



INTERVIEW  
Wann wird's mal  
wieder richtig weiß  
an Weihnachten,  
Herr Schwanke?

Dezember 2025 7,80 Euro

TEST  
**149**  
PRODUKTE  
FÜR JEDEN TAG

## REZEPTE

BACKEN MIT URKORN:  
DIE BESTEN PLÄTZCHEN

## IM DUNKELN

Welche Rohstoffe in  
Kerzen stecken und  
welche Folgen das  
haben kann

# Teelichter

24 Kerzen im Test:  
Grünes Licht für elf Produkte

149 PRODUKTE  
IM TEST

### BACKPAPIER

Nur noch eins mit  
Ewigkeitschemikalien

### BROTBACK- MISCHUNGEN

Sieben patzen

### LEBKUCHEN

Die meisten sind  
zum Anbeißen

### FLIESENLACK

Fünf Lacke mit  
Bestnote



# lavera

NATURKOSMETIK



## GLOW YOUR MIND.

Mein Strahlen beginnt in mir –  
und wirkt bis in die Haut.



*Jella Haase*



**GLOW BY NATURE**  
Purely Natural. Truly Beautiful.

ÖKO•TEST

# EDITORIAL

Dezember 2025

## Ein Lichtlein brennt

Wenn es draußen früh dunkel wird, erhellen oft warme Lichter die Räume. Ein kleines Flackern genügt, und schon verbreiten Kerzen diese ganz besondere Stimmung nach Advent und Ankommen, nach Familie und gemeinsamer Zeit. Doch so hell die Flammen in unseren Wohnzimmern brennen, so problematisch ist manchmal das, was sich hinter ihrem Schein verbirgt: Bei einigen Teelichtern kann das Bienenwachs mit Paraffin verunreinigt sein, und andere Lichter stecken in Aluhüllen, die nur selten recycelt werden.

Für die anstehende Weihnachts-saison haben wir uns 24 Teelichtmarken hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe und Brenneigenschaften einmal genauer angesehen. Das Ergebnis: Die beste Note lautet „gut“ und wird von elf Produkten erreicht. Unsere Kritik reicht von Schadstoffen wie Blei und Nickel über Mängel im Praxistest bis zu den oben benannten Aluschälchen.

Aufzuklären – dafür brennen wir. Und das gilt nicht nur fürs Kerzenlicht. Auch beim Blick auf Plätzchenteller und gedeckte Tische lohnt es sich, genauer hinzusehen: Sind Lebkuchen noch unbeschwert genießbar, wenn Mineralölbestandteile Thema sind (Seite 40)? Welches Backpapier ist frei von Schad-



**Cordula Posdorf und Bianca Puff**  
Chefredakteurinnen

stoffen (Seite 52)? Und wie praktisch finden wir Brotbackmischungen noch, wenn in ihnen Schimmelpilzgifte und Pestizide stecken (Seite 60)?

Wir haben getestet – damit Sie sich zur Weihnachtszeit auf das Wesentliche konzentrieren können: mit Familie und Freunden wunderbare Momente erleben – auch kulinarisch.

Wer hier noch Inspiration sucht, wird ab Seite 48 fündig: Wir stellen dort dreierlei Plätzchen mit Urgetreide vor. Außerdem haben wir ab Seite 66 ein festliches Menü vorbereitet – von der Hirschkeule bis zur veganen Wirsingroulade. Und ab Seite 92 liefern wir viele Ideen für einen selbstbefüllbaren Adventskalender – ohne billige Schokolade.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine frohe, faire und funkelnde Weihnachtszeit.

Ihre Bianca Puff und Cordula Posdorf

## 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

# INHALT

Dezember 2025



## 40 Oblaten-Lebkuchen

Bei den Gewürzen wird oft nachgeholfen

## TITEL

**18 Schöner Schein mit Schattenseiten**  
Warum es den perfekten Kerzenrohstoff nicht gibt

**26 Teelichter**  
**TEST** Advent, Advent – ein Licht im Aluschälchen brennt

**37 Feinstaub durch Kerzen**  
Wir wollen ja die Stimmung nicht verderben, aber ...



## 60 Brotbackmischungen

Da kommt nicht nur Gutes aus dem Ofen



## LEBEN

ESSEN  
SCHÖNHEIT  
GESUNDHEIT

**40 Oblaten-Lebkuchen**  
**TEST** Adventsgebäck mit Aromastoffen

**46 Lebkuchen-Know-how**  
Elisen, Printen und Dominosteine

**48 Plätzchenrezepte**  
Mit Emmer, Nuss und Mandelkern

**52 Backpapier**  
**TEST** Nur nichts anbrennen lassen

**58 Es geht auch ohne**  
Alternativen zu Backpapier

**60 Brotbackmischungen**  
**TEST** Von einigen lieber keine Scheibe abschneiden

**66 Das Weihnachtsmenü**  
Es wird wild, würzig und auch vegan

**72 Nachtcremes**  
**TEST** Sti-hil-le Nacht, gepfle-heg-te Nacht

**78 Schön im Schlaf?**  
Social Media-Hype um skurrile Nachtroutinen

**80 Kurz & klar**

## WACHSEN

KINDER  
FAMILIE  
PARTNERSCHAFT

**82 Bewusster feiern ...**  
... ohne auf Genuss zu verzichten

**90 Weihnachtsbilanz**  
Zahlen und Fakten rund um die Feiertage

**92 24 Türchen, 24 Ideen**  
Für individuelle Adventskalender

**98 Bunte Badezusätze**  
**TEST** Einige dürfen nicht mit in die Badewanne

**106 Kurz & klar**



**98 Bunte Badezusätze**  
Planschen mit Punktabzug

## MACHEN

BAUEN  
WOHNEN  
REISEN

**108 Fliesenlack**  
**TEST** **Schöne Kacheln  
von der Rolle**

**114 Renovieren**  
Alte Fliesen einfach  
überstreichen

**116 Winterfreuden**  
Eisschwimmen  
oder Schneesafari

**122 Grüne Reisetipps**  
Für Ruhesuchende  
wie Aktivurlauber

**124 Kurz & klar**

*Meteorologe  
Karsten Schwänke*

## BEWEGEN

UMWELT  
POLITIK  
GELD

**126 Stabiles Stromnetz**  
Wer hat Angst vor der  
Dunkelflaute?

**130 Serie Neues Bewegen**  
Die Bahn: auf Ver-  
schleiß gefahren



**134 Interview**  
Keine Chance mehr auf  
weiße Weihnachten?

**138 Stablecoins**  
Der Hype um das neue  
digitale Bargeld

**141 Kurz & klar**

## 116

### Winterfreuden

Stille im Schnee genießen



### STANDARDS

- 3 Editorial**
- 6 Gut durch den Alltag**
- 8 Augenblicke**  
Aluminiumgewinnung
- 12 ÖKO-TEST wirkt**
- 16 Gemeinsam besser**

- 142 Glossar**
- 143 Impressum**
- 144 Kolumne:** Gibt's das  
auch in Grün? – Nach-  
haltiger Ölkonzern
- 146 Vorschau**

# QUALITÄT ZUM KLEINEN PREIS.

## ÖKO-TEST

Rezepturgleich mit  
elkos FACE Reinigendes  
Peelinggel 75 ml

### sehr gut

ÖKO-TEST Magazin  
02/2024



# Netto

Marken-Discount

netto-online.de

Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein.  
Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Pohlitz 1 • 98142 Machingen-Haldorf