Stiftung Warentest 1/2026

Stiftung Warentest

Unabhängig. Objektiv. Unbestechlich.

Die neue Laptop-Liga

Von klassisch bis ausgefallen
Die vielfältige junge Generation im Vergleich
Seite 24

Vitamin-D-Präparate
Einige sind gefährlich hoch dosiert
Seite 84

Saug-Wisch-Roboter 50
Fernseher 36
Wollwaschmittel 57
Smartwatches 43
Bluetooth-Tracker 30



Gesunder Start ins Jahr 2026

Diät-Shakes
Almased, Slimfast & Co – was beim Abnehmen hilft 10

Laufbänder
Von gut bis Murks: Auch ein teures fällt durch 66

Fettleber
Wie spezielle Ernährung das Organ heilen kann 19

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

Stiftung Warentest im Vorteils-Abo lesen



+



Gratis
Jahrbuch für 2026 +
Archiv-CD-Rom 2025

9 Hefte für nur 35,00 €[1)]



Dankeschön
Notizbuch



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

Gleich Bestellkarte rechts ausfüllen oder anrufen:

030/3 46 46 50 82

Montag bis Freitag: 8:00–19:00 Uhr
Bitte bei Ihrer Bestellung Aktions-Nr. 2184099 angeben.

Oder noch schneller online:

test.de/archiv01-sw

SWK2601

Angebot gültig bis 25.02.2026

1) Angebotsdetails:
Die Lieferung beginnt nach Eingang Ihrer Zahlung mit der nächstverfügbaren Ausgabe. Sofern Sie innerhalb von 2 Wochen nach Erhalt des 9. Heftes nicht abbestellen, erhalten Sie die Zeitschrift Stiftung Warentest Monat für Monat gegen Rechnung für insgesamt 42,60 € halbjährlich (entspricht monatlich 7,10 €); Ausland: 43,80 €, CH: 50,20 sFr. Der Bezug ist dann jederzeit kündbar. Bei Vorliegen Ihrer E-Mail-Adresse erhalten Sie die Rechnung per E-Mail. Preise inkl. Versandkosten (innerhalb Deutschlands) und MwSt. Bei Auslandsbestellungen zzgl. Versandkosten pro Ausgabe; für A: 0,60 €, CH: 1,20 sFr., restl. Ausland: 2,00 €. Abonnenten in der Schweiz erhalten eine Rechnung in sFr. Es gilt das gesetzliche Mängelhaftungsrecht. Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht und zum Datenschutz finden Sie im Heft auf Seite 96. Dies ist ein Angebot der Stiftung Warentest, Vorständin Julia Bönisch, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin. Beschwerden richten Sie bitte an Stiftung Warentest, Kundenservice, 20080 Hamburg, Tel.: 030/3 46 46 50 80, Fax: 040/3 78 45 50 57, E-Mail: stiftung-warentest@dpv.de.

*** Informationen zum Gewinnspiel | Apple iPad Air 11 2024 (M2), 128 GB:**
Mit der Bestellung nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil. Veranstalter ist die Stiftung Warentest. Einsendeschluss ist der 31.12.2025. Die Gewinner werden unter allen eingegangenen Einsendungen aus Werbeaktionen im Jahr 2025 durch das Losverfahren ermittelt und im Januar 2026 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



„Obwohl für Diätshakes in der EU strenge Vorgaben gelten, sind nur 2 von 20 Pulvern in unserem Test gut.“

Haben Sie die Nase voll von Dominosteinen und Lebkuchen? Oder gehören Sie wie ich zur „Stollen schmeckt auch zum Neujahrskaffee“-Fraktion? Entsprechend schwer fällt mir traditionell der Umstieg auf Gesundes in den ersten Wochen des neuen Jahres, um nach all dem Süßen, nach Weihnachtsgans und Silvesterkarpfen wieder in Form zu kommen. Zugegeben: Auch ich habe schon mit dem Gedanken gespielt, es mal mit Diätshakes à la Almased und Slimfast zu versuchen.

Jetzt bin ich froh, unseren Test abgewartet zu haben. Denn obwohl für Abnehmpulver in der EU strenge Vorgaben gelten – etwa zu Brennwert oder Vitamingehalt –, sind nur 2 von 20 im Test gut. Damit nicht genug: Zwar können die Shakes in Kombination mit Bewegung und gesundem Essen beim Abnehmen helfen. Doch mehrere „Aber“ – und zwar recht große – trüben die Strahlkraft dieser Botschaft.

Denn auch wenn alle Produkte die vorgegebenen Kaloriengehalte aufweisen, bietet längst nicht jedes das ideale Nährstoffprofil: Oft fehlt es an Ballaststoffen, teils ist zu viel Zucker zugesetzt. Fünf fallen durch hohe Gehalte an Schadstoffen wie Chlorat, Aluminium oder giftigem Kadmium auf, in zwei fanden wir Bakterien und andere Krankheitskeime – kaum zu fassen. Von nicht eingelösten Versprechen auf den Verpackungen (Stichwort: Vanilleschote) rede ich lieber gar nicht.

Ernüchternd? Absolut. Aber auch eine Bestätigung dafür, wie wichtig unsere Arbeit ist. Chapeau an meine Kolleginnen im Ernährungsteam für ihre akribische Arbeit! Falls Sie es mit den Shakes trotzdem mal probieren möchten: Ab Seite 10 finden Sie alle wichtigen Informationen.

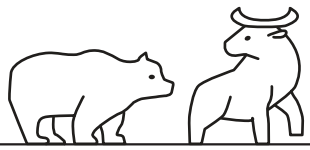
Dass wir so spannende Tests machen können, ist auch Ihr Verdienst, liebe Leserinnen und Leser. Danke für Ihre Unterstützung im Jahr 2025. Ich wünsche Ihnen einen guten Rutsch!

Ihre



Isabella Eigner
Chefredakteurin Stiftung Warentest

Rendite – made in Germany



Sie möchten Ihr Geld in Aktien bekannter deutscher Unternehmen anlegen? Auf Seite 76 steht, was dagegen spricht – und was dafür. Unsere Experten stellen dort auch ETF vor, mit denen Sie in heimische Papiere investieren können.

Foto: Jérôme Depierre; Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty; Titel: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Illustration: Adobe Stock

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

Inhalt



Ernährung und Kosmetik

in Kürze **8**
- Intervallfasten: Neue Studien sorgen für Ernüchterung
- Gesundes Herz: Leinöl ist wirksamer als Seefisch
- Kollagenpulver zeigen keine Wirkung

Test Diät-Shakes **10**
Keime, Schadstoffe, Mängel in der Deklaration – nur 2 von 20 geprüften Abnehm-Getränken sind gut

Ernährung gegen Fettleber **19**
Jeder vierte Mensch hat keine gesunde Leber. Doch das Organ kann sich selbst heilen. Wir sagen, wie

Multimedia

in Kürze **22**
- Dashcams im Test: Nur wenige liefern bei Dunkelheit gute Aufnahmen
- Mit digitalen Tickets stressfrei durch die Einlasskontrolle
- Wie Sie sichere Passwörter finden – und behalten

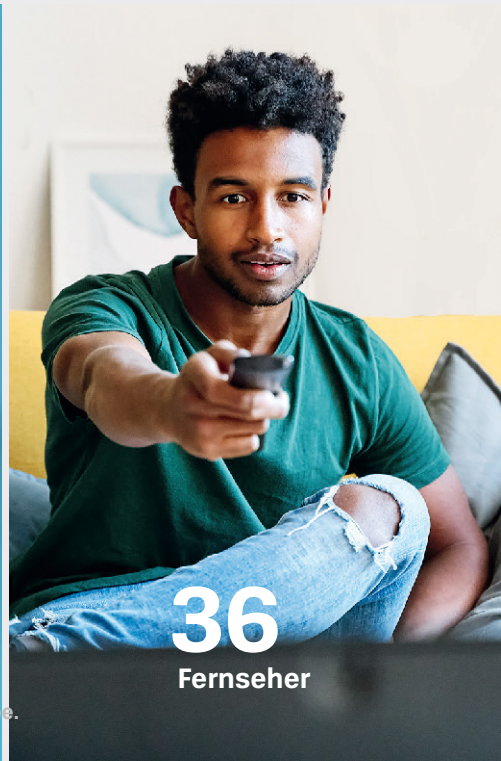
Test Laptops **24**
Eine gute Auswahl zu Preisen von 935 bis 1776 Euro: Apple setzt Maßstäbe, Preis-Leistungs-Sieger ist Lenovo

Test Bluetooth-Tracker **30**
Die kleinen Helferlein können den verlorenen Schlüssel oder die Brieftasche wiederfinden. Aber nicht überall

Test Fernseher **36**
Die 31 Jahresbesten in vier Größen. Plus Antworten auf die ewige Frage: Wie klingen kleine Fernseher besser?

Test Smartwatches **43**
Die neuen Apple Watches setzen sich an die Spitze der Tabelle – nur ihre Akkus sind noch nicht so richtig fit





© Stiftung Warentest 202
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Getty Images



66
Laufbänder



10
Diät-Shakes

50
Saug- und Wisch-Roboter



30
Bluetooth-Tracker

Haushalt und Garten

in Kürze **48**
- Suppenbereiter im Test: 5 von 17 überzeugen
- So vermeiden Sie Kostenfallen bei Wärmepumpen
- Handtuch-Test: Ikea frottiert am besten

Test Saug- und Wisch-Roboter **50**
Kein Modell überzeugt komplett, anhand unserer fünf Kriterien finden Sie trotzdem den richtigen Robo

Test Wollwaschmittel **57**
Marktführer Perwoll enttäuscht – Lidl und Frosch teilen sich den Testsieg

Freizeit und Verkehr

in Kürze **64**
- Skipässe werden immer teurer
- Salmonellen in Hundesnacks: Happy Dog ruft Futter zurück
- Poststationen ersetzen Filialen

Test Laufbänder **66**
Zwei enttäuschen mit mangelhafter Sicherheit, rundum gute gibt es ab 564 Euro

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

Geld und Recht

in Kürze **72**
- Fahrrad-Abo: Bikesharing für Vielradler
- Achtjähriger tätigt In-App-Käufe für 33 000 Euro – Vater muss zahlen
- Die besten Reiserücktritts-versicherungen im Überblick
- Schnee und Eis: Wer räumen muss und wer bei Ausrutschern haftet

Deutsche Aktien **76**
Der Dax hat in diesem Jahr den MSCI World geschlagen: Unsere Tipps für deutsche Aktien

Kolumne Sosalla sagt **80**
Investment-Tipps vom Bundeskanzler? Da sollten Sie misstrauisch werden!

Gesundheit

in Kürze **82**
- Erste Hilfe: Mut zeigen rettet Leben
- Zahl der neuen Long-Covid-Fälle nimmt ab
- Studie: Gesundwerden ist in jedem Alter möglich

Test Vitamin-D-Präparate **84**
Welche Produkte überzeugen, welche Dosis sinnvoll ist und wer wirklich davon profitiert

Test Osteoporose **91**
Wie hoch ist mein Risiko? Wie lässt es sich mindern? Ist eine Knochendichte-messung ratsam? Antworten und Tipps

Rubriken

Editorial **3**
Echo **6**
Schnell informiert auf test.de **18**
Themen 1/25–12/25 ..... **96**
Impressum **97**
Testsache **98**

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Benjamin Pritzkuleit

© 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

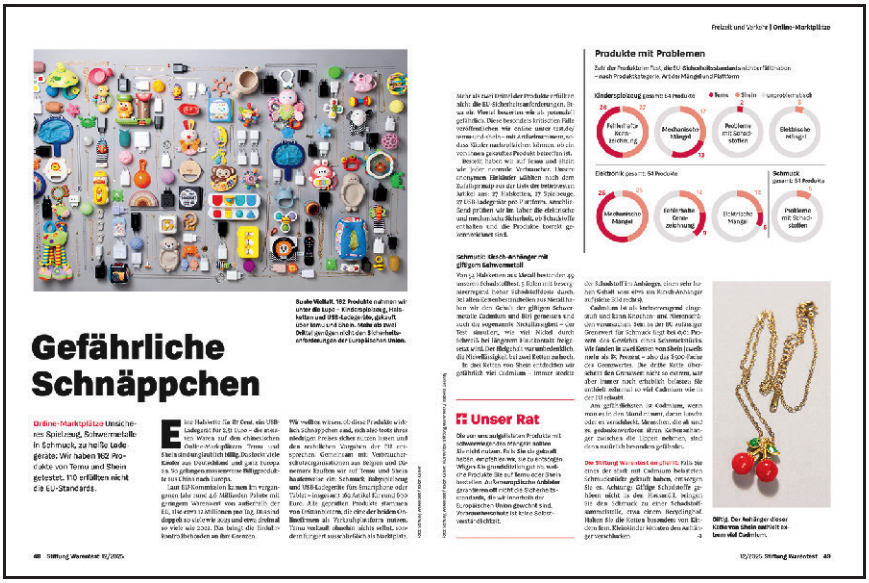
Per Post

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


Freizeit und Verkehr | Online-Marktplätze

Produkte mit Problemen

Gefährliche Schnäppchen

Unser Rat

Illustration: Kati Szilagyi

Temu und Shein, 12/25

Problematische Produkte

Wir kauften 162 Artikel auf Temu und Shein. 110 davon erfüllten nicht EU-Sicherheitsstandards. Dazu erreichten uns etliche Kommentare.

Dieses Testergebnis ist doch für niemanden überraschend. Wer glaubt, man könne durch solche Berichte irgendjemanden davon abhalten, zu „shoppen wie ein Milliardär“, sollte sich einmal mit menschlichen Verhaltensweisen befassen. Dabei gerät dann allerdings der Lieblingsglaube vieler Gesellschaftsverbesserer in Gefahr, der darin besteht, man könne anderen Menschen mit den allervernünftigsten Argumenten geliebte Gewohnheiten aberziehen.
Laura Moroder auf test.de

„Der Grenzwert für Cadmium liegt bei 0,01 Prozent Cadmium bezogen auf das Gewicht – wir fanden bis zu 85 Prozent.“ Das heißt doch, dass einige dieser Ketten zu 85 Prozent aus Cadmium bestehen? Also sie wurden quasi aus Element 48 hergestellt, mit ein paar Zusätzen?
Timo Karff, Buxheim

Antwort der Redaktion: Der Wert stimmt. Es bestand zwar nicht die gesamte Halskette aus Cadmium, allerdings die metallenen Teile des Anhängers – und diese tatsächlich beinahe vollständig.

Ich habe gerne und viel von diesen Schmucksachen gekauft. Meistens angeblich Silber oder versilberte Sachen, auch Uhren, die man sich umhängen kann als Kettenanhänger. Die Ketten von Temu und Co habe ich vorsichtshalber entsorgt.
Sabine Rau

Die Überschrift „Ladegeräte: Nicht alle sind elektrisch sicher“ finde ich unangebracht euphemistisch. Wenn lediglich zwei von 54 bestellten Ladegeräten elektrisch sicher sind, sind nicht „nicht alle sicher“, sondern „nahezu keines“. In anderen Worten: Es ist die absolute Ausnahme! Dieses Risiko möchte ich benannt sehen. Ich vermute, dass das vielen Käuferinnen und Käufern nicht bewusst ist. Einem ausbeuterischen Unternehmen braucht man im Rahmen der Neutralität nicht entgegenzukommen.
Stephan Monecke, Freiburg im Breisgau

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

Schokolade, 12/25

Kinderarbeit kein Kriterium

Ich bin verwundert, dass ausbeuterische Kinderarbeit im Kakao bei Ihnen kein Kriterium für die Bewertung der Schokolade ist. Im konventionellen Anbau sind besonders in den Kakaoländern Afrikas katastrophale Arbeitsbedingungen nachgewiesen.
Kornelia Mensendiek, Ilsede

Antwort der Redaktion: Diesmal haben wir nur die Nachhaltigkeitsversprechen der geprüften Schokoladen angeschaut, wir haben das Thema aber im Blick. Aktuell empfehlen wir, auf Siegel wie Fairtrade zu achten. Einen aufwendigen Test zur Unternehmensverantwortung hatten wir zuletzt für Putenfleisch.

Leserbrief Wärmepumpen, 12/25, S. 7

Strompreis geteilt durch 3

Zum Kommentar des Lesers Peter Troglauer im Heft 12/25 möchte ich anmerken: Der reine Vergleich von Gas- zu Strompreis ist irreführend. Die Energieeffizienz von Gas liegt bei 1. Die Energieeffizienz der Wärmepumpe liegt im Mittel über 3. Eine Kilowattstunde Strom bringt mehr als 3 Kilowattstunden Ertrag. Gute Wärmepumpen liegen beim Faktor 4. Daher muss der Strompreis für die Wärmepumpe durch den Faktor der Effizienz geteilt werden. Im Beispiel von Herrn Troglauer wäre beim Effizienzfaktor 3 der rechnerische Strompreis 9 Cent je Kilowattstunde (27 Cent/kW : 3 = 9 Cent/kW). Ein Wert über 3 unterbietet sogar den Gaspreis von 9 Cent je Kilowattstunde.
Peter Kaufmann, Kleinmachnow

Mieterhöhung, 12/25

Gegen Doppelnennung

Als Vermieterin frage ich mich: Warum verwenden Sie nur für die Mietpartei die männliche und weibliche Form („Mieterinnen und Mieter“)? Auf Vermieterseite reduziert sich Ihre Nennung durchweg auf die männliche Person („Vermieter“). Insgesamt tut man allen Beteiligten nichts Gutes mit dieser unsäglichen Doppelnennung. Sie ist reine Platzverschwendung. Kein Leser, keine Leserin würde sich beschweren, wenn nur von „Mietern und Vermietern“ die Rede wäre. Alles andere ist überflüssige Kommunikation, die wertvolle Zeit der Leserschaft und kostbares Papier raubt.
Birgitta vom Lehn, Lilienthal

Küchenmaschinen, 12/25

Genialer Schwenkarm

Im Test wurde die Bosch Optimum als bester Teigmacher gelobt. Diese Maschine besitze ich seit März 2017 und bin begeistert von der Zuverlässigkeit. Die Maschine steht auch bei schwerer Rührarbeit sicher auf der Arbeitsfläche. Ebenso ist das 3-D-Rührsystem eine echte Verbesserung gegenüber anderen. Das Rührwerk arbeitet wie eine große Konditoreimaschine und bringt die Rührbesen und Knethaken in schwingende Bewegungen. Das ist richtig genial.
Mainhard von Degenfeld, Geislingen/Eybach

Elektrische Zahnbürsten, 12/25

Schlechte Haltbarkeit

Meine Oral-B iO Series 3 hat sich nach nur acht Monaten üblicher Nutzung mitten im Zahnputzvorgang plötzlich abgeschaltet. Sie lässt sich seitdem weder einschalten noch laden. Ich habe das Gerät im Rahmen der Gewährleistung bei Oral-B eingeschickt und warte auf eine Rückmeldung. Sehr enttäuschend für einen namhaften Hersteller und eine Bürste im oberen Preissegment.
Patrick K. auf test.de

Über diese Verpackungen ärgern sich unsere Leser



Officina Nobili Bontà Baci Di Dama

Die italienischen Kekse sind verpackt mit 40 Prozent Luft. Echt dreist! Man hat sogar die Verpackung mit zwei Schutzwänden versehen. Das kaufe ich nicht mehr.
Tom C., Poing

Antwort der Redaktion: Der Anbieter erklärte uns, dass er für alle Produkte eine einheitliche Verpackung verwende. Das würde die Produktion optimieren und Abfall reduzieren. Wir sagen: Kunden verprellt es auch.



Flores Farm Macadamianusskerne

Enttäuschung nach Öffnung der Packung! Die kleine verschweißte Hülle liegt eingeklemmt vor dem Fenster, kann so die Fensterposition nicht ohne äußere Kraft verlassen.
Klaus Nauroth, Burladingen

Antwort der Redaktion: Laut Flores Farm braucht die Folienpackung etwas Spiel, damit sie bei unsachgemäßem Umgang nicht kaputt geht. Das biete die Umverpackung. Nachvollziehen können wir das nicht.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

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

Ernährung & Kosmetik



Kollagenpulver

Schönheit lässt sich nicht trinken

Schönheit von innen, weniger tiefe Falten, mehr Feuchtigkeit für die Haut – das und noch viel mehr versprechen Kollagenpulver zum Einnehmen. Ist da was dran? Mehreren Studien zufolge lautet die Antwort: nein. Forschende aus Südkorea und Australien haben 2025 eine Meta-Analyse im American Journal of Medicine veröffentlicht, für die sie die aktuelle Studienlage auswerteten. Unter den 23 randomisiert kontrollierten Untersuchungen waren zwar einige von Pharmaunternehmen finanziert, andere aber unabhängig und wissenschaftlich hochwertig. Letztere Studien zeigten keine signifikant positive Wirkung auf Hautfeuchtigkeit, Elastizität und Falten. Kollagen ist ein körpereigenes Protein, das Haut, Bindegewebe, Knochen und Knorpel festigt und gleichzeitig elastisch hält. Mit fortschreitendem Alter produziert der Körper immer weniger davon, sodass etwa die Mundwinkel zu hängen beginnen. Die Pulver sollen über den Verdauungstrakt extra Kollagen in den Körper bringen. Es wird etwa aus Knochen von Nutztieren gewonnen.
Tipp: Sparen Sie sich die Ausgaben für die Pulver von 20 bis 40 Euro pro Monat. Lieber in frisches Obst und Gemüse investieren, einige Inhaltsstoffe tun der Haut auch gut.

Mischen. Drinks aus Kollagenpulver und Wasser sollen schön machen.

Herzgesundheit

Leinöl wirksamer als Seefisch

Omega-3-Fettsäuren in der täglichen Ernährung können das Risiko, an einer vorhandenen Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um rund 40 Prozent senken. Dafür reichen schon ein Teelöffel Leinöl oder ein bis zwei Esslöffel Rapsöl pro Tag. Das zeigt eine aktuelle Studie im Fachblatt Scientific Reports mit rund 3800 Patienten aus den USA. Die optimale Tagesdosis Omega-3 liegt demnach bei 2,12 Gramm. Pflanzliche Alpha-Linolensäure hatte einen größeren Effekt auf das Sterberisiko als Omega-3-Fettsäuren aus Fischen wie Lachs oder Hering. Seefisch liefert allerdings auch das für uns lebenswichtige Jod.



Kalorien-Rolle. Verzehrfertige Wraps enthalten oft viel Zucker.

Fertig-Wraps

Meist kein leichter und gesunder Snack

Viel Zucker, kaum Vollkorn und reichlich Kalorien: Fertig gefüllte Wraps sind meist keine vollwertige Zwischenmahlzeit. Das belegt ein Marktcheck der Verbraucherzentralen. Bundesweit wurden in Supermärkten, Discountern, Biomärkten und Bahnhöfen insgesamt 79 verzehrfertige Wraps eingekauft und untersucht. Im Schnitt waren die Wraps 205 Gramm schwer und enthielten 8 Gramm Zucker. Der „Spitzenreiter“ kam sogar auf einen Zuckergehalt von 23 Gramm. Das entspricht knapp der Hälfte der Menge, die Erwachsene höchstens pro Tag zu sich nehmen sollten. Auch bei den Gesamtkalorien haben es manche Wraps in sich. Im Schnitt enthielten die gecheckten Produkte 446 Kilokalorien. Der energiereichste Wickelfladen kam auf 728 Kilokalorien. So manche Tiefkühlpizza in unseren Tests hat ähnliche Werte. Nur 3 der untersuchten 79 Wraps bestanden aus einem Vollkornfladen.

Foto: Getty Images

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



Viel Gemüse, wenig Fleisch. Es ist auch wichtig, was man isst.

Intervallfasten

Wirkt nur mit weniger Kalorien

Eine Ernährungsweise mit regelmäßigen Fastenzeiten sorgt nicht automatisch für weniger Gewicht und besseren Blutzucker, wie neue Studien zeigen.

Alle Lebensmittel sind erlaubt, die Regeln einfach – das macht Intervallfasten beliebt, vor allem die Methode 16:8. Dabei nehmen Fastende täglich nur während eines Acht-Stunden-Zeitfensters Nahrung zu sich, die restlichen 16 Stunden ist Fasten angesagt. Diese Ernährungsweise soll beim Abnehmen helfen, den Körper gesund und jung halten. Die erhofften Effekte stützten sich lange auf Tierexperimente, zunehmend überprüfen Forschende die Wirkung des Intervallfastens beim Menschen. Solche klinischen Studien sorgen für Klarheit.

Abnehmen nur mit weniger Kalorien. Eine Meta-Analyse, die 2025 im British Medical Journal erschien, bestätigt die Ergebnisse mehrerer klinischer Studien vergangener Jahre: Intervallfasten eignet sich nur als Abnehm-Methode, wenn weniger Kalorien als vorher aufgenommen werden. Dann ist Intervallfasten genauso gut wie klassische Diäten, bei der etwa über eine pflanzen- und ballaststoffreiche Ernährung und kleine Portionen Kalorien eingespart werden.

Kaum relevant für Blutzucker. Für weitere Ernüchterung sorgt eine neue Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE). Dafür ernährten sich 31 Frauen nach der Methode 16:8 – wobei sie ähnlich viele Kalorien wie bislang aufnahmen. Zwei Wochen später zeigten sich im Blut der Frauen keine relevanten Veränderungen bei Blutzuckerspiegel, Cholesterin und Entzündungsmarkern. Das widerspricht positiven Effekten, die frühere Studien beschrieben. Offenbar waren dafür verringerte Kalorienmengen ausschlaggebend, so das DIfE.

Innere Uhr verschiebt sich. Die Studie des DIfE zeigt indes, dass Intervallfasten die innere Uhr verschiebt – im Schnitt um 40 Minuten. Teilnehmende, die spät aßen, also von 13 bis 21 Uhr, gingen später ins Bett als Teilnehmende, die von 8 bis 16 Uhr aßen.

Tipp: Wer abnehmen möchte, sollte im Vergleich zur bisherigen Ernährung täglich 500 bis 600 Kilokalorien einsparen. Zeitweise können Diätshakes helfen (siehe S. 10).

Pestizide auf Granatäpfeln

Erst waschen, dann pulen

Granatäpfel sollte man waschen, bevor es ans Herauslösen der Kerne geht. Denn die Schale der Früchte ist häufig mit Pestiziden belastet, wie eine aktuelle Analyse des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamtes (CVUA) Stuttgart zeigt. Auf 99 von 117 untersuchten Granatäpfeln fanden die Kontrolleure Mehrfachrückstände von Pflanzenschutzmitteln. Bei insgesamt jeder vierten Frucht wurden zulässige Grenzwerte überschritten. Mehr als die Hälfte der Granatäpfel stammte aus der Türkei. Von ihnen beanstandete das CVUA 31 Prozent.
Tipp: Auch nach dem Herauspulen der Kerne noch einmal gründlich Hände waschen, um mögliche Pestizide abzuspülen.



Innere Werte. Granatapfelkerne sind gesund, doch die Schale ist oft mit Pestiziden belastet.

Foto: mauritius images / Westend61 / Sandra Roesch; Getty Images

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

Hilfreich – aber kein Zaubertrank

Diätshakes Viele der 20 Shakes können beim Abnehmen helfen – kombiniert mit gesundem Essen und Bewegung. Doch Keime, Schadstoffe und Deklarationsmängel trüben das Bild. Gut sind nur zwei.

Abnehmen ist ziemlich stressig: Kalorien zählen, Gemüserezepte suchen, Sport treiben. Diätshakes sollen die Sache erleichtern: Einfach Milch, Wasser oder Pflanzendrink in einen Shaker gießen, Pulver dazugeben, schütteln – fertig. Die Shakes sollen die Nährstoffe eines typischen Frühstücks, Mittag- oder Abendessens liefern, lange satt halten und nur halb so viele Kalorien haben wie ein Hauptgang. Das Versprechen der Anbieter: Wer zwei Hauptmahlzeiten am Tag durch Shakes ersetzt, nimmt ab; um das Gewicht zu halten, reicht eine Ersatzmahlzeit. Funktioniert das wirklich?

Unser Rat

Testsieger: Optifast Drink von Nestlé ist das knapp beste Pulver im Test, aber auch das mit Abstand teuerste. Eine Portion kostet 2,87 Euro.
Preistipp: Nur 67 Cent kostet eine Portion des zweitbesten Diätshakes von Layenberger. Er ist ebenfalls gut.
Umwelttipp: Vorm Entsorgen leerer Dosen den Deckel abziehen, beides getrennt in den gelben Sack geben. So kommt das Material in Sortieranlagen leicht auf passende Recyclingwege.

Wir haben 20 marktbedeutende Mahlzeitersatzprodukte – so der offizielle Name – getestet. Wir kauften die Pulver in Drogerien, Apotheken und Online-Shops – darunter bekannte Marken wie Almased, Slimfast, Formoline und Herbalife. Die meisten Produkte haben die Geschmacksrichtung Vanille. Die Preise liegen zwischen 67 Cent und 2,87 Euro pro Portion. Wir ließen die Pulver im Labor analysieren und ihren Nutzen zum Abnehmen von einer unabhängigen Person aus der Ernährungswissenschaft begutachten. Sie stützte sich dabei auf aktuelle Studien, bewertete Nährstoffe und Kaloriengehalte.

Nur zwei Shakes gut, zwei fallen durch

Als Ergebnis haben wir eine gute und eine schlechte Nachricht: Tatsächlich lassen sich mit allen Pulvern Pfunde loswerden. Auch wer an Feiertagen zu viel geschlemmt hat, könnte mit einer Shake-Phase zurück zur Wohlfühllinie gelangen. Die schlechte Nachricht: Die Qualität vieler Produkte lässt zu wünschen übrig. Nur die Pulver von Nestlé und Layenberger sind gut. Ihre Nährstoffprofile überzeugen. Der Shake von Nestlé schmeckt sogar sehr gut, ist mit fast drei Euro pro Portion aber der teuerste. Die anderen Pulver verpassen eine gute Note, sie sind etwa mit Schadstoffen oder Keimen belastet oder haben Deklarationsfehler. Die Pulver von Trinkkost und Bodylab sind mangelhaft – Trinkkost aufgrund von Keimen, Bodylab wegen der Kennzeichnung.

Die Pulver basieren überwiegend auf Milch- und Sojabestandteilen, enthalten Pflanzenöl, Vitamin- und Mineralstoffzusätze – teilweise Ballaststoffreiches aus Hafer oder Flohsamen. Mancher zubereitete Shake schmeckt etwas künstlich, ist im Mund sandig oder klumpig. Etwa jeder zweite Shake ist aber sensorisch gut oder sehr gut.

Anders als für Abnehmpillen wie Fatburner oder die trendigen Trinkmahlzeiten wie Huel oder Yfood gelten in der EU für die Zusammensetzung von Mahlzeitersatzprodukten genaue Vorgaben. So muss ein Diätshake etwa zwischen 200 und 250 Kilokalorien haben. Auf diesen Brennwert müssen 25 bis 50 Prozent Eiweiß und maximal 30 Prozent Fett entfallen. Bestimmte Vitamin- und Mineralstoffmengen sind vorgegeben.

In puncto niedriger Kalorienmenge ist auf die Produkte Verlass. Ein gutes Nährstoffprofil zeigen aber nur sechs Shakes, elf sind hier ausreichend. Oft fehlt es an Ballaststoffen, teils ist zu viel Zucker zugesetzt oder beides kommt zusammen. Bei einigen Shakes sind die Vitamingehalte zu gering. Das heißt: Zwei sind nur ausreichend zur Gewichtskontrolle geeignet, beim Rest gibt es Abstufungen von Note 2,1 bis 3,3.

Wirksam nur mit Diätplan

Zaubermittel sind die Shakes aber nicht. Sie wirken nur als Teil eines Diätplans: Dazu gehören eine Ernährung aus täglich drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten mit viel ballaststoffreichem Vollkorn, →

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

Fix gemixt. Pulver mit Flüssigkeit mischen, fertig! Die zwei Testsieger sollen mit Wasser beziehungsweise Milch zubereitet werden.



Foto: Getty Images / Carlos Gawronski; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

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

Gemüse und Obst sowie Bewegung, wie Walken, Radfahren, Schwimmen.

Erst in dieser Kombination entfalten die Shakes ihre Wirkung: Wer zwei Hauptmahlzeiten ersetzt, kann anfangs effektiv abnehmen. Das schafft Erfolgserlebnisse und entlastet im Diätstress, da für einige Mahlzeiten das Kalorienzählen und die Suche nach Rezepten wegfällt. Zwei Diätshakes pro Tag sind aber nichts für den Dauereinsatz. Ziel sollte der Umstieg auf eine Ernährung mit vielen pflanzlichen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln sein. Die Shakes können dabei helfen (siehe Interview S. 13).

62

Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Fast ein Drittel hat Adipositas, krankhaftes Übergewicht.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Schadstoffe, Keime, Deklarationsfehler

Umso bedauerlicher ist es, dass die Qualität vieler Shakes nicht stimmt. Die Pulver von Apoday, Formoline und Dr. Jacob's wiesen hohe Gehalte an Chlorat auf. Es gerät etwa über gechlortes Trinkwasser oder Desinfektionsmittel in Lebensmittel. Ein Übermaß an Chlorat kann auf Dauer die Jodaufnahme der Schilddrüse hemmen.

Das Pulver von Alsiroyal fiel mit hohen Gehalten an Aluminium auf, das auf lange Sicht den Nerven schaden kann. In die Nahrung kommt es oft über Pflanzliches wie Sojabohnen, die es aus aluminiumreichen Böden anreichern. Das Pulver von Trinkkost enthielt viel giftiges Kadmium, das auch aus belasteten Böden stammen kann.

Die Funde bewerten wir jeweils mit Ausreichend. Mit täglich zwei Shakes dieser Pulver schöpft ein 76 Kilo schwerer Mensch die maximal tolerierbare Aufnahmemenge der Schadstoffe zu mehr als 25 Prozent aus.

Im mangelhaften Pulver von Trinkkost überschritt die Anzahl an Enterobakterien den Warnwert der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie (DGHM). Magen-Darm-Infekte sind nicht auszuschließen. Im Bodylab-Pulver rissen Schimmelpilze und Bacillus Cereus die Richtwerte der DGHM. Das deutet auf Produktionsprobleme hin, ein Gesundheitsrisiko besteht nicht. Daher ist das Pulver mikrobiologisch noch ausreichend. Sein Mangelhaft kassiert es wegen Deklarationsmängeln.

Unter anderem kritisieren wir an Bodylab und sieben weiteren Produkten falsche Vanilleangaben: Mit Bildern von Vanilleblüten oder „Vanilla" im Namen wecken sie den Eindruck, mit echter Vanille gewürzt zu sein. Doch unsere Analyse ergab, dass sie nichts oder nur wenig davon enthielten.

Süße überwiegend durch Süßstoffe

Fast alle Pulver sind mit Süßstoffen wie Sucralose oder Steviolglykosiden gesüßt. Fachleute sehen mögliche Risiken – etwa eine gestörte Darmflora oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Studienlage ist laut Bundesinstitut für Risikobewertung widersprüchlich. Aus fachgutachterlicher Sicht überwiegt in Diätshakes aber der Nutzen der kalorienfreien Süße. Sie erleichtert es, den Shake zu trinken und abzunehmen. Weniger Gewicht senkt das Krebs- und Diabetesrisiko, entlastet das Herz, stärkt das Wohlbefinden – gut für die Gesundheit. ■ →

Text: Ina Bockholt; Testleitung: Julia Schwietering; Produktauswahl: Julia Leise; Faktencheck: Annika Scheerer



Los gehts. Mit ein paar Sit-ups beginnen und langsam steigern. Nur wer sich auch bewegt, kann mit den Shakes abnehmen.



Farbe und Vollkorn. Abnehmshakes wirken nur, wenn die anderen Mahlzeiten kalorienarm und vielseitig sind.

Foto: Getty Images / Vladislav Nosick; Getty Images

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

Interview

„Kalorienreichste Mahlzeit ersetzen“

Warum Diätshakes beim Abnehmen helfen können und wie sie sich in den Alltag integrieren lassen, sagt Ernährungswissenschaftlerin Christina Holzapfel.

Sie forschen zum Abnehmen – können Diätshakes etwas bringen?
Ja, mit den Shakes lässt sich abnehmen, wenn sie richtig genutzt werden. Einige Menschen finden es gut, dass sie sich durch die Einnahme für mehrere Mahlzeiten am Tag keine Gedanken machen müssen, woraus diese bestehen. Die Shakes können einen Versuch wert sein. Sie kosten nicht viel und haben nicht die Nebenwirkungen von Medikamenten.

Was muss ich bei der Anwendung beachten, um wirklich abzunehmen?
Wichtig ist es, ins Kaloriendefizit zu kommen. Empfohlen wird, täglich zwei von drei Hauptmahlzeiten durch Shakes zu ersetzen. Das spart pro Tag mindestens 500 Kilokalorien im Vergleich zu vorher – vorausgesetzt, man kompensiert die gesparten Kalorien nicht etwa durch ein extra Kuchenstück oder Käsebrot. Wer eine Woche lang jeden Tag 500 Kilokalorien weniger zu sich nimmt, verliert pro Woche im Durchschnitt ein halbes Kilo an Gewicht.

Frühstück, Mittag- oder Abendessen – was sollte am besten ersetzt werden?
Der größte Abnehmeffekt entsteht, wenn die jeweils kalorienreichste Mahlzeit ersetzt wird. Doch das Vorhaben sollte sozial verträglich bleiben. Wer gerne mittags mit Kollegen in der Kantine isst oder abends mit der Familie, braucht sich dieses gemeinsame Essen nicht zu verkneifen. Dann lieber die zwei anderen Mahlzeiten ersetzen.

Wie sollten die anderen Mahlzeiten gestaltet sein?
Die anderen normalen Mahlzeiten – also eine noch verbleibende Hauptmahlzeit und zwei Zwischenmahlzeiten – sollten das bieten, was die Shakes nicht haben. Das kann Biss sein oder ein deftiger Geschmack. Diese Mahlzeiten sollten wenig Kalorien, aber viele Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate mit sich bringen, etwa aus Vollkorn und Gemüse.



Professorin Dr. Christina Holzapfel ist Ernährungswissenschaftlerin und leitet den Lehrstuhl Humanernährung an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Fulda.

Extra Eiweiß ist nicht mehr nötig, da die Shakes schon viel davon haben.

Was kann man tun, wenn die Shakes zu eintönig werden?
Man kann zwischen süßen und herzhaften Produkten wie Suppen wechseln. Einige Anbieter geben an, dass sich ihre Produkte mit Obst oder Gemüse pimpen lassen. Dadurch erhöht sich die Kalorienmenge nur wenig. Auch Löffeln statt Trinken kann Abwechslung bringen.

Welche Getränke sind eine gute Begleitung zur Shake-Diät?
Am besten sind kalorienfreie Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee. Kaffee geht auch. Für Menschen, die bisher viel gezuckerte Limos und Cola getrunken haben, können süßstoffgesüßte Getränke eine Zeit lang sinnvoll sein. Zusätzlich zu den Shakes sollten noch täglich mindestens 1,5 Liter getrunken werden.

Wer sollte die Shakes nicht nutzen?
Die Shakes sind ungeeignet für Schwangere und Nierenkranke, die nicht so viel Eiweiß vertragen. Wer starke Arzneimittel nimmt, sollte seinen Arzt fragen.

Wie lange lässt sich eine Diät mit Shakes überhaupt anwenden?
Theoretisch spricht nichts gegen eine Daueranwendung, aber praktisch dürfte ein täglicher Ersatz von zwei Mahlzeiten kaum über lange Perioden durchzuhalten sein. Realistisch ist es, die Produkte etwa zwei Monate anzuwenden und sich nebenbei eine neue Ernährungsweise anzutrainieren. Es ist wichtig, bei der niedrigen Kalorienzufuhr zu bleiben, um nicht wieder zuzulegen.

Welche Ernährungsweise empfehlen Sie während oder nach der Shake-Zeit?
Die mediterrane Kost oder das Mischkostkonzept der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eignen sich gut, um mehr abzunehmen oder erreichtes Gewicht zu halten: viel Gemüse, Vollkorn, Pflanzenöle, Hülsenfrüchte, ab und an Fisch, wenig Fleisch. Dabei lassen sich phasenweise wieder Shake-Zyklen einbauen.

Foto: TU München

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

Kennzeichnung: Jedes zweite Pulver fällt durch

Mancher Anbieter nimmt es nicht so genau mit den Pflichtinfos.

Rechtlich sind die Diätshakes normale Lebensmittel, doch für die Kennzeichnung gelten strengere Vorgaben: Die Verordnung für gesundheitsbezogene Angaben (Health Claims) fordert Pflichtinfos für die Packung. Auf den Pulvern im Test fehlen sie teilweise oder sind ungenau. Wir bewerten die Deklaration oft mit Ausreichend oder Mangelhaft.

Übertrieben oder lückenhaft. Auf den Pulvern muss etwa stehen, dass der Ersatz von zwei Hauptmahlzeiten zum Abnehmen und der Ersatz von einer Hauptmahlzeit zum Gewichthalten beitragen kann. Yokebe und Almased beschreiben aber einen Diätplan mit dem Ersatz von drei Hauptmahlzeiten. Das ist für diese Produkte nicht vorgesehen. Auch nicht okay: Bei Metaflow fehlt die Pflicht-Info zur Bedeutung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und gesunder Lebensweise. Slimfast suggeriert einen konkreten Gewichtsverlust, was zu weit geht.

Falsche Werbung. Bei acht Pulvern kritisieren wir die Aromaangaben. Sie versprechen etwa echte Vanille, enthalten aber nur wenig oder nichts davon.



Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Besonderes Lebensmittel. Auf den Packungen muss stehen, wie die Pulver genau angewendet werden sollen.









Diätshakes: Das beste Produkt von Nestlé ist am teuersten, das

Produkt		**Nestlé** Optifast Drink Vanille Geschmack	**Layenberger** Fit+Feelgood Slim Shake Vanille-Sahne Geschmack	**dm** Mivolis Diät Vitalkost Vanille-Geschmack[7)]	**Beavita** Shake Vitalkost Original Flavour[7)]
Empfohlene Zubereitung mit[1)]		Wasser	Fettarme Milch	Wasser	Wasser
Inhalt (g)[2)]/Mittlerer Preis ca. (Euro)		440/22,99	396/8,00	500/6,95	500/15,99
Portionsgröße (g)[2)]/Preis pro Portion ca. (Euro)		55/**2,87**	33/**0,67**	50/**0,70**	55/**1,76**
Mit Eiweißbestandteilen aus[2)]		Milch	Milch, Soja	Milch, Soja	Milch, Soja
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (3,1)**
Eignung zur Gewichtskontrolle[3)]	**30 %**	**gut** (2,1)	**gut** (2,3)	**befried.** (3,3)	**befried.** (2,9)
Nährstoffprofil/Kalorienmenge		+/++	+/++	⊖[8)]/++	○/++
Sensorisches Urteil[3)]	**20 %**	**sehr gut** (1,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,0)	**befried.** (3,0)
Allgemeine Beschreibung[4)]		Die zubereiteten Shakes sind cremefarben bis hellgelb, homogen,			
Besonderheiten in Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz/Mundgefühl (Fehler sind gefettet)		Vanillig. Nicht mehlig, sondern leicht cremig und weich im Mund.	Vanillig. Schmeckt stark süß, **etwas künstlich.** Im Mund dickflüssig, cremig und weich.	Getreidig und vanillig. Cremig im Mund.	Getreidig. Riecht vanillig, schmeckt leicht vanillig. **Schmeckt künstlich.** Dickflüssig. Nicht mehlig, sondern cremig und weich im Mund.
Schadstoffe	**20 %**	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,3)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (3,1)
Mikrobiologische Qualität	**5 %**	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,2)
Verpackung	**5 %**	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,1)	**sehr gut** (1,1)	**befriedigend** (3,1)
Deklaration	**20 %**	**befriedigend** (3,5)	**gut** (2,1)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (3,5)
Ausgewählte Merkmale					
Brennwert pro Mahlzeit (kcal/kJ)[5)]		216/910	220/925	204/857	208/880
Fett/Eiweiß pro Mahlzeit (g)[5)]		5,8/19,6	5,6/20,0	6,5/21,7	4,0/25,5
Kohlenhydrate/Ballaststoffe pro Mahlzeit (g)[5)]		19,4/3,9	20,0/4,0	14,7/0,3	17,1/0,8
Zucker pro Mahlzeit (g)[2)]		10,0	15,0	13,0	9,1
Süßstoffe[2)]		Ace-K, ASP	Cyl, Sac, Suc	SG	SG
Weitere Zusatzstoffe[2)]		F	A, F, V	T	A, E, T
MHD[2)] (MHD-Frist in Monaten)[6)]		22.08.2026 (18)	06/2026 (15)	12/2025 (12)	03/2026 (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. 17). K. A. = Keine Angabe. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. Abkürzungen Süßstoffe: Ace-K = Acesulfam K, ASP = Aspartam, Cyl = Cyclamat, Sac = Saccharin, Suc = Sucralose, SG = Steviolglycoside. Abkürzungen weiterer Zusatzstoffe: A = Antioxidationsmittel, E = Emulgator, F = Farbstoff, SM = Säuerungsmittel, T = Trennmittel, V = Verdickungsmittel. **1)** Damit haben wir den Shake im Test zubereitet. Werden auf der Verpackung mehrere Zubereitungsarten genannt, geben wir hier nur die erstgenannte an. **2)** Laut Deklaration. **3)** Für die Bewertung gehen wir von einem nach Anleitung zubereiteten Shake aus. Sind für die Zubereitung mehrere Flüssigkeiten genannt, wählten wir die erstgenannte. **4)** Trifft zu, wenn unter Besonderheiten nicht anders beschrieben. **5)** Auf Basis der Analyse berechnet. **6)** Laut Anbieter. **7)** Laut Anbieter nur online erhältlich. **8)** Trägt kaum zur täglichen Ballaststoffzufuhr bei. **9)** Laut Deklaration vegan. **10)** Deutlich mit Aluminium belastet: Nimmt ein 76 Kilogramm schwerer Erwachsener täglich zwei Portionen zu sich, schöpft er die maximal tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge von 76 Milligramm zu mehr als einem Viertel aus. Auch deutlich mit gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen Mosh belastet. **11)** Laut Deklaration vegetarisch. **12)** Deutlich mit Chlorat belastet. Nimmt ein 76 Kilogramm schwerer Erwachsener täglich zwei Portionen zu sich, schöpft er die maximal tolerierbare tägliche Aufnahmemenge von 0,23 Milligramm zu mehr als einem Viertel aus. **13)** Die Packung ist zu weniger als 60 Prozent gefüllt. Das ist aber beim Einkauf vor Ort im Handel nicht zu sehen. Aus unserer Sicht wird so mehr Inhalt vorgetäuscht als drin ist. **14)** Trägt kaum zur täglichen Ballaststoffzufuhr bei. Hoher Zuckergehalt. **15)** Laut Anbieter Zubereitungshinweise inzwischen geändert. **16)** Mehrere Kennzeichnungsmängel. Die Zubereitungshinweise sind etwa nur auf Englisch verfasst, müssen aber auf Deutsch sein. **17)** Da auf dem Produkt ein Bild von Vanilleschoten oder -blüten ist, darf es nur mit gemahlenen Vanilleschoten, Vanilleextrakt oder natürlichen Vanillearomen aromatisiert sein. Wir fanden nur wenig davon, stattdessen viel Aroma, das Vanille nachahmt.

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



zweitbeste von Layenberger am preiswertesten

Alsiroyal Diät-Drink[9)]	**Apoday** Slim Vanille-Geschmack[11)]	**Dr. Jacob's** Aminobase[9)]	**Formoline** Eiweiß-Diät[11)]	**Sheko** Balance Shake Vanilla[7)15)]	**Yokebe. Die Aktivkost** Classic[11)19)]	**Slimfast** Tasty Balanced Meal Vanilla Flavour	**Metaflow** Stoffwechsel-shake Geschmack Vanille	**Almased**[11)]	**Doppelherz Aktiv** Abnehm Shake Vanille Geschmack[11)]	**Herbalife Nutrition** Formula 1 Vanilla Crème[9)]
Fettarme Milch	Fettarme Milch	Sojadrink	Fettarme Milch mit Öl und Honig	Fettarme Milch	Fettarme Milch und Öl	Magermilch	Wasser und Öl	Wasser und Öl	Fettarme Milch	Fettarme Milch
500/23,49	450/20,95	345/16,44	480/18,83	378/29,95	500/15,95	365/21,49[21)]	450/22,48	500/22,23	500/15,50	780/53,00[21)]
33/**1,55**	28/**1,30**	43/**2,05**	25/**0,98**	18/**1,43**	40/**1,28**	36,5/**2,15**	50/**2,50**	50/**2,22**	25/**0,78**	26/**1,77**
Soja	Milch, Soja	Erbse, Kichererbse	Milch, Soja	Milch	Milch, Soja	Milch, Soja	Soja	Milch, Soja	Milch, Soja	Soja
BEFRIEDI-GEND (3,2)	**BEFRIEDI-GEND (3,3)**	**BEFRIEDI-GEND (3,3)**	**AUSREI-CHEND (3,8)**	**AUSREI-CHEND (4,0)**	**AUSREI-CHEND (4,0)**	**AUSREI-CHEND (4,1)**	**AUSREI-CHEND (4,2)**	**AUSREI-CHEND (4,3)**	**AUSREI-CHEND (4,4)**	**AUSREI-CHEND (4,4)**
gut (2,2)	**gut** (2,3)	**gut** (1,6)	**ausreich.** (3,7)	**befried.** (3,1)	**ausreich.** (3,7)	**befried.** (3,2)	**gut** (1,8)	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,2)	**befried.** (3,0)
+/+	+/+	+/+	⊖[14)]/+	⊖[8)]/++	⊖[14)]/+	⊖[22)]/+	+/++	⊖[8)]/+	⊖[8)]/++	○/++
gut (2,0)	**gut** (2,0)	**befried.** (3,0)	**befried.** (3,0)	**gut** (2,5)	**befried.** (3,5)	**sehr gut** (1,5)	**ausreich.** (4,0)	**gut** (2,5)	**befried.** (3,0)	**gut** (2,5)
haben keine erkennbaren Partikel, sind meist leicht schaumig. Sie schmecken süß und sind leicht mehlig bis mehlig im Mund.										
Deutlich erkennbare Partikel. Getreidig. Schmeckt leicht süß. Wässrige Konsistenz im Mund.	Vanillig, leicht getreidig. Im Mund dünnflüssig, leicht cremig.	Nussig, nicht süß. Als Mousse **bitter,** pastös, leicht klebrig, **leicht klumpig.** Als Shake neutral, dickflüssig, **leicht sandig.**	Tropfen an der Oberfläche, beige Flecken auf dem Schaum. Getreidig. Schmeckt leicht nach Honig. Dünnflüssig, **stark klumpig, leicht sandig.**	Partikel an Oberfläche und Boden. Riecht leicht getreidig, sonst geruchsarm. Schmeckt leicht vanillig, leicht süß. Dünnflüssig. Leicht cremig, **leicht griesig.**	Tropfen an der Oberfläche, beige Flecken auf dem Schaum. Riecht leicht getreidig. Schmeckt getreidig, leicht süß. Dickflüssig. **Stark klumpig, beim Lösen der Klumpen sandig.**	Schaumig. Riecht leicht fruchtig, sonst geruchsarm. Schmeckt leicht vanillig, stark süß. Nicht mehlig, sondern cremig, weich.	Partikel im Shake und am Boden. Riecht vanillig, leicht getreidig. Schmeckt getreidig, **etwas künstlich.** Nahe dem Bodensatz **deutlich mehlig. Griesig, teils klumpig.**	Tröpfchen an der Oberfläche, Partikel am Boden. Riecht leicht getreidig. Schmeckt getreidig, leicht süß, leicht bitter, leicht säuerlich. Dünnflüssig, **stark mehlig.**	Vereinzelt gelbe Flecken. Vanillig. **Schmeckt künstlich,** leicht getreidig, leicht süß. Leicht cremig im Mund.	Vanillig. Riecht leicht getreidig. Schmeckt **etwas künstlich.** Im Mund dünnflüssig.
ausreichend (4,1)*)[10)]	**ausreichend** (4,2)*)[12)]	**ausreichend** (4,0)[12)]	**ausreichend** (4,0)*)[12)]	**gut** (2,0)	**befriedigend** (2,8)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (3,2)
sehr gut (1,3)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,1)
befriedigend (3,1)	**befriedigend** (3,0)	**mangelhaft** (5,0)*)[13)]	**befriedigend** (3,2)	**sehr gut** (1,1)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,5)
befriedigend (2,7)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (3,0)	**mangelhaft** (5,2)*)[16)17)18)]	**ausreichend** (4,5)*)[20)]	**mangelh.** (5,4) *)[18)23)24)25)]	**mangelhaft** (5,4)*)[24)26)27)]	**mangelhaft** (5,0)*)[20)28)]	**mangelhaft** (5,0)*)[17)29)]	**mangelhaft** (5,4)*)[18)30)31)]
261/1 093	245/1 027	239/1 003	249/1 045	209/876	252/1 063	226/950	218/917	230/967	222/935	218/912
6,9/23,1	7,0/25,6	6,6/18,4	6,5/29,1	6,4/21,6	5,5/26,8	2,3/14,4	6,6/22,4	6,9/25,4	6,3/21,2	6,4/17,6
21,9/7,9	16,3/5,9	23,7/6,4	17,7/0,4	15,3/0,5	23,0/1,0	34,0/4,4	16,1/2,5	16,1/0,7	19,6/0,3	19,4/5,2
15,0	15,0	4,9	16,7	13,7	18,3	22,0	0,7	14,6	14,0	18,0
Suc	Cyl, Sac, Suc	Nein	Nein	Suc	Nein	Suc	Suc	Nein	SG	SG
A, E, T	E, T, V	Nein	E, T	A, E, F, SM, V	A, E, T	V	Nein	F, T	E, T, V	E, F, T, V
19.02.2026 (K. A.)	11/2025 (18)	06.08.2027 (30)	07/2026 (30)	05/2026 (15)	31.01.2027 (24)	03/2026 (K. A.)	05/2027 (24)	27.02.2027 (24)	02/2027 (24)	28.01.2027 (24)

18) Das Produkt enthält laut Zutatenverzeichnis „natürliches Aroma". Wir wiesen aber auch den Aromastoff Piperonal nach. Uns ist kein industrietechnisches Verfahren bekannt, mit dem dieser Aromastoff so gewonnen werden kann, dass er rechtlich zulässig als „natürlich" bezeichnet werden darf. Der Anbieter beantwortete unsere Nachfrage zur Herstellungsweise von Piperonal nicht zufriedenstellend. Da unsere Zweifel bleiben, bewerten wir diesen Sachverhalt nicht. **19)** Laut Anbieter Kennzeichnung inzwischen geändert. **20)** Es wird ein Diätplan beschrieben, bei dem drei Hauptmahlzeiten ersetzt werden, für Mahlzeitersatzprodukte ist aber nur der Ersatz von maximal zwei Hauptmahlzeiten vorgesehen. Weitere Kennzeichnungsmängel. **21)** Von uns bezahlter Einkaufspreis. **22)** Sehr hoher Zuckergehalt. **23)** Zahlreiche Kennzeichnungsmängel. Auf der Dose steht etwa der Hinweis, dass Personen, die „mehr als 20 % ihres Gewichts verlieren möchten", erst ärztliche Rücksprache halten sollen. Das vermittelt den Eindruck, dass mit dem Produkt eine Gewichtsabnahme bis zu 20 Prozent oder mehr möglich ist. Wir bewerten dies als unzulässige Werbung über die Höhe einer möglichen Gewichtsabnahme. Außerdem sind viele Zutaten im Zutatenverzeichnis falsch angegeben, „pflanzliches Inulin" ist sogar Werbung mit Selbstverständlichkeiten. **24)** Da auf dem Produkt ein Bild von Vanilleschoten oder -blüten ist, darf es nur mit gemahlenen Vanilleschoten, Vanilleextrakt oder natürlichen Vanillearomen aromatisiert sein. Wir fanden keine Vanille, stattdessen viel Aroma, das Vanille nachahmt.

25) Das Produkt enthält laut Zutatenverzeichnis „natürliches Aroma". Wir fanden aber in Spuren den nicht natürlichen Aromastoff Ethylvanillin und nahezu racemisches delta-Decalacton, das nach Stand der Wissenschaft nicht natürlich ist. Wir bewerten es daher als nicht natürlich. **26)** Bei dem Produkt fehlt der vorgeschriebene Hinweis auf die Bedeutung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise. **27)** Auf der Schauseite ist ein angespannter Oberarm zu sehen. Wir fassen das als gesundheitsbezogene Angabe zum Muskelaufbau auf. Für so eine Angabe ist es nicht zulässig, nur mit einem Piktogramm zu werben. Es braucht eine sprachliche Ergänzung wie „Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei". Doch so eine Angabe fehlt. **28)** Wirbt damit, aktive Honigenzyme zu enthalten – ohne zu erläutern, wofür diese nützlich sein könnten. Außerdem wird die angegebene Honigenzymaktivität nur zur Hälfte erreicht. Weitere, nicht zugelassene oder grenzwertige Angaben auf dem Beipackzettel. **29)** Das Produkt enthält laut Zutatenverzeichnis „Vanillearoma", also authentisches Aroma aus der Vanille. Wir fanden nur wenig davon, stattdessen viel Aroma, das Vanille nachahmt. Die Angabe des vanillefremden Aromas fehlt. **30)** Zahlreiche Kennzeichnungsmängel, unter anderem: Für die Zubereitung wird ein „angereicherter Sojadrink" empfohlen, doch die Art der Anreicherung wird nicht erklärt. Das ist nicht verbraucherfreundlich. Einige Benennungen der Zutaten sowie die Werbung dafür sind falsch. **31)** Obwohl das Produkt „Vanilla" in der Bezeichnung hat, haben wir keine Bestandteile echter Vanille festgestellt. Stattdessen fanden wir Aromastoffe, die den Geschmack von Vanille nachahmen.

→

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










Diätshakes: Pulver von Bodylab und Trinkkost mangelhaft

Produkt	**Gymqueen** Slim Shake Mahlzeitersatz Vanilla Flavour[7)]	**Offset Nutrition** Pretty Little Meal Vanilla Beach	**Rossmann** Wellmix Vital Kost Vanilla Flavour	**Bodylab** Meal Replacement Shake[7)]	**Trinkkost** Slim Choco[7)] **Bio**
Empfohlene Zubereitung mit[1)]	Fettarme Milch	Fettarme Milch	Wasser	Wasser	Wasser
Inhalt (g)[2)]/Mittlerer Preis ca. (Euro)	420/24,99	560/35,00	500/6,99	960/27,99	480/21,90
Portionsgröße (g)[2)]/Preis pro Portion ca. (Euro)	30/**1,79**	20/**1,25**	50/**0,70**	60/**1,75**	60/**2,74**
Mit Eiweißbestandteilen aus[2)]	Milch	Milch	Milch, Soja	Milch	Erbse, Hanf, Milch, Sonnenblume
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**AUSREICHEND (4,5)**	**AUSREICHEND (4,5)**	**AUSREICHEND (4,5)**	**MANGELHAFT (4,9)**	**MANGELHAFT (5,0)**
Eignung zur Gewichtskontrolle[3)] **30 %**	**ausreichend** (4,1)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,1)	**ausreichend** (3,9)	**ausreichend** (4,1)
Nährstoffprofil/Kalorienmenge	⊖[8)]/+	○/++	⊖[13)]/++	⊖[15)]/++	⊖[20)]/+
Sensorisches Urteil[3)] **20 %**	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**ausreichend** (4,0)	**befriedigend** (3,5)	Nicht vergeben
Allgemeine Beschreibung[4)]	Die zubereiteten Shakes sind cremefarben bis hellgelb, homogen, haben keine erkennbaren Partikel, sind meist leicht schaumig. Sie schmecken süß und sind leicht mehlig bis mehlig im Mund.				
Besonderheiten in Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz/Mundgefühl (Fehler sind gefettet)	Vereinzelt Partikel. Leicht vanillig, leicht fruchtig. Schmeckt stark süß, **etwas künstlich.** Nicht mehlig, sondern cremig und weich im Mund.	Partikel im Shake, einzelne helle Tröpfchen. Vanillig. Riecht leicht getreidig. Schmeckt **etwas künstlich.** Nicht mehlig, sondern cremig, leicht weich im Mund.	Erkennbare Partikel im Shake. Leicht vanillig. Riecht getreidig. Schmeckt stark getreidig, **künstlich,** leicht süß. **Stark mehlige Konsistenz.**	Viele Partikel, schaumig. Getreidig. **Schmeckt künstlich.** Im Mund dickflüssig, leicht cremig. **Griesiges Mundgefühl.**	Nicht verkostet, da mikrobiologisch auffällig.
Schadstoffe **20 %**	**gut** (2,1)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (2,8)	**ausreichend** (4,2)[21)]
Mikrobiologische Qualität **5 %**	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,3)	**ausreichend** (3,9)[16)]	**mangelhaft** (5,0)*)[22)]
Verpackung **5 %**	**ausreichend** (4,0)[9)]	**befriedigend** (3,2)	**sehr gut** (1,2)	**ausreichend** (4,0)[9)]	**befriedigend** (3,3)
Deklaration **20 %**	**mangelhaft** (5,2)*)[10)11)]	**mangelhaft** (5,5)*)[12)]	**mangelhaft** (5,0)*)[14)]	**mangelhaft** (5,4)*)[17)18)19)]	**ausreichend** (4,5)[23)]
Ausgewählte Merkmale					
Brennwert pro Mahlzeit (kcal/kJ)[5)]	256/1073	210/883	198/836	212/895	252/1055
Fett/Eiweiß pro Mahlzeit (g)[5)]	7,4/21,3	6,5/17,4	6,1/20,9	3,1/21,2	9,1/17,6
Kohlenhydrate/Ballaststoffe pro Mahlzeit (g)[5)]	24,4/1,7	19,5/1,3	14,8/0,7	22,6/4,4	22,0/6,0
Zucker pro Mahlzeit (g)[2)]	17,0	14,1	11,5	1,8	16,0
Süßstoffe[2)]	Suc	Suc	SG	Ace-K, Suc	Nein
Weitere Zusatzstoffe[2)]	E, V	E, V	A, F, T	E, SM, T	Nein
MHD[2)] (MHD-Frist in Monaten)[6)]	20.11.2025 (12)	18.04.2027 (K. A.)	08/2026 (18)	31.03.2026 (12)	14.07.2026 (14)

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).

K. A. = Keine Angabe. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.
Abkürzungen Süßstoffe: Ace-K = Acesulfam K, Suc = Sucralose, SG = Steviolglycoside. Abkürzungen weiterer Zusatzstoffe: A = Antioxidationsmittel, E = Emulgator, F = Farbstoff, SM = Säuerungsmittel, T = Trennmittel, V = Verdickungsmittel. **1)** Damit haben wir den Shake im Test zubereitet. Werden auf der Verpackung mehrere Zubereitungsarten genannt, geben wir hier nur die erstgenannte an. **2)** Laut Deklaration. **3)** Für die Bewertung gehen wir von einem nach Anleitung zubereiteten Shake aus. Sind für die Zubereitung mehrere Flüssigkeiten genannt, wählten wir die erstgenannte. **4)** Trifft zu, wenn unter Besonderheiten nicht anders beschrieben. **5)** Auf Basis der Analyse berechnet. **6)** Laut Anbieter. **7)** Laut Anbieter nur online erhältlich. **8)** Enthält L-Selenocystein zur Selenanreicherung. Die Verbindung ist zwar in Nahrungsergänzungsmitteln, nicht aber in anderen Lebensmitteln zugelassen. Hoher Zuckergehalt. **9)** Die Packung ist zu weniger als 60 Prozent gefüllt. Das ist aber beim Einkauf dieses nur online erhältlichen Produktes nicht zu erkennen, weil man die wahre Größe der Packung nicht sieht. Aus unserer Sicht ist der Verpackungsaufwand zu hoch. **10)** Mehrere Kennzeichnungsmängel. Beim Hinweis zur Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr etwa fehlt aus unserer Sicht die Angabe, dass diese Getränke kalorienfrei sein sollten. **11)** Da auf dem Produkt ein Bild von Vanilleschoten oder -blüten ist, darf es nur mit gemahlenen Vanilleschoten, Vanilleextrakt oder natürlichen Vanillearomen aromatisiert sein. Wir fanden keine Vanille, stattdessen viel Aroma, das Vanille nachahmt. **12)** Wirbt mit „ohne Sojaprotein", wir wiesen das Allergen aber nach. Eine mögliche Gesundheitsgefahr ist für Personen mit Sojaallergie nicht auszuschließen. Der Anbieter bewirbt den Shake zudem als „laktosearm", obwohl er mit Milch zubereitet werden soll. Er wäre dann nicht mehr laktosearm. Enthält deutlich weniger Fett, deutlich mehr Kohlenhydrate als deklariert. **13)** Trägt kaum zur täglichen Ballaststoffzufuhr bei. **14)** Da auf dem Produkt ein Bild von Vanilleschoten oder -blüten ist, darf es nur mit gemahlenen Vanilleschoten, Vanilleextrakt oder natürlichen Vanillearomen aromatisiert sein. Wir fanden nur wenig davon, stattdessen viel Aroma, das Vanille nachahmt. **15)** Enthält L-Selenocystein zur Selenanreicherung. Die Verbindung ist zwar in Nahrungsergänzungsmitteln, nicht aber in anderen Lebensmitteln zugelassen. Geringe Gehalte an den Vitaminen A, D, E. **16)** Enthält B. cereus und Schimmelpilze oberhalb des Richtwerts der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie (DGHM). **17)** Enthält deutlich weniger Vitamin E als deklariert. Schlecht leserlich, wenig übersichtlich. Weitere Kennzeichnungsmängel. **18)** Obwohl das Produkt „Vanilla" in der Bezeichnung hat, haben wir keine Bestandteile echter Vanille festgestellt. Stattdessen fanden wir Aromastoffe, die den Geschmack von Vanille nachahmen. **19)** Auf der Schauseite ist ein angespannter Oberarm zu sehen. Wir fassen das als gesundheitsbezogene Angabe zum Muskelaufbau auf. Für so eine Angabe ist es nicht zulässig, nur mit einem Piktogramm zu werben. Es braucht eine sprachliche Ergänzung wie „Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei". Doch so eine Angabe fehlt. **20)** Vitamin A unterschreitet deutlich den Referenzwert, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Hoher Zuckergehalt. **21)** Deutlich mit Kadmium belastet: Nimmt ein 76 Kilogramm schwerer Erwachsener täglich zwei Portionen zu sich, schöpft er die maximal tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge von 190 Mikrogramm zu mehr als einem Viertel aus. Auch deutlich mit Aluminium und Arsen belastet. **22)** Warnwert der DGHM für Enterobakterien, Richtwerte für Gesamtkeimzahl und Schimmelpilze überschritten. **23)** Mehrere Kennzeichnungsmängel. Enthält deutlich weniger Vitamin A als deklariert. Damit ist eine der rechtlichen Anforderungen an einen Mahlzeitenersatz unterschritten. Es fehlt der vorgeschriebene Hinweis auf die Bedeutung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise. Das Produkt macht die Angaben „ohne künstliche Zusatzstoffe" und „natürliche Rohstoffe" – beide sind bei einem Bio-Produkt Werbung mit Selbstverständlichkeiten. Weitere kleinere Fehler, etwa im Zutatenverzeichnis.

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

So haben wir getestet

Im Test: 20 Mahlzeitersatzprodukte für eine gewichtskontrollierende Ernährung – bevorzugt mit der Geschmacksrichtung Vanille. Darunter ist ein Bioprodukt. Wir kauften die Produkte im Mai 2025 ein. Die Preise ermittelten wir durch Anbieterbefragung im Oktober 2025.

Untersuchungen: Details zu den Methoden finden Sie unter test.de/diaetshakes.

Eignung zur Gewichtskontrolle: 30 %

Wir bestimmten Eiweiß, Fett und Ballaststoffe. Salz- und Zuckergehalte entnahmen wir der Kennzeichnung. Die Gehalte an Kohlenhydraten und Kilokalorien berechneten wir. Zusätzlich bezogen wir die Nährstoffe der Zubereitungsflüssigkeit mit ein, die jeweils an erster Stelle für eine Mahlzeit empfohlen wurde. Diese Nährwerte für eine zubereitete Mahlzeit waren Basis der Beurteilung des **Nährstoffprofils** und der **Kalorienmenge.** Dabei orientierten wir uns an den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Auffällige Vitamin-Gehalte bewerteten wir im Nährstoffprofil.

Sensorisches Urteil: 20 %

Die Proben wurden nach den Dosierungs- und Zubereitungsempfehlungen auf den Verpackungen zubereitet – etwa durch Verrühren per Hand oder Zubereitung in einem Shaker oder Mixer. Waren mehrere Zubereitungsarten genannt, wählten wir die erstgenannte Option. Drei geschulte Prüfpersonen untersuchten Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur und Mundgefühl anhand einer dreistufigen Intensitätsskala. Jede Prüfperson verkostete die anonymisierten Produkte unter gleichen Bedingungen. Die Prüfpersonen erarbeiteten im Anschluss an die Einzelprüfungen einen Konsens. Diese abgestimmten Produktprofile waren Basis unserer Bewertung.

Schadstoffe: 20 %

In den Pulvern bestimmten wir verschiedene Metalle, per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS), Chlorat, Perchlorat, Mineralölbestandteile (Mosh/Posh, Moah), freies 3-Monochlor-1,2-propandiol (3-MCPD), in Proben mit Pflanzenölzusätzen laut Zutatenverzeichnis auch 3-MCPD-Ester und Glycidyl-Ester.

Mikrobiologische Qualität: 5 %

Wir analysierten in den Pulvern die Art und Anzahl der Keime, darunter auch Krankheitserreger wie Listerien und andere Mikroorganismen.

Verpackung: 5 %

Drei Fachleute untersuchten die Handhabung, also das Öffnen der Packungen, das Entnehmen und die Dosierbarkeit des Pulvers sowie das Wiederverschließen der Packungen. Wir prüften, ob die Originalitätssicherung durch die Art der Verpackung gegeben war, und bewerteten die Entsorgungs- und Trennhinweise. Wir prüften den Verpackungsaufwand. Dazu bestimmten wir den Füllgrad und das Litergewicht der Produkte.

Deklaration: 20 %

Wir bewerteten, ob die Produkte die rechtlichen Anforderungen an Mahlzeitersatzprodukte einhalten. Wir prüften, ob die Kennzeichnung und die Aufmachung vollständig und korrekt waren, kontrollierten Werbeaussagen wie „aktive Honigenzyme“, Angaben zu Nährwerten, Vitaminen und Mineralstoffen sowie Lagerungs-, Dosierungs- und Zubereitungsempfehlungen. Drei Experten und Expertinnen bewerteten die Leserlichkeit und Übersichtlichkeit der Angaben. Wenn auf Produkten stand, dass sie kein Soja, Gluten oder Laktose enthalten oder laktosesarm sind, überprüften wir dies. Bei Pulvern mit der Angabe „natürliches Aroma“ oder „Vanillearoma“ analysierten wir das flüchtige Aromaspektrum. Wir bestimmten die Hauptaromastoffe der Vanille und ihre charakteristischen Begleitkomponenten bei Pulvern, deren Verpackung Bilder von Vanilleblüten und/oder -schoten zeigten oder in deren Bezeichnung das Wort „Vanilla“ vorkam.

Abwertungen

Abwertungen führen dazu, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Lautete das Urteil für Schadstoffe oder Deklaration Ausreichend, wurde das Qualitätsurteil um eine halbe Note abgewertet. War das Verpackungsurteil Mangelhaft, wurde das Qualitätsurteil um eine halbe Note abgewertet. Hieß die Note für die mikrobiologische Qualität Mangelhaft, konnte das Qualitätsurteil nicht besser sein. Lautete das Urteil für die Deklaration Mangelhaft, wurde das Qualitätsurteil um eine Note abgewertet.

Weitere Untersuchungen

Bestimmte Produkte unterzogen wir einem Screening auf DNA-Sequenzen von typischen gentechnisch veränderten Organismen (GVO): Diese Produkte enthielten laut Zutatenverzeichnis sojahaltige, reishaltige oder andere Zutaten oder es war explizit „ohne Gentechnik“ angegeben. Bei einem Produkt, das angab, unter Schutzgasatmosphäre verpackt zu sein, überprüften wir diese.



Unvollständig. Bodylab zeigt das Bild eines Bizeps. Es fehlt aber eine ergänzende Erklärung zum Muskelaufbau.



Irreführend. Mit Vanilleblüte und -schote verspricht Slimfast das Original-Gewürz, wir wiesen es im Pulver aber nicht nach.



Rätselhaft. Almased nennt auf der Dose „aktive Honigenzyme“ als Zutat, erläutert aber nur den Gehalt, nicht ihren Nutzen.

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck / Ralph Kaiser

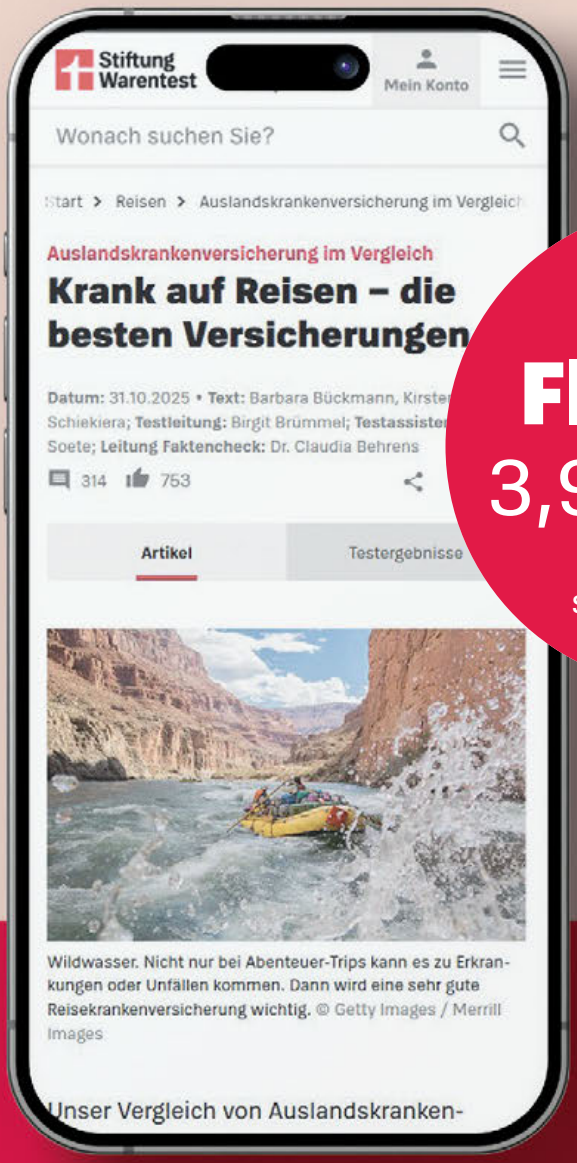
© Stiftung Warentest, 2026
Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Stiftung Warentest

test.de/flatrate-aktion

Abgesichert auf der Reise

Außerhalb Europas ist die Auslandskrankenversicherung ein Muss. Und auch in der EU ist sie empfehlenswert. Zwar zahlt die Krankenkasse für Behandlungen in Europa und in Ländern mit Versicherungsabkommen, oft rechnen Ärzte dort aber privat ab. Oder es wird ein Eigenanteil fällig. Wir haben 91 Policen für Sie untersucht. Sie kosten nicht viel, aber die Leistungsunterschiede sind groß.
test.de/Reisekrankenversicherung



Aktion bis 11.2.26

Flatrate
3,90 Euro*
monatlich
statt 5,90 Euro

Weiterlesen auf test.de

Mit der test.de-Flatrate haben Sie freien Zugriff auf:

- ✓ alle Testergebnisse
- ✓ umfassende Gesundheitsangebote
- ✓ Online-Artikel und Downloads
- ✓ ständig aktualisierte Test- und Fondsdatenbanken
- ✓ Geldanlagetipps

Foto: Mockupnest

0 Euro kostet die Jahresflatrate, wenn Sie Stiftung Warentest und Stiftung Warentest Finanzen abonniert haben.

1,95 Euro kostet die Jahresflatrate monatlich (23,40 Euro jährlich) im ersten Jahr, 2,95 Euro monatlich (35,40 Euro jährlich) im Folgejahr, wenn Sie ein Abo von Stiftung Warentest oder Stiftung Warentest Finanzen haben.

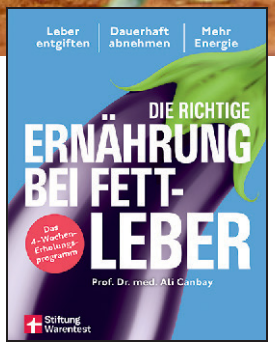
*3,90 Euro kostet die Jahresflatrate monatlich (jährlich 46,80 Euro) im ersten Jahr, danach 5,90 Euro monatlich (70,80 Euro jährlich), wenn Sie keines unserer Abos haben.

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



Frisch. Artischocken enthalten Bitterstoffe, die der Leber guttun. Das Gemüse schmeckt gebraten oder gekocht.

Die Leber mag es bitter



Schlaue Rezepte gibts in unserem neuen Ratgeber: 176 Seiten für 22,90 Euro, zu bestellen unter test.de/shop.

Fettleber Jeder vierte Mensch in Deutschland hat eine verfettete Leber – und das ist gefährlich. Doch mit zuckerarmer Ernährung, Esspausen und Schlaf kann sich das Organ selbst heilen.

Rund um die Uhr im Einsatz, kochen, putzen, arbeiten, Kinder versorgen – bis zur Belastungsgrenze. „Die Leber ist wie eine fürsorgliche Mutter“, sagt Professor Ali Canbay, Experte für Lebererkrankungen und medizinischer Direktor des Knappschaftskrankenhauses Bochum. „Wenn es ihr nicht gut geht, merken wir es oft erst viel zu spät.“ Etwa dann, wenn sich bereits eine Fettleber gebildet hat, von Medizinern etwas sperrig metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD) genannt.

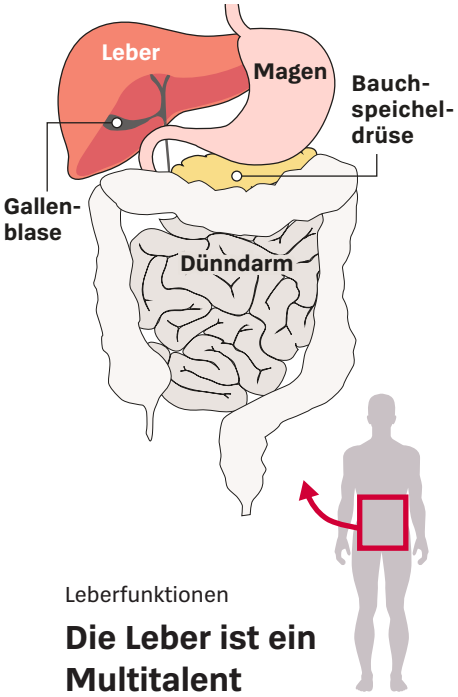
Bei Lebererkrankung denken viele zuerst an Alkohol. Doch wer meint, vor einer Fettleber gefeit zu sein, weil er kaum Alkohol trinkt, irrt. Was die Leber mehr Fett speichern lässt, als gut ist, sind übermäßiger Zuckerkonsum, zu häufige und kalorienreiche Mahlzeiten sowie ein Mangel an Schlaf und Bewegung.

Fettleber bleibt lange unbemerkt

Eine Fettleber tut zuerst nicht weh, ist von außen kaum sichtbar und äußert sich nur diffus durch Müdigkeit, Juckreiz oder Druck im rechten Oberbauch. Alarm schlägt →

Foto: Westend61 / Johner Images

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



Leberfunktionen

Die Leber ist ein Multitalent

Die Leber liegt etwas unterhalb des Brustkorbes, rechts unter den Rippenbögen. Von dort erfüllt sie eine Reihe lebenswichtiger Funktionen. Das Organ

- filtert giftige Stoffe aus dem Blut, wandelt sie um und scheidet sie aus;
- wandelt überschüssige Kalorien in Fett um und speichert sie;
- macht aus dem eingelagerten Fett wieder Zucker, wenn unser Körper Energie braucht;
- bildet Eiweiße, die für die Blutgerinnung und den Stofftransport durch den Körper wichtig sind;
- bildet Cholesterin für die Herstellung von Hormonen;
- speichert Eisen- und Vitamine;
- produziert jeden Tag einen Liter Gallenflüssigkeit zur Fettverdauung.

die Leber erst, wenn sie sich entzündet und zur Leberzirrhose auswächst. Dann können Schmerzen im Bauchraum auftreten. Im Endstadium versagt die Leber.

Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie schätzt, dass 23 Prozent der Menschen in Deutschland bereits eine Fettleber haben. „Oft ist sie eine Begleiterscheinung von Übergewicht“, sagt Ali Canbay, Gastroenterologe an der Uniklinik Bochum (siehe Interview S. 21). Die gute Nachricht: Der Prozess lässt sich aufhalten. Die Leber kann sich selbst regenerieren – über bessere Ernährung, mehr Schlaf und Bewegung.

Viel Gemüse, wenig Fleisch, gute Öle

„Die mediterrane Ernährung ist dabei ein Schlüsselfaktor“, sagt Ali Canbay. Gemeint sind Gerichte, die viel frisches Gemüse, wenig Fleisch, gute pflanzliche Öle und Eiweiße sowie Vollkornprodukte enthalten. Eine ausführliche Anleitung dazu gibt der Mediziner in unserem Ratgeber „Die richtige Ernährung bei Fettleber“ (siehe S. 19).

Auf Zucker weitgehend verzichten

Hauptursache für eine Fettleber ist zu viel Zucker. Was der Körper davon nicht sofort als Energie verbraucht, lagert die Leber als Fettreserve ein – für „schlechten Zeiten“. Da wir Hungersnöte aber nicht mehr kennen, baut die Leber immer mehr Fettgewebe auf.

Damit der fette Vorrat schmilzt, sollte Zucker vom Speiseplan möglichst verschwinden. Das heißt: keine süßen Snacks mehr zwischendurch, Wasser als Hauptgetränk statt Limonade, Smoothies oder Fruchtsaft. Schwarzer, ungesüßter Kaffee ist ebenfalls gut und enthält sogar gesunde Bitterstoffe.

Bitterstoffe sind echte Helfer

Denn Bitterstoffe helfen dabei, Fett zu verdauen, bremsen Heißhungerattacken und den Appetit auf Süßes. Gemüse wie Auberginen, Artischocken, Rosenkohl enthalten viele Bitterstoffe, ebenso Salate wie Chicorée, Endivien, Löwenzahn, Radicchio und Rucola. Wer mit Kurkuma oder Thymian würzt, bringt zusätzliche Bitterstoffe hinein.

Obst liefert zwar Vitamine und Ballaststoffe, kann aber viel Fruchtzucker enthalten. Deshalb lautet die Empfehlung: Nicht mehr als ein Stück oder eine Handvoll Obst pro Tag. Zuckerarm sind zum Beispiel Beerenfrüchte, zweite Wahl wären Zitrusfrüchte wie Grapefruits, gefolgt von Äpfeln und Birnen. Viel Zucker enthalten dagegen Bananen, Mangos, Ananas und Trauben.

Alkohol bremst die Erholung

Alkohol belastet die Leber, da sie dann entgiften muss. Zudem sind alkoholische Getränke kalorienreich, eine kleine 0,33-Liter-Flasche Pilsener enthält etwa 120 Kilokalorien. Alkoholfreies Bier hat zwar weniger Kalorien, ist aber Ali Canbay zufolge bei einer Fettleber trotzdem nicht zu empfehlen: „Darin enthaltener Restalkohol und Zucker verhindern die Regeneration des Organs.“

Längere Esspausen machen

Die Leber hat viele lebenswichtige Aufgaben (siehe Grafik links). Doch ihr Multitasking hat Grenzen. Ist sie permanent damit beschäftigt, Nahrung zu verarbeiten, kommen andere Aufgaben zu kurz. Wie jede erschöpfte Mutter braucht sie zur Regeneration Entlastung. Daher sind längere Pausen zwischen den Mahlzeiten wichtig – ideal ist Intervallfasten: Nur während acht Stunden am Tag essen, dann 16 Stunden pausieren. Das hilft auch beim Abnehmen.

Im Schlaf genesen

„Die Leber regeneriert sich, wenn wir schlafen, vor allem nachts“, erläutert Ali Canbay. Daher sollte man am besten nach 18 Uhr nichts mehr essen und bis 23 Uhr zu Bett gehen. Positiver Nebeneffekt: Wer ausgeschlafen ist, hat mehr Lust, sich zu bewegen. Sport ist eine gute Möglichkeit, Fetteinlagerungen in der Leber loszuwerden. Als optimal gilt, mindestens drei Stunden wöchentlich sportlich aktiv zu sein und leichten Ausdauersport mit Krafttraining zu kombinieren. ■

Text: Kerstin Singer

Illustration: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

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

Rezept für eine gesunde Leber

Kartoffel-Birnenkuchen mit Endiviensalat

Die Zutaten:
- 100 g Zwiebel
- 2 TL Butter
- 50 g roher Schinken oder Räuchertofu, in Streifen geschnitten
- 500 g mehligkochende Kartoffbeln
- 2 Eier (Gr. M)
- 125 g Magerquark
- 20 g Haferkleieflocken
- Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gemahlene Muskatnuss
- 1 Birne
- ½ Kopf Endiviensalat oder Friséesalat
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL Senf
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Leinöl

1 Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine ofenfeste Schale, etwa 3 cm hoch mit Wasser befüllt, auf den Boden des Ofens stellen.

2 Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Schinken zufügen und umrühren. Kartoffeln schälen, fein reiben und in einem Sieb leicht auspressen. Kartoffeln mit der Zwiebel-Schinken-Mischung, Eiern, 100 g Quark, Kleieflocken, Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut vermengen. Birne schälen, Fruchtfleisch in 1 cm dicke Spalten schneiden und unter die Masse heben.

3 Kartoffelmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform einfüllen. Im Ofen etwa 50 Minuten goldbraun backen, danach 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

4 Endiviensalat in Streifen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Restlichen Quark, Senf, Essig und Leinöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Schnittlauch unterheben.

5 Den Kartoffelkuchen in sechs gleich große Stücke schneiden. Mit dem Salat anrichten.



Endiviensalat. Der Eskariol enthält den Bitterstoff Lactocopikrin, der die Produktion von Gallensaft ankurbelt. Das entlastet die Leber. Außerhalb der Saison ist Friséesalat eine gute Alternative.

Interview

„Leberwerte vom Arzt checken lassen“

Eine Fettleber ist anfangs gut heilbar. Deshalb ist eine Früherkennung wichtig.



Prof. Ali Canbay ist Gastroenterologe und Klinikdirektor am Universitätsklinikum Bochum.

Herr Professor Canbay, wie finde ich am einfachsten heraus, ob ich eine Fettleber habe?
Lassen Sie beim Hausarzt Ihre Leberwerte prüfen, das gehört zum Check-up, der ab 35 alle drei Jahre von der Kasse bezahlt wird. Sind die Werte auffällig, untersucht der Arzt Ihre Leber per Ultraschall. Sieht er dort Veränderungen, ist die Leber geschädigt. Bei Übergewicht und Diabetes ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie eine Fettleber haben.

Und wenn ich schlank bin?
Dann können Sie trotzdem eine Fettleber haben, etwa wenn Sie unter Zöliakie leiden. Aber auch wenn Sie täglich süße Smoothies trinken, kann sich sehr viel Fett in der Leber einlagern und zu Entzündungen führen, selbst wenn Sie schlank sind.

Brauche ich dann Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel?
Nein, es reicht, wenn sie auf eine mediterrane, leberentlastende Ernährung umstellen. Viele regionale Lebensmittel liefern zudem gesunde Bitterstoffe, etwa Endiviensalat.

Foto: Julia Hoersch; Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum

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

6

Milliarden Menschen – drei Viertel der Weltbevölkerung – nutzen das Internet. Noch vor einem Jahr waren es 200 Millionen weniger.

Quelle: Internationale Fernmeldeunion



Bei Unfall. Bildschärfe und Aufnahmewinkel sind wichtig.

Dashcams im Test

Nur wenige überzeugen bei Nacht

Die Kameras filmen den Straßenverkehr häufig nur bei Tageslicht in guter Qualität. Nicht immer taugen die Bilder als Beweismittel vor Gericht.



Testsieger. Die Nextbase iQ 4K machte auch im Dunkeln gute Bilder.

Bei Autounfällen können Dashcam-Aufnahmen als Beweismittel dienen. Aber viele liefern nur bei Tageslicht brauchbare Bilder, das ergab eine Untersuchung unserer britischen Partnerorganisation Which. Von den 18 Dashcams im Test produzierten 11 gute und sehr gute Aufnahmen bei Tageslicht. Weniger überzeugend sahen die Ergebnisse bei Dunkelheit aus: Da lieferten nur noch 3 Kameras scharfe Aufnahmen. Oftmals waren die Bilder körnig und Details nur schlecht erkennbar, sodass sie bei einem Unfall kaum hilfreich waren.

Top-Gerät für Tag und Nacht. Am besten schnitt die Nextbase iQ 4K ab (Preis: rund 600 Euro). Sie nahm tagsüber außergewöhnlich gut auf und verlor nachts nur geringfügig an Qualität. Noch brauchbare Nachtaufnahmen lieferte die deutlich günstigere Garmin X310 (etwa 350 Euro), die bei Tageslicht hervorragend funktionierte. Preis-Leistungs-Sieger ist die Nextbase Piqo 1K (etwa 100 Euro). Sie war einfach zu bedienen und lieferte bei Tageslicht gestochen scharfe Bilder, nachts hatte sie ähnliche Qualitätseinbußen wie die Garmin.

Extrakosten. Mit der Dashcam allein ist es oft nicht getan. Zum Beispiel ist eine SD-Speicherkarte erforderlich, diese gehört nicht immer zum Lieferumfang. Bei allen Modellen lassen sich Zusatzfunktionen wie Cloud-Speicher oder Parkplatzüberwachung kostenpflichtig dazu buchen – die monatlichen Abo-Gebühren liegen zwischen 2,99 und 24,99 Euro.

Tipp: Lassen Sie die Dashcam nicht permanent filmen und löschen Sie Aufnahmen regelmäßig. In Deutschland entscheidet im Streitfall das Gericht, ob Dashcam-Aufnahmen als Beweismittel zugelassen werden (mehr kostenlos unter test.de/dashcam).

Foto: Getty Images; Wich?

Recycling

Alte CDs zum Wertstoffhof bringen

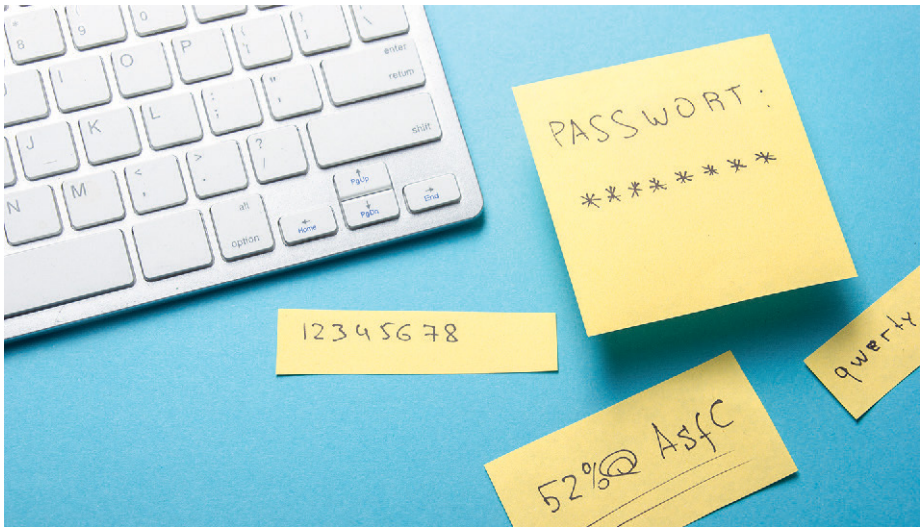
Wenn die alten CDs und DVDs im Regal nur noch Staub sammeln, ist es an der Zeit auszumisten. Für den Restmüll sind die Scheiben aber zu schade, denn sie enthalten hochwertiges Polycarbonat. Das Umweltbundesamt rät daher, CDs beim Wertstoffhof abzugeben, damit sie für neue Produkte recycelt werden können. Wertstofftonnen seien nur zweite Wahl, weil die Scheiben dann trotzdem verbrannt werden, aber immerhin mit höherer Energieausbeute als im Restmüll. Befinden sich sensible Daten darauf, ist es wichtig, sie durch Kratzer über die gesamte Breite der Scheibe unbrauchbar zu machen oder sie sogar zu schreddern.

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

Verbraucherschutz

Neue Regeln für Technik-Anbieter

Weniger Kabelchaos, mehr Datenhoheit für Verbraucher – das bringen zwei wichtige Änderungen im Jahr 2026. Ab 28. April müssen alle neuen Laptops mit einer Ladeleistung bis 100 Watt einen USB-C-Anschluss zum Laden haben. Das soll die Menge an Ladegeräten reduzieren. Ab September müssen neue Smart-Home-Geräte, Smartwatches und andere vernetzte Geräte es ihren Nutzern einfach machen, alle Daten einzusehen, die der Anbieter über sie gespeichert hat. Es muss dann auch problemlos möglich sein, Daten mitzunehmen, wenn man zum Beispiel auf die Fitness-Uhr eines anderen Anbieters umsteigt.



Passwort-Sicherheit

12345678 führt ins Verderben

Nur 44 Prozent der Deutschen nutzen starke Passwörter, warnt das Bundesamt für Sicherheits- und Informationstechnik. Vor allem Jüngere verlassen sich auf simple Passwörter wie „12345678" oder ihren Namen. Solche Passwörter sind in Sekunden geknackt. Das kann katastrophale Folgen haben, vor allem, wenn dasselbe Passwort für mehrere Konten verwendet wird. Starke Passwörter bestehen aus Kombinationen von Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen mit mindestens acht Stellen – und sie werden nur für ein Konto verwendet. Wer sich all diese Codes nicht merken kann, sichert sie in einem Passwortmanager. So muss man sich nur noch ein Passwort merken – das sollte aber wirklich sicher sein. Wann immer möglich, eine Zwei-Faktor-Authentifizierung nutzen. Sie sorgt für mehr Sicherheit und ist gratis.



Am Flughafen. Wer nicht lange in den E-Mails suchen muss, spart Zeit und Nerven.

Elektronische Tickets

So kommen Sie ohne Stress durch die Ticketkontrolle

Digitale Tickets für Flugreisen oder Konzerte sind praktisch, aber beim Einlass findet man die Mail mit der Buchungsbestätigung oft nur schwer. Einfacher geht es mit den Wallet-Apps von Apple (iPhone) oder Google (Android). Dort lassen sich alle E-Tickets übersichtlich speichern; viele Ticket-Anbieter platzieren dafür in ihren Bestätigungs-E-Mails einen Button mit der Aufschrift „Zur Wallet hinzufügen". Relevante Tickets erscheinen automatisch auf dem Sperrbildschirm, wenn man sich dem Veranstaltungsort nähert. Ist das Ticket nicht Wallet-tauglich, machen Sie davon auf dem Smartphone einen Screenshot und zeigen diesen am Eingang vor. Wichtig: Der Barcode muss sichtbar sein. Egal, welche Methode Sie nutzen: Prüfen Sie stets, ob das Ticket sichtbar ist, wenn Ihr Handy im Flugmodus ist. Denn in Stadien oder Flughäfen sind die Mobilfunknetze oft überlastet.

Foto: Getty Images; Westend61 / Jacob Lund; Illustration: Getty Images

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

Lust auf Vielfalt

Laptops Flexibles Arbeiten ist die Spezialität dieser supermobilen Laptops. Einige lassen sich in Tablets verwandeln, kreativ aufstellen und via Stift nutzen. Im Test liefern sie ab.



Wandelbar. Die Tastatur des Microsoft Surface Pro 12“ lässt sich einfach abnehmen.

Nicht jeder tippt gern am Schreibtisch. Manche sitzen lieber auf der Couch, den Rechner auf dem Schoß, andere arbeiten oft im Zug. Für sie muss es kein großer Laptop sein. Ihnen bieten sich kleine, schlanke Modelle als Alternative. Die Geräte im Test eröffnen eine Fülle an Möglichkeiten. Einige lassen sich in Nullkommanichts in ein Tablet oder ein Mini-Kino verwandeln und per Stift und Touchscreen bedienen. Das sorgt unterwegs für Flexibilität. Neben tollen Extras bringen die 18 geprüften Laptops auch eine Menge Leistung – alle sind gut oder sehr gut.

Leichtgewichte mit viel Energie

Wir unterteilen die Tabelle in zwei Gruppen: Elf Laptops, die dank ihrer kompakten Bauart und langen Akkulaufzeiten oft erste Wahl fürs mobile Arbeiten sind. Solche leichten, ausdauernden Rechner mit kleinerem Display hat man früher auch Ultrabooks genannt. Dazu sieben 2-in-1-Laptops, sie sind Laptop und Tablet in einem. Bei sechs von ihnen lässt sich die Tastatur nach hinten umklappen, bei einem Modell abnehmen.

Sieger und einziges sehr gutes Gerät ist das MacBook Pro 14“ M5 von Apple für 1776 Euro: Rechen- und Grafikleistung, Display, Akku, Ton und Kamera – alles top. Preis-Leistungs-Tipp mit Windows-Betriebssystem ist Lenovo Yoga Slim 7 für 935 Euro. Das Modell rechnet schnell und hat einen hervorragenden Bildschirm, der zackig Bilder aufbaut.

Weil sie so leicht sind, lassen sich diese Laptops unkompliziert mitnehmen: Asus Zenbook und HP OmniBook 7 wiegen weniger als 1 Kilogramm, die übrigen Modelle maximal 1,5. Die Akkulaufzeiten sind durchweg sehr gut, ohne Strom aus der Steckdose halten die Geräte beim Surfen im Netz bis zu 17 Stunden durch.

Aus dem Laptop wird ein Tablet

Noch mehr Möglichkeiten eröffnen 2-in-1-Laptops, die sich auch per Touchscreen und Eingabestift bedienen lassen. Dank flexibler Scharniere lässt sich die Tastatur bei vielen nach hinten umklappen und im Tablet-Modus verwenden: Die Tastatur wird dann automatisch deaktiviert und man nutzt den Rechner via Touchscreen wie ein Tablet – wenn auch ein sehr dickes und schweres. Im Stehen mitschreiben, Skizzen machen, Zeitung lesen – all das ist drin. Oder man klappt den Bildschirm nicht ganz so weit um und stellt das Gerät in Zeltform auf – für eine spontane Präsentation im Büro oder ein Mini-Kino im Kinderzimmer.

Noch mehr kann das Laptop 12 von Framework: Anschlüsse lassen sich über Steckmodule im laufenden Betrieb wechseln

Unser Rat

Testsieger: Apples MacBook Pro 14“ für 1776 Euro schneidet als einziges Laptop sehr gut ab – mit top Grafikleistung.
Preistipp: Lenovos Modelle Yoga Slim 7 und IdeaPad 5 sind die günstigsten guten Laptops für 935 und 976 Euro.
Umwelttipp: Das gute Framework Laptop 12 für 1164 Euro ist auf Langlebigkeit ausgelegt – Anwender können es selbst reparieren. Akku, Tastatur, Display, Arbeitsspeicher und vieles mehr lassen sich auch von Laien tauschen.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

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



Mobil. Apples neues MacBook Pro 14" eignet sich sehr gut für unterwegs und schneidet erstklassig ab.

Reparierbar. Frameworks Laptop 12 lässt sich im Zelt-Modus nutzen, per Stift bedienen und selbst reparieren.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

und Bauteile wie ein altersschwacher Akku selbst austauschen (siehe Kasten S. 26).

Das beste 2-in-1-Gerät im Test ist das Asus Vivobook 14 Flip für rund 1400 Euro. Deutlich günstiger und ähnlich gut ist das Lenovo IdeaPad 5 für 976 Euro.

Auch das einzige Modell im Test mit abnehmbarer Tastatur, das Surface Pro 12" von Microsoft, lässt sich gut mit Stift bedienen. In dem Tablet mit Ausklappständer an der Rückseite steckt ein leistungsfähiger PC. Die Tastatur muss man dazukaufen, womit man inklusive Stift und Ladegerät auf 1261 Euro kommt.

Der Stift machts

Wer auf seinem 2-in-1-Laptop oft digital zeichnen oder handschriftliche Notizen machen will, sollte den Rechner auch nach dem Stift auswählen. Die Stifte der Geräte-Anbieter sind teils sehr unterschiedlich, einige arbeiten zudem nur mit Modellen ihres Anbieters. Wir bewerten die Qualität der Stifte im Punkt „Eingabestift".

Der sehr leichte und dünne Stift von Acer etwa liegt nicht gut in der Hand, lässt sich aber als einziger im Test in einem eigenen kleinen Fach im Gerät verstauen. Frameworks Stylus ähnelt einem dicken Buntstift. Mit ihm macht vor allem das Schreiben Spaß, er muss aber separat transportiert werden. Lenovos Mine bremst auf dem Display stark ab, gleitet also nicht leicht- →

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

gängig über die Oberfläche. Handschriften werden mittlerweile ziemlich zuverlässig erkannt, der handgeschriebene Text wird auf Wunsch in digitalen Text umgewandelt.

Viele Stifte haben einen Akku und müssen aufgeladen werden, die von Dell und Lenovo funktionieren mit Standardbatterien. Nur bei Acer ist der Stift im Preis inbegriffen, zu den anderen Laptops muss man ihn für rund 40 bis 110 Euro dazukaufen.

Ein Laptop wird ziemlich laut

Die volle Vielfalt lässt sich nur genießen, wenn der Laptop nicht nervt – etwa mit lauten Betriebsgeräuschen. Die meisten Geräte im Test sind okay, bei hoher Rechenleistung macht allerdings der Lüfter des 2-in-1-Laptops von Dell mächtig Lärm.

Wer sehr geräuschempfindlich ist, sollte auf Modelle achten, deren Betriebsgeräusche wir mit Sehr gut bewerten. Sie sind selbst bei rechenintensiven Anwendungen wie 3-D-Spielen kaum oder nicht zu hören.

Der kleine Unterschied: das Display

Verstecken müssen sich die kompakten Laptops im Vergleich mit großen 15- oder 16-Zoll-Laptops nicht: Sie kosten ähnlich viel, rechnen genauso flink, bieten teils sogar längere Akkulaufzeiten und lassen sich flexibler einsetzen. Auch ihre Grafikleistung hält mit der größerer Laptops mit. Einziger Unterschied gegenüber den Klassikern: Das Display ist deutlich kleiner. Empfehlenswerte Laptops mit großem Bildschirm zeigen wir in der Tabelle rechts unten – perfekt für alle, die gern am Schreibtisch arbeiten! ■ →

Text: Sandra Schwarz; Testleitung: Dr. Kirstin Wethekam; Produktauswahl: Thomas Grund; Faktencheck: Dr. Julia Krapf

Framework Laptop 12

Einfach selbst reparieren – das geht!

Kaputte Tastatur, altersschwacher Akku, voller Speicher: Laien können Bauteile wie diese bei Framework leicht austauschen.

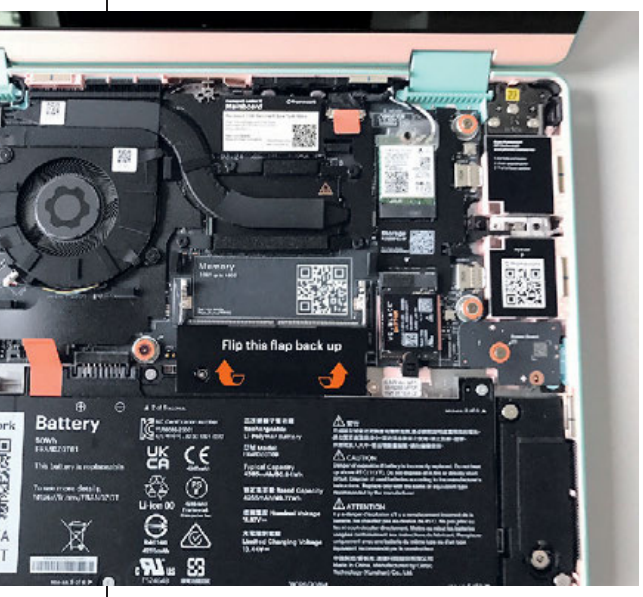
Framework hat sich auf Rechner spezialisiert, die Anwenderinnen und Anwender selbst konfigurieren und reparieren können. Display, Webcam, interner Speicher – viele Bauteile lassen sich relativ einfach herausnehmen und ersetzen. Seit Jahren beweist der US-Anbieter der ganzen Branche: Laptops können langlebig sein.

Was ihr wollt. Das erste 2-in-1-Laptop von Framework kostet in der von uns geprüften Ausführung 1164 Euro. Beim Kauf kann man sein Gerät selbst konfigurieren und dafür aus verschiedenen Prozessoren, Betriebssystemen und Speichern wählen. Anschlüsse wie USB-C oder HDMI sind nicht fest verbaut, sondern in Erweiterungskarten integriert, die man einfach in den Laptop steckt (siehe unten rechts).

Kleine Abstriche. Im Test hat Framework überzeugt – vor allem sein Akku, der Bildschirm und die Bedienung per Stift. Kleine Abstriche: Rechen- und Grafikleistung, Frontkamera und Ton sind mittelmäßig. Die Rechenleistung reicht aber locker aus, um im Netz zu surfen, Videos zu schauen und den Bürokram zu erledigen. Für aktuelle 3-D-Spiele ist das Gerät eher nicht die erste Wahl.

Laien schaffen das. Die mitgelieferte Anleitung fällt spartanisch aus. Sehr hilfreich sind dagegen Frameworks Online-Anleitungen zum Selbstreparieren. Die Bauteile im Inneren des Rechners tragen QR-Codes, die direkt zu den passenden Anleitungen führen. Schritt-für-Schritt wird darin alles simpel erklärt und zusätzlich auf Bildern gezeigt.

Jetzt noch einfacher. Framework hat sein Do-it-yourself-Konzept merklich weiterentwickelt. So lässt sich der Akku dank Lasche leichter herausnehmen. Der Tastaturtausch brauchte bei Vorgängermodellen Fingerspitzengefühl, um ein dünnes Flachbandkabel herauszuziehen – jetzt löst sich die Tastatur über Federkontaktstifte fast von selbst.





Blick ins Innere. Bauteile des Framework Laptop 12 lassen sich von Laien austauschen – den Schraubendreher gibts dazu. Steckmodule enthalten die Anschlüsse (rechts).

Foto: Foto: Stiftung Warentest

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



Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

So haben wir getestet

Im Test: Elf Laptops und sieben 2-in-1-Laptops mit Bilddiagonalen von 12,1 bis 14,5 Zoll (31 bis 37 Zentimeter). Wir wählten Geräte von marktrelevanten Anbietern mit den Betriebssystemen MacOS oder Windows 11 aus. Die neuen Modelle kauften wir von Juli 2025 bis Oktober 2025 ein. Die 2-in-1-Geräte bestellten wir mit Eingabestift und gegebenenfalls zusätzlich mit Tastatur. Die Online-Preise ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im November 2025.

Untersuchung: Eine ausführliche Beschreibung der Prüfmethoden finden Sie unter test.de/laptops/methodik. Die Prüfungen erfolgen in Anlehnung an den Laptop-Test in Heft 9/23. Zusätzlich bewerten wir bei den 2-in-1-Laptops die Bildqualität von Foto- und Videoaufnahmen der Rückkamera (falls vorhanden) und prüfen, wie gut sich mit dem Eingabestift Zeichnungen anfertigen lassen, ob der Stift Handschrift erkennt, wie er in der Hand liegt, ob es möglich ist, ihn über das Gerät zu laden und im Gerät zu verstauen. Bei Laptops mit Touchscreen bewerten wir dessen Kratzfestigkeit unter dem Prüfpunkt Verarbeitung.

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Sie sind mit Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Ab der Note Ausreichend für die Frontkamera werteten wir das Urteil im Prüfpunkt Funktionen ab. Ab der Note Ausreichend für Gebrauchsanleitung und Hilfen werteten wir die Handhabung ab. Je schlechter das Urteil, desto stärker ist der jeweilige Abwertungseffekt.

Große Laptops: Die attraktivsten Modelle 2025

Für alle, die lieber einen Rechner mit großem Bildschirm wollen: Das sind die besten günstigen 15- bis 16-Zoll-Laptops, die wir 2025 geprüft haben. Wir wählten erhältliche Geräte mit einem Qualitätsurteil bis Note 2,2 aus, die maximal 1500 Euro kosten.

Produkt	Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	Geprüft mit Betriebssystem	Zuerst veröffentlicht in Heft	Funktionen 30 %	Bildschirm 20 %	Akku 20 %	Handhabung 20 %	Vielseitigkeit 10 %	QUALITÄTS-URTEIL 100 %
Apple MacBook Air 15'' M4 (MW1H3D/A)	1499	MacOS 15.4.1	9/25	++	+	++	+	+	**GUT (1,6)**
Dell 16 Plus DB16250 (cndb1625006)	999[1)]	Windows 11 Home 24H2	9/25	+	+	++	○	+	**GUT (1,9)**
HP OmniBook 5 16-ag1352ng	799	Windows 11 Home 24H2	9/25	+	+	++	+	+	**GUT (2,0)**
Lenovo IdeaPad Slim 5 16AHP10 (83HW000EGE)	999	Windows 11 Home 24H2	9/25	+	++	+	+	+	**GUT (2,0)**
MSI Prestige A16 AI+ (A3HMG-036)	1494	Windows 11 Home 24H2	5/25	+	+	+	+	+	**GUT (2,0)**
HP ProBook 460 G11 (AA0V0ES#ABD)	1387	Windows 11 Pro 23H2	5/25	+	+	+	+	+	**GUT (2,1)**
Acer Swift Go 16 (SFG16-72-518S)	969	Windows 11 Home 24H2	9/25	+	+	○	+	+	**GUT (2,2)**
Medion S10 MD62633 (30037683)	1050	Windows 11 Home 24H2	5/25	+	+	+	+	+	**GUT (2,2)**

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

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
1) Preis laut Anbieter-Webseite.

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

Laptops



Apple MacBook Air 13'' M4



Honor



Samsung



Asus



Apple MacBook Pro 14'' M5



Lenovo



Medion



Acer



Dell

Kompakte Laptops: Apple liegt vorn, beide Lenovo-Geräte sind Preis-Leistungs-Tipps

		Laptops						
Produkt		**Apple** MacBook Pro 14'' M5 (MDE44D/A)[2]	**Apple** MacBook Air 13'' M4 (MW0X3D/A)	**Lenovo** Yoga Slim 7 14AKP10 (83JY001EGE)	**Honor** MagicBook Pro 14 2025 (Intel Core Ultra 9)	**Medion** SPRCHRGD 14 S2 (MD62721)	**Samsung** Galaxy Book5 Pro 14'' (NP940XHA-KG3DE)	**Acer** Swift Go 14 AI (SFG14-64-R 4DG)
Zuerst veröffentlicht in Heft		**Neu**	8/25[6]	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)		**1776**[3]	**1221**	**935**	**1200**[7]	**1099**	**1584**	**1159**
Tastatur: umklappbar/abnehmbar		□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**SEHR GUT (1,4)**	**GUT (1,6)**	**GUT (1,7)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,9)**
Funktionen	**30 %**	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (2,0)	**gut** (2,2)	**gut** (2,1)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)
Rechenleistung/Internetsurfen/E-Mail		++/++/++	++/++/++	+/++/++	++/++/++	+/++/++	+/++/++	+/++/++
Grafikleistung/Foto- und Videobearbeitung		++/++	+/+	○/+	+/++	○/+	○/+	+/++
Ton/Frontkamera (Webcam)/Rückkamera		++/++/ Entfällt	+/+/ Entfällt	+/○/ Entfällt	+/⊖*)/ Entfällt	○/○/ Entfällt	+/+/ Entfällt	○/○/ Entfällt
Bildschirm	**20 %**	**sehr gut** (1,2)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**gut** (1,8)
Bildqualität/Reaktionsgeschwindigkeit		++/+	++/○	++/++	++/++	+/+	++/+	++/+
Blickwinkelabhängigkeit		++	++	+	+	++	+	○
Akku	**20 %**	**sehr gut** (0,9)[2]	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (0,8)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (1,1)	**sehr gut** (0,9)
Handhabung	**20 %**	**gut** (2,1)	**gut** (2,0)	**gut** (2,3)	**gut** (2,4)	**gut** (2,4)	**gut** (2,2)	**gut** (2,4)
Gebrauchsanleitung und Hilfen		+	+	+	+	+	+	+
Inbetriebnahme und Wiederherstellung/Betriebsgeräusche		++/+	++/++	+/+	+/+	+/○	+/○	+/○
Täglicher Gebrauch/Tastatur/Eingabestift		+/+/Entfällt	+/+/Entfällt	+/+/Entfällt	+/+/Entfällt	+/+/Entfällt	+/+/Entfällt	+/+/Entfällt
Handlichkeit und Transport/Verarbeitung		○/+	○/+	○/+	○/○	○/○	○/+	○/+
Vielseitigkeit	**10 %**	**gut** (1,6)	**gut** (1,9)	**gut** (2,3)	**gut** (2,4)	**gut** (2,2)	**gut** (2,3)	**gut** (2,2)
Ausstattung/Technische Merkmale								
Nutzbare Bildschirmdiagonale (Zentimeter/Zoll)		35,8/14,1	34,5/13,6	35,6/14,0	36,9/14,5	35,6/14,0	35,6/14,0	35,6/14,0
Geprüft mit Betriebssystem		MacOS 26.0.1	MacOS 15.4.1	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2
Prozessor	Typ	Apple M5	Apple M4	AMD Ryzen AI 5 340	Intel Core Ultra 9 285H	Intel Core Ultra 5 228V	Intel Core Ultra 5 226V	AMD Ryzen AI 7 350
	Grund-/Turbofrequenz (Gigahertz)/Kernanzahl	1,3[4]/4,6[4]/10	0,9[4]/4,5[4]/10	2,0/4,8/6	2,9[4]/5,4[4]/16	2,1[4]/4,5[4]/8	2,1[4]/4,5[4]/8	2,0/5,0/8
Arbeitsspeicher (Gigabyte)/Eingabestift mitgeliefert		16/Entfällt	16/Entfällt	16/Entfällt	32/Entfällt	32/Entfällt	16/Entfällt	32/Entfällt
Interner Speicher: Typ/Größe (Gigabyte)		SSD/512	SSD/512	SSD/512	SSD/1024	SSD/512	SSD/512	SSD/1024
Bildschirm	Auflösung (Pixel)	3024 x 1964	2560 x 1664	2880 x 1800	3120 x 2080	2880 x 1800	2880 x 1800	1920 x 1200
	Matt/Touchscreen/Max. Helligkeit ca. (Candela/m²)	□/□/640	□/□/520	□/□/480	□/■/500	■/□/450	□/■/400	□/□/400
Anschlüsse	USB-C/USB-A 3.2/USB-A 2.0	3[5]/0/0	2[5]/0/0	2[5]/1/0	2[8]/2/0	2[5]/2/0	2[5]/1/0	2[5]/2/0
	HDMI/Netzwerkanschluss (Lan)	■/□	□/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□
WLan: Wi-Fi 6/Wi-Fi 6E/Wi-Fi 7		■/■/□	■/■/□	■/■/■	■/□/□	■/■/■	■/■/■	■/■/■
Akku	Laufzeit beim Surfen/Videoabspielen ca. (h:min)[1]	15:40/17:20	12:30/12:40	11:40/13:30	12:20/19:40	17:10/13:10	10:50/18:30	12:10/18:30
	Ladedauer ca. (h:min)/Vom Nutzer wechselbar	2:00[2]/□	2:50/□	1:50/□	1:30/□	2:40/□	1:50/□	1:10/□
Breite x Tiefe x Höhe ca. (Zentimeter)		31 x 22 x 1,6	30 x 22 x 1,2	31 x 22 x 1,6	32 x 23 x 1,8	31 x 23 x 1,7	31 x 22 x 1,2	31 x 22 x 1,7
Gewicht Gerät/Tastatur ca. (Gramm)		1540/Entfällt	1230/Entfällt	1220/Entfällt	1400/Entfällt	1390/Entfällt	1210/Entfällt	1310/Entfällt

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
− = Mangelhaft (4,6–5,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet" auf S. 27).
K. A. = Keine Angabe.
■ = Ja. □ = Nein. ◨ = Optional.

Alle haben: WLan 2,4 und 5 GHz, Kopfhöreranschluss, Bluetooth, unterstützen den Anschluss von Monitoren und das Laden über USB-C.
Keiner hat: Mobilfunkmodem, DVD-/Blu-Ray-Laufwerk.

1) Geprüft bei einer Helligkeit von ca. 200 Candela pro m².
2) Geprüft mit optional erhältlichem Ladegerät Apple USB-C 70W Power Adapter.
3) Preis inkl. Ladegerät.
4) Die verschiedenen Kerne der Prozessoren arbeiten mit unterschiedlichen Frequenzen. Detail-Infos in der Einzelprodukt-Ansicht unter test.de/laptops.
5) Thunderbolt 4.
6) Auf test.de.
7) Preis laut Anbieter-Webseite.
8) USB 4.

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



HP

2-in-1-Laptops



HP



Acer



Microsoft



Microsoft



Asus



Lenovo



Dell



Framework

				2-in-1-Laptops						
Asus Zenbook A14 (UX3407QA-QD313W)	**Dell** 14 Plus (cndb1425006)	**HP** OmniBook 7 Aero 13-bg1770ng	**Microsoft** Surface Laptop 13'' (1st Edition, EP2-31648)[10]	**Asus** Vivobook 14 Flip (TP3407SA-QL010W)[11]	**HP** OmniBook X Flip 14-fk0076ng[13]	**Lenovo** IdeaPad 5 2-in-1 14AKP10 (83KT0025GE)[15]	**Acer** TravelMate P4 Spin 14 (TMP414RN-55-TCO-57LZ)	**Dell** 14 Plus 2-in-1 (cndb0425003)[16]	**Microsoft** Surface Pro 12" (1st Edition, EP2-27644)[10][18]	**Framework** Laptop 12 Performance (i5-13334U)[20][21]
Neu	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**	**Neu**
1049	**999**[7]	**1199**[7]	**1206**[3]	**1401**[12]	**1274**[12]	**976**[12]	**1328**	**1056**[17]	**1261**[19]	**1164**[17]
□/□	□/□	□/□	□/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	□/■	■/□
GUT (1,9)	**GUT (1,9)**	**GUT (1,9)**	**GUT (2,1)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,9)**	**GUT (1,9)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,1)**
gut (2,4)	**gut** (2,0)	**gut** (1,9)	**gut** (2,3)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,0)	**gut** (2,4)	**gut** (2,0)	**gut** (2,4)	**gut** (2,5)
+/++/++	+/++/++	+/++/++	+/++/++	+/++/++	++/++/++	+/++/++	+/++/++	+/++/++	+/++/++	○/++/++
○/○	○/+	○/+	○/○	+/+	○/+	○/++	○/+	+/+	○/○	○/+
○/○/ Entfällt	+/○/ Entfällt	+/+/ Entfällt	+/○/ Entfällt	+/○/ Entfällt	○/○/ Entfällt	○/+/ Entfällt	○/○/ Entfällt	+/+/ Entfällt	+/+/○	○/○/ Entfällt
gut (1,9)	**gut** (1,8)	**gut** (1,8)	**gut** (2,4)	**gut** (1,8)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,7)	**gut** (2,2)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)	**gut** (2,0)
++/+	+/+	+/○	+/○	++/+	++/++	++/+	+/+	+/+	+/○	+/○
○	++	++	+	+	+	+	++	+	+	+
sehr gut (0,9)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (1,0)	**sehr gut** (0,9)[10]	**sehr gut** (0,8)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,2)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (0,9)	**sehr gut** (0,9)[10]	**sehr gut** (1,1)
gut (2,2)	**befried.** (2,7)	**gut** (2,4)	**gut** (2,4)	**gut** (2,2)	**gut** (2,5)	**gut** (2,4)	**gut** (2,2)	**befried.** (2,6)	**gut** (2,3)	**gut** (2,5)
+	⊖*)	+	⊖*)	+	+	○	+	⊖*)	⊖*)	⊖*)
+/++	+/○	+/○	+/++	+/+	+/○	+/+	+/+	+/⊖	+/++	+/○
+/+/Entfällt	+/+/Entfällt	+/+/Entfällt	+/+/Entfällt	+/+/+	+/○/+	+/+/○	+/+/○	+/+/+	+/+/+	+/+/+
○/+	○/○	○/○	○/+	○/+	○/+	○/+	○/+	○/+	+/+	○/+
gut (2,4)	**gut** (2,4)	**gut** (2,4)	**befried.** (2,6)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)	**gut** (2,1)	**gut** (2,1)	**gut** (2,3)	**befried.** (2,6)	**gut** (2,3)
35,6/14,0	35,6/14,0	33,7/13,3	33,0/13,0	35,6/14,0	35,6/14,0	35,6/14,0	35,6/14,0	35,6/14,0	30,6/12,1	31,0/12,2
Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Pro 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2	Windows 11 Home 24H2
Qualcomm Snapdragon X X1-26-100	Intel Core Ultra 7 256V	AMD Ryzen AI 7 350	Qualcomm Snapdragon X Plus X1P-42-100	Intel Core Ultra 7 256V	AMD Ryzen AI 7 350	AMD Ryzen AI 7 350	Intel Core Ultra 5 225U	Intel Core Ultra 7 256V	Qualcomm Snapdragon X Plus X1P-42-100	Intel Core i5-1334U
3,0/K. A./8	2,2[4]/4,8[4]/8	2,0/5,0/8	3,2/K. A./8	2,2[4]/4,8[4]/8	2,0/5,0/8	2,0/5,0/8	1,5[4]/4,8[4]/12	2,2[4]/4,8[4]/8	3,2/K. A./8	K. A./4,6[4]/10
16/Entfällt	16/Entfällt	16/Entfällt	16/Entfällt	16/◨[11]	16/◨[13]	16/◨[15]	16/■	16/◨[16]	16/◨[18]	16/◨[20]
SSD/1024	SSD/512	SSD/1024	SSD/512	SSD/1024	SSD/1024	SSD/512	SSD/512	SSD/512	SSD/256	SSD/512
1920 x 1200	2560 x 1600	1920 x 1200	1920 x 1280	1920 x 1200	2880 x 1800	1920 x 1200	1920 x 1200	1920 x 1200	2196 x 1464	1920 x 1200
□/□/390	■/□/310	■/□/490	□/■/400	□/■/380	□/■/400	□/■/380	■/■/300	□/■/290	□/■/390	□/■/490
2[5]/1/0	2[9]/1/0	2/2/0	2/1/0	2[9]/1/0	2[14]/2/0	2/2/0	2[5]/2/0	2[9]/1/0	2/0/0	1[22]/1[22]/0
■/□	■/□	■/□	□/□	■/□	■/□	■/□	■/■	■/□	□/□	◨[22]/◨[22]
■/■/□	■/■/■	■/□/□	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/■	■/■/□
16:30/24:40	14:20/15:00	11:50/12:40	17:20/19:30	14:00/23:30	8:40/13:10	10:40/17:50	12:30/13:20	16:50/18:00	13:10/15:50	9:30/14:30
2:10/□	2:30/□	2:10/□	2:10[10]/□	1:50/□	2:00/□	2:00/□	2:00/□	2:00/□	2:10[10]/□	1:50/■
31 x 21 x 1,6	31 x 23 x 1,7	30 x 21 x 1,8	29 x 22 x 1,5	31 x 22 x 1,8	31 x 22 x 1,8	31 x 23 x 1,9	31 x 24 x 1,9	31 x 23 x 1,7	28 x 20 x 1,5	29 x 21 x 1,8
980/Entfällt	1520/Entfällt	970/Entfällt	1220/Entfällt	1530/Entfällt	1410/Entfällt	1510/Entfällt	1500/Entfällt	1560/Entfällt	690/330	1330/Entfällt

9) Davon ein Thunderbolt 4.
10) Geprüft mit optional erhältlichem Ladegerät Microsoft Surface 45 W USB-C-Wandladegerät.
11) Geprüft mit optional erhältlichem Stift Asus Pen 2.0.
12) Preis inkl. Stift.
13) Geprüft mit optional erhältlichem Stift HP 700 Rechargeable Multi Pen.
14) Davon ein USB 4.
15) Geprüft mit optional erhältlichem Stift Lenovo Digital Pen 2.
16) Geprüft mit optional erhältlichem Stift Original Dell PN5122W.
17) Preis laut Anbieter-Webseite inkl. Stift.
18) Geprüft mit optional erhältlicher Tastatur und Stift Surface Pro 12-Zoll-Keyboard mit Slim Pen.
19) Preis inkl. Tastatur, Stift und Ladegerät.
20) Geprüft mit optional erhältlichem Stift Framework Laptop 12 Stylus.
21) Geprüft mit optional erhältlichen Erweiterungskarten für USB-A, USB-C, HDMI und Micro-SD-Kartenleser.
22) Steckplätze für insgesamt vier Erweiterungskarten für USB-A, USB-C, HDMI, Display-Port oder LAN, Micro-SD-Kartenleser oder SD-Kartenleser verfügbar.

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



Schreck lass nach! Bleibt die Geldbörse liegen, kann man sie mit einem Bluetooth-Tracker aufspüren.

Verlorenes wiederfinden

Bluetooth-Tracker Besonders genau zu orten sind sie nicht. Im Alltag helfen die Tracker trotzdem, verlorene Schlüssel oder Geldbörsen aufzuspüren. Der günstigste kostet nur zehn Euro.

Bluetooth-Tracker sollen die kleinen Schreckmomente im Alltag lindern: Wo waren noch gleich der Schlüsselbund oder die Geldbörse? Die Tracker lassen sich an solchen Dingen befestigen und senden laufend ein „Hier bin ich"-Signal, das Smartphones in der Nähe empfangen können. Handys mit passender App senden den Fundort – automatisch und anonym – an einen Server. Dieser meldet ihn an die Ortungs-App auf dem Smartphone des Besitzers. Der kann sich dann dort hinbegeben und dem Tracker vor Ort einen Signalton entlocken – gefunden!

Wir haben 21 Tracker für 10 bis 40 Euro getestet, die mit den Ortungs-Apps von Apple (für iOS), Google (für Android), Samsung (nur für Galaxy-Geräte) oder Tile (für Android und iOS) funktionieren: 16 Anhänger oder Chips für Schlüssel und ähnliche Dinge, sowie fünf Tracker im Scheckkartenformat für die Geldbörse. Die meisten Tracker sind nur mit dem Ortungsnetzwerk jeweils eines Anbieter kompatibel. Chipolo Pop, MiLi MiTag und Pebblebee Clip Universal funktionieren sowohl im Apple- als auch im Google-Netzwerk.

Foto: Getty Images; Illustration und Screenshot: Stiftung Warentest

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

Im Qualitätsurteil bewerten wir fast alle Tracker mit Befriedigend, einer ist ausreichend. In der Kernfunktion Ortung kommt kein Tracker über ein Ausreichend hinaus, die beiden Tiles sind mangelhaft. Das hört sich allerdings schlimmer an, als es ist. In der Praxis taugen die meisten Tracker trotzdem dazu, verlorene Dinge aufzuspüren.

Grund für die eher schlechten Noten: Wir haben die Bluetooth-Tracker nach ähnlichen Anforderungen bewertet wie die GPS-Tracker im März 2024. GPS-Tracker sind in der Regel deutlich genauer zu orten, weil sie ihren Standort per Satelliten bestimmen und viel häufiger aktualisieren als Bluetooth-Tracker. Letztere sind darauf angewiesen, dass Menschen mit einem Handy aus dem passenden Ortungsnetzwerk in der Nähe sind. Je belebter ein Ort, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass der Tracker entdeckt wird.

Gute Ortung nur in der Innenstadt

Das zeigt auch unser Test: Auf dem Marienplatz in der Münchener Innenstadt ließen sich die meisten Tracker gut orten. Auch in der Vorstadt klappte das noch oft ganz ordentlich. Auf dem Dorf dagegen oder in einem fahrenden Bus waren die Tracker nur noch schlecht zu orten. Und auf dem einsamen Walderlebnispfad Freising versagten alle, weil dort nur noch selten jemand mit einem ortenden Handy umherlief.

Dabei zeigten sich klare Unterschiede der Ortungsnetzwerke: Im Apple- und im Google-Netzwerk waren die Tracker besser zu orten als im Samsung- und vor allem im Tile-Netzwerk. Das liegt daran, dass viel mehr Menschen die Netze von Apple und Google nutzen.

Der letzte Standort wird exakt gezeigt

Aber auch wenn keine anderen Handys in der Nähe sind, lässt sich mit den Trackern ein verlorener Gegenstand oft wiederfinden – weil alle Tracker zuverlässig und exakt die Position melden, an der sie die Verbindung zum Smartphone des Besitzers verloren haben. Das heißt, solange man seinen Schlüssel nicht in einem fahrenden Bus verliert, stehen die Chancen hoch, ihn über diese Funktion wiederzufinden.

Wer auch für Bus und Bahn gewappnet sein will oder gar ein sich bewegendes Objekt wie einen Hund mit Halsband mit einem Tracker ausstatten möchte, sollte besser auf GPS-Geräte setzen. Die sind zwar deutlich teurer, dafür lassen sich mit ihnen auch ausgebüxte Vierbeiner im Wald wiederfinden (siehe S. 35).

Allen anderen dürfte ein günstiger Bluetooth-Tracker reichen. Notorische Schlüsselsucher schnappen sich einen der runden oder eckigen Tags mit Anhänger, Geldbörsenverlierer einen Tracker im Scheckkartenformat. Großer Pluspunkt der Bluetooth-Tracker ist ihre lange Betriebsdauer: Akkus oder Batterien müssen – je nach Nutzung – erst nach etwa einem Jahr geladen oder getauscht werden, die von GPS-Trackern teils täglich.

Smartphone finden per Doppelklick

Chipolo, Eufy, Motorola und Pebblebee bieten Begleit-Apps zu ihren Trackern. Sie ermöglichen Zusatzfunktionen wie „Ruf dein Handy“, mit der das Smartphone per Doppelklick auf den Tracker einen Ton abspielt, oder einen Selfie-Modus, der den Tracker zum Fernauslöser für die Handykamera macht. Die Tracker im Samsung- und Tile-Netzwerk bieten ähnliche Features über ihre Netzwerk-Apps. ■ →

Text: Pia Voigt, Testleitung: Danielle Leven, Produktauswahl: Thomas Grund, Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



Foto: Stiftung Warentest

Unser Rat

Testsieger: Die Qualität der Tracker ähnelt sich. Bester für Android-Handys ist der Chipolo Pop (30 Euro). Für iOS-Geräte teilt er sich den Testsieg mit dem Pebblebee Clip (38 Euro) und der Eufy SmartTrack Card (35 Euro) – dem besten Tracker im Scheckkartenformat. **Preistipp:** Mit rund 10 Euro ist der Pearl Callstel SGF-20 am günstigsten, er ist aber nur mit iOS kompatibel. Für Android-Handys geht es mit dem Pearl Callstel SGF-40 ab rund 17 Euro los (nur für Samsung „Smart-Things“).

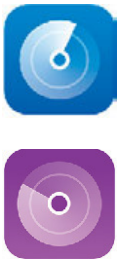
Digitale Gewalt

So schützen Sie sich vor Stalking

Bluetooth-Tracker werden manchmal missbraucht, um anderen nachzustellen. Täter schieben sie ihren Opfern heimlich unter. Laut Michaela Burkard vom Bundesverband Frauenberatungsstellen kommen die Täter meist aus dem Umfeld: „Die Bedrohung zeigt sich zum Beispiel darin, dass der Ex-Partner immer genau dort auftaucht, wo das Opfer gerade ist.“ Betroffene können sich an das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen wenden (116 016, rund um die Uhr erreichbar).

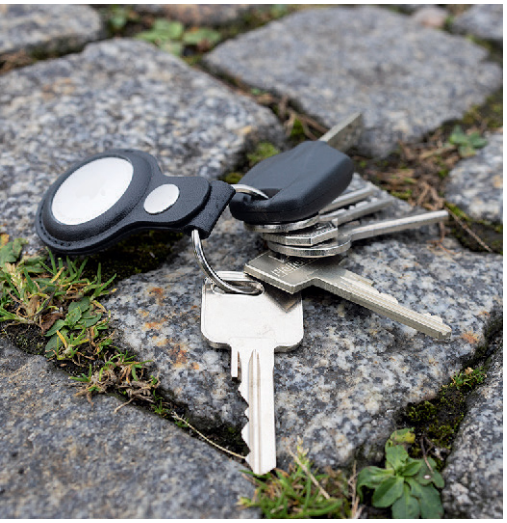
Handy-Alarm. Teilweise warnen Smartphones bereits automatisch vor Trackern, die nicht im eigenen Handy angemeldet sind. Wir haben geprüft, wie gut das funktioniert. Ergebnis: Kein Smartphone warnt vor jedem fremden Tracker. Für sicheren Schutz wäre das aber nötig.

AirGuard-App. Forschende der TU Darmstadt haben eine App entwickelt, die helfen soll, noch mehr fremde Bluetooth-Tracker zu erkennen. Die kostenlose AirGuard-App sucht aktiv nach Trackern verschiedener Netzwerke und kann so auch Tracker erkennen, vor denen Smartphones nicht automatisch warnen würden – unsere Testergebnisse bestätigen das. Die App ist aber nicht unfehlbar. Bei Stalking-Verdacht unbedingt auch in eigenen Jacken oder im Auto nach fremden Trackern suchen.



AirGuard-App. Die für iOS hat ein blaues Icon, für Android ist der stilisierte Radarschirm lila.

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



Anhänglich. Viele Tracker haben ein Loch, um sie zu befestigen. Für einige braucht es eine Hülle.



Bluetooth-Tracker: Für das Apple-Netzwerk

		Apple „Wo ist?“			
Produkt		**Chipolo** Pop	**Eufy** SmartTrack Card E30[3)]	**Pebblebee** Clip Universal	**Eufy** SmartTrack Link[3)]
Geprüft in Netzwerk		Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)		**30,00**	**35,00**	**38,00**[5)]	**24,99**
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,8)**
Ortung	**20 %**	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)
Innenstadt-Szenario		+	+	+	+
Vorstadt-Szenario		○	○	○	○
ÖPNV-Szenario		⊖	⊖	⊖	⊖
Dorf-Szenario		⊖	⊖	⊖	⊖
Wanderweg-Szenario		–	–	–	–
Benachrichtigung und Standortanzeige	**20 %**	**gut** (2,5)	**gut** (2,1)	**gut** (2,5)	**gut** (2,1)
Benachrichtigung bei Verlust des Trackers		⊖	⊖	⊖	⊖
Anzeige letzter bekannter Tracker-Standort		++	++	++	++
Tracker als verloren melden		+	++	+	++
Weitere Trackerfunktionen	**20 %**	**gut** (1,8)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (1,9)	**befriedigend** (2,7)
Bluetooth-Reichweite		+	+	++	+
Lautstärke des Signaltons		++	○	+	○
Handhabung	**15 %**	**gut** (2,1)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (2,2)	**gut** (1,7)
Gebrauchsanleitung und Hilfen		○	++	⊖	++
Einrichten		+	++	+	++
Täglicher Gebrauch		+	+	++	+
Verarbeitung	**15 %**	**gut** (1,9)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,2)	**gut** (1,7)
Basisschutz persönlicher Daten	**10 %**	**befriedigend** (3,5)	**ausreichend** (4,0)	**ausreichend** (4,0)	**ausreichend** (4,0)
Schutz von Nutzerkonto und Datenübertragung[1)]		○	○	++	○
Netzwerk-App	Datensendeverhalten	+	+	+	+
	Mängel in der Datenschutzerklärung	deutliche*)	deutliche	deutliche	deutliche
Begleit-App	Datensendeverhalten	○	○	+	○
	Mängel in der Datenschutzerklärung	geringe	sehr deutliche*)[4)]	sehr deutliche*)[4)]	sehr deutliche*)[4)]
Ausstattung/Technische Merkmale					
Name der Begleit-App		Chipolo	Eufy	Pebblebee	Eufy
Smartphone-Suche möglich[2)]		■	■	■	■
Tracker-Suche: Ultrabreitband/LED		□/□	□/□	□/■	□/□
Batterie austauschbar/aufladbar		■/□	□/■	□/■	■/□
Breite x Höhe x Tiefe (mm)		39 x 39 x 7	54 x 85 x 3	38 x 45 x 9	37 x 37 x 7
Gewicht (g)		9	15	9	9

Benachrichtigung bei Verlust: Wir bewerteten, wie schnell das Smartphone den Besitzer informiert, wenn die Verbindung zum Tracker abreißt.

Anzeige des letzten Standorts: Wir prüften, ob die letzte Position inklusive Uhrzeit angezeigt wird, sobald der Tracker die Verbindung zum Handy verliert. Alle Tracker machen das sehr gut.

Tracker als verloren melden: Besitzer können ihren Tracker in der App als verloren melden. Wir prüften, ob und wie sich der Tracker dann bemerkbar macht. Geräte im Apple- und Google-Netzwerk alarmieren Menschen in der Umgebung, indem sie klingeln – das vermissten wir im Samsung- und Tile-Netzwerk.

Verarbeitung: Die meisten sind gut oder sehr gut verarbeitet. Chipolos Card Point und Card Spot, der Tile Mate und der Trackilive CardFinder sind Wegwerfprodukte, die Batterie lässt sich nicht laden oder wechseln.

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“ S. 35).
■ = Ja. □ = Nein.

Foto: Mauritius Images / Manfred Habel

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



MiLi MiTag Duo Item Finder	**Pearl** Callstel SGF-20	**Apple** AirTag	**Maginon** Smart Tag Pro II[3]	**Metabo** Tracker für iPhone/iPad	**Verbatim** My Finder Card	**Chipolo** Card Spot	**Ugreen** FineTrack Smart Finder	**Verbatim** My Finder	**Fresh 'n Rebel** Smart Finder	**Trackilive** CardFinder
Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“	Apple „Wo ist?“
23,95	**9,99**	**39,00**	**12,99**	**35,00**	**21,99**[6]	**39,00**	**14,99**	**14,57**[6]	**19,99**	**29,99**
BEFRIEDI-GEND (2,8)	**BEFRIEDI-GEND (2,8)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (3,0)**	**BEFRIEDI-GEND (3,0)**	**BEFRIEDI-GEND (3,0)**	**BEFRIEDI-GEND (3,1)**	**BEFRIEDI-GEND (3,5)**
ausreichend (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)	**ausreichend** (3,8)*)
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖
⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖
–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
gut (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)
⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
gut (2,4)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,4)	**gut** (2,0)	**ausreichend** (3,7)	**ausreichend** (3,7)	**ausreichend** (4,0)	**ausreichend** (4,2)
+	+	+	++	⊖	⊖	+	⊖	○	⊖	⊖
+	+	⊖	⊖	+	+	+	○	⊖	○	⊖
gut (2,0)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,4)	**gut** (2,1)	**gut** (1,7)	**gut** (1,8)	**gut** (1,7)	**gut** (2,0)	**gut** (1,8)	**gut** (1,7)
+	○	○	○	○	○	○	++	+	+	○
+	+	++	+	++	++	+	++	+	++	++
+	○	○	+	+	++	++	+	+	+	++
gut (1,6)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,2)	**gut** (1,8)	**sehr gut** (1,2)	**gut** (1,6)	**ausreichend** (4,0)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,7)	**ausreichend** (4,4)
befriedigend (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)
Entfällt	Entfällt	++	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)	deutliche*)
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐/☐	☐/☐	■/☐	☐/☐	☐/☐	☐/☐	☐/☐	☐/■	☐/☐	☐/☐	☐/☐
■/☐	■/☐	■/☐	■/☐	■/☐	☐/■	☐/☐	■/☐	■/☐	■/☐	☐/☐
39 x 39 x 9	32 x 32 x 8	32 x 32 x 8	34 x 34 x 8	46 x 59 x 10	54 x 86 x 3	54 x 85 x 3	36 x 36 x 8	41 x 41 x 12	39 x 54 x 9	54 x 86 x 2
8	7	11	7	22	15	15	10	20	15	16

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

1) Geprüft für die App des Anbieters, sofern es möglich war, ein Nutzerkonto anzulegen.
2) Mit Klick auf Tracker das Smartphone klingeln lassen.
3) Kompatibel auch mit Android, aber nur als Schlüsselfinder ohne Netzwerkfunktion.
4) Die Datenschutzerklärung ist nicht in deutscher Sprache verfügbar.
5) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
6) Preis laut Online-Recherche.

→

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



Bluetooth-Tracker: Für Google, Samsung und Tile

	Google „Mein Gerät finden“					Samsung „SmartThings“		Tile	
Produkt	**Chipolo** Pop	**MiLi** MiTag Duo Item Finder	**Pebblebee** Clip Universal	**Chipolo** Card Point	**Motorola** Moto Tag	**Samsung** Galaxy SmartTag2	**Pearl** Callstel SGF-40	**Tile** Pro (2024)[6]	**Tile** Mate (2024)[6]
Geprüft in Netzwerk	Google „Mein Gerät finden“	Google „Mein Gerät finden“	Google „Mein Gerät finden“	Google „Mein Gerät finden“	Google „Mein Gerät finden“	Samsung „Smart-Things“	Samsung „Smart-Things“	Tile	Tile
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	**30,00**	**23,95**	**38,00**[3]	**25,00**	**40,00**	**40,00**	**16,99**	**40,00**	**29,99**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**BEFRIEDI-GEND (2,6)**	**BEFRIEDI-GEND (2,7)**	**BEFRIEDI-GEND (2,7)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (3,0)**	**BEFRIEDI-GEND (3,2)**	**BEFRIEDI-GEND (3,4)**	**BEFRIEDI-GEND (3,5)**	**AUSREI-CHEND (4,1)**
Ortung 20 %	**ausreichend** (3,9)*)	**ausreichend** (3,9)*)	**ausreichend** (3,9)*)	**ausreichend** (3,9)*)	**ausreichend** (3,9)*)	**ausreichend** (4,5)*)	**ausreichend** (4,5)*)	**mangelhaft** (4,7)*)	**mangelhaft** (4,7)*)
Innenstadt-Szenario	+	+	+	+	+	○	○	⊖	⊖
Vorstadt-Szenario	○	○	○	○	○	⊖	⊖	⊖	⊖
ÖPNV-Szenario	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	–	–	–	–
Dorf-Szenario	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	–	–	–	–
Wanderweg-Szenario	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Benachrichtigung und Standortanzeige 20 %	**gut** (1,9)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (3,4)	**befriedigend** (3,4)
Benachrichtigung bei Verlust des Trackers	○	–	–	–	–	⊖	○	–	–
Anzeige letzter bekannter Tracker-Standort	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Tracker als verloren melden	++	++	++	++	++	⊖	–	⊖	⊖
Weitere Trackerfunktionen 20 %	**gut** (1,8)	**gut** (2,4)	**gut** (1,9)	**gut** (1,8)	**befriedigend** (3,2)	**gut** (2,2)	**gut** (2,1)	**gut** (1,8)	**befriedigend** (3,5)
Bluetooth-Reichweite	+	+	++	++	+	+	+	+	⊖
Lautstärke des Signaltons	++	+	+	+	⊖	+	+	+	+
Handhabung 15 %	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (1,7)	**gut** (2,3)	**gut** (2,5)	**gut** (2,1)	**befried.** (2,9)	**befriedigend** (2,9)
Gebrauchsanleitung und Hilfen	○	+	⊖	○	++	⊖	+	○	○
Einrichten	++	+	+	++	+	+	+	○	○
Täglicher Gebrauch	+	+	++	++	○	+	+	+	+
Verarbeitung 15 %	**gut** (1,9)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,2)	**ausreichend** (4,0)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,2)	**befriedigend** (3,1)	**sehr gut** (1,3)	**befriedigend** (3,2)
Basisschutz persönlicher Daten 10 %	**befriedigend** (2,8)	**gut** (2,0)	**ausreichend** (4,0)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (2,9)[5]	**ausreichend** (3,6)	**ausreichend** (3,6)
Schutz von Nutzerkonto und Datenübertragung[1]	○	Entfällt	++	Entfällt	Entfällt	+	+	○	○
Netzwerk-App: Datensendeverhalten	+	+	+	+	+	○	○	⊖	⊖
Netzwerk-App: Mängel in der Datenschutzerklärung	geringe	geringe	geringe	geringe	geringe	geringe	geringe	deutliche	deutliche
Begleit-App: Datensendeverhalten	○	Entfällt	○	Entfällt	○	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Begleit-App: Mängel in der Datenschutzerklärung	geringe	Entfällt	sehr deutliche*)[4]	Entfällt	deutliche*)	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Ausstattung/Technische Merkmale									
Name der Begleit-App	Chipolo	Entfällt	Pebblebee	Entfällt	Moto Tag	Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt
Smartphone-Suche möglich[2]	■	□	■	□	■	■	■	■	■
Tracker-Suche: Ultrabreitband/LED	□/□	□/□	□/■	□/□	■/□	■/□	□/□	□/□	□/□
Batterie austauschbar/aufladbar	■/□	■/□	□/■	□/□	■/□	■/□	■/□	■/□	□/□
Breite x Höhe x Tiefe (mm)	39 x 39 x 7	39 x 39 x 9	38 x 45 x 9	54 x 85 x 3	32 x 32 x 8	29 x 53 x 8	38 x 40 x 9	34 x 53 x 8	38 x 38 x 8
Gewicht (g)	9	8	9	16	7	14	15	15	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.
***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet“ rechts).
Mängel in der Datenschutzerklärung: keine, sehr geringe, geringe, deutliche, sehr deutliche.
■ = Ja. □ = Nein.

1) Geprüft für die App des Anbieters, sofern es möglich war, ein Nutzerkonto anzulegen.
2) Mit Klick auf Tracker das Smartphone klingeln lassen.
3) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
4) Die Datenschutzerklärung ist nicht in deutscher Sprache verfügbar.
5) Bewertet wurde Samsung SmartThings, weil diese App für die Funktion des Trackers erforderlich ist.
6) Funktioniert mit iOS- und Android Geräten.

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



Frei Schnauze. Rüde Eddie darf dank Prothelis-GPS-Tracker ohne Leine spazieren.

GPS-Tracker: Die besten für Tiere

Die Tabelle zeigt alle noch erhältlichen guten GPS-Tracker aus unserem Test aus 3/24.

Produkt	Preis ca. (Euro)	Kosten für 2 Jahre Nutzung ca. (Euro)[1]	Ortung 50 %	Handhabung 20 %	Verarbeitung 10 %	Akku 10 %	Basisschutz persönlicher Daten 10 %	Mängel in den allgemeinen Geschäftsbedingungen 0 %	QUALITÄTS-URTEIL 100 %
Prothelis Area Pets	69,00[2]	177	+	+	++	○	○	**sehr geringe**	**GUT (2,0)**
PAJ Pet Finder 4G	14,99[3]	135	+	+	++	⊖	○	**keine**	**GUT (2,3)**

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).

Mängel in den allgemeinen Geschäftsbedingungen: keine, sehr geringe, geringe, deutliche, sehr deutliche.

1) Berechnet aus Kosten für Gerät, Abo für zwei Jahre im günstigsten Abomodell und ggf. Versandkosten.
2) Zuzüglich Abokosten von 4,29 Euro pro Monat bei einer Mindestlaufzeit von 2 Jahren. Weitere Abomodelle verfügbar.
3) Zuzüglich Abokosten von circa 120 Euro bei der Aktivierung eines Zwei-Jahres-Abos. Weitere Abomodelle verfügbar. Preis gilt für schwarze Tracker.

So haben wir getestet

Im Test: 21 aktuelle Bluetooth-Tracker verschiedener Bauformen für die Ortungsnetzwerke von Apple, Google, Samsung, Tile. Drei tauchen wegen mehrfacher Kompatibilität in zwei Produktgruppen auf. Die Geräte kauften wir im Juli und August 2025. Die Preise ohne Versandkosten recherchierten wir im November 2025 auf den Anbieter-Webseiten.

Ortung: 20 %

Wir prüften, wie gut die Tracker geortet werden. Wir bewerteten die Genauigkeit der Position anhand von fünf Szenarien: **Innenstadt, Vorstadt, öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV), Dorf** und **Wanderweg.**

Benachrichtigung und Standortanzeige: 20 %

Wir testeten, ob und wie schnell der Besitzer **benachrichtigt wird,** wenn er seinen Tracker verliert, ob die **letzte bekannte Position mit Uhrzeit angezeigt** wird und ob und wie sich als **verloren gemeldete Tracker** bemerkbar machen.

Weitere Trackerfunktionen: 20 %

Wir prüften die **Bluetooth-Reichweite** der Tracker und die **Lautstärke ihrer Signaltöne.**

Handhabung: 15 %

Ein Experte prüfte die beigelegte **Gebrauchsanleitung** sowie elektronische Anleitungen und Hilfen. Drei Experten prüften, wie gut das **Einrichten** des Trackers über die zugehörige App sowie das Zurücksetzen funktionierte. Sie bewerteten den **täglichen Gebrauch,** darunter wie selbsterklärend das Menü der App ist und wie leicht sich der Tracker etwa an einem Schlüsselbund befestigen lässt.

Verarbeitung: 15 %

Ein Experte bewertete, wie gut die Tracker verarbeitet sind, etwa ob sie scharfe Kanten und Grate haben. Wir bewerteten, ob die Batterie austauschbar oder aufladbar ist und ob sie kindersicher eingesetzt war. Wir prüften, ob die Tracker spritzwassergeschützt sind. Wenn sie als wassergeschützt zertifiziert waren (mindestens IPX7), tauchten wir sie 30 Minuten in 1 Meter Wassertiefe und prüften danach ihre Funktionsfähigkeit.

Basisschutz persönlicher Daten: 10 %

Wir untersuchten für die Apps der Anbieter, wie gut **Nutzerkonto und Datenübertragung** geschützt sind, etwa durch Passwortanforderungen und Datenverschlüsselung. Um Mängel im **Datensendeverhalten** der Netzwerk- und Begleit-Apps zu bewerten, schnitten wir jeweils den Datenstrom mit, entschlüsselten ihn und untersuchten ihn auf Datenarten, die nicht zum Betrieb notwendig sind. Ein Jurist prüfte, ob die **Datenschutzerklärungen** zu den Netzwerk- und Begleit-Apps leicht auffindbar sind und ob sie die Anforderungen der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) erfüllen.

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit Sternchen *) gekennzeichnet. Folgende Abwertungen setzten wir ein: Ab ausreichender Note für die Ortung werteten wir das Qualitätsurteil ab – je schlechter das jeweilige Ergebnis, desto stärker die Abwertung. Bei deutlichen Mängeln in der Datenschutzerklärung konnte das Urteil Basisschutz persönlicher Daten nicht besser sein als Befriedigend (3,5), bei sehr deutlichen Mängeln nicht besser als Ausreichend (4,0).

Foto: Jérôme Depierre

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

Mach mal lauter!

Fernseher Unser Test zeigt: Vor allem kleinere TV-Geräte haben ein Ton-Problem. Wir stellen die besten Modelle des Jahres vor und sagen, mit welchen Tricks Sie den Klang besser machen können.



Neulich, vorm Fernseher: „Was hat der gesagt?“ „Keine Ahnung, hab ich auch nicht verstanden, spul doch mal zurück.“ „Ach, lass uns doch lieber gleich die Untertitel einschalten.“ Wenn Ihnen dieser Dialog vertraut vorkommt, sind Sie nicht allein: Regelmäßig berichten Leser uns von ihren Problemen mit ihrem Fernseher-Ton. Die gute Nachricht: Oft lässt sich da etwas machen.

Der Klang ist die Schwachstelle vieler Flachbildfernseher, vor allem in den Größen bis 43 Zoll. In unserer aktuellen Bestenliste wichtiger Anbieter (ab S. 38) findet sich nur ein Modell mit gutem Ton: der LG 43NANO80A6B für 399 Euro, unser Preis-Leistungs-Tipp. Die anderen klingen befriedigend oder schlechter, ein Fernseher sogar mangelhaft. Auch der einzige Kleine mit sehr gutem Bild, der OLED42C5ELB von LG, hat einen nur befriedigenden Ton.

Tipp: Legen Sie beim Kauf im Zweifelsfall mehr Wert auf das Bild als auf den Ton. An einem mäßigen Bild können Sie kaum etwas ändern – an schwachem Ton durchaus.

Auch bei Top-Modellen geht noch mehr

Kleine TV-Gehäuse bieten nur wenig Resonanzraum für die Lautsprecher, die zudem meist auf der Rückseite der Geräte angebracht sind. Bei einigen könnte es auch an der Verarbeitung oder der Qualität der Bauteile liegen, wenn der Klang mau ist.

Besser sieht es aus bei den größeren Modellen mit 55 und 65 Zoll Bildschirmdiagonale (ab S. 40). Hier klingen fast alle aktuellen Top-Modelle gut bis sehr gut – was man bei Preisen von bis zu 3000 Euro allerdings auch erwarten darf.

Die großen Gehäuse bieten mehr Resonanzraum. Bei vielen mit gutem Ton sind anscheinend die Komponenten besser und aufeinander abgestimmt. Aber auch solche Top-Modelle klingen nicht für jeden sofort gut, wenn sie zum ersten Mal eingeschaltet werden. Menschen hören unterschiedlich gut, auch die Raumakustik ist in jedem Wohnzimmer anders. Es lohnt sich daher, an den Klangeinstellungen zu feilen – egal, wie teuer das Gerät war.

Der erste Schritt zu besserem Klang: Nutzen Sie die Voreinstellungen im Audiomenü, oft „Presets“ genannt. Diese Schnell-

Unser Rat

Testsieger: Samsung führt bei den 65-Zoll-Geräten (GQ65S90FAT für 1895 Euro) und den 48/50-Zoll-Modellen (GQ48S90FAT, 1119 Euro). Unter den besten 55-Zöllern und Kleinmodellen ist LG am Günstigsten: OLED55C5ELB, 1189 Euro, und OLED42C5ELB, 981 Euro.
Preistipp: Bei den Kleinen bietet LG 43NANO80A6B gutes Bild und guten Ton für 399 Euro. Bei den größeren Modellen (vor allem 55-Zöller) platzieren sich Hisense und TCL mit mehreren guten und günstigen Modellen.

Foto: Getty Images

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

wahl-Einstellungen heißen zum Beispiel „Musik“, „Sprache“ oder „Kino“. Nicht immer passt deren Klang zu den eigenen Vorlieben und zur gewählten Sendung – probieren Sie aus, was für Sie am besten klingt.

Einfach mal an den Reglern drehen

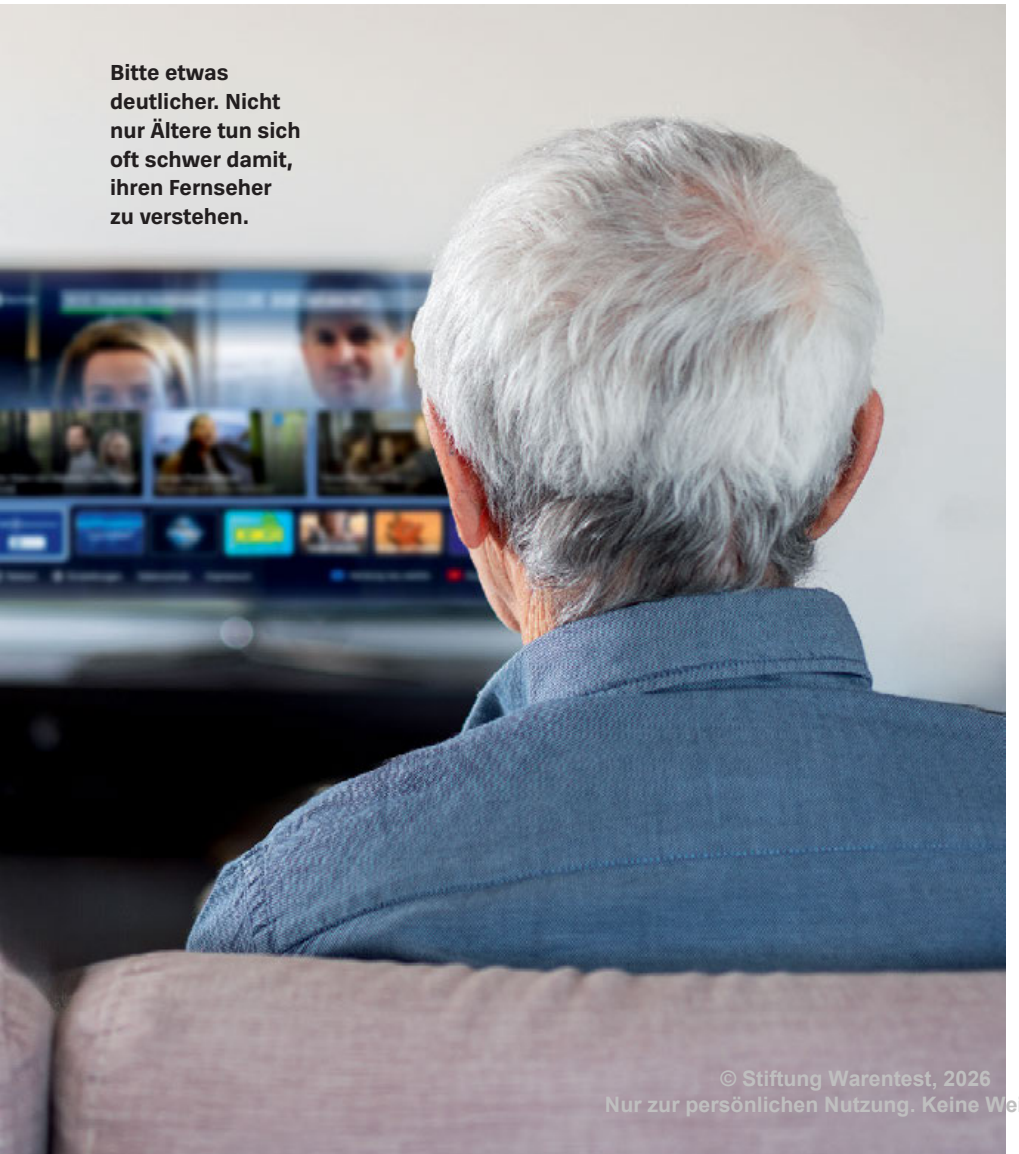
Wenn Presets nicht reichen, kann es helfen, einzelne Frequenzbereiche anzuheben oder abzusenken. Je nach Anbieter und Modell finden Sie dafür im Audio-Menü verschiedene Einstellmöglichkeiten, vom einfachen Bass- und Höhenregler bis zum Equalizer, mit dem Sie Tiefen, Mitten und Höhen noch präziser einstellen können. Das kann helfen, wenn der Ton breiig, schrill oder undeutlich klingt – oder wenn das Hörvermögen nachlässt und etwa die Höhen nicht mehr so gut ankommen.

Um Sprache besser zu verstehen, ist es sinnvoll, die Mitten etwas anzuheben, den Bass und die Höhen dagegen zu senken. Musik klingt oft besser, wenn man die Mitten absenkt. Probieren Sie, welche Einstellung zu Ihren Vorlieben passt, sie lässt sich mühelos zurücksetzen.

Klare Sprache aktivieren

Dritte Möglichkeit: ARD, ZDF und einige Dritte bieten eine sprachoptimierte Tonspur an, die in den Einstellungen wählbar ist. Sie regelt Geräusche und Musik herunter, sodass das Gesprochene hervortritt und etwas verständlicher wird (mehr unter test.de/klaresprache).

Aber auch die besten Toneinstellungen können bauartbedingte Schwächen nicht ausgleichen. Schwache Lautsprecher in →



Bitte etwas deutlicher. Nicht nur Ältere tun sich oft schwer damit, ihren Fernseher zu verstehen.

Foto und Illustration: Getty Images

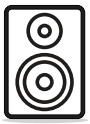
Externe Hardware

Zusatzgeräte für besseren TV-Ton

Wenn der Fernseher scheppert, helfen externe Audio-Geräte. Welches infrage kommt, richtet sich nach nach Budget und Bedürfnis.



Soundbar. Die riegelförmigen Boxen kommen unter den Fernseher oder an die Wand. Viele haben einen zusätzlichen Basslautsprecher oder kleine Satelliten-Boxen für noch mehr Raumklang. Gute Modelle gibt es ab 200 Euro (Testbericht unter test.de/soundbars).
Vorteil: Einfach zu installieren und meistens optisch recht unauffällig.

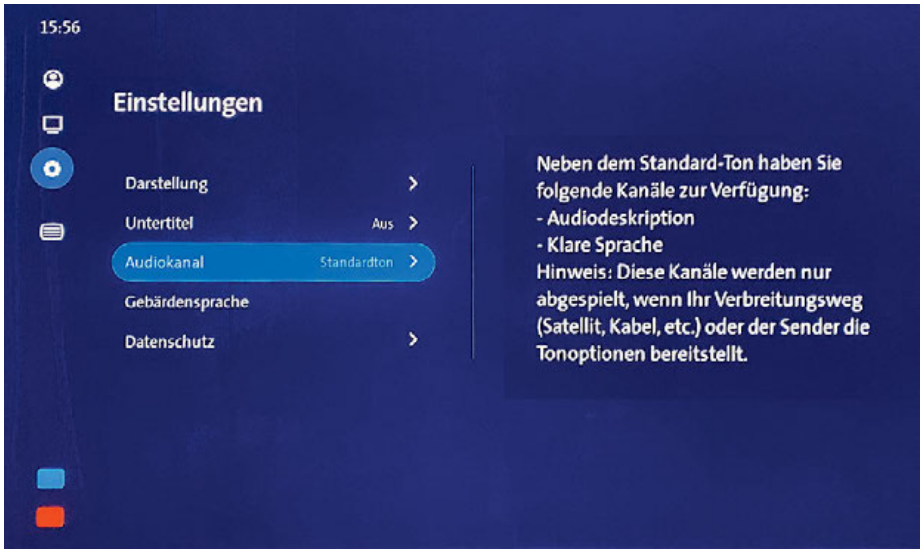


Aktivboxen. Wer viel Musik hört und großen Wert auf Stereo-Effekte legt, fährt gut mit einem Aktiv-Lautsprecher-Paar (WLan oder Bluetooth). Schon kleine Modelle können ordentlich klingen. Gute Boxenpaare mit Funktionen wie Multiroom und Spotify-Integration gab es im Test ab etwa 350 Euro (test.de/stereofunklautsprecher).
Vorteil: Macht nicht nur beim Fernsehen Spaß, sondern auch beim Musikhören.



Kopfhörer. Action-Filme schauen, während der Partner schon auf dem Sofa schnarcht? Kopfhörer machens möglich! Die früher üblichen TV-Funkkopfhörer sind passé, heute tut es im Prinzip jedes gute Bluetooth-Modell (test.de/kopfhoerer). Fernseher ohne die Funktechnik kann man mit Bluetooth-Adaptern nachrüsten.
Vorteil: Besonders in hellhörigen Wohnungen, WGs oder bei Familien das Mittel der Wahl.

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



Klare Sprache. Mit diesem Service machen ARD und ZDF Gesprochenes verständlicher.

einem kleinen Gehäuse schaffen einfach keinen satten Bass. Bei manchen kleinen Fernsehern stört zudem Scheppern oder dünner, hohler Klang den Hörgenuss. Abhilfe schafft dann zusätzliche Audio-Hardware: Schließen Sie den Fernseher an eine Soundbar, Aktivboxen oder Ihre Wohnzimmer-Stereoanlage an (wie das geht, erklären wir auf S. 42). Der Effekt ist oft erheblich.

Externe sind bauartbedingt besser

Allein die Tatsache, dass der Ton dann nicht mehr von der Rückseite des Fernsehers kommt, sondern nach vorn gerichtet ist, macht schon einen großen Unterschied: Alles klingt viel klarer. Die Gehäuse bieten mehr Resonanzraum, und ein Stereo-Boxenpaar kann eine weitere Klangbühne schaffen. Die nötigen Anschlüsse sind bei vielen Fernsehern vorhanden, vor allem HDMI-Buchsen für Soundbars oder AV-Receiver, aber auch andere Digital-Ausgänge wie Toslink und analoge Ausgänge mit Cinch-Buchsen für den guten alten Verstärker. Möglichkeiten gibt es viele, Ausprobieren lohnt sich hörbar. ■ →

Journalistische Leitung: Georg Dahm; Testleitung: Jenny Braune; Marktauswahl: Philipp Dammschneider; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

So haben wir getestet

Im internationalen Gemeinschaftstest prüfen wir laufend Fernseher. Über 290 erhältliche Geräte befinden sich in unserer Datenbank auf test.de. In diesem Heft zeigen wir 20 Geräte wichtiger Anbieter der viel verkauften Größen 65, 55 und 48 bis 50 Zoll Bilddiagonale sowie 11 Geräte mit 40 bis 43 Zoll. Alle kamen 2025 auf den Markt und wurden nach dem aktuellen Prüfprogramm getestet. Sofern vorhanden, wählten wir pro Größenklasse das beste Gerät jedes Anbieters aus, bei den kleineren 40- bis 43-Zoll-Modellen nennen wir die je zwei besten Geräte pro Anbieter. Einkaufszeitraum: 4/25 bis 9/25. Online-Preise (ohne Versandkosten) erhob Geizhals.de im Oktober 2025.

Untersuchungen: Prüfungen und Darstellung der Testergebnisse wie in unserem Fernseher-Test in Heft 12/23. Eine vollständige Beschreibung unserer Prüfmethoden finden Sie unter test.de/fernseher/methodik.

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Mängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Sie sind mit *) gekennzeichnet. Ab Befriedigend (3,1) für Ton oder Ausreichend für Stromverbrauch werteten wir das Qualitätsurteil ab. Ab Ausreichend für Gebrauchsanleitung und Hilfen werteten wir die Handhabung ab. Je schlechter das auslösende Urteil, desto stärker der Abwertungseffekt.



LG OLED42C5ELB

Kleine Fernseher: Nur einer

	40 bis 43 Zoll
Produkt	**LG** OLED42C5ELB
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	**981**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (2,3)**
Bild 45 %	**sehr gut** (1,5)
TV-Signal (Kabel, Satellit, Antenne)	++
Videos per HDMI: HD/HD optimiert/UHD optimiert	+/++/++
Fotos via USB	++
In heller Umgebung/Betrachtungswinkel	++/+
Ton 20 %	**befriedigend** (3,3)*)
Handhabung 25 %	**gut** (2,4)
Gebrauchsanleitung und Hilfen	+
Installation und Anschlüsse/ Täglicher Gebrauch	+/○
Bildschirmmenü/EPG[1)]	○/++
Bedienen: mit Fernbedienung/am Gerät	+/⊖
Aufnahme/Smart-TV und Netzwerk	+/○
Stromverbrauch 10 %	**befriedigend** (3,4)
Ausstattung/Technische Merkmale	
Bilddiagonale ca. (cm/Zoll)	107/42
Bildschirmtechnologie	OLED
Anzahl Empfänger (je für Kabel, Satellit, Antenne)	1
Anzahl der Anschlüsse: HDMI/USB	4/3
Aufnahme über USB/Zeitversetztes Fernsehen	■/■
Kopfhörer: Klinke/Bluetooth	■/■
TV-Sound parallel über Lautsprecher und Bluetooth-Audio	■
Anzahl simultan nutzbarer Bluetooth-Verbindungen	2
Leistungsaufnahme Betrieb/ Standby (Watt)	55/0,4
Jahresstromverbrauch (kWh)[2)]	83
Breite x Höhe x Tiefe mit Standfuß ca. (cm)	94 x 58 x 17
Gewicht mit Standfuß ca. (kg)	11

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).

Screenshot: Stiftung Warentest

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



Samsung GQ43QN90FAT



Samsung GQ43LS03FAU



TCL 43P7KX1



Philips 43PUS8500



Philips 43PUS7800



LG 43NANO80A6B



Sony K-43S3



TCL 43T6C



Hisense 43A7Q



Hisense 40A5Q

klingt gut

Bilddiagonale (102 bis 109 Zentimeter)

Samsung GQ43QN90FAT	**LG** 43NANO80A6B	**Samsung** GQ43LS03FAU	**Sony** K-43S3	**TCL** 43P7KX1	**TCL** 43T6C	**Philips** 43PUS8500	**Hisense** 43A7Q	**Philips** 43PUS7800	**Hisense** 40A5Q
1169	**399**	**866**	**643**	**332**	**269**	**407**	**434**	**439**	**273**
GUT (2,3)	**GUT (2,4)**	**GUT (2,5)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (3,0)**	**BEFRIEDIGEND (3,0)**	**BEFRIEDIGEND (3,1)**	**BEFRIEDIGEND (3,2)**	**BEFRIEDIGEND (3,3)**	**AUSREICHEND (3,7)**
gut (1,8)	**gut** (2,1)	**gut** (2,0)	**gut** (2,4)	**gut** (2,5)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (2,7)
+	+	+	+	+	○	○	○	○	○
+/+/+	+/+/+	+/+/+	○/+/+	○/+/○	○/+/+	○/○/○	⊖/○/○	⊖/○/○	○/+/Entfällt
++	++	++	++	++	++	+	++	++	+
++/○	○/⊖	+/○	○/⊖	○/○	○/○	○/○	○/○	○/○	○/○
befriedigend (2,8)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (3,3)*)	**befriedigend** (3,0)	**ausreichend** (3,6)	**befriedigend** (3,2)	**mangelhaft** (4,6)*)
gut (2,4)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,3)	**befriedigend** (3,2)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (2,9)
+	+	+	○	○	⊖*)	○	○	○	○
+/+	+/○	+/+	+/+	○/○	⊖/○	⊖/○	+/+	⊖/○	○/○
+/++	○/++	+/++	+/+	+/+	○/+	+/○	+/○	+/○	+/○
+/⊖	○/⊖	+/⊖	○/⊖	○/⊖	+/⊖	+/−	+/⊖	+/−	+/⊖
+/○	+/○	+/○	+/○	Entfällt/○	Entfällt/○	Entfällt/○	+/○	Entfällt/○	Entfällt/○
befriedigend (2,9)	**befriedigend** (3,4)	**ausreichend** (3,7)*)	**befriedigend** (2,9)	**ausreichend** (3,7)*)	**befriedigend** (3,5)	**befriedigend** (3,5)	**ausreichend** (3,7)*)	**ausreichend** (3,7)*)	**befriedigend** (3,4)
109/43	109/43	109/43	109/43	109/43	109/43	109/43	109/43	109/43	102/40
LCD	LCD	LCD	LCD	LCD	LCD	LCD	LCD	LCD	LCD
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4/2	3/2	4/3	4/2	3/2	3/1	3/2	3/2	3/2	2/1
■/■	■/■	■/■	■/□	□/□	□/□	□/□	■/■	□/□	□/□
□/■	□/■	□/■	□/■	□/■	□/■	■/■	■/■	■/■	■/□
■	■	■	■	■	□	□	■	□	Entfällt
2	2	2	1	1	1	1	1	1	Entfällt
48/0,4	58/0,4	64/0,4	48/0,3	58/0,4	53/0,4	60/0,4	58/0,7	63/0,3	34/0,9
73	88	96	72	87	80	91	89	94	56
96x62x23	97x63x21	97x63x20	97x63x26	96x61x19	96x61x19	96x63x24	96x62x19	96x58x23	90x54x18
13	9	9	9	7	6	7	9	7	6

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

Alle Fernseher haben laut Anbieter eine Bildschirmauflösung von 3480 x 2160 Pixeln (UHD). Ausnahme ist der Hisense 40A5Q mit 1920 x 1080 Pixeln (Full HD). Die Geräte besitzen mindestens einen HDMI-Anschluss mit ARC (Audio Return Channel), alle außer dem Hisense 40A5Q sind zudem eARC-fähig. Zusätzlich verfügen alle über einen digital-optischen Audioausgang (Toslink), lassen sich per Lan-Kabel und WLan-Funk in ein Heimnetzwerk integrieren und mit dem Internet verbinden.

1) Elektronischer Programmführer.
2) Nutzungsprofil: täglich 4 Stunden in Betrieb und 20 Stunden im Standby.

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

65 Zoll Bilddiagonale



Samsung
GQ65S90FAT



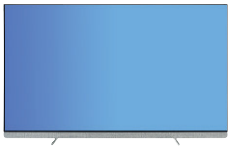
LG OLED65G59LS



Panasonic
TV-65Z95BEG



Hisense 65U8Q



Philips 65OLED910



Sony K-65XR8M2



TCL 65C7K

55 Zoll Bilddiagonale



LG OLED55C5ELB



Panasonic
TV-55Z95BEG



Philips 55OLED910

Fernseher: Guter Klang ist meist teuer

	65 Zoll Bilddiagonale (165 Zentimeter)							55 Zoll Bild-
Produkt	**Samsung** GQ65S90FAT	**LG** OLED65G59LS	**Panasonic** TV-65Z95BEG	**Hisense** 65U8Q	**Philips** 65OLED910	**Sony** K-65XR8M2	**TCL** 65C7K	**LG** OLED55C5ELB
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	**1895**	**2349**	**2999**	**1569**	**2199**	**2606**	**899**	**1189**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (1,7)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,8)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,1)**	**GUT (2,4)**	**GUT (1,8)**
Bild 45 %	**sehr gut** (1,4)	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**gut** (1,7)	**gut** (1,8)	**sehr gut** (1,4)
TV-Signal (Kabel, Satellit, Antenne)	++	++	++	+	+	+	+	++
Videos per HDMI: HD/HD optimiert/UHD optimiert	+/++/++	+/++/++	+/++/++	+/++/++	+/+/+	+/+/+	+/+/+	+/++/++
Fotos via USB	++	++	++	++	++	++	++	++
In heller Umgebung/Betrachtungswinkel	++/++	++/++	++/++	++/○	++/++	++/++	+/○	++/+
Ton 20 %	**sehr gut** (1,3)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (2,1)	**gut** (2,3)	**gut** (1,9)	**befriedigend** (2,6)	**sehr gut** (1,5)
Handhabung 25 %	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (2,5)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,0)	**gut** (2,4)
Gebrauchsanleitung und Hilfen	+	+	○	○	+	○	○	+
Installation und Anschlüsse/Täglicher Gebrauch	+/+	+/○	+/+	+/+	+/○	+/+	+/○	+/○
Bildschirmmenü/EPG[1)]	+/++	○/++	○/++	+/○	+/○	+/+	+/+	○/++
Bedienen: mit Fernbedienung/am Gerät	+/⊖	○/⊖	+/⊖	+/⊖	+/+	○/−	○/⊖	+/⊖
Aufnahme/Smart-TV und Netzwerk	+/○	+/○	++/○	+/○	Entfällt/○	+/○	Entfällt/○	+/○
Stromverbrauch 10 %	**gut** (2,5)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (2,8)	**gut** (1,7)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (2,8)
Ausstattung/Technische Merkmale								
Bilddiagonale ca. (cm/Zoll)	165/65	165/65	165/65	165/65	165/65	165/65	165/65	140/55
Bildschirmtechnologie	OLED	OLED	OLED	LCD	OLED	QD OLED	LCD	OLED
Anzahl Empfänger (je für Kabel, Satellit, Antenne)	2	1	2	1	1	2	1	1
Anzahl der Anschlüsse: HDMI/USB	4/2	4/3	4/3	3/3	4/2	4/2	4/1	4/3
Aufnahme über USB/Zeitversetztes Fernsehen	■/■	■/■	■/■	■/■	□/□	■/■	□/□	■/■
Kopfhörer: Klinke/Bluetooth	□/■	□/■	■/■	■/■	■/■	□/■	□/■	□/■
TV-Sound parallel über Lautsprecher und Bluetooth-Audio	■	■	■	■	□	■	■	■
Anzahl simultan nutzbarer Bluetooth-Verbindungen	2	2	1	2	1	1	1	2
Leistungsaufnahme Betrieb/Standby (Watt)	74/0,4	60/0,2	85/0,4	54/0,4	69/0,3	78/0,2	93/0,1	66/0,4
Jahresstromverbrauch (kWh)[2)]	111	89	127	81	103	115	137	99
Breite x Höhe x Tiefe mit Standfuß ca. (cm)	145 x 90 x 27	145 x 91 x 26	145 x 91 x 35	145 x 91 x 29	145 x 89 x 29	145 x 89 x 34	145 x 87 x 37	122 x 76 x 23
Gewicht mit Standfuß ca. (kg)	22	27	26	29	24	24	20	16

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. 38).

■ = Ja. □ = Nein.

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

48 bis 50 Zoll Bilddiagonale



Samsung GQ55S90FAE



Hisense 55E8Q



Samsung GQ48S90FAT



LG OLED48G59LS



Hisense 50E8Q



Sony K-55XR8M2



TCL 55C7K



Sony K-50S3



TCL 50C7K



Philips 50PUS8550

diagonale (140 Zentimeter)						48 bis 50 Zoll Bilddiagonale (122 bis 127 Zentimeter)					
Panasonic TV-55Z95BEG	**Samsung** GQ55S90FAE	**Hisense** 55E8Q	**Philips** 55OLED910	**Sony** K-55XR8M2	**TCL** 55C7K	**Samsung** GQ48S90FAT	**LG** OLED48G59LS	**Hisense** 50E8Q	**Sony** K-50S3	**TCL** 50C7K	**Philips** 50PUS8550
2199	**1490**	**664**	**1889**	**2058**	**699**	**1119**	**1249**	**599**	**649**	**524**	**499**
GUT (1,8)	**GUT (1,8)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (2,2)**	**GUT (1,8)**	**GUT (1,9)**	**GUT (2,4)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (2,7)**	**BEFRIEDIGEND (3,1)**
sehr gut (1,4)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (2,0)	**gut** (1,6)	**gut** (1,7)	**gut** (1,8)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (2,0)	**gut** (2,5)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (3,1)
++	++	+	+	+	+	++	++	+	+	+	○
+/++/++	+/++/++	+/+/+	+/+/+	+/+/+	+/+/+	+/++/++	+/++/++	+/+/+	○/+/○	+/+/+	○/○/○
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	+
++/+	++/+	○/⊖	++/+	++/+	+/○	++/+	++/+	○/⊖	○/○	○/○	○/○
sehr gut (1,3)	**sehr gut** (1,3)	**gut** (2,3)	**gut** (2,5)	**gut** (2,1)	**gut** (1,7)	**sehr gut** (1,2)	**gut** (1,6)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,1)*)	**befriedigend** (3,0)
gut (2,5)	**gut** (2,4)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,0)	**gut** (2,4)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,2)
○	+	○	+	○	○	+	+	○	○	○	○
+/+	+/+	+/+	+/○	+/+	+/○	+/+	+/○	+/+	+/+	○/○	⊖/○
○/++	+/++	+/○	+/○	+/+	+/+	+/++	○/++	+/○	+/+	+/+	+/○
+/⊖	+/⊖	+/⊖	+/+	○/–	○/⊖	+/⊖	○/⊖	+/⊖	○/⊖	○/⊖	+/–
++/○	+/○	+/○	Entfällt/○	+/○	Entfällt/○	+/○	+/○	+/○	+/○	Entfällt/○	Entfällt/○
befriedigend (3,1)	**befriedigend** (3,1)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (3,3)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,2)	**befriedigend** (2,7)	**gut** (2,5)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,4)	**befriedigend** (3,2)
140/55	140/55	140/55	140/55	140/55	140/55	122/48	122/48	127/50	127/50	127/50	127/50
OLED	OLED	LCD	OLED	QD OLED	LCD	OLED	OLED	LCD	LCD	LCD	LCD
2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
4/3	4/2	4/2	4/2	4/2	4/1	4/2	4/3	4/2	4/2	4/1	3/2
■/■	■/■	■/■	□/□	■/■	□/□	■/■	■/■	■/■	■/□	□/□	□/□
■/■	□/■	■/■	■/■	□/■	□/■	□/■	■/■	■/■	□/■	□/■	■/■
■	■	■	□	■	■	■	■	■	■	■	□
1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
76/0,4	74/0,4	57/0,3	61/0,3	80/0,2	74/0,1	64/0,4	52/0,2	50/0,3	63/0,3	73/0,1	68/0,4
114	111	85	91	118	109	96	77	75	94	107	102
123x79x35	122x78x27	123x77x29	123x77x24	122x85x28	123x79x27	107x69x27	107x68x23	111x71x29	112x72x27	111x72x27	112x72x28
22	16	15	18	18	15	12	17	12	12	12	9

Alle Fernseher haben laut Anbieter eine Bildschirmauflösung von 3480 x 2160 Pixeln (UHD). Die Geräte besitzen mindestens einen HDMI-Anschluss mit ARC (Audio Return Channel). Zusätzlich verfügen alle über einen digital-optischen Audioausgang (Toslink), lassen sich per Lan-Kabel und WLan-Funk in ein Heimnetzwerk integrieren und mit dem Internet verbinden.

1) Elektronischer Programmführer.
2) Nutzungsprofil: täglich 4 Stunden in Betrieb und 20 Stunden im Standby.

→

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



Upgrade. Ein guter Verstärker, ein Boxenpaar – und schon spielt der Fernseher ganz neu auf.

TV-Sound verbessern

Wo ein Wille ist, ist auch ein Audio-Kabel

Moderne Soundbars und Aktivboxen lassen sich leicht an den Fernseher anschließen. Aber auch zur alten HiFi-Anlage führen Wege.

Ihr Fernseher klingt breiig-schwach und lässt so gar kein Kino-Gefühl aufkommen? Die Lösung steht in vielen Wohnzimmern schon bereit: die Stereo-Anlage. Einfach an den Fernseher anschließen und das Aha-Erlebnis ist garantiert. Meistens wird man den Verstärker oder den Receiver anbinden. Wenn dort kein passender Eingang frei ist, findet sich vielleicht eine freie Buchse an einer anderen Anlagen-Komponente.

Welches Kabel, welche Buchse? Je nachdem, wie alt Ihr Fernseher ist, bietet er hinten oder an den Seiten eine mehr oder weniger üppige Vielfalt an Buchsen (die nicht immer gut lesbar beschriftet sind). Faustregel: Wenn es möglich ist, wählen Sie einen digitalen Anschluss (HDMI, Toslink). Gerade bei neueren Verstärkern oder Receivern macht das vieles einfacher, eventuell sind aber weitere Einstellungen im Audiomenü nötig. Bei älteren HiFi-Geräten muss dagegen ein klassisches Analog-Kabel her (Cinch oder Klinke).

HDMI. Die länglichen Buchsen sind der Standard für alles, was man an den Fernseher anschließt. Normale HDMI-Verbindungen übertragen aber nur Ton vom externen Gerät, zum Beispiel dem Blu-Ray-Player oder der Spielkonsole, auf den Fernseher. Für Audiowiedergabegeräte wie Soundbars oder Receiver benötigen Sie eine HDMI-Verbindung, die das Audiosignal auch in die Gegenrichtung überträgt. Sie erkennen Sie am Zusatz „ARC“, kurz für „Audio Return Channel“. Der neue Standard eARC unterstützt sogar Formate wie Dolby Atmos. Schauen Sie im Zweifelsfall in der Betriebsanleitung nach, welche der TV-Buchsen ARC hat. Übrigens: Per HDMI verbundene Geräte können sich gegenseitig steuern – wundern Sie sich also nicht, wenn Ihre Anlage anspringt, sobald Sie den Fernseher einschalten.

Toslink (optisch-digital). Wenn keine HDMI-Buchse zur Verfügung steht, ist der Anschluss per Toslink-Kabel die nächstbessere Wahl. Es überträgt das Signal verlustfrei über eine Lichtleitung.

Cinch und Klinke. Wenn Ihre Anlage nur analoge Eingänge hat, führt der Weg über diese Klassiker. Rot und weiß für rechts und links: Cinch-Buchsen kennt jeder, der schon mal eine Stereoanlage verkabelt hat. Aber damit ist kaum noch einer der aktuell verkauften Fernseher ausgestattet. Eine andere Option sind die 3,5-Millimeter-Klinkenbuchsen. Es gibt Adapterkabel von Klinke auf Cinch, mit denen Sie die Verbindung zur Anlage herstellen können. Sie können Ihre alte Anlage auch per Funk mit einem bluetoothfähigen Fernseher verbinden. Sie benötigen dafür lediglich einen Bluetooth-Empfänger, der über Cinch oder Klinke angeschlossen wird. Für den Fall, dass Sie Ihren Bluetooth-Kopfhörer anschließen wollen, Ihr Fernseher die Funktechnik aber nicht unterstützt, gibt es Bluetooth-Sender, die man an Klinke oder Cinch anschließt.



Große Auswahl. Für jede Kombi aus TV und Verstärker gibts das passende Kabel.

Foto: Stiftung Warentest; Getty Images

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

Neues Spitzentrio

Smartwatches Dank verbesserter Fitnessfunktionen setzen sich die neuen Apple Watches an die Spitze unserer Smartwatch-Tabelle. Ihr Akku bleibt aber eine Schwachstelle.



Frisch getestet. Apples neue Watches Series 11, Ultra 3 und SE 3 (von oben).

Für den Smartwatch-Test im Dezemberheft kamen sie zu spät, jetzt haben Apples neue Uhren alle Prüfungen absolviert. Das aktuellste Standard-Modell, Watch Series 11 für 479 Euro, schafft die Bestnote Sehr gut (1,4), die robustere Apple Watch Ultra 3 für 899 Euro folgt auf Platz zwei der Bestenliste. Apples neues Einstiegsmodell, die Watch SE 3 für 299 Euro, zieht mit den bisherigen Testsiegern von Apple, Garmin, Google und Samsung gleich – und schlägt einige weit teurere Modelle in unserer Smartwatch-Datenbank. Anders als andere ihrer Preisklasse misst sie allerdings nicht den Blutsauerstoffgehalt.

Series 11 misst genauer als alle anderen

Gegenüber ihren Vorgängermodellen haben die drei neuen Apple Watches vor allem bei den Fitnessfunktionen aufgeholt. Ihr Pulsmesser arbeitet besonders beim Laufen genauer, der Schrittzähler vor allem im Alltag. Die Apple Watch Series 11 misst präziser als alle anderen im Test, die Watch Ultra 3 zieht mit bisherigen Fitness-Besten wie der Garmin Venu X1 gleich.

Spitzennoten schaffen die neuen Apple Watches auch in den Kommunikationsfunktionen. Die besonders enge Verzahnung mit dem Smartphone hat aber ihren Preis: Apples Uhren arbeiten nur mit iPhones zusammen – so wie die Uhren von Google und Samsung nur mit Android-Handys kommunizieren. Da sind Modelle wie die Garmin Venu X1 universeller einsetzbar: Sie funktionieren mit beiden gängigen Smartphone-Betriebssystemen.

Eine Akkuladung reicht bei den neuen Apple Watches im Test ohne aktivierten Trainingsmodus je nach Modell für 73 bis 78 Stunden. Zum Vergleich: Die Garmin Venu X1 hält fast dreimal so lang durch, andere Modelle noch länger. ■

Text: Michael Wolf; Testleitung: Benjamin Barkmeyer; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Smartwatches: Apple an der Spitze

Die Tabelle zeigt die besten Smartwatches, die wir 2025 getestet haben.

Produkt	Mittlerer Preis ca. (Euro)[1]	Kompatibel mit Android/iOS	EKG/Blutsauerstoffmessung	Fitnessfunktionen 35 %	Kommunikation und weitere Funktionen 25 %	Handhabung 20 %	Akku 10 %	Stabilität und Verarbeitung 5 %	Datenschutz und Datensicherheit 5 %	QUALITÄTSURTEIL 100 %
Apple Watch Series 11 (GPS) 46 mm	479	□/■	■/■	++ (0,9)	++ (1,3)	++ (1,4)	○ (2,8)	++ (0,8)	○ (3,5)	**SEHR GUT (1,4)**
Apple Watch Ultra 3	899	□/■	■/■	++ (1,1)	++ (1,3)	++ (1,4)	○ (2,8)	++ (0,9)	○ (3,5)	**SEHR GUT (1,5)**
Apple Watch SE 3 (GPS) 44 mm	299	□/■	□/□	++ (1,3)	++ (1,3)	++ (1,4)	○ (2,8)	++ (1,0)	○ (3,5)	**GUT (1,6)**
Apple Watch Series 10 Aluminium (GPS) 46 mm	398	□/■	■/■	++ (1,5)	++ (1,4)	++ (1,4)	○ (2,8)	++ (0,8)	○ (3,5)	**GUT (1,6)**
Garmin Venu X1	726	■/■	□/■	++ (1,1	+ (2,1)	++ (1,3)	+ (2,2)	++ (0,7)	○ (3,5)	**GUT (1,6)**
Google Pixel Watch 3 45 mm (Bluetooth/Wlan)[2]	352	■/□	■/■	++ (1,4)	++ (1,5)	++ (1,3)	○ (2,9)	++ (0,7)	○ (3,5)	**GUT (1,6)**
Samsung Galaxy Watch Ultra (2024)	462	■/□	■[3]/■	++ (1,3)	++ (1,4)	++ (1,3)	⊖ (3,8)	++ (0,8)	○ (3,5)	**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.**
■ = Ja. □ = Nein. Zur Prüfmethodik siehe test.de/wearables/methodik.
1) Die Preise erhob Geizhals.de im November 2025. **2)** Laut Anbieter Firmware inzwischen geändert.
3) Für die EKG-Funktion werden ein kompatibles Samsung-Galaxy-Smartphone und die App Health Monitor benötigt.

Foto: Stiftung Warentest

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



Rechtzeitige Vorsorge und ein Vermögensaufbau lassen den Traum eines früheren Rentenbeginns in greifbare Nähe rücken. Dabei gilt es, einiges zu beachten, um den eigenen Bedarf richtig einzuschätzen, unnötige Einbußen zu vermeiden und clever zu investieren. Der Ratgeber mit unserem Bausteinprinzip unterstützt Sie bei der Planung.

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

22,90 €

E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2179373

NEU



Alle Förderungen für Eltern und Alleinerziehende einfach und schnell beantragen, dabei unterstützt Sie dieses Buch. Es beantwortet unter anderem folgende Fragen: Wer nimmt wann und wie lang Elternzeit? Wer bekommt wie viel Elterngeld? Lohnt sich das ElterngeldPlus? Der Ratgeber hilft auch beim Ausfüllen der Anträge und nennt Fristen und Fallstricke.

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

19,90 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2179377

NEU



Dieser Finanzratgeber speziell für Frauen zeigt, wie Sie Rücklagen bilden, Geld klug anlegen und gut vorsorgen können – egal, in welcher Lebensphase Sie sich befinden. Tipps zum Vermögensaufbau, Checklisten und Tools ermöglichen es Ihnen, die eigenen Finanzen selbstbewusst zu verwalten sowie alle Ersparnisse und Geldanlagen im Blick zu behalten.

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

22,90 €

Für Abonnenten: 19,99 €
E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2179370

NEU



Mit diesen Ratgebern lässt sich die Steuererklärung ganz einfach meistern. Die Finanzexperten der Stiftung Warentest führen Schritt für Schritt durch die aktuellen Formulare und zeigen leicht verständlich, welche Ausgaben sich absetzen lassen und wie Sie mit kluger Vorausplanung das Beste für sich herausholen – ob elektronisch über ELSTER oder klassisch auf Papier.

Je **16,90 €**

Für Abonnenten: je 13,99 €
E-Book: je 13,99 €

Für Arbeitnehmer und Beamte:
272 Seiten I Softcover I 16,5 × 21,5 cm
Best.-Nr. 2179362

Für Rentner und Pensionäre:
208 Seiten I Softcover I 16,5 × 21,5 cm
Best.-Nr. 2179363

Profitieren Sie vom Know-how unserer Finanzexperten

NEU



Sie suchen eine maximal sichere Anlagestrategie? Hier ist sie. Die Stiftung Warentest hat dieses Buch entwickelt, um Laien einen einfachen Zugang zur Börse zu ermöglichen und sie in die Lage zu versetzen, ihre Strategie stets ihren Bedürfnissen anzupassen. Kenner können mit diesem Erfolgskonzept ihr Portfolio aufpeppen.

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

22,90 €

Für Abonnenten: 19,99 €
E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2179374



Viele Anleger machen die gleichen Fehler: etwa eine mangelnde Diversifikation, emotional getriebene Entscheidungen, Markt-Timing und mehr. Oft werden Trends überbewertet, aber grundlegende Prinzipien vernachlässigt. Lernen Sie aus den großen Fehlern der anderen – und erfahren Sie, wie es besser geht.

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

22,90 €

E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2179365

NEU



Das Basiswissen zur Geldanlage: von der optimalen Strategie mit ETF über den Schutz vor Kursschwankungen bis hin zu Gold und Bitcoin – fundiert, verständlich und direkt anwendbar. Ein Buch, das Hemmschwellen abbaut und zum Investieren ermutigt. Für alle, die Geld klug anlegen, Risiken minimieren und die Rendite langfristig steigern wollen.

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

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2179379

NEU



ETF sind einfach, kostengünstig – und immer zahlreicher im Angebot. Für viele Anleger ist der Markt unüberschaubar geworden. Die Stiftung Warentest bietet mit ihrer Sonderausgabe „ETF im Test" Orientierung. Sie sagt, welche ETF für wen wichtig sind, wie man beim Kauf spart und wie man sich selbst ein passendes Portfolio zusammenstellt.

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

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2181409

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 Mini-Abo-Kunden und Probe-Abonnenten.

© Stiftung Warentest, 2026
Nutzung, Vervielfältigung, Weitergabe.

NEU



Alle iPhone- und iPad-Features in einem Ratgeber

Das Buch zeigt Ein- und Umsteigern Schritt für Schritt die Grundfunktionen, sichere, nützliche Apps sowie alle neuen Einsatzmöglichkeiten. Der App-Store, die Künstliche-Intelligenz-Funktionen und die Neuerungen im Design der Benutzeroberfläche werden erklärt. Der Ratgeber verdeutlicht, was alles mit den neuen Betriebssystemen iOS 19 und iPadOS 19 möglich ist.

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

19,90 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2179371

Online mehr erfahren und bestellen:
test.de/buch

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

NEU



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

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

19,90 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2179372



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

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

16,90 €

E-Book: 13,99 €
Best.-Nr. 2171691



Wie gelingt es, die eigenen vier Wände trotz hoher Preise und gestiegener Zinsen erfolgreich zu finanzieren? Dieser Ratgeber stellt Vor- und Nachteile eines Kaufs übersichtlich dar. Die zentralen Fragen: Rechnet sich der Haus- oder Wohnungskauf? Und kann ich mir das leisten? Bei der Beantwortung helfen Online-Rechner der Stiftung Warentest-Experten.

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

22,90 €

Für Abonnenten: 19,99 €
E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2141078



Das Buch führt Schritt für Schritt durch alle Einstellungen und Funktionen und ermöglicht somit Einsteigern und erfahrenen Samsung-Galaxy-Nutzern einen perfekten Start. Sie erhalten einen Überblick über die aktuellen Samsung-Galaxy-Modelle S25 und S25+, das aktuelle Betriebssystem Android 15 und die Ersteinrichtung auf der Benutzeroberfläche One UI 7.

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

19,90 €

Für Abonnenten: 16,99 €
E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2171694

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, Fax: 040/3 78 45 56 57, E-Mail: stiftung-warentest@dpv.de. Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht finden Sie auf Seite 96.

Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.



Bleiben Sie in Bewegung! Topexperte für Osteoporose Prof. Dr. med. Henning Kunter ermutigt die Betroffenen dazu, das Leben mit der Erkrankung aktiv zu gestalten. Er zeigt, dass es viele Möglichkeiten der Selbsthilfe gibt – durch Sport und gezielte Übungen, eine angepasste Ernährung und zahlreiche Maßnahmen, die Brüche verhindern.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2171693

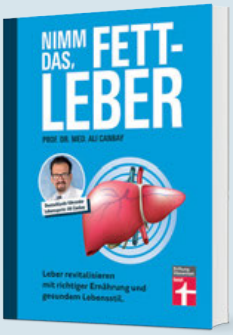


In diesem Ratgeber zeigt HSV-Mannschaftsarzt Dr. med. Wolfgang Schillings, wie Sie Ihre Gelenkschmerzen endlich in den Griff bekommen, egal ob sie durch Arthrose, Rheuma, Gicht oder Verletzungen verursacht sind. Mithilfe ausführlich bebilderter Übungen und mit der nötigen Motivation trainieren Sie den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

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2171690



Wenn Sie nach einem Weg suchen, um die Gesundheit Ihrer Leber zu verbessern oder Ihre Fettleber zu heilen, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Es bietet Ihnen einfach umsetzbare Anleitungen für kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen in Ihrem Lebensstil: von der Auswahl der besten Lebensmittel bis zum stressfreien Bewegungspensum.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €
Best.-Nr. 2141071



Eine Fettleber ist heilbar! In diesem Buch bietet Prof. Dr. med. Ali Canbay – Deutschlands führender Leberexperte – wertvolles Wissen und praktische Tipps, um die Leber mit den richtigen Lebensmitteln zu unterstützen und dauerhaft abzunehmen. Mit über 60 leckeren Rezepten für eine ausgewogene Ernährung sowie einer ausführlichen Warenkunde der Stiftung Warentest.

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

22,90 €

E-Book: 19,99 €
Best.-Nr. 2179375

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



Ein Schlüssel zur Gesundheit liegt in den oft übersehenen, jedoch lebenswichtigen Mikronährstoffen – den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wie viel benötigen wir von diesen winzigen Helfern und wo liegen die besten Quellen dafür? Unsere Experten führen Sie durch die Welt der Mikronährstoffe und geben evidenzbasierte Empfehlungen.

208 Seiten I Softcover I 14,0 × 17,0 cm

12,90 €

E-Book: 9,99 €
Best.-Nr. 2156834



Erfahren Sie mehr über die Kraft von Proteinen und wie essenzielle und nichtessenzielle Aminosäuren unsere Gesundheit, Fitness und Muskelkraft unterstützen. Mit Übersichtstabellen und praxisnahen Tipps ist dieser Ratgeber der ideale Begleiter, um die Ernährung zu optimieren und Proteinprodukte und Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll einzusetzen.

208 Seiten I Softcover I 14,0 × 17,0 cm

14,90 €

E-Book: 11,99 €
Best.-Nr. 2179378



Geht nicht – gibt's nicht! In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie schon mit etwas mehr Bewegung Ihr Herz kräftigen und mit einfachen Anti-Stress-Übungen für die nötige Entspannung sorgen. Ergänzt durch einen Ernährungsplan mit herzgesunden Lebensmitteln – so sind Sie gewappnet gegen Bluthochdruck, Herzinfarkt, Burnout und Depressionen.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €
Best.-Nr. 2119730



Ob Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Arteriosklerose: Die richtige Ernährung kann das Herz vor vielen Erkrankungen schützen – oder seine Genesung, etwa nach einem Herzinfarkt, unterstützen. Dieser Ratgeber bietet das nötige Wissen, um mit herzgesunder Ernährung und schmackhaften Rezepten das Herz zu schützen.

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

22,90 €

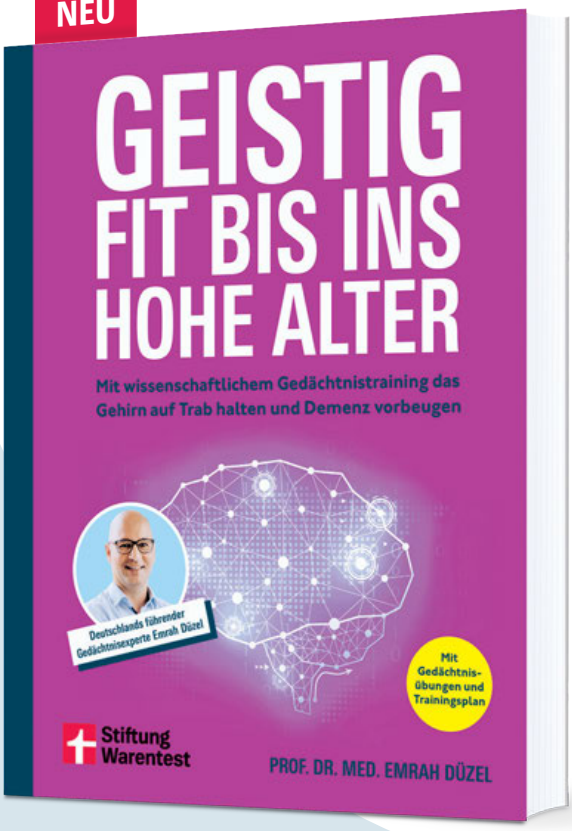
E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2171686

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 Mini-Abo-Kunden und Probe-Abonnenten.

© Stiftung Warentest, 2026
Nutzung im Rahmen der Nutzung. Keine Weitergabe.

NEU



Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit den richtigen Übungen

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

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2179364

Online mehr erfahren und bestellen:
test.de/buch

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



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

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €
Best.-Nr. 2157726

NEU

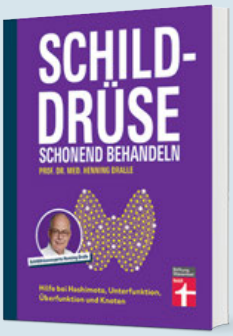


Unzählige Alltagsaufgaben organisieren, Entscheidungen treffen und sich für alles verantwortlich fühlen – diese permanente Denkarbeit führt zu unsichtbarem Stress, der sogar krank machen kann. Was Sie dagegen tun können, zeigt dieser Ratgeber. Alltagstaugliche Strategien helfen, die mentale Last sofort spürbar zu reduzieren.

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

20,00 €

E-Book: 16,99 €
Best.-Nr. 2179376

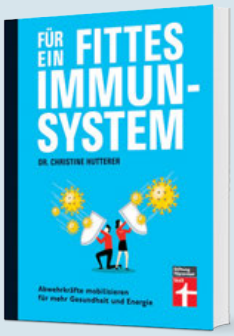


Einer der führenden Schilddrüsenchirurgen weltweit erklärt, warum unsere Schilddrüse so wichtig ist und wie sich Störungen der Schilddrüse wie Überfunktion, Unterfunktion, Hashimoto oder Knoten äußern. Das Buch bietet Hilfe beim Erkennen und Einordnen der Symptome sowie fundierte Informationen über die vielfältigen Behandlungsoptionen.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €
Best.-Nr. 2156828



Mehr Power, mehr Resilienz, mehr Lebensfreude: Das Buch zeigt wissenschaftlich fundiert, wie Sie Ihr inneres Wohlbefinden verbessern und neue Kraftquellen finden können, mit welchem Bewegungsprogramm und welcher Ernährung Sie Ihr Immunsystem gezielt unterstützen und welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente dabei besonders wichtig sind.

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

20,00 €

E-Book: 15,99 €
Best.-Nr. 2083826

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, Fax: 040/3 78 45 56 57, E-Mail: stiftung-warentest@dpv.de. Alle Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht finden Sie auf Seite 96.

Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe.

Wohnen für Hilfe

Hilfe für mich, Zimmer für dich

Ältere bieten jungen Menschen ein freies Zimmer und erhalten dafür Unterstützung im Alltag: Das ist die Idee des gemeinnützigen Projekts „Wohnen für Hilfe“. Interessenten können sich bei einem Projektpartner in ihrer Nähe melden. Träger sind oft örtliche Studierendenwerke, aber auch andere wie etwa die Caritas. Die Träger prüfen, ob das Zimmer geeignet ist, beraten und vermitteln. Das Bundesfamilienministerium nennt als Faustregel: Pro Quadratmeter Wohnraum im Zimmer eine Stunde Hilfe pro Monat. Das kann auch gemeinsam verbrachte Zeit sein. Ausdrücklich ausgenommen sind pflegerische Leistungen. Teils vermittelt „Wohnen für Hilfe“ auch ältere Erwachsene in Wohnpartnerschaften oder junge Helfer für alleinerziehende Eltern. Zurzeit gibt es das Programm in 28 Städten in Deutschland, zu finden unter hf.uni-koeln.de/30204.





Suppenbereiter im Test

Suppe auf Knopfdruck

Suppenbereiter kochen Suppe und pürieren Obst. Im Test unserer belgischen Partner überzeugten 5 von 17.



Testsieger. Der Moulinex Perfect Mix (210 Euro) zerkleinert auch Eis.

Suppenbereiter sind die kleinen Geschwister von Küchenmaschinen mit Kochfunktion à la Thermomix. Die Geräte pürieren Gemüse und andere Zutaten entweder glatt oder häckseln sie stückig und kochen anschließend die Suppe, ohne dass man zwischendurch umrühren muss. Sie bereiten auch Smoothies und Kompott. Das vorherige Würfeln übernehmen sie aber nicht.

Große Unterschiede. Unsere belgische Partnerorganisation Test-Achats hat 17 Modelle getestet. Fazit: Nicht alle sind empfehlenswert. Einige hatten besonders mit gefrorenem Gemüse zu kämpfen oder waren schlecht zu reinigen. Nur fünf Geräten bescheinigt Test-Achats insgesamt eine gute Qualität. Vier davon haben wir auch hierzulande im Online-Handel gefunden.

Vielseitiger Testsieger. Der Moulinex LM835D10 Perfect Mix (circa 210 Euro) glänzte in den Hauptfunktionen, bereitete sowohl Suppe aus frischem Gemüse wie auch Suppe aus Tiefkühlgemüse ohne Probleme zu. Gleichzeitig schaffte er von den guten Maschinen als einzige exzellente Smoothies. Der Perfect Mix zerkleinerte auch Eis mit überzeugendem Ergebnis. Fassungsvermögen: bis 1,77 Liter.

Preis-Leistungs-Sieger. Der insgesamt zweitplatzierte Domo DO737BL (bis 1,55 Liter) kostet nur etwa 76 Euro. Im Gesamtergebnis fast genauso gut ist das Geschwister-Modell Domo DO716BL (ab 108 Euro) mit 2,24 Litern Fassungsvermögen. Ebenfalls noch gut: der Moulinex LM542810 My Daily Soup (bis 1,2 Liter, ab 85 Euro).

Tipp: Achten Sie beim Kauf auf die genaue Bezeichnung. Auf den hinteren Rängen finden sich im selben Test auch weniger gute Modelle der Marken Moulinex und Domo.

Foto: StockFood / Petter Ofteda; Thomas Riese; Illustration: Getty Images

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

Immergrüne Pflanzen

Auch im Winter gießen

Immergrüne Sträucher und Stauden wie Buchsbaum, Bambus, Rhododendron und Bergenien verdunsten auch bei Kälte Wasser. Ist der Boden gefroren, können die Wurzeln keins nachziehen. Die Pflanze vertrocknet – mitten im Winter. Symptome sind Blätter, die sich einrollen, schlaff herunterhängen oder sich gelb-braun verfärben.
Tipp: Gießen Sie immergrüne und Kübelpflanzen bei Trockenheit, nutzen Sie dafür frostfreie Tage – bei gefrorenem Boden drohen sonst Wurzelschäden.

Einbau-Angebote

Kostenfallen bei Wärmepumpen vermeiden

Kostenvoranschläge für Wärmepumpen sind oft schwer nachvollziehbar und unvollständig. Energieexperten der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg haben über mehrere Wochen von Privatleuten eingereichte Angebote verglichen, nach eigener Angabe rund 60. Die Spanne der Angebote samt Einbau reichte von 29 000 bis 62 000 Euro. Als einen Grund für die großen Preisunterschiede nennt die Verbraucherzentrale stark voneinander abweichende Leistungen. Wenn Anbieter etwa Fundamentarbeiten oder Elektroinstallationen als „bauseits“ ausweisen, bedeute das, dass diese Leistungen gar nicht im Angebot enthalten sind. Auf Kunden könnten so unerwartet zusätzliche Kosten zukommen.
Tipp: Die Verbraucherzentralen bieten bundesweit kostenlos einen Wärmepumpen-Angebotsvergleich an. Infos finden Sie hier: verbraucherzentrale-energieberatung.de/beratung/waermepumpen-angebote.



Blackbox. Wärmepumpen-Angebote sind für Laien schwer zu vergleichen.



Baumwollhandtücher im Test

Ikea frottiert am besten

Im Test unseres Schweizer Partner-Magazins Saldo frottierten zwölf Handtücher aus Baumwolle um die Wette. Fast die Hälfte schnitt gut ab.



Alltagstauglich. Das gestreifte Ikea Slånhöstmal kostet in Deutschland 4,99 Euro.

Ganz vorn liegt das Ikea Slånhöstmal. Es saugte das Wasser am besten auf und fusselte kaum. Zudem sah es nach zehn Durchgängen in der Waschmaschine und im Trockner immer noch gut aus – und überflügelte damit zwei teurere Ikea-Handtücher. Geprüft wurde das Slånhöstmal in der Größe 40 mal 70 Zentimeter. Es ist hierzulande in der Größe 50 mal 100 Zentimeter für 4,99 Euro erhältlich. Auf Platz zwei im Saldo-Test schaffte es das En Vogue Handtuch America supergekämmt. In deutschen Online-Shops ist es vereinzelt ab etwa 17 Euro zu finden. Das günstigste Tuch im Test, das Cape Town schwarz von Action (1,99 Euro), landete nur im Mittelfeld: Es fusselte zwar sehr wenig, die Tester monierten nach dem Waschen aber eine „deutliche Aufhellung“ und einige Knötchen an den Rändern.

Foto: ddp images / Sven Simon; Getty Images; Saldo

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

Nur einer wischt gut

Saug-Wisch-Roboter Kein Modell überzeugt in allen Disziplinen. Wer es bequem haben will, braucht Platz für eine große Servicestation.



Tankstellen. Je mehr Funktionen sie haben, desto größer sind die Servicestationen der Robos. Links wischt der Roborock, rechts der Philips.

Foto: Benjamin Pritzkuleit

© Stiftung Warentest 2023
Nur zur persönlichen Nutzung

Sie gleiten übers Parkett, holpern niedlich über den Teppich und wenn man Glück hat, wischen sie auch noch die Ecke hinterm Sofa halbwegs sorgfältig aus: Saug-Wisch-Roboter können den Alltag erleichtern. Es muss einem nur klar sein: Ein guter Staubsauger entfernt Schmutz besser als ein Saugroboter. Das war bisher so und bleibt auch nach dem neuen Test gültig. Vor allem auf Teppich überzeugen die Roboter meist nicht. Dafür arbeiten sie klaglos zu jeder Tageszeit und man muss nicht zu Hause sein, während sie schuften.

Zwölf Roboter schickten wir durchs Testlabor. Alle können saugen und wischen. Alle holen mit ihrer Station den Staub aus dem Roboter, so dass man ihn nicht nach jedem Saugen selbst entleeren muss. Acht der rollenden Flundern waschen und trocknen sogar ihre Wischpads selbst.

Unser Rat

Testsieger: Roborock Saros (1499 Euro) wischt als einziger gut und liegt knapp vor Dreame X50 (1199 Euro). Beide trocknen die Wischpads, sind aber teuer und insgesamt nur befriedigend.
Preistipp: Wenn es nur um das Saugen von Hartböden geht, empfiehlt sich der Mova E30 Ultra für 349 Euro.
Umwelttipp: Stationen ohne Trockenfunktion brauchen weniger Strom. Prüfen Sie gegebenenfalls , ob sie per App abschaltbar ist, ohne dass es müffelt.

Hartboden saugen fast alle geprüften Roboter gut, beim Wischen erreicht nur einer diese Note. Insgesamt reichen die Urteile von Befriedigend bis Ausreichend.

Bis 1500 Euro für ein Roboter-Set

Die Bequemlichkeit hat ihren Preis: Mit Pad-Waschanlage werden bis zu 1500 Euro fällig. Es gibt immerhin zwei günstigere Ausnahmen: Xiaomi X20 (530 Euro) und Mova E30 (349 Euro). Die vier Saugwischer, die nur einen Staubtank haben, kosten zwischen 270 und 700 Euro. Sie sind daran zu erkennen, dass in der Tabellenzeile „Ausstattung: Servicestation“ nur ein einziges schwarzes Kästchen steht (siehe S. 54).

Trotz guter Teilnoten ist keines der zwölf Geräte insgesamt besser als befriedigend. Alle zeigen Schwächen, vor allem im Prüfpunkt Wischen. Wer hingegen seinen Teppich Robotern überlassen will, fährt mit Saugspezialisten besser (siehe Tabelle S. 56). Welcher Roboter wo seine Stärken hat, zeigt unser Checklisten-Parcours (Start: rechts auf dieser Seite).

Einige brauchen viel Platz

Je nach Wohnung spielt auch die Größe der Station eine Rolle. Reine Staub-Absaugstationen sind 27 bis 36 Zentimeter hoch, Stationen mit zusätzlichem Schmutzwassertank ragen 46 bis 59 Zentimeter auf – der Unterschied zwischen einem Schuhkarton und einem Koffer fürs Handgepäck.

Neuigkeit: Robo mit Greifarm

Der Saros Z70 von Roborock kann einen Greifarm ausklappen und damit Socken oder Hausschuhe in eine Ecke oder eine →

Checkliste: 5 Kriterien für den Kauf

Kein Putzroboter ist perfekt. Der eine saugt Teppiche nicht gründlich, der andere wischt nicht wirksam. Manche brauchen viel Strom, andere verschleudern persönliche Daten. Diese Tipps helfen Ihnen, das richtige Gerät zu finden.

1. Günstig saugen

Wenn nur Hartboden gesaugt werden soll: Das kriegen fast alle gut hin. **Mova E30** und **Medion X41** sind für günstige 350 und 270 Euro zu haben, wischen aber schlecht. Der **Xiaomi** erkennt Objekte sehr gut und kostet 530 Euro.



Foto: Benjamin Pritzkuleit

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

Box legen (siehe Foto rechts), das ist sogar von der Ferne aus per App mit dem Handy steuerbar. Roborock lässt sich das aber mit 1499 Euro bezahlen.

Fortschritte bei langen Haaren

Lange Haare wickeln sich gern um die rotierenden Bürsten an der Unterseite der Roboter. Ab und an sollte man den Roboter daher mal drehen und etwaig vorhandene Haare mit einer Schere abschneiden. In früheren Tests war das teils recht mühsam, weil sich die Haare in schwer zugänglichen seitlichen Aufhängungen verwirbelten.

Diesmal nervte in diesem Punkt nur der Philips. Zwei Geräte kamen sehr gut mit langen Haaren zurecht, der Dreame und der Narwal. Sie haben Walzen, die nur auf einer Seite gelagert sind. Auf der anderen Seite entsorgen sie dann die störenden Haare (siehe etwa Foto S. 56).

Unidentifizierte liegende Objekte

Unterschiedlich gut erkennen die Roboter Objekte auf dem Boden. Einige fahren schlicht über alles hinweg. Andere können Hindernisse wie ein Weinglas identifizieren, weichen aber nur unzureichend aus. iRobot, Philips, Roborock und Xiaomi erkannten die Hundekot-Attrappe und fuhren brav drum herum.

Recht leise: Dreame und Roborock

Saugroboter sind tendenziell leiser als große, handgeführte Staubsauger. Im aktuellen Testfeld ist der Dreame auf Teppich am leisesten, der Roborock auf Hartboden. Die Lautstärke spielt vor allem eine Rolle, wenn sich die Helfer durch die Wohnung robben, während Leute anwesend sind. Für einen Saug-Wischgang mit Hindernissen brauchen sie auf 20 Quadratmetern immerhin 17 bis 31 Minuten.

Narwal frisst Strom wie ein Kühlschrank

Eine Saugroboteranlage schläft nie. Das zeigt der Energieverbrauch. Wir maßen ihn in den Disziplinen Saugen, Wischen und Wischtuchtrocknen. Aber auch beim Rumstehen fallen Stromkosten an, möglicherweise durch Funkverkehr zwischen Roboter, Station und WLan-Router.

Dabei zeigt sich: Am meisten Strom verbraucht das Trocknen der Wischpads mit warmer Luft. Solche Modelle ziehen 80 bis 146 Kilowattstunden (kWh) pro Jahr, Geräte nur mit Absaugfunktion bloß einen Bruchteil davon: knapp 22 bis 37 kWh.

Wie Trocknen günstiger geht, zeigt der Mova. Er föhnt seine Wischpads mit Kaltluft und verbraucht mit etwa 37 kWh jährlich ungefähr so viel wie eine Staubstation. Leider wischt er aber mangelhaft. Für eine negative Überraschung sorgt der Narwal. Er „desinfiziert“ jedes Mal und völlig unnötig



2. Teppichboden

Wem eine gute Saugleistung auf Teppich wichtig ist, der fährt mit reinen Saugrobotern wie **Vorwerk VR7** (999 Euro) und **Dyson 360** (796 Euro) am besten (siehe S. 56). Im aktuellen Test saugen **Shark** und **Ecovacs X9** passabel. Letzterer ist aber recht laut, der Shark ist in der Handhabung der Schlechteste im Test.

3. Wischen

So gut wie die menschliche Hand schrubbt kein Roboter. Fürs Staubwischen zwischendurch eignet sich ein Robi aber durchaus – am besten der **Roborock Z70** gefolgt vom **Xiaomi X20** (Foto). Kaffee- und Öl-Flecken sind für sie machbar. Ein Saug-Wisch-Allrounder, der in allen Prüfpunkten einigermaßen abschneidet, ist der **Ecovacs X9**.



Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Benjamin Pritzkuleit

© Stiftung Warentest
Nur zur persönlichen Nutzung

seinen Staubbeutel per heißer Luft und kommt damit auf einen Stromverbrauch von gut 154 kWh pro Jahr – etwa so viel wie die aktuellen Testsieger bei großen Kühl-Gefrier-Kombinationen. Ein ganz schön hoher Preis für die Bequemlichkeit.

Immerhin lassen sich die stromfressenden Funktionen per App reduzieren oder abschalten. Das erfordert dann aber eine genaue Beschäftigung mit der App. Diese bietet dann bei den meisten Modellen aber zumindest viele Möglichkeiten. ■ →

Text: Reiner Metzger; Wissenschaftliche Leitung: Dr. Axel Neisser; Produktauswahl: Diana Senger; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Handarbeit. Strombetriebene Wischer, mit denen sich Böden per Hand säubern lassen, finden Sie unter test.de/akkusaugwischer.



Greifer. Mit seinem Arm sortiert der Roborock Socken und Schuhe in eine Kiste.



4. Stromverbrauch

Je weniger Funktionen, desto sparsamer das Gerät. Weil seine Station nur Staub absaugt, kommt der **Philips** mit 22 Kilowattstunden (kWh) im Jahr aus. Wer die Wischpads heiß föhnt wie der **Dreame** (Foto), braucht über 100 kWh. Der **Mova** trocknet sie kalt und braucht nur 37 kWh.

5. Datenschutz

Vier zeigen gutes Datensendeverhalten: **Philips, iRobot, Narwal** und **Eufy.** Einige Geräte senden Unnötiges – sei es die Kennung des Handys oder den Standort des WLan-Routers. Einige versorgen Facebook oder Google mit Benutzerstatistiken. Nur ausreichend sind hier **Ecovacs, Eureka, Mova** und **Shark**.

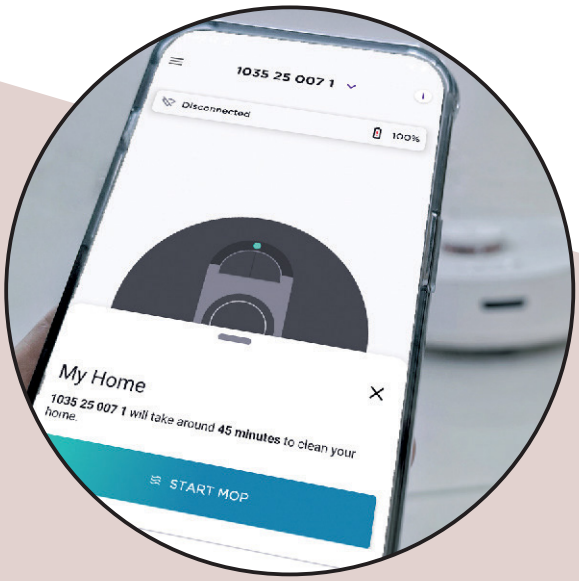


Foto: Benjamin Pritzkuleit; Stiftung Warentest; Getty Images, Stiftung Warentest (M)

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

Saug-Wisch-Roboter: Keiner überzeugt in allen Disziplinen

Produkt	Roborock Saros Z70	Dreame X50 Ultra Complete	Xiaomi X20 Max	Philips HomeRun 5000 Series, XU5100/10	Ecovacs Deebot X9 Pro Omni	iRobot Roomba Plus 505 Combo	Narwal Freo Z10 Ultra	Medion X41 SW+
Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	**1 499**	**1 199**	**530**	**700**[5)]	**909**	**599**	**999**	**270**[5)]
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**BEFRIEDI-GEND (2,8)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (3,0)**	**BEFRIEDI-GEND (3,1)**	**BEFRIEDI-GEND (3,2)**	**BEFRIEDI-GEND (3,3)**	**BEFRIEDI-GEND (3,3)**	**BEFRIEDI-GEND (3,4)**
Saugen (Hartboden) 30 %	**gut** (2,0)	**gut** (1,7)	**gut** (1,9)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**befriedigend** (2,9)	**gut** (2,1)	**gut** (1,7)
Gründlichkeit/Gleichmäßigkeit der Reinigung	+/+	+/+	+/+	+/+	++/+	○/+	++/+	++/++
Gröberen Schmutz aufnehmen	○	++	+	++	++	⊖*)	+	+
Ecken und Kanten saugen	++	+	+	+	+	○	⊖*)	+
Saugen (Teppichboden) 10 %	**ausreichend** (4,2)*)	**ausreichend** (4,2)*)	**ausreichend** (4,5)*)	**ausreichend** (3,6)	**befriedigend** (3,4)	**ausreichend** (4,2)*)	**ausreichend** (4,4)	**ausreichend** (4,4)
Gründlichkeit/Gleichmäßigkeit der Reinigung	⊖*)/○	⊖*)/○	⊖*)/⊖	⊖*)/○	○*)/+	⊖/○	⊖/○	⊖*)/○
Fasern aufnehmen/Ecken und Kanten saugen	⊖/○	⊖/○	○/⊖	○/○	+/○	−*)/○	−*)/⊖	+/○
Wischen 15 %	**gut** (2,1)	**ausreichend** (3,7)	**befriedigend** (2,6)	**ausreichend** (3,7)	**befriedigend** (3,3)	**befriedigend** (3,1)	**ausreichend** (4,3)	**ausreichend** (4,3)
Gründlichkeit/Gleichmäßigkeit der Reinigung	+/++	⊖*)/○	○*)/+	⊖*)/○	○*)/+	○*)/+	⊖*)/○	⊖*)/○
Ecken und Kanten reinigen	+	+	+	○	○	+	+	○
Praxistauglichkeit 10 %	**gut** (2,1)	**gut** (1,9)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,0)
Engstellen und Stufen/Hindernisse überwinden	+/+	○/++	○/○	○/+	○/+	○/+	○/○	○/○
Reinigungsgeschwindigkeit/-reichweite	+/++	+/++	+/○	++/+	+/⊖	+/○	++/○	+/+
Störung durch lange Haare	+	++	○	⊖*)	+	+	++	○
Objekterkennung und Ausweichen/Spotreinigung	+/+	−/++	++/○	+/○	−/++	○/⊖	−/○	−/⊖
Sperrbereiche einhalten	++	++	+	+	+	○	○	+
Handhabung 20 %	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (2,6)	**befriedigend** (2,8)	**ausreichend** (4,0)*)	**befriedigend** (2,7)	**befriedigend** (2,9)	**befriedigend** (2,8)	**ausreichend** (3,9)
Gebrauchsanleitung/Inbetriebnehmen	+/○	+/○	+/○	+/+	+/○	+/○	○/⊖	+/+
Bedienen mit Internetverbindung per App/ ohne Internet	+/⊖	+/⊖	+/⊖	+/⊖	+/⊖	○/⊖	+/⊖	+/⊖
Pflegeaufwand und Hygiene	+	+	+	⊖*)[6)]	+	+	+	⊖*)[6)]
Gerät reinigen/tragen	⊖/○	○/○	○/○	⊖/○	⊖/○	⊖/○	○/○	⊖/○
Umwelteigenschaften 10 %	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,1)	**befriedigend** (3,3)	**befriedigend** (2,6)	**ausreichend** (3,9)	**befriedigend** (3,2)	**ausreichend** (4,0)	**befriedigend** (2,7)
Geräusch auf Teppich-/Hartboden	○/+	+/○	○/○	○/○	○/⊖	○/○	○/○	○/⊖
Staubbelastung Raumluft/Stromverbrauch	++/⊖*)[2)]	+/⊖*)[2)]	+/⊖*)[2)]	+/+	○/⊖*)[2)]	○/○[2)]	○/−*)[7)]	+/○
Sicherheit 0 %	**gut** (2,3)	**befriedigend** (3,5)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,5)	**sehr gut** (1,4)	**gut** (1,6)	**sehr gut** (1,0)	**gut** (2,3)
Datensendeverhalten der Apps 5 %	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)	**gut** (2,0)	**ausreichend** (4,0)*)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (3,0)
Ausstattung/Technische Merkmale								
Servicestation: Staubtank/Frischwassertank/ Wischeinheit reinigen/Wischeinheit trocknen	■/■/■/■	■/■/■/■	■/■/■/■	■/□/□/□	■/■/■/■	■/■/■/■	■/■/■/■	■/□/□/□
Stromkosten pro Jahr ca. (Euro)[1)]	47[2)]	41[2)]	35[2)]	9	50[2)]	32[2)]	62[7)]	13
Nutzbares Volumen Staubtank/Wassertank ca. (Liter)	3,5/3,9	3,0/4,2	3,5/4,1	3,2/0,3	4,1/3,4	3,5/2,8	3,5/4,4	4,1/0,3
Maximale Stufenhöhe: hinauf-/hinabfahren ca. (cm)	1,6/4,4	1,6/4,5	1,7/4,5	1,8/4,6	1,7/4,3	1,6/4,6	1,9/3,5	1,4/4,2
Minimale Höhe/Breite für Durchfahrten ca. (cm)	8,1/36,0	11,1[4)]/36,0	9,9/36,5	9,9/35,0	9,9/36,0	10,9/36,0	11,1/36,5	10,1/36,5
Dauer Saugen/Wischen im 20-m²-Testraum ca. (Minuten)	22/24	27/21	16/24	24/19	23/26	21/31	21/17	25/23
Akku: Laufzeit bei maximaler Leistung/ Ladezeit ca. (Minuten)	116/164	120/226	87/239	91/294	46/170	97/200	60/178	92/241
Akku wechselbar	◪[3)]	◪[3)]	◪[3)]	◪[3)]	◪[3)]	■	◪[3)]	◪[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. 56).
■ = Ja. □ = Nein. ◪ = Eingeschränkt.

1) Berechnet mit einem Strompreis von 0,40 Euro pro Kilowattstunde.
2) Inklusive Wischpad-Trocknung.
3) Nur durch Kundendienst.
4) Bei ausgefahrenem Laserturm.

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

Mova E30 Ultra	**Eureka** J15 Pro Ultra	**Eufy** Clean L60 Hybrid SES	**Shark** Matrix Plus 2-in-1 RV2620WAEU
349	**625**	**299**	**500**[5]
BEFRIEDI-GEND (3,4)	**BEFRIEDI-GEND (3,5)**	**AUSREI-CHEND (3,7)**	**AUSREI-CHEND (3,7)**
gut (1,7)	**gut** (2,3)	**gut** (1,6)	**gut** (2,4)
+/+	+/+	++/+	+/+
○	⊖*)	++	+
++	+	○	○
ausreichend (4,1)	**ausreichend** (4,1)	**ausreichend** (4,1)	**befriedigend** (3,3)
○/○	⊖*)/○	⊖*)/○	○*)/+
−*)/⊖	○/⊖	+/⊖	+/⊖
mangelhaft (4,6)	**ausreichend** (4,0)	**mangelhaft** (5,1)*)	**befriedigend** (3,4)
−*)/⊖	⊖*)/⊖	−*)/⊖	○*)/+
+	○	⊖	○
befriedigend (2,6)	**gut** (2,1)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (2,8)
○/+	○/+	○/○	○/+
+/++	++/++	++/+	+/○
○	+	○	○
−/⊖	−/++	−/⊖	−/○
++	+	+	○
befriedigend (2,6)	**befriedigend** (2,6)	**ausreichend** (4,1)	**ausreichend** (4,5)*)
+/○	+/○	+/+	○/○
+/⊖	+/⊖	+/⊖	○/⊖
+	+	⊖*)6)	⊖*)6)
○/○	○/○	⊖/○	⊖/○
befriedigend (2,9)	**ausreichend** (3,7)	**befriedigend** (2,6)	**gut** (2,5)
○/○	○/○	○/⊖	○/○
○/○2)	+/−*)2)	++/+	+/○
gut (2,2)	**gut** (2,2)	**gut** (2,2)	**sehr gut** (1,5)
ausreichend (4,0)*)	**ausreichend** (4,0)*)	**gut** (2,0)	**ausreichend** (4,0)
■/■/■/■	■/■/■/■	■/□/□/□	■/□/□/□
15[2]	58[2]	9	15
3,1/4,4	4,7/3,4	3,2/0,3	1,8/0,3
1,7/4,2	2,1/4,5	1,7/4,6	2,1/4,7
10,1/36,0	11,1/36,0	10,1/33,5	10,6/35,0
29/25	23/20	22/20	23/22
113/178	111/172	72/232	63/247
◪3)	◪3)	◪3)	■

5) Preis laut Anbieter-Webseite.
6) Servicestation ohne Wassertanks und ohne automatische Reinigung der Wischeinheit.
7) Inklusive Wischpad-Trocknung und Staubbeutel-Desinfektion.



Roborock Saros Z70



Dreame X50 Ultra Complete



Xiaomi X20 Max



Philips HomeRun 5000 Series, XU5100/10



Ecovacs Deebot X9 Pro Omni



iRobot Roomba Plus 505 Combo



Narwal Freo Z10 Ultra



Medion X41 SW+



Mova E30 Ultra



Eureka J15 Pro Ultra



Eufy Clean L60 Hybrid SES



Shark Matrix Plus 2-in-1 RV2620WAEU

→

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

Gute Sauger für Teppichböden

Noch zu haben und gut auf Teppichboden sind nur noch zwei Modelle aus unseren Tests seit 2024. Es handelt sich um reine Saugroboter, sie wischen nicht.

Produkt	Mittlerer Onlinepreis ca. (Euro)	Saugen (Hartboden)	Saugen (Teppichboden)	Praxistauglichkeit	Handhabung	Umwelteigenschaften	Sicherheit	Datensendeverhalten der Apps	QUALITÄTSURTEIL
		35 %	**20 %**	**10 %**	**20 %**	**10 %**	**0 %**	**5 %**	**100 %**
Vorwerk VR7[2]	999[1]	++	+	○	○	+	++	+	**GUT (2,1)**
Dyson 360 Vis Nav[3]	796	+	+	○	⊖*)	+	++	○	**BEFRIEDIGEND (2,6)**

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse siehe Tabelle auf Seite 54. *) Führt zur Abwertung.
1) Preis laut Anbieter-Webseite. **2)** Zuerst veröffentlicht in test 1/24. **3)** Zuerst veröffentlicht in test 1/25.

So haben wir getestet

Im Test: zwölf Saug- und Wischroboter. Wir kauften die Geräte im Mai 2025 ein. Die Preise für die Geräte ohne Versandkosten erhob Geizhals.de im Oktober 2025.
Untersuchung: Für die Prüfungen wählten wir die von den Anbietern empfohlenen Einstellungen für stark verschmutzte Böden. Alle Details zu unseren Prüfungen unter test.de/saugroboter/methodik.

Saugen (Hartboden): 30 %

Die Sauger mussten zehnmal über eine Fläche mit Mineralstaub fahren. Anhand der aufgenommenen Staubmenge und der Flächenabdeckung des Saugmundes in einem möblierten Testraum errechneten wir, wie **gründlich** und **gleichmäßig** die Reinigung war. Beim Prüfpunkt **Aufnahme von gröberem Schmutz** mussten die Sauger Kunststoff-Hutmuttern aufnehmen. Wie die Roboter **Ecken und Kanten saugen**, prüften wir mithilfe von Kaffeepulver, das wir an den Wänden entlang verteilten.

Saugen (Teppich): 10 %

Zusätzlich zur Prüfung der Staubaufnahme (siehe oben) bewerteten wir die **Aufnahme von Fasern** nach fünf Überfahrten. Das Saugen an Ecken und Kanten prüften wir mithilfe von ausgestreuten Semmelbröseln.

Wischen: 15 %

Auf Fliesen kontrollierten Prüfer, wie gut die Roboter Kaffee- und Fettflecken bei bis zu fünf Überfahrten entfernen, im Testraum die Flächenabdeckung des Wischtuchs. Daraus berechneten wir **Gründlichkeit und Gleichmäßigkeit der Reinigung**. Wischen an **Ecken und Kanten** prüften wir mithilfe von Kreide auf Fliesen.

Praxistauglichkeit: 10 %

Wir prüften, wie die Roboter mit **Engstellen und Stufen** umgehen und wie gut sie **Hindernisse überwinden** (etwa Kabel und Stangen).

Die **Reinigungsgeschwindigkeit** bewerteten wir anhand der für die Reinigung des Testraums benötigten Zeit. Die **Reinigungsreichweite** pro Akkuladung berechneten wir anhand der Testläufe. Wir testeten die **Störung durch lange Haare**. Mithilfe eines Weinglases und einer Attrappe von Hundekot beobachten wir, ob die Roboter **Objekte erkennen** und ihnen **ausweichen**. Wir prüften, wie gut punktuelles Reinigen **(Spotreinigung)** funktioniert und ob die Roboter **Sperrbereiche einhalten**.



Problemfall lange Haare. Der Narwal dreht sie zu einer handlichen Wurst.

Handhabung: 20 %

Ein Experte beurteilte die **Gebrauchsanleitung**. Fünf Nutzer bewerteten die **Inbetriebnahme** der Roboter, beurteilten **Pflegeaufwand** und **Hygiene** und wie gut sich die Geräte **reinigen** und **tragen** lassen. Außerdem prüften drei Experten die Bedienung mit Internetverbindung per App sowie ohne Internetverbindung.

Umwelteigenschaften: 10 %

Wir maßen das **Geräusch** (Schallleistungspegel) auf **Teppich- und Hartboden** und ließen es durch drei Nutzer subjektiv beurteilen. Wir ermittelten die **Staubbelastung der Raumluft** sowie den **Stromverbrauch** für ein Jahr unter der Annahme: Jeder Roboter säubert täglich den 20 Quadratmeter großen Testraum. Dabei maßen wir den Verbrauch von Roboter und Servicestation.

Sicherheit: 0 %

Wir kontrollierten die mechanische und elektrische Sicherheit und prüften, ob die Roboter Treppenabsätze erkennen und ob die grundlegende Datensicherheit gewährleistet ist.

Datensendeverhalten der Apps: 5 %

Wir prüften für die Betriebssysteme Android und iOS unter anderem, ob die Apps Daten senden, die für den Betrieb unnötig sind.

Abwertungen

Abwertungen sorgen dafür, dass sich Produktmängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Ab der Note Ausreichend für Saugen auf Teppich oder für Handhabung sowie bei Mangelhaft für Wischen werteten wir das Qualitätsurteil ab. Ab Ausreichend für den Punkt Aufnehmen von gröberem Schmutz oder Ecken und Kanten werteten wir die Note für Saugen (Hartboden) ab. Teppich: Waren Gründlichkeit der Reinigung oder Aufnehmen von Fasern ausreichend oder schlechter, werteten wir Saugen auf Teppichboden ab. Ab Ausreichend für Störung durch lange Haare werteten wir die Praxistauglichkeit ab. Ab Befriedigend für Gründlichkeit der Reinigung werteten wir Wischen ab. Ab Ausreichend für Pflegeaufwand und Hygiene werteten wir die Handhabung ab, ab Ausreichend für Stromverbrauch die Umwelteigenschaften. Je schlechter die Note, desto stärker der jeweilige Abwertungseffekt. War das Datensendeverhalten Ausreichend, werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab.

Foto: Stiftung Warentest

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

Perwoll wäscht nicht doll

Wollwaschmittel Die besten Mittel im Test schonen Farben und Fasern und reinigen zugleich gut. Der Marktführer allerdings enttäuscht, ein Discounterprodukt belastet die Umwelt.

Der Name Perwoll steht seit Generationen für Fein- und Wollwaschmittel. Anbieter Henkel brachte sein „Reinigungsmittel für feine Wäsche“ nach eigenen Angaben im Jahr 1954 auf den Markt: anfangs als Pulver im Karton, seit 1984 auch als Flüssigprodukt in Kunststoffflaschen. Doch ausgerechnet Perwoll Renew für Wolle & Feines, das mit 40 Cent pro Waschgang teuerste Produkt im Test, entfernt Schmutz am schlechtesten. Unschön auch: Laut Anbieter enthält es Mikroplastik. Das ist umweltbelastend und →

Unser Rat

Testsieger: Frosch Fein & Woll Waschbalsam (22 Cent je Wäsche) und Lidl Formil Feinwaschmittel Wolle (14 Cent) machen Wäsche am besten sauber – und schonen Wolle, Seide und Feines.
Preistipp: Nur 13 bis 14 Cent kostet ein Waschgang mit Testsieger Lidl Formil sowie den guten, etwas weniger waschstarken Mitteln von Edeka, Netto Marken-Discount und Rossmann.
Umwelttipp: Wollsachen nur waschen, wenn es wirklich nötig ist (siehe Tipps).

Letzter Platz
Aldi Tandil
14 Cent pro Wäsche*
MANGELHAFT (5,5)

Vorletzer Platz
Perwoll
40 Cent pro Wäsche*
AUSREICHEND (4,0)

Testsieger
Frosch
22 Cent pro Wäsche*
GUT (2,0)

Testsieger
Lidl Formil
14 Cent pro Wäsche*
GUT (2,0)

*Berechnungsgrundlage siehe Tabelle.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

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

218

Flaschen Wollwaschmittel hat unser Einkäufer für den Test anonym im Handel eingekauft.

30

Haushalte trugen für uns T-Shirts und Polo-Shirts. Im Labor wuschen wir die verschmutzen Teile. Nach 15-mal Tragen und Waschen beurteilten wir die Schmutzentfernung.

33

Wollschrumpfprüfgewebe setzten wir ein, um zu testen, ob und wie stark die mit den Wollwaschmitteln gewaschene Wäsche einläuft.



Vergleich. Mit Perwoll gewaschen (unten) sieht das vormals weiße Shirt nicht mehr wie neu aus, sondern beigegrau. Die Schmutzentfernung ist mangelhaft. Frosch wäscht sichtlich sauberer (oben).

vermeidbar, wie alle anderen Produkte im Test beweisen. Mehr als ein Ausreichend ist für Marktführer Perwoll nicht drin.

Fünf von elf Wollwaschmitteln sind gut

Geprüft haben wir elf Wollwaschmittel. Das sind Feinwaschmittel, die mit ihrer Eignung für Wolle und empfindliche Kleidung werben. Zu Recht: Alle schonen Textilien und auch Farben. Reinigen hingegen können etliche nur mittelmäßig oder schlechter. Am besten säubern die Testsieger: Frosch Fein & Wolle für 22 Cent pro Waschgang sowie das günstige Lidl Formil Wolle (14 Cent). Etwas weniger waschstark, aber insgesamt gut sind nur noch die Mittel von Edeka, Netto Marken-Discount und Rossmann. Sie kosten 13 bis 14 Cent pro Wäsche.

Aldi-Wollwaschmittel ist mangelhaft

Abgeschlagen am Tabellenende steht Aldi Tandil Wolle + Pflege. Es ist mangelhaft, weil es größere Mengen Natriumpyrithion enthält. Dieser Konservierungsstoff ist akut gewässergefährdend und für Wasserorganismen giftig. Positiv immerhin ist die klare Tendenz zu mehr Umweltschutz: Fielen 2024 wegen der gewässerbelastenden Substanz noch 8 von 15 geprüften Feinwaschmitteln durch, gilt das aktuell nur für eins der Wollwaschmittel. Erfreulicherweise hat auch Aldi uns mitgeteilt, dass die Rezeptur des Mittels inzwischen geändert sei.

15 Wochen für Schmutzentfernungstest

Bemerkenswert ist, wie stark sich die elf Mittel in der Waschwirkung unterscheiden; Die Urteile hierfür reichen von Gut bis Ausreichend. Um die Schmutzentfernung zu prüfen, haben wir 30 Haushalte mit frischen, weißen Shirts versorgt; nachdem sie ein paar Tage getragen waren, haben wir sie abgeholt, im Labor gewaschen und erneut verteilt. 15 Wochen ging das so hin und her. Die lange Prüfzeit hat sich bewährt: Es dauert, bis verbliebener Schmutz in der Wäsche und die Qualitätsunterschiede der Produkte deutlich zu sehen sind. Alltagsnah sind auch die 25 Fleckarten wie Blut, Kakao und Gras, die wir auf Prüfstoffe präparierten.

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck

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



„Wer Wolle in der Maschine reinigt, sollte das Wollwaschprogramm verwenden und ein geeignetes Wollwaschmittel. Sonst können die empfindlichen Fasern verfilzen, einlaufen oder reißen."

Dr. Sara Wagner-Leifhelm,
Projektleiterin

In der Waschwirkung gut sind nur Frosch und Formil. Frosch entfernt Flecken nicht ganz so wirksam wie Formil, wäscht dafür anderen Schmutz etwas besser heraus. Fünf Produkte reinigen insgesamt befriedigend.

Nicht mithalten können die Mittel von Burti, Coral, Ecover und Perwoll. Vor allem gegen Flecken wirken sie schwach. Perwoll scheint Schmutz zudem eher zu verteilen als abzutragen und auszuspülen: Nach 15 Wäschen hatten sich die weißen Test-Shirts dauerhaft beige bis gräulich verfärbt.

Alles ganz schön bunt hier

Zu der wichtigsten Aufgabe von Wollwaschmitteln gehört die Faser- und Farbschonung. Um sie zu testen, füllten wir etwa Din-A-3 große Stücke aus Wolle, Seide und Mischgewebe in die Waschmaschinen, zudem Wollpullis, Damenshirts mit Spitze und Herrensocken. Von Violett über Korallenpink und Altgold bis Tannengrün war vieles dabei, was die Farbpalette so hergibt.

Wie erwartet, schonen die elf Wollwaschmittel empfindliche Materialien wirksam. Nach 15 Wäschen hatte keines Schäden verursacht. Auch die Farben verblassten kaum. In unserem neusten Prüfpunkt, dem Flächenschrumpf, erzielten die Mittel sogar sehr gute Resultate. Für den Test setzten wir spezielle Wollstoffe ein, in die schwarze Fäden eingewebt waren. So konnten wir →



Hell und dunkel. Formil hat den Make-up-Fleck nach einer Wäsche fast wegbekommen (l.), Burti nicht (r).

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck / Ralph Kaiser

1 358

Flecken haben wir auf Stoffe gedruckt, pipettiert, gerieben. Aneinandergereiht entsprechen sie in etwa der Länge eines Fußballfelds.

2 038

Etiketten waren nötig, um Prüftextilien und Fleckenläppchen zu markieren. 1 358 davon wurden aufgeklebt, 297 aufgebügelt, 383 angenäht.

1,07

Tonnen Wäschen bewältigten unsere 20 Waschmaschinen im Labor. Insgesamt rotierten sie dafür 643 Stunden in 5 Monaten Prüfzeit.

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



Hilfreich. Auf den bestellbaren Dosierhilfen von Coral, Perwoll und Frosch ist die Skalierung leicht erkennbar.

„Exakt zu dosieren schont die Umwelt und spart Geld. Die Dosierung richtet sich nach Verschmutzung, Wasserhärte und Textilmenge."

Dr. Sara Wagner-Leifhelm
Projektleiterin

mit einem Lineal exakt ermitteln, wie stark sie nach dreimaliger Wäsche eingelaufen waren. Die Schrumpfrate lag bei allen Stoffen zwischen 1 und 2 Prozent. Besser gehts nicht – auf diesen Wert kommen auch Stoffe, die nur mit Wasser gewaschen werden.

Ein Wollwaschmittel für alles Feine

Der Test zeigt: Ein gutes Wollwaschmittel reicht, um feine Wäsche, Wolle und Seide schonend sauber zu waschen. Ein weiteres Feinwaschmittel braucht man nicht. Auf den Mitteln von Coral, dm, Edeka sowie Perwoll fehlt der Hinweis, dass sie für Seide geeignet sind, sie warnen aber auch nicht vor entsprechendem Gebrauch. Das ist etwa bei Color- und Vollwaschmitteln üblich, die nicht für Wolle und Seide gedacht sind: In der Regel enthalten diese Mittel Enzyme, die gegen eiweißhaltige Flecken wie Blut wirken – aber auch Eiweißverbindungen in Tierfasern angreifen können.

Nur zwei bis drei Kilo in die Trommel

Zur Wahrheit gehört aber auch: Selbst die besten Wollwaschmittel können empfindliche Kleidung nur dann vor Schaden bewahren, wenn die Sachen nicht zu heiß und grob gewaschen werden. Deshalb prüften wir die Materialschonung bei allen Mitteln im sanften 30-Grad-Wollwaschprogramm mit nur zwei Kilo Trommelfüllung. Mehr Waschtipps: siehe rechts. ■ →

Text: Cecilia Meusel; Testleitung: Dr. Sara Wagner-Leifhelm; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



Geschont. Die Seidensocken für Herren überstanden 15 Wäschen schadlos, wie der Vergleich mit einem neuen Exemplar (ganz rechts) zeigt.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

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

Waschtipps

So bleiben Wolle und Seide schön

Empfindliche Textilien brauchen besonders schonende Pflege. Wer sie richtig wäscht und lagert, hat lange Freude an ihnen. So gehts.

Der kuschelige Kaschmirpulli, die edle Seidenbluse, das zarte Viskosekleid: einmal gewaschen, und schon sind sie dahin. Die Hauptgründe: falsches Waschmittel, falsches Waschprogramm, zu hohe Temperaturen. So können Sie Pannen beim Waschen vermeiden:

Pflegeetikett beachten. Sie finden das Etikett meist an der Innenseite eines Textils. Mit Symbolen informiert es unter anderem über Waschprogramme und -temperaturen, und sagt, ob und wie heiß Sie das Textil bügeln oder im Wäschetrockner trocknen dürfen.

Waschmittel wählen. Verwenden Sie für Wolle, Seide und anderes Feines ein Wollwaschmittel und dosieren Sie es nach Anbieterangaben. Die Mittel enthalten keine Inhaltsstoffe, die tierische und empfindliche Fasern angreifen und schnell unansehnlich werden lassen.

Schongänge nutzen. Damit der Wollpulli in der Maschine nicht verfilzt, Seide nicht bricht und Feines nicht leidet, waschen Sie mit sanften Programmen – je nach Pflegeetikett bei 30 bis 40 Grad. Füllen Sie die Maschinentrommel zum Waschen von Wolle oder Feinem nicht randvoll, sondern nach den Empfehlungen Ihrer Maschinenanleitung.

Mottensicher lagern. Legen Sie nur gewaschene, saubere Kleidung in Schubladen und Schränke. Gerüche und Haare ziehen Motten an. Kontrollieren Sie alles aus Tierfasern regelmäßig auf Befall. Wollsachen lagern sicher in verschlossenen Bettbezügen und Kleidersäcken, etwa aus Baumwolle. Pflanzliches schmeckt Kleidermotten nicht.

Wolle öfter lüften. Wollpullis können Sie mehrmals tragen, ohne sie zu waschen. Die tierische Faser ist bis zu einem gewissen Maß schmutzabweisend. Unangenehme Gerüche verschwinden oft durch Lüften im Freien.

Wolle sanft waschen. Das Hand- oder Wollwaschprogramm Ihrer Maschine wäscht sanft und strapaziert Wolle meist weniger als Handwäsche. Drehen Sie das Textil am besten auf links und schließen Sie etwaige Reißverschlüsse. Wäschenetze schützen es zusätzlich.

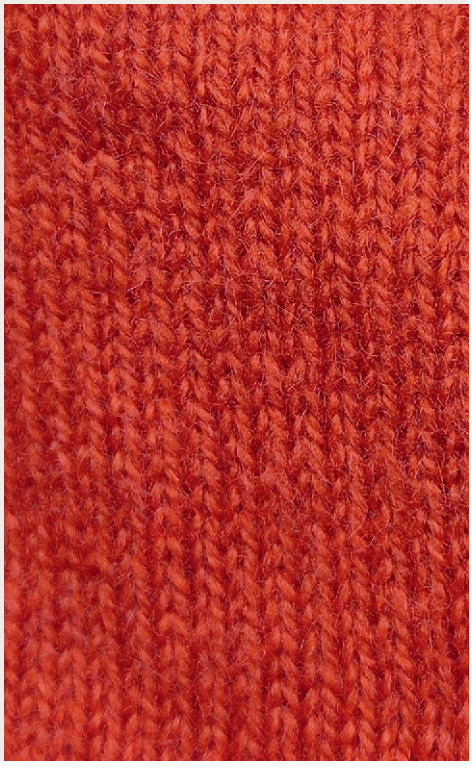
Wolle per Hand reinigen. Falls Sie Ihren Lieblingspulli doch lieber im Becken säubern wollen: Schaukeln Sie die Wolle nur kurz in der etwa 30 Grad warmen Lauge. Nicht reiben, nicht wringen. Anschließend mit kaltem Wasser spülen und sanft ausdrücken.

Wolle liegend trocknen. Nasse Wollsachen legen Sie zum Trocknen am besten flach auf den Wäscheständer. Bringen Sie die Textilien vorsichtig in Form.

Seide richtig waschen. Ist Handwäsche empfohlen, waschen Sie Seide im Becken – sanft wie Wolle. Tauchen Sie immer das gesamte Textil unter, um Wasserflecken zu vermeiden. Für maschinenwaschbare Seide nutzen Sie ein Schon- oder Seidenwaschprogramm.

Flecken auf Seide entfernen. Weichen Sie Flecken vorsichtig mit Wollwaschmittel und Wasser ein – nicht reiben oder rubbeln. Waschen Sie anschließend sofort das gesamte Seidentextil, sonst trocknet die behandelte Stelle ein und ein neuer Fleck entsteht.

Seide richtig trocknen. Blusen können Sie nass auf einen Kunststoffbügel hängen. Seidenpullis hingegen rollen Sie in Tuch ein und drücken die Nässe sanft heraus; dann legen Sie das Textil flach auf einen Wäscheständer.



Gepflegt. Nach 15 Wäschen sieht die Wolle noch schön aus. Mit unseren Tipps bleibt auch Ihr Pulli kuschelig.

Foto: Stiftung Warentest

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



Lidl



Netto Marken-Discount



dm



Burti



Frosch



Edeka



Rossmann



Ecover

Wollwaschmittel: Gute gibt es ab 13 Cent pro Waschgang

Produkt	**Frosch** Fein & Woll Waschbalsam	**Lidl** Formil Feinwaschmittel Wolle[6]	**Edeka** Gut & Günstig Wolle Feinwaschmittel[7]	**Netto Marken-Discount** Priva Wolle Feinwaschmittel[7][9][10]	**Rossmann** Domol Wolle & Seide Feinwaschmittel	**dm** Denkmit Wollwaschmittel Cozy & Care Wolle und feine Textilien	**Ecover** Feinwaschmittel Wolle & Feines Wasserlilie & Honigmelone
Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt (ml)	4,79/1440	2,65/1500	2,65/1500	2,65/1500	1,99/1500	2,15/1500	4,99/1000
Dosierung pro Wäsche (ml)[1]	65	80	80	80	100	100	45
Wäschen pro Packung (Anzahl)[2]/ Preis pro Waschgang ca. (Euro)[2]	22/**0,22**	19/**0,14**	19/**0,14**	19/**0,14**	15/**0,13**	15/**0,14**	22/**0,23**
QUALITÄTSURTEIL 100 %	**GUT (2,0)**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,3)**	**GUT (2,4)**	**BEFRIEDIGEND (2,6)**	**BEFRIEDIGEND (3,1)**
Waschwirkung 30 %	**gut** (2,3)	**gut** (2,2)	**befriedigend** (2,7)*)	**befriedigend** (2,7)*)	**befriedigend** (2,9)*)	**befriedigend** (3,3)*)	**ausreichend** (3,8)*)
Schmutzentfernung	+	+	○	○	+	○	○
Fleckentfernung bei 30 Grad	○*)	+	+	+	○*)	○*)	⊖*)
Farbtonerhalt 15 %	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)	**gut** (1,8)	**gut** (1,8)	**gut** (1,8)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)
Textilschonung 20 %	**gut** (2,2)	**gut** (2,0)	**gut** (2,2)	**gut** (2,2)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,3)
Faserschonung	+	+	+	+	+	+	+
Schutz vor Anfärben	○	+	○	○	+	○	○
Flächenschrumpf	++	++	++	++	++	++	++
Deklaration 5 %	**gut** (2,0)	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,6)	**gut** (1,6)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**befriedigend** (3,2)
Erkennbarkeit als Wollwaschmittel[3]	+	+	++	++	++	++	+
Wasch- und Pflegehinweise	+	++	+	+	+	○	⊖*)[11]
Umwelteigenschaften 30 %	**gut** (1,8)	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,1)	**gut** (1,9)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)
Gewässerbelastung	+	+	+	+	+	+	+
Mikroplastik enthalten (laut Anbieter)[4]	□	□	□	□	□	□	□
Dosieranleitung/Dosierhilfe	+/+[5]	++/○	++/⊖[8]	++/⊖[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.
***) Führt zur Abwertung**
(siehe „So haben wir getestet" rechts).

■ = Ja. □ = Nein.

1) Ohne Vorwäsche, mittlerer Wasserhärtebereich, normal verschmutzt, 2,5 kg.
2) Die Angabe basiert auf der Dosiermenge für normal verschmutzte Wäsche und wurde gerundet. Sie weicht von der deklarierten Anzahl Wäschen laut Verpackung ab, die für leicht verschmutzte Wäsche gilt. Wir haben mit der gerundeten Anzahl auch den Preis pro Waschgang berechnet.
3) Maßgeblich war vor allem, ob das Produkt als Feinwaschmittel mit besonderer Eignung für Wolle gekennzeichnet ist und es eine Dosierempfehlung für 2,5 kg Wäsche angibt.
4) Nach der Definition der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) handelt es sich hierbei um feste Kunststoffpartikel mit einer Größe von weniger als fünf Millimetern.
5) Dosierhilfe muss separat beim Anbieter bestellt werden.
6) Hergestellt von Persan.
7) Hergestellt von Chemolux.
8) Messstriche kaum lesbar.
9) Laut Anbieter gleiche Rezeptur wie Edeka Gut & Günstig Wolle Feinwaschmittel. Dies wurde auf Plausibilität geprüft. Deklaration, Dosieranleitung und Dosierhilfe wurden separat bewertet.

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



Perwoll



Coral



Aldi

Burti Spezial-waschmittel Wolle & Seide	**Coral** Farbschutz Wolle & Feines Waschmittel	**Perwoll** Feinwasch-mittel Renew für Wolle & Feines	**Aldi** Tandil Wolle + Pflege Feinwasch-mittel[7)15)]
3,75/1 450	5,29/1 150	6,79/1 350	2,65/1 500
80	55	80	80
18/**0,21**	21/**0,25**	17/**0,40**	19/**0,14**
BEFRIEDIGEND (3,2)	**BEFRIEDIGEND (3,5)**	**AUSREICHEND (4,0)**	**MANGELHAFT (5,5)**
ausreichend (3,9)*)	**ausreichend** (4,0)	**ausreichend** (4,5)*)	**befriedigend** (3,1)
○	⊖	–	○
⊖*)	⊖*)	⊖	○
gut (1,7)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)	**gut** (1,7)
gut (2,2)	**gut** (2,1)	**gut** (2,1)	**gut** (2,2)
+	+	+	+
○	○	○	○
++	++	++	++
gut (2,0)	**ausreichend** (4,5)*)	**befriedigend** (3,3)	**gut** (2,1)
++	++	+	+
○	–*)[12)]	⊖*)[11)]	+
gut (2,1)	**befriedigend** (2,9)	**ausreichend** (4,0)	**mangelhaft** (5,5)*)
+	+	+	–*)[16)]
□	□[13)]	■*)	□
+/○	⊖*)[14)]/+[5)]	++/+[5)]	++/○

10) Produkt auch erhältlich bei Budni.
11) Nur wenige Wasch- und Pflegehinweise und dazu in sehr kleiner Schrift vorhanden.
12) Keine Wasch- und Pflegehinweise vorhanden.
13) Da keine Angabe durch den Anbieter erfolgte, wurde der Einsatz von Mikroplastik analytisch untersucht.
14) Keine Angabe für Dosierung bei Handwäsche vorhanden.
15) Laut Anbieter Produkt einschließlich Konservierungsmittel geändert.
16) Produkt enthält das Konservierungsmittel Natriumpyrithion und belastet damit beim Waschen Gewässer sehr stark.

So haben wir getestet

Im Test: Elf Flüssigwaschmittel für Wolle und Feines. Laut Anbieter ist ein Produkt mit einem anderen rezepturgleich. Dies prüften wir auf Plausibilität. Einkauf der Produkte: April bis Mai 2025. Preise: Anbieterbefragung im Oktober 2025.

Untersuchung: Mehr zu Testmethoden unter test.de/wollwaschmittel/methodik.

Waschwirkung: 30 %

Wir verteilten weiße T-Shirts und Polo-Shirts an 30 Haushalte, die sie im Alltag normal benutzten. Im Labor wuschen wir die getragenen Textilien bei 30 Grad und verteilten sie wieder an die Haushalte. Dies wiederholten wir 15 Mal und beurteilten dann die **Schmutzentfernung** – sowohl visuell durch fünf Fachleute als auch mittels physikalischer Messungen. Auch haben wir Streifen aus Wolle, Woll-Seide-Mischgewebe, Viskose und Polyamid mitgewaschen und -beurteilt. Im Labor trugen wir 21 Fleckarten auf Baumwoll-Polyester auf sowie 4 Fleckarten auf Polyester. Wir wuschen die Gewebe bei 30 Grad. Die **Fleckentfernung** bewerteten zwei Fachleute nach einer Wäsche.

Farbtonerhalt: 15 %

Wir wuschen farbige Textilien aus Wolle, Seide und Mischgeweben im 30 Grad-Wollwaschprogramm. Nach 15 Wäschen ermittelten wir, wie stark sich die Farben des gewaschenen Textils im Vergleich zu dem ungewaschenen verändert hatten.

Textilschonung: 20 %

Die **Faserschonung** beurteilten zwei Fachleute an neuen und vorverpillten Textilien nach 15 Wäschen im 30 Grad-Wollwaschprogramm. **Schutz vor Anfärben:** Wir wuschen wenig farbechte Textilien mit weißen Geweben bei 40 Grad in einer Laborwaschmaschine (Linitestgerät) und ermittelten die Farbübertragung.
Um den **Flächenschrumpf** zu testen, wuschen wir drei Wollschrumpfprüfgewebe drei Mal im 30-Grad-Wollwaschprogramm und ermittelten, wie stark das Gewebe eingelaufen war – auch im Vergleich zu drei Wäschen nur mit Wasser ohne Waschmittelzusatz.

Deklaration: 5 %

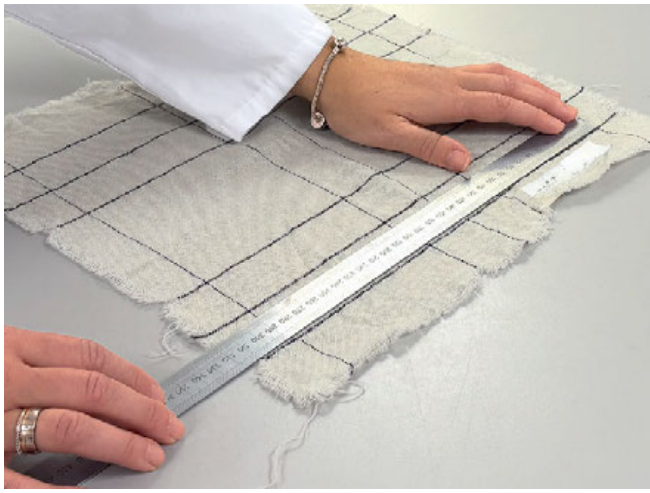
Fünf erfahrene Prüferinnen beurteilten die **Erkennbarkeit als Wollwaschmittel** sowie die Übersichtlichkeit und Lesbarkeit der **Wasch- und Pflegehinweise**. Den Umfang der Hinweise bewerteten zwei Expertinnen.

Umwelteigenschaften: 30 %

Ein Experte berechnete, wie viel Wasser erforderlich wäre, um kritische Stoffe in den Waschmitteln so stark zu verdünnen, dass sie nicht mehr toxisch wirken. Je mehr Wasser nötig ist, desto größer die **Gewässerbelastung**. Mittels Modellrechnung ermittelten wir, in welchem Maß einzelne Inhaltsstoffe Wasserorganismen in Flüssen und Seen gefährden können. Wir erhoben, ob die Produkte laut Anbieter **Mikroplastik enthalten**. Fünf erfahrene Prüferinnen beurteilten, wie gut sich die **Dosieranleitung** lesen lässt. Zwei Expertinnen bewerteten deren Umfang sowie die **Dosierhilfe**.

Abwertungen

Ab befriedigender Waschwirkung werteten wir das Qualitätsurteil ab, ab befriedigender Fleckenentfernung die Waschwirkung. Je schlechter die Urteile, desto stärker der jeweilige Abwertungseffekt. War die Deklaration ausreichend, konnte das Qualitätsurteil maximal eine Note besser sein. Ab ausreichenden Wasch- und Pflegehinweisen konnte die Deklaration maximal eine halbe Note besser sein. Bei einem Mangelhaft im Prüfpunkt Gewässerbelastung konnten Umwelteigenschaften und Qualitätsurteil nicht besser sein. Enthielt ein Mittel Mikroplastik, konnten die Umwelteigenschaften nicht besser als ausreichend (4,0) sein. War die Dosieranleitung ausreichend, werteten wir die Umwelteigenschaften um eine halbe Note ab.



Minimal. Das Wollschrumpfprüfgewebe ist nach drei Wäschen kaum eingelaufen.

Foto: Stiftung Warentest

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

Freizeit & Verkehr

Rückruf von Happy Dog

Salmonellen in Hundesnacks

Bei der Untersuchung naturbelassener Hundesnacks fanden wir im Produkt Pure Snacks Rinderkopfhaut von Happy Dog Salmonellen. Wir haben den Anbieter informiert. Er hat das Produkt daraufhin zurückgerufen. Betroffen sind Packungen mit der Chargennummer 006425 K und dem Mindesthaltbarkeitsdatum 03/2027. Sie können kostenlos an den Anbieter geschickt werden, der Kaufpreis wird erstattet (Infos auf happydog.de). Nach unserer Einschätzung besteht bei Einhaltung von Hygieneregeln wie insbesondere Händewaschen keine unmittelbare Gefahr für Verbraucher. Den ganzen Testbericht lesen Sie in unserer Februar-Ausgabe.



Zurückgerufen. In diesem Snack fanden wir im Test Salmonellen.



Poststation. Die Automaten bieten fast dasselbe wie Filialen.

Deutsche Post

Automaten ersetzen Filialen

In Deutschland stehen der Deutschen Post zufolge mehr als 900 „Poststationen". Seit 2025 darf die Post diese Automaten als vollwertige Filialen betreiben, 80 Mal hat die Bundesnetzagentur das bereits genehmigt (Stand: 20. November 2025). Die Post muss ihre Dienstleistungen flächendeckend anbieten. Wo sie kein Personal findet, können Automaten eine Filiale ersetzen. Die Poststationen sind rund um die Uhr geöffnet. Sie verfügen über einen klassischen Briefkasten, auch Frankieren ist möglich. Nutzerinnen und Nutzer können auch Pakete abholen und einliefern. In Stationen mit XL-Fächern passen Pakete mit einer Maximalgröße von 75 x 60 x 40 Zentimetern. Wiegen dürfen sie maximal 31,5 Kilogramm. Für größere oder schwerere Pakete führt kein Weg an klassischen Postfilialen vorbei. Außer Briefmarken verkaufen die Poststationen nichts. Barzahlung, ein Paket-Expressversand sowie das Identifizierungsverfahren PostIdent sind nicht möglich. Dafür aber eine Videoberatung: Montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr und samstags von 8 bis 12 Uhr sind Mitarbeiter erreichbar.

Schwarze T-Shirts im Test

Von ausgezeichnet bis eingelaufen

Das französische Verbrauchermagazin Que choisir hat schwarze Baumwoll-T-Shirts getestet – elf für Herren und elf für Damen. Das Team prüfte, ob sie einliefen, ausleierten oder ausblichen, wann sie rissen und ob sie Schadstoffe enthielten. Viele der Shirts gibt es auch hierzulande, darunter zwei der besten: Das American Vintage Damenshirt Sonova mit V-Ausschnitt sowie das Herrenshirt Héritage mit Rundhals von Armor Lux (je rund 50 Euro). Beide erhielten das Urteil „Très bon" (Sehr gut). Es müssen aber nicht immer 50 Euro sein: Das Herrenshirt Domyos 100 Sportee von Decathlon für nur 4 Euro erhielt die Note „Bon" (Gut) – ebenso das Damenshirt Gaby von Etam mit Rundhals für 13 Euro. Auf den hinteren Plätzen: Das Loose Fit für Herren von H&M mit Rundhals (10 Euro) lief laut Que choisir zu stark ein, das Primark-Damenshirt Cares essential regular fit mit V-Ausschnitt (3,50 Euro) riss früher als die anderen.



Schwarz tragen. Die guten T-Shirts im französischen Test verloren auch nach 15 Wäschen nicht ihre Farbe.

Foto: picture alliance / dpa; Stiftung Warentest / Ralph Kaiser; Adobe Stock

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



Ski-Spaß. Kinder fahren in allen 17 Skigebieten günstiger.

Foto: Westend61 / Connect Images / Jakob Helbig

Recycling von E-Zigaretten

Elektrokippen bitte zurückbringen

Ein neues Gesetz soll ab 1. Januar 2026 das Recycling von E-Zigaretten erleichtern. Nutzerinnen und Nutzer können sie dann in jedem Kiosk, jeder Tankstelle und jedem Geschäft zurückgeben, das E-Zigaretten verkauft – und zwar auch dann, wenn sie die Elektrokippe woanders gekauft haben oder bei der Rückgabe keine neue kaufen. Die Regelung gilt für Einweg- und Mehrweg-Elektrozigaretten sowie für Tabakerhitzer. Die Geschäfte müssen bis zum 30. Juni eine Rücknahmestelle einrichten. Ziel des Gesetzes ist, mehr Lithium aus den Geräten zu recyceln und Akkubrände etwa in Müllautos oder Sortieranlagen zu verhindern.

Skipässe in Österreich und Deutschland

Pistenpreise gehen weiter bergauf

In unserem Vergleich von 17 Skigebieten in Österreich und Deutschland sind die Liftpreise gegenüber dem Vorjahr um rund 5 Prozent gestiegen.

Wintersportfans müssen erneut tiefer in die Tasche greifen. Keins der 17 Skigebiete in unserem Vergleich hat gegenüber dem Vorjahr auf eine Preiserhöhung verzichtet.

Große und günstigere. Wir haben Österreichs acht Skigebiete mit den meisten Pistenkilometern ausgewählt, dazu drei mittelgroße, günstigere Alternativen: Alpbachtal, Nassfeld, Obertauern. Zudem zeigen wir Preise für sechs deutsche Gebiete.

Bis zu 450 Euro. Den Preisgipfel erklimmen Sölden und Ski Arlberg. Sechs-Tage-Pässe kosten in beiden Gebieten rund 450 Euro, in Sölden je nach erwarteter Auslastung auch mal weniger. Die deutschen Skigebiete sind kleiner und oft preiswerter, bieten aber weniger Verlass auf Naturschnee.

Tipp: Buchen Sie Ihr Ticket online. Auch wer kurzfristig bucht, spart oft gegenüber dem Kauf vor Ort. Achten Sie auf die Stornobedingungen. Teils gibt es kein Geld zurück, sondern lediglich einen Gutschein.

Kosten für Skipässe 2025/26

	Tageskarte (Euro)	Sechs-Tage-Pass (Euro)	Pistenkilometer
Österreich			
Ski Juwel Alpbachtal - Wildschönau	68,50	349,50	114
Nassfeld	69,50	363,00	110
Obertauern	69,50	369,00[1)]	100
SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental	76,00	395,50	275
Serfaus-Fiss-Ladis	78,00	414,50	214
Sölden	78,00–82,50[2)]	437,00–451,00[1)2)]	146
Ischgl, Samnaun - Silvretta Arena	79,00	425,00[1)]	239
Skicircus Saalbach Hinterglemm	79,00[1)]	425,00[1)]	270
Zillertal Arena - Zell am Ziller, Gerlos, Hochkrimml	79,00	384,00[1)]	150
KitzSki - Kitzbühel, Kirchberg	79,50	371,50–405,00[2)]	233
Ski Arlberg - St. Anton	81,50	450,00	300
Deutschland			
Balderschwang - Hochschelpen, Riedberger Horn	45,00	233,00	41
Feldberg	45,00	245,00	33
Winterberg - Skiliftkarussell	52,00[1)]	214,00[1)]	27
Brauneck - Skigebiet Lenggries	53,00	297,00[1)]	34
Winklmoosalm - Steinplatte	63,00	327,50[1)]	44
Garmisch-Classic - Garmisch-Partenkirchen	69,00	363,50[1)]	40

Reihenfolge nach Kosten der Tageskarte, bei gleichen Kosten nach Alphabet.
Preise im November 2025 von den Webseiten der Betreiber abgerufen.
1) Gültig für mehrere Skigebiete. **2)** Tagesabhängig.

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

Wer macht das Rennen?

Laufbänder Unter den acht Laufbändern im Test fanden wir unsichere – aber auch zwei gute ab 564 Euro. Von drei geprüften Walking-Laufbändern sind zwei befriedigend.

Wer rastet, der rostet: Bewegungsmangel und langes Sitzen sind wichtige Risikofaktoren für diverse Erkrankungen. Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung nennt unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, liefert die beste Motivation, sich (wieder) in Bewegung zu setzen, aber gleich mit: „Der größte gesundheitliche Nutzen entsteht bereits dann, wenn Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden."

Ein Laufband daheim bietet einen privaten Rahmen für erste Jogging-Einheiten und fortgeschrittenes Training – geschützt vor Wind und Wetter und wertenden Blicken auf der Straße oder im Fitnessstudio.

Unser Rat

Testsieger: Bestes Laufband im Test ist das Domyos Run 500 von Decathlon (730 Euro inklusive Pulsgurt). Es holt als einziges ein Sehr gut im Trainieren.
Preistipp: Das günstigere Gute ist das Maxxus M8 (564 Euro inklusive Pulsgurt). Wer lediglich mehr Bewegung im (Büro-)Alltag sucht, kommt mit den befriedigenden Walking-Laufbändern Kingsmith Walkingpad WPA1F Pro (415 Euro) und Sportplus SP-TM-1100-G-iE (315 Euro) noch günstiger weg.



Laufbänder
Klassische Laufbänder haben bis zu 16 Kilometer pro Stunde drauf – Traben ist genauso möglich wie sehr flottes Laufen. Decathlons Modell ist das beste der acht Laufbänder im Test.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

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

200

Kilometer legten fünf Prüfpersonen insgesamt auf den Laufbändern im Test ungefähr zurück.



Walking-Laufbänder
Sie helfen Schritte im Alltag zu sammeln – bei bis zu 6 Kilometer pro Stunde. Das Sportplus Walking-Laufband ist das günstige der beiden besseren im Test.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

Wir haben sieben Laufbänder aus dem besonders absatzstarken Einstiegspreis-Segment getestet. Sie kosten 250 bis 754 Euro plus separate Pulsgurte. Außerdem im Test: drei Walking-Laufbänder – flachere und langsamere Varianten zu den traditionellen, dazu ein 2-in-1-Modell, das als Walking- sowie klassisches Laufband genutzt werden kann (ab Seite 68). Das Qualitätsurteil Gut bringen nur zwei Testkandidaten ins Ziel: Den Sieg holt ein Modell des Sportartikel-Riesen Decathlon für insgesamt 730 Euro, das einzige Gerät mit einem Sehr gut im Prüfpunkt Trainieren. Günstiger und fast genauso gut ist das Maxxus M8 (564 Euro).

Auch anderen Modellen gaben unsere Testerinnen und Tester gute Noten in puncto Trainieren und Handhabung. Die Pulsmessung war – im Vergleich zum Test von Rudergeräten vor einem Jahr – erfreulich exakt. Doch etliche Laufbänder blieben in den Sicherheitstests auf der Strecke.

Kein Stopp in der Not

Besonders oft machte der Not-Stopp Probleme: Er soll das Laufband bei einem Sturz sofort anhalten. Dazu klemmt man sich eine dünne Leine an die Kleidung. Das andere Ende löst sich beim Sturz vom Gerät und stoppt es. Theoretisch.

Denn beim Sportstech-Modell, dem mit 824 Euro teuersten im Test, kann der Stecker falsch ins Gerät gesteckt werden. Dann sitzt er so fest, dass sich beim Sturz der Clip von der Kleidung löst und das Band weiterläuft. Wie es richtig geht, verrät die Anleitung nicht. Beim sehr wackeligen und zu kurzen Citysports-Laufband (250 Euro) ist die Leine so lang, dass es möglich ist, hinter dem Band zu stehen ohne dass sie sich löst (Foto Seite 71). Auch das birgt Verletzungsgefahren, auch das ist mangelhaft.

Weniger gravierend: Die Leinen der geprüften Laufbänder von Asviva und Christopeit sind etwas länger, als die Sicher- →

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

100 000

Mal ließen wir im Dauertest einen Reifen auf jedes Laufband hopsen – und simulierten so die Dauerbelastung durch Schritte.

heitsnorm erlaubt – der Not-Stopp löste im Praxistest aber aus. Sie kommen im Punkt Sicherheit daher mit Ausreichend und insgesamt mit Befriedigend davon. So auch das Astroride A2.0 von Reebok. Zunächst meisterte es alle Sicherheitsprüfungen zwar sehr gut. Doch unter Belastung bog sich einer der mittleren Handgriffe samt Pulsmesser nach unten. Das Gerät funktionierte noch, die Pulsfunktion ließ sich so aber nicht mehr gut nutzen.

Drei Walking-Laufbänder im Test

Handläufe oder einen Not-Stopp sucht man bei den drei getesteten Walking-Laufbändern bauartbedingt vergebens. Flach, kompakt und bis zu 6 Kilometer pro Stunde schnell sollen diese Bänder mehr Bewegung in den Alltag bringen. Das ist kein Tempo für einen Marathon-Sieg, aber so flott, dass man sich gut konzentrieren muss, um nicht zu stürzen. Dass die Geräte oft an Steh-Schreibtischen genutzt werden, ist Segen und Fluch zugleich: Im Falle eines Sturzes kann man sich am Tisch festhalten – oder ihn gleich mit umkippen oder sich an der Kante den Kopf schlagen.

Wegen unserer grundsätzlichen Sicherheitsbedenken kommen selbst die beiden besseren Testkandidaten – das Kingsmith (415 Euro) und das Sportplus (315 Euro) nicht über ein Befriedigend hinaus. Das günstigere Sportplus holte bessere Noten im Gehen, seine Anzeigen waren aber ungenauer als die des Kingsmith. Dieses Band lässt sich mittig klappen, ist so sehr kompakt, kann Finger aber böse klemmen.

Interview

So gelingt der Laufstart auf dem Band

Lars Donath forscht an der Deutschen Sporthochschule Köln zur Wirkung verschiedener Trainingskonzepte. Der Sportwissenschaftler gibt Tipps für den Einstieg ins Laufen.

Welche Voraussetzungen sollte ich für das Laufband-Training mitbringen?
Laufen als Sport ist für fast alle Menschen geeignet. Schwierig kann es für Menschen mit starkem Übergewicht oder arthrotischen Gelenken sein – dann sind zumindest auf Dauer die Stoßbelastungen auf den Körper zu groß. Strammes Gehen ist aber kein Problem und auch Jogging-Intervalle von drei bis zehn Minuten in moderatem Tempo sind durchaus möglich. Und man sollte Lust haben an der monotonen Laufbewegung: Manche mögen gerade dieses Meditative, andere brauchen eher einen Mannschaftssport.



Dr. Lars Donath erforscht die Wirkung verschiedener Trainingskonzepte für unterschiedliche Zielgruppen.

Wie viel Laufband-Training ist für Einsteiger sinnvoll und gesund?
Wer nie läuft oder nicht fit ist, sollte mit sogenannten Intervallprogrammen starten. Dabei wechseln sich Laufen und Gehen ab. Anfangs eine Minute laufen, eine Minute gehen. Mit der Zeit können dann die Geschwindigkeit erhöht oder die Zeitabschnitte verlängert werden, bis man es dann irgendwann schafft, eine halbe oder drei viertel Stunde am Stück zu laufen.

Wie gelingt es, motiviert zu bleiben?
Ziele setzen, die herausfordernd sind, aber auch erreichbar. Sehr motivierend ist zudem sozialer Support, etwa die eigene Familie oder Freunde, die gut zureden, an die Ziele erinnern oder sogar mitlaufen.

Was ist besser: Das Laufen auf dem Laufband oder das Laufen draußen?
Einige Studien haben den Indoor- und Outdoorsport verglichen und gezeigt, dass die Motivation und die Erholung beim Laufen an der frischen Luft größer ist. Das Laufband sehe ich vor allem als Schlechtwetter-Alternative.

Wurde auch berücksichtigt, dass sich manche Menschen in der Öffentlichkeit unwohl beim Sport fühlen?
Klar gibt es auch Menschen, die ihren Körper und den Grad ihrer Sportlichkeit nicht exponieren wollen. Fitnessgeräte zu Hause können da zwar einen geschützten Rahmen schaffen. Ich würde aber eher dazu raten, Angebote zu nutzen, die sich beispielsweise speziell an Menschen mit Übergewicht richten, und dann in der Gruppe Sport zu machen – das kann sehr motivierend sein. Aber: Alles, wobei man sich beim Sport dauerhaft unwohl fühlt, sollte man lassen. Sport sollte Freude machen – und das tut er auch. Denn auch das zeigen Studien: Bewegung trägt zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden bei.

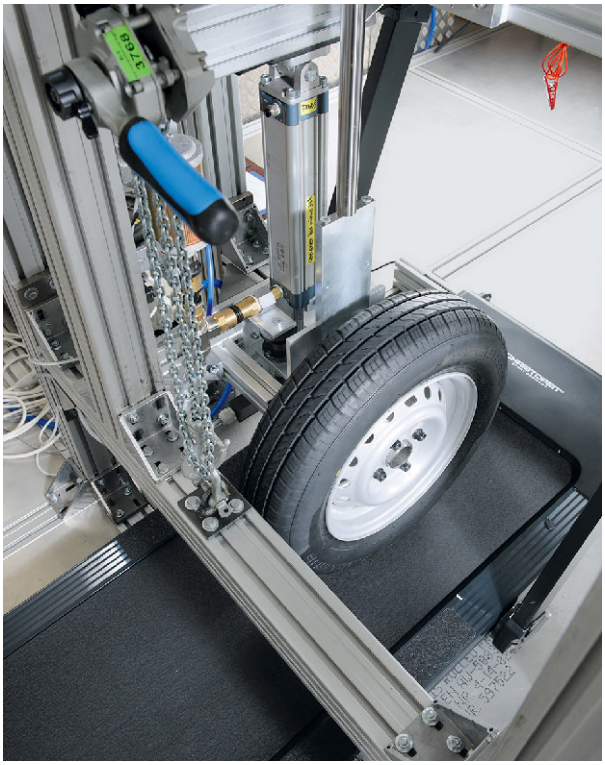
Foto: privat

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

Handlauf und Not-Stopp fehlen auch dem 2-in-1-Modell von Skandika im Walking-Modus. Wer den Aufpreis von bis zu rund 200 Euro zu den Gehbändern zahlt, bekommt ein vielseitigeres Fitnessgerät.

Ausreichend ist der Walking-Testkandidat von Sportstech (156 Euro). Das Band kann selbst für flottes Gehen zu kurz sein. Zudem wiesen wir hohe Mengen des vermutlich krebserzeugenden Naphthalins in der Fernbedienung nach – und ohne die geht bei dem Gerät gar nichts. ■ →

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



Dauerlauf. Im Dauerbelastungstest machte keines der Laufbänder vorzeitig schlapp.

Foto: Stiftung Warentest / Ralph Kaiser

So haben wir getestet

Im Test: Sieben Einsteiger-Laufbänder für den Heimbereich mit einer Maximalgeschwindigkeit von bis zu 16 Kilometer pro Stunde sowie drei Walking-Laufbänder mit einer Geschwindigkeit von bis zu 6 Kilometer pro Stunde. Dazu ein 2-in-1-Laufband, das als Laufband und Walking-Laufband betrieben werden kann. Wir wählten aktuelle Modelle marktbedeutender Anbieter aus und kauften sie im Juni 2025 im Handel. Die Preise erfragten wir im Oktober 2025 bei den Anbietern. Von Anbietern genannte, mit dem Laufband kompatible Pulsgurte kauften und prüften wir als Zubehör. Das 2-in-1-Laufband prüften und bewerteten wir je nach Eigenschaften als Laufband, Walking-Laufband oder für beide Nutzungsarten.

Untersuchungen: Details zu den Prüfungen unter test.de/laufbaender/methodik.

Trainieren: 45 %

Fünf Testpersonen – unterschiedlich große und schwere Frauen und Männer von 30 bis 62 Jahren – absolvierten auf jedem Gerät mehrere Trainingseinheiten. Sie bewerteten etwa **Ergonomie und Abmessungen** der Laufbänder, ihren sicheren Stand und die Handläufe. Im Punkt **Laufen und Gehen** bewerteten sie etwa Laufkomfort und Dämpfung, Standsicherheit sowie Stabilität des Laufdecks. Und sie bewerteten, wie verständlich, vielfältig und anpassbar die **Trainingsprogramme** sind. Wir prüften die **Genauigkeit der Anzeigen** für Zeit, Geschwindigkeit und Entfernung. Für die **Herzfrequenzmessung** verglichen wir die Genauigkeit von Handsensoren und Pulsgurt mit einer EKG-Messung in den Herzfrequenzbereichen von circa 70, 120 und 150 Schlägen pro Minute. Bei Geräten mit Pulsgurt bewerteten die Testpersonen zudem Sitz und Komfort der Herzfrequenzmessung.

Handhabung: 25 %

Ein Experte prüfte die **Gebrauchsanleitung** auf Vollständigkeit, die Testpersonen bewerteten unter anderem die Verständlichkeit. Der Experte beurteilte die **Montage** und deren Zeitbedarf. Die Testpersonen bewerteten, wie einfach sich die Geräte **bedienen** ließen und wie sich ein zusätzlicher **Pulsgurt** bedienen ließ. Sie bewerteten etwa, wie sinnvoll und lesbar **Anzeige**daten waren und wie gut sich die Produkte zum **Verstauen** klappen und rollen ließen. Ein Experte bewertete **Reinigung und Wartung.**

Sicherheit und Haltbarkeit: 15 %

Im Punkt **mechanische Sicherheit** untersuchten wir die Laufbänder etwa auf Fangstellen und Standsicherheit. Bei Geräten mit Klappmechanismus überprüften wir die Verriegelung. Im Punkt **elektrische Sicherheit** untersuchten wir etwa den Schutz gegen elektrischen Schlag. Wir prüften Position und Funktion des **Not-Stopps** und bewerteten die Zeit zwischen Auslösen und Stillstand des Laufbands. Unter **Kennzeichnung** beurteilten wir, ob sicherheitstechnische Anforderungen vorhanden sind. In der Normprüfung der **Dauerhaltbarkeit** der Laufbänder belastete ein Reifen die bei 8 Kilometer pro Stunde laufenden Bänder 100 000 Mal. Bei Walking-Laufbändern führten wir die Prüfung bei 3,5 bis 4 Kilometer pro Stunde durch. Wir warteten die Produkte entsprechend der Wartungshinweise.

Umwelteigenschaften: 15 %

Griffe und Pulsgurt (sofern vorhanden) untersuchten wir auf **Schadstoffe**, darunter polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) und Phthalat-Weichmacher. Die Testpersonen beurteilten während des Trainings subjektiv auffällige **Geräusche**. Zudem maßen wir den Schalldruckpegel der Laufbänder in Dezibel. Ein Experte untersuchte die Geräte auf **Verschleiß und** bewertete Hinweise zur **Entsorgung.**

Abwertungen

Abwertungen führen dazu, dass sich Mängel verstärkt auf das Qualitätsurteil auswirken. Folgende Abwertungen haben wir eingesetzt: Lautete die Note für Ergonomie und Abmessungen Ausreichend, wurde das Urteil Trainieren um eine halbe Note abgewertet. War die Gebrauchsanleitung ausreichend, wurde die Handhabung um eine halbe Note abgewertet. Lautete das Urteil Sicherheit und Haltbarkeit Mangelhaft, konnte das Qualitätsurteil nicht besser sein. War Sicherheit und Haltbarkeit ausreichend, wurde das Qualitätsurteil um eine halbe Note abgewertet. Das Gruppenurteil Sicherheit und Haltbarkeit konnte nicht besser sein als die Note für Mechanische Sicherheit, Elektrische Sicherheit oder Not-Stopp. Das Urteil Umwelteigenschaften konnte nicht besser sein als das Urteil für Schadstoffe.

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


Decathlon


Maxxus


Christopeit


Reebok


Asviva

Laufbänder: Decathlon und Maxxus machen das Rennen

		Laufbänder						
Produkt		**Decathlon** Domyos Run 500	**Maxxus** M8	**Christopeit** TM 3000S - 2350A[5]	**Reebok** Astroride A2.0	**Asviva** T21	**Citysports** CS-WP9	**Sportstech** F31s
Mittlerer Preis ca. (Euro)		**730**[3]	**564**[4]	**574**[3]	**619**[7]	**382**[3]	**250**[7]	**824**[3]
QUALITÄTSURTEIL	**100 %**	**GUT (2,0)**	**GUT (2,2)**	**BEFRIEDI-GEND (2,9)**	**BEFRIEDI-GEND (3,0)**	**BEFRIEDI-GEND (3,2)**	**MANGEL-HAFT (4,9)**	**MANGEL-HAFT (5,0)**
Trainieren	**45 %**	**sehr gut** (1,5)	**gut** (1,8)	**gut** (1,9)	**gut** (2,0)	**befried.** (2,6)	**ausreich.** (3,8)	**gut** (2,4)
Ergonomie und Abmessungen		+	+	+	+	○	⊖*)	○
Laufen und Gehen		+	+	+	+	+	○	+
Trainingsprogramme		+	+	+	+	+	○	+
Genauigkeit der Anzeige		++	++	○	++	○	○	○
Herzfrequenzmessung		++	+	+	○	+	Entfällt	○
Handhabung	**25 %**	**gut** (2,0)	**gut** (2,1)	**gut** (2,0)	**gut** (2,2)	**gut** (2,2)	**befried.** (3,0)	**gut** (1,9)
Gebrauchsanleitung/Montage		+/++	+/++	++/+	+/○	+/++	⊖*)/++	++/○
Bedienung/Pulsgurt		+/+	+/○	+/+	+/Entfällt[8]	+/+	+/Entfällt	+/+
Anzeige/Verstauen		+/○	+/○	+/○	+/+	+/○	+/○	+/+
Reinigung und Wartung		+	+	+	+	○	○	+
Sicherheit und Haltbarkeit	**15 %**	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,5)	**ausreichend** (3,7)*)	**ausreichend** (4,0)*)	**ausreichend** (3,9)*)	**mangelhaft** (4,9)*)	**mangelhaft** (5,0)*)
Mechanische/elektrische Sicherheit		+/○*)	○*)/++	○/○	⊖*)9)/++	○/++	○/++	++/○
Not-Stopp		++	+	⊖*)6)	++	⊖*)6)	–*)10)	–*)11)
Kennzeichnung		○	⊖	+	++	○	++	○
Dauerhaltbarkeit		+	++	○	++	+	+	+
Umwelteigenschaften	**15 %**	**gut** (2,4)	**gut** (2,1)	**befried.** (3,2)	**befried.** (2,6)	**befried.** (2,8)	**befried.** (2,9)	**befried.** (2,6)
Schadstoffe/Geräusch		+/+	+/+	○*)/+	+/+	+/○	++/○	○*)/+
Verschleiß und Entsorgung		○	+	+	○	○	○	+
Ausstattung/Technische Merkmale								
Länge der nutzbaren Lauffläche ca. (cm)		129	123	121	132	108	100	119
Höhe x Breite x Länge im Trainingszustand ca. (cm)		135 x 75 x 160	106 x 77 x 152	120 x 73 x 152	138 x 79 x 181	112 x 72 x 134	103 x 61 x 123	126 x 76 x 156
Höhe x Breite x Länge zusammengeklappt ca. (cm)		26 x 75 x 160	14 x 77 x 158	23 x 73 x 185	138 x 79 x 103	14 x 72 x 134	10 x 61 x 123	137 x 76 x 100
Gewicht/max. Nutzergewicht ca. (kg)[1]		58/130	43/100	51/120	48/120	33/100	27/120	53/120
Anzahl Trainingsprogramme[2]		30	2	19	40	14	1	21
Einstellbare Geschwindigkeit: min./max. (km/h)		1,0/16,0	1,0/12,0	1,0/16,0	0,5/13,0	1,0/12,0	1,0/12,0	1,0/16,0
Neigung: einstellbar/min./max. (Grad)		■/0,3/5,6	□/0,6/Entfällt	■/2,3/6,2	□/0,4/Entfällt	□/0,8/Entfällt	■/0,2/2,8	■/1,3/6,1
Pulsmessung: Handsensoren/Brustgurt/Ohrclip/Armband		□/■/□/□	□/■/□/□	■/■/□/□	■/□/□/□	■/□/□/■	□/□/□/□	■/■/□/■
Touchscreen/USB-A-Lademöglichkeit		■/■	■/□	□/□	□/□	□/□	□/□	□/□
Mitgetestetes Zubehör/Preis ca. (Euro)		Ant+/30	Polar T34/35	BT Pulsgurt 2209/40	Entfällt	AWS01/34	Entfällt	sPulse/70

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. 69).
■ = Ja. □ = Nein.

1) Laut Anbieter.
2) Ohne Apps.
3) Preis inkl. Zubehör.
4) Von uns bezahlter Einkaufspreis inkl. Zubehör.
5) Die Gebrauchsanleitung wurde laut Anbieter inzwischen geändert.
6) Das Seil des Not-Stopps ist länger, als die Norm erlaubt.
7) Von uns bezahlter Einkaufspreis.
8) Herzfrequenzmessung nur über die integrierten Handsensoren möglich.
9) Die vorderen Handläufe verformen sich unter Belastung stark.
10) Das Seil des Not-Stopps ist deutlich länger, als die Norm erlaubt.
11) Der Not-Stopp wird nicht automatisch ausgelöst, da sich der Clip zuerst von der Kleidung löst. Zudem ist das Seil des Not-Stopps länger, als die Norm erlaubt.
12) Kann als Laufband und als Walking-Laufband betrieben werden.
13) Kann auch mit heruntergeklapptem Handlauf als Walking-Laufband betrieben werden.
14) Als Walking-Laufband: 13 cm.

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

2-in-1-Laufbänder



Citysports



Sportstech



Skandika

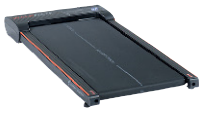
Walking-Laufbänder



Kingsmith



Sportplus



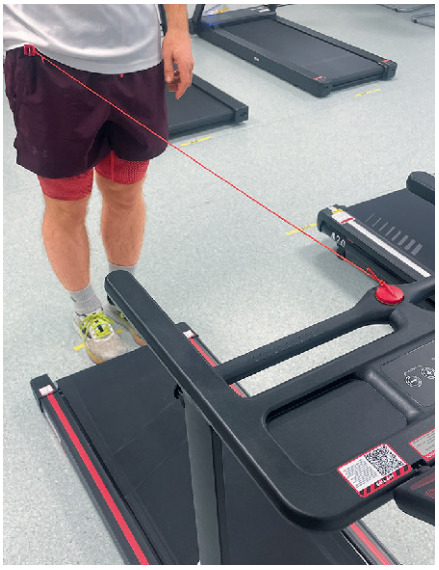
Sportstech

2-in-1-Laufbänder	Walking-Laufbänder		
Skandika SF-3150[5)12)]	**Kingsmith** Walkingpad WPA1F Pro	**Sportplus** SP-TM-1100-G-iE	**Sportstech** Walkmate
524	**415**[7)]	**315**[7)]	**156**
BEFRIEDI-GEND (2,9)	**BEFRIEDI-GEND (3,1)**	**BEFRIEDI-GEND (3,1)**	**AUSREI-CHEND (3,6)**
gut (2,0)	**gut** (2,4)	**gut** (2,5)	**befried.** (3,2)
+	○	+	⊖*)
+	○	+	+
+	○	+	○
+	++	○	○
+	Entfällt	Entfällt	Entfällt
gut (2,0)	**gut** (1,8)	**gut** (2,0)	**gut** (2,0)
+/++	+/++	+/++	+/++
+/Entfällt[8)]	+/Entfällt	+/Entfällt	+/Entfällt
+/○	+/+	+/+	+/+
+	+	+	+
ausreichend (4,0)*)	**ausreichend** (4,5)*)	**ausreichend** (4,0)*)	**ausreichend** (4,0)*)
⊖*)[13)]/++	⊖*)[17)18)]/++	⊖*)[17)]/++	⊖*)[17)]/⊖
+	Entfällt[19)]	Entfällt[19)]	Entfällt[19)]
○	○	○	+
++	++	++	++
gut (2,5)	**gut** (2,5)	**gut** (2,4)	**ausreich.** (3,7)
+*)/+	+/○	+/○	⊖*)[21)]/+
+	+	+	○
120	119	102	87
101[14)] x 73 x 145[15)]	13 x 55 x 143	12 x 54 x 133	11 x 52 x 110
13 x 73 x 149	13 x 55 x 83	Entfällt[20)]	Entfällt[20)]
39/125	28/136	25/120	16/120
18	2	1	5
1,0/12,0[16)]	0,5/6,0	0,8/6,0	1,0/6,0
□/0,0/Entfällt	□/0,0/Entfällt	□/1,9/Entfällt	■/0,9/2,6
■/□/□/□	□/□/□/□	□/□/□/□	□/□/□/□
□/□	□/□	■/□	□/□
Entfällt	Entfällt	Entfällt	Entfällt

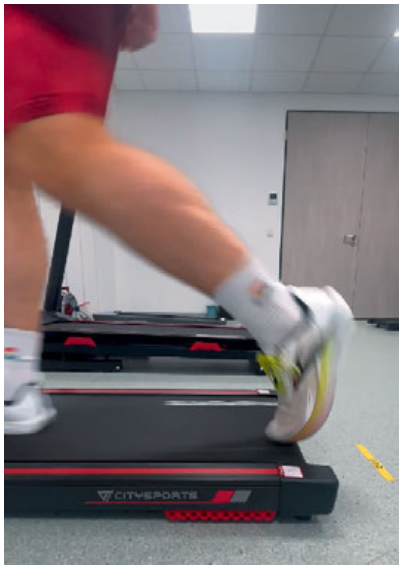
15) Als Walking-Laufband: 149 cm.
16) Als Walking-Laufband: 6 km/h.
17) Hat keine Handläufe oder Griffe.
18) Verletzungsgefahr beim Klappen des Laufbands.
19) Hat keine Not-Stopp-Vorrichtung. Wir halten den Not-Stopp aufgrund der im Vergleich zum klassischen Laufband niedrigeren Maximalgeschwindigkeit von 6 km/h aber nicht für zwingend erforderlich.
20) Lässt sich nicht zusammenklappen.
21) Der Hartkunststoff der Fernbedienung enthält eine hohe Menge Naphthalin, die jedoch noch unterhalb des GS-Grenzwertes liegt.

Die haben mit Sicherheit ein Problem

Fast alle Laufbänder sind im Sicherheitstest höchstens ausreichend. Wir zeigen einige Schwachstellen.



Zu lang. Citysports Not-Stopp-Leine hat zu viel Spiel. Im Fall eines Sturzes könnte das Band weiterlaufen.



Zu kurz. Das Citysports CS-WP9 und das Sportstech Walkmate eignen sich nicht für Große oder flottes Tempo.



Foto: Stiftung Warentest

Zu instabil. Unter Belastung knickte Reeboks Handlauf samt Pulssensor ab – er lässt sich nicht mehr gut nutzen.

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

Honig

Herkunft aufs Etikett

Unklare Herkunftsbezeichnungen wie „Honig aus EU- und Nicht-EU-Ländern“ gehören bald der Vergangenheit an. Alle ab 14. Juni 2026 abgefüllten Mischhonige müssen jedes Ursprungsland auf dem Etikett nennen. Da die Mindesthaltbarkeitsfrist von Honig in der Regel zwei Jahre beträgt, sollte also Honig im Supermarkt mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum 13. Juni 2028 genaue Ursprungsbezeichnungen tragen. Große Abfüller mischen häufig Honige aus zahlreichen Ländern, heißt es beim Deutschen Imkerbund. Bei Bio-Ware sei die klare Herkunftsangabe bereits verbreitet.

Fake-Shops im Internet

Viele kennen die Warnsignale nicht

Obwohl 80 Prozent der Online-Nutzer in Deutschland von Fake-Shops im Internet und in sozialen Medien wissen, kennt nur jeder Vierte die Warnsignale. Das zeigt eine Umfrage der Initiative Sicher Handeln und YouGov. Fake-Shops treten oft professionell gemacht mit gefälschten Bewertungen auf. Verdächtig sind unvollständige rechtliche Hinweise, auffallend günstige Preise, ungewöhnliche Internetadressen und eingeschränkte Zahlungsarten.





Bikesharing. Fast 20 Anbieter werben um Kundschaft.

Leihräder und Fahrrad-Abo-Systeme

Ohne eigenes Rad fest im Sattel

Wer kein eigenes Fahrrad kaufen will, kann sich eins für gelegentliche Touren leihen oder im Abo für längere Zeit mieten. Wir stellen beide Varianten vor.

Fahrräder und E-Bikes zum Ausleihen prägen längst das Stadtbild an vielen Orten in Deutschland. Weniger bekannt: Räder lassen sich auch im Abo für längere Zeit mieten. Was sich für wen am besten eignet:

Bikesharing – spontan radeln. Die Kurzzeitmiete eignet sich für vor allem für Gelegenheitsfahrer – etwa für Pendler, die nur an wenigen Tagen eine Teilstrecke per Rad zurücklegen möchten. Bekannte Anbieter sind Bolt, DB Call a Bike, Donkey Republic, Dott (ehemals Tier), Lime oder Nextbike. Meist gibt es zwei verschiedene Mietmodelle: Entweder die Anbieter berechnen eine Freischaltgebühr plus Fahrtkosten pro Minute – etwa einen Euro pro 15 Minuten – oder es gibt Abos für einen Monat, für etwa 10 Euro und darin inbegriffen die ersten 30 Minuten jeder Fahrt kostenfrei.

Fahrrad-Abo – die Langzeitmiete. Alternativ zum Bikesharing für kurze Strecken kann auch ein privates Fahrrad-Abo zur Langzeitmiete interessant sein. Das gilt vor allem für Radler und Radlerinnen, die viel fahren. Auf diesem Weg lässt sich auch ausprobieren, ob ein Fahrradtyp – etwa ein E-Bike – für einen Kauf infrage käme. Ein Fahrrad-Abo beinhaltet die exklusive private Nutzung eines Rades zu einem festen Monatsbetrag mit Rückgabeoption, ohne Kaufverpflichtung. Bekannte Anbieter sind etwa Dance oder Swapfiets. Private Fahrrad-Abos starten bei rund 15 Euro monatlich für ein normales Stadtrad. Ein E-Bike im Abo kostet beispielsweise rund 60 Euro pro Monat. Im Preis enthalten sind in der Regel Wartung und Reparatur, manchmal auch ein Diebstahlschutz, etwa bei Dance. Für Rad-Abos gelten oft Mindestlaufzeiten, die von einem Monat bis zwölf Monate reichen. Kündigungsfristen von vier Wochen sind üblich.

Hunderttausende Räder. In Deutschland sind laut Verband Zukunft Fahrrad aktuell 115 000 Bikesharing-Räder im Einsatz sowie rund 100 000 Räder in Fahrrad-Abos.

Foto: picture alliance / dpa; Illustration: Getty Images

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

Urteile

Gestürzt: Kein Schmerzensgeld
Das Landgericht Köln hat die Klage einer 79-jährigen Frau abgewiesen, die beim Besuch eines Friedhofs über eine freiliegende Wurzel gestürzt war. Sie hatte sich dabei den Oberschenkelknochen gebrochen und Schmerzensgeld vom Friedhofsträger gefordert. Das Gericht entschied: Besucher müssen auf Friedhofswegen mit Bodenunebenheiten rechnen. Der Träger sei nicht zu ständigen Kontrollen verpflichtet. Zudem sei die Wurzel deutlich sichtbar gewesen (Az. 5 O 245/24).

Chef geschubst: Kündigung
Werden Mitarbeiter gegenüber Vorgesetzten handgreiflich, rechtfertigt das eine fristlose Kündigung – auch wenn es nur leichte Berührungen waren. Das entschied das Landesarbeitsgericht Niedersachsen. Ein Mitarbeiter hatte sein privates Handy trotz Verbots während der Arbeitszeit genutzt. Als sein Gruppenleiter deshalb auf ihn zukam, stieß er diesen weg und rief: „Hau ab!" Mit Einverständnis des Betriebsrats kündigte der Arbeitgeber ihm. Zu Recht, urteilte das Gericht. Videoaufnahmen hätten bewiesen, dass der Vorgesetzte das Wegstoßen nicht provoziert hatte (Az. 15 SLa 315/25).

MPU verweigert: Fahrverbot
Ein Mann war mehrfach stark alkoholisiert im Straßenverkehr erwischt worden. Daraufhin ordnete die Behörde eine medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU) an, die der Mann aber verweigerte. Folge: ein totales Fahrverbot. Er darf nun auch Fahrrad oder E-Scooter nicht mehr nutzen, also Fahrzeuge, für die normalerweise keine Fahrerlaubnis nötig ist (Az. 1 A 176/23).

Jacke ruiniert

Wäscherei haftet nicht für beschädigte Kleidung

Halten sich Wäschereien an die Waschanleitung von Textilien, haften sie nicht für Schäden, die beim Reinigen entstehen. Das entschied das Amtsgericht München (Az. 172 C 17342/22). Geklagt hatte ein Mann, der eine 1200 Euro teure Daunenjacke in die Reinigung gegeben hatte. Das Etikett gab vor: „Nicht waschen, nicht bleichen, kein Wäschetrockner, bügeln, finishen bei 100 Grad, keine chemische Reinigung im Lösemittel." Daran hielt sich die Wäscherei. Trotzdem entstanden Flecken an den Lederbesätzen. Der Kunde forderte Ersatz, was die Wäscherei ablehnte. Zu Recht, so das Gericht. Die Reinigungsfirma habe sich an die Waschanweisung gehalten. Ursache für die Flecken sei ein Materialfehler, für den der Hersteller geradestehen müsse.



Reinigung. Für Materialfehler muss die Wäscherei nicht geradestehen.



Teures Vergnügen. Viele Computerspiele bieten In-App-Käufe an.

Computerspiele

Vater muss 33 000 Euro für In-App-Käufe zahlen

Eltern können haften, wenn ihre Kinder über ihren Google-Play-Account In-App-Käufe tätigen. Das legte das Landgericht Karlsruhe fest (Az. 2 O 64/23). Ein Vater hatte seinem damals fünfjährigen Sohn ein altes Tablet überlassen und ihn ermahnt, in Computerspielen keine digitalen Inhalte zu kaufen. Mit solchen In-App-Käufen lässt sich etwa der Spielverlauf beschleunigen oder verbessern. Als Sieben- und Achtjähriger ignorierte der Junge die Vorgabe und tätigte insgesamt 1210 In-App-Käufe für über 33 000 Euro. Erst nach 20 Monaten fiel die Sache dem Vater auf, er hatte weder seinen alten E-Mail-Account noch seine Kreditkartenabrechnung kontrolliert. Der Vater forderte das Geld zurück. Das Gericht lehnte das ab. Zwar sah es hier eine sogenannte Anscheinsvollmacht, das heißt, der Sohn hatte nur scheinbar im Namen seines Vaters gehandelt. Der Vater hätte das aber erkennen und auch verhindern können.

Foto: imago / Westend61; imago

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



Versichert. Stürzt die Beifahrerin, erhält sie oft Schadenersatz.

Verkehrsrecht

Haftung für Beifahrer auch ganz ohne Verschulden

Wer sich als Beifahrer bei einem Unfall verletzt, hat zuweilen auch dann ein Recht auf Schadenersatz und Schmerzensgeld, wenn niemandem ein Verschulden zur Last fällt. Das Oberlandesgericht Oldenburg verurteilte den Haftpflichtversicherer eines Motorradfahrers dazu, 17 000 Euro an einen Beifahrer zu zahlen (Az. 5 U 30/25). Der Beifahrer war bei über 100 Stundenkilometern Geschwindigkeit im Emsland vom fahrenden Motorrad gestürzt, nachdem ein am Straßenrand aufgeschreckter Fasan gegen seinen Helm geflogen war. Die Richter begründeten ihr Urteil mit dem Straßenverkehrsgesetz. Der Beifahrer habe, so der Wortlaut des Gesetzes, „bei dem Betrieb eines Kraftfahrzeugs" Verletzungen erlitten. Dafür hafte der Halter des Fahrzeugs, auch wenn den Fahrer kein Verschulden trifft.

Reisen bestens versichern

Fällt eine Reise etwa wegen Krankheit aus oder muss abgebrochen werden, ist das enttäuschend – und oftmals auch teuer. Vor den finanziellen Konsequenzen schützt die Kombination aus Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung. Wir haben Policen für Singles und Familien untersucht, jeweils für Einzelreisen und Jahresverträge. Die Tabelle zeigt die fünf besten Jahresverträge für Familien ohne Selbstbeteiligung. Diese sind oft günstiger als Verträge für Einzelreisen und gelten für alle Urlaube des Versicherungsjahres. Wichtig: Den Jahresschutz rechtzeitig kündigen oder einen niedrigeren Reisepreis versichern, wenn im nächsten Jahr kein teurer Trip ansteht.
Tipp: Weitere Hinweise und Infos zu Verträgen finden Sie unter test.de/reiseruecktritt.

Anbieter (Risikoträger)	Tarif	QUALITÄTS-URTEIL	Altersklassen (Jahre) für den Beitrag[1)]	Familien-jahresbeitrag (Euro) bei Reisepreis 3 000 Euro[1)]	Kinder mitver-sichert bis … (Jahre)[2)]
TravelSecure (Würzburger)	Jahres-Reise-Karte Basis ohne SB	**SEHR GUT (1,2)**	Bis 66/ab 67	132/270	24
Europ Assistance	Reiserücktrittsversicherung Jahresschutz ohne SB	**SEHR GUT (1,3)**	Bis 64/65 bis 74/ab 75	199/279/399	27[3)]
HanseMerkur	Jahres-Reise-Rücktritt und Reiseabbruch	**SEHR GUT (1,5)**	Bis 64/ab 65	125/249	25
LVM	Jahresversicherung Familien-tarif ohne SB	**GUT (2,0)**	Bis 64/ab 65	96/230	29
TravelProtect (Die Bayerische)	Jahres-Reiseversicherung Premium ohne SB	**GUT (2,0)**	Bis 64/65 bis 79/ab 80[4)]	133/294/ K. A.	24

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: Sehr gut (0,5–1,5), Gut (1,6–2,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet. Beträge kaufmännisch gerundet.
K. A. = Kein Angebot für dieses Alter. SB = Selbstbeteiligung. **1)** Beitrag richtet sich in der Regel nach dem Alter der ältesten versicherten Person. **2)** Volljährige Kinder meist nur, wenn in Ausbildung oder unterhaltsberechtigt. **3)** Kinder sind unabhängig vom Alter mitversichert, wenn sie noch in Ausbildung sind und im selben Haushalt leben. **4)** Tarif mit Höchsteintrittsalter. Für die letzte angegebene Altersgruppe gibt es kein Angebot mehr. **Stand:** 1. Oktober 2025.

Inside Stiftung Warentest

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

Jetzt anmelden: test.de/newsletter



Foto: Depositphotos

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



Im Dienste der Sicherheit. Anlieger müssen bei Glätte Schnee schippen und streuen.

Winterdienst

Bloß kein Ausrutscher

Anlieger müssen verhindern, dass jemand auf dem Bürgersteig ins Rutschen kommt. Besonders in der Pflicht stehen Eigentümer gegenüber ihren Mietern.

Manch Ausrutscher auf Glätte hat tragische Folgen. Ein Vater aus Oberfranken brach sich alle drei Knochen im Sprunggelenk, als er seinen Sohn zur Kita bringen wollte und er auf dem Gehweg davor ausrutschte. Einschränkungen werden wohl bleiben. Er forderte Schadenersatz und erhob Klage.

Räumpflicht für Anlieger. Der Winterdienst auf öffentlichen Flächen ist eigentlich Verwaltungsaufgabe. Um Straßen kümmern sich Städte und Kommunen selbst. Die Sicherheit auf Bürgersteigen übertragen sie per Satzung oder Gesetz auf die Anlieger. Die müssen räumen und/oder streuen, wenn es glatt wird. Tun sie es nicht, können die Kommunen Bußgelder verhängen und Passanten, die sich wegen Schnee- und Eisglätte verletzten, Schadenersatz fordern.

Aufsichtspflicht für Eigentümer. Hauseigentümer müssen nicht unbedingt selbst ran. Sie dürfen den Winterdienst auf Mieter übertragen oder Firmen beauftragen. So tat es auch die Eigentümerin des Gebäudes mit der Kita. Deren Betreiber hatte sich zum Winterdienst verpflichtet. Damit war die Vermieterin eigentlich raus. Aber: Die Kita-Mitarbeiter räumten und streuten stets nur den Eingangsbereich, nie den Bürgersteig. Das hätte die Immobilieneigentümerin merken und einschreiten müssen, entschied das Oberlandesgericht Bamberg. Sie muss ihn nun doch entschädigen (Az. 5 U 68/24 e). Der Mann fordert 75 000 Euro.

Hoher Schutz für Mieter. Ihren Mietern gegenüber sind Eigentümer besonders streng verpflichtet, Unfälle zu verhüten: Sie haften auch dann, wenn sie den Winterdienst auf Firmen oder andere Mieter übertragen haben, urteilte der Bundesgerichtshof (Az. VIII ZR 250/23). Eine Wohnungseigentümerin aus dem Raum Limburg muss jetzt eine Mieterin entschädigen, die sich bei einem Glatteisunfall schwer verletzte. Der beauftragte Räumdienst war seiner Pflicht nicht nachgekommen. Die Eigentümerin hafte für das Verschulden des Räumdienstes wie für ihr eigenes, befanden die Karlsruher Richter.



Stiftung Warentest warnt

Vorsicht, unseriöse Bonitätschecks!

Ist eine Kundin kreditwürdig? Hat sich der zukünftige Mieter als finanziell zuverlässig erwiesen? Antworten auf solche Fragen erhalten Banken, Sparkassen, Unternehmen oder auch Vermieter durch einen Bonitätscheck. Auskunfteien – in Deutschland ist Schufa die bekannteste – liefern dazu die entsprechenden Daten: den sogenannten Bonitätswert, auch Schufa-Score genannt.

Unseriöse Werbeversprechen. Wer im Internet Informationen zum Bonitätswert sucht, landet oft bei Werbeanzeigen von Drittanbietern. Diese versprechen etwa, innerhalb von Minuten den eigenen Schufa-Score aufzuzeigen, diesen zu verbessern oder negative Einträge zu löschen.

In der Abofalle. Wer sich auf die Offerten einlässt, befindet sich schnell in einer Abofalle, warnt das Europäische Verbraucherzentrum (EVZ). Die Anbieter sitzen im Ausland und verlangen Geld in dreistelliger Höhe – für ein Abo, von dem Verbraucher nichts ahnen, und eine Dienstleistung, die kostenlos ist. Das EVZ rät, auf keinen Fall zu zahlen, Beweise zu sichern und sich beraten zu lassen.
Tipp: Umfangreiche Informationen zum Thema Bonitätscheck erhalten Sie unter test.de/schufa.

Foto: action press; Illustration: Kati Szilagyi

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



Deutsche Börse. Blick in den Handelssaal in Frankfurt am Main.

Rendite – made in Germany

Aktienfonds Deutschland
Hiesige Anleger lieben es, ihr Geld in Aktien bekannter deutscher Unternehmen zu investieren. Warum sich das 2025 mehr gelohnt hat als sonst, aber trotzdem riskant ist.

Das gibt es nicht so oft: Der deutsche Aktienindex Dax hat 2025 den großen Weltindex MSCI World geschlagen. Zum 24. November, dem Datum unseres Vergleichs, betrug sein Plus 16,7 Prozent, die Rendite des MSCI World nur 5,8 Prozent. Sonst hatte in den vergangenen Jahrzehnten meistens der Weltindex die Nase vorn.

Wir stellen den deutschen Aktienmarkt vor und zeigen ETF, mit denen Anlegerinnen und Anleger in heimische Papiere investieren können. ETF sind Fonds, die in der Regel einen Index abbilden – etwa den Dax. Sie kosten wenig und entwickeln sich wie der Index. ETF sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Gute Laune trotz Wirtschaftsflaute

Wie kommt es nun, dass der deutsche Aktienmarkt sich so prima entwickelt? Das konjunkturelle Umfeld ist nicht wirklich gut: Nachdem die Wirtschaftsleistung 2024 leicht zurückgegangen war, ist sie 2025 mehr oder weniger auf der Stelle getreten.

Vor allem die im Dax gelisteten Großkonzerne erwirtschaften ihre Umsätze jedoch nur zu einem geringen Teil in ihrem Hei-

Foto: Deutsche Börse AG / Martin Joppen

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

matmarkt. Die meisten Einkünfte kommen aus dem Ausland. Das gilt teilweise auch für die Unternehmen aus der zweiten Reihe.

Der Dax und seine Geschwister

Der Dax ist der Leitindex des deutschen Aktienmarktes. Zudem berechnet die Deutsche Börse die Indizes MDax, SDax und TecDax für mittlere, kleine sowie Technologiewerte. Seit 1. Januar 2010 haben alle vier Indizes ihren Wert – grob gerechnet – vervierfacht, wenn auch mit unterschiedlichen Kursverläufen (siehe Grafik unten).

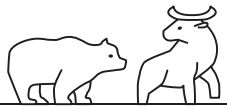
Was die Branchenzusammensetzung angeht, unterscheidet sich der Dax deutlich vom Weltindex: Größter Sektor hierzulande sind die Industrieunternehmen, zu denen etwa Siemens gehört. Sie machen ein Drittel des Index aus. Die IT-Branche mit dem Softwarekonzern SAP kommt nur auf knapp 16 Prozent. Im MSCI World hat IT dagegen einen Anteil von 29 Prozent – hier sind die großen Techkonzerne wie Nvidia, Apple und Microsoft vertreten. Der Industriesektor liegt bei 11 Prozent.

Der MDax hat sogar einen noch höheren Anteil an Industrieunternehmen. Größte Position dort ist Lufthansa. Auch im SDax liegt der Industriesektor vorn, IT macht aber immerhin 24 Prozent aus.

Es gibt auch nachhaltige Index-Varianten, etwa den Dax 50 ESG. Das Kürzel steht für Environmental, Social, Governance – Umwelt, Soziales und Unternehmensführung. Der Dax 50 ESG listet zum Beispiel keine Rüstungskonzerne und kann somit eine Alternative für Anlegende sein, die zwar am Erfolg der heimischen Konzerne teilhaben, aber an Waffen kein Geld verdienen wollen.

Die Welt bleibt Basis

Trotz der aktuell guten Entwicklung des Dax bleibt der Weltaktienindex MSCI World unsere erste Empfehlung als Basis- →



So gehts

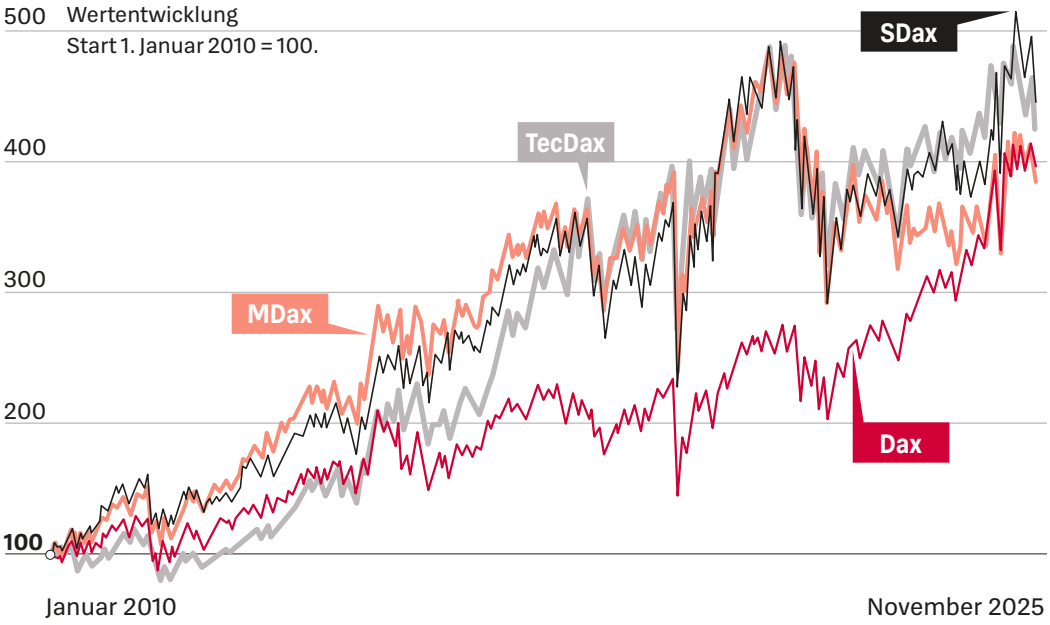
3 Tipps für die Anlage in deutsche Aktien

Nur beimischen. Deutschlandfonds eignen sich zur Beimischung in ein gut gestreutes Depot mit Welt-ETF und Zinsanlagen.

ETF bevorzugen. Wir empfehlen ETF, weil sie günstiger und verlässlicher sind als aktiv gemanagte Fonds.

Höchstens 20 Prozent. Wir halten für Beimischungen einen Anteil von bis zu 20 Prozent bezogen auf den Aktienanteil des Depots für sinnvoll. Beachten Sie: Die Grenze gilt für sämtliche Beimischungen zusammen. Je spezieller die Beimischung, desto kleiner sollte sie sein.

Die Entwicklung von Dax und Co seit 2010



Quellen: London Stock Exchange Group (LSEG), eigene Berechnungen. Stand: 7. November 2025

Dax: Der deutsche Aktienindex Dax ist der Leitindex der deutschen Börse. Er besteht aus 40 Aktien und wird seit 1988 berechnet.

MDax: Der MDax ist quasi die 2. Börsenliga. Er listet 50 Titel, darunter eine Reihe mittelständischer Unternehmen.

SDax: Mit 70 Unternehmen bietet der SDax ein breites Spektrum kleinerer Aktiengesellschaften.

TecDax: Im TecDax versammeln sich Aktien aus der Technologiebranche. Alle sind daneben auch in anderen Indizes vertreten.

Illustration und Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

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

investment fürs Depot. Der Grund hierfür: Der Dax mit seinen 40 Werten ist weit weniger breit gestreut als der MSCI World mit seinen rund 1300 Titeln. Er birgt deshalb ein höheres Risiko, wie etwa der maximale Verlust zeigt. Das ist der Wert, um den der Index in den vergangenen Jahrzehnten im schlechtesten Fall eingebrochen ist.

Erwischt hat es beide: Der MSCI World verzeichnet zwischen Ende 1999 bis heute einen maximalen Verlust von 60 Prozent, beim Dax sind es sogar knapp 73 Prozent. Wer in Aktien investieren möchte, muss mit diesen Risiken klarkommen. Im Gegenzug winken hohe Renditechancen. In den vergangenen 20 Jahren hat der Dax 8 Prozent Plus pro Jahr gemacht, der MSCI World liegt bei 9,3 Prozent pro Jahr. Eine Vorhersage für die Zukunft ist das allerdings nicht.

Deutschland als Beimischung

Aktienfonds Deutschland sollten nur beigemischt werden. Wir empfehlen einen Anteil von bis zu 20 Prozent – am Aktienanteil, nicht am Gesamtdepot. Beispiel: Wer sein 10 000-Euro-Depot je zur Hälfte mit Aktien- und Zinsanlagen bestückt, hätte 4000 Euro in Aktienfonds Welt, 1000 Euro in Deutschlandfonds und 5000 Euro in Tages- oder Festgeld. Wir raten in erster Linie zu breit aufgestellten Indizes wie Dax, FAZ-Index oder FTSE Germany All Cap (siehe unten).

Zudem empfehlen wir ETF, da sie die Wertentwicklung der Indizes zuverlässig abbilden. Weitere Deutschlandfonds zeigen wir unter test.de/fonds. Wer mag, kann Einzelaktien kaufen – doch das ist ungleich riskanter als ein Fonds. Auch wenn man deutsche Firmen gut kennt, bedeutet das noch lange nicht, dass man ihre Entwicklungschancen an der Börse einschätzen kann. ■

Text: Karin Baur; Testleitung: Thomas Krüger; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens

Anlage. Mehr zum aktuellen Marktgeschehen finden Sie unter test.de/geld-aktuell.

So können Sie in den deutschen Markt investieren

ETF auf diese drei Indizes eignen sich für ein breites Investment in den deutschen Markt. Unsere Infografik stellt die jeweils zehn größten Werte der drei marktbreiten deutschen Aktienindizes vor.

Dax

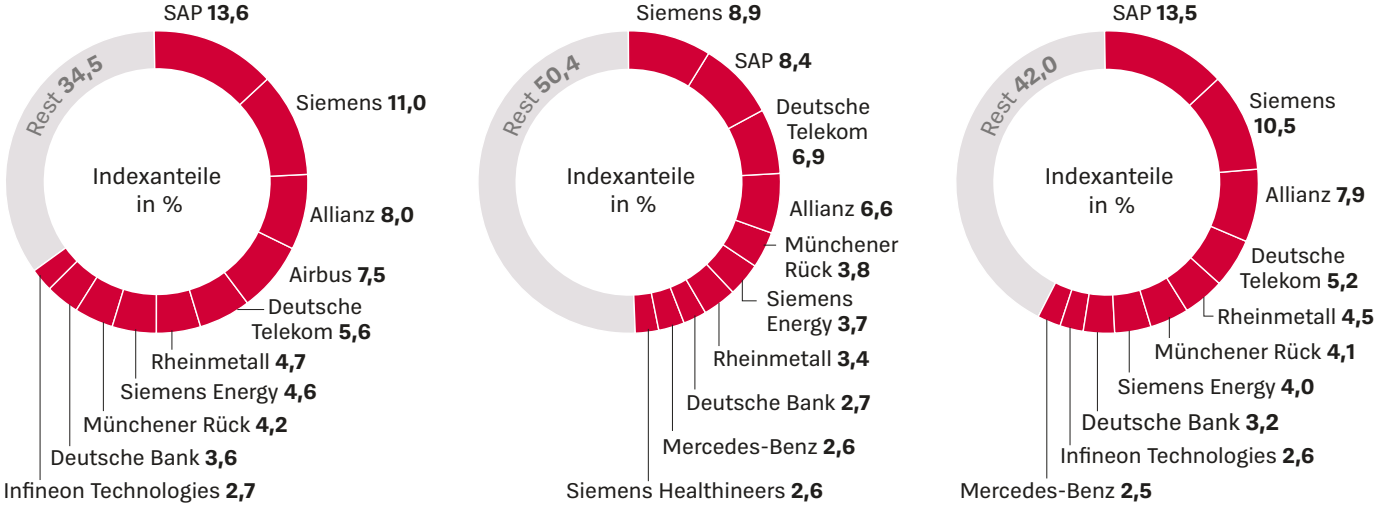
Der Dax ist der bekannteste der hier vorgestellten Indizes. Er listet 40 Aktien. Auf ihn gibt es die meisten ETF, zum Beispiel von Amundi (Isin FR0010655712), von Deka (DE000ETFL011), von iShares (DE0005933931) und von Xtrackers (LU0274211480).

FAZ-Index

Der FAZ-Index wird seit 1961 berechnet und enthält ausschließlich Unternehmen mit Hauptsitz in Deutschland. Der Index enthält 100 große und mittelgroße Aktien. Der ETF Amundi FAZ 100 (Isin LU2611732129) bildet den Index ab.

FTSE Germany All Cap

Der Index FTSE Germany All Cap ist mit rund 150 Aktien der am breitesten aufgestellte der drei Indizes. Mit dem ETF Vanguard Germany All Cap (Isin IE00BG143G97) können Anleger in den Index investieren.



Quelle: ETF-Anbieter. Stand: 31. Oktober 2025

Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

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

Diesen Monat in **Stiftung Warentest Finanzen**

Jetzt im Handel: **Heft 1/2026**



Schwerpunkt

Wir haben die Angebote von 220 Banken gesichtet. Erfreuliches Fazit: Es gibt sie wieder, die seriösen Angebote mit einer 3 vor dem Komma. Wir sagen, wo Sie die besten Zinsen für Tages- und Festgeld und andere Festzins-Sparanlagen finden – und wo Ihr Geld sicher ist.

Weitere interessante Themen

Was sich 2026 ändert. Höhere Öl- und Gaspreise, neue Grenzen bei der Sozialversicherung. Plus: Brückentage, Kindergeld, Steuern – was für Ihre Planung wichtig ist.

Reiserücktritt. Jobverlust, Unfall, Erkrankung – teure Reisen sollten Sie gut absichern. Nur wenige der 156 Policen im Test sind sehr gut.

Rechtsschutz. Wer sein Recht durchsetzen will, sollte sich um eine gute Versicherung kümmern. Acht starke Tarife gibt es für unter 400 Euro.



Für Gesundheit gezielt spenden

Ihr Geld soll helfen? Wir haben elf der größten Organisationen mit Gesundheitsfokus im Check und sagen, wie viel Ihrer Spende ankommt. Sieben haben ein besonders aussagekräftiges Siegel.



Rente per Einmalbeitrag

Wer mit 50+ merkt, dass die spätere Rente nicht reicht, kann mit einer Einmalzahlung vorsorgen – wenn Geld vorhanden ist. Im Test: fondsgebundene und klassische Rentenversicherungen.

Foto: ABR-Pictures / Frank Rollitz; Stocksy / Kate Ili

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

Anlagetipps vom Kanzler? Dann sollten Sie misstrauisch werden!

Friedrich Merz gibt Anlagetipps, Alice Weidel empfiehlt ein Konto mit hohen Zinsen – Videos mit Prominenten machen seit geraumer Zeit die Runde. Scheinbar stimmt alles: Das Videobild, die Stimme, sogar die Mundbewegungen passen recht gut zum Text. Aber: Es sind Fakes, mit denen Betrüger auf Kundenfang gehen.



Illustration: Kati Szilagyi

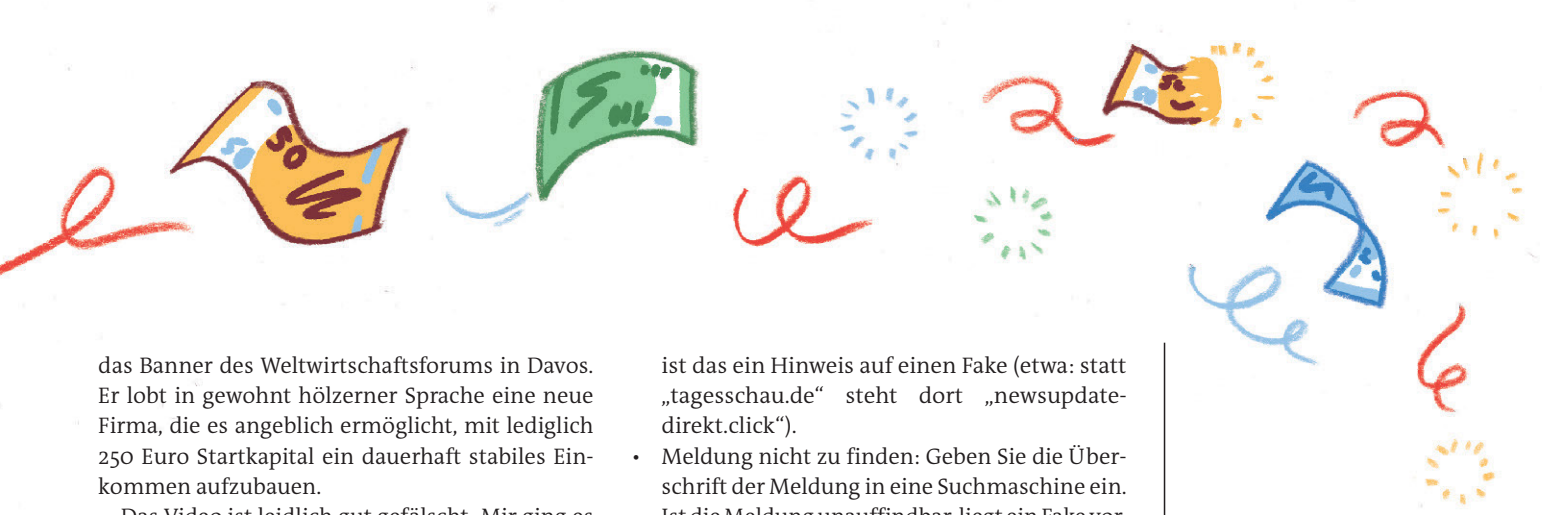
Neue Technik finde ich immer erst einmal spannend. Ein bisschen wie früher als Kind, als ich mich stundenlang in Lego-Bausätze oder Fischer Technik (wer kennt das noch?) vertiefen konnte. Klar, dass ich seit zwei Jahren mit den immer neuen Versionen von Sprach- und Bild-Erzeugungsmaschinen herumprobiere, also dem, was landläufig als künstliche Intelligenz bekannt ist.

Und auch wenn von Anfang an offensichtlich war, dass die neue Technik missbraucht werden würde, bin ich doch erschrocken, wie schnell, effizient und fast lautlos das derzeit geschieht.

Deep Fake mit Kanzler Merz

Kürzlich erst staunten wir in der Redaktion über ein Video, mit dem Betrüger ihre Opfer anlocken. Auf den ersten Blick wirkt es überzeugend: Zu sehen ist Bundeskanzler Friedrich Merz, hinter ihm

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



das Banner des Weltwirtschaftsforums in Davos. Er lobt in gewohnt hölzerner Sprache eine neue Firma, die es angeblich ermöglicht, mit lediglich 250 Euro Startkapital ein dauerhaft stabiles Einkommen aufzubauen.

Das Video ist leidlich gut gefälscht: Mir ging es beim ersten Ansehen auf dem kleinen Handy-Bildschirm so, dass ich es nicht sofort als Fake erkannte. Erst auf einem großen Bildschirm sieht man, dass Lippenbewegungen und Text nicht richtig zusammenpassen.

Merz ist in prominenter Gesellschaft: Auch von der Moderatorin Marietta Slomka und der Politikerin Sahra Wagenknecht zirkulieren Videos, in denen sie Tagesgeldkonten empfehlen, sich für Kryptowährungen begeistern oder eine Plattform für Geldanlage preisen.

Allen diesen Videos gemeinsam ist, dass sie Deep Fakes sind. Das sind Videos, die mit künstlicher Intelligenz manipuliert wurden. Eine Software ahmt Stimmen oder Gesichter von echten Personen täuschend echt nach. Die Technologie nutzt selbstlernende Algorithmen, die aus Tausenden Fotos und Videoaufnahmen einer Person lernen, wie sie spricht und sich bewegt – und kann sie dadurch im Video Dinge sagen lassen, die sie nie gesagt hat.

Das Problem ist: Je weiter sich die neue Technik unter Betrügern verbreitet, desto weniger dürfen wir glauben, was wir online sehen oder hören. Gesundes Misstrauen ist daher der erste Schritt, wenn jemand müheloses Zusatzeinkommen oder sichere Aktientipps verspricht.

Achten Sie auf diese Anzeichen

Der zweite Schritt: Checken Sie, ob es eines der folgenden Warnzeichen gibt:

- Werbung mit Promis: Das soll vertrauenerweckend wirken. Bei Ihnen jedoch zieht das nicht mehr – jetzt, da Sie den Trick kennen, können Sie ihn schnell entlarven.
- Anbieter erzeugt Zeitdruck: Seien Sie misstrauisch, wenn „Deadlines“ drohen.
- Falsche Internetadresse: Häufig arbeiten Betrüger mit gefälschten Meldungen bekannter Nachrichtenseiten, etwa der „Tagesschau“. Schauen Sie in die Adresszeile Ihres Browsers: Wenn dort ein anderer Name am Anfang steht, ist das ein Hinweis auf einen Fake (etwa: statt „tagesschau.de“ steht dort „newsupdate-direkt.click“).
- Meldung nicht zu finden: Geben Sie die Überschrift der Meldung in eine Suchmaschine ein. Ist die Meldung unauffindbar, liegt ein Fake vor.
- Veranstaltung fand gar nicht statt: Häufig verwenden Betrüger Ausschnitte aus Talkshows. Teilweise gab es zum angegebenen Datum aber gar keine Sendung. Das lässt sich über die Webseiten der Sender leicht herausfinden.
- Auffälliger Link zum Angebot: In manchen Fällen verweisen Berichte direkt auf die Registrierungsseite des Anbieters. Das ist bei echten Medienberichten unüblich.

Taucht auch nur eines dieser Warnzeichen auf, sollten Sie am besten sofort abwinken und sich auch nicht darauf einlassen, zunächst nur einen kleinen Betrag von 200 oder 250 Euro zu investieren. Unter test.de/deepfake finden Sie eine Liste von betrügerischen Internetbrokern, die der Stiftung Warentest bekannt sind.

Denken Sie daran: Die Betrüger arbeiten sehr professionell. Sie schulen ihre Mitarbeiter gezielt dafür, Interessenten immer mehr Geld aus der Tasche zu ziehen. Im Hintergrund arbeiten teils mehrere Hundert Menschen in Call-Centern in Georgien, Bulgarien, Spanien oder Zypern.

Interne Unterlagen, die das internationale Recherchenetzwerk „Organized Crime and Corruption Reporting Project“ auswertete, zeigen, dass die Mitarbeiter durch ein umfangreiches, mehrtägiges Training auf die Telefonate mit den Opfern vorbereitet werden. Auf sieben Seiten konnten sie etwa nachlesen, wie sie auf Einwände reagieren sollten. Sie verdienen umso mehr, je mehr Geld sie ihren Kunden aus der Tasche ziehen.

Die Opfer, die sich bei der Stiftung Warentest melden, sind keineswegs leichtgläubig – und trotzdem fielen sie auf die Masche der Betrüger herein. Das Grundprinzip ist immer gleich: Erst bauen die Ganoven Vertrauen auf, indem sie mit niedrigen Einstiegsschwellen locken – geringe Anfangsinvestitionen, die angeblich hohe Gewinne abwerfen –, dann drängen sie zu höheren Investments, oft verbunden mit Zeitdruck. Auch das Ende ist immer gleich: Das Geld ist weg – und das Call-Center nicht mehr erreichbar. ■



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

Illustration: Kati Szilagyi; Foto: Max Lautenschläger

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

8,45

Millionen gesunde Lebenstage pro Jahr gehen Kindern weltweit durch Passivrauchen verloren – vor allem durch Atemwegs- und Ohrerkrankungen.

Quelle: European Respiratory Society

Studie zu Neurodermitis

Täglich duschen schadet nicht

Duschen und Baden nach Lust und Laune trotz Neurodermitis – diese Empfehlung geben neuerdings Fachleute der Universität Nottingham, veröffentlicht im Fachjournal British Journal of Dermatology. Sie untersuchten die Haut von knapp 500 Betroffenen, darunter Kinder und Erwachsene. Die eine Gruppe durfte täglich baden oder duschen, die andere Gruppe nur ein bis zweimal pro Woche. Die Studie lief zwar recht kurz und schloss vergleichsweise wenige Betroffene ein. Doch die Experten bewerteten die Ergebnisse der beiden Gruppen als vergleichbar. Das Fazit: Menschen mit Ekzemen können selbst entscheiden, wie oft sie duschen.



Üben! Ein Erste-Hilfe-Kurs gibt Sicherheit zur Lebensrettung.

Erste Hilfe leisten

Eingreifen kann Leben retten

Gut jeder Dritte traut sich eine Wiederbelebung nicht zu. Mut zeigen hilft!

Etwa 10 000 Menschenleben könnten durch eine sofortige Wiederbelebung zusätzlich gerettet werden, das zeigt eine Studie der ADAC-Stiftung.

Jede Sekunde zählt. Ein schnelles Eingreifen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand ist enorm wichtig. Bereits nach drei bis fünf Minuten ohne Reanimation ist das Hirn von irreversiblen Schäden bedroht. Der Rettungsdienst braucht in Deutschland deutlich länger, dann sind die Menschen gefragt, die vor Ort sind. In den vergangenen Jahren ist die Wiederbelebungsrate durch Laien zwar enorm gestiegen, doch die Studie zeigt: Hier ist noch Luft nach oben.

Checkliste für den Notfall. Die drei entscheidenden Schritte zur Wiederbelebung:
1. Prüfen: Reagiert die Person?
2. Rufen: Aktivieren Sie weitere Helfer in der Umgebung und wählen Sie dann den Notruf 112.
3. Drücken: Auf die Brustbeinmitte, am besten im Rhythmus von „Staying alive"!

Hauptfehler: Nichtstun. Die ADAC Stiftung hat rund 2 000 Männer und Frauen zu ihren Erste-Hilfe-Kenntnissen befragt. Über ein Drittel der Befragten gaben an, dass sie sich eine Wiederbelebung nicht zutrauen. Die Antwort der Fachleute darauf heißt aber: Trotzdem machen! Das Wichtigste ist nämlich, unverzüglich mit der Herzdruckmassage zu beginnen, wenn ein Herzstillstand festgestellt wurde. Der Hauptfehler im Notfall ist Nichtstun. Selbst wenn die Herzdruckmassage nicht perfekt ist, kann sie im Zweifelsfall retten. Und wichtig zu wissen: Die Herzstiftung empfiehlt keine Mund-zu-Mund-Beatmung!

Erste-Hilfe-Kurs. Wer sich beim Thema Erste Hilfe unsicher fühlt, kann sich bei Hilfsorganisationen wie dem Deutschen Roten Kreuz (drk.de/erstehilfe) oder dem Arbeiter-Samariter-Bund (asb.de/erste-hilfe) zu einem Kurs anmelden. Mitunter gibt es Lehrgänge, die sich speziell auf die Wiederbelebung und den Einsatz eines Defibrillators beschränken.

Foto: Imago Images / Zoonar

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



Abgeklopft

Ist Gelenke-Knacken schädlich?

Das kommt darauf an. „Das gelegentliche Knacken etwa der Fingergelenke ist harmlos, besonders wenn es schmerzlos abläuft“, sagt Privatdozentin Ricarda Seemann von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Laut der Expertin existieren keine Studiendaten, wonach so ein Knacken den Gelenken schadet – selbst wenn Personen es absichtlich machen. Anders liegt der Fall bei Hinweisen auf Probleme wie Arthrose – etwa wenn Gelenke oft knirschen oder wenn Gelenkgeräusche mit Schmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit einhergehen. Hier empfiehlt sich ein Check, etwa bei einer Orthopädin. Und falls Betroffene das Gelenk absichtlich knacken lassen: lieber damit aufhören.

Gesundheit im Alter

Genesung ist in jedem Alter möglich

Älter und gesundheitlich angeschlagen? Eine kanadische Studie im Journal PLOS One mit über 8 000 Menschen zeigt: Auch im Alter ist Genesung möglich. Ein Viertel der Über-60-Jährigen mit gesundheitlichen Einschränkungen erlangte innerhalb von drei Jahren wieder optimales Wohlbefinden. Die entscheidenden Faktoren kann jeder selbst beeinflussen: Gesundes Körpergewicht, Bewegung und Nicht-Rauchen tragen wesentlich zur Erholung bei. Besonders wichtig ist außerdem die psychische Gesundheit. Wer zufrieden, geistig fit und sozial aktiv war, hatte deutlich bessere Chancen auf Genesung – unabhängig von körperlichen Einschränkungen. Eigenverantwortung und aktives Kümmern um chronische Erkrankungen unterstützen einen Genesungsprozess zusätzlich.



Hilft Jung und Alt: Gemeinsam in Bewegung bleiben.

Long Covid

Wohl weniger neue Fälle als zu Pandemie-Zeiten

Leidet jemand nach einer Corona-Infektion unter Spätfolgen, spricht man von Long Covid. Das Risiko dafür scheint inzwischen weit niedriger zu sein als zu Beginn der Pandemie. Das zeigt eine niederländische Studie im Fachjournal The Lancet Regional Health – Europe. Dafür wurden etwa 5 600 Menschen nach ihrer Corona-Infektion regelmäßig zu langfristigen Symptomen befragt – dabei zeigte sich kaum noch ein Unterschied zur Kontrollgruppe ohne Infektion. Ein Grund dafür könnte laut den Forschenden sein, dass inzwischen viele Menschen gegen Covid-19 geimpft und damit auch gegen mögliche Spätfolgen geschützt sind. Eine jährliche Auffrischungsimpfung wird vor allem Risikogruppen empfohlen, etwa Personen ab 60 oder chronisch Kranken.



Piks. Älteren Menschen wird jährlich zur Impfung gegen Covid-19 geraten.

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

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

Oft geschluckt, nicht immer sinnvoll

Vitamin-D-Präparate Millionen Deutsche nehmen Mittel mit Vitamin D als Sonnenersatz. Wir erklären, welche Dosis sicher ist, wer wirklich profitiert und welche Produkte überzeugen.

Kaum ein Nährstoff steht so hoch im Kurs wie Vitamin D. Rund 40 Prozent der Menschen in Deutschland schlucken laut einer Online-Befragung Vitamin-D-Präparate. Apotheken, Drogerien und Supermärkte steigerten nach Angaben des Unternehmens Iqvia den Umsatz mit A- und D-Vitaminen innerhalb der letzten fünf Jahre um mehr als 70 Prozent. Kein Wunder: Viele Influencer, Medien, Ärztinnen und Ärzte raten dazu, im Winter mit Vitamin-D-Tabletten nachzuhelfen – für die Knochen, die Abwehrkräfte, sogar vorbeugend gegen Krebs und Demenz. Doch sind die Wirkungen nachgewiesen? Wer braucht Vitamin-D-Präparate? Diesen Fragen gehen wir nach.

Die meisten sind überdosiert

Im Test sind 25 Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D für rund 2 bis 28 Euro pro Packung. Wir sichteten Studien zu Nutzen und Risiken, analysierten die Wirkstoffgehalte im Labor und prüften, ob die Anbieter wissenschaftlich empfohlene Höchstmengen beachten.

Unser Fazit: Die meisten Mittel im Test sind überdosiert. 13 von ihnen bewerten wir als „wenig geeignet“, 5 als „nicht geeignet“: Hübner Vitamin D3 Kompakt, Alsiroyal und Sanotact liefern mehr Vitamin D, als Kinder auf Dauer täglich gefahrlos aufnehmen können. Die zwei Dekristolvit-Produkte erreichen sogar den Grenzwert für Erwachsene. Von diesen fünf Mitteln raten wir ab. Im schlimmsten Fall können sie langfristig zu Nierenschäden führen.

Zudem gilt: Viele Menschen benötigen gar keine Extraportion Vitamin D. Für Risikogruppen (siehe rechts) kann sie sinnvoll sein, aber auch für sie sind ohne ärztliche Rücksprache nur zwei der geprüften Präparate ohne Abstriche geeignet.

Sommersonne wirkt im Winter nach

Vitamin D regelt den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, fördert die Knochenhärtung, beeinflusst Muskeln und Immunsystem. Der Körper bildet es mithilfe der Sonne selbst, vor allem durch UV-B-Strahlung im Sommer. Im Fett- und Muskelgewebe wird das Vitamin eingelagert – mit gut gefüllten Speichern kann man auch ohne Zufuhr durch Präparate gut durch die sonnenarme Zeit kommen.

Empfehlung nur für Risikogruppen

44 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind laut Robert-Koch-Institut gut versorgt. Sie profitieren nicht von Vitamin-D-Mitteln. Dass sich damit Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen lassen, konn- →

Unser Rat

Viele Menschen in Deutschland brauchen keine Vitamin-D-Präparate. Gehören Sie jedoch zu einer Risikogruppe (siehe rechts), kann ein niedrig dosiertes Mittel insbesondere von Oktober bis März sinnvoll sein, um einem Mangel vorzubeugen. Bei täglich bis zu 800 Internationalen Einheiten Vitamin D sind langfristig keine gesundheitlichen Risiken zu erwarten. Höhere Dosierungen und Depotpräparate sollten Sie nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen.
Testsieger: Uneingeschränkt geeignet sind das relativ teure Rotbäckchen Vital Vitamin D (89 Cent pro Tagesration) sowie GSE Vitamin D Bio (21 Cent).



Sinnvoll dosiert. Die beiden Testsieger halten wissenschaftlich empfohlene Höchstmengen für Vitamin D ein.

Foto: Stiftung Warentest / Thomas Voßbeck

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



Wintersonne. Zur Vitamin-D-Bildung trägt sie kaum bei. Viele nehmen deshalb Präparate, doch nötig ist das nicht immer.

Foto: Getty Images

Risikogruppen

Wem Vitamin-D-Mittel wirklich helfen

Diese Personen können von den Präparaten profitieren.

Außer für Babys, die zur Rachitis-Prophylaxe Vitamin-D-Arzneimittel bekommen sollten (siehe test.de/vitamin-d-fuer-kinder), können Vitamin-D-Mittel für folgende Gruppen nützlich sein:

Personen, die sich kaum im Freien aufhalten. Hierzu gehören insbesondere jene, die in Pflegeheimen leben oder ans Haus gebunden sind wie chronisch Kranke. Auch wer arbeitsbedingt viel Zeit drinnen verbringt, könnte nicht ausreichend versorgt sein.

Über 65-Jährige. Im Alter sinkt die Fähigkeit des Körpers, Vitamin D zu bilden. Außerdem setzen sich Ältere oft weniger der Sonne aus.

Menschen, die ihren Körper vollständig bedecken. Dazu gehören alle, die aus religiösen oder kulturellen Gründen nur mit vollständig bedecktem Körper oder Gesicht ins Freie gehen. Wie auch Personen, die sich aus medizinischen Gründen wie einer Sonnenallergie besonders vor Sonne schützen müssen.

Menschen mit Adipositas. Bei ihnen verteilt sich das im Fettgewebe gebundene Vitamin auf eine größere Fettmasse als bei Normalgewichtigen. Dadurch sinkt die Vitamin-D-Konzentration im Blut. Außerdem halten sich Menschen mit Adipositas statistisch gesehen seltener draußen auf.

Menschen mit dunkler Hautfarbe. Sie bilden in gemäßigten Breiten weniger Vitamin D als Menschen mit heller Haut, da stark pigmentierte Haut UV-Strahlen stärker abschirmt.

Menschen mit bestimmten Erkrankungen. Chronische Erkrankungen etwa der Nebenschilddrüse, Niere oder des Magen-Darm-Trakts gehen oft mit einem hohen Risiko für Vitamin-D-Unterversorgung einher. Das gilt auch für die Einnahme von Medikamenten, die den Vitamin-D-Abbau fördern, etwa Kortison oder bestimmte Antiepileptika.

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

ten große Studien nicht ausreichend belegen. Vor Atemwegsinfekten schützt es höchstens in geringem Maß.

Und was ist mit dem Rest der Bevölkerung? Die Daten legen nahe, dass diese Menschen keinen optimalen Vitamin-D-Spiegel haben. Das heißt jedoch nicht, dass es sich bei allen um anhaltende Unterversorgungen handelt: Der Vitamin-D-Spiegel schwankt nämlich stark – einmal gemessen, hat er kaum Aussagekraft. Und Personen, die wirklich einen dauerhaften Vitamin-D-Mangel haben, sollten ärztlich und mit Medikamenten (siehe S. 89) behandelt werden – nicht in Eigenregie.

Wer dennoch überlegt, auf eigene Faust Vitamin D zu ergänzen, sollte als erstes prüfen, ob er oder sie zu einer der Risikogruppen gehört (siehe Kasten S. 85). Falls ja, kann eine vorbeugende Einnahme im Winter sinnvoll sein. Bei über 65-Jährigen sind sogar positive Effekte auf Knochen und Sturzprävention belegt. Die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels ist oft nicht nötig.

Auf die Dosierung achten

Wichtig ist, ein niedrig dosiertes Präparat zu wählen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät, höchstens 20 Mikrogramm Vitamin D (entspricht 800 Internationalen Einheiten) pro Tag über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen. Höher dosierte Mittel haben keinen größeren Nut-



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D: Nur zwei sind uneingeschränkt geeignet, um

Produkt	Rotbäckchen Vital Vitamin D	GSE Vitamin D Bio	dm Mivolis Vitamin D3 Wochen-Depot 5 600 I.E.	Cefavit D3 1 000 I.E.	dm Mivolis Vitamin D3 1 000 I.E.	GSE Vitamin D3[11] Bio	Hübner Vitamin D3 800 I.E.	Doppelherz Aktiv Vitamin D3 2 000 I.E.
Inhalt[1]	450 ml	120 Stück	12 Stück	100 Stück	60 Stück	60 Stück	10 ml[13]	60 Stück
Mittlerer Preis ca. (Euro)	7,99	24,90	1,95	7,70	2,65	27,90	12,45	3,49
Preis pro empfohlener Tagesdosis ca. (Euro)[2]	**0,89**	**0,21**	**0,02**	**0,08**	**0,04**	**0,47**	**0,04**	**0,06**
Tagesdosis Vitamin D (I.E.)[2][3]	400	200[7]	800[8]	1 000	1 000	1 000	800	2 000
Altersempfehlung[4]	Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 4 Jahren	Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet	Erwachsene	Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 4 Jahren	Fehlt[10]	Fehlt[10]	Fehlt[10]	Erwachsene
FAZIT	**GEEIGNET**	**GEEIGNET**	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**	**MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**
Kommentar	Vitamin D3 in sinnvoller Dosierung.	Vitamin D2 in sinnvoller Dosierung.	Vitamin D3 zwar in sinnvoller Dosierung, aber als Wochendepot mit Risiken behaftet.	Vitamin D3 leicht überdosiert.	Vitamin D3 leicht überdosiert.	Vitamin D3 leicht überdosiert und zudem mit unerlaubtem Gesundheitsversprechen.	Vitamin D3 in sinnvoller Dosierung, enthält aber deutlich weniger als deklariert.	Vitamin D3 deutlich überdosiert.
Deklaration	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,3)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)	**ausreichend** (4,0)[12]	**mangelhaft** (5,0)[14]	**gut** (1,8)
Ausgewählte Merkmale								
Vegetarisch/Vegan[5]	■/■	■/■	□/□	■/□	□/□	■/■	■/□	□/□
Nur in Apotheken erhältlich[6]	□	□	□	■	□	□	□	□
Darreichungsform	Flüssigkeit	Tablette	Weichkapsel	Filmtablette	Perle	Tablette	Tropfen	Mini-Tablette
Einnahme täglich/wöchentlich	■/□	■/□	□/■	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□
Verzehrsempfehlung[4]	2 x 25 ml pro Tag	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Woche	1 Stück pro Tag[9]	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Tag	1 Tropfen pro Tag	1 Stück pro Tag

Bei gleichem Fazit Reihenfolge nach Deklarationsurteil – bei jeweils gleichen Urteilen alphabetisch.

I.E. = Internationale Einheiten. 1 I.E. entspricht 0,025 µg.
BfR = Bundesinstitut für Risikobewertung.
DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung.
Efsa = Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit.

■ = Ja. □ = Nein.

Bewertung: **Geeignet** zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels. Bei Risikogruppen kann eine vorbeugende Vitamin-D-Gabe mit bis zu 800 I.E. pro Tag insbesondere in den Wintermonaten sinnvoll sein. Dieser Wert entspricht sowohl der Empfehlung der DGE für die tägliche Aufnahme bei fehlender körpereigener Vitamin-D-Produktion als auch der BfR-Höchstmengenempfehlung für Nahrungsergänzungsmittel. Vor der Einnahme sollte versucht werden, eine angemessene Versorgung auf natürlichem Wege (Sonne und Ernährung) zu erreichen. Bei Unsicherheiten und falls unter 18-Jährige die Präparate anwenden wollen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Gesunde Personen mit angemessener Versorgung haben keinen zusätzlichen Nutzen durch die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats.
Mit Einschränkung geeignet zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels. Die Vitamin-D-Tagesdosis dieser Mittel liegt zwischen mehr als 800 und bis zu 1 000 I.E. – sie überschreitet damit leicht die Empfehlungen von BfR und DGE. Oder die Mittel haben trotz sinnvoller Dosierung (bis zu 800 I.E. täglich) deutliche Abweichungen im Wirkstoffgehalt, die jedoch nicht mit negativen gesundheitlichen Folgen verbunden sind. Auch sinnvoll dosierte Wochendepots (bis zu 800 I.E. rein rechnerisch ermittelte Tagesdosis) bewerten wir mit diesem Fazit, weil sie ein erhöhtes Risiko für Einnahmefehler haben. Vor dem Kauf dieser Mittel sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

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

zen, erhöhen bei Einnahme über Wochen aber das Risiko für Nebenwirkungen. Vergiftungen mit sehr hoch dosierten Mitteln führten schon zu akutem Nierenversagen. Auch Depot-Präparate, mit denen eine hohe Dosis etwa einmal pro Woche eingenommen wird, bergen Risiken. Die Gefahr einer versehentlichen Überdosierung ist bei ihnen viel höher als bei täglich einzunehmenden Mitteln. Paradoxerweise können sehr hohe Einzeldosen zudem bei Älteren das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen sogar erhöhen.

Monopräparate sinnvoller als Kombis

Auf die angegebenen Wirkstoffgehalte im Test ist meist Verlass: Deutlich weniger Vitamin D steckte nur in den Hübner-Tropfen und den Abtei-Tabletten mit Zink und Selen. Manche Vitamin-D-Mittel im Test enthalten außerdem Vitamin K. Dass die Kombination Vorteile hat, ist nicht belegt. Zudem überschreitet die Vitamin-K-Dosis teils die vom BfR empfohlene Höchstmenge.

Das gilt bei zwei Produkten auch für Magnesium, Zink und Selen. Die meisten Menschen sind mit diesen Stoffen ausreichend versorgt, eine zusätzliche Einnahme bietet keinen Nutzen. ■ →

Text: Swantje Waterstraat; Projektleitung: Tim Quinders; Produktauswahl: Michaela Backhus; Leitung Faktencheck: Dr. Claudia Behrens



Vitamin-D-Mangel vorzubeugen

Taxofit Vitamin D3 2500 I.E.	**Vigantolvit** Vitamin D3 2000 I.E.	**Doppelherz System** Vitamin D3 7000 I.E. Pflanzlich	**Raab Vitalfood** D3 + K2 Vitamine	**Abtei** Vitamin D3 3000 I.E.	**Cefavit** D3 K2 Mg 2000	**Natural Elements** Vitamin D3/K2 Tropfen	**Rossmann** Altapharma Vitamin D3 2000 I.E.[11]	**Tetesept** Vitamin D3 10000 Wochendepot	**Tetesept** Vitamin D3 2000 hochdosiert
50 Stück	60 Stück	30 Stück	60 Stück	75 Stück	60 Stück	50 ml[16]	40 Stück	12 Stück	50 Stück
3,59	9,15	11,95	16,00	4,25	20,90	23,85	2,69	5,49	2,99
0,07	**0,15**	**0,06**	**0,27**	**0,06**	**0,35**	**0,01**	**0,07**	**0,07**	**0,06**
2500	2000	1000[8]	800	3000	2000	1000	2000	1500[8]	2000
Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene	Fehlt[10]	Erwachsene	Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 Jahren	Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene
WENIG GEEIGNET	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**
Vitamin D3 deutlich überdosiert.	Vitamin D3 deutlich überdosiert.	Vitamin D3 leicht überdosiert und als Wochendepot mit Risiken behaftet.	Vitamin D3 in sinnvoller Dosierung, aber mit überflüssigem Vitamin K2 kombiniert.	Vitamin D3 deutlich überdosiert.	Vitamin D3 deutlich überdosiert, K2 und Magnesium überdosiert, Kombination nicht sinnvoll.	Vitamin D3 leicht überdosiert und mit überflüssigem Vitamin K2 kombiniert.	Vitamin D3 deutlich überdosiert.	Vitamin D3 deutlich überdosiert und als Wochendepot mit Risiken behaftet.	Vitamin D3 deutlich überdosiert.
gut (1,9)	**gut** (2,2)	**gut** (2,3)	**befriedigend** (2,8)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)	**befriedigend** (3,0)
□/□	□/□	■/■	■/■	■/□	■/□	□/□	■/■	■/□	■/□
□	■	■	□	□	■	□	□	□	□
Mini-Tablette	Kapsel	Mini-Tablette	Kapsel	Schmelztablette	Kapsel	Tropfen	Perle	Tablette	Mini-Tablette
■/□	■/□	□/■	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	□/■	■/□
1 Stück pro Tag	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Woche	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Tag[15]	1 Tropfen pro Tag	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Woche	1 Stück pro Tag

Wenig geeignet zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels. Die Vitamin-D-Tagesdosis dieser Mittel liegt über 1000 I.E. und überschreitet damit die Empfehlungen von BfR und DGE deutlich. Oder die Mittel enthalten andere Vitamine oder Mineralstoffe (teils in Dosierungen, die die BfR-Empfehlungen überschreiten), mit denen die Allgemeinbevölkerung in der Regel gut versorgt ist und für deren Einnahme und Kombination mit Vitamin D ein Nutzen aus ernährungswissenschaftlicher und -medizinischer Sicht nicht belegt ist. Auch überdosierte Wochendepots (mehr als 800 I.E. rein rechnerisch ermittelte Tagesdosis) bewerten wir mit diesem Fazit.
Nicht geeignet zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels. Die Vitamin-D-Tagesdosis dieser Mittel ist für mindestens eine Altersgruppe größer oder gleich der von der Efsa festgelegten tolerierbaren Obergrenze für die tägliche dauerhafte Gesamtaufnahme. Für Kinder von 1 bis 11 Jahren liegt dieser Wert bei 2000 I.E., für Altersgruppen darüber bei 4000 I.E. Die Einnahme dieser Mittel führt zu einer Überschreitung dieser Obergrenzen, da auch mit der Nahrung aufgenommenes Vitamin D zu berücksichtigen ist.

1) Teilweise andere Packungsgrößen erhältlich. **2)** Bezogen auf die Verzehrsempfehlung für Erwachsene laut Deklaration. **3)** Sofern nicht anders angegeben Vitamin D3. **4)** Laut Deklaration, teilweise gekürzt. **5)** Laut Deklaration. **6)** Laut Deklaration oder Anbieterwebseite. **7)** Vitamin D2. **8)** Tagesdosis berechnet. **9)** Jeden 2. Tag für Jugendliche und Kinder ab 4 Jahren. **10)** Wenn keine Altersangaben auf dem Produkt deklariert sind, gehen wir davon aus, dass eine Einnahme durch alle Altersgruppen ab 3 Jahren denkbar ist, und bewerten entsprechend. Für Kinder unter 3 Jahren sind Nahrungsergänzungsmittel grundsätzlich nicht geeignet. **11)** Laut Anbieter Deklaration geändert. **12)** Die Aussage „Vitamin D3 trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen" ist kein erlaubter Health Claim. **13)** Entspricht laut Deklaration 350 Tropfen. **14)** Der deklarierte Gehalt an Vitamin D3 wird deutlich unterschritten. **15)** Jeden 2. Tag für Jugendliche ab 13 Jahren und jeden 3. Tag für Kinder ab 7 Jahren. **16)** Entspricht laut Deklaration 1700 Tropfen.

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














Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D: Fünf sind stark überdosiert

Produkt	Rossmann Altapharma D3 + K2 Tropfen	Abtei Vitamin D3 2500 I.E. + Zink + Selen	Hübner Vitamin D3 Kompakt 2000 I.E.	Dekristolvit D3 2000 I.E.[11]	Dekristolvit D3 4000 I.E.[11]	Alsiroyal Vitamin D3 pflanzlich + K2 Schmelztabletten[14]	Sanotact Vitamin D 3200 I.E.
Inhalt[1]	15 ml[7]	42 Stück	30 Stück	30 Stück	30 Stück	30 Stück	90 Stück
Mittlerer Preis ca. (Euro)	3,99	4,13	10,45	4,95	9,95	16,49	5,79
Preis pro empfohlener Tagesdosis ca. (Euro)[2]	**0,18**	**0,10**	**0,35**	**0,33**[12]	**0,33**	**0,55**	**0,06**
Tagesdosis Vitamin D (I.E.)[2][3]	1500	2500	2000	4000[12]	4000	2000	3200[15]
Altersempfehlung[4]	Fehlt[8]	Erwachsene	Fehlt[8]	Erwachsene, Jugendliche und Kinder[13]	Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 11 Jahren	Fehlt[8]	Fehlt[8]
FAZIT	**WENIG GEEIGNET**	**WENIG GEEIGNET**	**NICHT GEEIGNET**	**NICHT GEEIGNET**	**NICHT GEEIGNET**	**NICHT GEEIGNET**	**NICHT GEEIGNET**
Kommentar	Vitamin D3 deutlich überdosiert, K2 ebenfalls überdosiert und Kombination nicht sinnvoll.	Vitamin D3 deutlich überdosiert, Zink und Selen ebenfalls überdosiert, Kombination nicht sinnvoll. Enthält deutlich weniger Vitamin D3 als deklariert.[9]	Vitamin D3 für Kinder unter 11 Jahren stark überdosiert und für Erwachsene deutlich überdosiert.	Vitamin D3 stark überdosiert.	Vitamin D3 stark überdosiert.	Vitamin D3 für Kinder unter 11 Jahren stark überdosiert, für Erwachsene deutlich überdosiert. K2 ebenfalls überdosiert und Kombination nicht sinnvoll.	Vitamin D2 für Kinder unter 11 Jahren stark überdosiert und für Erwachsene deutlich überdosiert.
Deklaration	**befried.** (3,1)	**mangelh.** (5,0)[10]	**gut** (2,4)	**befried.** (3,0)	**befried.** (3,0)	**befried.** (3,1)	**ausreich.** (3,6)[16]
Ausgewählte Merkmale							
Vegetarisch/Vegan[5]	■/■	■/□	■/□	□/□	□/□	■/■	■/■
Nur in Apotheken erhältlich[6]	□	□	□	■	■	□	□
Darreichungsform	Tropfen	Tablette	Liquidkapsel	Tablette	Tablette	Schmelztablette	Tablette
Einnahme täglich/wöchentlich	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□	■/□
Verzehrsempfehlung[4]	5 Tropfen pro Tag	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Tag	1–2 Stück pro Tag[13]	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Tag	1 Stück pro Tag

Bei gleichem Fazit Reihenfolge nach Deklarationsurteil – bei jeweils gleichen Urteilen alphabetisch.
Bewertung: siehe Tabelle Seite 87.
I.E. = Internationale Einheiten.
1 I.E. entspricht 0,025 µg.
■ = Ja. □ = Nein.

1) Teilweise andere Packungsgrößen erhältlich. **2)** Bezogen auf die Verzehrsempfehlung für Erwachsene laut Deklaration. **3)** Sofern nicht anders angegeben Vitamin D3. **4)** Laut Deklaration, teilweise gekürzt. **5)** Laut Deklaration. **6)** Laut Deklaration oder Anbieterwebseite. **7)** Entspricht laut Deklaration ca. 111 Tropfen. **8)** Wenn keine Altersangaben auf dem Produkt deklariert sind, gehen wir davon aus, dass eine Einnahme durch alle Altersgruppen ab 3 Jahren denkbar ist, und bewerten entsprechend. Für Kinder unter 3 Jahren sind Nahrungsergänzungsmittel grundsätzlich nicht geeignet. **9)** Die Vitamin-D-Tagesdosis überschreitet trotz der gemessenen Abweichung im Gehalt die BfR-Höchstmengenempfehlung deutlich. **10)** Der deklarierte Gehalt an Vitamin D3 wird deutlich unterschritten. **11)** Laut Anbieter Deklaration geändert. **12)** Bei der Einnahme von 2 Stück pro Tag. **13)** Laut Deklaration, gekürzt: Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren können täglich bis zu 2 Tabletten einnehmen. Kinder bis 10 Jahre nehmen täglich 1 Tablette ein. **14)** Im Reformhaus erhältlich. **15)** Vitamin D2. **16)** Mehrere Mängel in der Kennzeichnung, unter anderem sind Packungsangaben schlecht lesbar.

So haben wir getestet

Im Test: 25 Nahrungsergänzungsmittel, bei denen Vitamin D in der Produktbezeichnung an erster oder prominenter Stelle steht. Die Auswahl erfolgte vornehmlich nach Marktbedeutung. Wir kauften im Mai und Juni 2025 ein. Die Preise erhoben wir mittels Anbieterbefragung im Oktober 2025.

Bewertung

Unser Vorgehen orientiert sich an den Grundsätzen der evidenzbasierten Medizin. Neben der wissenschaftlichen Literatur, die dem aktuellen Wissensstand entspricht, bezogen wir Veröffentlichungen von Fachgesellschaften und Behörden mit ein. Zudem baten wir die Anbieter um Studien, die den angegebenen Nutzen ihrer Produkte belegen. Auf dieser Grundlage prüfte ein Gutachter, ob günstige Effekte belegt und Nutzen sowie Risiken aller Mittel ausreichend geklärt sind.

Inhaltsstoffe

Wir prüften, ob die angegebenen Tagesdosen für die jeweiligen Altersgruppen die empfohlenen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen überschreiten. Fehlten Altersangaben, prüften wir für alle ab drei Jahren. Wir orientierten uns vor allem an den Höchstmengenvorschlägen des Bundesinstituts für Risikobewertung, den tolerierbaren Obergrenzen der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit und den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Deklaration

Wir prüften, ob die deklarierten Angaben den lebensmittelrechtlichen Vorschriften wie der Nahrungsergänzungsmittelverordnung und der EU-Health-Claims-Verordnung entsprechen. Wir bewerteten Zweckbestimmung, Altersangaben, Leserlichkeit, Übersichtlichkeit, Gesundheitsversprechen, Warn-, Lagerungs- und Anwendungshinweise. Im Labor überprüften wir die deklarierten Gehalte von Vitamin D, K2, Zink, Selen und Magnesium.

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

Häufig gestellte Fragen

Wie viel Vitamin D braucht der Mensch?

Bin ich gut versorgt? Lassen sich mit Vitamin-D-Präparaten Krankheiten vorbeugen? Was sind die besten Vitamin-D-Quellen? Hier gibt es Antworten rund um das Sonnenvitamin.

Wie finde ich heraus, ob ich ausreichend mit Vitamin D versorgt bin?
Prüfen Sie, wie oft und wie lange Sie in der Sonne sind (siehe nächste Frage) und ob sie zu einer Risikogruppe gehören (siehe S. 85). Allein an Symptomen wie Müdigkeit, häufigen Infekten oder Haarausfall lässt sich eine Unterversorgung nicht festmachen, sie können andere Ursachen haben. Letztlich ist Vitamin-D-Mangel nur ärztlich mittels Blutanalyse diagnostizierbar.

Wie bekomme ich genug Vitamin D?
Fachgesellschaften und Behörden sind sich einig, dass es genügt, Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal die Woche unbedeckt und ohne Sonnencreme der Sonne auszusetzen – und zwar jeweils für die „Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde". Für Menschen mit heller Haut (Typ II) sind das bei intensiver Sonnenstrahlung (UV-Index 7) circa zwölf Minuten.
Tipp: Meiden Sie dennoch pralle Mittagssonne. Die Haut bildet Vitamin D auch im Schatten, morgens oder abends – selbst bei bedecktem Himmel.

Warum ungeschützt? Kann eingecremte Haut kein Vitamin D herstellen?
Doch, aber weniger. Sonnenschutzmittel halten je nach Lichtschutzfaktor einen Großteil der UV-Strahlung fern. Unklar ist allerdings, wie stark das die körpereigene Vitamin-D-Produktion verringert. Individuelle Faktoren spielen eine Rolle – der Lichtschutzfaktor der Creme, seine Zusammensetzung und die aufgetragene Menge, aber auch die Tageszeit, der Hauttyp und das Alter.
Tipp: Verzichten Sie bei längeren Sonnenaufenthalten nie auf Sonnenschutz zugunsten der Vitamin-D-Produktion.

Wer sollte den Vitamin-D-Spiegel messen lassen?
Viele Arztpraxen bieten das als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) für rund 20 bis 50 Euro an. Es ist aber nur für die Risikogruppen (siehe S. 85) zu empfehlen. Der Nutzen für gesunde Erwachsene ist laut IGeL-Monitor des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen „unklar", da es keine ausreichenden Studien gibt. Bei Verdacht auf Vitamin-D-Mangel übernehmen Krankenkassen die Kosten.

Ab welchen Werten liegt ein Vitamin-D-Mangel vor?
Werte von weniger als 30 Nanomol pro Liter (entspricht 12 ng/ml) weisen auf eine mangelhafte Vitamin-D-Versorgung mit einem erhöhten Risiko für Knochenerweichung und Osteoporose hin. Bei 30 bis unter 50 Nanomol pro Liter (entspricht 12–20 ng/ml) gilt die Vitamin-D-Versorgung als suboptimal – Folgen für die Knochengesundheit sind möglich. Ab 50 Nanomol pro Liter (entspricht 20 ng/ml) ist der Vitamin-D-Status in Ordnung.
Tipp: Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel nicht am Ende des Winters bestimmen. Dann sind die Speicher entleert und die Werte wenig aussagekräftig.

Ist das Risiko für Vitamin-D-Mangel in den Wechseljahren erhöht?
Nein, aber mit den Wechseljahren steigt das Risiko für Osteoporose (siehe S. 91). Daher kann es sein, dass Frauen in dieser Lebensphase geraten wird, vorbeugend Vitamin D zu nehmen, da ein Mangel das Osteoporose-Risiko weiter steigern würde. Frauen in den Wechseljahren ohne Risikofaktoren für eine Vitamin-D-Unterversorgung können aber auch ohne Präparate gut versorgt sein.

Welche Gesundheitsversprechen auf Vitamin-D-Mitteln sind erlaubt?
Das regelt für Nahrungsergänzungsmittel die europäische Health-Claims-Verordnung. Sie gestattet den Anbietern unter anderem mit folgenden Aussagen zu werben: Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung, trägt zur einer normalen Aufnahme von Kalzium und Phosphor, zu einem normalen Kalziumspiegel im Blut, zur Erhaltung normaler →

Oft unnötig. Den Vitamin-D-Spiegel im Blut analysieren zu lassen, ist nur für Risikogruppen zu empfehlen.



Foto: picture alliance / dpa

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

Knochen und Zähne sowie zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Immunsystems bei.

Kann Vitamin D vor Stürzen und Knochenbrüchen schützen?
Ja, für Menschen ab 65 Jahren mit erhöhtem Risiko für Vitamin-D-Mangel ist gut belegt, dass eine Vitamin-D-Gabe das Risiko für Stürze, Knochenabbau, Brüche, Kraftverlust und Gleichgewichtseinbußen reduziert. Bei Jüngeren ohne Vitamin-D-Mangel zeigten Studien dagegen keinen Effekt einer Vitamin-D-Gabe auf das Knochenbruchrisiko.

Beeinflusst Vitamin D die Häufigkeit von Atemwegsinfekten?
Es gibt Hinweise, dass die Einnahme von Vitamin D Atemwegserkrankungen vorbeugen könnte. Übersichtsstudien aus den vergangenen zwei Jahren kommen aber zu nicht eindeutigen Ergebnissen: Einige lieferten keine schlüssigen Belege oder zeigten keine Effekte für Europäer. Andere fanden eine schützende, aber sehr geringe Wirkung.

Beugt Vitamin D Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vor?
Forschende haben in jüngster Zeit jede Menge Studien auf die Frage hin ausgewertet, ob Vitamin D vor verschiedenen Krankheiten schützt. Ergebnis: Vitamin D führt im Vergleich mit einem Placebo nicht zu einem signifikant geringerem Auftreten von Herz-Kreislauf-Ereignissen. In Bezug auf Krebs und Typ-2-Diabetes liegen derzeit keine ausreichenden Belege für vorbeugende Effekte vor.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Vitamin D und Depressionen?
Das ist noch unklar. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung deuten Beobachtungsstudien einen möglichen Zusammenhang zwischen schlechtem Vitamin-D-Status und Auftreten von Depressionen an. Diese Ergebnisse sind in kontrollierten Studien aber bisher nicht bestätigt worden. Auch in Bezug auf bestehende Depression liegen widersprüchliche Studienergebnisse vor: Ob durch Vitamin-D-Gabe depressive Beschwerden gelindert werden können, ist nicht ausreichend nachgewiesen.



Vitamin-D-Quellen. Fettreicher Fisch wie Lachs sowie in geringerem Maß Eigelb, Käse und Butter tragen zur Vitamin-D-Versorgung bei.

Wie unterscheiden sich rezeptfreie Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D?
Die Packungen sehen oft ähnlich aus, auch die enthaltene Vitamin-D-Menge und -Qualität kann die gleiche sein. Doch Nahrungsergänzungsmittel gelten als Lebensmittel und sind weniger reguliert als Medikamente. Für die Wirkstoffmengen sind stärkere Schwankungen erlaubt, sie brauchen keine Prüfung auf Unbedenklichkeit und keine behördliche Zulassung. Sie richten sich an Gesunde, Arzneimittel dagegen sind zur Behandlung oder Prävention von Krankheiten zugelassen. Studien müssen ihre Wirkung belegen. Paradox: Arzneimittel mit mehr als 1000 Internationalen Einheiten Vitamin D sind verschreibungspflichtig. Nahrungsergänzungsmittel sind hingegen frei verfügbar, auch erheblich höher dosierte, da es für sie keine gesetzlich festgelegten Höchstmengen gibt.

Wie wird Vitamin D hergestellt?
Nahrungsergänzungsmittel können Vitamin D2 oder D3 enthalten. Vitamin D3 wird meist aus Lanolin, dem Fett von Schafswolle hergestellt. Produkte, die als vegan verkauft werden, enthalten Vitamin D2 aus UV-bestrahlten Pilzen oder D3 aus Flechten oder Algen.
Tipp: Nehmen Sie Vitamin-D-Präparate mit Fett zu sich, etwa zu einer Mahlzeit. Das erleichtert die Aufnahme im Körper.

Welche Lebensmittel liefern Vitamin D?
Mit Lebensmitteln lässt sich nur ein kleiner Teil des Bedarfs decken, etwa 10 bis 20 Prozent. Mit Abstand am meisten Vitamin D steckt von Natur aus in fetthaltigen Fischen wie Lachs und Hering. In geringerem Maße liefern es Leber, Eigelb und Milchprodukte. Speisepilze bilden unter Einfluss von Sonne Vitamin D. Zudem dürfen Margarine und Streichfette in Deutschland mit Vitamin D angereichert werden, andere Lebensmittel benötigen meist eine Genehmigung.

Foto: StockFood / Olena Yeromenko

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



Knochendichtemessung. Mit schwachen Röntgenstrahlen wird ermittelt, wie porös die Knochen sind.

Knochenbrüche verhindern

Osteoporose früh erkennen Im Alter können Knochen porös werden und brechen. Wie man sein Risiko ermittelt und mindert – und wann eine Knochendichtemessung sinnvoll ist.

Sie kommt schleichend. Lange unsichtbar und unspürbar. Aber dann kann sie mit Wucht in das Leben der Betroffenen einbrechen – buchstäblich und oft folgenreich: Osteoporose. Nach Daten des Robert-Koch-Instituts betrifft sie rund ein Viertel der Frauen und 5,6 Prozent der Männer ab 65 Jahren.

Bei der Krankheit werden die Knochen porös und können schon bei geringer Belastung brechen. Frauen sind besonders betroffen, da mit den Wechseljahren das Hormon Östrogen schwindet, das vor dem Knochenschwund schützt. Die gute Nachricht: Osteoporose lässt sich früh erkennen und behandeln. Wir zeigen, wie man am besten →

Unser Rat

Machen Sie keine Knochendichtemessung auf eigene Kosten. Das ist als erster Schritt nicht sinnvoll. Prüfen Sie zunächst, ob Sie relevante Risikofaktoren für Osteoporose haben. Wenn ja, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Er kann Ihr persönliches Risiko einschätzen. Falls notwendig, kann er Sie zur Knochendichtemessung überweisen, die dann in der Regel Kassenleistung ist. Körperliches Training zur Vorbeugung von Osteoporose ist für alle sinnvoll.

Foto: Ftonline / Science Photo Library

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

vorgeht, um das eigene Osteoporose-Risiko zu bestimmen und Brüche zu vermeiden. Als Basis haben wir Studien und medizinische Leitlinien ausgewertet. Außerdem stellen wir wichtige Osteoporose-Medikamente vor (siehe S. 95).

Folgenreicher Oberschenkelhalsbruch

Weil die Krankheit selbst kaum Symptome verursacht, bleiben laut Dachverband Osteologie (DVO) je nach Altersgruppe bis zu 70 Prozent der behandlungsbedürftigen Fälle unerkannt. „Es gibt für Osteoporose nicht die Aufmerksamkeit, die angemessen wäre, auch bei Ärzten oft nicht“, sagt Professor Ralf Schmidmaier, Vorsitzender des DVO, Internist und stellvertretender Klinikdirektor am LMU Klinikum München.

Dabei kann auch Osteoporose schwere Folgen haben, etwa wenn die eben noch rüstige 85-Jährige sich den Oberschenkelhals bricht und nicht mehr erholt. „Sehr oft bedeutet ein Bruch das Ende des eigenständigen Lebens zu Hause“, so Schmidmaier.

Doch es gibt gute Chancen, das zu verhindern. „Früherkennung, Behandlung und Vorbeugung von Osteoporose gehören zu den besten Mitteln gegen Pflegebedürftigkeit im Alter“, sagt Schmidmaier. Ein Teil der Früherkennung ist die Knochendichtemessung, mit der sich die Stabilität der Knochen ermitteln lässt. Frauen nach der Menopause wird sie oft als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) angeboten, die sie selbst zahlen müssen. Etliche Praxen bewerben diese Leistung offensiv. Aber ist so eine Messung für alle sinnvoll?

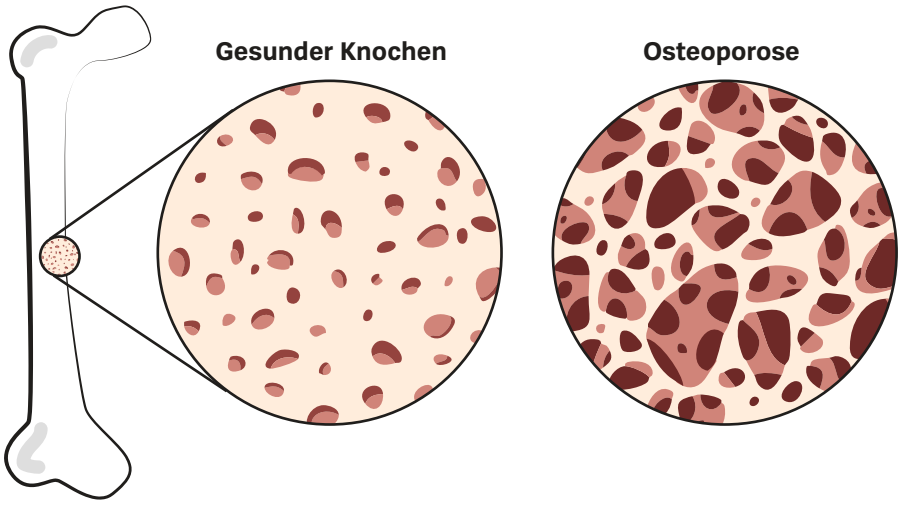
Ein schrittweises Vorgehen ist sinnvoll

Die Antwort unserer Expertinnen ist eindeutig: Eine Knochendichtemessung auf eigene Kosten können sich Frauen und Männer getrost sparen.

Sinnvoller ist es, schrittweise vorzugehen. Entscheidend ist, ob neben dem Alter weitere relevante Risikofaktoren hinzukommen. Das sollten vor allem Frauen nach der Menopause für sich prüfen. →

So höhlt Osteoporose den Knochen aus

Die stabilisierenden Knochenbälkchen im Inneren werden schrittweise dünner: Der Knochen wird porös und kann schon bei geringer Belastung brechen.



Machen Sie den Check

Liegen bei Ihnen Risikofaktoren vor?

Osteoporose-Früherkennung und Knochendichtemessung können für Frauen nach der Menopause und Männer im höheren Alter sinnvoll sein, wenn weitere relevante Risikofaktoren für Osteoporose und Brüche vorliegen. Je mehr, desto wichtiger ist es, mit der Hausärztin zu sprechen. Wir haben einige wichtige und häufige Faktoren zusammengestellt:

Ihre Lebensumstände:
- Hatten Ihr Vater oder Ihre Mutter im Alter bis 75 Jahre einen Knochenbruch an Oberschenkelhals oder an einem Wirbelkörper?
- Hatten Sie selbst einen Bruch bei geringer Belastung?
- Rauchen Sie?
- Trinken Sie viel Alkohol?
- Sind Sie sehr dünn (Body-Mass-Index unter 20)?
- Für Frauen: Sind Sie früh in die Wechseljahre gekommen?

Haben Sie eine dieser Diagnosen?
- Rheumatoide Arthritis
- Diabetes Typ 1 oder 2
- Überfunktion der Schilddrüse, Nebenniere oder Nebenschilddrüse
- Schlaganfall
- Epilepsie
- Parkinson

Nehmen Sie eines dieser Medikamente?
- Kortison-Präparate über mehrere Monate
- Protonenpumpenhemmer (Magenschutz-Präparate)
- Antidepressiva

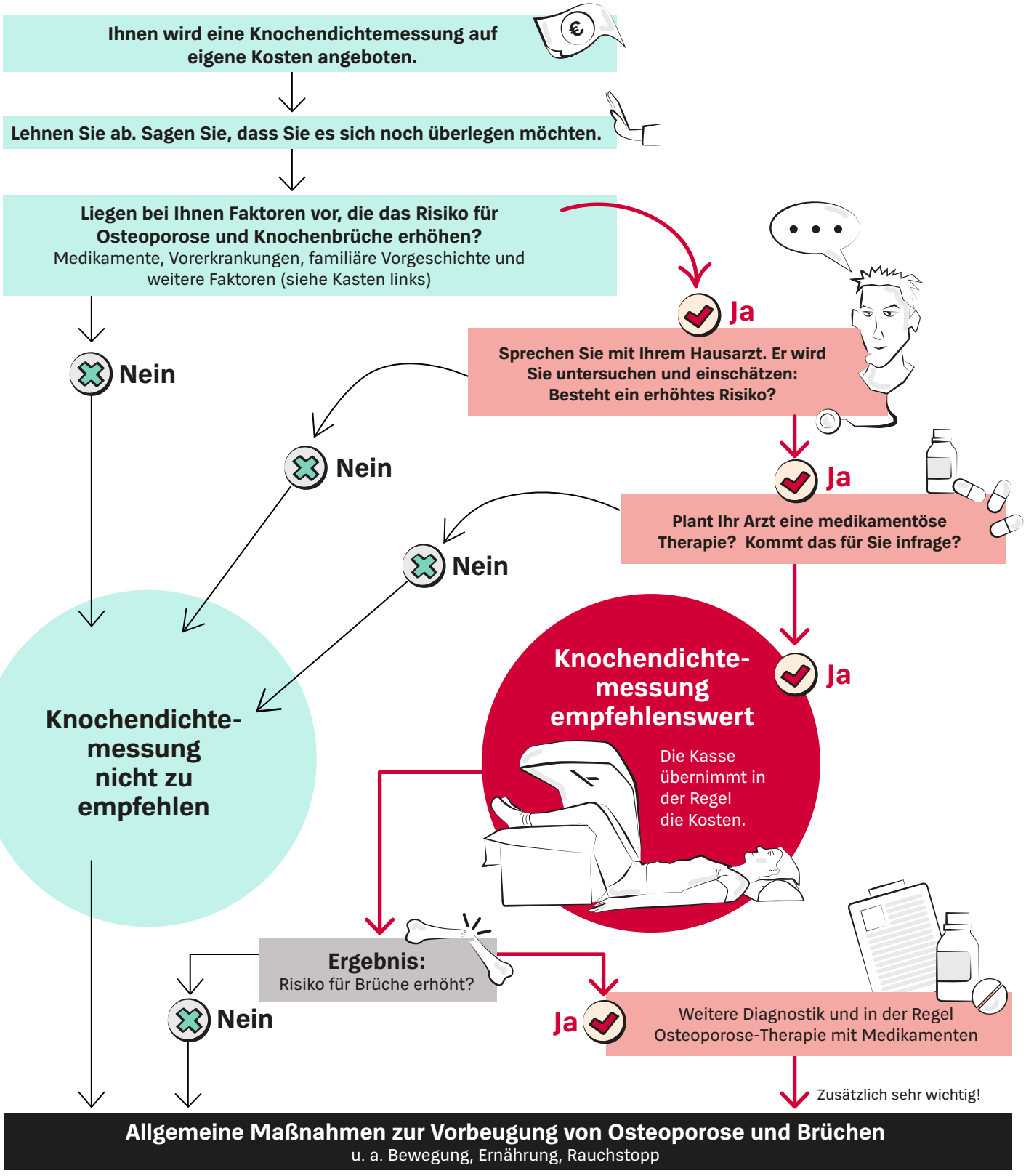
Quellen: Frax-Risikorechner, Leitlinie „Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose“, Stiftung Warentest

Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

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

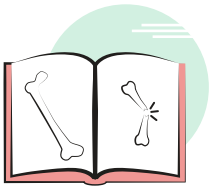
Osteoporose erkennen: So gehen Sie Schritt für Schritt vor

Ärzte bieten Älteren oft eine Knochendichtemessung auf eigene Kosten an, um das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche zu ermitteln. Wir halten das nicht für sinnvoll. Auf Basis wissenschaftlicher Studien empfehlen wir ein abgestuftes Vorgehen.



Infografik: Stiftung Warentest / Isabella Galanty

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



Osteoporose-Glossar

DXA, T-Wert und Co: Fachbegriffe verstehen

Primäre Osteoporose. Entsteht vor allem durch den Mangel am Hormon Östrogen, während die sekundäre Osteoporose Folge einer anderen Erkrankung oder von Medikamenten ist.

Knochendichtemessung. Spezielle Röntgenaufnahme zur Bestimmung der Knochenmineraldichte, üblicherweise an der Lendenwirbelsäule und beiden Oberschenkelhalsknochen.

DXA. Abkürzung für englisch Dual-Energy-X-ray Absorptiometry (Dual-Röntgen-Absorptiometrie), das Standardverfahren der Knochendichtemessung. Erfasst wird, wie viel Röntgenstrahlung der Knochen absorbiert, also aufnimmt: Je mehr Gewebe im Knochen vorhanden ist, desto mehr Absorption.

T-Wert. Ein rechnerisches Maß für die Abweichung der Knochendichte vom Normalwert eines gesunden 25- bis 30-Jährigen. Minuswerte bedeuten eine verminderte Knochendichte. Ab einem T-Wert von minus 2,5 liegt laut Weltgesundheitsorganisation eine Osteoporose vor.

Fragilitätsfraktur. Ein Bruch bei geringer Belastung, etwa aus sitzender oder stehender Position. Betrifft häufig Wirbelsäule, Oberarm, Oberschenkel oder Handgelenk. Hauptursache ist Osteoporose.



Fit bleiben. Körperliches Training ist ein wichtiger Baustein der Osteoporose-Therapie.

Für Männer liegen bislang keine entsprechenden Studien vor. Wir haben auf Seite 92 Risikofaktoren für den Selbst-Check zusammengestellt.

Kasse zahlt Knochendichtemessung

Liegen Risikofaktoren vor, sollte man dies mit seiner Hausärztin besprechen. Sie sollte weitere Untersuchungen machen und systematisch ein individuelles Risikoprofil erstellen. Erhärtet sich der Verdacht, kann eine Knochendichtemessung sinnvoll sein. In der Regel überweist die Hausärztin an eine Praxis mit dem speziellen Messgerät.

Die Krankenkasse übernimmt dafür die Kosten – unter der Bedingung, dass eine medikamentöse Therapie geplant ist (siehe Kasten S. 95).

Das Risiko für Knochenbrüche ermitteln

Aus dem Messergebnis und den Risikofaktoren kann die Ärztin das persönliche Risiko für einen osteoporosebedingten Bruch annähernd berechnen. Ab einem mittleren Risiko kommt eine Osteoporose-Therapie mit Medikamenten infrage.

Osteoporose-Medikamente helfen

Dieses abgestufte Vorgehen und eine medikamentöse Behandlung können offenbar die Zahl osteoporosebedingter Knochenbrüche bei Frauen ab 65 Jahre senken: Nach einer aktuellen Übersichtsarbeit traten ohne die Maßnahmen 84 Brüche je 1000 Teilnehmerinnen auf, mit waren es rund 6 weniger. Die Studienlage ist aber insgesamt wenig belastbar, weitere Studien sind notwendig, um den Nutzen besser zu belegen. Für Männer und jüngere Frauen liegen gar keine aussagekräftigen Studien vor.

Training und gesund essen sind wichtig

„Fast noch wichtiger als Medikamente sind aber Maßnahmen, die man allein ergreifen kann – und sollte“, sagt Ralf Schmidmaier. „Vor allem gezieltes Krafttraining kann effektiv Brüche verhindern.“ Treppensteigen, Kniebeugen, auf einem Bein stehen – mit solchen kleinen Übungen anfangen und dann langsam steigern.

Wichtig ist auch, sich über die Nahrung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Vor allem Kalzium und Vitamin D wirken dem Knochenabbau entgegen. Das heißt: Zum Beispiel regelmäßig Milchprodukte, grünes Gemüse und Nüsse essen – und genug Sonnenlicht tanken.

Tipp: Unseren aktuellen Test von Vitamin-D-Präparaten lesen Sie ab Seite 84. ■

Text: Heike Dierbach; Projektleitung: Katrin Andruschow; Faktencheck: Annika Scheerer

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

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

Medikamente gegen Osteoporose

Knochenabbau bremsen, Knochenaufbau fördern

Es gibt eine breite Auswahl an Wirkstoffen und Darreichungsformen.

Für einen gesunden Knochenaufbau sind bestimmte Mineralstoffe und Vitamine nötig, vor allem Kalzium und Vitamin D. Im Normalfall reichen dafür eine ausgewogene Ernährung und genügend Sonne. Bei Verdacht auf einen Mangel überprüft die Hausärztin die Blutwerte und empfiehlt – falls nötig – geeignete Mittel. Eine Einnahme auf eigene Faust ist nur unter bestimmen Bedingungen sinnvoll (siehe Test von Vitamin-D-Präparaten S. 84).

Liegen die Diagnose Osteoporose und ein erhöhtes Knochenbruchrisiko vor, kommen Osteoporose-Medikamente und zusätzlich Vitamin D und Kalzium infrage. „Wichtig ist, die Einnahme nicht zu früh abzubrechen", so Professor Ralf Schmidmaier, Vorsitzender des Dachverbands Osteologie. „Zwar spürt der Patient, anders als etwa bei Schmerzmitteln, durch die Einnahme keinen körperlichen Unterschied – aber genau das ist das Ziel." Osteoporose-Medikamente gibt es mit zwei Wirkprinzipien:

Antiresorptive Therapie: Knochenabbau bremsen
Biphosphonate sind in der Lage, den Abbau der Knochensubstanz zu bremsen. Dazu hemmen sie die körpereigenen Zellen, die für den Abbau verantwortlich sind. Die Wirkstoffe sind Alendronat, Risedronat, Ibandronat und Zoledronat. Es gibt sie als Tabletten, Spritze oder Infusion, zur Einnahme einmal pro Tag, pro Woche, pro Monat oder noch seltener.

Patientinnen haben also eine große Auswahl. „Biphosphonate gehören zu den meistverordneten Medikamenten bei Osteoporose und werden in der Regel gut vertragen", sagt Schmidmaier. Als Alternative zu Biphosphonaten kommt unter anderem der Wirkstoff Denosumab infrage.

Osteoanabole Therapie: Wiederaufbau des Knochens
Bei einem hohen Risiko für Brüche werden Medikamente eingesetzt, die den Aufbau von Knochensubstanz anregen. Sie werden als Spritze oder per Pen verabreicht, das geht auch zu Hause:

- **Romosozumab** fördert den Knochenaufbau und stoppt gleichzeitig den Abbau, birgt aber ein erhöhtes Risiko für Kreislauf-Erkrankungen. Mit mehr als 10 000 Euro pro Patientin und Jahr ist es sehr teuer, daher sind Ärzte teils zurückhaltend mit der Verordnung.
- **Teriparatid** wird nur bei schwerer Osteoporose eingesetzt.



Behandlung. Tabletten, Spritzen oder Infusionen sollen poröse Knochen stabilisieren.

Foto: Stiftung Warentest / Hendrik Rauch

So sind wir vorgegangen

Wir beauftragten zwei Expertinnen – eine Ärztin, die zu Bevölkerungsmedizin forscht, sowie eine Sozialwissenschaftlerin mit dem Forschungsschwerpunkt Gesundheit – damit, herauszufinden, wann und in welcher Form eine Osteoporose-Früherkennung sinnvoll ist. Sie haben in einschlägigen medizinischen Datenbanken systematisch **qualitativ hochwertige Übersichtsarbeiten zur Osteoporose-Früherkennung** gesichtet und ausgewertet. Zudem werteten sie aktuelle **Leitlinien verschiedener Länder** aus, die internationale Kriterien für hohe Leitlinienqualität erfüllen.

Unser Vorgehen orientiert sich an den Grundsätzen **evidenzbasierter Medizin.** Ziel war die Prüfung der wissenschaftlich gesicherten Qualität (Evidenz) für einen **Nutzen einer allgemeinen Früherkennung von Osteoporose** für alle sonst gesunden Frauen und Männer über 40 Jahre. Als ein nachgewiesener Nutzen wurde gewertet, wenn sich infolge einer frühzeitigen Erkennung von Osteoporose mit anschließender Behandlung **die Zahl von Fragilitätsfrakturen (Brüchen bei geringer Belastung) signifikant verringerte.**

Dabei wurden unterschiedliche Strategien zur Früherkennung berücksichtigt, etwa mit und ohne Knochendichtemessung. Es wurden aussagekräftige **Übersichtsarbeiten für ältere Frauen** identifiziert. Für Männer und jüngere Frauen liegen keine vergleichbaren Studien vor.

© 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 1/25 – 12/25

Die Beiträge sind nach Ressorts geordnet, die Zahlen am Ende nennen Veröffentlichungsmonat und -jahr. Bei Interesse können Sie das jeweilige Heft über die Telefonnummer 0 30/3 46 46 50 80 oder unter test.de/shop bestellen. Zudem können Sie auf test.de einzelne Artikel herunterladen. **Abkürzungen: R** = Report, **T** = Test.

Ernährung und Kosmetik

- **B**B-Creams (T) 10/25
- **D**eos für Männer (T) 6/25
- **E**rdbeeren, Arbeitsbedingungen (R) 7/25
- Erdbeeren, Pestizid-Check (T) 7/25
- **G**rillkäse (T) 6/25
- **H**andcremes (T) 2/25
- Honig (T) 4/25
- **J**oghurt, veganer (T) 3/25
- Joghurtbecher richtig entsorgen (R) 3/25
- **K**akaoanbau, Nachhaltigkeit (R) 12/25
- Kaffeekapseln (T) 9/25
- **L**imonaden (T) 8/25
- **M**undspüllösungen (T) 3/25
- Mülltrennung (R) 9/25
- **O**livenöl (T) 2/25
- **P**flanzenöle, Vergleich (R) 2/25
- Pre-Nahrung für Säuglinge (T) 10/25
- Putenfleisch Haltungsbedingungen (T) 11/25
- Putenschnitzel (T) 11/25
- **R**äucherlachs (T) 1/25
- **S**chlagsahne (T) 7/25
- Schokolade, Dubai- (T) 4/25
- Schokolade, Milch- (T) 12/25
- Sonnenschutzmittel (T) 7/25
- Sonnenschutzmittel fürs Gesicht (T) 4/25
- Süßstoffe (R) 8/25
- **T**est-Tops und -Flops (R) 1/25
- Toastbrot (T) 5/25
- Trinkmahlzeiten (T) 12/25
- **V**eggieprodukte, Testbilanz (T) 1/25
- **Z**ahnbürsten, elektr. (T) 12/25
- Zahnpasta, Weißmacher- (T) 9/25

Multimedia

- **A**ntivirenprogramme (T) 3/25
- Apps, alternative Quellen (R) 2/25
- **D**rucker, Laser- (T) 10/25
- Drucker, Tinten- (T) 6/25
- *Drucker Korrektur (T) 7/25*
- **e**Book oder gedrucktes Buch, Ökobilanz (T) 7/25
- eBook-Reader (T) 7/25
- **F**ernseher, kleine (T) 8/25
- Fernseher (T) 4/25
- Fernseher, die besten (T) 1/25
- **K**opfhörer (T) 11/25
- Kopfhörer (T) 3/25
- **L**aptops (T) 9/25
- Laptops, refurbished Shops für (T) 9/25
- Laptops (T) 5/25
- Laptops (T) 1/25
- Lautsprecher, Bluetooth-, WLan- (T) 2/25
- Lautsprecher, Party- (T) 8/25
- **O**nline-Marktplätze, Temu und Shein (T) 12/25
- Online-Marktplätze (T) 3/25
- **S**mart-Home-Systeme (T) 8/25
- Smartphones (T) 12/25
- Smartphones (T) 7/25
- Smartphones, KI-Funktionen für (R) 7/25
- Smartphones, Bedienhilfen (R) 2/25
- Smart-Ringe (T) 6/25
- Smartwatches (T) 12/25
- Smartwatches und Fitnesstracker (T) 6/25
- Soundbars (T) 11/25
- Spiele-Controller (T) 11/25
- Streaming und KI, Energieverbrauch (R) 10/25
- **T**ablets (T) 12/25
- Tablets (T) 8/25
- TV-Streaming-Boxen und -Sticks (T) 5/25
- *Korrektur (T) 6/25*
- **V**ideostreaming (R) 5/25
- **W**indows, Alternativen (R) 9/25

Haushalt und Garten

- **A**kku-Saug-Wischer (T) 7/25
- **B**alkonkraftwerke (T) 6/25
- **D**ampfglätter (T) 4/25
- Dunstabzugshauben (T) 3/25
- **E**inbruchschutz (R) 10/25
- **F**enstersicherungen (T) 10/25
- **G**efriergeräte (T) 2/25
- Geschirrspüler (T) 4/25
- Grills, Elektro- (T) 5/25
- **H**eißluftfritteusen (T) 1/25
- **I**ndoor-Gärten, smarte (T) 4/25
- **K**affeevollautomaten (T) 12/25
- Klimageräte (T) 6/25
- Kochfelder (T) 11/25
- Küchenmaschinen ohne Kochfunktion (T) 12/25
- Kühlschränke (T) 8/25
- *Korrektur (T) 11/25 Kühlschränke 7/24*
- **L**uftbefeuchter (T) 10/25
- **M**atratzen (T) 10/25
- Matratzen (T) 3/25
- **N**ackenkissen (T) 9/25
- **P**fannen (T) 1/25
- **R**asenmäher (T) 4/25
- **S**aug- und Saug-Wisch-Roboter (T) 1/25
- Schlagbohrer, Akku- (T) 6/25
- *Korrektur (T) 8/25*
- Staubsauger, Akku- (T) 2/25
- Staubsauger, Kabel- (T) 9/25
- Stromtarife, dynamische (R) 2/25
- **T**hermomix (T) 12/25
- **Ü**berwachungskameras (T) 10/25
- **V**ollwaschmittel (T) 4/25
- **W**ärmepumpen (T) 10/25
- Wäschetrockner (T) 9/25
- Waschmaschinen (T) 11/25
- Wasserkocher (T) 3/25
- *Korrektur (T) 4/25*
- Wassersprudler (T) 7/25
- WC-Reiniger (T) 8/25

Freizeit und Verkehr

- **A**utokindersitze (T) 12/25
- Autokindersitze (T) 6/25
- **E**-Scooter (T) 8/25
- **F**ahrradkindersitze (T) 4/25
- Fahrradschlösser (T) 3/25
- **H**otels, Nachhaltigkeitssiegel für (T) 5/25
- Hundefutter (T) 8/25
- **K**inderreisebetten (T) 11/25
- Kinderwagen, Kombi- (T) 7/25
- **N**achhilfeportale (T) 2/25
- Nachtzüge (R) 10/25
- **R**ollatoren T) 9/25
- Rudergeräte (T) 1/25
- **S**exspielzeug (T) 11/25
- Ski-, Snowboardhelme (T) 12/25
- Stand-up-Paddle-Boards (T) 6/25
- **T**rampoline (T) 5/25

Geld und Recht

- **A**rbeitsleben, Diskriminierung im (R) 7/25
- Auslandskrankenversicherung (R) 8/25
- **B**ankbetrug (R) 10/25
- **E**nterben, Anghörige (R) 11/25
- Erwerbsminderungsrente (R) 8/25
- **F**inanzen ordnen (R) 3/25
- Finfluencer (R) 2/25
- Frührente (R) 10/25
- **G**old kaufen (R) 2/25
- **H**austiere, Kosten für (R) 1/25
- Homeoffice, Rechte und Pflichten (R) 4/25
- **M**ieterhöhung (R) 12/25
- **O**nline-Shopping, Fallen beim (T) 12/25
- **P**rivatverkauf im Web (R) 6/25
- **R**echtsschutzversicherung (R) 5/25
- Rechtsstreit, Anwalt finden (R) 9/25
- **S**chufa-Score (R) 7/25
- Stromtarif wechseln (R) 1/25
- **T**estament machen, Gründe dafür (R) 6/25
- **U**mgang mit Geld, wie Kinder ihn lernen (R) 4/25
- **V**ersicherungs-Check (R) 9/25
- Vorsorgevollmacht (R) 3/25
- **W**ohngebäudeversicherung (R) 11/25
- **Z**insanlagen (R) 5/25

Gesundheit

- **D**urchfall, Medikamente bei (T) 7/25
- **E**isen-Präparate (T) 6/25
- Elektronische Patientenakte (R) 1/25
- **H**ustenstiller (T) 11/25
- **I**nhalationsgeräte (T) 1/25
- Insektenstichheiler (T) 5/25
- **K**iefergelenkproblem CMD (R) 10/25
- Kniearthrose (R) 8/25
- **M**elatonin-Mittel für Kinder (T) 7/25
- Mücken und Zecken, Mittel gegen (T) 5/25
- **N**ahrungsergänzungsmittel für Kinder (T) 4/25
- **R**eiseimpfungen (R) 5/25
- *Korrektur (R) 7/25*
- **S**ymptom-Checker (T) 3/25
- **T**ageslichtlampen (T) 12/25
- Tinnitus-Apps (T) 9/25
- **Ü**bergewicht abbauen (R) 2/25
- **V**erschwörungsdenken, Umgang mit (R) 9/25
- *Korrektur (R) 10/25*
- Vitamine in der Erkältungszeit (R) 2/25
- **W**interdepression (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. 030/346465080
(Mo bis Fr 8–19 Uhr)
Mail: stiftung-warentest@dpv.de
Internet: test.de/abo

Bestell-Hotline
Sie möchten Bücher und Hefte der Stiftung Warentest bestellen?
Tel. 030/346465082
(Mo bis Fr 8–19 Uhr)
Internet: test.de/shop

Soziale Netzwerke
facebook.com/stiftungwarentest
youtube.com/stiftungwarentest
instagram.com/stiftungwarentest
instagram.com/stiftungwarentest-finanzen
tiktok.com/@stiftungwarentest
x.com/warentest

So testen wir



Der Aufwand für unsere Tests ist enorm. Von der Idee bis zur Veröffentlichung vergehen Monate. Ein typischer Test-Ablauf im Video: test.de/testablauf.

Prüfinstitute
Die Stiftung Warentest bietet unabhängigen Instituten an, Prüfaufträge zu übernehmen. Details unter test.de/pruefinstitute.

Foto: Stiftung Warentest

Stiftung Warentest

Herausgeber und Verlag
Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin, Postfach 30 41 41, 10724 Berlin,
Telefon 0 30/26 31–0, Mail: Leserservice@stiftung-warentest.de, Internet: test.de
USt-IdNr.: DE 1367 25570

Verwaltungsrat
Prof. Dr. Barbara Brandstetter (Vorsitzende), Dieter Lehmann, Ramona Pop, Prof. Dr. Tanjev Schultz, Matthias Spielkamp, Dr. Michael Stephan, Lina Timm

Kuratorium
Lukas Siebenkotten (Vorsitzender), 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, Joachim Schulte, Dirk Stein, Christoph Wendker

Vorständin
Julia Bönisch

Weitere Mitglieder der Geschäftsleitung
Dr. Holger Brackemann, Daniel Gläser, Dr. Birger Venn-Hein

Bereich Untersuchungen
Dr. Holger Brackemann (Bereichsleiter)
Dr. Johannes Stiller (Stellv. Bereichsleiter)

Preiserhebungen: Johanna Hinzke, Diana Senger
Prüfmustereinkauf: Mirko Zimmermann (Leiter)

Verifikation
Dr. Claudia Behrens (Leiterin), Claudia Gaca, Dr. Andrea Goldenbaum, Dr. Julia Krapf, Susanne Neunzerling, Janine Nord, Sibylle Schalock, Hartmut Schäfer, Annika Scheerer, Sabine Vogt

Digitales und Technik
Dr. Markus Bieletzki (Wissenschaftlicher Leiter);
Projektleitung: Benjamin Barkmeyer, Robert Brandt, Jenny Braune, Mark Jeschke, Dr. Florian Ostermann, Simone Vintz, Dr. Kirstin Wethekam; Marktanalyse und Projektassistenz: Heike Clemens, Philipp Dammschneider, Thomas Grund, Danielle Leven, Dr. Ulrike Vollstädt;
Teamassistenz: Daniela Helmerich, Daria Sprick

Georg Dahm (Journalistischer Leiter);
Redaktion: Hannes A. Czerulla, Ronald Dammschneider, Martin Gobbin, Sandra Schwarz, Dennis Stieler, Henning Withöft, Michael Wolf

Haus, Energie, Freizeit und Verkehr
Dr. Axel Neisser (Wissenschaftlicher Leiter), Dr. Dirk Lorenz (Stellv.);
Projektleitung: Christiane Böttcher-Tiedemann, Renate Ehrnsperger, Ralf Gaida, Marius Gemmel, Nico Langenbeck, Simone Lindemann, Michael Morys, Dr. Dorit Munzke, Anke Scheiber, Dr. Peter Schick, Konstantin Thurow, Sarah Vasconi, Dr. Sara Wagner-Leifhelm; Marktanalyse und Projektassistenz: Yvonne Gramsch, Toralf Hainsch, Yvonne Sanguinette, Eva-Maria Schnaus, Diana Senger, Michael Vogt;
Teamassistenz: Marlies Brandtner, Monique Schneider, Grit Schulze

Christian van de Sand (Journalistischer Leiter);
Redaktion: Daniel Kastner, Anne Mandt, Reiner Metzger, Cecilia Meusel, Meike Rix, Stephan Scherfenberg, Roman Schukies, Kerstin Singer, Claudia Till

Ernährung, Kosmetik und Gesundheit
Dr. Ursula Loggen (Wissenschaftliche Leiterin);
Projektleitung: Katrin Andruschow, Charlotte Granobs, Dr. Thomas Koppmann, Dr. Claudia Michael, Yvonne Neidhardt, Tim Quinders, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan, Julia Schwietering, Dr. Jochen Wettach; Marktanalyse und Projektassistenz: Michaela Backhus, Maria Anna Bernhart, Sylvia Keske-Fouda, Julia Leise, Nada Quenzel;
Teamassistenz: Beate Engler, Karin Falkenthal

Nicole Merbach (Journalistische Leiterin); Redaktion: Ina Bockholt, 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, 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, Birgit Brümmel, Dr. Sebastian Gehrmann, Maria Hartwig, Karin Kuchelmeister, Michael Nischalke, Alica Verwiebe;
Projektassistenz: Romy Philipp, Achim Pieritz, Nicole Rau, Dana Soete, Marcia Vargas Canales; Teamassistenz: Ina Schiemann

Susanne Meunier (Journalistische Leiterin); Redaktion: Barbara Bückmann, Philip Chorzelewski, Christoph Herrmann, Alisa Kostenow, Sophie Mecchia, Kirsten Schiekiera, Lena Sington, Michael Sittig, Ulrike Steckkönig, Simone Weidner, Marion Weitemeier, Eugénie Zobel-Varga; Teamassistenz: Annette Eßelborn

Marketing und Vertrieb
Dorothea Kern (Leiterin)

Vertrieb Abonnement und Direktverkauf:
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, dpv.de
Kundenservice: Stiftung Warentest, 20080 Hamburg
Tel. 030/346465080, Fax 040/378455657,
Mail: stiftung-warentest@dpv.de

Vertrieb Einzelhandel: DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg, dermedienvertrieb.de

Kommunikation
Björn Köllen-Steiner (Leiter); Claudia Brause, Bettina Dingler, Wolfgang Hestermann, Ron Koch, Christiane Lang, Sabine Möhr, Petra Rothbart, Martin Sattler

Redaktion Stiftung Warentest

Chefredakteurin
Isabella Eigner (verantwortlich)

Stellvertretender Chefredakteur, Stellvertretende Chefredakteurin
Werner Hinzpeter, Julia Witt

Projektredakteur der Chefredaktion
Thierry Backes

Textchefs
Sebastian Bröder, Axel Henrici, Thomas Müller

Redaktionsassistenz
Christine Jannack, Britta Ossig-Moll

Grafik
Nina Mascher (Creative Director); Karen Adams, Isabella Galanty, Katja Späth, Beate Theill

Bildredaktion
Hendrik Rauch, Laura Schierholz, Annette Zidek;
Ralph Kaiser (Fotograf)

Produktion
Sabine Gaffrey, Gabriele Meja, Yuen Men Nguyen, Martin Schmidt

Verlagsherstellung
Rita Brosius (Leiterin); Romy Alig, Susanne Beeh

Weitere Mitarbeit an dieser Ausgabe
Ulrike Sosalla Serodio, Pia Voigt, 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: 85,20 Euro, Österreich: 87,60 Euro, Schweiz 100,40 sFr., restl. Ausland: 87,60 Euro. Kombi-Abo Inland: 120,60 Euro (85,20 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate), Österreich: 123,00 Euro (87,60 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate), Schweiz: 151,40 sFr. (100,40 sFr. für Stiftung Warentest + 51,00 sFr. für die Stiftung Warentest Flatrate), restl. Ausland: 123,00 Euro (87,60 Euro für Stiftung Warentest + 35,40 Euro für die Stiftung Warentest Flatrate) (inklusive gesetzlicher MwSt., zzgl. Versandkosten Österreich: 0,60 Euro, Schweiz: 1,20 sFr., rest. Ausland: 2,00 Euro pro Ausgabe). Digitales Zeitschriften-Abo In- und Ausland: 76,80 Euro, Schweiz 89,99 sFr. Einzelheft Print Deutschland: 7,90 Euro, Ausland: 8,10 Euro, Schweiz: 9,40 sFr. (inklusive gesetzlicher MwSt., zzgl. Versandkosten).

ISSN 0040–3946

Rechte Alle in Stiftung Warentest veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren – auch Auszüge, Bearbeitungen sowie Abbildungen – oder die Übertragung in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.

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

Wundersames aus dem Prüflabor. Folge 24

Falltrommelwirbler



„Über die letzten fünf Jahre hat die Falltrommel einen Gesamtschaden von mehr als 30 000 Euro angerichtet."

Dr. Florian Ostermann, Projektleiter unseres Smartphone-Tests

Was hat zwei Füße, ist schwarz-gelb und gefährlich? Nein, es geht nicht um einen Stürmer von Borussia Dortmund, sondern um unsere Handy-Foltermaschine. Sie hat schon Hunderte Smartphones unnachgiebig malträtiert und dabei so manchem davon den Garaus gemacht. Offiziell heißt sie „Falltrommel". Jedes Handy, das wir testen, muss hinein. Die Maschine rotiert, sodass das Smartphone aus 80 Zentimetern Höhe auf Steinboden knallt – und das 100-mal. Dabei scheppert und kracht es ordentlich. Nach 50 und nach 100 Stürzen greift einer unserer Tester todesmutig in den Schlund des Ungeheuers, entreißt ihm das Telefon und prüft, ob es Schäden erlitten hat, etwa Glasrisse oder Elektronikfehler. Ist das der Fall, schlägt es auf die Noten durch. Das hat schon viele Geräte getroffen, auch teure wie das iPhone X, einige Google- und Samsung-Modelle oder Xiaomis Mix Flip für rund 1500 Euro. Das Testszenario haben wir nicht willkürlich gewählt. Es orientiert sich an technischen Normen, sorgt für unterschiedliche Aufprallsituationen und vergleichbare Bedingungen. Die 80 Zentimeter Höhe entsprechen in etwa einem Sturz vom Tisch oder aus der Hosentasche. Handy-Anbieter mögen unseren schwarz-gelben Plumpssack fürchten. Verbraucher dürfen ihn feiern: Er schützt vor Fehlkäufen.

Text: Martin Gobbin



Gefahrenzone. Die Farben unserer Falltrommel erinnern an Absperrband aus US-Krimis.

Foto: Studio Likeness; Dominik Gigler; Sandra Kühnapfel

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



Falltrommel

Einsatz für: Tests von Smartphones
Material: Aluminium, Stein, Kunststoff
Preis: 12 000 Euro
Bedarf: Eine reicht für viele Jahre.

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

Stiftung Warentest 2/2026

ab Donnerstag, 29. Januar, im Handel

Vorschau

Backöfen

Abschminkprodukte

Hundesnacks

Küchenmaschinen

Toaster

Powerbanks

Änderungen vorbehalten

Olivenöl

Frisches Brot, getunkt in aromatisches Olivenöl – Genuss pur! Gut ausgewogene Öle liefern aber nur wenige Anbieter im Test. Geprüft haben wir 25 Produkte mit Literpreisen von rund 8 bis über 50 Euro. Fast jedes dritte Öl fällt durch – wegen Fehlern im Geschmack oder Schadstoffbelastungen.



Akku-Staubsauger

Ohne lästiges Kabel geht das Staubsaugen leicht von der Hand. Aber längst nicht jeder Akkusauger reinigt gründlich. Zwei versagen ausgerechnet bei der Staubaufnahme. Die besten Modelle dagegen entfernen selbst Tierhaare zuverlässig. Erstaunlich große Unterschiede zeigt unser Test auch im Prüfpunkt Akku-Laufzeit.





Gehölzschneider

Sie sehen aus wie kleine Kettensägen und sind auch ähnlich leistungsfähig. Die etwa zwei Kilogramm schweren Akku-Astsägen werden immer beliebter, sind aber auch gefährlich. Wer sie falsch nutzt, kann sich schwer verletzen. Wir haben 15 Gehölzschneider zu Preisen von etwa 40 bis über 400 Euro geprüft.

Stiftung Warentest

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um Verbraucherinnen und Verbrauchern durch vergleichende Tests von Waren und Dienstleistungen unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten.

Wir kaufen anonym im Handel ein und nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch.

Wir testen mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben oder selbst im Haus.

Wir bewerten mit Noten von Sehr gut bis Mangelhaft ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse.

Wir veröffentlichen anzeigenfrei in unseren Zeitschriften Stiftung Warentest und Stiftung Warentest Finanzen sowie auf test.de.

Foto: Getty Images; Adobe Stock

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