



INTERVIEW

Warum wollen Sie
das Böllern an
Silvester verbieten,
Herr Hikscht?

TEST
131
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

Januar 2026 7,80 Euro

BACKOFEN- REINIGER

KEINER REINIGT
„SEHR GUT“

UNTER-
SCHÄTZTES
RISIKO

Wenn Antibiotika
nicht mehr
wirken

Gefährliche Keime

**Hähnchenfleisch: Antibiotikaresistente
Keime in mehr als der Hälfte der Proben**



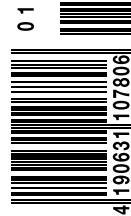
131 PRODUKTE
IM TEST

**MULTIVITAMIN-
SAFT**
Nur einer ist „gut“

ERDNÜSSE
Viele überzeugen,
Penny patzt

SCHAUMFESTIGER
Ausgerechnet
Pantene fällt durch

TATTOOPFLEGE
Gute Pflege für
gestochene Haut





Begegnen Sie
Menschen und
ihrer Kultur

Studiosus

Reise-Kataloge: 00 800/24 01 24 01
www.studiosus.com

Intensiverleben

EDITORIAL

Januar 2026

Keime aus dem Kühlregal

Wenn man, wie ich, seit 20 Jahren Lebensmittel nicht nur konsumiert, sondern analysiert, weiß man, dass auch sauber abgepackte, haltbare Produkte nicht immer harmlos sein müssen. Ich kenne die mikrobiologischen Prozesse, die Kontaminationswege, die Schnelligkeit, mit der sich Keime vermehren. Nur kurz den Daumen auf eine Nährösung in einer Petrischale gedrückt – und schon sind am nächsten Morgen die ersten Keimkolonien sichtbar.

Einige Vertreter dieser Bakterien machen uns besonders Sorgen: resistente Keime. Erreger, gegen die kaum noch Antibiotika wirken und die sich weltweit ausbreiten, wie unsere Autorin Sarah Weik ab Seite 18 erklärt.

Ich kenne die Risiken. Trotzdem gibt es auch für mich Momente, die mich betroffen machen. Nicht, weil ich mit den Testergebnissen nicht gerechnet hätte, sondern weil die Laborwerte das bestätigen, vor dem die Wissenschaft seit Jahren warnt. Dass resistente Keime eben nicht nur in Krankenhäusern ein Thema sind, sondern bei falscher Küchenhygiene eine greifbare Belastung bei uns zu Hause.

Wir haben 23 Hähnchenbrustfilets im Labor analysieren lassen und sind in mehr als der Hälfte der Proben auf



Bianca Puff
Chefredakteurin

solche Erreger gestoßen. Elfmal fanden wir Keime, die Antibiotikagruppen wie Penicilline oder moderne Breitbandantibiotika unwirksam machen. Darüber hinaus stießen wir auf den Methicillin-resistenten *Staphylococcus aureus*, kurz MRSA, der als klassischer Krankenhauskeim gilt.

Akut gefährlich ist das zum Glück nicht. Durchgegart sind diese Erreger nicht mehr infektiös. Aber das Problem dahinter bleibt. Denn jedes resistente Bakterium in der Lebensmittelkette trägt dazu bei, dass die Wirksamkeit wichtiger Antibiotika weiter sinkt.

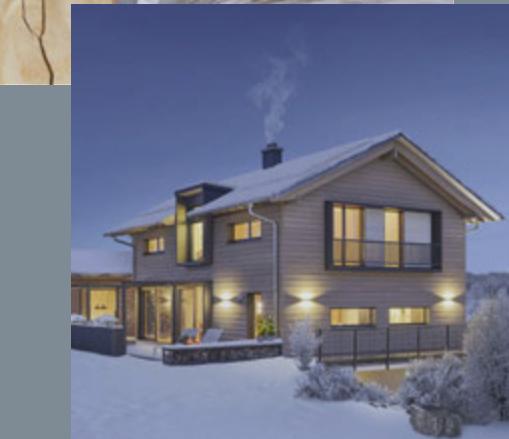
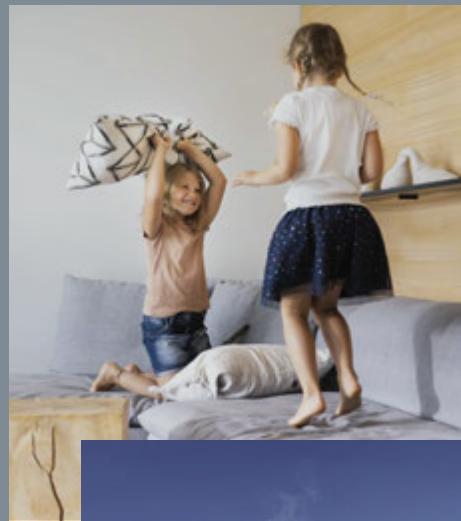
Als Lebensmittelchemikerin kann ich diese Risiken sichtbar machen. Doch wie wir als Gesellschaft damit umgehen, entscheidet darüber, ob die Resistenzprobleme weiter im Verborgenen „wachsen“ oder dort diskutiert werden, wo sie hingehören: in der Öffentlichkeit.

Ihre Bianca Puff

BAUFRITZ.COM



Heimkommen. Das schönste Ziel der Welt.



Heimkommen. Nach einer langen Reise öffnet sich die Tür – und sofort ist er da: dieser Duft von Holz, Wärme und Geborgenheit. Ein Baufritz-Haus empfängt Sie mit allen Sinnen. Gebaut mit wohn-gesunden Materialien, die die Natur achten, gestaltet von Architekten, die Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen. Willkommen zuhause.

Geben Sie „Heimat“ in die Suche ein auf baufritz.com.

BAUFRITZ®

INHALT

Januar 2026



36 Multivitaminsäfte

Nur ein Produkt schneidet „gut“ ab

LEBEN

ESSEN
SCHÖNHEIT
GESUNDHEIT

35

WACHSEN

KINDER
FAMILIE
PARTNERSCHAFT

75

36 Multivitaminsäfte



Wir sehen bei vielen Säften rot

44 Zu viele Vitamine?

Zwischen teurem Urin und Gesundheitsrisiken

48 Erdnüsse



Die Mehrzahl knackt unsere Bestmarke

54 Was snackt denn da?

Chips, Salzstangen und anderes Knabberzeug

58 Das Rezept

Crunchige Creme aus Erdnüssen

60 Tattooopflege

Einige sollten nicht auf die strapazierte Haut

66 Tätowierte Haut

Kümmern um die Körperkunstwerke

68 Schaumfestiger

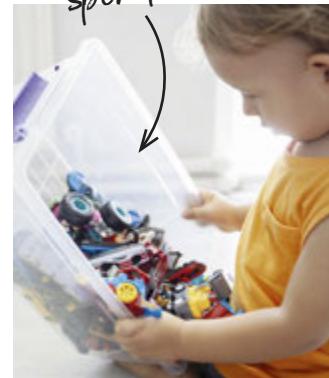
Hairstyling mit einigen (Kunststoff-)Haken

74 Kurz & klar

76 Familienzeit

Für ein bewusstes Leben: jeden Monat ein Projekt

Ausmisten und spenden



82 Buchtipps

Umweltschutz und Klimakrise kindgerecht erklären

84 Kurz & klar

TITEL

18 Antibiotikaresistenzen

Wenn Medikamente nicht mehr wirken – und was die Tierhaltung damit zu tun hat

26 Antibiotikaresistente

Keime auf Hähnchenfleisch
Das liegt schwer im Magen: Mehr als die Hälfte der Proben ist belastet

33 Zahlen & Fakten

Rund um den Einsatz von (Reserve-)Antibiotika

60

Tattooopflege

Stichhaltige Argumente für tätowierte Haut



48

Erdnüsse

Das sind doch nur Peanuts! Klar, aber die meisten dürfen gern mit aufs Silvesterbuffet



MACHEN 85

BAUEN
WOHNEN
REISEN

- 86 Backofenreiniger**
Ziemlich ätzend – aber im Praxistest oft „gut“
- 92 Geht's auch sanfter?**
Wie oft und womit man den Ofen reinigen sollte
- 94 Unterwegs mit Huskys**
Abenteuertouren als Hundeschlittenführer
- 100 Grüne Reisetipps**
Virtuelle Weltreise oder Chillen im Badezuber
- 102 Scheibenfrostschutzmittel**
Auch bei Minusgraden Durchblick haben
- 108 Kurz & klar**



86 Backofenreiniger

Harte Chemie gegen hartnäckige Verkrustungen

BEWEGEN 109

UMWELT
POLITIK
GELD

- 110 Berufsunfähigkeitsversicherungen**
Wie man seine Arbeitskraft absichern kann
- 116 Das ändert sich**
Was ab 2026 gilt: Geld, Gesetze, Fristen



Naturschützer
Uwe Hiks

- 122 Interview**
Böller? Ciao! Wie Uwe Hiks für ein Verbot der Kracher kämpft
- 125 Kurz & klar**

STANDARDS

- 3 Editorial**
- 6 Gut durch den Alltag**
- 8 Leserbriefe**
- 10 Augenblicke**
Vogelgrippe
- 14 ÖKO-TEST wirkt**
- 16 Gemeinsam besser**
- 126 Glossar**
- 127 Impressum**
- 128 Kolumne: Leider geil! – Die Komfortzone**
- 130 Vorschau**

Chemie gehört ins Labor – nicht ins Schlafzimmer.



allnatura - seit über 40 Jahren konsequent ökologisch und auf Schadstoffe geprüft!

- ✓ Individuelle Fachberatung
- ✓ 5 Jahre Garantie
- ✓ Attraktive, monatlich wechselnde Aktionen

allnatura.de

allnatura
natürlich schlafen und wohnen