, Hähnchenkeulen in der anderen? Kein Problem für die Geräte im Test. Die Garräume sind komplett getrennt voneinander steuerbar, in bei- →

Unser Rat

Testsieger: Beste Fritteuse mit nur einem Garraum ist die gute Philips (199 Euro). Ihr gelingen die besten Pommes, sie gart Lebensmittel am besten. Cosori hat das beste 2-Raum-Gerät (280 Euro). Es macht große Mengen guter Pommes.
Preistipp: Bosch (1 Garraum; 85 Euro) und Medion (2 Garräume; 90 Euro) sind gut und viel billiger als die Top-Geräte.
Umwelttipp: Airfryer garen meist stromsparender und flotter als Backöfen – ein Vorteil bei kleinen Portionen.

Zwei Varianten von Airfryern

Kompakt und praktisch oder groß und vielseitig



Mit einem Garraum. Der Garkorb reicht nur für ein Gericht. Im Testschnitt mit rund 6,6 Litern rund ein Drittel kleiner als 2-Raum-Geräte. Gut transportierbar, wiegt im Schnitt 6,4 Kilogramm. Muffins und kleine Mengen Pommes gelingen hier oft besser als in 2-Raum-Geräten.



Mit zwei Garräumen. Die Geräte können zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten; Zeit und Hitze sind getrennt regelbar. Mit im Schnitt 9,5 Liter Volumen eignen sie sich auch für Familien-Dinner. Diese Airfryer brauchen teils viel Platz in der Küche und wiegen bis zu 10 Kilo (Test-Schnitt: 8,4 Kilo).

Foto: Stiftung Warentest

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

den lassen sich unterschiedliche Programme, Zeiten oder Temperaturen einstellen. Die zwei Garräume sind entweder nebeneinander angeordnet („Side-by-Side“) oder übereinander („Double Stack“).

Fazit: Wer One-Pot-Gerichte, wenige Zutaten oder Pommes zubereiten möchte, ist mit der 1-Raum-Fritteuse gut beraten. Wer aufwendigere Gerichte, mehrere Komponenten oder besonders flexibel kochen möchte, wählt die 2-Raum-Fritteuse.

Wie gut gelingen Hähnchen und Co?

Sicherste Bank im Airfryer-Test sind Hähnchenkeulen. Sie gelingen fast allen Geräten so knusprig-rösch, wie sie sein sollen. Textur, Geschmack, Gleichmäßigkeit, Bräunung: Sehr häufig vergab das Labor hier Bestnoten. Bei Caso Design, Mediamarkt Saturn, Medion und Ninja könnten die Schlegel dunkler und krosser ausfallen, fanden die Tester – die Hühnerbeine gelangen aber immer noch gut. Beim Grillgemüse aus Pilzen, Paprika, Zwiebeln und Zucchini gab es keine groben Schnitzer. Das Ergebnis war meist befriedigend. AEG und Philips 1000 erzielten sogar die Note Gut.

71

Prozent der Befragten backen im Airfryer Pommes frites, 24 Prozent garen darin ihr Gemüse.

Quelle: Umfrage der europäischen Verbraucherorganisationen (ICRT)

Und wer macht die besten Pommes?

Die besten Pommes frites kommen von der Testsieger-Fritteuse. Die Philips 5000 Series Steam „frittiert“ kleine Mengen Pommes als einzige sehr gut, 8 weitere der 22 Fryer bereiteten kleinere Mengen Pommes frites immerhin gleichmäßig-knuspernd zu – dafür gibts ein Gut in diesem Prüfpunkt.

Bei größeren Portionen tun sich besonders Philips mit einem und Cosori mit zwei Garräumen hervor. Cosori gart die größte Menge gut: Rund drei Kilo ansehnlich-knuspriger Fritten schaffen die zwei Körbe, garen also fast 15 Portionen à 200 Gramm der güldenen Stäbchen auf einmal.

Können die Airfryer alle Gerichte gut?

Die größte Bandbreite an Speisen bewältigten Testsieger Philips und das 2-Raum-Gerät von Cosori. Ihnen gelangen fast alle Lebensmittel mindestens gut – lediglich Gemüse war teils etwas blass oder zu wenig gegart. Cosoris 1-Raum-Gerät und die 2-Raum-Modelle von Panasonic und AEG bekamen ebenfalls ein Gut im Prüfpunkt „Zubereitung von Lebensmitteln“.

Die übrigen Testkandidaten haben unterschiedliche Stärken. Muffins etwa buken die 1-Raum-Geräte von Bosch, Braun, Cosori und Philips gleichmäßig goldbraun. Cosori und Mediamarkt Saturn bekamen als einzige Geräte mit zwei Garräumen ebenfalls gute Muffins hin.



Gleichmäßig. Beim Testsieger werden die Fritten durchgängig braun und knusprig.



Teils angebrannt. Ninjas Crispi Pro bräunte Pommes im Test nur ungleichmäßig.

Foto: Stiftung Warentest

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Flexibel. Dank Wassertank (rechts) kann Testsieger Philips auch mit Dampf garen.

Backen die Airfryer Brötchen gut auf?

Außer den Testsiegern Philips und Cosori punkten nur fünf mit kross-knusprigem Backwerk: Die 1-Raum-Geräte Cosori und Tefal sowie Philips 1000, Rommelsbacher und Tefal mit zwei Körben. Bei den anderen blieb die Brötchen-Unterseite oft zu hell.

Kann ich mit den Geräten auch dörren?

Viele Geräte starten bei 30 bis 40 Grad Celsius Einstiegstemperatur (siehe Tabelle, „Temperaturbereich"). Das erlaubt auch andere Garmethoden als Backen oder Frittieren. Die Hälfte bietet ein Dörrprogramm, mit dem sich Äpfel, Süßkartoffeln oder Pilze zu Chips trocknen lassen.

Können Heißluftfritteusen noch mehr?

Auch ohne extra Dörrprogramm lohnt es sich zu experimentieren: Nur die 1-Raum-Geräte von Braun und Princess starten erst bei 80 Grad Celsius, alle anderen legen schon mit niedrigeren Temperaturen los. Mit zum Beispiel 35 Grad Celsius unterstützen geeignete Heißluftfritteusen Hefeteig beim Gären. Mit einigen Airfryern lässt sich Gefrorenes schonend auftauen. Temperaturen um die 60 Grad Celsius eignen sich gut zum sanften Sous-Vide-Garen von Steak und Co. Und bei um die 45 Grad lässt sich prima Joghurt herstellen.

Hilft der Airfryer Strom zu sparen?

Heißluftfritteusen sind auch bei intensiver Nutzung recht sparsam. Wir haben anhand eines Nutzungsprofils den jährlichen Stromverbrauch berechnet (siehe Tabelle, „Stromkosten pro Jahr"). Selbst bei – unter anderem – 32 Aufbackbrötchen, drei Kilogramm Gemüse und 700 Stunden Standby pro Monat sind selten mehr als drei Euro fällig. Dennoch lohnt der Blick in die Tabelle: Das sparsamste Modell braucht Strom für 21 Euro pro Jahr, rund halb so viel wie das stromhungrigste. Insgesamt können Airfryer Tiefkühlfritten aber flotter und sparsamer als ein Backofen zubereiten (siehe rechts). ■ →

Journalistische Leitung: Christian van de Sand; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Dirk Lorenz; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

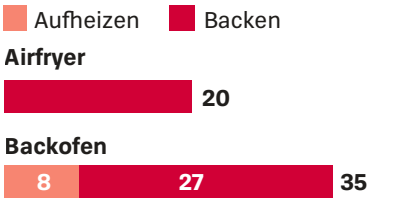
Backofen versus Heißluftfritteuse

Der Airfryer ist fast doppelt so schnell

Airfryer gelten als sparsam – Anbieter versprechen doppelt so schnelles Garen und bis zu 70 Prozent Energieersparnis verglichen mit einem Backofen. Unser Test zeigt: Das kommt (fast) hin.

Dauer

So viel Zeit vergeht, bis die Pommes goldbraun sind. Angabe in Minuten.

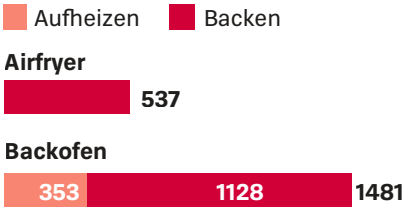


Wir haben den Testsieger-Airfryer Philips NA547/07 mit dem exemplarisch geprüften Umluftbackofen Beko BBIM13400XMPSEW verglichen. Gebacken haben wir je 600 Gramm Tiefkühlpommes – das entspricht der Menge, die gut auf ein Ofenblech passt.

Quelle: Stiftung Warentest

Stromverbrauch

So viel Energie braucht es für goldbraune Pommes. Angabe in Wattstunden.



Wir haben den Testsieger-Airfryer Philips NA547/07 mit dem exemplarisch geprüften Umluftbackofen Beko BBIM13400XMPSEW verglichen. Gebacken haben wir je 600 Gramm Tiefkühlpommes – das entspricht der Menge, die gut auf ein Ofenblech passt.

Quelle: Stiftung Warentest

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck; Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Praxis-Tipps

So holen Sie das Beste aus dem Airfryer raus

In Schubladen denken. Lernen Sie Ihr Gerät kennen: Wo ist es am heißesten, wo eher kühl? Falls etwa die Gerichte in der oberen Schublade mehr Hitze abbekommen: Garen Sie Fleisch oben, Empfindliches wie Fisch eher in der unteren Schublade.

Nicht überladen. Das Garergebnis im Airfryer hängt wesentlich davon ab, dass die Luft zirkulieren kann. Überladen Sie den Garkorb nicht, weniger ist hier oft mehr.

Shake Reminder nutzen. Viele Geräte haben eine Funktion, die daran erinnert, etwa die Pommes im Garkorb zu schütteln. Nutzen Sie diese Funktion für ein gleichmäßiges Ergebnis.

Vorsicht mit Backpapier. Backpapier kann den Luftstrom im Airfryer behindern – und so den Garvorgang beeinflussen. Beim Vorheizen kann es sogar verbrennen, wenn der Luftstrom es ans Heizelement drückt. Sehen Sie in der Gebrauchsanleitung nach, was der Anbieter empfiehlt.

Zeitnah wischen. Körbe schon nach Gebrauch auswischen, Eingetrocknetes ist schwerer zu entfernen. Auch den (abgekühlten) Innenraum regelmäßig auswischen. Viele Garkörbe sind spülmaschinengeeignet.

So haben wir getestet

Im internationalen Gemeinschaftstest prüften wir 22 möglichst neue, absatzstarke Heißluftfritteusen marktbedeutender Anbieter, darunter 7 mit einem Garraum und 15 mit zwei Garräumen. Wir kauften die Geräte im Februar und März 2026 ein. Onlinepreise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im Juli 2026.

Untersuchungen
Unter test.de/heissluftfritteusen/methodik beschreiben wir unsere Prüfmethoden ausführlich. Die Prüfungen entsprechen weitgehend jenen im Airfryer-Test in Heft 1/25.

Zubereitung von Lebensmitteln: 60 %

Wir garten **Pommes frites, Hähnchenkeulen, Gemüse, Aufbackbrötchen** und **Muffins** jeweils gemäß den Anleitungen der Anbieter. Wir bewerteten, wie **genau** die Geräte die eingestellte **Temperatur** einhielten, wie konstant diese war und ob sich die **Temperatur** im Gerät möglichst gleich **verteilte**.

Handhabung: 30 %

Drei Experten beurteilten die **Gebrauchsanleitung**. Sie bewerteten, wie einfach und intuitiv sich **Automatikprogramme** nutzen und Bedienelemente **einstellen** lassen und wie **vielseitig** die Geräte sind. Sie prüften, wie gut die folgenden Punkte klappten: Lebensmittel in den Garraum **füllen und entnehmen**, **Garvorgang beobachten**, Gerät **reinigen**, verstauen und nach Gebrauch **aufbewahren**.

Sicherheit: 5 %

Zwei Experten prüften die Geräte auf ihre technische Sicherheit.

Umwelteigenschaften: 5 %

Drei Experten beurteilten das **Geräusch**. Zudem maßen wir den **Stromverbrauch** (auch im Standby). Für den Stromverbrauch legten wir folgendes Nutzungsprofil zugrunde: Pro Monat werden kleine Pommes-Mengen im Gesamtumfang von 1000 Gramm gegart, dazu große Pommes-Mengen im Gesamtumfang von 600 Gramm, des Weiteren 1600 Gramm Hähnchenkeulen, 32 Aufbackbrötchen, 8 Muffins und 3000 Gramm Ofengemüse. Den Standby-Betrieb setzen wir mit 700 Stunden an.

Weitere Untersuchungen

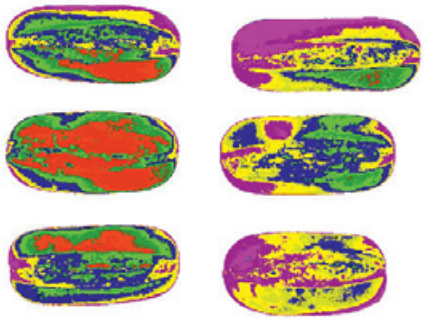
Wir ermittelten den Gesamtgehalt organischer Fluorverbindungen in der Beschichtung, zu denen auch PFAS gehören.
Wir untersuchten die Beschichtung auf verbotene und zukünftig geregelte per- und polyfluorierte Alkylverbindungen (PFAS).

Abwertungen

Abwertungen sind mit einem *) gekennzeichnet. Ab Ausreichend (3,6) im Prüfpunkt Zubereitung von Lebensmitteln werteten wir das Qualitätsurteil ab. Lautete das Urteil für das Zubereiten von Pommes frites oder Muffins Ausreichend oder schlechter, werteten wir das Gruppenurteil Zubereitung von Lebensmitteln um eine halbe Note ab. Wo die Wirkung der Abwertung nicht anders beschrieben ist, gilt: Sind die Urteile gleich oder geringfügig schlechter als die auslösenden Noten, ergeben sich geringe negative Auswirkungen. Je schlechter die Urteile, desto stärker der jeweilige Abwertungseffekt.



Dunkelfeld. Die Oberfläche ist ungleichmäßig braun, teils zu dunkel.



Erhellend. Software macht sichtbar, wie die Bräunung (links) verteilt ist.

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

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


Philips


Cosori


Bosch


Braun


Tefal


Princess


Ninja

Heißluftfritteusen mit einem Garraum: Gute gibts ab 85 Euro

Produkt	**Philips** 5000 Series Steam NA547/07	**Cosori** Iconic Single CAF-SE601S-CEU	**Bosch** Serie 4 MAF462B1	**Braun** MultiFry 5 HF5075I BK	**Tefal** Easy Fry Infrared EY832H	**Princess** 182476 SlimFry 8L Art.-Nr.: 01.182476.01.001	**Ninja** Crispi Pro AS101EU
Mittlerer Preis ca. (Euro)	**199**	**249**	**85**	**122**	**132**	**80**	**250**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (2,1)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (2,9)**
Zubereitung von Lebensmitteln 60 %	**gut** (2,0)	**gut** (2,3)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,7)	**befried.** (3,0)	**befried.** (3,0)	**befried.** (3,4)
Pommes frites (Portion): klein/groß[1)]	++/+	+/○	○/○	+/○	○/○	+/⊖*)	⊖/⊖*)
Hähnchenkeulen/Gemüse	++/○	++/○	++/○	++/○	++/○	++/○	+/○
Aufbackbrötchen/Muffins	+/+	+/+	○/+	○/+	+/⊖*)	○/○	○/○
Temperatur: Genauigkeit/Verteilung	+/+	+/○	○/○	−/⊖	++/○	++/○	+/○
Handhabung 30 %	**gut** (2,4)	**gut** (2,1)	**gut** (2,0)	**gut** (2,2)	**gut** (1,9)	**gut** (2,2)	**gut** (2,2)
Gebrauchsanleitung	○	++	++	+	+	+	++
Automatikprogramme	++	++	++	++	++	++	+
Einstellen/Vielseitigkeit	+/+	+/○	+/○	+/○	+/○	+/○	+/○
Füllen und Entnehmen	++	++	++	++	++	++	○
Garvorgang beobachten	+	−	−	+	++	+	++
Reinigen/Aufbewahren	○/⊖	+/⊖	+/+	+/⊖	+/++	○/+	+/⊖
Sicherheit 5 %	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,5)
Umwelteigenschaften 5 %	**gut** (2,4)	**gut** (2,0)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**gut** (2,0)
Betriebsgeräusche/Stromverbrauch	+/+	○/++	+/++	+/++	+/++	+/++	○/++
Ausstattung/Technische Merkmale							
Bauart	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Glasschale
Anzahl: Garräume/Heizelemente	1/2	1/1	1/2	1/2	1/2	1/1	1/1
Leistungsaufnahme (Watt)[2)]	2000	1725	2050	2000	2180	2000	2050
Stromkosten pro Jahr ca. (Euro)[3)]	37	29	27	28	28	28	29
Temperaturbereich (°C)[2)]	40–200	30–230	40–200	80–220	50–200	80–200	40–240
Volumen des Garbehälters (l)[2)]	7,2	6,2	6,1	6,0	7,0	8,0	5,7
Innenbehälter ohne PFAS beschichtet[4)]	■	■	□	■	□	■	■
Garkorb spülmaschinengeeignet[2)]	■	■	■	■	■	■	■
Pommes-Portion: klein (g)/groß (g)[1)]	756/1133	800/1200	889/1333	933/1400	889/1333	1022/1533	800/1200
Automatikprogramme (Anzahl)/ Mit App verbindbar	10/□	6/■	8/□	12/□	7/□	7/□	6/□
Funktion Steam/Grill/Dörren/Auftauen	■/□/□/□	□/□/■/□	□/□/□/■	□/■/□/□	□/■/■/□	□/□/□/□	□/□/■/□
Sichtfenster/Netztrennender Schalter	■/■	□/■	□/■	■/■	■/□	■/■	■/■
Breite x Höhe x Tiefe ca. (cm)	34 x 32 x 46	30 x 30 x 37	28 x 33 x 38	29 x 34 x 40	28 x 33 x 42	27 x 30 x 47	31 x 34 x 30
Gewicht ca. (kg)/Stromkabel ca. (cm)	9,0/101	6,4/99	5,0/89	5,7/77	5,3/87	5,2/102	8,4/83

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" links).
■ = Ja. □ = Nein.

1) Wir haben die Portionsgrößen individuell für jedes Modell ermittelt. Große Portion: 2/3 der Kapazität des Garbehälters. Kleine Portion: 2/3 der großen Portion.
2) Laut Anbieter.
3) Wir haben den Stromverbrauch entsprechend einem bestimmten Nutzungsszenario berechnet (siehe „So haben wir getestet" links). Dabei haben wir einen Strompreis von 40 Cent pro Kilowattstunde zugrunde gelegt.
4) Wir untersuchten die Beschichtung der Garkörbe auf den Gesamtgehalt organischer Fluorverbindungen, zu denen per- und polyfluorierte Alkylverbindungen (PFAS) gehören.

→

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


Panasonic


Medion


Caso Design


Kenwood


Cosori


AEG


Ninja


Russell Hobbs

Heißluftfritteusen mit zwei Garräumen: Nur eine meistert große Mengen Pommes gut

Produkt	**Cosori** Turbo Tower Pro Smart CAF-DC123S-DDER	**Panasonic** NF-BC1000KXE	**AEG** AAFD11B Art.-Nr.: 910.004.063	**Medion** P20 XXL Twin MD11760	**Ninja** DZ400EU	**Caso Design** AirFry DuoChef 3186
Mittlerer Preis ca. (Euro)	**280**[5)]	**219**	**180**[8)]	**90**[5)]	**170**	**149**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (2,2)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**
Zubereitung von Lebensmitteln 60 %	**gut** (2,3)	**gut** (2,4)	**gut** (2,5)	**befried.** (2,7)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,9)
Pommes frites (Portion): klein/groß[1)]	+/+	○/○	+/○	+/○	○/○	+/○
Hähnchenkeulen/Gemüse	++/○	++/○	++/+	+/○	++/○	+/○
Aufbackbrötchen/Muffins	+/+	○/○	○/○	○/○	○/○	○/○
Temperatur: Genauigkeit/Verteilung	++/⊖	++/+	++/⊖	++/○	○/+	++/⊖
Handhabung 30 %	**gut** (2,3)	**gut** (2,2)	**gut** (2,5)	**gut** (2,2)	**gut** (2,3)	**gut** (2,0)
Gebrauchsanleitung	+	+	○	+	++	++
Automatikprogramme	++	++	++	++	+	+
Einstellen/Vielseitigkeit	+/○	+/○	+/○	+/○	+/○	+/+
Füllen und Entnehmen	++	++	++	++	++	++
Garvorgang beobachten	–	+	+	+	–	+
Reinigen/Aufbewahren	○/○	○/○	+/⊖	○/○	○/⊖	○/⊖
Sicherheit 5 %	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)
Umwelteigenschaften 5 %	**gut** (2,0)	**befried.** (2,8)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,2)	**gut** (2,1)	**sehr gut** (1,4)
Betriebsgeräusche/Stromverbrauch	○/++	⊖/+	+/++	+/++	⊖/++	+/++
Ausstattung/Technische Merkmale						
Bauart	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade
Anzahl: Garräume/Heizelemente	2/3	2[6)]/2	2/2	2/2	2/2	2/2
Leistungsaufnahme (Watt)[2)]	2630	2450	2700	2600	2470	2200
Stromkosten pro Jahr ca. (Euro)[3)]	26	35	25	22	23	25
Temperaturbereich (°C)[2)]	30–230	30–230	40–200	50–200	40–240	50–200
Volumen des Garbehälters (l)[2)]	10,8	9,6	11,0	8,7	9,5	11,0
Innenbehälter ohne PFAS beschichtet[4)]	■	■	□	■	■	■
Garkorb spülmaschinengeeignet[2)]	■	□	■	■	■	■
Pommes-Portion: klein (g)/groß (g)[1)]	1955/2933	1334/2000	1466/2200	1334/2000	1200/1800	1422/2134
Automatikprogramme (Anzahl)/Mit App verbindbar	7/■	9/□	8/□	11/□	6/□	10/□
Funktion Steam/Grill/Dörren/Auftauen	□/■/■/□	■[7)]/■/□/■	□/■/■/□	□/□/■/□	□/□/■/□	□/□/□/□
Sichtfenster/Netztrennender Schalter	□/■	■/■	■/■	■/■	□/■	■/■
Breite x Höhe x Tiefe ca. (cm)	30 x 41 x 41	38 x 28 x 48	33 x 39 x 44	40 x 33 x 41	44 x 33 x 38	44 x 33 x 37
Gewicht ca. (kg)/Stromkabel ca. (cm)	9,3/96	9,6/100	9,2/97	8,4/152	9,1/81	9,1/92

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. 58).
■ = Ja. □ = Nein.

1) Wir haben die Portionsgrößen individuell für jedes Modell ermittelt. Große Portion: 2/3 der Kapazität des Garbehälters. Kleine Portion: 2/3 der großen Portion.
2) Laut Anbieter.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Philips
1000 Series
NA150/00



Tefal



Gourmetmaxx



Mediamarkt Saturn



Rommelsbacher



Philips 4000 Series NA462/70



Severin

Russell Hobbs Satisfry Dual Basket 9L Art.-Nr.: 27680-56	**Kenwood** kHealthy Fry Twin HFM20.000MB	**Mediamarkt Saturn** Koenic KTAF-TR 9122425	**Philips** 1000 Series NA150/00	**Rommelsbacher** FRH 2650	**Tefal** Dual Easy Fry Flex EY922D	**Philips** 4000 Series NA462/70 Dual Stacked	**Gourmetmaxx** FryUp XL 12l Art.-Nr.: 16818	**Severin** Black Line Dual FR2463
119	**89**	**99**[5]	**115**	**200**	**149**	**169**	**79**	**99**
GUT (2,5)	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,8)**	**BEFRIEDIGEND (2,9)**	**BEFRIEDIGEND (3,5)**
befried. (2,6)	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,2)	**befried.** (2,9)	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,1)	**befried.** (3,3)	**befried.** (3,3)	**ausreich.** (3,9)*)
○/○	○/○	⊖*)/○	○/○	○/⊖*)	○/⊖*)	+/⊖*)	○/−*)	⊖/⊖*)
++/○	++/○	+/○	++/+	++/○	++/○	++/○	++/○	++/○
○/○	○/⊖*)	○/+	+/⊖*)	+/○	+/○	○/○	○/○	⊖/⊖
++/○	++/○	++/○	++/○	++/○	○/+	+/⊖	++/⊖	○/⊖
befried. (2,8)	**gut** (2,3)	**gut** (2,1)	**befried.** (2,7)	**gut** (2,0)	**gut** (2,2)	**gut** (2,4)	**befried.** (2,6)	**befried.** (3,0)
+	++	++	○	++	+	○	+	○
+	++	+	++	++	++	++	+	+
+/○	+/○	○/+	+/○	+/+	+/○	+/○	+/○	+/○
++	++	++	++	++	++	++	++	++
−	−	+	−	+	+	+	−	−
⊖/⊖	○/○	○/⊖	○/○	○/⊖	○/⊖	+/⊖	○/⊖	○/○
sehr gut (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,2)
sehr gut (1,3)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,6)	**gut** (1,8)	**gut** (1,6)	**befried.** (2,8)	**gut** (1,9)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (2,1)
+/++	○/++	○/++	+/+	+/++	○/○	○/++	○/++	⊖/++

Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade	Schublade
2/2	2/2	2/2	2[6])/2	2/2	2[6])/2	2/2	2/2	2/2
3040	1700	2400	2450	2700	2700	2750	2800	2600
25	21	24	30	27	38	27	23	26
40–200	35–200	40–240	40–200	40–230	35–200	40–200	60–200	60–200
9,0	8,0	8,4	7,1	11,0	9,0	10,0	12,0	8,0
■	□	■	□	■	□	■	■	■
■	■	■	■	□	■	■	■	■
1822/2734	1112/1666	1244/1866	1155/1733	1378/2066	1377/2067	1334/2000	1866/2800	1066/1600
9/□	8/□	5/□	6/□	12/□	7/□	6/□	12/□	10/□
□/□/■/□	□/□/■/□	□/□/□/□	□/□/□/□	□/■/■/■	□/□/■/□	□/□/□/□	□/□/□/■	□/□/□/□
□/■	□/■	■/■	□/■	■/■	■/■	■/■	□/■	□/■
45 x 32 x 39	39 x 30 x 40	33 x 38 x 44	44 x 30 x 30	43 x 32 x 38	48 x 31 x 38	24 x 40 x 47	28 x 43 x 41	40 x 30 x 37
8,0/86	7,5/98	9,9/98	5,6/80	8,6/96	7,6/86	9,1/100	8,3/102	7,0/100

3) Wir haben den Stromverbrauch entsprechend einem bestimmten Nutzungsszenario berechnet (siehe „So haben wir getestet", S. 58). Dabei haben wir einen Strompreis von 40 Cent pro Kilowattstunde zugrunde gelegt.

4) Wir untersuchten die Beschichtung der Garkörbe auf den Gesamtgehalt organischer Fluorverbindungen, zu denen per- und polyfluorierte Alkylverbindungen (PFAS) gehören.

5) Preis laut Anbieter-Webseite.

6) Durch die Entnahme des Dividers kann die Zubereitungszone als ein großer Garraum verwendet werden.

7) Dampfzugabe möglich, Dampfgaren nicht.

8) Von uns bezahlter Einkaufspreis.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Schön trocken ab 500 Flocken

Wäschetrockner 12 von 14 Trocknern arbeiten zuverlässig, komfortabel und auch noch sparsam. Gleich mehrere von ihnen sind günstig.

Sie fristen ein unbeachtetes Dasein in Hauswirtschaftsräumen oder Kellern, zugleich können Wäschetrockner wertvolle Helfer sein, um den Alltag gewaschen zu kriegen. Vorausgesetzt, sie arbeiten zuverlässig, sind bequem zu nutzen und belasten die Haushaltskasse nicht mit hohem Stromverbrauch. Auf der Suche nach solchen Alltagshelfern haben wir 14 Wärmepumpentrockner mit 8-Kilo-Trommel ins Prüflabor geschickt. Sie kosten 428 bis 1034 Euro.

Je Anbieter haben wir möglichst neue, absatzstarke Modelle mit möglichst hoher Energieeffizienzklasse ausgewählt. Im Markt tummeln sich die meisten Trockner noch in den Klassen C und D – und deshalb auch in unserem Testfeld. Mit der höchsten Klasse A dürfen sich bislang nur wenige

Unser Rat

Testsieger: Der gute AEG TR9X75889 (1028 Euro) landet vorn. Das einzige Gerät im Test mit Energieeffizienzklasse A punktet mit dem niedrigsten Stromverbrauch und der besten Handhabung.
Preistipp: Der Beko B3TSW48C9ZW ist gut, kostet nur 505 Euro und ist durch den niedrigen Stromverbrauch über zehn Jahre das günstigste Modell.
Umwelttipp: Kältemittel und Stromverbrauch können das Klima belasten – am geringsten tut dies Testsieger AEG.



Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

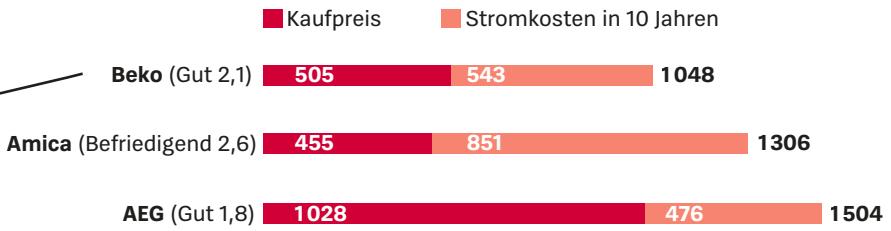
© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Doppelsparer. Der gute Beko-Trockner ist günstig in Anschaffung und Stromverbrauch.

Was der Stromverbrauch ausmacht

Gesamtkosten über zehn Jahre in Euro: Der auf Dauer günstigste gute Trockner des aktuellen Tests im Vergleich mit einem der billigsten und dem besten.



Berechnet mit einem Strompreis von 40 Cent pro Kilowattstunde und dem Stromverbrauch im Neuzustand.
Quelle: Stiftung Warentest.

Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

Trockner schmücken. In der aktuellen Auswahl trägt sie nur das geprüfte AEG-Gerät, das auch den Gesamtsieg holt. Es bietet die beste Handhabung, lässt sich gut reinigen, sagt die Trocknungsdauer zuverlässig voraus – und trocknet Wäsche so sparsam wie kein anderes Modell im Test. Das hat seinen Preis: Mit 1028 Euro ist die Anschaffung so teuer, dass der niedrige Stromverbrauch die Kosten auch über zehn Jahre nicht wettmacht (siehe Grafik oben). Die Umwelt dagegen profitiert von jeder eingesparten Kilowattstunde.

Teure vorn, günstige hinten? Nicht ganz

Neben dem AEG bringen noch elf weitere Testkandidaten das Qualitätsurteil Gut in trockene Tücher: Knapp hinter dem Sieger landen die Kandidaten von Miele (1034 Euro) und Bauknecht (679 Euro). Sie sind neben dem AEG die einzigen, die sowohl im Trocknen als auch in der Handhabung gut sind. Insgesamt am besten trocknet aber der LG (599 Euro).

Die geprüften Modelle von Bauknecht, Beko und Constructa (682 Euro) punkten mit dem flottesten Baumwoll-Schranktrocken-Programm. Beko für nur 505 Euro ist zudem unser Preistipp: Er ist so effizient, dass er auch über zehn Jahre das günstigste gute Gerät ist.

Dass ein niedriger Kaufpreis allein kein Schnäppchen macht, zeigen Amica WTP 482 100 und Midea MD20EH80WB-A3. Die mit 455 und 428 Euro günstigsten Trockner im Test sind die Schlusslichter. Amica häuft auf Dauer die höchsten Stromkosten an. Midea trocknet als einziges Gerät im Testfeld insgesamt nicht gut: Große Wäschemengen blieben im Baumwollprogramm oft recht feucht. Zudem wurde die Wäsche in diesem wichtigen Programm nicht gleichmäßig trocken. Amica trocknete Wäsche in einigen Programmen zu stark.

Nicht zu feucht, nicht zu trocken

Wie feucht die Wäsche nach jedem Programm noch sein darf, gibt die Trockner-Norm vor. Zu nass sollte sie natürlich nicht sein. Zu trocken aber auch nicht, denn dann verbraucht der Wäschetrockner mehr Energie als notwendig – wie der Amica.

Auch darüber hinaus offenbarten die befriedigenden Modelle von Amica und Midea im Prüflabor Schwächen: So waren zum Beispiel ihre Flusensiebe schwierig zu reinigen, bei Amica sind sie zudem beim Be- und Entladen der Trommel im Weg. →

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Energiespartipps

Dem Trockner Arbeit abnehmen und sparen

Auch effiziente Trockner können Zeit, Strom und Geld verplempern. Müssen sie aber nicht: Mit diesen Tricks helfen Sie den Wäschehelfern.

Schleudern. Je mehr Wasser die Waschmaschine schon aus der Wäsche geschleudert hat, desto weniger Arbeit hat der Trockner: Er muss weniger Wärme erzeugen und trocknet Wäsche schneller.

Auflockern. Kommt Wäsche ineinander verschlungen aus der Waschmaschine, kann sie nicht gleichmäßig trocknen.

Sortieren. Stecken Sie nicht alle Textilien zusammen in ein Programm. Baumwolle und Textilien mit Kunstfasern trocknen unterschiedlich schnell – im Pflegeleicht-Programm etwa kann Baumwolle zu feucht bleiben. Trennen Sie dicke und dünne Materialien, trocknen Sie Jeans, Feines oder T-Shirts im passenden Programm.

Voll machen. Packen Sie möglichst viel Wäsche in die Trommel. Dann braucht der Wäschetrockner vielleicht etwas länger, aber weniger Strom als für zwei Trockengänge.

In Serie trocknen. Öffnen Sie die Tür erst nach Programmende, damit keine Wärme unnötig entweicht. Ideal: Mehrere Trockengänge aufeinanderfolgend planen, dann wird die Restwärme effizient genutzt.

Wir haben unser Untersuchungsprogramm frisch angepasst. Das tun wir regelmäßig, um etwa dem technischen Fortschritt Rechnung zu tragen. Die Qualitätsurteile der nun geprüften Trockner sind nicht bis ins Detail mit zuvor getesteten vergleichbar. Unter anderem bewerten wir nun den Energieverbrauch strenger. So kommen Trockner wie der Amica, die Wäsche zu stark trocknen, in diesem Punkt schlechter weg als vergleichbare Modelle in früheren Tests.

Prognose lag bis 101 Minuten daneben

Auch die Restlaufzeiten prüfen wir nun umfangreicher: Sensoren im Gerät sorgen im Idealfall für treffende Prognosen über die verbleibende Trocknungszeit. Im Test war die Anzeige von acht Trocknern unzuverlässig: LG etwa zeigte im Programm Schranktrocken mit voller Beladung 50 Minuten zu wenig an, die Bosch- und Siemens bei halber Beladung sogar 101 Minuten mehr, als sie benötigten. Bei manchen Geräten sank die angezeigte Restlaufzeit sprunghaft. Das hilft wenig, wenn man Wäscheberge planbar beseitigen will. AEG prognostizierte die Dauer der verschiedenen Programme insgesamt am besten.

Das Zeitsparprogramm des Hanseatic-Modells klingt praktischer, als es ist: Es lief gut ein Drittel kürzer als im Eco-Baumwollprogramm, verbrauchte aber etwas mehr Energie – und die Wäsche kam zu feucht aus der Trommel. Wer sie auf die Leine hängen oder noch mal in den Trockner legen muss, spart weder Zeit noch Strom.

Bei Gorenje sprang die Tür auf

Wer energieeffizient trocknen will, sollte den Wäschetrockner immer möglichst voll beladen (weitere Tipps im Kasten links). Doch mit acht Kilo Wäsche maximal zulässig beladen, sprang die Tür des Gorenje auf. Beim Trocknen dehnt sich die Wäsche aus – der Türverschluss hielt dem nicht stand. Das Programm unterbricht und die Wäsche liegt lange feucht in der Maschine, wenn man dies nicht zeitig entdeckt. In der Praxis werden Trockner selten mit der deklarierten Höchstmenge beladen, darum haben wir das Urteil des Gorenje für Trocknen nur um eine halbe Note abgewertet.

Was praktische Trockner ausmacht

Die Alltagstauglichkeit der Trockner zeigt sich in vielen kleinen Details. Praktisch sind etwa kontrastreiche, gut lesbare Bedienelemente mit eindeutigen Beschriftungen und Symbolen. Und Flusensiebe, die sich einfach reinigen und zusammenbauen lassen und die beim Griff in die Trommel nicht im Weg sind (siehe Fotos links). Am komfortabelsten lassen sich die teuren Trockner von AEG und Miele handhaben.





Klappe auf. Amicas Flusensieb (oben) steht hervor, störte beim Einlegen und ist scharfkantig. Der Miele-Trockner (unten) ließ sich dagegen super beladen.

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

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

AEG ist auch der einzige Trockner, dessen Flusensiebe gut zu reinigen sind.

Ab und zu braucht auch der Kondensator eine behutsame Reinigung. Denn Flusen und andere Ablagerungen auf den Lamellen können den Wärmeaustausch behindern – und so Stromverbrauch und Laufzeiten erhöhen. Die Anbieter geben vor, wie oft die Reinigung fällig ist. Im Test ging die unterschiedlich gut von der Hand: Das Wärmepumpenfach samt Luftwegen und Lamellen von 10 der 14 Geräte ließ sich nur mäßig reinigen. Etwa, weil sich die Lamellen teils nur mit Mühe von Flusen befreien ließen. Andere Systeme wollen diese Arbeit abnehmen: Ein Schaumstofffilter in Mieles Trockner fängt Flusen vor dem Kondensator ab. Der LG spült ihn mit Kondenswasser. Zumindest nach dem Test hatten sich auf ihren Lamellen noch keine sichtbaren Flusen gesammelt (siehe Fotos rechts). ■ →

Text: Anne Mandt; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Axel Neisser; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens





Saubere Sache. LGs Kondensator (oben) ist selbstreinigend und sah nach dem Test aus wie neu. Bei Miele fängt ein Schaumstofffilter Flusen vor dem Kondensator ab.

So haben wir getestet

Im Test: 14 Wäschetrockner mit Wärmepumpe, darunter 4, die laut Anbieter bis auf die Blende gleich sind. Wir prüften dies auf Plausibilität und untersuchten jeweils die Handhabung der Bedienelemente. Wir wählten je Anbieter ein möglichst neues, absatzstarkes Modell mit 8-Kilo-Trommel und möglichst hoher Energieeffizienzklasse aus. Einkauf im Januar und Februar 2026. Preise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im Juli 2026. **Untersuchung:** Details zu unseren Prüfungen unter test.de/waeschetrockner/methodik.

Trocknen: 45 %

Wir prüften in fünf Durchläufen der Programme **Baumwolle schranktrocken** mit **voller** und **halber Beladung**, **Baumwolle bügelfeucht** und **Pflegeleicht schranktrocken**, ob jeweils die nach Norm geforderte Endrestfeuchte erreicht wurde. Die Restfeuchte zu Beginn lag bei 50 Prozent (im Pflegeleicht-Programm bei 40 Prozent). Die **Gleichmäßigkeit der Trocknung** beurteilten wir in den Programmen Baumwolle schranktrocken bei voller Beladung sowie Bügelfeucht. Wir prüften, ob sich der **Türverschluss bei maximaler Beladung** im Betrieb von selbst öffnete. Zudem maßen wie die **Programmdauer**. War ein **Zeitsparprogamm** vorhanden, prüften wir Zeitersparnis, Energieverbrauch und Trockengrad.

Handhabung: 30 %

Drei Experten beurteilten unter anderem, wie verständlich und lesbar die **Gebrauchsanleitung** war, und prüften die **Inbetriebnahme** der Trockner und wie **zuverlässig** sie **Restlaufzeiten** anzeigten. Fünf mit Arbeiten im Haushalt vertraute Probanden prüften das Einstellen der Trockenprogramme über die **Bedienelemente** sowie das **Be- und Entladen** des Trockners. Sie beurteilten auch, wie einfach sich **Kondensatbehälter entleeren** und **Flusensiebe** und **Wärmepumpenfach reinigen** ließen, und beurteilten die **Lockerheit der Wäsche**. Ein Experte prüfte, falls vorhanden, den **Bedienumfang der App**.

Umwelteigenschaften: 20 %

Die **Klimabelastung durch den Stromverbrauch** modellierten wir für einen Vierpersonenhaushalt, der jährlich 1000 Kilogramm Wäsche trocknet (davon 70 Prozent Baumwolle schranktrocken, je zur Hälfte volle und halbe Beladung, 20 Prozent auf Bügelfeucht und 10 Prozent auf Pflegeleicht – je mit 30 Minuten Knitterschutzphase, jeder zweite Trockenvorgang mit sechsstündiger Zeitvorwahl). Betriebszustände wie Aus oder Standby wurden berücksichtigt. Der so modellierte Stromverbrauch über zehn Jahre wurde mit dem aktuellen durchschnittlichen CO_2-Äquivalent des deutschen Strommixes multipliziert. Für die **Klimabelastung durch Kältemittel** nahmen wir einen Verlust von 30 Prozent des eingesetzten Kältemittels an und multiplizierten diese Menge mit dessen Global Warming Potential (GWP). Ein Experte ermittelte über den Schallleistungspegel die **Geräuschbelastung**. Anhand der Wassermenge im Kondensatbehälter in den Programmen Baumwolle schranktrocken mit halber und voller Beladung ermittelten wir den **Wirkungsgrad der Kondensation**.

Sicherheit und Verarbeitung: 5 %

Wir untersuchten unter anderem Geräteaufbau, Netzanschluss und den Schutz vor elektrischem Schlag sowie das Verhalten des Trockners bei gestörtem Betrieb (Fehlen des Flusensiebes). Wir prüften die mechanische Sicherheit, etwa Verletzungsgefahren bei Aufstellen und Betrieb des Trockners. Bei der Verarbeitung bemängelten wir etwa scharfe Kanten, abgebrochene Teile oder klemmende Funktionstasten. Zudem bewerteten wir Mängel, die die Haltbarkeit der Geräte verkürzen können.

Abwertungen

Abwertungen – mit *) gekennzeichnet – sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Ab Befriedigend für das Trockenprogramm Baumwolle schranktrocken, volle Beladung (Eco-Programm) werteten wir das Urteil Trocknen ab. War die Zuverlässigkeit der Restlaufanzeige ausreichend, werteten wir die Handhabung ab. Ab Ausreichend für das Reinigen der Flusensiebe werteten wir die Note für die Handhabung ab. Ab Befriedigend im Trocknen werteten wir das Qualitätsurteil ab. Je schlechter diese Urteile, desto stärker ihr jeweiliger Abwertungseffekt. Zudem zogen wir vom Urteil Trocknen eine halbe Note ab, wenn sich die Tür bei voller Beladung während des Trockenvorgangs öffnete.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


1


2


3


4


5

Wäschetrockner: Fast alle trocknen gut, komfortabel nutzbar sind nur drei

Produkt		1 **AEG** TR9X75889	2 **Miele** TWC 640 WP	3 **Bauknecht** BTSW 86B WB	4 **Beko** B3TSW48C9ZW	5 **LG** RT80B3C	6 **Constructa** CWQ3R401	7 **Hanseatic** HWT8BGT
Mittlerer Preis ca. (Euro)		**1028**	**1034**	**679**[13)]	**505**	**599**	**682**	**550**[13)]
Stromkosten in 10 Jahren ca. (Euro)[1)]		476	572	542	543	618	593	520
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (1,8)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,3)**
Trocknen	**45 %**	**gut** (1,9)	**gut** (2,1)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (1,7)	**gut** (1,9)	**gut** (2,5)
Baumwolle schranktrocken	volle Beladung	+	+	+	+	+	+	○*)
	halbe Beladung	++	++	+	++	++	++	++
Baumwolle bügelfeucht		+	○	+	+	+	○	○
Pflegeleicht schranktrocken		+	++	++	++	++	++	++
Gleichmäßigkeit der Trocknung		○	○	○	○	○	○	○
Türverschluss bei maximaler Beladung		++	++	++	++	++	++	+
Programmdauer/Zeitsparprogramm		○/Entfällt	○/Entfällt	+/Entfällt	+/Entfällt	○/Entfällt	○/Entfällt	⊖/–
Handhabung	**30 %**	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,5)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,8)	**befried.** (3,2)	**befried.** (2,9)
Gebrauchsanleitung/Inbetriebnahme		+/+	++/+	+/⊖	○/⊖	++/+	+/○	+/⊖
Be- und Entladen		○	++	○	+	○	○	⊖
Bedienelemente		+	+	+	+	○	+	○
Bedienumfang der App		Entfällt	+	⊖	Entfällt	++	Entfällt	Entfällt
Zuverlässigkeit der Restlaufanzeige		++	+	+	○	⊖*)	⊖*)	+
Lockerheit der Wäsche		+	○	+	+	○	+	+
Reinigen	Flusensiebe	+	○	○	○	⊖	○	⊖*)
	Wärmepumpenfach	+	○	○	○	+	⊖	○
Entleeren des Kondensatbehälters		+	++	+	+	+	+	+
Umwelteigenschaften	**20 %**	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,8)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (1,6)
Klimabelastung durch	Stromverbrauch	++	+	+	+	+	+	+
	Kältemittel	++	++	++	++	++	++	++
Geräusch		+	+	+	+	+	+	+
Wirkungsgrad der Kondensation[2)]		++	++	+	+	+	+	+
Sicherheit und Verarbeitung	**5 %**	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,2)
Ausstattung/Technische Merkmale								
Energieeffizienzklasse[3)]		A	C	B	C	C	C	B
Höhe x Breite x Tiefe ca. (cm), gemessen		85/60/64	84/60/64	85/60/66	85/60/66	85/59/66	84/60/64	85/60/60
Maximale Füllmenge[4)]: Baumwolle/Pflegeleicht (kg)		8,0/4,0	8,0/4,0	8,0/4,0	8,0/4,0	8,0/4,0	8,0/3,5	8,0/3,5
Maximale Zeitvorwahl (Stunden)[4)]		24[9)]	24[11)]	24[9)]	24[9)]	19[9)]	24[9)]	24[11)]
Baumwolle schranktrocken/ bügelfeucht/ Pflegeleicht	Stromverbrauch gemessen (kWh)[5)]	0,90/0,77/0,46	1,12/0,80/0,47	1,06/0,73/0,45	1,05/0,75/0,45	1,27/0,88/0,53	1,15/0,84/0,43	0,99/0,71/0,51
	Dauer gemessen (min)[5)]	163/97/61	146/113/73	136/98/66	136/99/66	154/112/73	136/103/61	176/162/70
Unterschiebbar[6)]/Unterbau-[7)]/ Säulenbaufähig[8)]		■/□/■[10)]	■/□/■[12)]	■/□/■[14)]	■/□/■[14)]	■/□/■[12)]	■/□/■[14)]	■/□/■[14)]
Türanschlag[4)]: links/rechts/wechselbar		□/■/■	■/□/■	□/■/■	□/■/■	□/■/K. A.	□/■/K. A.	□/■/K. A.
Appsteuerung/Selbstreinigung des Kondensators/Trommelbeleuchtung[4)]		□/□/■	■/□/■	■/□/■	□/□/■	■/■/□	□/□/■	□/□/■

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
– = Mangelhaft (4,6–5,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 65).
■ = Ja. □ = Nein.
K. A. = Keine Angabe.

1) Berechnet für vier Personen mit einer jährlichen Wäschemenge von 700 Kilogramm Baumwolle schranktrocken (je zur Hälfte mit voller und halber Beladung der Maschine), 200 Kilogramm Baumwolle bügelfeucht, 100 Kilogramm Pflegeleicht schranktrocken; Strompreis: 0,40 Euro/Kilowattstunde. Stromverbrauch im Neuzustand.
2) Gibt an, wie viel von dem Wasser, das der Wäsche entzogenen wurde, im Behälter aufgefangen oder direkt in einen Abfluss geleitet wird.
3) Laut Anbieter. Von A (beste Klasse) bis G (schlechteste Klasse).
4) Laut Anbieter.
5) Bei maximaler Füllmenge des jeweiligen Programms.
6) Angabe laut Anbieter. Gerät kann im Anlieferungszustand direkt unter einer Küchenarbeitsplatte (Höhe kann variieren) betrieben werden.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


6


7


8


9


10

8 **Bosch** WTH85V14[15)]	9 **Bosch** WTH85V94	10 **Bosch** WTH85VH4[15)]	11 **Siemens** WT45HV94[15)]	12 **Gorenje** DHNE83	13 **Amica** WTP 482 100	14 **Midea** MD20EH80WB-A3
699	**640**	**620**	**649**	**499**	**455**	**428**
708	708	708	708	674	851	615
GUT (2,4)	**GUT (2,4)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (3,2)**
gut (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,2)	**gut** (2,0)	**befried.** (3,2)*)
+	+	+	+	++	++	⊖*)
++	++	++	++	++	++	++
+	+	+	+	+	○	+
+	+	+	+	++	++	++
○	○	○	○	○	○	⊖
++	++	++	++	–*)	+	++
○/Entfällt	○/Entfällt	○/Entfällt	○/Entfällt	⊖/Entfällt	⊖/Entfällt	○/Entfällt
befried. (3,2)	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,3)	**befried.** (3,5)	**befried.** (3,2)
+/○	+/○	+/○	+/○	○/⊖	○/⊖	○/⊖
○	○	○	○	⊖	⊖	○
+	+	+	+	+	○	○
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	+
⊖*)	⊖*)	⊖*)	⊖*)	⊖*)	⊖*)	++
+	+	+	+	○	○	+
○	○	○	○	○	⊖	⊖*)
⊖	⊖	⊖	⊖	○	+	○
○	○	○	+	○	○	○
gut (2,3)	**gut** (2,3)	**gut** (2,3)	**gut** (2,3)	**gut** (2,1)	**befried.** (2,9)	**gut** (2,0)
○	○	○	○	+	○	+
++	++	++	++	++	++	++
+	+	+	+	+	○	+
+	+	+	+	+	⊖	+
sehr gut (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,0)
D	D	D	D	C	E	C
84/60/64	84/60/64	84/60/64	84/60/64	84/60/59	85/60/54	85/60/59
8,0/3,5	8,0/3,5	8,0/3,5	8,0/3,5	8,0/4,0	8,0/4,0	8,0/3,5
24[9)]	24[9)]	24[9)]	24[9)]	24[9)]	23[11)]	24[11)]
1,37/1,07/0,50	1,37/1,07/0,50	1,37/1,07/0,50	1,37/1,07/0,50	1,32/0,90/0,71	1,82/1,07/0,74	1,17/0,85/0,58
163/129/66	163/129/66	163/129/66	163/129/66	175/124/104	192/116/85	153/124/85
■/□/■[12)]	■/□/■[12)]	■/□/■[12)]	■/□/■[12)]	■/□/■[12)]	■/□/■[14)]	■/□/■[14)]
□/■/K. A.	□/■/K. A.	□/■/K. A.	□/■/K. A.	□/■/K. A.	□/■/K. A.	□/■/K. A.
□/□/□	□/□/□	□/□/□	□/□/□	□/□/□	□/□/■	■/□/■


11


12


13


14

7) Angabe laut Anbieter. Nach Entfernung des Deckels kann das Gerät direkt unter einer Küchenarbeitsplatte (Höhe kann variieren) betrieben werden.
8) Angabe laut Anbieter. Gerät kann mit einem speziellen Stapelbausatz über einer Waschmaschine aufgestellt werden.
9) Zum Programmende.
10) Säulenbaufähig mit Zwischenbausatz. Nur mit bestimmten Waschmaschinen-Typen.
11) Zum Programmstart.
12) Säulenbaufähig mit Zwischenbausatz. Waschmaschine desselben Anbieters erforderlich.
13) Preis laut Anbieter-Webseite.
14) Säulenbaufähig mit Zwischenbausatz.
15) Laut Anbieter bis auf die Bedienblende gleich mit dem getesteten Modell WTH85V94 von Bosch. Wir haben die Angabe auf Plausibilität und die Handhabung jeweils separat geprüft. Das Ergebnis floss in die Bewertung ein.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Gut saugen für wenig Geld

Staubsauger Die Siegersauger aus den Vortests verteidigen ihre Spitzenplätze, doch gibt es einen neuer Preisbrecher: Einer von acht Neuen im Test saugt gut für nur 70 Euro.

Sparfüchse aufgemerkt: Der günstigste gute Staubsauger kostet gerade einmal 70 Euro! Der neue Preisbrecher ist vielleicht nicht für jeden die erste Wahl. Aber wer einen bezahlbaren Beutellosen sucht und nicht zu geräuschempfindlich ist, kann mit dem Koenic KVC 71524 von Mediamarkt Saturn ein echtes Schnäppchen landen. Anspruchsvollere finden in unserem Test für deutlich mehr Geld noch bessere Modelle.

Acht Neue und die Besten der Vortests

Seit unserem letzten Bericht im vergangenen September haben wir acht neue kabelgebundene Staubsaugergeprüft. Immerhin sechs von ihnen schneiden gut ab. Die Besten aus den Vortests schlägt aber keiner. Daher zeigen wir in der Tabelle ab Seite 70 neben den acht neuen auch die acht besten, noch erhältlichen Modelle, die wir seit 2024 getestet haben. Die Preisspanne dieser Auswahl reicht von 70 bis 321 Euro, die Noten von Gut bis Befriedigend.

Saugen mit oder ohne Beutel

Die Hälfte der gezeigten Geräte saugt den Schmutz in einen Beutel, der regelmäßig gewechselt werden muss. Die übrigen acht bewahren ihn in einer Box auf, die man in die Mülltonne ausleert. Freunde solch beutelloser Sauger schätzen, dass sie keine Folgekosten für teure Staubbeutel verursachen. Dafür ist das Ausleeren der Staubbox nicht unbedingt appetitlich. Zumindest Stauballergiker setzen besser auf Beutelsauger, um unnötigen Kontakt mit dem gesammelten Staub zu vermeiden.

Preisbrecher vom Elektromarkt

Der neue 70-Euro-Sauger von der Mediamarkt-Saturn-Eigenmarke Koenic gehört zu den Beutellosen. Grobe Partikel saugt er sogar besser vom Teppich als alle anderen – wir prüfen das mit Reis und Linsen – und leistet sich ansonsten im Funktionstest keine größeren Patzer. Allerdings fasst seine Staubbox nur 1,3 Liter, und sie muss häufiger geleert werden als bei den übrigen Modellen. Seine größte Schwäche ist der Lärm: Auf Hartboden saugt er sogar lauter als alle anderen in unserem Vergleich.

Dass das nicht sein muss, zeigen die drei besten Beutellosen unserer Tabelle: der Bosch BGC41XFMLY und die beiden Miele-Modelle Boost CX1 Allergy und Boost CX1 CarCare. Letzterer ist auf Hartboden der leiseste des Spitzentrios, dafür saugen die beiden anderen Staub und Fasern aber noch etwas besser vom Teppichboden als der CX1 CarCare. Mit 273 bis 299 Euro kosten die drei besten Beutellosen allerdings auch etwa viermal so viel wie der Koenic.

In der Gesamtwertung liegt immer noch der klassische Beutelsauger Bosch Serie 8 BGL8XPER für 247 Euro vorn. Als einziger entfernt der Vorjahressieger auch Tierhaare gut vom Teppichboden. Das macht den Bosch besonders attraktiv für Hunde- und Katzenfreunde. Günstigster Guter mit Beutel ist in unserer Auswahl der Severin BC 7052 Home & Car. Er saugt kaum schlechter als der Testsieger von Bosch und kostet bloß 145 Euro.

Letztplatzierter mit einigen Schwächen

Schlusslicht unter den neuen Saugern ist der beutellose Grundig VCC 6570 für 118 Euro, der gerade noch ein Befriedigend schafft. Er versagt dabei, Fasern und Tierhaare vom Teppichboden zu saugen. Für Polster ist er wenig geeignet, weil seine scharfkantige Polsterdüse empfindliche Textilien beschädigen kann. Zudem ist er ziemlich laut und frisst mehr Strom als die meisten anderen Geräte in unserem Vergleich. Im Griff seiner Staubbox fand unser Labor außerdem den Schadstoff Naphthalin, der vermutlich Krebs erzeugen kann. Zwar lag die Konzentration unter dem Grenzwert, den das GS-Zeichen festlegt. Doch hat dieser Stoff aus unserer Sicht in Griffen überhaupt nichts zu suchen. ■ →

Unser Rat

Testsieger: Den ersten Platz belegt der Beutelsauger Bosch Serie 8 BGL8XPER (247 Euro). Unter den Beutellosen liegen Bosch BGC41XFMLY (273 Euro) sowie Miele Boost CX1 Allergy (299 Euro) und Boost CX1 CarCare (290 Euro) vorn.
Preistipp: Günstigster Guter ist der beutellose Mediamarkt Saturn Koenic KVC 71524 für 70 Euro. Unter den Guten mit Beutel kostet in unserer Auswahl der Severin BC 7052 Home & Car mit 145 Euro am wenigsten.

Journalistische Leitung: Christian van de Sand; Testleitung: Michael Morys; Produktauswahl: Diana Senger; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.





Bester mit Beutel
Testsieger Bosch Serie 8 BGL8XPER (247 Euro) saugt als einziger auch Tierhaare gut vom Teppichboden.



Leiser Beutelloser
Unter den drei besten ohne Beutel macht Miele Boost CX1 CarCare (290 Euro) auf Hartboden am wenigsten Lärm.



Lauter Preisbrecher
Der beutellose Koenic KVC 71524 von Mediamarkt Saturn saugt zwar laut, aber gut – für nur 70 Euro.

Foto: Adobe Stock; Stiftung Warentest

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


1


3


5


7


2


4


6


8

Kabelstaubsauger: Gute schon ab 70 Euro

	Bodenstaubsauger mit Beutel							
Produkt	1 **Bosch** Serie 8 BGL8XPER	2 **AEG** AB81A2DG	3 **Bosch** Serie 8 BGB75X650	4 **Severin** BC 7052 Home & Car	5 **AEG** VX9-5-EBR	6 **Miele** Guard S1 Performance	7 **Siemens** VSZ7XTRM	8 **Hoover** HE2 Pet, HE210P 011
Erstmals veröffentlicht in Heft	9/25[4)]	9/24	**Neu**	04/25	**Neu**	**Neu**	4/25	**Neu**
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	**247**	**321**	**239**	**145**	**258**	**249**	**248**	**130**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (2,0)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**BEFRIEDI-GEND (2,8)**
Saugen 45 %	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)*)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,3)*)	**gut** (2,2)*)	**befried.** (2,8)*)
Staubaufnahme: Teppichboden/Hartboden	+/++	○/++	+/+	+/++	○/++	○/+	○/+	○/++
Grobgutaufnahme: Teppichboden/Hartboden	⊖/++	+/++	−*)/++	⊖/+	+/++	+/++	⊖/++	+/++
Faseraufnahme: Teppichboden/Polster[1)]	+/++	+/++	○/+	+/++	○/○	−/+	○/++	−/+
Tierhaaraufnahme: Teppichboden	+	⊖	○	○	⊖	−*)	⊖	−*)
Ritzen/Ecken und Kanten	++/++	++/+	++/++	++/++	++/+	++/++	++/++	++/++
Handhabung 30 %	**befried.** (2,6)	**gut** (2,5)	**befried.** (2,7)	**befried.** (2,7)	**befried.** (2,7)	**gut** (2,4)	**gut** (2,5)	**befried.** (2,8)
Gebrauchsanleitung/Montage, Demontage	+/○	○/+	+/○	+/+	○/+	+/+	+/+	○/○
Griffe/Schalter, Anzeigen	○/+	○/+	○/+	+/○	+/○	+/+	○/+	○/○
Teppichboden saugen/ Krümel vom Teppichboden saugen	○/⊖	+/⊖	○/⊖	○/⊖	○/⊖	○/+	○/⊖	○/+
Hartboden saugen/ Kaffeepulver vom Hartboden saugen	+/○	+/+	+/○	+/○	+/+	+/+	+/+	+/+
Treppen saugen/Polster saugen[1)]	○/+	○/○	○/+	+/○	+/+	+/+	○/+	+/○
Nutzung von Kleinzubehör: Umbau/Saugen	○/+	○/○	○/○	○/+	○/○	○/+	○/+	○/○
Staubbeutel wechseln, Filter wechseln/ Düsen reinigen	+/○	+/○	+/○	⊖/○	○/○	+/○	+/○	○/○
Gerät tragen/aufbewahren	+/○	○/○	○/○	+/○	○/○	+/+	+/○	+/○
Umwelteigenschaften 15 %	**gut** (1,6)	**gut** (2,2)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,8)	**gut** (2,2)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,9)
Staubrückhaltevermögen	++	++	++	++	+	++	++	++
Geräusch: Teppichboden/Hartboden	++/○*)	++/⊖*)	++/+	++/○*)	++/⊖*)	++/+	++/+	++/○*)
Stromverbrauch	+	+	+	+	+	○*)	+	+
Haltbarkeit 10 %	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,1)
Sicherheit 0 %	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)
Schadstoffe 0 %	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (2,0)	**sehr gut** (1,0)	**befriedigend** (2,9)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)
Ausstattung/Technische Merkmale								
Leistung (Watt): laut Anbieter/gemessen	700/751	550/680	650/721	850/887	550/663	700/872	750/731	850/817
Gewicht (kg)/Aktionsradius (m)	7,3/14,7	7,7/11,9	7,2/14,7	6,6/9,2	7,5/12,0	6,0/10,8	7,3/14,8	5,6/10,4
Gehäuse: Länge/Breite/Höhe ca. (cm)	28/32/48	24/32/51	27/32/48	25/28/45	26/32/51	24/26/43	27/32/48	26/28/43
Nutzbares Volumen des Staubbehälters (l)/ Anzahl notwendiger Entleerungen pro Jahr[2)]	3,2/2	3,1/2	2,5/2	2,5/3	2,5/3	3,6/2	2,8/2	2,3/3
Elektrobürste/Boden-[3)]/Fugen-/ Polsterdüse/Möbelbürste	□/■/■/ ■/■	□/■/■/ ■/■	□/■/■/ ■/■	□/■/■/ ■/■	□/■/■/ ■/■	□/■/■/ ■/■	□/■/■/ ■/■	□/■/■/ □/■

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

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

1) Geprüft mit Polsterdüse oder geeignetem Zubehör.
2) Grundlage der Berechnung: 1,9 kg anfallender Staub pro Jahr. Wechsel des Beutels beziehungsweise Leeren der Staubbox bei Erreichen von 60 Prozent des maximalen Unterdrucks.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.


9


11


13


15


10


12


14


16

Bodenstaubsauger ohne Beutel

9 **Bosch** BGC41XFMLY	10 **Miele** Boost CX1 Allergy	11 **Miele** Boost CX1 CarCare	12 **Bosch** BGC41XHYG	13 **AEG** AL61A2EPP	14 **Philips** PowerPro Expert 7000 Series FC9741/09	15 **Media-markt Saturn** Koenic KVC 71524	16 **Grundig** VCC 6570
4/25	4/25	9/25	9/24	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**
273	**299**	**290**	**231**	**213**	**169**	**70**[5)]	**118**
GUT (2,1)	**GUT (2,1)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDI-GEND (3,5)**
gut (1,9)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,3)	**gut** (2,0)	**gut** (2,3)	**befried.** (3,4)
+/+	+/+	○/++	+/+	○/+	+/++	○/+	○/+
⊖/++	⊖/++	○/++	⊖/++	+/++	+/++	++/+	○/++
+/++	+/++	○/++	+/++	○/+	+/+	○/+	−*)/+
○	○	○	○	−*)	○	○	−
++/++	++/++	++/++	++/++	++/+	+/++	++/++	○/++
befried. (2,8)	**befried.** (2,7)	**befried.** (2,7)	**befried.** (2,8)	**befried.** (2,9)	**befried.** (2,7)	**befried.** (2,9)	**befried.** (2,8)
+/+	+/+	+/+	+/○	○/+	○/+	○/○	○/○
○/+	+/+	+/+	○/+	○/○	+/○	+/○	○/+
○/⊖	○/⊖	○/⊖	○/⊖	○/⊖	+/+	+/+	+/+
+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/○	○/○
○/+	○/+	○/+	○/+	+/○	○/+	○/○	+/⊖
○/+	○/+	○/+	○/+	○/○	○/○	○/○	○/○
⊖/○	⊖/+	⊖/○	⊖/○	⊖/○	⊖/○	⊖/+	⊖/+
○/○	○/○	○/○	○/○	○/○	⊖/○	○/⊖	○/○
gut (1,9)	**gut** (1,9)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)	**befried.** (2,8)	**befried.** (3,4)	**befried.** (3,3)	**ausreich.** (3,9)
+	++	++	+	+	+	++	○
++/○*)	+/○	++/+	++/+	+/○*)	○/⊖*)	⊖/−*)	⊖*)/⊖
+	○*)	○*)	+	+	⊖	○	⊖
sehr gut (1,1)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,9)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)
sehr gut (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,1)
befriedigend (2,8)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (1,9)	**befriedigend** (3,3)	**sehr gut** (1,0)	**ausreichend** (4,0)*)[6)]
750/803	890/947	700/879	700/823	550/672	899/950	850/842	890/913
7,9/9,9	7,9/9,7	7,9/9,5	7,9/9,8	6,9/11,8	7,3/10,3	5,1/8,1	5,8/7,8
27/32/47	41/28/29	42/29/29	27/33/47	32/29/42	29/29/45	36/26/30	28/29/42
3,4/4	3,0/7	2,7/7	3,5/4	1,5/9	2,0/3	1,3/10	1,6/6
□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■	□/■/■/■/■

3) Kombi- oder Universaldüse für Teppich- und Hartboden.
4) Vorab veröffentlicht auf test.de.
5) Preis laut Anbieter-Webseite.
6) Enthält einen hohen Gehalt des PAK Naphthalin im Staubbehältergriff. Der Gehalt liegt jedoch unterhalb des Grenzwertes des GS-Zeichens.

So haben wir getestet

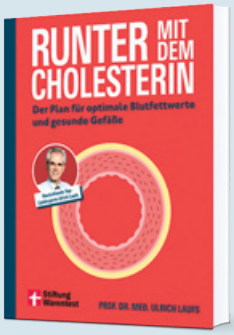
Im Test: Acht neu geprüfte kabelgebundene Bodenstaubsauger, darunter jeweils vier mit und vier ohne Beutel, sowie die acht besten noch erhältlichen Modelle aus den Vortests seit Heft 9/24. Für die Auswahl waren unter anderem Marktbedeutung und Neuheit maßgeblich. Die acht neuen Geräte kauften wir zwischen Dezember 2025 und Februar 2026 ein, die übrigen zwischen Januar 2024 und Januar 2025. Die Preise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im Juli 2026.

Untersuchung: Die Prüfungen und die Darstellung der Ergebnisse entsprechen unserem Test von Staubsaugern in Heft 9/24. Details zu den Prüfmethoden stehen unter test.de/staubsauger/methodik.

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Stiftung-Warentest-Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Ab dem Urteil Gut (2,1) fürs Saugen oder dem Urteil Ausreichend (3,6) für Schadstoffe werteten wir das Qualitätsurteil ab. Ab dem Urteil Mangelhaft für die Grobgutaufnahme, die Faseraufnahme oder die Tierhaaraufnahme von Teppichboden werteten wir das Urteil Saugen ab. Ab dem Urteil Befriedigend fürs Geräusch auf Hartboden oder auf Teppich oder für den Stromverbrauch werteten wir das Urteil Umwelteigenschaften ab. Sind die Urteile gleich oder nur geringfügig schlechter als diese Notenschwellen, ergeben sich nur geringe negative Auswirkungen. Je schlechter die Urteile sind, desto stärker ist der jeweilige Abwertungseffekt.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



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



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

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2171690



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



Spannende Fakten aus der Forschung treffen auf einfache wirkungsvolle Maßnahmen: Für ein langes gesundes Leben braucht es manchmal nicht mehr als ein Bund Petersilie oder eine neue Abendroutine. Der Mediziner und Wissenschaftsjournalist Dr. med. Christian Heinrich hat 15 überraschende Aha-Momente zusammengetragen und stellt sie in unterhaltsamen Geschichten vor.

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

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2199097

Weitere Ratgeber zum Thema Gesundheit finden Sie unter test.de/shop



Der VO_2max-Wert macht messbar, wie fit unser Herz-Kreislauf-System genau ist. Sportwissenschaftler Prof. Dr. Billy Sperlich zeigt, wie sich dieser Wert ermitteln und mit dem richtigen Training gezielt steigern lässt. Mit passgenauen 12-Wochen-Trainingsplänen fürs Laufen, Radfahren und Schwimmen – für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2199095



Raus aus dem Schmerzkreislauf! Ob moderne Medikamente, gelenkschonende Bewegung oder entzündungshemmende Ernährung – dieses Buch vermittelt fundiertes Wissen über alle Behandlungsmöglichkeiten der rheumatoiden Arthritis. Es erläutert, warum Stressreduktion so wichtig ist und welche Unterstützung Betroffene erhalten können.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2199094



Hilfe bei chronischen Fußschmerzen: Deutschlands führende Expertin für Fußgesundheit Dr. med. Caroline Werkmeister zeigt mit ihrem praxiserprobten Konzept, wie man durch ein gezieltes Training dauerhaft beschwerdefrei wird: von der Aktivierung der Sensoren über die Beweglichkeit und den Kraftaufbau bis zur Dehnung und zum Faszientraining. Durchgehend bebildert.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2199092



Prof. Dr. med. Petra Stute erklärt hormonelle Veränderungen, entkräftet Mythen rund um Hormontherapien und zeigt, was pflanzliche, bioidentische und pharmakologische Mittel leisten. Vor allem nimmt sie ernst, was viele gar nicht mit den Wechseljahren verbinden: Gelenkschmerzen, Brain Fog, Schlafstörungen, Stimmungstiefs und eine veränderte Sexualität.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2199098

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

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

© Stiftung Warentest 2026
Nutzung ausschließlich für private Zwecke. Keine Weitergabe.

Ab 30.09.



Ihr Vermögen – optimal sichern und vermehren

Die Geldanlage endet nicht mit dem Renteneintritt. Im Gegenteil: Jetzt gilt es, das Vermögen so anzulegen, dass es den verdienten Ruhestand absichert – ohne dass Sie knausern müssen. Dieser Ratgeber zeigt, wie Sie Ihr Geld im Alter bestmöglich verwalten und die Kontrolle behalten. Mit Strategien für jede Vermögenslage und Risikobereitschaft.

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

24,90 €

Für Abonnenten: 21,99 €
E-Book: 21,99 €
Best.-Nr. 2199016

Online mehr erfahren und bestellen:
test.de/buch

Oder telefonisch sichern:
030/3 46 46 50 82
Montag bis Freitag: 8:00–18:00 Uhr

NEU



Worauf muss ich bei der Wahl meines Traumhauses achten und wie schöpfe ich alle Fördermöglichkeiten aus? Dieses Buch begleitet Sie mit einem Zeit- und Kostenfahrplan durch alle Phasen des Hauskaufs, von der Objektsuche über die detaillierte Gebäudeanalyse und den Finanzierungsplan bis hin zum rechtlich sicheren Kaufvertrag.

3., aktualisierte Auflage
240 Seiten I Hardcover I 20,1 × 25,6 cm

39,90 €

E-Book: 36,99 €
Best.-Nr. 2199257

Ab 30.09.



Energiesparkommissar Carsten Herbert zeigt, wie sich Energiekosten ohne großen Aufwand dauerhaft senken lassen – auch mit Minibudget oder ganz ohne Kosten. Ob Heizungsregler-Tuning mit Thermostatventilen, Isolierung der Rohre im Heizungskeller oder Dämmung, für fast alle Maßnahmen gilt: Baumarkt, Wochenendprojekt, fertig.

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

24,90 €

E-Book: 21,99 €
Best.-Nr. 2198559

Ab 30.09.



Dieser Ratgeber erklärt für Nichtjuristen, wie Verbraucher ihr Recht erfolgreich gegen große Unternehmen und Behörden durchsetzen können, ob als Mieter, Patient, Autofahrer, Bankkunde oder Steuerzahler. Lesen Sie, wann sich der Gang vor Gericht lohnt und wann Vergleich und Schlichtung vorteilhaft sind. Zahlreiche Praxisbeispiele machen Mut.

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

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2199096

NEU



Wie beeinflussen sich Welthandel, Wirtschaft und Supermarktpreise gegenseitig? Warum wird alles immer teurer? Wem nützen Zölle? Warum stehen die günstigen Lebensmittel eigentlich immer unten im Regal? Und sind Staatsschulden nun gut oder schlecht? Dieses Buch gibt Antworten – unterhaltsam, alltagstauglich, verständlich.

208 Seiten I Softcover I 12,5 × 19,0 cm

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2199093

Ihre Lieferung ist bereits ab 10,00 € Bestellwert kostenfrei

Dies ist ein Angebot der Stiftung Warentest, Vorständin Julia Bönisch, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin, Telefon: 030/26 31-0, E-Mail: email@stiftung-warentest.de. Beschwerden richten Sie bitte an Stiftung Warentest, Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 030/3 46 46 50 80, E-Mail: stiftung-warentest@dpv.de. Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht finden Sie auf Seite 96.

© Stiftung Warentest 2023
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Verkehrssicherheit

Mehr Kinder bei Unfällen verletzt

29 270 Kinder unter 15 Jahren erlitten im vergangenen Jahr einen Verkehrsunfall – das sind 7 Prozent mehr als im Vorjahr. 74 Kinder starben. Laut Statistischem Bundesamt kamen Kinder unter 6 Jahren am häufigsten im Auto zu Schaden, ältere (6 bis 14 Jahre) eher auf dem Fahrrad. Sicheres Autofahren beginnt mit der Wahl eines sicheren Autokindersitzes. Exemplare mit Isofix-Anschlusssystem sind weniger fehleranfällig als solche, die mit Sicherheitsgurten fixiert werden. Viele Kinder seien zudem nicht richtig angeschnallt. Das hebe den Schutz von Kindersitzen nahezu auf, ergab eine Studie im Auftrag des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft. Sitze mit Fangtisch haben den Vorteil, dass das Kind bei einem Unfall über den gepolsterten Tisch abrollt. Auf dem Fahrrad ist ein sicherer Helm essenziell. In unserem Test schützten leider nur zwei Modelle gut, davon ist Lidls Crivit Kinder-Fahrradhelm mit Rücklicht, Artikelnummer 467076, noch im Handel – für 14,99 Euro. Insgesamt schneidet der Helm befriedigend ab. Schwächen zeigte er im Tragekomfort.



Luftproben. Unter höchsten Sicherheitsvorkehrungen „spielten" Experten mit dem Sand.

Foto: Auckland University of Technology; Illustration: Getty Images

Studie zu Spielsand

Asbest gelangt in die Atemluft

Krebserregende Asbestfasern aus trockenem Spiel- und Bastelsand fliegen schnell in die Atemluft. Das zeigt eine Studie aus Neuseeland.

Die Warnungen vor mit Asbest belasteten Sandartikeln zum Indoor-Spielen reißen nicht ab. Als faseriger Staub eingeatmet, kann Asbest schon in geringsten Konzentrationen Krebs erzeugen. In Neuseeland haben Forschende an der Auckland University of Technology jetzt herausgefunden: Wenn Kinder mit belastetem Sand spielen, ist zu befürchten, dass dabei Asbest in die Atemluft gelangt.

Häufiger Faserflug. Von zehn asbesthaltigen Bastelsanden gaben neun Asbestfasern ab. Die Fasern lösten sich und gelangten in den Raum und an die Schutzanzüge der Testpersonen – egal, ob diese mit niedriger Intensität spielten, wie beim Malen im Sand, oder mit hoher Intensität, etwa wenn sie Sand in die Luft warfen. Die Forschenden experimentierten auch mit vier künstlich befeuchteten Formsanden. Dabei fanden sie kein Asbest in den Luftproben.



Keine Entwarnung. Die Bestimmungsgrenze sei jedoch relativ hoch gewesen, sodass theoretisch auch hier bedenkliche Konzentrationen in der Luft entstehen könnten, erklärt Gregor Steinhorn, einer der Studienautoren. Außerdem könne der Formsand mit der Zeit austrocknen.

Nicht erkennbar. Die neuseeländische Studie ist als Vorabdruck erschienen und wird derzeit noch von anderen Wissenschaftlern geprüft. Wir raten unabhängig davon bis auf Weiteres vorsorglich von Indoor-Sandprodukten ab. Beim Kauf ist nicht erkennbar, ob es sich um sauberen Quarzsand handelt oder etwa um Material aus Steinbrüchen mit Adern aus Asbestmineralien. Ein Interview mit den Forschenden finden Sie unter test.de/asbeststudie.

Trügerisch. Asbestfasern in Spielsand sind mit bloßem Auge nicht zu sehen.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

DB-Tickets

Platzreservierungen erstatten lassen

Wer weit im Voraus ein günstiges Ticket bei der Deutschen Bahn gekauft hat, muss derzeit damit rechnen, dass sich bis zur Fahrt die Verbindung noch mal ändert. Das Ticket bleibt zwar dank aufgehobener Zugbindung flexibel fahrbar, aber die Sitzplatzreservierung gilt nicht mehr. Bei digitalen Tickets holt man sich die 5,50 Euro am einfachsten auf bahn.de oder über die DB-App zurück. Wichtig: Beim Erstattungsantrag die Option „Verspätung am Ziel weniger als 60 Minuten“ wählen und das Häkchen bei „Ich konnte meine Reservierung nicht nutzen“ setzen. Am Schalter gekaufte Reservierungen müssen postalisch samt Fahrgastrechteformular an DB Fernverkehr AG, Servicecenter Fahrgastrechte, 60647 Frankfurt am Main, gesendet werden.



Foto: picture alliance / dpa / Matthias Balk; imago images / Abaca Press

Auf der Lauer. Tagsüber verkriechen sich Bettwanzen in Bettritzen.

Schutz vor Ungeziefer

Bettwanzen auf der Alm

Laut Deutschem Alpenverein (DAV) sind jährlich etwa 15 bis 20 DAV-Hütten von einem Bettwanzenbefall betroffen. Das sind etwa fünf Prozent, Tendenz steigend. Die blutsaugenden Insekten finden in den Holzbauten ideale Verstecke. Im Gepäck gehen sie dann ungebeten mit auf Wanderschaft. Hinweise auf einen Befall sind etwa schwarze Kotspuren und winzige Blutflecken auf der Bettwäsche sowie ein Geruch, der an Marzipan erinnert. Bisse erscheinen in Reihen oder Gruppen und jucken bis zu zehn Tage. Krankheiten übertragen Bettwanzen nicht. Diese Maßnahmen verringern unterwegs das Risiko: Rucksack vor und nach der Tour gründlich kontrollieren, am besten über der Badewanne leeren und ausschütteln. Gepäck nicht mit in den Schlafraum nehmen. Schlafsack und Kleidung regelmäßig bei mindestens 60 Grad waschen.



Rauch über Südfrankreich. Einer der etlichen Waldbrände in Europa nahe der Côte d’Azur.

Campen bei Waldbrandgefahr

Was tun, wenns brennt?

Durch Klimawandel und globale Erwärmung brennen in Europa immer öfter die Wälder. Diesen Sommer trifft es neben Deutschland unter anderem Spanien, Frankreich, Griechenland, Kroatien und Belgien. Teils wurden Campingplätze und Straßen gesperrt. Auch für September zeigen Prognosen erhöhte Waldbrandgefahr. Wer kurz vor dem Campingurlaub steht, sollte die Lage entlang der Reiseroute sowie am Zielort prüfen. Infos bieten das Auswärtige Amt und vor allem die örtlichen Behörden – oft auch über soziale Medien. Bei Reisen durch gefährdete Regionen: möglichst flexibel planen und alternative Stellplätze sowie Routen einbeziehen. Sinnvoll ist es laut Verbraucherzentrale NRW auch, den gebuchten Campingplatz zu kontaktieren und nach Sicherheitsvorkehrungen vor Ort zu fragen. Während der Reise sollten man die Lage im Blick behalten und Warnmeldungen auf dem Handy aktivieren. Falls ein Campingplatz aus Sicherheitsgründen schließt, sollten Reisende alle Unterlagen wie Buchungsbestätigung und Belege über zusätzliche Ausgaben aufbewahren. Eventuell besteht ein Recht auf Erstattung.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Empfehlung für die kalte Jahreszeit: Nach der Fahrt Akku im Haus lagern.

Herbstzeitladen

E-Bikes Fahrradfahren macht auch in der kühlen Jahreszeit Spaß. Allerdings reagieren E-Bike-Akkus empfindlich auf Kälte. Wir geben Tipps, wie Sie den Akku fit halten.

Etwa jedes zweite verkaufte Fahrrad in Deutschland hat inzwischen einen Elektroantrieb. Mit der umweltschonenden, spritsparenden Alternative zum Auto lässt es sich auch bei kühleren Temperaturen in Herbst und Winter gut fahren – vorausgesetzt, Radler kümmern sich angemessen um das Herzstück, den Akku.

Lithium-Ionen-Akkus mögen keine extremen Temperaturen. Sie gehen bei Frost zwar nicht gleich kaputt, aber es ist besser, Rad und Akku bei Raumtemperatur zu lagern. Was sonst noch wichtig ist, verraten unsere Fachleute aus dem Testlabor.

Kann ich mit einem E-Bike auch bei Minusgraden fahren?

Viele Anbieter geben als Mindesttemperatur für die Akkunutzung 10 Grad an. Mit einem zimmerwarmen Akku können Sie aber auch dann fahren, wenn es draußen friert. Die Wärmeentwicklung während der Fahrt genügt, um die Lithium-Zellen auf Betriebstemperatur zu halten. Hauptsache, der Akku kühlt während einer Pause nicht aus.

Kann der Akku am Fahrrad bleiben, wenn ich unterwegs Pause mache?

Ist es draußen sehr kalt, sollten Sie den Akku lieber mitnehmen und so vor Temperaturextremen schützen. Zudem lässt sich die Pause nutzen, um den Akku im Restaurant oder Café aufzutanken. Um Ärger zu vermeiden, sollten Sie aber stets um Erlaubnis bitten, bevor Sie Akku und Ladegerät in einer Gaststätte an die Steckdose anschließen. In vielen Fällen dürfte das kein Problem sein.

Kann ich den Akku zusätzlich während der Fahrt schützen?

Wer mit dem E-Bike regelmäßig im Winter unterwegs ist, kann sich eine isolierende Hülle für den Akku zulegen. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn sich der Akku nicht abnehmen lässt. In unserem jüngsten E-Bike-Test (Heft 5/26) betraf das fünf von zehn Rädern. Alle, die beim Fahrradkauf schon wissen, dass sie ganzjährig fahren wollen, entscheiden sich besser für ein Modell mit abnehmbarem Akku.

Wie sollte ich meinen Fahrstil im Herbst und Winter anpassen?

Je nach Modell können Elektromotoren zeitverzögert reagieren. Bei Glätte kann das gefährlich werden. Deshalb ist es ratsam, mit einem E-Bike generell vorsichtig zu fahren und die Motorunterstützung behutsam

Foto: Pressedienst Fahrrad / Luka Gorjup

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

einzusetzen – also besser eine kleine Unterstützungsstufe zu wählen. Das ist insbesondere beim Anfahren wichtig, damit die Reifen nicht durchdrehen.

Zusätzliches Risiko birgt auch das recht hohe Gewicht der Elektroräder. 25 Kilogramm und mehr sind keine Seltenheit. Das erhöht die Gefahr, bei Nässe in der Kurve wegzurutschen. Außerdem verlängern sich Bremswege. Und: Bei einem Sturz ist auch das Verletzungsrisiko größer, wenn das schwere E-Bike auf den Radler oder die Radlerin fällt. Reduzieren Sie am besten den Reifendruck ein wenig. Das bringt bei Nässe mehr Grip.

Wie lade ich den E-Bike-Akku möglichst schonend auf?

Besonders schädlich für die Zellen ist vor allem das Laden und Entladen bei Temperaturen unter Null. Gefrorene Akkus vor dem Nachtanken zumindest auf Temperaturen über Null bringen – empfohlen werden oft sogar mindestens 10 oder 15 Grad.

Außerdem schont es den Akku, wenn man ihn nicht leer fährt, sondern nach jeder Fahrt wieder auflädt. Bei den modernen Akkus gibt es keinen „Memory-Effekt“ mehr. Das heißt, Teilladungen schaden den Akkuzellen nicht. Es kommt nicht zu einem Kapazitätsverlust.

Ist es ratsam, einen zweiten Akku als „Backup“ zu haben?

Diese Investition will wohlüberlegt sein. Zum einen kostet so ein Ersatzakku zwischen 600 und 1200 Euro. Zum anderen verliert der Zweitakku auch ungenutzt über die Zeit an Kapazität (siehe nächste Frage). Wir empfehlen daher: Schaffen Sie sich erst dann einen neuen Akku an, wenn Sie ihn auch tatsächlich brauchen.

Welche Lebensdauer hat ein E-Bike-Akku ungefähr?

Viele Pedelec-Anbieter geben die Lebensdauer der Akkus mit 500 bis 1000 Volladezyklen an. Die Lebensdauer des Akkus hängt aber stark von der Nutzung ab. Selbst wenn man konservativ mit nur 500 Zyklen und 50 Kilometern pro Zyklus rechnet, kommen 25 000 Kilometer zusammen. Zur zyklischen Alterung gesellt sich allerdings noch die kalendarische Alterung der Akkuzellen. Das heißt: Unabhängig von der Nutzung verlieren die Zellen kontinuierlich an Kapazität; einige Prozent Verlust pro Jahr sind möglich. Nach etwa fünf Jahren kann daher schon ein Ersatzakku fällig sein.

Wird der Akku schlecht gepflegt, zum Beispiel sehr häufig hohen Temperaturen oder Minusgraden ausgesetzt oder komplett leer gefahren und gelagert, kann die Lebensdauer sogar deutlich kürzer ausfallen.

Sind Keller oder Garage für die Lagerung im Winter geeignet?

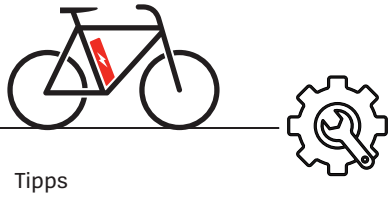
Die Akkus sind in einer frostfreien Umgebung am besten aufgehoben. Steht das Rad in der kalten Garage, sollten Sie den Akku in der warmen Wohnung bei 10 bis 20 Grad lagern und erst unmittelbar vor der Fahrt ins Rad einsetzen. Idealerweise befindet sich die Ladekapazität dann bei 40 bis 60 Prozent, damit die Selbstentladung begrenzt bleibt. Bei zu starker Selbstentladung besteht nämlich das Risiko, dass die Dutzenden von Zellen, aus denen so eine E-Bike-Batterie besteht, aus dem Gleichgewicht geraten. Hat eine Zelle dann zum Beispiel noch 3,5 Volt und eine andere 4 Volt, ist die Kapazität auf den niedrigeren Stand begrenzt.

Was sollte ich beim Transport mit dem Auto beachten?

Wer das Rad mit dem Auto in den Urlaub kutschiert, sollte unbedingt den Akku abnehmen. Andernfalls kann Spritz- oder Regenwasser tief in das Gehäuse eindringen und die Elektronik schädigen. Zum Schutz sollten die Kontakte am Fahrrad vor der Autofahrt ordentlich abgedeckt oder abgeklebt werden. Akku im Sommer nicht länger im Auto lagern, es droht Überhitzungsgefahr. ■

Text: Kerstin Singer

Die besten E-Bikes für Stadt und Tour. Testergebnisse für City-, Urban-, Trekking- und SUV-Bikes finden Sie online unter test.de/e-bikes.



Tipps

So sparen Sie Geld beim E-Bike-Kauf

E-Bikes sind nicht ganz billig. Gute Modelle aus unseren Tests kosten zwischen 1200 und 5000 Euro. Auch Ersatzakkus können bis zu 1200 Euro kosten. Hier ein paar Tipps, wie Sie Geld sparen können.

Clever kaufen. Im Herbst räumen viele Händler ihre Lager und bieten E-Bikes zu Rabattpreisen an. Für den Weg ins Büro reicht unter Umständen auch ein preiswerteres Urban oder City-E-Bike. Solche Modelle haben zwar keine so große Reichweite wie Trekking-E-Bikes, sind dafür aber wartungsärmer. Lassen Sie sich beim Fachhändler beraten.

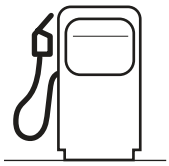
Chef fragen. Fehlt Ihnen gerade das nötige Kleingeld für einen Neukauf? Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob er sich an den Kosten beteiligen kann. Gibt es das Dienstfahrrad nicht im Zuge einer Gehaltsumwandlung, sondern zusätzlich zum bisherigen Gehalt, müssen Sie dafür weder Steuern noch Sozialversicherungsabgaben entrichten.

Rad leasen. Brauchen Sie das E-Bike nur vorübergehend, kann Leasing attraktiv sein. Das wird auch von einigen Arbeitgebern gefördert und die Rate vom Brutto-Gehalt abgezogen. Nach Ablauf des Leasings besteht häufig die Möglichkeit, das E-Bike vergünstigt zu erwerben.

Reparieren lassen. Ist der Akku am E-Bike defekt, müssen Sie sich nicht gleich einen neuen kaufen. Seit dem 31. Juli haben Sie ein Recht auf Reparatur: Der Hersteller ist verpflichtet, Ihr E-Bike während der üblichen Lebensdauer zu einem angemessenen Preis zu reparieren, unabhängig von der Dauer der Produktgarantie.

Illustration: Getty Images

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



33

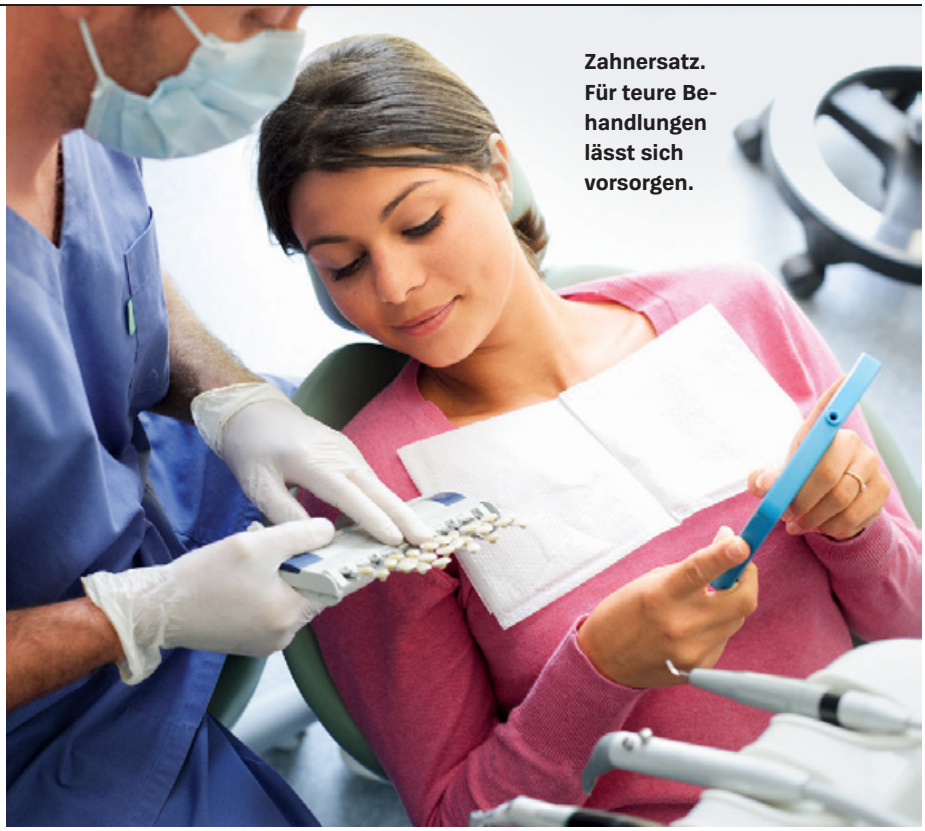
Cent je Liter spart im Schnitt, wer abseits der Autobahn tankt.

Quelle: ADAC

Kontokarte

Umleitung an Betrüger-Adresse

Rund 9 000 Euro erbeuteten Betrüger mit der Kontokarte unserer Leserin Ellen G. Offenbar gelangten sie via Phishing an G.s Zugangsdaten und änderten die im Online-Bankkonto hinterlegte Adresse. Danach forderten sie bei der Bank eine neue Kontokarte an, die sie sich an die geänderte Adresse schicken ließen. Mit der neuen Karte lösten die Betrüger dann die Buchungen aus. Ellen G. hat ihre Bank aufgefordert, die nicht von ihr autorisierten Buchungen zu stornieren. Nur wenn G. grob fahrlässig gehandelt haben sollte, muss die Bank den Schaden nicht ersetzen. **Tipp:** Wie handeln bei Betrug, lesen Sie hier: test.de/bankbetrug.



Zahnersatz. Für teure Behandlungen lässt sich vorsorgen.

Gesetzliche Krankenkassen

Zahnersatz wird 2027 teurer

Die Krankenkassen geben ab nächstem Jahr weniger Zuschuss für Zahnersatz, eine Folge der Gesundheitsreform. Das können Versicherte tun.

Ab 2027 müssen gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten für Zahnbehandlungen mehr selbst bezahlen. Infolge der Gesundheitsreform sinkt der Zuschuss, den die Krankenkassen zur Standardbehandlung (Regelversorgung) beitragen, um 10 Prozentpunkte: Statt 60, 70 und 75 Prozent übernehmen sie künftig regulär 50 Prozent, 60 Prozent bei nachgewiesenen jährlichen Kontrollen in den letzten fünf Jahren, 65 Prozent bei nachgewiesenen jährlichen Kontrollen in den letzten zehn Jahren. Für Versicherte mit geringem Einkommen gilt weiter eine Härtefallregelung. Wer unsicher über eine vorgeschlagene Behandlung ist, darf jetzt grundsätzlich eine Zweitmeinung bei einem anderen Zahnarzt einholen.

Zahnzusatzversicherung. Wer Wert auf höherwertigen Zahnersatz legt oder mit aufwendigen Behandlungen rechnet, sollte über eine Zahnzusatzversicherung nachdenken. Die Tabelle rechts zeigt für einen 43-jährigen Modellkunden die günstigsten der besten von insgesamt 278 untersuchten Zahnzusatztarifen bis zum Qualitätsurteil Gut (1,8) mit dauerhaftem Monatsbeitrag bis 30 Euro. Die vollständigen Testergebnisse gibt es unter test.de/zahnzusatz.

Guter und günstiger Schutz

Anbieter	Tarif	Monatsbeitrag (Euro) für Eintrittsalter 43 Jahre	QUALITÄTSURTEIL
Continentale	CEZP-U	29	**SEHR GUT (1,4)**
HanseMerkur	EZ+EZT	28	**SEHR GUT (1,5)**
Generali[1)]	Plan Z2	22	**GUT (1,7)**
Alte Oldenburger	ZE 80	26	**GUT (1,8)**

Bewertung: Sehr gut (0,5–1,5). Gut (1,6–2,5).
Monatsbeiträge sind kaufmännisch gerundet.
Alle Tarife sind ohne altersbedingte Beitragsanpassungen.
1) Vertrieb ausschließlich über die DVAG.
Stand: 1. März 2026.

Foto: Science Photo Library; Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Urteile

Krankschreibung reicht nicht
Meldet sich ein Arbeitnehmer wiederholt direkt nach dem Erholungsurlaub krank, darf sein Arbeitgeber die Krankmeldung anzweifeln und die Lohnfortzahlung verweigern, so das Arbeitsgericht Heilbronn (Az. 7 Ca 314/25). Der Mann wollte seinen Urlaub telefonisch verlängern, weil seine Freundin im Krankenhaus liege. Diese Begründung hatte er schon einmal genannt. Der Arbeitgeber lehnte sein Gesuch ab. Daraufhin ließ sich der Mann krankschreiben.

Inflationsausgleich nicht erlaubt
Arbeitgeber dürfen sich nicht verpflichten, den Lohn entsprechend der Inflation zu erhöhen, so das Landesarbeitsgericht Köln. Der Grund: Das Preisklauselgesetz verbietet es, Geldschulden von den Preisen für andere Dienstleistungen oder Waren abhängig zu machen (Az. 7 SLa 567/25).

Rewes Einkaufstaschen
Die Supermarktkette Rewe muss für ihre 35 Liter fassenden Tragetaschen, die sie an der Kasse zum Verkauf anbietet, Recycling-Gebühren bezahlen. Rewe war der Meinung, die Taschen erfüllten aufgrund ihrer Langlebigkeit einen Zweitnutzen als Permanenttragetaschen. Das Bundesverwaltungsgericht bestätigte die Vorinstanz, wonach die Taschen unter Serviceverpackungen für den Kauf von Waren fallen. Die Gebühr ist fällig (Az. 10 C 6.25).

Keine Urheberrechtsverletzung
Ein urheberrechtlich geschütztes Bild durch KI nachstellen und nutzen – geht das? Laut Oberlandesgericht Düsseldorf schon. Geschützt sei nur die konkrete Gestaltung eines Bildes, nicht aber das Motiv (Az. I-20 W 2/26).



Zwei Personen auf einem E-Scooter? Das ist nicht erlaubt.

E-Scooter

Alkoholisierte Fahrer haften komplett

Wer mit einem E-Scooter fährt und durch grob verkehrswidriges Verhalten einen Unfall mit einem Pkw verursacht, haftet vollständig für den entstandenen Schaden – auch wenn von Autos grundsätzlich eine Betriebsgefahr ausgeht. Das hat das Amtsgericht München per Urteil entschieden (Az. 331 C 25435/24). Im vorliegenden Fall waren zwei Personen auf einem E-Scooter alkoholisiert auf einem Radweg entgegen der Fahrtrichtung gefahren. Sie stießen mit einem abbiegenden Taxi zusammen und verursachten dabei einen Schaden in Höhe von 1573,88 Euro. Dazu kamen Kosten für ein Sachverständigengutachten. Das Taxiunternehmen klagte gegen die Haftpflichtversicherung des E-Scooter-Fahrers und den Fahrer selbst. Das Gericht gab der Klage statt und sprach dem Fahrer des E-Scooters die volle Schuld zu. Er habe während der Fahrt mehrfach gegen die Straßenverkehrsordnung verstoßen. Der Taxifahrer haftet hingegen nicht. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig.

Streit um Urheberrecht

USM-Haller-Regale können Kunstwerke sein

Die USM-Haller-Möbel aus Stahlrohren und farbigen Metallplatten können als Werke der „angewandten Kunst“ urheberrechtlich geschützt sein. Das entschied der Bundesgerichtshof (BGH, Az. I ZR 96/22). Er hob damit ein Urteil des Oberlandesgerichts Düsseldorf (Az. 20 U 259/20) in Teilen auf, das in dem markanten Design keine eigene geistige Schöpfung sah. Nun muss es erneut im Streit zwischen USM Haller und einem Konkurrenten entscheiden. Der Konkurrent vertrieb Haller-Ersatzteile, bot auch komplette Möbel an. USM Haller wollte das als Plagiat untersagen lassen. Der BGH befragte dazu den Europäischen Gerichtshof. Dieser urteilte, auch Gebrauchsgegenstände wie Möbel können Schutz durch das Urheberrecht genießen (Az. C-795/23).



Original oder Kopie? Das Schweizer Möbelsystem wird seit 1969 verkauft.

Foto: ullstein bild; USM Haller

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Verpackungen mit Angaben. Nicht alles muss detailliert aufgeführt werden.

Brötchenverpackungen

Gewichtsangabe darf fehlen

Muss auf jeder Brötchentüte das Gewicht angegeben werden? Nein, sagt das Oberverwaltungsgericht Rheinland-Pfalz. Voraussetzung ist allerdings, dass alle Brötchen sichtbar und leicht zählbar sind oder alternativ die Stückzahl auf der Verpackung steht. Das gilt sowohl für Aufbackbrötchen als auch für verzehrfertige, für den unmittelbaren Verkauf vorverpackte Brötchen (Az. 6 A 11758/25).
Das Landesamt für Mess- und Eichwesen Rheinland-Pfalz hatte gegen zwei Geschäfte ein Bußgeldverfahren eingeleitet. Die Händler hatten auf ihren Brötchenpackungen die Füllmenge nach Stückzahl und nicht nach Gewicht angegeben. Das Gericht begründete seine Entscheidung unter anderem mit der Lebensmittelinformationsverordnung und argumentierte, bei Brötchen sei der Verkauf nach Stückzahlen üblich. Daher sei für „verständige Durchschnittsverbraucher“ eine Gewichtsangabe entbehrlich.

Zwölf Girokonten gibts gratis

Unser aktueller Test von Gehalts- und Rentenkonten bei 190 Banken zeigt: Wer sein Konto online führt, muss für die zwölf Kontomodelle in der Tabelle gar nichts zahlen – ohne Wenn und Aber. Inklusive sind Posten wie Online-Überweisungen, Daueraufträge und eine Girocard oder Debitkarte. Die Kontoführung kann kostenpflichtig werden, wenn Kunden Zusatzoptionen wie Überweisungen per Telefon oder gedruckte Kontoauszüge nutzen wollen. 20 weitere Konten im Test sind kostenlos, wenn bestimmte Bedingungen wie etwa ein monatlicher Geldeingang in bestimmter Höhe oder ein Sparplan bei derselben Bank erfüllt sind. Die Preise und Konditionen von allen über 750 Kontomodellen im Test finden Sie immer aktuell online unter test.de/girokonto.

Anbieter	Kontomodell	Filialen	Gratiskarte
BBVA	Girokonto	☐	Debit Mastercard
C24 Bank	Smartkonto	☐	Debit Mastercard
EDEKABANK	EDEKA-Konto[1)2)]	☐	Girocard
Meine Bank-Marke der Volksbank Mittelhessen	Mein Girokonto	☐	Girocard
N26	Standard	☐	Debit Mastercard
Openbank	Girokonto	☐	Debit Mastercard
Revolut	Standard	☐	Debit Mastercard/Visa
Santander	BestGiro	■	Visa Debitkarte
Sparda-Bank Hessen	SpardaGiro	■	Girocard
Trade Republic	Girokonto	☐	Visa Debitkarte
Volksbank BRAWO Ⓔ	Mein Konto	■	Girocard
VR Bank Dreieich-Offenbach	easyGiro online	■	Girocard

■= Ja. ☐= Nein. Ⓔ = Angebot regional eingeschränkt.
1) Nur für Angestellte der EDEKA-Gruppe.
2) Konto wird nur bei Eingang von Geld, Gehalt oder Rente eröffnet. **Stand:** August 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.

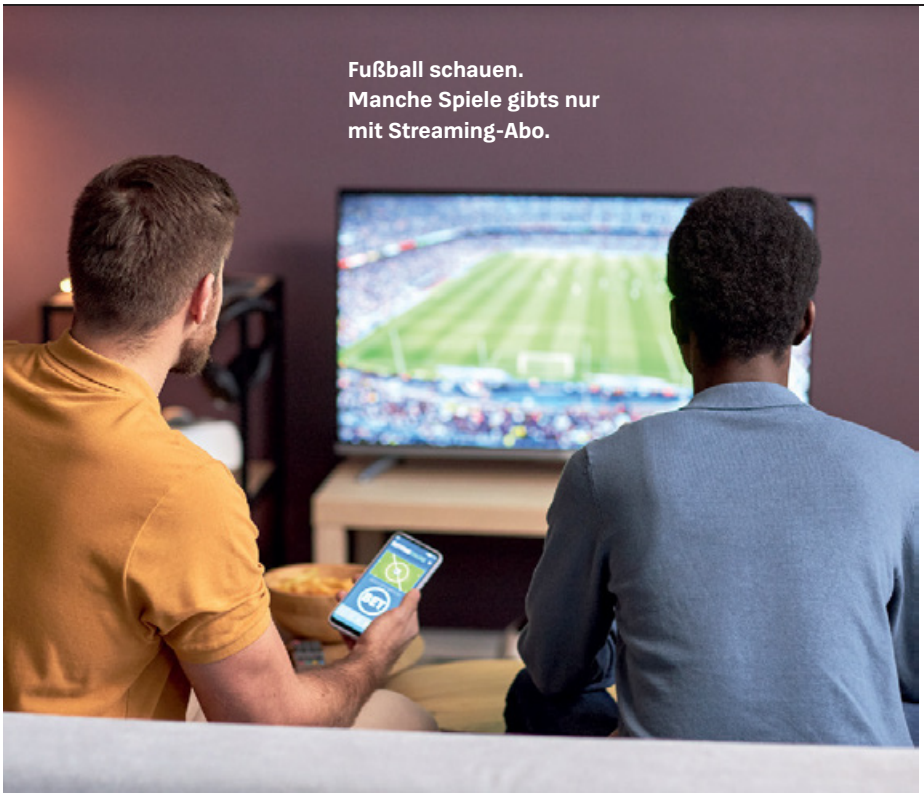
Jetzt anmelden: test.de/newsletter



Isabella Eigner
Chefredakteurin

Foto: picture alliance / ABBfoto

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Fußball schauen. Manche Spiele gibts nur mit Streaming-Abo.

Widerrufsrecht bei Streaming-Anbietern

Streaming ausprobieren erlaubt

Ein Streaming-Abo nutzen und innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsschluss widerrufen – das ist erlaubt. Kosten können dafür trotzdem entstehen.

Nutzerinnen und Nutzer dürfen einen Streaming-Dienst abonnieren, diesen nutzen und das Abo innerhalb von 14 Tagen widerrufen. So urteilte der Europäische Gerichtshof (EuGH). Für genutzte Inhalte müssen Kundinnen und Kunden aber gegebenenfalls trotzdem zahlen (Az. C-234/25).

Widerruf ausgeschlossen. In dem Urteil ging es um folgenden Fall: Die österreichische Fernsehgesellschaft Sky Österreich hatte in ihren Online-Vertragsklauseln zu den Abonnements „Sport & Live TV“ und „Fiction & Live TV“ das 14-tägige Widerrufsrecht ausgeschlossen. Dagegen hatte eine Verbraucherschutzorganisation geklagt, da bei sogenannten Fernabsatzverträgen – das sind etwa übers Internet oder Telefon abgeschlossene Verträge – Verbrauchern dieses Recht in der Regel zusteht.

Dienstleistung statt Inhalt. Anbieter dürfen das Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen in Ausnahmefällen ausschließen. Möglich ist das etwa beim Verkauf „digitaler Inhalte“ wie Software, Filme, E-Books oder Lieder, da Kunden hier vor Vertragsabschluss wissen, was sie kaufen. So argumentierte auch Sky Österreich. Der EuGH sah das anders: Empfehlen Anbieter ihren Nutzerinnen und Nutzern Inhalte basierend auf Wiedergabe- und Favoritenlisten, sei dies kein „digitaler Inhalt“, sondern eine „digitale Dienstleistung“. Auch dass Kunden über eine digitale Anwendung auf Daten zugreifen, die auf einem Server gespeichert sind, spreche laut EuGH dagegen, dass hier ein digitaler Inhalt verkauft werde.

Bedenkzeit nötig. Für Dienstleistungen dürfen Anbieter das Widerrufsrecht nicht ausschließen. Kunden benötigen eine angemessene Bedenkzeit, in der sie prüfen können, ob das Angebot ihren Erwartungen entspricht. Für genutzte Inhalte, etwa ein geschautes Fußballspiel, dürften Anbieter aber eine angemessene Entschädigung verlangen, so der EuGH. Wegen sich ähnelnder Regeln im Widerspruchsrecht ist das Urteil auch für deutsche Verbraucher relevant.



Stiftung Warentest warnt

Mit kostenlosem Service abgezockt

„GEZ Abmeldung Todesfall“ gab ein Leser als Google-Suche ein. Er wollte den Rundfunkbeitrag für seinen verstorbenen Schwiegervater abmelden.

40 Euro Gebühr – für nichts. Unser Leser landete auf der zunächst seriös wirkenden Webseite rundfunkbeitragservices.de. Er gab die geforderten Daten ein und lud die Sterbeurkunde hoch. Sofort im Anschluss bekam er eine E-Mail, die Hauptleistung des Anbieters sei erbracht, dazu eine Rechnung über rund 40 Euro. Die Seite rundfunkbeitragportal.de arbeitet ähnlich. Dabei ist diese Serviceleistung auf der offiziellen Internetseite rundfunkbeitrag.de von ARD und ZDF kostenlos.

Viele ähnliche Maschen. Auch andere Leser berichteten uns von Webseiten, die horrende Gebühren für kostenlose oder deutlich günstigere Services verlangen – etwa Convert2.info zum Bearbeiten von PDFs.

Tipp: Bevor Sie einen Service online buchen, checken Sie die Webseite. Steht zum Beispiel im Impressum einer vermeintlichen Behörden-Webseite eine ausländische Adresse – Hände weg! Mehr zu diesen Betrugsmaschen erfahren Sie in unserem Special unter test.de/servicebetrug.

Foto: Getty Images; Illustration: Kati Szilagyi

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Schlichten statt Streiten

Nachbarschaftsrecht Vom Zank im Treppenhaus bis zum Gerichtsprozess: Nachbarschaftsstreitigkeiten können eskalieren – und teuer werden. Doch es gibt Auswege.



Per Handschlag besiegelt. Am besten einigen sich Nachbarn untereinander. Klappt das nicht, helfen Profis und Ehrenamtliche.

Überall, wo Menschen dicht an dicht zusammenleben, gibt es Konfliktpotenzial. Das gilt besonders da, wo Menschen aufeinandertreffen, die außer der Postleitzahl wenig gemeinsam haben. Dort prallen die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Interessen aufeinander. Gestritten wird über alles Mögliche: unerwünschten Katzenbesuch im Garten, blendende Dachziegel, tobende Kinder, Gerümpel im Hausflur oder Zigarettenkippen, die von Balkonen auf fremde Terrassen segeln.

Im besten Fall finden die Streitereien von Haustür zu Haustür statt und lassen sich schnell per Gespräch klären, im schlimmsten Fall ziehen sie sich Jahre hin, landen vor Gericht und kosten alle Beteiligten viel Geld und Lebensfreude.

Streit um die Mittagsruhe

Der Gedanke, dass es in der Nachbarschaft harmonisch zugehen würde, wenn sich jeder regelkonform verhielte, liegt nahe. Doch kaum jemand weiß, was erlaubt und was verboten ist – und den Dschungel gesetzlicher Vorgaben zu durchblicken, ist schwierig.

Ein typisches Beispiel: „Zwischen eins und drei herrscht Mittagsruhe“, wird oft in der Mittagszeit von Balkonen gebrüllt. Dabei ist in Deutschland keine einheitliche gesetzliche Mittagsruhe durch das Nachbarrecht im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) vorgesehen. Wie ruhig es mittags sein muss, wird in den Bundesländern und Kommunen unterschiedlich geregelt. In den Verordnungen von Kur- oder Erholungsorten ist sie zwar oft für den Zeitraum zwischen 13 und 15 Uhr vorgesehen, andernorts jedoch nicht – es sei denn, Mietvertrag oder Hausordnung schreiben eine Mittagsruhe vor.

Eine bundesweit verbindliche Regelung in Sachen Mittagsruhe gibt es aber doch. Das Bundesimmissionsschutzgesetz verbietet es nämlich, in Wohngebieten zwischen 13 bis 15 Uhr sehr laute Geräte wie Laubbläser oder Heckenschere anzuwerfen. Vor 9 Uhr und nach 17 Uhr sollten die Geräte ebenfalls schweigen. Der Rasenroboter darf aber mittags leise brummen und Kinder dürfen draußen spielen.

Das Gebot der Rücksichtnahme

Ebenfalls hartnäckig hält sich das Gerücht, dass jede und jeder das Recht hat, zweimal im Jahr den Holzkohlesack herauszuholen und die Nachbarschaft mit Grillschwaden einzunebeln.

Auch das ist ein Irrtum: Wie oft Würste und Gemüsespieße auf den Rost dürfen, hängt stets vom Mietvertrag oder der Hausordnung ab. Ärger ums Grillen gibt es trotzdem, sogar für den Einsatz eines qualmarmen Elektrogrills. Das Landgericht München entschied 2023: Ein Grillfan darf in seiner Wohnungseigentümergemeinschaft den E-Grill nur noch vier Mal im Monat hochfahren (Az. 1 S 7620/22 WEG).

Hausbesitzer müssen sich in diesem Punkt weniger Vorgaben beugen. Das Grillen im eigenen Garten ist grundsätzlich erlaubt. Ständig Holzkohlenrauch durch die Gegend ziehen lassen, dürfen aber auch sie nicht. Es gilt das Gebot der gegenseitigen Rücksichtnahme: Nachbarn dürfen laut Gesetz durch Rauch, Ruß und Gerüche nicht wesentlich oder unzumutbar beeinträchtigt werden.

Gartenzwerge vor Gericht

Da sich darüber streiten lässt, was zumutbar ist und was nicht, beschäftigen Nachbarschaftsstreits Jahr für Jahr deutsche Gerichte. Meist sind Amtsgerichte zuständig, bei hartnäckigen Auseinandersetzungen kommen aber durchaus höhere Instanzen ins Spiel.

Allein zum Streitpunkt Gartenzwerge und der Frage, ob Menschen ihren Anblick erdulden müssen, finden sich sieben Urteile. So dürfen etwa Fan-Zwerge im TSV-1860-

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Foto: Getty Images / Nils Hendrik Mueller

München-Outfit aufgestellt werden – egal, ob die Nachbarn Bayern-München-Fans oder Fußballhasser sind (Az. 481 C 793/17). Nicht akzeptiert werden müssen dagegen sogenannte „Frustzwerge“: Gartenwichtel, die etwa Stinkefinger zeigen oder als Erhängte an einem Zweig baumeln (Az. 2a C 334/93).

Immer Ärger um die Hecke

Ein klassischer Streitpunkt in der Nachbarschaft sind Zäune und Hecken. Vorgaben für die maximale Höhe einer Hecke gibt es nicht, wie der Bundesgerichtshof (BGH) 2025 entschied. Stattdessen gilt: Je näher die Hecke an einer Grundstücksgrenze steht, desto niedriger muss sie sein. Steht sie jedoch in ausreichendem Abstand zur Grundstücksgrenze, darf sie auch mehr als sechs Meter hoch sein. In dem Fall aus Hessen, der auch vor dem Oberlandesgericht Frankfurt verhandelt wurde, wurde juristisch noch eine andere Frage geklärt: Kann aus Bambuspflanzen überhaupt eine Hecke entstehen? Das Gericht befand 2026: Die botanische Zuordnung ist egal, Bambus kann eine Hecke bilden (Az. 17 U 132/22).

Erst zum Schlichter, dann zum Richter

Sämtliche rechtlichen Vorgaben lassen sich auf der Onlineplattform „Gesetze im Internet“ des Bundesministeriums der →

Die wichtigsten Anlaufstellen

Sie können bei Konflikten helfen

Es ist sinnvoll, zunächst das Gespräch mit den Nachbarn zu suchen, wenn man sich durch ihr Verhalten eingeschränkt oder gestört fühlt. Löst die direkte Ansprache das Problem nicht, helfen die folgenden Stellen weiter.

Hausverwaltung oder Vermieter. Ein Lastenrad blockiert den Hauseingang, der Bewegungsmelder auf der Terrasse nebenan blendet einen ständig – in solchen Fällen wenden sich Mieter an Vermieter oder Hausverwaltung. Die können auf die Einhaltung der Hausordnung bestehen oder störende Nachbarinnen und Nachbarn abmahnen.

Polizei und Ordnungsämter. Bei akuten Verstößen etwa durch Lärmbelästigung oder Luftverunreinigungen kann man sich an die Ordnungsämter wenden, bei nächtlichem Lärm an die Polizei.

Schiedsämter und Gütestellen. Eine kostengünstige Alternative zu einem Gerichtsprozess sind Schiedsverfahren. Sie helfen Eigenheimbesitzerinnen, Kleingärtnern und Mietern, wenn private Konflikte eskalieren und eine gütliche Einigung nicht mehr möglich ist. Die Verfahren werden meist von einer einzelnen Person angestoßen, die andere Partei wird durch den Schlichter oder die Schlichterin kontaktiert.

Anwälte. Die juristischen Profis kommen ins Spiel, wenn alle anderen Versuche zur Streitbeilegung gescheitert sind oder die Gegenseite Gesetze verletzt. Sie können zunächst die Rechtslage prüfen und zum Beispiel Unterlassungsansprüche durchsetzen.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Justiz und für Verbraucherschutz nachlesen (gesetze-im-internet.de). Kommunale Verordnungen, teils als Ortsrecht oder Satzungen bezeichnet, sind ebenfalls öffentlich und etwa über die Webseiten der Städte und Landkreise einsehbar.

Der Gesetzgeber versucht zu verhindern, dass jede Nickeligkeit zwischen Nachbarn vor Gericht kommt. In vielen Bundesländern ist bei typischen Nachbarschaftsstreitigkeiten vor einer Klage ein Schlichtungsverfahren vorgeschrieben: etwa wenn Nachbars Zweige über den Zaun wuchern (siehe Interview rechts). Die Verfahren enden mittels Schiedsspruch, Vergleich oder Beendigungsbeschluss. Was per Schiedsverfahren festgelegt wird, ist rechtsverbindlich. Muss der Zweig gekürzt werden, hat das auch zum vereinbarten Termin zu geschehen.

Jeder kann eine Schlichtung anstoßen

Oft stoßen die Gerichte die Schiedsverfahren an, mitunter empfehlen auch Polizei oder Ordnungsämter den preisgünstigen Weg zu einer Einigung. Grundsätzlich kann aber jeder, der eine Einigung in einem Konflikt sucht, sich an die entsprechenden Schlichtungsstellen wenden.

Wie diese Stellen organisiert sind, die auch Auseinandersetzungen um Sachbeschädigung oder Beleidigungen schlichten, unterscheidet sich von Bundesland zu Bundesland. In Hamburg etwa ist die Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle (ÖRA) für Güteverfahren zuständig, in Berlin, Hessen und andernorts sind es die Schiedsämter. Das Ziel aber ist überall das Gleiche: Die Wogen zu glätten, damit der Streit nicht weiter eskaliert. ■

Text: Kirsten Schiekiera

Partylärm. Was beim Feiern erlaubt ist und was nicht, lesen Sie online unter test.de/partyrecht.

Interview mit Schiedsfrau

„Unter Nachbarn bewirken Schlichtungen oft viel"

Am Anfang steht ein Antrag, am Ende oft eine rechtsverbindliche Einigung: Wie ein Schlichtungsverfahren abläuft, erklärt Schiedsfrau Anke Schönberg aus dem Berliner Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf.

Frau Schönberg, was passiert bei einem typischen Schiedsverfahren?
Es beginnt damit, dass sich jemand bei mir telefonisch oder per Mail meldet, der ein Problem mit einem anderen hat. In einem Telefonat klären wir dann meist, worum es in etwa geht. Zur Antragstellung treffen wir uns persönlich. Bei Schiedsverfahren sollte möglichst keine Amtsatmosphäre herrschen, deshalb treffen wir uns in meiner Wohnung.

Was steht in solch einem Antrag?
Die Person, die sich bei mir gemeldet hat, ist der Antragsteller oder die Antragstellerin. Neben dessen persönlichen Angaben wie Name und Adresse werden auch die des Antragsgegners festgehalten. Außerdem wird der Sachverhalt geschildert und es wird ein Ziel oder eine Forderung festgelegt.

Was ist eine typische Forderung in so einem Nachbarschaftsstreit?
Das könnte etwa eine Vereinbarung sein, dass nach 22 Uhr die Musik leiser gedreht wird. Oder – falls eine Anzeige gegen eine der beiden Parteien gestellt wurde – dass sie zurückgezogen wird.

Wie geht es weiter?
Gemeinsam mit dem Antragsteller lege ich bei dem persönlichen Treffen einen Ladungstermin fest, bei dem beide Parteien aufeinandertreffen werden. Der Antragsteller zahlt als Vorschuss 50 Euro Gebühr, die oft im Nachhinein geteilt wird. Damit sind die Kosten, die mir entstehen, abgedeckt. Teurer wird das Schiedsverfahren meist auch nicht.

Wie häufig haben Sie mit Nachbarschaftsstreits zu tun?
Häufig. Ich bin keine Juristin, sondern ein Mensch mit einem normalen Rechtsverständnis. Bei Nachbarschaftsstreits kann das viel bewirken.



Anke Schönberg Die ehemalige Angestellte der Rentenversicherung ist seit mehr als 20 Jahren als ehrenamtliche Schiedsfrau tätig.

Bei den Treffen beider Parteien geht es vermutlich oft recht emotional zu …
Das ist richtig. Bisher kannte ich nur die eine Seite der Geschichte, jetzt höre ich die andere. Oft brauche ich viel Fingerspitzengefühl, um herauszubekommen, was da brodelt, aber nicht ausgesprochen wird. Mitunter zeigt sich auch, dass eine Einigung nicht möglich ist. Meist dauern die ersten Treffen eine Stunde, maximal anderthalb Stunden. Danach kommt nichts Sinnvolles mehr raus. Wir vereinbaren einen neuen Termin und für die Zwischenzeit gebe ich den Parteien oft eine Art Hausaufgabe.

Eine Hausaufgabe?
Ja, wir legen etwa fest, dass man sich in der Zeit bis zum nächsten Treffen nicht mehr anschreit, freundlich zueinander ist und sich grüßt. In den drei oder vier Wochen bis zum neuen Termin hat sich oft vieles gelegt und beruhigt. Die Leute kommen ganz entspannt hier an und manchmal sind wir dann innerhalb von zehn Minuten fertig.

Foto: Paulina Hildesheim

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Diesen Monat in **Stiftung Warentest Finanzen**

Jetzt im Handel: **Heft 9/2026**



Anlegen mit Kick

Seit zwölf Jahren liefert unser Pantoffel-Portfolio gute Renditen mit überschaubarem Risiko. Doch es geht auch spannender: Wir haben getestet, wie sich Risiko und Sicherheit mischen lassen – und zeigen, wie Sie Schwung ins Portfolio bringen.

Weitere interessante Themen

Zahnzusatzversicherung. Angst vor teuren Zahnarztkosten? Der passende Tarif sichert Inlays, Zahnkronen und Implantate in jedem Alter gut ab. Wir zeigen die besten Zahnzusatzpolicen.

Altersvorsorgedepot. Wir erklären, was mit der neuen geförderten Altersvorsorge auf Sparende zukommt – und wie sie jetzt am besten handeln.

Seniorenzuschläge in der Kfz-Versicherung. Ab Mitte 50 müssen Autofahrer mit Alterszuschlägen in der Kfz-Versicherung rechnen. Wir sagen, wie Betroffene dem Anstieg davonfahren können.



Das passende Girokonto finden

12 sind kostenlos, mehr als 60 günstig: Unser Test von über 750 Kontomodellen zeigt, wie jeder das passende Girokonto für sich findet – egal, ob Online-Kundin oder klassischer Filialbesucher.



Kaufen oder mieten?

Wo lohnt der Kauf einer Eigentumswohnung oder eines Hauses, wo ist Mieten günstiger? Unser großer Immobilienpreisvergleich zeigt deutschlandweit, wie hoch Mieten und Kaufpreise sind.

Foto: Stocksy / Jimena Roquer; Imago Images / Seeliger

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Kann die KI Betrug und Phishing erkennen?

KI-Chatbots helfen Gaunern, Phishing-Mails und betrügerische Webseiten immer raffinierter zu gestalten. Doch eignen sich die elektronischen Helfer auch für die Gegenwehr? Die Stiftung Warentest hat es ausprobiert: Wie gut erkennen gängige Chatbots Phishing und Fake-Shops?

In meinem E-Mail-Postfach kann ich jeden Tag live miterleben, wie Betrüger und Gauner mithilfe von künstlicher Intelligenz aufrüsten. Vergangen sind die Zeiten, in denen ich eine Betrugs-Mail an Grammatikfehlern und unpersönlicher Ansprache erkennen konnte. Heute begrüßen mich Abzocker mit Namen und legen mir in fehlerfreiem Deutsch dar, warum ich unbedingt auf den Link in der E-Mail klicken soll. Manchmal klingen die Begründungen sogar recht plausibel.

Da liegt es nahe, dass Verbraucherinnen und Verbraucher zur digitalen Gegenwehr greifen und ihrerseits Chatbots fragen, was von den E-Mails, SMS oder Webseiten zu halten ist, die ihr Geld oder ihre Daten erbitten. ChatGPT & Co antworten ausführlich auf jede dieser Fragen – aber antworten sie auch richtig? Das wollte meine Kollegin Eugénie Zobel herausfinden. Sie hat fünf gängige Chatbots mit Dutzenden von E-Mails, Nachrichten und Links gefüttert, um zu sehen, ob die Maschinen echte Nachrichten von Betrugsversuchen unterscheiden können

Für ihren Versuch hat die Stiftung Warentest die Chatbots ChatGPT, Claude, Copilot, Gemini und Perplexity genutzt. In alle von ihnen kopierten wir betrügerische und echte Nachrichten – von der bekannten Paket-SMS („Ihre Lieferung muss beim Zoll freigegeben werden, klicken Sie hier“) über Phishing-Mails bis zu den Webseiten von Fake-Shops.



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

Das Ergebnis: In den meisten Fällen erkannten die Chatbots Betrugsversuche korrekt und warnten. Die Bots können also durchaus eine Hilfe sein – und trotzdem sollten Benutzerinnen und Benutzer dem Urteil der Programme nicht blind vertrauen. Ausführlich schildern wir Test und Ergebnisse unter test.de/ki-gegen-betrug.

Irrtümer nicht ausgeschlossen

Nicht immer urteilten die Chatbots zuverlässig: Als sie eine professionell gestaltete E-Mail bewerten sollten, die angeblich vom Zahlungsdienstleister Paypal stammte, gaben sie unterschiedliche Einschätzungen ab.

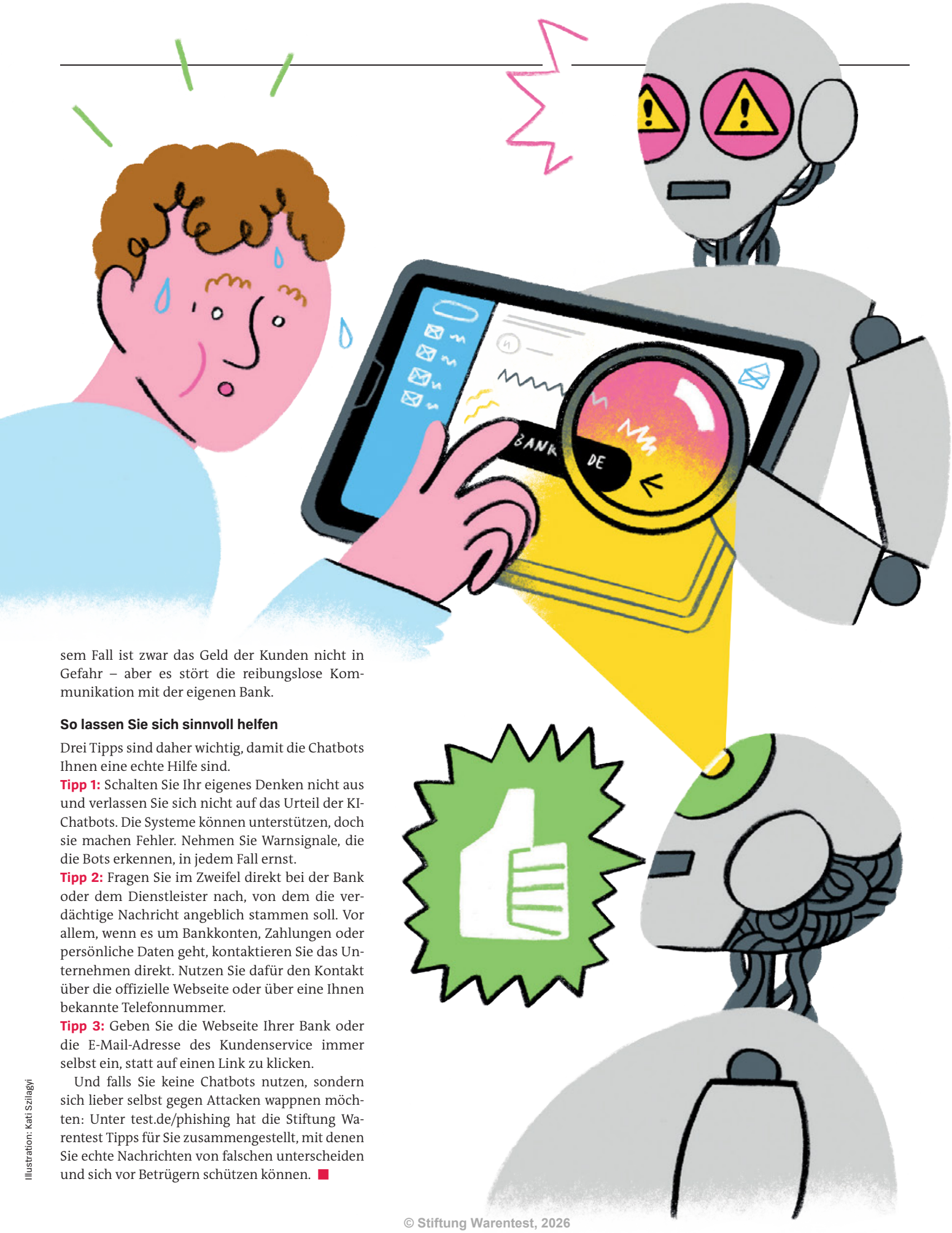
Vier der Bots erkannten die E-Mail als Betrugsversuch, doch Claude stufte sie in diesem Fall als plausibel ein – obwohl die KI-generierte Antwort korrekt die Warnzeichen auflistete, die das Programm in der Nachricht gefunden hatte.

Für flüchtige Leser kann das gefährlich sein: Wer sich hier nur auf das Schlussfazit verlässt und die Liste der Warnzeichen ignoriert, gerät auf eine betrügerische Webseite und gibt womöglich Betrügern Zugang zu seinem Paypal-Konto.

Auch der umgekehrte Fall kam vor: Eine echte E-Mail einer Sparkasse stuften alle fünf Chatbots übereinstimmend als Betrugsversuch ein. In die-

Foto: Max Lautenschläger

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



sem Fall ist zwar das Geld der Kunden nicht in Gefahr – aber es stört die reibungslose Kommunikation mit der eigenen Bank.

So lassen Sie sich sinnvoll helfen

Drei Tipps sind daher wichtig, damit die Chatbots Ihnen eine echte Hilfe sind.

Tipp 1: Schalten Sie Ihr eigenes Denken nicht aus und verlassen Sie sich nicht auf das Urteil der KI-Chatbots. Die Systeme können unterstützen, doch sie machen Fehler. Nehmen Sie Warnsignale, die die Bots erkennen, in jedem Fall ernst.

Tipp 2: Fragen Sie im Zweifel direkt bei der Bank oder dem Dienstleister nach, von dem die verdächtige Nachricht angeblich stammen soll. Vor allem, wenn es um Bankkonten, Zahlungen oder persönliche Daten geht, kontaktieren Sie das Unternehmen direkt. Nutzen Sie dafür den Kontakt über die offizielle Webseite oder über eine Ihnen bekannte Telefonnummer.

Tipp 3: Geben Sie die Webseite Ihrer Bank oder die E-Mail-Adresse des Kundenservice immer selbst ein, statt auf einen Link zu klicken.

Und falls Sie keine Chatbots nutzen, sondern sich lieber selbst gegen Attacken wappnen möchten: Unter test.de/phishing hat die Stiftung Warentest Tipps für Sie zusammengestellt, mit denen Sie echte Nachrichten von falschen unterscheiden und sich vor Betrügern schützen können. ■

Illustration: Kati Szilagyi

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Hormone. Das Darmkrebsrisiko spielt bei der Verhütungsfrage keine Rolle.

Hormonelle Verhütung

Die Pille erhöht das Darmkrebsrisiko nicht

Viele Nutzerinnen der Pille machen sich Sorgen, ob die Hormone ihr Krebsrisiko beeinflussen. Eine dänische Studie gibt nun Entwarnung bei Darmkrebs. Die Studie beobachtete zwei Millionen Frauen im Alter zwischen 15 und 50 Jahren.
Frauen, die die Pille oder eine Hormonspirale nutzten, erkrankten statistisch genauso häufig an Darmkrebs wie Frauen ohne hormonelle Verhütung. Dabei machte es keinen Unterschied, welches hormonelle Verhütungsmittel die Frauen nutzten. In der Studie zeigten sich – statistisch nicht aussagekräftige – Tendenzen, dass hormonelle Verhütung die Zahl der Darmkrebsfälle sogar leicht senken könnte, insbesondere bei einer Anwendung über zehn Jahre. Das muss aber noch abgesichert werden.

32

europäische Länder nutzen bereits KI-Tools in der Diagnostik. Vier Länder haben zudem eine eigene KI-Strategie für das Gesundheitswesen – Deutschland gehört nicht dazu.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation

Demenz vorbeugen

Selbst kochen hält geistig fit

Wer sich Mahlzeiten regelmäßig selbst zubereitet, schützt sein Hirn. Das berichtet eine japanische Demenz-Studie. Mehr als 10 000 Menschen über 65 Jahren füllten sechs Jahre lang Fragebögen aus, wie oft sie eine Mahlzeit komplett selbst kochten. Diejenigen, die das mindestens einmal wöchentlich taten, hatten ein deutlich niedrigeres Demenzrisiko als jene, die sich versorgen ließen. Besonders Menschen mit geringen Kochkenntnissen konnten ihr Risiko so stark senken.
Tipp: Räumen Sie die Küche bei Bedarf so um, dass alles Notwendige gut erreichbar ist. Wenn Sie nicht mehr selbst einkaufen können, kann vielleicht ein Lieferdienst helfen.

Impfung gegen Corona

Impfzeit beginnt nun bereits im Spätsommer

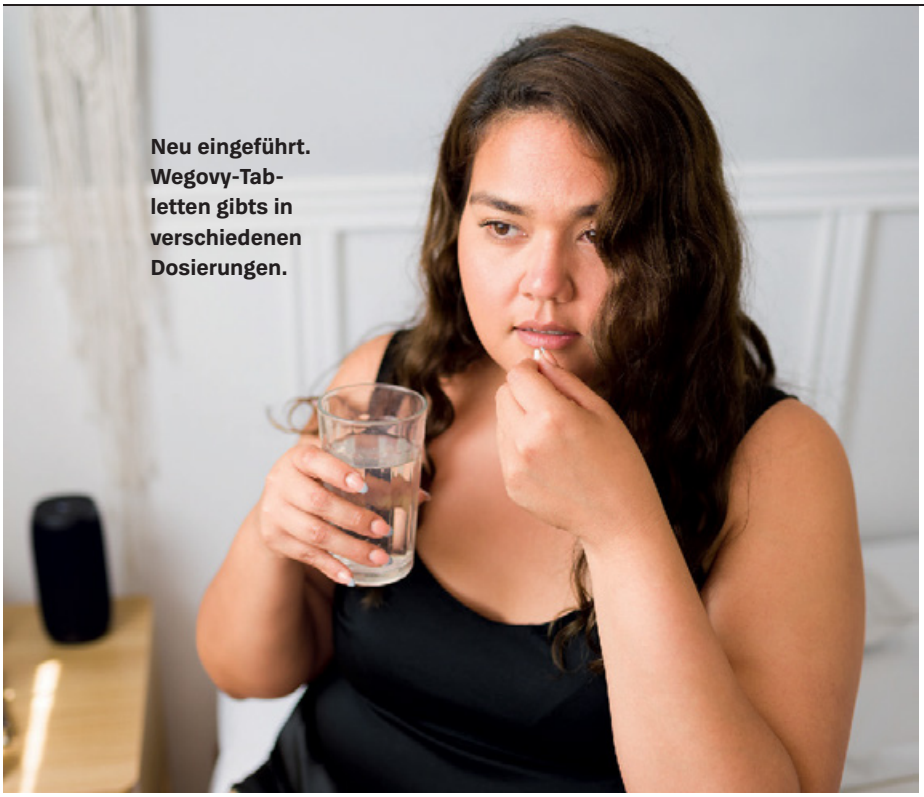
Die Ständige Impfkommission (Stiko) hat ihre Empfehlung zur Covid-19-Impfung aktualisiert – mit mehreren deutlichen Veränderungen. Grund: Die Fallzahlen sinken und viele sind inzwischen wegen früherer Impfungen und Infektionen gut vor schweren Krankheitsverläufen geschützt. Die Stiko empfiehlt aktuell die jährliche Auffrischung erst ab einem Alter von 75 Jahren. Dafür kommt eine Gruppe neu hinzu, die den Impfschutz jährlich auffrischen sollte: Menschen, die nach einer Covid-19-Infektion an Spätfolgen wie Long Covid leiden. Laut Stiko kann eine erneute Infektion bestehende Beschwerden verstärken – dem soll die Impfung vorbeugen. Der beste Zeitpunkt für die Impfung ist laut der neuen Einschätzung der Stiko der Spätsommer und Frühherbst, also etwa August oder September. Das ist früher als bisher.



Impftermin. Wer und wann geimpft werden soll, hat sich geändert.

Foto: picture alliance /dpa; Getty Images

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Neu eingeführt. Wegovy-Tabletten gibts in verschiedenen Dosierungen.

Semaglutid zum Abnehmen

Die Wegovy-Pille kommt

Menschen mit erheblichem Übergewicht können den Wirkstoff Semaglutid bald als Tablette einnehmen statt zu spritzen. Was dabei zu beachten ist.

Die europäische Zulassungsbehörde für Arzneimittel (EMA) hat Mitte Juli 2026 Tabletten mit Semaglutid zur Behandlung von Adipositas zugelassen. Hersteller Novo Nordisk kündigte die Markteinführung für die zweite Jahreshälfte an. Wie die Spritze werden die Tabletten unter dem Namen Wegovy vermarktet und gelten als Lifestyle-Präparat. Das bedeutet: Die Kosten müssen von Patientinnen und Patienten selbst getragen werden.

Alternative. Semaglutid ahmt die Wirkung natürlicher Hormone im Körper nach. Dadurch werden der Appetit gedämpft, das Sättigungsgefühl verstärkt und die Verdauung verlangsamt. Die Stiftung Warentest hat kürzlich in einem Test Abnehmspritzen verglichen. Ergebnis: Die Spritzen Mounjaro und Wegovy sind für adipöse sowie übergewichtige Personen mit Begleiterkrankungen (ab BMI 27) geeignet. Die Pille könnte Vorteile für all jene bringen, die sich nicht gern spritzen oder auf günstigere Varianten der Abnehmspritzen warten. Der konkrete Preis wird für den deutschen Markt noch verhandelt. Die Wegovy-Spritze kostet in Deutschland je nach Dosierung derzeit zwischen 170 und 277 Euro im Monat.

Einnahmeregeln. Die EMA geht davon aus, dass die Wirksamkeit und Sicherheit der Tabletten denen der Spritzen entspricht. Auch die Wegovy-Tabletten werden nur auf Rezept zu haben sein – für adipöse Menschen ab 18 Jahren oder für Übergewichtige mit Begleiterkrankungen. Die Tabletten enthalten in der höchsten Dosierung jeweils 25 Milligramm Semaglutid und müssen täglich geschluckt werden. Dabei gelten strikte Einnahmeregeln:

- Morgens auf leeren Magen, frühestens acht Stunden nach einer Abendmahlzeit.
- Die Tablette soll im Ganzen geschluckt werden und mit nur einem Schluck Wasser.
- Nach der Einnahme eine halbe Stunde mit dem Essen und Trinken warten, auch andere Medikamente dürfen in dieser Zeit nicht eingenommen werden.



Abgeklopft

Wer schief sitzt, bekommt einen Buckel

Das ist falsch – sich zu lümmeln, schadet nicht. Die Ermahnungen „Rücken gerade, Kopf hoch“ beugen einem Buckel nicht vor. Kinder und Jugendliche lümmeln sich gern, ob auf dem Sofa, am Schreibtisch oder beim Warten an der Bushaltestelle. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), stellt fest, dass das Herumhängen der Jugendlichen nicht zu einem schiefen Rücken oder gar Buckel führt. „Das kommt nicht davon, wenn sie mal einen Nachmittag schief an den Hausaufgaben sitzen.“ Eine ideale Sitz- und Stehhaltung gibt es nicht. Es gilt: Die beste Körperhaltung ist immer die nächste, denn ein ständiger Wechsel der Position hält gesund.

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

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Aus die Laus!

Läusemittel Liebend gern nisten sich Läuse auf Kinderköpfen ein. Verschiedene Mittel sollen gegen das Übel helfen. Mit einigen gelingt das tatsächlich – doch wir können nicht alle aus dem Test empfehlen.



Leider nötig. Erst behandeln Eltern das Haar mit dem Läusemittel – dann muss der Läusekamm ran.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Zuerst fiel ihr eine einzige Laus auf, erzählt eine Mutter im persönlichen Gespräch mit unserer Redaktion. „Sie krabbelte mir auf der Schulter herum. Ich habe mich kurz gewundert, was das für ein Tier ist, hatte aber recht schnell eine Ahnung.“ Sie untersuchte die Köpfe ihres Kitakindes und ihres Schulkindes, ihres Mannes und – so gut sie konnte – auch ihren eigenen Kopf. Dabei bestätigte sich: Eine Laus kommt selten allein.

Solche Geschichten sind kein Einzelfall. Das Thema quält viele Familien, denn Läuse verbreiten sich leicht, vor allem unter Kindern. Beim Spielen, Toben oder Kuscheln stecken sie die Köpfe zusammen – das bahnt den Mini-Parasiten den Weg. Selbst Teenager kann es leicht treffen, etwa wenn sie Kopf an Kopf Selfies machen oder zusammen aufs Smartphone schauen. „Ich dachte immer, Läuse seien ein Kleinkinderthema“, stöhnt die Mutter einer 13-Jährigen. „Inzwischen hoffe ich, dass das nicht noch bis zum Abitur dauert.“

Unser Rat

Testsieger: Geeignet sind Dimet 20 (22,99 Euro) und Jacutin Pedicul Fluid (16,49 Euro). Auch geeignet: Licener (20,80 Euro), Mosquito med (17,50 Euro), Nyda Läusespray (26,95 Euro). Wichtig selbst bei den Besten: Großzügig auftragen, Einwirkzeit beachten und acht bis zehn Tage später noch mal behandeln!
Preistipp: Dimet 20 sowie Mosquito med und Nyda Läusespray zahlt die Krankenkasse, wenn die Mittel dem Kind ärztlich verschrieben werden.

Verschiedene Mittel sollen Kopfläuse und deren Eier (Nissen) beseitigen. Lösen sie dieses Versprechen ein? Wir haben zwölf vielverkaufte rezeptfreie Produkte bewertet. Erhältlich sind sie in Apotheken – und teils auch anderswo, etwa in Drogeriemärkten. Fachleute sichteten Studien zur Wirksamkeit sowie Daten zu den Risiken.

Wirkprinzip 1: Läuse werden erstickt

Grob lassen sich bei Läusemitteln zwei Wirkprinzipien unterscheiden. Das erste: Die Blutsauger werden mit öligen Stoffen wie etwa Dimeticon erstickt. So funktionieren fast alle Präparate im Test, auch die beiden besten: Dimet 20 und Jacutin Pedicul Fluid. Drei weitere Produkte – Licener, Mosquito med und Nyda Läusespray – setzen ebenfalls aufs Ersticken, eignen sich fast genauso gut und sind damit auch empfehlenswert. Rechtlich gelten solche Mittel als Medizinprodukte.

Wirkprinzip 2: Läuse werden vergiftet

Das zweite Wirkprinzip: Läuse werden vergiftet. Auf dieses Prinzip setzt ein Mittel im Test: Goldgeist Forte, das wegen seiner chemischen Effekte als Arzneimittel zugelassen ist. Studien belegen die Wirkung. Allerdings werden Kopfläuse laut Daten aus verschiedenen Ländern zunehmend resistent, also widerstandsfähig gegen das Gift. Dann schlägt die Therapie womöglich nicht mehr an. Daher ist Goldgeist aus unserer Sicht nur mit Einschränkung geeignet.

Für zwei Mittel fehlen uns Belege

Auch vier der Mittel, die Läuse ersticken sollen, sind mit Einschränkung geeignet – und zwei nur wenig geeignet: Hedrin Once →

Im Check

Verbreitete Mythen über Läuse

Läuse sind Krankheitsüberträger. Das mag für manche Läusearten zutreffen – aber nicht für Kopfläuse in unseren Breiten. Allerdings können Stiche der Blutsauger fies jucken und sich entzünden, wenn sie in der Folge aufgekratzt werden.

Läuse springen von Kopf zu Kopf. Nein, Kopfläuse können weder springen noch fliegen, sondern nur krabbeln und klettern. Von Kopf zu Kopf gelangen sie, wenn Menschen einander so nahe kommen, dass sich ihre Haare berühren.

Läuse gehen auf Haustiere über. Nein, Kopfläuse sind eng an uns als Wirtsorganismus angepasst. Daher werden sie nicht von Menschen auf Haustiere übertragen und umgekehrt. Es gibt Läusearten, die Haustiere befallen, aber die sind ebenfalls eng angepasst und wechseln nicht zu uns Menschen über.

Läuse sind ein Hygieneproblem. Nein, das stimmt nicht. Kopfläuse fühlen sich auf jedem behaarten Kopf wohl – ob sauber oder dreckig.

Läuse verschwinden von allein. Nein, Aussitzen ist keine Lösung. Dann können sich Kopfläuse sogar weiter und weiter vermehren. Auch normales Shampoo und Hausmittel wie Essig, Föhn oder Sauna reichen laut Robert-Koch-Institut nicht, um die Blutsauger zu beseitigen. Zuverlässig sind kommerzielle wirkungsvolle Läusemittel – etwa ein geeignetes aus unserem Test.

Foto: Getty Images / Ysach

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Brücke. Stecken Kinder die Köpfe zusammen, können Läuse leicht überwechseln.

Natural und SOS Läuse-Shampoo. Denn weder durch die Informationen der Anbieter noch unsere eigene Recherche fanden wir ausreichende Wirksamkeitsbelege. Auch bei Hausmitteln wie Föhn, Sauna, Essig ist die Datenlage dünn – lieber empfehlenswerte kommerzielle Produkte nehmen.

Eine Anwendung reicht nicht …

Selbst für die besten Läusekiller mit hohen Heilungsraten gilt: Damit sie sicher wirken, müssen Nutzende sie korrekt anwenden. Das heißt vor allem: großzügig auftragen, Einwirkzeit beachten und die Kur nach acht bis zehn Tagen wiederholen.

Schon einzelne überlebende Eier können dafür sorgen, dass die Plagegeister sich wieder vermehren – ein Teufelskreis. Daher raten wir, Läusemittel zweimal aufzutragen, um nachgeschlüpfte Läuse zu erwischen.

… wird aber teilweise empfohlen

Doch manche Produkte geben es anders an. Die Gebrauchsanleitung von Goldgeist Forte etwa empfiehlt nur eine einmalige Anwendung, gefolgt von einer Nachkontrolle nach einigen Tagen. Nur wenn sich dabei lebende Läuse oder Eier finden, sei eine weitere Behandlung notwendig. Auch Hedrin Once Liquid Gel und Hedrin Once Natural sowie Licener und Nyda express empfehlen nicht regelhaft eine zweite Behandlung. Das erscheint uns gewagt: Dass eine einzige Anwendung reicht, ist laut unserer Auswertung nicht sicher.

Übrigens: Das Nyda Läusespray ist genauso zusammengesetzt wie Nyda express. Allerdings sieht die Anleitung von Nyda Läusespray eine zweimalige Anwendung vor. Daher schneidet es besser ab – es zählt zu den Empfehlenswerten im Test.

Wichtig: Plagegeister auskämmen

Nach jeder Behandlung sowie zwischendurch sollte ein Läusekamm gezückt werden. Er hilft auch, die Blutsauger und ihre winzigen Eier überhaupt zu finden (mehr zum Thema auf S. 93).

Läusekämme sind teils im Paket mit Läusemitteln erhältlich (siehe Tabelle auf S. 94) oder auch separat, etwa in Apotheken für um die 5 Euro. Die Mutter einer Grundschülerin schwört darauf: „Mir ist mehrmals aufgefallen, dass man beim Anschauen eines Kopfes denkt, da seien keine Läuse – und mit Kamm findet man sie dann doch.“ Und: „Wenn man sie entdeckt, erkennt man sie. Kleine Krabbeltierchen, sechs Beine, keine Flügel – was soll das sonst sein?“

Shampoos erleichtern das Auswaschen

Aufgespürte Läuse sind zügig zu bekämpfen. Für alle getesteten Mittel gilt: Egal ob sie sich „Lösung“, „Lotion“, „Fluid“, „Gel“, „Pumpspray“ oder „Shampoo“ nennen – sie fühlen sich ölig an und sind nach der Einwirkzeit entsprechend gründlich auszuwaschen. Wenn einmal nicht reicht, dann mehrmals. Bei vielen wird dazu ein handelsübliches Shampoo empfohlen. Bei den meisten Läuseshampoos im Test genügt laut Anleitung Wasser allein – etwa bei den beiden empfehlenswerten Licener und Mosquito med.

Die am besten bewerteten Läusemittel kosten etwa 17 bis 27 Euro. Für volle Wirkung sind sie großzügig aufzutragen, da leert sich eine Flasche je nach Haarlänge leicht in ein bis zwei Behandlungen.

Arzttermin kann nützlich sein

Drei der empfehlenswerten Präparate – Dimet 20, Mosquito med und Nyda Läusespray – können Kinder von Ärztinnen und Ärzten verordnet bekommen. Dann zahlt sie die Krankenkasse.

Auch andere Gründe können einen Besuch in der Praxis erfordern. Etwa wenn Kita oder Schule ein „Läusefrei“-Attest verlangen. Oft begnügen sie sich aber mit einer Bestätigung der Eltern, dass sie ihr Kind einmal mit Läusemittel behandelt haben, damit es wiederkommen darf – dann trotzdem Zweitbehandlung nicht vergessen!

Alle müssen mitziehen

„Die Kita oder Schule über einen Läusebefall zu informieren, ist nicht schön“, sagt die Mutter eines Achtjährigen. „Ich weiß, es hat nichts mit Hygiene zu tun. Trotzdem kostet es Überwindung.“ Gut sei, dass die anderen Eltern ohne Namen des betroffenen Kindes Bescheid bekämen. „Und dann schauen und behandeln hoffentlich alle gründlich. Sonst stecken sich die Kinder über Wochen immer wieder gegenseitig an. Und das will wirklich niemand – außer den Läusen.“ ■ →

Text: Dr. Bettina Sauer; Testleitung: Katrin Andruschow; Produktauswahl: Marianne Bernhart; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Foto: Getty Images / Catherine Delahaye

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Kopfläuse bekämpfen

So stoppen Sie die Plagegeister

Um die juckenden Blutsauger sicher loszuwerden, ist eine zweifache Behandlung mit Läusemittel plus speziellem Läusekamm nötig. Alle Schritte im Überblick.

Bei Verdacht auf Läusebefall, etwa wenn sich Ihr Kind häufig am Kopf kratzt, heißt es: Schau genau! Achten Sie auf Stellen hinter den Ohren, im Nacken und an den Schläfen. Läuse sind wenige Millimeter lang, sechsbeinig und flügellos, grau bis braun. Ebenfalls alarmierend sind kleine ovale Läuseeier dicht an der Kopfhaut. Entdeckt? So gehen Sie jetzt vor:

Mit Läusekamm arbeiten
Viel besser als mit bloßem Auge klappt die Kontrolle mit einem Läusekamm. Die Zinken sollten nicht mehr als 0,2 Millimeter voneinander entfernt und wenig elastisch sein, also etwa aus Metall bestehen. Er kommt am besten im feuchten, vorgekämmten und mit einer Pflegespülung benetzten Haar zum Einsatz. Die Spülung erleichtert das Auskämmen und hindert die Läuse am Weglaufen. Nehmen Sie sich Strähne für Strähne einzeln vor; ziehen Sie den Kamm von der Kopfhaut zu den Spitzen. Streifen Sie ihn zwischendurch an Küchenpapier ab. Wenn Sie Haare, Kamm und Papier immer mal wieder genau anschauen – gerne mit Lupe –, können Sie Läuse und Eier erkennen.

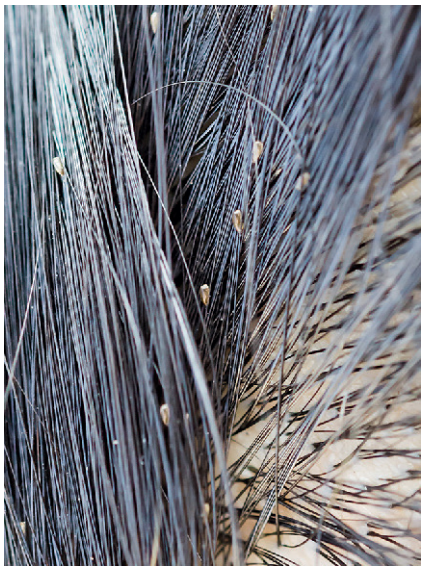
Kontaktpersonen informieren
Bis Läuse auffallen, hat die Population häufig schon andere Köpfe besiedelt. Checken Sie daher bei einem Läusefund alle Personen im Haushalt wie zuvor beschrieben. Wiederholen Sie das am besten in den folgenden Tagen noch mehrmals. Eltern sind zudem verpflichtet, die Schule oder Kita ihrer Kinder zu informieren, damit andere Eltern Bescheid bekommen und ebenfalls ihre Kinder kontrollieren können. Namen von Betroffenen werden dabei gegenüber anderen Eltern und Kindern nicht genannt. Scheuen Sie sich nicht, Verwandte und Bekannte, mit denen das Kind engen Kontakt hatte, persönlich zu informieren.

Läusekiller korrekt anwenden
Bekämpfen Sie entdeckte Läuse so schnell wie möglich mit einem geeigneten Mittel. Um volle Wirkung zu erzielen, ist es wichtig, der Anleitung genau zu folgen. Oft sind Präparate großzügig auf das trockene Haar aufzutragen. Danach soll es überall feucht aussehen, was auf eine ausreichende Menge hinweist. Halten Sie unbedingt die Einwirkzeit ein, bevor Sie das Mittel ausspülen – oft nicht nur mit Wasser, sondern mehrmals mit einem handelsüblichen Shampoo. Wichtige Fehlerquellen sind etwa ein zu sparsames Auftragen des Mittels oder eine zu kurze Einwirkzeit.

Unbedingt zweimal behandeln
Egal wie gut die Präparate gegen Läuse wirken – es ist nicht auszuschließen, dass einzelne Läuse oder Eier überleben und sich wieder auf dem Kopf vermehren. Um die Plagegeister wirklich zu stoppen, ist nach acht bis zehn Tagen eine zweite Läusekur erforderlich – selbst wenn die Anleitungen einzelner Mittel etwas anderes sagen.

Kamm weiter nutzen
Fachleute raten bei jeder Behandlung zum Doppelpack: Läusemittel plus Läusekamm. Der Kamm kommt je nach Anleitung vor oder nach dem Auswaschen des Läusemittels zum Einsatz. Ansonsten wird er genauso benutzt wie zum Aufspüren der Läuse. Das Robert-Koch-Institut rät, ihn noch mindestens einmal zwischen beiden Läusekuren zu zücken – und einige Tage nach der Zweitbehandlung. Tragen Sie dabei jeweils erst eine Pflegespülung auf das feuchte Haar auf.

Großputz sein lassen
Alles putzen, massenhaft waschen, Kuscheltiere einfrieren – solche Großaktionen sind nach heutigem Wissen überflüssig. Läuse verlassen Menschenköpfe ungern, denn woanders sterben sie nach kurzer Zeit. Sicherheitshalber empfiehlt das Robert-Koch-Institut gezielte Maßnahmen – etwa die zuletzt genutzte Bett- und Schlafwäsche von Personen mit Kopfläusen zu waschen, die Mützen Betroffener für drei Tage in einem verschlossenen Plastikbeutel zu lagern oder Haarbürsten und (Läuse-) Kämme in heißem Seifenwasser zu reinigen. Doch das Hauptaugenmerk sollte den Köpfen gelten.



Nissen. Die ovalen Eier der Läuse sind ungefähr einen Millimeter groß.



Läuse. Sie sind wenige Millimeter lang, sechsbeinig, flügellos, grau bis braun.

Foto: Getty Images / Hirun; Getty Images / Kevin Dyer

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Mittel gegen Kopfläuse und Nissen: Fünf Präparate können wir empfehlen

Produkt	Dimet 20	Jacutin Pedicul Fluid	Licener	Mosquito med	Nyda Läusespray[6]	Evolsin Läuseshampoo	Goldgeist Forte
Inhalt (ml)/Nissenkamm	100/☐	100[4]/☐[4]	100[5]/☐	100[5]/☐	100[7]/■	120/■	75[10]/☐
Preis (Euro)	**22,99**	**16,49**	**20,80**	**17,50**	**26,95**	**19,95**	**9,89**
Darreichungsform[1]	Lösung	Fluid	Shampoo	Shampoo	Pumpspray	Shampoo	Lösung
Wirksame Bestandteile[2]	Dimeticon und Dodecanol	Dimeticon	Extrakt des Neembaums	Weißes Mineralöl	Hoch- und niedrigviskoses Dimeticon[8]	Dimeticon und Tocopherylacetat (Vitamin-E-Ester)	Auszug aus Pyrethrum
BEWERTUNG	**GEEIGNET**	**GEEIGNET**	**AUCH GEEIGNET**	**AUCH GEEIGNET**	**AUCH GEEIGNET**	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**
Erläuterung	Die Wirkung von Dimeticon ist allgemein gut belegt. Zudem liegen für das Produkt selbst in der Zusammensetzung von Dimeticon und Dodecanol aussagekräftige Studiendaten vor.	Die Wirkung von Dimeticon ist allgemein gut belegt. Zudem liegen für das Produkt selbst aussagekräftige Studiendaten vor.	Die Wirksamkeit einer zweimaligen Anwendung ist durch aussagekräftige Studiendaten belegt. Laut Gebrauchsanleitung reicht eine einmalige Anwendung des Produkts. Doch ob mit einer einmaligen Behandlung bei allen Anwendenden sämtliche Läuse sowie Eier sicher abgetötet werden, ist unsicher.	Die Wirksamkeit ist durch aussagekräftige Studien daten belegt. Es wurden jedoch vergleichsweise häufig unerwünschte Wirkungen wie Juckreiz und Brennen der Haut berichtet.	Die Wirkung von Dimeticon ist allgemein gut belegt. Zudem liegen für das Produkt selbst aussagekräftige Studiendaten vor. Die Anwendung als Spray könnte aus unserer Sicht problematisch sein, etwa bei Atemwegerkrankungen wie Asthma. Grundsätzlich sollte bei der Behandlung darauf geachtet werden, dass der Sprühnebel nicht eingeatmet wird.	Die Wirkung von Dimeticon ist allgemein gut belegt. Allerdings hat der Anbieter uns keine Nachweise für die spezifische Wirksamkeit der Kombination von Dimeticon und Vitamin-E-Ester und ihrer jeweiligen Konzentration im Produkt zukommen lassen. Öffentlich zugängliche Studien für diese Kombination liegen uns nicht vor.	Die Wirksamkeit des Insektengifts ist durch aussagekräftige Studiendaten belegt. Laut internationalen Untersuchungen werden Kopfläuse allerdings zunehmend resistent dagegen. Ob dies auch auf Deutschland zutrifft, ist unklar. Die Gebrauchsanleitung empfiehlt eine Nachkontrolle nach einigen Tagen, aber nicht regelhaft eine zweite Behandlung. Doch ob mit einer einmaligen Behandlung bei allen Anwendenden sämtliche Läuse sowie Eier sicher abgetötet werden, ist unsicher.
Ausgewählte Produktmerkmale							
So sollen die Produkte wirken[1]	Physikalisch: Erstickt Läuse, Dodecanol greift zusätzlich deren Schutzpanzer an.	Physikalisch: Erstickt Läuse.	Physikalisch: Erstickt Läuse.	Physikalisch: Erstickt Läuse, zugleich wird der Schutzpanzer angegriffen.	Physikalisch: Erstickt Läuse.	Physikalisch: Erstickt Läuse durch beide Wirkstoffe.	Chemisch: als Insektengift.
Mindestalter für den Einsatz[1]	6 Monate	Ab Geburt einsetzbar	2 Jahre	12 Monate	Ab Geburt einsetzbar	6 Monate	Ohne Ärztin etwa ab 12 Monate[11]
Einwirkzeit pro Anwendung[1]	20 Minuten	Mindestens 10 Minuten	10 Minuten	Mindestens 10 Minuten	Mindestens 10 Minuten	15 Minuten[9]	Mindestens 30 bis höchstens 45 Minuten
Produkttyp[1]	Medizinprodukt	Medizinprodukt	Medizinprodukt	Medizinprodukt	Medizinprodukt	Medizinprodukt	Arzneimittel
Apothekenpflichtig	☐	■	☐	☐	■	☐	■
Erstattung bei Kindern durch Krankenkassen[1][3]	■	☐	☐	■	■	☐	■

Das sind unsere Bewertungsstufen:
Geeignet, Auch geeignet, Mit Einschränkung geeignet, Wenig geeignet.
Bei gleicher Bewertung Reihenfolge nach Alphabet.
Auswahl, Preise und Bewertung:
Siehe „So haben wir getestet" auf S. 95.
■ = Ja. ☐ = Nein.

1) Information laut Anbieter.
2) Ausgewiesen sind Inhaltsstoffe, die laut beiliegender Gebrauchsanleitung oder aufgrund von Studien als wirksame Bestandteile beschrieben werden.
3) Auf Rezept bis zum Alter von 12 Jahren, bei Entwicklungsstörungen bis 18 Jahren. Die Angabe bezieht sich auf die gesetzliche Krankenversicherung. Bei Privatpatienten kann die Erstattung je nach Versicherer und Tarif anders geregelt sein.
4) Ist auch als Flasche mit 200 ml mit Nissenkamm erhältlich.
5) Ist auch als Flasche mit 200 ml erhältlich.
6) Nyda Läusespray und Nyda express sind laut Gebrauchsanleitung in der Zusammensetzung identisch, auch die Inhalte der Gebrauchsanleitung sind weitgehend identisch. Der einzige Unterschied zwischen den Produkten ist, dass bei Nyda Läusespray eine zweite Behandlungs nach 9 Tagen empfohlen wird – und bei Nyda express lediglich eine Nachkontrolle nach 9 Tagen mit gegebenenfalls anschließender Behandlung. Nyda Läusespray ist verordnungsfähig und kann von der Krankenkasse erstattet werden; Nyda express nicht.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Hedrin Once Liquid Gel[12]	**Linicin Lotion 15min**	**Nyda express**[6]	**Hedrin Once Natural**	**SOS Läuse-Shampoo**
100/☐	100/☐[13]	100[7]/■	100/☐	100/☐
26,95	**17,99**	**26,95**	**26,99**	**8,99**
Gel	Lotion	Pumpspray	Lotion	Shampoo
Dimeticon und Penetrol	Dimeticon[14]	Hoch- und niedrigviskoses Dimeticon[8]	Hemisqualan (Kohlenwasserstoff pflanzlichen Ursprungs) und Bienenwachs	Kokosöl
MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**
Die Wirkung von Dimeticon ist allgemein gut belegt. Allerdings zeigt eine Studie für das konkrete Produkt mit der spezifischen Kombination von Dimeticon und Penetrol und ihrer jeweiligen Konzentration nach einer einmaligen Behandlung eine vergleichsweise geringe Heilungsrate von nur 70 Prozent. Der Hersteller empfiehlt mehrere Nachkontrollen, aber nicht regelhaft eine zweite Behandlung.	Die Wirkung von Dimeticon ist allgemein gut belegt. Allerdings liefern die vom Anbieter bereitgestellten Studiendaten keinen ausreichenden Nachweis für die spezifische Wirksamkeit der Kombination der Inhaltsstoffe und ihrer jeweiligen Konzentration im Produkt. Öffentlich zugängliche Studien für diese Kombination liegen uns nicht vor.	Die Wirkung von Dimeticon allgemein sowie des konkreten Produkts ist gut belegt. Allerdings empfiehlt die Gebrauchsanleitung eine Nachkontrolle nach einigen Tagen, aber nicht regelhaft eine zweite Behandlung. Doch ob mit einer einmaligen Behandlung bei allen Anwendenden sämtliche Läuse sowie Eier sicher abgetötet werden, ist unsicher. Die Anwendung als Spray könnte aus unserer Sicht problematisch sein, etwa bei Atemwegserkrankungen wie Asthma.	Uns liegen keine ausreichenden Belege für die Wirksamkeit des Produktes mit Hemisqualan und Bienenwachs vor. Der Anbieter hat auf eine Studie des Herstellers zur Wirksamkeit des Produktes verwiesen, uns diese aber nicht zur Verfügung gestellt. Öffentlich zugängliche Studien fanden wir nicht. Die Gebrauchsanleitung empfiehlt Nachkontrollen in den folgenden Tagen, aber nicht regelhaft eine zweite Behandlung.	Uns liegen keine ausreichenden Belege für die Wirksamkeit des Produktes mit Kokosöl vor. Die Wirksamkeit wird durch die bereitgestellten Studiendaten des Anbieters und in öffentlich zugänglichen Studien nicht ausreichend nachgewiesen.
Physikalisch: Erstickt Läuse, Penetrol hilft bei der Abtötung.	Physikalisch: Erstickt Läuse.	Physikalisch: Erstickt Läuse.	Physikalisch: Erstickt Läuse.	Physikalisch: Erstickt Läuse.
6 Monate	12 Monate	Ab Geburt einsetzbar	2 Jahre	3 Jahre
Mindestens 15 Minuten	15 Minuten	Mindestens 10 Minuten	Mindestens 5 bis maximal 10 Minuten	15 Minuten
Medizinprodukt	Medizinprodukt	Medizinprodukt	Medizinprodukt	Medizinprodukt
☐	☐	■	☐	☐
■	☐	☐	☐	☐

7) Angeboten im Doppelpack mit 2 x 50 ml, auch als einzelne Flasche mit 50 ml erhältlich.
8) In der Gebrauchsanleitung wird nicht zwischen wirksamen Bestandteilen und anderen Inhaltsstoffen unterschieden. Das Produkt enthält zusätzlich Triglyceride, Jojobawachs und Duftstoffe.
9) Bei stärkerem Befall bis zu 30 Minuten möglich.
10) Ist auch als Flasche mit 250 ml erhältlich.
11) Behandlung von Kindern unter 12 Monaten nur unter ärztlicher Aufsicht.
12) Verpackung laut Anbieter verändert.
13) Ist auch mit Nissenkamm erhältlich.
14) In der Gebrauchsanleitung wird nicht zwischen wirksamen Bestandteilen und anderen Inhaltsstoffen unterschieden. Das Produkt enthält zusätzlich Tocopherylacetat, Aprikosen- und Mandelöl.

So haben wir getestet

Im Test: Zwölf häufig verkaufte Mittel, die laut Deklaration zur Beseitigung von Kopfläusen und Nissen dienen. Bei einem Präparat handelt es sich rechtlich um ein Arzneimittel, bei den übrigen um Medizinprodukte. Bei mehreren Packungsgrößen wählten wir möglichst die meistverkaufte. Die Mittel werden über Vor-Ort- und Versandapotheken sowie über Drogeriemärkte angeboten. Wir kauften sie im Dezember 2025 ein.

Preise: Wir ermittelten die Preise aller Produkte laut Lauer-Taxe (Stand: 15. Juli 2026), dem offiziellen Präparate- und Preisverzeichnis der Apotheken.

Bewertung: Die Beurteilung erfolgte auf der Basis von wissenschaftlicher Literatur, die dem aktuellen Wissensstand entspricht. Wir baten die Anbieter der Medizinprodukte um Studien, die den medizinischen Nutzen ihrer Produkte für die deklarierten Effekte und Werbeaussagen belegen. Zusätzlich suchten zwei Gutachterinnen für alle Produkte nach öffentlich zugänglichen Studien und prüften, ob günstige Wirkeffekte belegt und Nutzen und Risiken der Mittel ausreichend geklärt sind. Ein Facharzt für Dermatologie kommentierte aus klinischer Sicht. Unser Vorgehen orientiert sich an den Grundsätzen der evidenzbasierten Medizin.



Foto: Mauritius Images / Alamy / Kytt Now

Warnsignal. Nur wenn alle Eltern ihre Kinder kontrollieren, hört das Läuse-Übel auf.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

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 9/25 – 8/26

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
- Burger-Pattys (T) 6/26
- **D**iätshakes (T) 1/26
  - *Korrektur (T) 5/26*
- **F**ettleber, Ernährung (R) 1/26
- **H**ummus (T) 3/26
- **K**affeekapseln (T) 9/25
- Kakaoanbau, Nachhaltigkeit (R) 12/25
- Kirschjoghurt (T) 8/26
- **M**ake-up-Entferner (T) 2/26
- Mineralwasser, medium (T) 7/26
- Mülltrennung (R) 9/25
- **N**achhaltigkeitssiegel, Lebensmittel (T) 5/26
- Nassrasierer, 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
- **R**eis, Schadstoffe in (T) 5/26
- **S**chokolade, Milch- (T) 12/25
- Shampoos, Volumen- (T) 8/26
- Sonnenschutzmittel, Kinder- (T) 7/26
- **T**omatenketchup (T) 4/26
- Trinkmahlzeiten (T) 12/25
- **Z**ahnbleaching, Mittel (T) 5/26
- Zahnbürsten, elektr. (T) 12/25
- Zahnbürsten, Kinder- (T) 6/26
- Zahnpasta, Kinder- (T) 3/26
- Zahnpasta, Weißmacher- (T) 9/25

Multimedia

- **A**ntivirenprogramme (T) 3/26
- **B**eamer (T) 6/26
- Bluetooth-Tracker (T) 1/26
- **D**rucken, Ökobilanz (R) 8/26
- Drucker (T) 8/26
- Drucker, Laser- (T) 10/25
- **E**-Mail-Konten (R) 3/26
- **F**ernseher, die besten (T) 1/26
- Fernseher, Schnäppchen (T) 4/26
- Fernseher, XL (T) 6/26
- **K**opfhörer, Sport- (T) 5/26
- Kopfhörer (T) 3/26
- Kopfhörer (T) 11/25
- **L**aptops (T) 1/26
- Laptops (T) 9/25
- Laptops, refurbished (Shops) (T) 9/25
- Lautsprecher, für unterwegs (T) 4/26
- **M**ultiroom-Systeme (T) 2/26
- **O**nline-Marktplätze, Temu und Shein (T) 12/25
- **P**owerbanks (T) 2/26
- **S**martphone-Preise (R) 8/26
- Smartphones (T) 7/26
- Smartphones (T) 12/25
- Smartwatches (T) 5/26
- Smartwatches (T) 1/26
- Smartwatches (T) 12/25
- Soundbars (T) 11/25
- Spiele-Controller (T) 11/25
- Streaming und KI, Energieverbrauch (R) 10/25
- **T**ablets (T) 7/26
- Tablets (T) 12/25
- **W**indows-Alternativen (R) 9/25

Haushalt und Garten

- **B**acköfen (T) 2/26
- Bewässerungscomputer (T) 5/26
- Boxspringbetten (T) 3/26
- **E**inbruchschutz (R) 10/25
- **F**enstersicherungen (T) 10/25
- **G**artenbrausen (T) 7/26
- Gartenschläuche (T) 7/26
- Geschirrspüler (T) 4/26
- Geschirrspülmittel, Maschinen- (T) 8/26
- **H**itzeschutz-Tipps (R) 6/26
- Hochdruckreiniger (T) 3/26
- **K**affeevollautomaten (T) 12/25
- Kettensägen, Mini- (T) 2/26
- Klimageräte (T) 6/26
- Kochfelder (T) 11/25
- Küchenmaschinen (T) 2/26
- Küchenmaschinen ohne Kochfunktion (T) 12/25
- Kühl-Gefrier-Kombinationen (T) 8/26
- Kühlgeräte, Einbau (T) 3/26
  - *Kühlschränke, Korrektur (T) 11/25*
- **L**uftbefeuchter (T) 10/25
- Luftreiniger (T) 5/26
- **M**ähroboter (T) 4/26
- Matratzen (T) 10/25
- **N**ackenkissen (T) 9/25
- **R**eiskocher (T) 5/26
- **S**aug- und Saug-Wisch-Roboter (T) 1/26
- Sonnenschirme (T) 7/26
- Staubsauger, Akku- (T) 2/26
- Staubsauger, Kabel- (T) 9/25
- Stromspeicher (T) 4/26
  - *Korrektur (T) 5/26*
- **T**hermomix (T) 12/25
- Toaster (T) 2/26
- Tropf-Bewässerungssysteme (T) 5/26
- **Ü**berwachungskameras (T) 10/25
- **V**entilatoren (T) 6/26
- **W**andfarben (T) 8/26
- Wärmepumpen für Brauchwasser (T) 7/26
- Wärmepumpen (T) 10/25
- Wäschetrockner (T) 9/25
- Waschmaschinen (T) 11/25
- Wollwaschmittel (T) 1/26

Freizeit und Verkehr

- **A**utokindersitze (T) 6/26
- Autokindersitze (T) 12/25
- **B**abytragen (T) 7/26
- **E**-Bikes, Urban (T) 5/26
- **F**ahrradhelme, Kinder (T) 4/26
- **H**undesnacks (T) 2/26
- **K**inderfahrräder (T) 3/26
- Kinderreisebetten (T) 11/25
- Kinderwagen (T) 8/26
- Koffer, Handgepäck (T) 6/26
- **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

Geld und Recht

- **A**ktivrente (R) 4/26
- Anlagetipps, betrügerische (R) 1/26
- **B**ankbetrug (R) 10/25
- **D**eutsche Aktien (R) 1/26
- **E**nterben, Angehörige (R) 11/25
- **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
- **I**nflation (R) 6/26
- **K**indergeld, mit 18 (R) 8/26
- **M**ieterhöhung (R) 12/25
- **O**nline-Shopping, Fallen beim (T) 12/25
- **P**auschalreisen, Rechte (R) 7/26
- Pflegekosten (R) 7/26
- **R**echtsstreit, Anwalt finden (R) 9/25
- Rente mit Schwerbehinderung (R) 2/26
- **S**chottergärten, aktuelle Urteile (R) 4/26
- Steuererklärung, via Elster (R) 6/26
- Stromtarife, dynamisch (Ikea) (R) 3/26
- **T**ages- und Festgeld (R) 5/26
- **Ü**berweisung, Papier (R) 5/26
- Unfallversicherung (R) 5/26
- Urheberrecht, Fotos aus dem Internet (R) 6/26
- **V**ersicherungs-Check (R) 9/25
- Vorsorgevollmacht (R) 8/26
- **W**asserschäden (R) 3/26
- Wohngebäudeversicherung (R) 11/25

Gesundheit

- **A**bnehmspritzen (T) 4/26
- Antientzündliche Ernährung (R) 7/26
- Apotheken, Online (T) 6/26
- **D**epression bei Männern (R) 6/26
- **H**ustenstiller (T) 11/25
- **K**I-Diagnosen (T) 8/26
- Kiefergelenkproblem, CMD (R) 10/25
- **M**ediennutzung, Kinder (R) 3/26
- Mikroplastik (R) 4/26
- **N**agelpilz, Mittel gegen (T) 7/26
- **O**steoporose (T) 1/26
  - *Korrektur (T) 4/26*
- **P**lacebo-Effekt (R) 8/26
- **R**öntgen (R) 5/26
- **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

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

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 8–18 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 8–18 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), Dr. Floris Akkerman, Christian Bock, Prof. Dr. Gaby-Fleur Böl, Dr. Diedrich Harms, Gabriele Hässig, Prof. Dr. Dominik Herrmann, 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, 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: Renate Ehrnsperger, Ralf Gaida, Marius Gemmel, Nico Langenbeck, Simone Lindemann, Michael Morys, Dr. Dorit Munzke, Anke Scheiber, Dr. Peter Schick, Konstantin Thurow, Sarah Vasconi, Dr. Sara Wagner-Leifhelm;
Marktanalyse und Projektassistenz: Yvonne Gramsch, Toralf Hainsch, Yvonne Sanguinette, Eva-Maria Schnaus, Diana Senger, Michael Vogt;
Teamassistenz: Marlies Brandtner, Monique Schneider, Grit Schulze

Christian van de Sand (Journalistischer Leiter);
Redaktion: Daniel Kastner, Anne Mandt, Reiner Metzger, Cecilia Meusel, Meike Rix, Stephan Scherfenberg, Roman Schukies, Kerstin Singer, Claudia Till, Pia Voigt

Ernährung, Kosmetik und Gesundheit
Dr. Thomas Koppmann (Wissenschaftlicher Leiter);
Projektleitung: Katrin Andruschow, Charlotte Granobs, Dr. Claudia Michael, Yvonne Neidhardt, Tim Quinders, Annika Scheerer, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan, Julia Schwietering, Dr. Julian Tänzer, 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, Christina Focken, 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, Karoline Hellmann, Wolfgang Hestermann, Ron Koch, Christiane Lang, Steffi Müller, Martin Sattler

Redaktion Stiftung Warentest

Chefredakteurin
Isabella Eigner (verantwortlich)

Stellvertretende Chefredakteure, Stellvertretende Chefredakteurin
Thierry Backes, Werner Hinzpeter, Julia Witt

Textchefinnen, Textchefs
Anja Hardenberg (Leiterin); Sebastian Bröder, Axel Henrici, Daniel Kastner, Katharina Kluin, Thomas Müller

Redaktionsassistenz
Katharina Jabrane, Christine Jannack

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
Christiane Adam, Franziska Lentes, Ulrike Sosalla Serodio, Thomas Vossbeck

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.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Wundersames aus dem Prüflabor. Folge 32

Zahnersatz



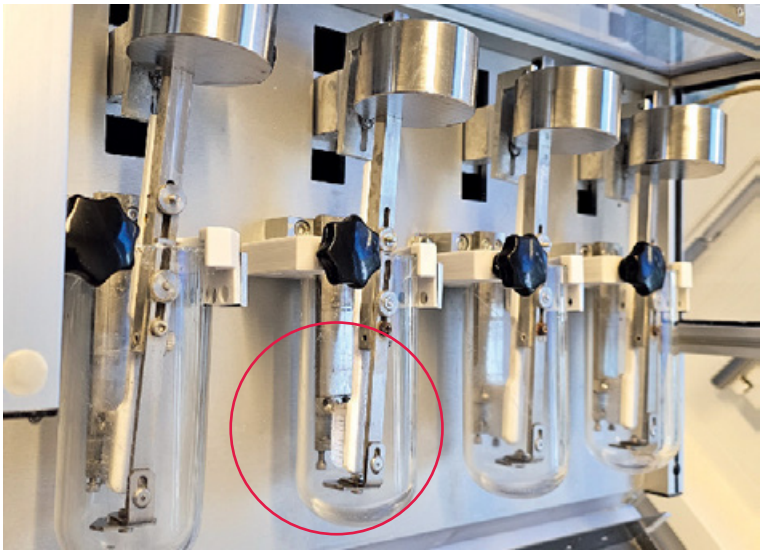
„Rinderzähne sind menschlichen Zähnen sehr ähnlich und leicht verfügbar; deshalb verwenden wir sie für unsere Zahnpasta-Tests.“

Dr. Thomas Koppmann, Wissenschaftlicher Leiter des Teams Ernährung und Kosmetik

Leidenschaft bedeutet oft, einen irren Aufwand zu betreiben – für einen Ertrag, der Außenstehenden mickrig erscheint. Koch-Enthusiasten sautieren, blanchieren, pochieren tagelang für ein Menü, das in einer Stunde vertilgt ist. Hobbygärtnerinnen wässern, beleuchten, düngen, pikieren – und ernten drei mehlige Tomaten. Vogelbeobachter erdulden Mücken, Sonnenbrand und Spott, bis endlich das Blaukehlchen kurz vor die Linse huscht.

Dem Prüfinstitut, das für uns Zahnpasten testet und die Zahnproben dafür selbst anfertigt, unterstellen wir eine ähnliche Passion. Ein Bohrer mit Diamantspitze hobelt quadratmillimetergroße Schichten von Rinderzähnen herunter. Sie werden dann in vier Stufen glatt poliert, in Kunststoff eingefasst, stellenweise abgeklebt, teils eingefärbt und Hunderte Male geschrubbt – von standardisierten Zahnbürsten mit genau festgelegtem Druck, Abstand, Tempo und Wasser-Zahncreme-Gemisch. Zahnbein lässt sich bis zu dreimal testbürsten, Zahnschmelz nur einmal. Dann heißt es wieder: Hobeln, schleifen, kleben, färben, schrubben. Immerhin: Unser Qualitätsurteil, welche Zahnpasta wie gut putzt, überdauert länger als ein pochiertes Ei, drei Tomaten oder ein flüchtiger Blick aufs Blaukehlchen.

Text: Daniel Kastner



Bürstkopfstand. Eine Zahnputzmaschine schrubbt die Prüf-Zahnpasta 800 bis 4 000 Mal auf die Zahnproben – im Akkord.

Foto: Studio Likeness; Stiftung Warentest; Sandra Kühnapfel

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Rinderzahn-proben

Einsatz für: Tests von Zahnpasten
Material: Rinder-Zahn-schmelz und -Dentin
Preis: Grob geschätzt 60 bis 100 Euro pro Stück
Bedarf: 16 pro Zahncreme



© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

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 kündigen.

© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Foto: Mockupnest