

Frankfurt, 31. August 2017



ÖKO-TEST-Magazin September 2017

Die **September-Ausgabe** des ÖKO-TEST-Magazins gibt es seit dem 31. August 2017 im Zeitschriftenhandel. Das Heft kostet 4,50 Euro.

Aus dem Inhalt

Test: Müslis

Die Qualität der Basismischungen kann sich sehen lassen. Fast alle getesteten Müslis sind empfehlenswert. Ein Kritikpunkt ist jedoch, dass einige mit Mineralöl verunreinigt sind. In den konventionellen Müslis hat das Labor zudem teilweise Glyphosat analysiert.



Test: Portionsgrößen

Hersteller versuchen mit verschiedenen Tricks, die Energie-, Fett- und Zuckergehalte kleinzurechnen. Dafür geben sie unrealistische Portionsgrößen auf ihren Verpackungen an. Doch wer isst 0,47 Croissant und wer wird von einem 20 Gramm schweren Hackbällchen satt? ÖKO-TEST zeigt, wie kurios die Herstellerangaben sind.



Test: Wärmekissen

ÖKO-TEST hat Kissen mit Kirsch- und Traubenkernen, Dinkel-Roggen- und Haferfüllungen ins Labor geschickt. Bei zehn Kissenfüllungen hat die mikroskopische Untersuchung eine mikrobielle Belastung gezeigt, die Allergien verursachen kann. Fast alle Produkte enthalten zudem optische Aufheller.



Test: Jako-O-Produkte

Unter Familien mit Kindern genießt Jako-O einen guten Ruf. Das Credo des Unternehmens lautet „best for kids“ – nur das Beste für Kinder. ÖKO-TEST wollte wissen, ob die Firma ihr Versprechen hält. Es zeigte sich, dass die Realität oft ein bisschen anders aussieht. Gerade einmal die Hälfte der Produkte überzeugt, ein Viertel der Produkte ist lediglich mittelmäßig, fünf Artikel rasseln mit „mangelhaft“ und „ungenügend“ durch den Test.



Test: Duschgele

Ein großer Teil der Duschgele ist zwar überzeugend. Doch wenn es um problematische Duftstoffe geht, scheinen einige Hersteller nichts dazugelernt zu haben. Künstlichen Moschusduft, der sich im Fettgewebe anlagert und für den Hinweise auf Leberschäden vorliegen, hat das Labor in drei Produkten nachgewiesen,



den im Tierversuch fortpflanzungsgefährdenden Duftstoff Lilial sogar in vier. Mikroplastik ist in erstaunlich wenigen Produkten im Test ein Problem.

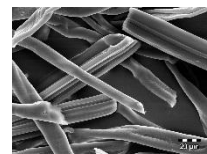
Test: Calcium- und Vitamin-D-Präparate

Kombipräparate mit Calcium und Vitamin D sollen gegen Knochenschwund helfen und Brüchen vorbeugen. ÖKO-TEST hat 18 Arzneimittel und 24 Nahrungsergänzungsmittel analysiert: Die Arzneien sind „gut“ und „sehr gut“. Die Nahrungsergänzungen nutzen Gesunden aber nichts und sind häufig zu hoch dosiert. Zuviel Calcium kann Harnsteine und Nierenprobleme verursachen.



Test: Kopfkissen

ÖKO-TEST hat Kopfkissen im Format 80 x 40 Zentimeter eingekauft: 13 mit synthetischer Füllung, sieben weitere mit Wolle oder Naturlatex. Während die Kissen mit Woll- oder Latexfüllungen weitgehend überzeugen, sind die Synthetikissen problematisch. Sie weisen nach ÖKO-TEST-Einschätzung zu hohe Mengen an löslichen Rückständen des giftigen Halbmetalls Antimons auf.



Test: Berufsunfähigkeitsschutz für Einsteiger

Preiswerte Policen für junge Menschen überschwemmen derzeit den Markt der Berufsunfähigkeitsversicherungen. ÖKO-TEST hat Starter-Policen mit Normaltarifen verglichen, um festzustellen, wie günstig die Angebote wirklich sind. Das Ergebnis: Bei der Wahl des Tarifs sollte man vorsichtig sein. Denn bei manchen kann man zwar bis zu 66 Prozent sparen – aber nur auf den ersten Blick. Über die Jahre sind dann alle Starter-Tarife im Vergleich zum Normalangebot teurer.

Dieses Mal im Heft: **Extra Schlafen**

Tracker und Apps: Ernüchterndes Fazit

Apps haben längst alle Lebenslagen erobert. Mittlerweile drängen sie auch ins Schlafzimmer und wollen unsere Nächte vermessen. Schneller ein- und besser durchschlafen, morgens ausgeruht in den Tag starten – so lauten die Versprechungen. Doch was können Tracker und Apps wirklich?

Bettenkauf: Wie man kauft, so liegt man

Kaum zu glauben: Der Kauf von Bett und Matratze ist für viele immer noch eine Nebensache, obwohl es dabei um langfristiges Wohlbefinden und die eigene Gesundheit geht. Da wird das Verkaufsgespräch zur Überzeugungsarbeit. ÖKO-TEST hat einem Fachberater über die Schulter geschaut, welche Leistungen und Informationen man von ihm und seinen Kollegen erwarten kann

Unruhige Nächte: Um den Schlaf gebracht

Die Deutschen schlafen immer schlechter. Leistungsdruck und Schichtarbeit tragen dazu bei, dass Schlafstörungen zur Volkskrankheit werden. Für guten Nachtschlaf kann man aber selbst viel tun.

Schlafmittel: Tückische Helfer

Wer sich nachts ruhelos hin und her wälzt, für den ist die Verlockung groß, zur Schlaftablette zu greifen. Doch wer längere Zeit die Mittel einnimmt, gewöhnt sich schnell an die Substanzen. Über den schleichenden Weg in die Abhängigkeit – und den schwierigen Weg heraus.

Schnarchen: Was sorgt für Ruhe?

Die Chancen, etwas gegen das leidige Rasseln des Rachens zu tun, sind gar nicht so übel. Man muss nur seine persönliche Ursache kennen und bereit sein, etwas in Kauf zu nehmen.

Zeitumstellung: Wer hat an der Uhr gedreht?

Alle Jahre wieder gibt es an den letzten Wochenenden im März und im Oktober Diskussionen: Was bringt die Sommerzeit? Macht sie nicht Menschen und Tieren mehr zu schaffen als dass sie von Nutzen ist? Ein Ausflug in die Chronobiologie.

Und außerdem:**Ressource Wasser: Blaues Gold**

In vielen Regionen der Erde herrscht schon heute Wasserknappheit, die durch den Klimawandel häufig noch verschärft wird. Gleichzeitig wächst der globale Wasserbedarf. Die überlebenswichtige Ressource könnte bald wertvoller als Öl sein.