OKOATEST



INTERVIEW
Warum bauen wir
in Deutschland so
wenig Öllein an,
Herr Michel?

TEST
194
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

November 2025 7,80 Euro

Leinöl

Viele Bio-Produkte glänzen – das teuerste patzt



94 PRODUKTE

MAULTASCHEN

Die Hälfte fällt durch

LIPPENPFLEGE-STIFTE

Kein Glanzstück

GESICHTSCREMES FÜR MÄNNER

Kick für die Haut?

KNETE

Drei Produkte mit Formaldehyd



HIER GIBT ES GENUSS AUS BIOLAND-ANBAU.

Mehr als 180 K-BIO Bioland-Artikel im Sortiment.

f O X D P J





EDITORIAL

November 2025

Ein Schuss Heimat

Eine alte Freundin von mir, Karolin – Grüße an dieser Stelle – freute sich damals jedes Mal wie ein Kind an Weihnachten, wenn es in der Kantine unseres Arbeitgebers Kartoffeln mit Quark und Leinöl gab. "Aber bitte mit einem extra Schuss Leinöl, sonst schmeckt's nicht!", sagte sie. Sie kam aus einer Kleinstadt im Osten Deutschlands, und für sie war dieses Gericht ein Stück Heimat.

Sein guter Ruf, unter anderem als Quelle für Omega-3-Fettsäuren, hat Leinöl in den vergangenen Jahren auch einen Platz am Hipster-Esstisch beschert – in Smoothies, Bowls oder über Ofengemüse.

Doch wie so oft bei Trendprodukten lohnt sich ein genauer Blick: Leinöl ist empfindlich, schnell verderblich und nur dann ein Gewinn für die Gesundheit, wenn es wirklich frisch und frei von Schadstoffen ist. Genau das haben wir geprüft. Das erfreuliche Ergebnis: Knapp die Hälfte der 20 Leinöle können wir mit Bestnote empfehlen. Im Vergleich zu anderen Speiseöl-Tests gab es wenig Befunde an Mineralöl, und



Cordula Posdorf Chefredakteurin

den Geschmackstest haben fast alle Produkte mit "sehr gut" oder "gut" bestanden. Allerdings sind wir auf ein Spritzgift gestoßen, das seit mehr als 50 Jahren in Deutschland im Anbau verboten ist. Mehr ab Seite 28.

Nach diesem Test kann ich die Heimatverbundenheit von Karolin zum Leinöl zwar immer noch nicht teilen. Für mich wird ihre Leibspeise wohl immer nur eine ausgewogene Mischung aus Calcium, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren sein. Aber immerhin denke ich beim Stichwort Leinöl oft an unsere gemeinsame Zeit zurück – und das beschert auch ein gutes Bauchgefühl.

Ihre Cordula Posdorf

In dieser Ausgabe haben wir gleich zwei Extras für Sie:



Im Extra Baby & Schwangerschaft dreht sich alles um die ersten Lebensmonate – von der Bedeutung von Omega-

3-Fettsäuren in Schwangerschaft und Stillzeit bis hin zu Tipps für den gelungenen Beikoststart.



Im Extra Bauen & Wohnen geht es um gesunde Wohnräume: Wir zeigen, wie man Radonbelastung misst und 'orteile Deckenheizungen im

welche Vorteile Deckenheizungen im Zuhause bieten können.

BAUFRITZ.COM



Das Lückenglück mitten in der Stadt.



"Wohnraum ist da, wo man ihn findet", sagen Daniel und Claudia Kuersten. Sie verwandelten eine alte Kneipe in ein nachhaltiges, energieoptimiertes Reihenhaus mit Gartenidylle – trotz des engen Bauplatzes. Individuell geplant, perfekt umgesetzt in Holzmodul-Bauweise. zum Festpreis.

BAUFRITZ®

INHALT

November 2025



38 Sauerkraut

Dauerproblem BPA in den Dosen



schmiert ab



Maultaschen

Nur einige Bios sind "sehr gut"



38 Sauerkraut

Ausgerechnet eine bekannte
Marke fällt durch

44 Fermentieren: Darum ist es so gesund

46 Das RezeptFermentierter Spitzkohl mit bunten Karotten

48 Maultaschen

Die Hälfte der Produkte fällt durch

53 Warenkunde international Die Teigtaschen dieser Welt

54 Vanille in Vanillepuddings

Vanillepuddin

TEST Alles echt?

62 Biene sucht BlüteWie die Klimakrise Vanillebienen und Vanilleblüten auseinandertreibt

64 Gesichtscremes für

Männer

Energiekick für Männerhaut?

70 Sonderfall Männerhaut Braucht sie wirklich andere Pflege?

72 Lippenpflegestift mit

Perigianz
Kein Glanzstück

78 Test Binden und

Slipeinlagen
Halten sie dicht?

88 Kurz & klar



72 Lippenpflegestifte mit Perlglanz Fast alle im roten Bereich



90 Knete

Kreativ basteln? Besser ohne Formaldehyd

96 Einfach selber machen Rezept für Knete



- 98 Keine Chance für Langeweile Babys beschäftigen – von Anfang an
- 100 Omega 3 von Anfang an So wichtig sind die Fettsäuren in Schwangerschaft und Babyzeit
- 104 Das richtige Öl So gelingt der Beikoststart
- 106 Kurz & klar

MACHE RAUFN WOHNEN REISEN



- 108 Die unbekannte Gefahr Wie man Radon in Wohnräumen messen kann
- 112 Hau weg, die Steine! Wie eine Bürgerinitiative das Entsiegeln selbst in die Hand nimmt
- 116 Wärme von oben Was Deckenheizungen in Wohnräumen bringen
- 120 Die schönsten Bahnstrecken Nachhaltig unterwegs mit grandiosen Aussichten
- 124 Grüne Reisetipps Von Arosa bis Salzburg
- 126 Serie Gartenplaner Wundermittel Pflanzenkohle
- 130 Kurz & klar

BEWEGEN UMWFIT POLITIK GELD

- 132 Serie Neues bewegen Wie die Verkehrswende mit dem Auto gelingen könnte
- 136 Lieferkettengesetz Ein Schritt vor. zwei zurück
- 138 Interview Warum bauen so wenige Bauern in Deutschland Öllein an. Herr Michel?

141 Kurz & klar



STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Gut durch den Alltag
- 8 Leserbriefe
- 10 Augenblicke Ein Griff ins Klo
- 14 ÖKO-TEST wirkt
- 16 Gemeinsam besser
- 142 Glossar
- 143 Impressum
- 144 Glosse: Gibt's das auch in Grün? - Nachhaltig turnen
- 146 Vorschau



Bunt gemischte Ergebnisse



