

Pressemitteilung

Frankfurt a. M. – 30.10.2025

Bio-Leinöl im Test: Das teuerste fällt mit „ungenügend“ durch

Leinöl ist ein gesundes Öl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Aber was steckt in den Speiseölen noch drin? Im Test wertet ÖKO-TEST neun Produkte wegen Mineralölrückständen ab. Ausgerechnet das teuerste Leinöl der Marke *Vitaquell* patzt. Immerhin: Knapp die Hälfte der Produkte erhält die Bestnote.

ÖKO-TEST hat 20 Bio-Leinöle getestet. Den Geschmackstest haben fast alle Produkte mit „sehr gut“ oder „gut“ bestanden. Allerdings stecken aus Sicht der Verbraucherschützer in einigen Leinölen Mineralölrückstände in abwertungsrelevanten Mengen.

In neun Produkten hat das von ÖKO-TEST beauftragte Labor gesättigte Kohlenwasserstoffe MOSH/MOSH-Analoga nachgewiesen. MOSH können sich im Körper anreichern. Was sie dort anrichten, ist noch unklar. Das *Spreewälderin Bio-Leinöl kaltgepresst* ist zudem laut Laborbericht mit den noch bedenklicheren aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen MOAH belastet. Hier handelt es sich um eine große Gruppe von Stoffen, von denen einige krebserregend sind.

Das *Vitaquell Omega-3 Leinöl, kaltgepresst, nativ* ist mit fast zehn Euro pro 250-Milliliter-Fläschchen das zugleich teuerste und schlechteste Produkt im Test. Es enthält nicht nur die höchste Verunreinigung mit MOSH/MOSH-Analoga, sondern auch als einziges Öl im Test polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) in einer Höhe, die ÖKO-TEST abwertet. Zu den PAK zählt die krebserregende Substanz Benzo(a)pyren, die laut den Verbraucherschützern in dem Öl nachgewiesen wurde. Zudem ist das Bio-Leinöl mit drei Pestizidspuren belastet, darunter DDT und Delta. Das Spritzgift DDT ist in Deutschland seit über 50 Jahren im Anbau verboten. Es gilt als wahrscheinlich krebserregend, ist hochgiftig für viele Tierarten und gehört zu den Verbindungen, die

sich in der Umwelt nur äußerst langsam abbauen. Das zweite bedenkliche Pestizid, Deltamethrin, ist als vermutlich fruchtbarkeitsschädigend, vermutlich krebserregend und als bienengiftig eingestuft. Für das *Vitaquell Omega-3 Leinöl* lautet das Testurteil „ungenügend“.

Neun Produkte im Test zeigen, dass es auch anders geht: Sie erhalten die Bestnote. Darunter auch das vergleichsweise günstige *Dennree Leinöl kaltgepresst* für 1,59 Euro pro 250 Milliliter.

Weitere Informationen zum Test finden Sie in der Novemberausgabe des ÖKO-TEST Magazins und online unter: oekotest.de/15828

Pressekontakt:

Karen Richterich, Pressereferentin

Tel: +49 (0)151/5323-1963

E-Mail: presse@oekotest.de

Über ÖKO-TEST - Seit 1985 untersucht und bewertet ÖKO-TEST Produkte und Dienstleistungen unabhängig, objektiv und sachkundig und veröffentlicht die Ergebnisse im monatlich erscheinenden ÖKO-TEST Magazin, in digitalen Publikationen sowie in weiteren Sonderveröffentlichungen. Mit einer Reichweite von rund einer Million Leserinnen und Lesern des Magazins und durchschnittlich über zwei Millionen monatlichen Usern auf oekotest.de ist ÖKO-TEST eines der führenden Verbraucherschutzmedien im Bereich Gesundheit und Ökologie in Deutschland.

 oekotest.de

 <https://www.facebook.com/oekotest>

 <https://www.instagram.com/oekotest.de>