

ÖKO-TEST



INTERVIEW
Warum versalzen
unsere Böden,
Herr Professor
Scholten?

TEST
151
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

Februar 2026 7,80 Euro

TEST
STUDENTEN-
FUTTER

GANZ SCHÖN
VIEL ZUCKER

Salz

Fünf Marken glänzen mit „sehr gut“

WEISSES
GIFT?

Warum wir so viel
mehr Salz essen als
gut für uns ist

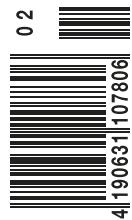
151 PRODUKTE
IM TEST

BABYFLÄSCHCHEN
Bisphenol A in
vier Produkten

**TROCKEN-
SHAMPOOS**
Viele überzeugen

KÖRPERÖLE
Auch günstige
punkten

HOLZPFLEGEÖLE
Nur ein Produkt
„sehr gut“



Gutes in Bestform.



Für mehr Balance im Alltag.

200 g
5.29 €
1 kg = 26.45 €



DE-ÖKO-003

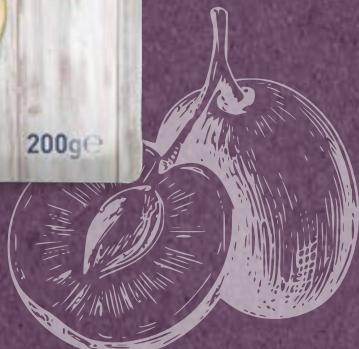


ROSSMANN

DE-ÖKO-003

Clever einkaufen.
Bio genießen.

200 g
2.69 €
1 kg = 13.45 €



EDITORIAL

Februar 2026

Eine Prise Leben

Salz ist so allgegenwärtig, dass wir es oft gar nicht bewusst wahrnehmen. Es landet in vielen Gerichten, verfeinert Aromen, konserviert Lebensmittel – und das schon seit Jahrtausenden. So- gar unseren Wortschatz hat es geprägt. Das Wort *Salär* (Lohn) stammt vom lateinischen *salarium*, der Salzration, die römische Soldaten erhielten.

Doch während Salz einst als weißes Gold gehandelt wurde, ist es heute so selbstverständlich, dass wir es oft gedankenlos übers Essen streuen. Wohl auch darum essen die Deutschen mehr Salz als empfohlen. Zu viel davon kann den Blutdruck erhöhen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stei- gern.

Dabei ist Salz nicht per se schädlich, im Gegenteil. Unser Körper braucht es, um richtig zu funktionieren: Ohne Natrium würden unsere Nerven keine Signale weiterleiten, Muskeln nicht richtig arbeiten, Salz ist wichtig für den Wasserhaushalt und die Verdauung. Kurz: Es ist lebensnotwendig. Welche Auswirkungen Salz noch auf unseren Körper hat, lesen Sie ab Seite 18 in der Titelgeschichte unserer Autorin Sarah Weik.

Doch was steckt sonst noch drin, in diesem Würzmittel? Das wollten wir



Cordula Posdorf
Chefredakteurin

genauer wissen und ließen 20 Speisesalze mit Jodzusatz im Labor untersuchen; mit überwiegend positiven Ergebnissen. Alle Produkte halten die gesetzlich vorgegebene Jodmenge ein, fünf Salzmarken schneiden mit Bestnote ab, und auch bei den übrigen haben wir wenig zu meckern. Kritik üben wir an einer umstrittenen Rieselhilfe, und in einem Bio-Produkt fand das Labor Arsen, in Mengen, die wir abwer- ten. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 26.

Bei Salz geht es in erster Linie um die Balance. Salz ist kein Feind. Es ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung, wenn wir es in Maßen verwenden. Vielleicht ist es an der Zeit, das weiße Gold wieder mehr wertzu- schätzen. Es nicht als selbstverständ- liches Streugut zu verstehen, sondern als ein Stück Kulturgut, das unseren Geschmack prägt und unsere Gesund- heit beeinflusst. Denn manchmal reicht schon eine Prise weniger hier und da, um dauerhaft einen Unter- schied zu machen.

Ihre Cordula Posdorf

Chemie gehört ins
Labor – nicht ins
Schlafzimmer.



JETZT
100 Tage ohne
Risiko testen

**allnatura - seit über
40 Jahren konsequent
ökologisch und auf
Schadstoffe geprüft!**

- ✓ Individuelle Fachberatung
- ✓ 5 Jahre Garantie
- ✓ Attraktive, monatlich wechselnde Aktionen

allnatura.de

allnatura
natürlich schlafen und wohnen

INHALT

Februar 2026

TITEL

18 Weißes Gold, weißes Gift?
Ohne Salz können wir nicht leben, aber zu viel davon kann uns krank machen. Gibt es ein richtiges Maß?

26 Jodiertes Speisesalz
Wir kritisieren eine Rieselhilfe und in einem Fall Arsen

32 Das Rezept
Salzarme Kräuterquiche

34 Geschmackssache
Sechs Tipps, um den Salzkonsum zu reduzieren



36 Studentenfutter

Die meisten Bios überzeugen



54 Körperöle

Kaum Ausrutscher



64 Trockenshampoos

Duftendes
Abdeckpulver



LEBEN 35

ESSEN
SCHÖNHEIT
GESUNDHEIT

36 Studentenfutter

TEST Einige Mischungen brauchen eine steile Lernkurve

44 Knackiges Comeback

Hasel- und Walnüsse aus heimischem Anbau

48 Bio-Agavendicksaft

Nicht gesünder, aber teurer als Haushaltszucker

54 Körperöle

An den meisten Marken haben wir nichts auszusetzen

62 Hautpflege im Winter

Was ist jetzt besser geeignet – Bodylotion oder Körperöl?

64 Trockenshampoos

Als Zwischenlösung durchaus empfehlenswert

70 Stress mit der Kopfhaut

Was hilft, wenn es juckt und schuppt



72 Heuschnupfen und Hausstaub

Wie Allergien unseren Schlaf stören können

78 Neue Sorte „Pompur“

Hoffnung für Apfelallergiker

80 Allergisch auf Fleisch?

Was Zeckenstiche damit zu tun haben

84 Kurz & klar

WACHSEN

KINDER
FAMILIE
PARTNERSCHAFT

85

86 Babyfläschchen



Vier Modelle enthalten Bisphenol A

92 Trinkfest

So finden Sie das beste Fläschchen für Ihr Baby

94 Kurz & klar

86

Babyfläschchen

An vielen können Säuglinge bedenkenlos nuckeln



MACHEN

BAUEN
WOHNEN
REISEN

95

96 Holzpflegeöle



Einige liefern keine Glanzleistung ab

104 Holzoberflächen pflegen

So bleiben Esstisch und Arbeitsplatte lange schön

106 Hostel statt Hotel

Europas Hauptstädte zum erschwinglichen Preis

112 Grüne Reisetipps

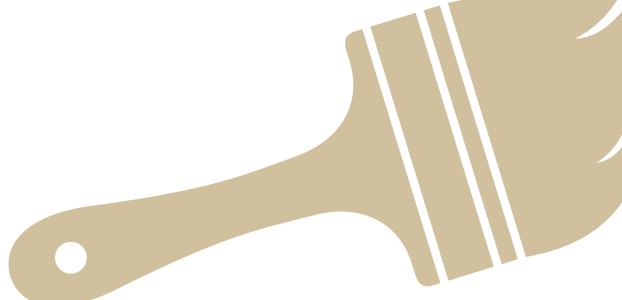
Winterbaden oder Wildtiere füttern

114 Kurz & klar

96

Holzpflegeöle

Nur eine Marke ist „sehr gut“



BEWEGEN

UMWELT
POLITIK
GELD

115

116 Kinder und Finanzen

Über Geld spricht man nicht? Besser doch!



Bodenexperte
Prof. Thomas Scholten

122 Interview

Warum versalzen unsere Böden, Herr Scholten?

125 Kurz & klar

STANDARDS

3 Editorial

6 Gut durch den Alltag

8 Augenblicke

Rosen zum Valentinstag

12 ÖKO-TEST wirkt

16 Gemeinsam besser

126 Glossar

127 Impressum

128 Glosse: Leider geil – Konsequent nachsalzen

130 Vorschau

