

Pressemitteilung

Frankfurt a. M. – 21.11.2025

Oblaten-Lebkuchen: Die Mehrheit überzeugt

In Lebkuchen stecken weihnachtliche Gewürze, Nüsse und Mandeln. Welche Anbieter trotzdem Aromastoffe zusetzen und in welchen Produkten Problemstoffe enthalten sind, zeigen die Testergebnisse von ÖKO-TEST. Erfreulich: Laut den Verbraucherschützern ist die Mehrheit der getesteten Lebkuchen empfehlenswert.

ÖKO-TEST hat 18-mal Oblaten-Lebkuchen getestet, davon fünf mit Bio-Label. Viele der Produkte schneiden „gut“ oder „sehr gut“ ab. Aber es gibt aber auch Kritikpunkte.

ÖKO-TEST bemängelt, dass nicht alle Anbieter für den weihnachtlichen Geschmack ausschließlich auf Gewürze wie Zimt, Nelke und Kardamom setzen. Über die Hälfte der konventionellen Produkte im Test enthalten zugesetzte Aromastoffe. Tierstudien deuten darauf hin, dass zugesetzte Aromen zu übermäßigem Essen und damit zu einer Gewichtszunahme führen können – womöglich, indem sie die vom Gehirn erlernte Kopplung von bestimmten Geschmacksmerkmalen mit dem Nährwert eines Lebensmittels stören. ÖKO-TEST wertet entsprechend ab.

Die *Fine Life Feine Nürnberger Oblaten Lebkuchen* von Metro fallen mit „ungenügend“ durch den Test. Bei ihnen wies das von ÖKO-TEST beauftragte Labor aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH) nach – eine Stoffgruppe, unter der sich auch krebserregende und erbgutschädigende Substanzen befinden können.

Eine andere, weniger bedenkliche Gruppe von Mineralölrückständen wurde in den getesteten Lebkuchen von Lidl entdeckt. Sie schneiden mit „befriedigend“ ab – genau wie die Bio-Lebkuchen von Gottfried Wicklein, in denen Schimmelpilzgifte nachgewiesen wurden. Acht Produkte im Test überzeugen auf ganzer Linie und erhalten die Bestnote.

Weitere Informationen zum Test finden Sie in der Dezemberausgabe des ÖKO-TEST Magazins und online unter: oekotest.de/15914

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>