



INTERVIEW
Was ist echter
Fortschritt in der
Kosmetik und was nur
grünes Marketing,
Frau Streker?

Magazin | Oktober 2026 | 7,80 Euro

TEST
142
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG



Gesichts- cremes

Viele günstige
glänzen, vier
teure patzen

**Für
immer jung?**

Was Hyaluron,
Kollagen und Vitamine
in Cremes wirklich
bringen

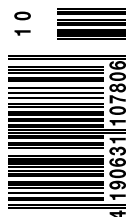
142 PRODUKTE
IM TEST

GEMÜSEBRÜHE
Zu viel Salz
in der Suppe

**WECHSELJAHRES-
PRÄPARATE**
Im Gleichgewicht?

**AFTERSHAVE-
BALSAM**
Sechs „sehr gut“

GLEITGEL
Drei Marken sind
Spaßbremsen



Gutes in Bestform.

Einfach genießen & wohlfühlen.

ener
BIO



DE-ÖKO-039

Dirk Rossmann GmbH | Isernhägener Straße 16 | 30938 Burgwedel

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

ÖKO•TEST

EDITORIAL

Oktober 2026

Schöne Zeit

Vergangenen Sonntag hatte ich meine Freundin Anne zu mir zum Frühstück eingeladen. Sie erzählte von einer Begegnung, die sie zwar zum Lachen gebracht hatte, aber auch irgendwie beschäftigte.

Anne wurde kürzlich von einer Kellnerin angesprochen. Die junge Frau, kaum 20 Jahre alt, sagte fröhlich: „*Wenn ich Sie ansehe, denke ich an meine beste Freundin.*“ Anne strahlte, malte sich im Geiste aus, wie diese Freundin wohl aussah. Faltenfreie, alabasterfarbene Haut, ein frischer Teint und glänzende blonde Haare. Ein Abbild ihrer selbst, wie sie es in Erinnerung hatte.

Doch dann kam der Satz, der reinhaute: „*Ja, Sie sehen voll aus wie die Mutter meiner besten Freundin.*“ Zack. Tagtraum Ende. Es war nur ein kleiner Stich, schließlich ist meine Freundin nicht verblendet. Sie ist Ende 40, selbstbewusst und unabhängig. Sie weiß, was für ein Glück es ist, alt werden zu dürfen, denn die Alternative wäre definitiv freudloser.

Trotzdem zeigt dieser Moment, wie sehr wir uns alle nach Jugend und Schönheit sehnen. Wie sehr wir uns wünschen, nicht die Mutter, sondern die beste Freundin zu sein.

Es ist verständlich, dass der Markt für Produkte, die genau das versprechen, boomt. Wer würde nicht gern die Zeit zurückdrehen? Doch so einfach ist es leider nicht. Zumindest nicht mit Cremes allein.



Cordula Posdorf
Chefredakteurin

Unter anderem das haben wir in unserem Test von 32 reichhaltigen Gesichtscremes unter die Lupe genommen. Alle Hersteller, die zum Beispiel Faltenglättung versprochen, haben wir nach aussagekräftigen Studien gefragt. Nur wenige haben überhaupt Studien vorgelegt. Doch selbst die belegten aus unserer Sicht keine ausreichende Wirkung im Vergleich zu herkömmlichen Cremes. Dennoch: Viele Produkte ohne solche Auslobungen konnten mit einem „sehr gut“ überzeugen. Mehr zu den Testergebnissen ab Seite 32. Und was der Markt für Schönheit noch verspricht und wie die Studienlage aussieht, haben unsere Autorinnen Julia Dibiasi und Dorothee Apel ab Seite 18 aufgeschrieben.

Wer weiß, in 30 Jahren ist die Kellnerin vielleicht diejenige, die jemanden an die Mutter der besten Freundin erinnert. Und ich hoffe, dass sie das auch als lustige Geschichte ihrer Freundin erzählen kann. Denn das beste Anti-Aging-Mittel ist und bleibt ein herzliches Lachen.

Ihre Cordula Posdorf

HÄUSER HABEN INHALTSSTOFFE.

Was in ihren Wänden steckt, sieht man nicht immer. Umso wichtiger ist es, genau hinzuschauen.

Deshalb haben wir für unsere Holzhäuser HOIZ entwickelt – eine Hobelspandämmung aus regionalem Fichtenholz.

Uns war wichtig, die Qualität unabhängig bestätigen zu lassen. Das Cradle to Cradle Products Innovation Institute bescheinigt HOIZ höchste Anforderungen in der Kategorie **Material Health**.

Das heißt: Alle Inhaltsstoffe sind gesundheitlich unbedenklich. Nachvollziehbar geprüft. Transparent bewertet und unabhängig bestätigt.

Ein gutes Haus fühlt sich nicht nur gut an – es ist es auch.

Baugesundheit beginnt mit B. B wie Baufritz. Seit 1896.

BAUFRITZ®

INHALT

Oktober 2026

44

Gemüsebrühe

Einige Pulver setzen auf Aromen und Geschmacksverstärker



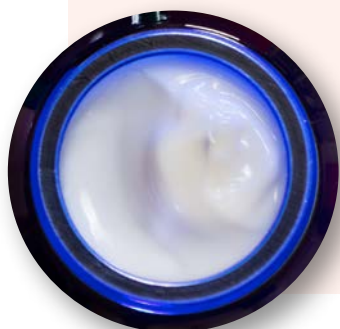
TITEL

18 Hyaluron und Co.
Das Versprechen von ewiger Jugend

26 Nahrungsergänzungsmittel
Was bringen Vitamine und Mineralstoffe für Haut und Haare?

32 Gesichtscremes
Ausgerechnet teure Marken schwächeln

42 Zahlen & Fakten
Rund um die Haut



LEBEN

ESSEN
SCHÖNHEIT
GESUNDHEIT

43

44 Gemüsebrühe
Da landet oft zu viel Salz in der Suppe

52 Aromen
Fördern die Zusatzstoffe Übergewicht?

56 Das Rezept
Selbstgemachte Brühpaste mit viel Suppengemüse

58 Präparate für Frauen in den Wechseljahren
Was können die rezeptfreien Alternativen leisten?

67 Comeback der Hormone?
Was sich bei menopausalen Therapieoptionen getan hat

70 Gleitgele
Drei Marken sind echte Spaßbremsen

76 Vulvatrockenheit
Was tun, wenn die Scheide brennt, juckt und wehtut?

80 Aftershave-Balsame
Das ging nicht bei allen Marken glatt

86 Kurz & klar

WACHSEN

KINDER
FAMILIE
PARTNERSCHAFT

87

88 Babyöle
Viele Marken können wir für zarte Haut empfehlen

94 Neurodermitis
Wie man die quälende Hauterkrankung erkennt und am besten damit umgeht

98 Kurz & klar



88

Babyöle

Zwei Produkte weisen Mineralölverunreinigungen auf

80

Aftershave-Balsame

Von wegen milde Pflege: Drei Marken fallen durch



MACHEN

BAUEN
WOHNEN
REISEN



- 100 Was die Nachtruhe stört**
Von Schnarchen über Schlafapnoe bis Zähneknirschen
- 108 Smarter Schlaf**
Was bringen KI und digitale Tools für unseren Schlaf?
- 114 Gut essen, besser schlafen?**
Wie Schlafentzug und Heißhunger zusammenhängen
- 120 Serie Gartenplaner**
Lebendige Hecken aus heimischen Sträuchern
- 124 Regionalbahnstrecken**
Deutschland aus dem Zugfenster entdecken
- 130 Grüne Reisetipps**
Auwaldzauber, historisches Fachwerk und leckere Schoggi
- 132 Kurz & klar**



70 Gleitgele

Viele flutschen geschmeidig durch den Test

BEWEGEN

UMWELT
POLITIK
GELD

- 134 Batterierecycling**
Welche Marktchancen in der Technologie stecken
- 138 Interview**
Wird die Kosmetikbranche wirklich grüner, Frau Streker?
- 141 Kurz & klar**
- 144 Kolumne Leider geil:**
Instantgemüsebrühe



*Kosmetikwissenschaftlerin
Dr. Meike Streker*

STANDARDS

- 3 Editorial**
- 6 Gut durch den Alltag**
- 8 Leserbrief**
- 10 Augenblicke**
Ernten in der Klimakrise
- 14 ÖKO-TEST wirkt**
- 16 Gemeinsam besser**
- 142 Glossar**
- 143 Impressum**
- 146 Vorschau**

Schön praktisch.

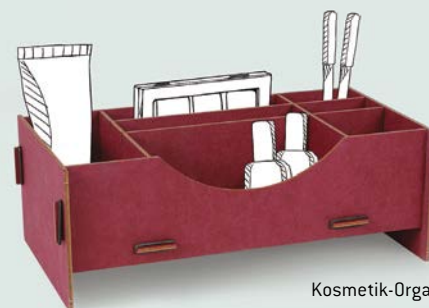


Schreibtisch-Organizer
Basic



100 %
MADE IN
GERMANY

Für immer-
Blumenstrauß



Kosmetik-Organizer



Schallplatten Sortierbox



Gesamtes Sortiment unter
werkhaus.de/shop

Seit 1992 entwickeln wir originelle und praktische Produkte im Stecksystem für Zuhause, Büro und Kinderzimmer. Gefertigt aus Holzwerkstoffen in unserem eigenen Werk in der Lüneburger Heide.

Unser Unternehmen ist ausgezeichnet mit:

