



INTERVIEW
Was hat die
Klimakrise mit
Brot zu tun,
Professor Jekle?

Februar 2025 7,50 Euro

TEST
126
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

**EXTRA
ALLERGIEN**
WIE DIE KLIMAKRISE
ALLERGIKER PLAGT

**PIZZA-
KARTONS**
BISPHENOLE
ALLA MAMMA

Vollkornbrot

Wie gut ist unser Supermarkt Brot?



**BYE-BYE
BÄCKER?**
Warum so
viele Bäckereien
schließen und wie wir
noch gutes Brot
bekommen

126 PRODUKTE
IM TEST

KAJAL
Kinderarbeit
für Glitzer

KINDERTATTOOS
Shein und Temu
stoppen Verkauf

BABYCREMES
Ausgerechnet Bebe
und Penaten fallen auf

ABFLUSSREINIGER
Harte Chemie,
schwache Leistung



0 2
4 190631 107509

eco®
Freude

Sanft
zur Umwelt

Stark
gegen Schmutz



750 ML
1,69 €
[1L = 2,25 €]

ÖKO-TEST

eco Freude
Allzweck-Reiniger
Lemon Rose

gut

Magazin 03/2024
26 Produkte im Test
davon 3x sehr gut, 12x gut

Ausgezeichnete
Sauberkraft



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

SPÜREN, WAS WIRKLICH GUT TUT.

Gesund schlafen. Natürlich zuhause.



ÖKO-TEST

Naturlatex-Matratze
„Supra-Comfort“
medium, Bezug Hygiene,
90x200 cm

gut

ÖKO-TEST Magazin 12/2024

Jetzt testen und
besser schlafen – auf der
ausgezeichneten
Naturlatex-Matratze
"Supra-Comfort"
von allnatura!

[allnatura.de](https://www.allnatura.de)


allnatura
natürlich schlafen und wohnen

ÖKO-TEST

EDITORIAL

Februar 2025

Mineralöl im Laib

Ob Schnitte oder Stulle oder wie man in meiner Heimat NRW gern sagt – Bütterken – für ein gutes Stück (belegtes) Brot gibt es viele liebevolle Bezeichnungen. Brot ist nicht nur Nahrungsmittel, sondern ein echter Lebensbegleiter – Tag für Tag vom Frühstückstisch bis zur abendlichen Brotzeit. Und da Essen in Gesellschaft bekanntlich am besten schmeckt, kann man sein Bütterken auch mit seinem Kumpel teilen. Übrigens: Kumpan heißt übersetzt so viel wie „mit Brot“ („com/cum panis“). Aber weg von der Sprachkultur hin zur Kulinariik.

Brot begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden. Heute isst laut dem Deutschen Brotinstitut hierzulande jeder durchschnittlich 21 Kilogramm Brot im Jahr. Und während die Franzosen stolz auf ihr Baguette und die Italiener auf ihr Ciabatta sind, haben die Deutschen sich den Titel Brot-Weltmeister verdient erbacken. Mit über 3.000 registrierten Brotsorten sind wir die Champions der Teigkunst.

Doch so vielfältig die Auswahl ist, bei abgepacktem Brot stellt sich einem oft die Frage: Was steckt da eigentlich alles drin? Das haben unsere Kollegin-



Cordula Posdorf
Chefredakteurin, Leitung Digital

nen Lisa-Marie Karl und Heike Baier bei 20 Roggen-Vollkornbroten untersuchen lassen. Das Ergebnis ist nicht ganz so lecker. In vier Broten hat das Labor MOAH nachgewiesen. MOAH sind aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe, unter denen sich auch krebserregende Substanzen befinden können. Nun stoßen wir leider öfter auf MOAH. Aber dass gleich drei Brote den von der Europäischen Kommission vorgeschlagenen Höchstgehalt reißen, ist nicht alltäglich.

Aber es gibt auch gute Nachrichten: Jedes zweite Produkt schneidet mit „gut“ oder „sehr gut“ ab und für weniger als einen Euro bekommt man schon ein paar ordentliche Schnitten. Also, schmieren Sie sich eine Scheibe und blättern Sie zu Seite 32. Es lohnt sich.

Ihre Cordula Posdorf



Kinder lieben Klebetattoos. Vor allem weil sie so schön bunt sind. Die Ergebnisse in unserem Tattoo-Test kennen bis auf zwei Ausnahmen jedoch nur eine

Farbe: Dunkelrot! Krebserregendes Benzol und bedenkliches Naphthalin sind nur einige Gründe, warum unsere Testerinnen Christine Throl (l.) und Marieke Mariani gleich 13-mal die rote Karte gezogen haben. Mehr ab Seite 82.

INHALT

Februar 2025

42

Pizzakartons

Pizza al hormone?
Problematische Chemikalien
in fast allen Schachteln



TITEL



20 Unser täglich Brot

Droht das Ende der Brotkultur?
Wie das Bäckerhandwerk
gegen die Billigkonkurrenz aus
Backstationen kämpft.

30 Das Rezept

Glutenfreies Hafer-Mix-Brot

32 Roggenvollkornbrot

TEST Kann Supermarktbrot – abge-
packt und in Scheiben – gegen
frische Bäckerware bestehen?



LEBEN

ESSEN
SCHÖNHEIT
GESUNDHEIT

41

42 Bisphenole in Pizzakartons

TEST

Schadstofflieferung
per Pappschachtel

47 Thermopapier

Bisphenole in Kassens-
bons, Tickets und Co.



50 Serie Gesund leben

Teil 1: Wie sich die
Klimakrise auf
Allergien auswirkt

56 Interview

Klimasensible
Gesundheitsberatung

58 Stadtplanung

Wie Städte allergiker-
freundlicher werden

62 Kajal

TEST

Wo Schwarzmalerei
ins Auge geht

68 Richtig abschminken

Schichtende: Runter
mit dem Make-up

70 Feste Conditioner

TEST

Erfreuliches Spül-
ergebnis

76 Talkum

Bedenkliches
Problem-Pulver

80 Kurz & klar

WACHSEN

KINDER
FAMILIE
PARTNERSCHAFT

81

82 Kindertattoos

TEST

Fast alle Klebebild-
chen fallen durch

89 Sensible Kinderhaut

Was eine Hautärztin
von Klebetattoos hält

90 Babypflegecreme

TEST

Bebe und Penaten mit
Mineralölproblem

96 Duftstoffe und Co.

Allergenes Potenzial
in Babycremes?

98 Kurz & klar

82

Kindertattoos

Cool, bunt und oft
erschreckend ungesund



62

Kajal

Kinderarbeit für etwas
Glitzer an den Augen?



MACHEN

BAUEN
WOHNEN
REISEN

100 Abflussreiniger
Harte Chemie,
schwache Leistung

106 Volles Rohr
So wird der Abfluss
chemiefrei sauber

108 Winterglück auf Kufen
Die schönsten
Eislauf-Naturseen

114 Grüne Reisetipps
Dachzelt auf dem
Bus, Klassik im Ohr

116 Kurz & klar

BEWEGEN

UMWELT
POLITIK
GELD

118 Geld für Kinder anlegen
Finanzspritze für
den Nachwuchs

122 Interview
Kommt Brot bald
aus dem Drucker,
Professor Jekle?



*"Brotssenator"
Mario Jekle*

125 Kurz & klar

STANDARDS

- 3 Editorial**
- 6 Gut durch den Alltag**
- 8 Leserbrief**
- 10 Augenblicke**
Brot für die Tonne
- 14 ÖKO-TEST wirkt**
- 18 Gemeinsam besser**
- 126 Glossar**
- 127 Impressum**
- 128 Vorschau**
- 130 Glosse:** Gibt's das auch
in Grün? – McDonald's
und der Mehrwegzoff



108 Winterglück auf Kufen

Paradiesische Orte für
Schlittschuhfans

QUALITÄT ZUM KLEINEN PREIS.

ÖKO-TEST

Backfee Sultaninen
250g

sehr gut

ÖKO-TEST-Magazin
11/2024

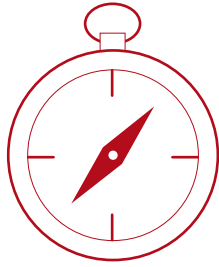


netto-online.de

Netto

Marken-Discount

Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof



ÖKO-TEST

GUT DURCH DEN ALLTAG

Steigende Energiepreise, teurere Lebensmittel, wenig nachhaltige Produkte: Wie Sie der Inflation entgegenwirken und vorbeugend das Klima und die Umwelt schützen.



Sicher wärmen

Worauf sollte man achten, um Wärmflaschen möglichst risikofrei zu nutzen?

Kochendes Wasser kann eine Wärmflasche unter Druck setzen und im schlimmsten Fall zum Platzen bringen. Deshalb das Wasser nicht direkt aus dem Wasserkocher in die Wärmflasche gießen, sondern es auf 60 bis 70 Grad abkühlen lassen; bei Kindern auf 40 Grad. Um Druck zu vermeiden, die Wärmflasche vor dem Verschließen nur bis maximal zu zwei Dritteln mit Wasser befüllen und die Luft sanft herausdrücken. Die Wärmflasche nicht direkt auf die Haut legen, sondern mit einem Bezug oder einem Baumwolltuch. Sonst bestehe die Gefahr des „Toasted-Skin-Syndroms“, heißt es dazu vom TÜV Verband. Das „Geröstete-Haut-Syndrom“ entstehe durch dauerhafte Hitze und könne bleibende Hautschäden verursachen. Die Wärmflasche bei sichtbaren Schäden am Material nicht mehr verwenden.



LEUCHTENDE SCHNECKEN-BEKÄMPFER

**Glühwürmchenlarven fressen Schnecken.
Wie lockt man sie in den Garten?**

Glühwürmchen sind nicht nur schön anzusehen, sondern können als Larven auch eine natürliche Alternative für Schneckenkorn sein. Denn während ihrer dreijährigen Entwicklungszeit zum leuchtenden Glühwürmchen essen sie Schnecken – am liebsten Nacktschnecken. Laut dem Nabu Odenwaldkreis lockt man die Tiere zum Beispiel mit Ast- und Schnittguthaufen, Trockenmauern und mageren, ungedüngten Wiesen in den Garten. Künstliche Beleuchtung sollte man am besten abschalten und auf Schneckenkorn verzichten.



Zu günstig um wahr zu sein

Wie erkennt man Fake-Shops im Internet?

Sie locken mit Schnäppchenpreisen und liefern dann keine oder minderwertige Produkte: Unseriöse Fake-Shops sind oft gar nicht so leicht zu erkennen. „Vergleichen Sie die Preise teurer Markenprodukte mit denen der Originalmarke“, rät das Europäische Verbraucherzentrum (EVZ). „Ist das Angebot zu gut, um wahr zu sein? Dann lassen Sie lieber die Finger davon!“ Angaben zu kostenpflichtigen Abos, die zunächst als „Gratis-Angebot“ beworben werden, finde man oft erst in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Weitere Indizien, die für einen Fake-Shop sprechen: Ein fehlendes oder unvollständiges Impressum, ausschließlich positive Bewertungen anderer Kunden und viele Rechtschreibfehler. Auch wenn beispielsweise Bankdaten bei der Newsletter-Anmeldung abgefragt werden, sollte man vorsichtig sein. Das EVZ empfiehlt außerdem, Bargeldtransfers und Sofortüberweisungen lieber zu vermeiden: „Seien Sie wachsam, wenn der Händler verschiedene Zahlungsmethoden anbietet, aber nur der Bargeldtransfer oder die Sofortüberweisung funktionieren.“

Bioland

MEHR **BIO** ALS



Lidl lohnt sich

BIO

MIT ÜBER
130
BIOLAND-
ARTIKELNⁱ⁾



Wo Bioland
draufsteht, steckt noch
mehr Bio drin für deine Familie.

- ✓ Erstklassige Qualität
- ✓ Mehr Tierwohl und biologische Vielfalt
- ✓ Schutz der Umwelt
- ✓ Gesicherte Zukunft der Bauernfamilie

Abb. ähnlich. Für Druckfehler keine Haftung. i) Gezählt wurden die Artikelanzahl des gesamten Bioland-Food-Sortiments (Standard-, Aktions- und Saisonware) bei Lidl im Zeitraum 03/2023 bis 02/2024. **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen • Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500 • Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

TEST RASIERSEIFEN, 10/2024

Schlecht verpackt

Vielen Dank für Ihren aufschlussreichen Testbericht über Rasierseife! Ich möchte dazu ergänzen, dass ich die Entwicklung der Verpackungen ausgesprochen ärgerlich finde. Bis 2021 konnte man eine Rasierseife noch in einer Verpackung kaufen, deren Kunststoff-Anteil 2 Gramm betrug. Die neue Verpackung wiegt 21 Gramm, also mehr als das Zehnfache. Sie kann aber keineswegs das zehnfache Volumen aufnehmen, sondern nur das vierfache. Offenbar hat man in den Chefetagen einiger Rasierseifen-Hersteller die Zeichen der Zeit noch nicht erkannt. Ich jedenfalls verstehe Müllvermeidung irgendwie anders.

Elmar Werner, per E-Mail

TEST VITAMIN D, 1/2025

Fehlende Aspekte

Sie nehmen für Ihre Beurteilung einen festen Referenzwert für den Tagesbedarf an Vitamin D an. Leider findet man das auch so bei der DGE, BfR, RKI usw. Das wird aber der Realität vieler Konsumentinnen und Konsumenten nicht gerecht. Ein entscheidender Aspekt ist beim Vitamin-Bedarf doch das Körpergewicht. Übergewichtige sind z. B. stärker von Vitamin-D-Mangel betroffen als Normalgewichtige und benötigen folglich auch mehr Ergänzung. Außerdem ist der Bedarf abhängig von der Ernährungsweise. Solche Gesichtspunkte fehlen mir in der Testbeschreibung.

Ein weiterer Aspekt betreffend die Dosierung: Wegen der Speicherung von Vitamin D im Körper ist es natürlich ohne Weiteres möglich, abweichend von der Beipackzettel-Empfehlung nicht täglich, sondern nur zweitäglich oder wöchentlich eine Tablette zu nehmen und so die Dosierung zu strecken. Auf diesen Gedanken hätten Leserinnen und Leser auch in Ihrem Testbericht gebracht werden können.

Martin Kahmann, per E-Mail



Schreiben Sie uns

Per E-Mail, auf Facebook oder per Post. Sagen Sie uns Ihre Meinung. Zu Ihren Themen und zu unserer Arbeit.

Was machen wir gut? Was geht besser? Was gar nicht? Was fehlt?

ÖKO-TEST Magazin

Stichwort Leserbriefe
Kasseler Str. 1a
60486 Frankfurt a. M.

E-Mail:

redaktion@oekotest.de

Facebook:

facebook.com/oekotest

Instagram:

instagram.com/oekotest.de

Veröffentlichungen unter der Rubrik Leserbriefe stellen nicht die Meinung der Redaktion dar. Wir behalten uns Kürzungen vor. Bitte versehen Sie Leserbriefe mit Ihrem vollständigen (und richtigen) Namen.

TEST GESCHROTETE LEINSAMEN, 12/2024

Beständigkeit: Mangelhaft!

Enttäuscht nehme ich wahr, dass es immer weniger funktioniert, sich langfristig an guten Bewertungen seriöser Testorganisationen zu orientieren. Produktbezeichnungen ändern sich schnell, gute Produkte sind schon bald nicht mehr erhältlich. Manchmal ist zu vermuten, dass Produktionssteigerung nach guten Testergebnissen zum Zukauf aus weniger guten Quellen oder Einbau minderwertiger Komponenten führt. Das „gute“ Produkt ist dann keines mehr. Sehr übel ist mein aktuellstes Erlebnis: Die Dennree-Leinsaat ist von Topware auf „ungenügend“ abgestürzt! Gleichwohl: Ich bin Ihnen für diese Erkenntnis samt sehr guter Alternative ebenso dankbar wie für Ihre insgesamt großartige Arbeit für den Verbraucherschutz!

Armin Opherden, per E-Mail

ANREGUNG

Positive Botschaft

Schier unglaublich, in wie vielen Lebensmitteln Pestizide, Schimmel, andere Schadstoffe und sogar auch (längst) verbotene Substanzen enthalten sind. Dass Bio-Läden kein Garant für gesunde Lebensmittel sind, macht mich fassungslos! Da man mittlerweile nicht mehr weiß, was man noch kaufen kann und die schlechten schadstoffunterwanderten Produkte für Verbraucher absolut unüberschaubar geworden sind, wäre es meines Erachtens redaktionell eine Überlegung wert, sich auf die Lebensmittel zu konzentrieren, die überhaupt noch empfehlenswert und gut sind! Damit wären zur Abwechslung mal positive Botschaften verbunden. Kritischbewusste Verbraucher könnten viel leichter gute Produkte erkennen und das wäre auch eine klare (politische) Botschaft an Verantwortliche, die keine Verantwortung mehr übernehmen.

Antje Birkendahl, per E-Mail



So sanft kann sauber sein

Sensitive Reinigung bei sensibler und zu Allergien neigender Haut



Getestet und empfohlen vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB)**



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 76227 Karlsruhe



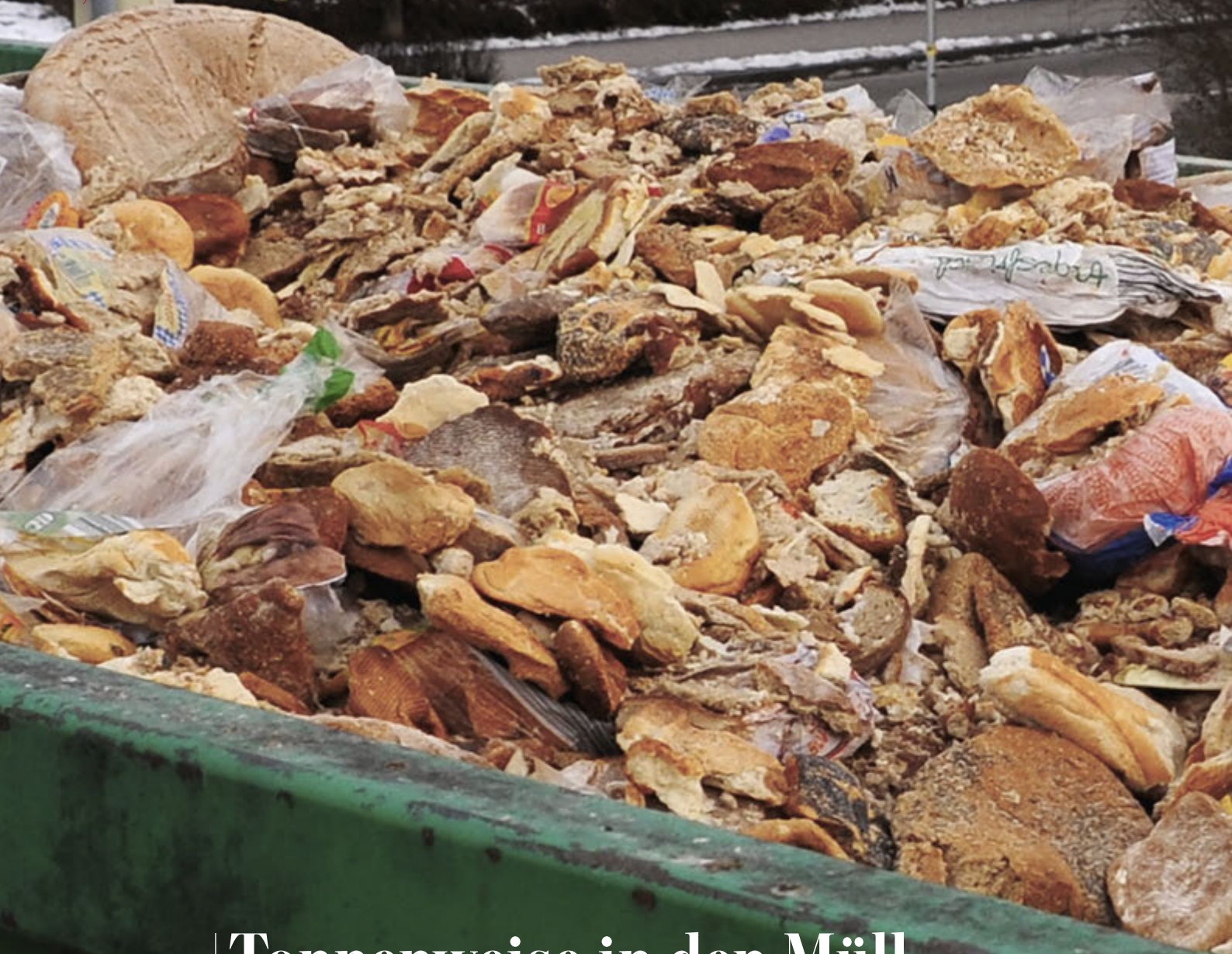
*30% des Kunststoffes (ohne Verschluss und Etikett) aus recyceltem CO₂ (mit Mengenausgleich) • www.dm.de

**1 Spülmittel Ultra Sensitive: 5/2022
2 Vollwaschmittel Ultra Sensitive: 8/2024
3 Colorwaschmittel Ultra Sensitive: 3/2024
www.daab.de

[dm.de/denkmit](https://www.dm.de/denkmit)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Tonnenweise in den Müll


Unser täglich Brot – ein wertvolles Lebensmittel? Und deutsche Brotkultur ein immaterielles Weltkulturerbe? Schwer zu glauben, wenn man sich vor Augen führt, wie viel davon weggeworfen statt gegessen wird: Laut Marktforschungsinstitut GfK landen in Deutschland jährlich etwa 243.000 Tonnen Backwaren im Hausmüll. Weil sie zu viel gekauft wurden, trocken geworden oder verdorben sind. Pro Haushalt entspricht das sieben Kilo Brot, 90 Brötchen, 140 Mischbrot- oder 280 Toastscheiben. Nur Obst und Gemüse wandert noch häufiger in den Abfall als Backwaren. Abgesehen davon, dass die Verschwendung von Lebensmitteln ethisch fragwürdig ist und ins Geld geht, ist sie auch ein Klimakiller. So gehen bis zu zehn Prozent der Treibhausgasemissionen auf Lebensmittel zurück, die in Privathaushalten weggeworfen, vom Handel entsorgt werden oder bereits auf den Feldern verrotten.

Foto: Tobias Hase/picture alliance/dpa





Viel zu oft müssen
Lebensmittel weggeworfen
werden. Das muss nicht sein!

ÖKO-TEST Augenblicke 

Lebensmittel, die noch
genießbar sind, können in
dieses Regal gestellt werden
und alle dürfen sich daraus
bedienen.

Achte bitte darauf, dass das
Essen noch essbar ist.
Auf Fleisch und Fisch bitte
verzichten.

Zu gut für die Tonne

Das Problem der Lebensmittelverschwendung ist längst in der öffentlichen Wahrnehmung angekommen. Inzwischen gibt es viele Ideen und Ansätze, die etwas dagegen tun. Ob Geschäfte wie *Vortagsladen* oder *Second Bäck*, Plattformen wie *Too good to go* und *Foodsharing* oder Initiativen wie *Fairteiler*-(Kühl-)Schränke, die übrig gebliebene, noch absolut genießbare Lebensmittel für wenig Geld oder kostenlos weitergeben. Was im Kleinen und Privaten gut und nachhaltig funktioniert, versucht die Politik mit Aktionen wie *Zu gut für die Tonne* oder zusammen mit Handelsunternehmen im „Pakt gegen Lebensmittelverschwendung“. Ziel: die Menge von derzeit 11 Millionen Tonnen Nahrungsmitteln, die jährlich als Abfall entsorgt werden, bis 2030 zu halbieren.

Foto: IWAGOWimfriedRothermel