



INTERVIEW
Warum wollen Sie
das Böllern an
Silvester verbieten,
Herr Hikschi?

Januar 2026 7,80 Euro

TEST
131
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

**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**



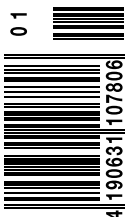
131 PRODUKTE
IM TEST

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

ERDNÜSSE
Viele überzeugen,
Penny patzt

SCHAUMFESTIGER
Ausgerechnet
Pantene fällt durch

TATTOOPFLEGE
Gute Pflege für
gestochene Haut



A woman with dark curly hair and a yellow top is shown from the chest up, looking towards the camera. She is holding a transparent, glowing sphere in her hands. Inside the sphere, a group of five people (three men and two women) are gathered around a table laden with food and a large clay pot, set against a backdrop of a savanna landscape with acacia trees and a sunset sky. The overall background of the image is a soft, warm-toned landscape with a small hut visible in the distance.

Begegnen Sie
Menschen und
ihrer Kultur

Studiosus

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

Intensiver**leben**

ÖKO+TEST

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 Nährlösung 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

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



LEBEN

ESSEN
SCHÖNHEIT
GESUNDHEIT

36 Multivitaminsaft
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 Tattoopflege
Einige sollten nicht auf die strapazierte Haut



66 Tätowierte Haut
Kümmern um die Körperkunstwerke

68 Schaumfester
Hairstyling mit einigen (Kunststoff-)Haken



74 Kurz & klar



48

Erdnüsse

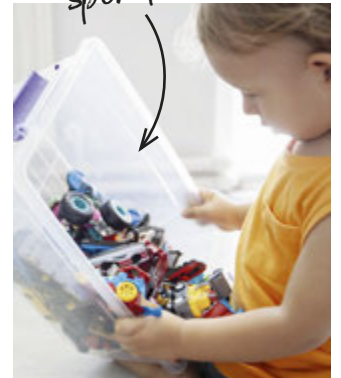
Das sind doch nur Peanuts!
Klar, aber die meisten dürfen gern mit aufs Silvesterbuffet

WACHSEN

KINDER
FAMILIE
PARTNERSCHAFT

76 Familienzeit
Für ein bewusstes Leben: jeden Monat ein Projekt

Ausmisten und spenden



82 Buchtipps
Umweltschutz und Klimakrise kindgerecht erklären

84 Kurz & klar

60

Tattoopflege

Stichhaltige Argumente für tätowierte Haut



MACHEN

BAUEN
WOHNEN
REISEN

86 Backofenreiniger

TEST 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

TEST Auch bei Minusgraden Durchblick haben

108 Kurz & klar



86

Backofenreiniger

Harte Chemie gegen hartnäckige Verkrustungen

BEWEGEN

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 Leserbrief

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.



JETZT

100 Tage ohne Risiko testen

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