

Frankfurt, 26. Oktober 2017



ÖKO-TEST-Magazin November 2017

Die **November-Ausgabe** des ÖKO-TEST-Magazins gibt es seit dem 26. Oktober 2017 im Zeitschriftenhandel. Das Heft kostet 4,50 Euro.

Aus dem Inhalt

Test: Rapsöle

Rapsöl ist das beliebteste Pflanzenöl der Deutschen. Aber ist es auch so gut wie sein Ruf? ÖKO-TEST hat native, raffinierte und gedämpfte Rapsöle im Labor untersuchen lassen. Es zeigte sich, dass die nativen Produkte im Schnitt schlechter abschneiden als die raffinierten. Das liegt an der vergleichsweise hohen Schadstoffbelastung. Auch bei der Sensorikprüfung konnten nicht alle Öle mit ihrem Geschmack und Geruch überzeugen.



Test: Chicken Nuggets

Von Chicken Nuggets sollte man lieber die Finger lassen. Gründe gibt es viele: So fand das Labor beispielsweise in drei Proben Keime, gegen die einige Antibiotika nicht mehr wirken. Die Ursache liegt darin, dass die Tiere durch die katastrophalen Haltungsbedingungen krank werden und Antibiotika verabreicht bekommen. Aber auch die Panade der Chicken Nuggets hat es in sich: Sie enthält teilweise Schadstoffe wie Mineralölrückstände, aber auch zu viel Salz, Glutamat und Aromen.



Test: Tampons und Menstruationstassen

Relativ neu am Markt sind die Menstruationstassen. Was ist von diesen zu halten? Dieser Frage ist ÖKO-TEST nachgegangen und wollte zudem wissen, welche Qualität Tampons haben. Das Ergebnis ist sehr positiv. Es gibt aber auch eine Ausnahme: In einer Menstruationstasse fand das Labor Benzophenon, das als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft wird.



Test: Rückentrainingsbücher

Die schmucken Bücher mit bunten Bildern für das Rückentraining zu Hause erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit Titeln wie „Das 5-Minuten-Rückentraining“ und „In 8 Wochen stark und schmerzfrei“ buhlen sie um Leser. ÖKO-TEST stieß jedoch auf erstaunliche Schwächen. Viele geben etwa kaum Hinweise, worauf zu achten ist, damit die Übungen die gewünschte Wirkung erzielen.



Test: Stabmixer

Pürierstäbe sind die quirligen Geschwister der Standmixer. Ob sie ihre Arbeit aber auch sicher und zuverlässig verrichten, wollte ÖKO-TEST herausfinden. Die Hälfte der getesteten Geräte erfüllt ihre Aufgabe. Die anderen fallen aufgrund schlechter Ergebnisse in der Praxisprüfung, bedenklicher Inhaltsstoffe oder umweltschädlicher Materialien auf. Bei einem Gerät reichte es im Praxistest beispielsweise nur zu brockigem Babybrei, stückiger Gemüsesuppe und ganzen Pinienkernen im Pesto. Und auch im Dauertest machten zwei schlapp.

**Test: Schnurlostelefone**

Während die Ausstattung, Bedienbarkeit und Akustik der DECT-Telefone überzeugte, bekommen alle Geräte im Test Punktabzug beim Thema Strahlung. Alle Telefone im Test senden mit gepulster, hochfrequenter Strahlung in Größenordnungen, die stark erhöhte Spitzenwerte direkt am Ohr erwarten lassen. Die gesundheitlichen Wirkungen dieser Art von Elektromog sind nicht hinreichend geklärt.

**Test: Autoversicherungen**

Bis zum 30. November können die meisten Autofahrer ihren Kfz-Versicherungsvertrag regulär kündigen. Dabei können sie in der Regel eine Menge sparen, wenn sie von einem teuren zu einem günstigen Anbieter wechseln. ÖKO-TEST hat jetzt die Angebote fast aller Kfz-Versicherungen unter die Lupe genommen. In allen Modellfällen liegen zwischen dem günstigsten und dem teuersten Tarif deutlich über 500 Euro bis fast 900 Euro.

Test: fondsgebundene Rentenversicherungen

Fondsgebundene Rentenversicherungen werden immer beliebter für die Altersvorsorge. Doch bei den Kosten wird oft getrickst, dass sich die Balken biegen. So geht ein großer Teil der Rendite für Kosten drauf. Wer sich als Vorsorgesparer auf eine garantierte Monatsrente verlässt, dem sind im Alter sogar nur Verluste sicher. ÖKO-TEST zeigt, worauf Vorsorgesparer achten müssen.

Diesmal im Heft: Extra gesunder Rücken**Behauptungen, Mythen und Gerüchte: Der Wahrheit auf der Spur**

Über Rückenleiden wird zwar viel geforscht, geschrieben und geredet. Trotzdem halten sich manche Mythen hartnäckig. ÖKO-TEST geht sieben Behauptungen wie „Bei Schmerzen helfen Massagen“ oder „Ohne Operation geht es in den meisten Fällen nicht“ näher auf den Grund.

Den Rücken stärken: Patentrezept Bewegung

Sport stärkt die Muskeln, hält die Gelenke beweglich, entspannt und macht Spaß. Damit tut er nicht nur dem Rücken, sondern auch der Seele gut. Beinahe ist es egal, für welche Sportart man sich entscheidet. Hauptsache, man kommt in Bewegung.

Rückenfreundlicher Alltag: Mit Rück(en)sicht

Monotone Bewegungsabläufe, ungünstige Haltung oder langes Sitzen – es sind viele kleine Dinge im Alltag, bei denen der Rücken irgendwann auf sich aufmerksam macht. ÖKO-TEST zeigt, wie es besser geht und welche Hilfsmittel den Rücken entlasten.

Schäden im Kindesalter: Haltung bewahren

Stundenlang zu sitzen gehört schon zum Alltag vieler Schulkinder. Ohne sportlichen Ausgleich können sich Haltungsschäden entwickeln, die spätestens im Erwachsenenalter zu Schmerzen und Problemen führen. Gezieltes Training kann Besserung bringen.

Fit trotz PC-Arbeit: Einstellungssache

Stundenlanger Stand-by-Modus vorm PC sorgt für schmerzhafte Verspannungen an Rücken, Nacken und Schulter. Ein paar Tricks können schnell in den Aktivmodus helfen.

Und außerdem:**Schwieriger Rollentausch: Wenn Eltern alt werden**

Die Kinder sind groß, doch nun erfordert oft ein anderer Familienteil Zuwendung: Wenn die Eltern sich selbst nicht mehr versorgen können, geht es nicht nur um häusliche oder Heimbetreuung und die Kosten eines Pflegeplatzes – sondern auch um eine neue, oft nicht unproblematische Beziehung.