



INTERVIEW
Lässt uns die Klima-
krise schlechter
schlafen, Frau
Professor
Rodenbeck?

TEST
196
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

Oktober 2025 7,80 Euro

TEST
GRÜNES PESTO
PESTIZIDE IM PESTO

Besser schlafen?

Melatonin-Sprays im Test: Wirklich harmlos?

**SCHLAF-
HILFEN**

Das hilft, das
schadet, das ist
teurer Humbug

196 PRODUKTE
IM TEST

GNOCCHI
Fünf mit
Bestnote

**SHAMPOOS FÜR
KINDER**
Sauber!

FLÜSSIGSEIFEN
Nachfüllpacks
überzeugen

ZAHNSEIDE
54 Produkte
im Test



Bewusst einkaufen lohnt sich.



Wir kenn-
zeichnen unsere
Produkte
für dich



Bewertet die Nährwert-
zusammensetzung
eines Produktes.



Unser bestes Bio im Sorti-
ment für eine nachhaltige
Landwirtschaft. Alles aus
Deutschland und Südtirol.



Bioland
Dinkel
Hafer Müsli
Früchte-Feige
Je 500 g

ÖKO+TEST

EDITORIAL

Oktober 2025

Träumt weiter

Wer schlecht schläft, leidet – körperlich und emotional. Wieder eine durchwachte Nacht. Auf Dauer zermüht das. Verständlich, dass Menschen vieles versuchen, um endlich wieder besser schlafen zu können. Immer beliebter sind Melatoninpräparate: frei verkäuflich, schnell verfügbar, scheinbar harmlos.

Doch genau hier lohnt ein kritischer Blick. Helfen die Mittel? Und stecken womöglich unerwünschte Stoffe drin? Wir haben 19 Melatonin-Sprays – allesamt Nahrungsergänzungsmittel – von pharmazeutischen Experten begutachten lassen. Das Ergebnis: Die vermeintlich sanften Lösungen sind aus unserer Sicht eher ein schöner Traum – das Risiko-Nutzen-Verhältnis eher ein böses Erwachen. Bis auf drei Produkte fallen alle durch.

Aber warum schlafen wir so schlecht? Und was können wir dagegen tun? Diesen und weiteren Fragen rund um das Thema Schlaf widmen wir uns in dieser Ausgabe.

So erklärt die Medizinerin und Professorin Andrea Rodenbeck ab Seite 138, wie sich die Klimakrise auf unseren Schlaf auswirkt. Hitzewellen betreffen längst nicht mehr nur Menschen mit Vorerkrankungen, sie bringen auch gesunde Schläfer um ihre Nachtruhe.

Für alle, die bewusst nachts mal wach bleiben wollen, hat unsere Reiseautorin Orte in Deutschland zusam-



Cordula Posdorf
Chefredakteurin

mengestellt, wo der Sternenhimmel noch sichtbar ist. Mehr ab Seite 120. Und während die Natur dort ihren ursprünglichen Himmel zeigt, erhellt anderswo künstliches Licht die Nacht – mit unerwünschten Folgen. 99 Prozent der Europäer leben unter einem lichtverschmutzten Himmel. Welche Konsequenzen die Dauerbeleuchtung haben kann, erfahren Sie ab Seite 40.

Doch es gibt nicht nur äußere Faktoren, die uns um den Schlaf bringen. In unseren Köpfen kreisen nachts gern mal To-do-Listen und Sorgen. Ab Seite 36 gibt Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß Tipps, wie man einschlafen kann – ohne Medikamente.

Natürlich hilft nicht jede dieser Anregungen immer. Doch ein bewusster Umgang mit Schlaf ist einen Versuch wert, statt nach einer schnellen Lösung aus der Sprühflasche zu suchen. Denn: Guter Schlaf sollte keine Ware sein, sondern ein natürlicher Teil unseres Lebens.

Ihre Cordula Posdorf

BAUFRITZ.COM



Geheimes Rezept: Holz, Soda, Molke.



Wenn Ressourcen endlich sind, braucht Bauen einen neuen Anfang. Baufritz weiß, wie Nachhaltigkeit gelingt: Aus Hobelspänen, Nebenprodukten aus der eigenen Manufaktur wird HOIZ – **der erste Cradle to Cradle-zertifizierte und jetzt neu auch EPD-verifizierte Dämmstoff.** Clever verbaut in unserem einzigartigen Wandaufbau. 100 % natürlich, recycelbar, CO₂-speichernd. Mit Soda und Molke imprägniert, frei von Chemie – und ein Vorbild für Kreislaufwirtschaft und echten Klimaschutz im Hausbau.

BAUFRITZ®

INHALT

Oktober 2025



44 Grünes Pesto

Immerhin drei Marken sind empfehlenswert

TITEL

18 Millionenmarkt Schlaf

Schneller ein-, besser durchschlafen: Trotz unklarer Wirksamkeit boomt das Geschäft mit Einschlafhilfen.

26 Melatonin-Spray

Im Gegensatz zu den Risiken ist der Nutzen der Präparate überschaubar.

36 Einschlafen lernen

Entspannt in den Schlaf finden – Tipps vom Experten.

40 Hell erleuchtete Nacht

Wie Lichtverschmutzung den Schlaf belastet.



90

Silbershampoos

Ausgerechnet eine Haarpflegemarke fällt durch

LEBEN

ESSEN
SCHÖNHEIT
GESUNDHEIT

44 Grünes Pesto

TEST Mineralölbestandteile lassen uns rot sehen

50 Pestizidcocktails

Wenig Wissen über die Wechselwirkungen

56 Gnocchi

TEST Eier aus Bodenhaltung drücken das Ergebnis

62 Das Rezept

Kürbisgnocchi mit Herbstsalat

64 Flüssigseifen im Nachfüllpack

TEST Weitgehend sauber

72 Fest oder flüssig?

Seifenvergleich: Abfall, Anwendung, Kosten

78 Zahnseide

TEST Ewigkeitschemikalien im Fadenmaterial

87 Zahnpflege

Der richtige Umgang mit Zahnseide und Co.

90 Silbershampoos

TEST Haarwaschgang gegen den Gelbstich

98 Haare grau lassen?

Ein persönlich gefärbter Erfahrungsbericht

100 Kurz & klar

WACHSEN

KINDER
FAMILIE
PARTNERSCHAFT

102 Duschshampoos für Kinder

TEST Wasser marsch!

108 Duschen ohne Tränen

Tipps, Tricks und kleine Ablenkungsmanöver

112 Kurz & klar



102

Duschshampoos für Kinder

Alle im grünen Bereich



MACHEN

BAUEN
WOHNEN
REISEN

BEWEGEN

UMWELT
POLITIK
GELD

114 Schlafzimmer
In angenehmer
Umgebung schlafen

120 Sterneparks
Wo die Nächte noch
richtig dunkel sind

126 Grüne Reisetipps
Wildes Wissen und
kleine Abenteuer

128 Serie Gartenplaner
Bodendecker als
Pflanzenteppich

132 Kurz & klar

**134 Serie Neues
Bewegen**
Nachhaltige Abstimmung
mit den Füßen

138 Interview
Lässt uns die Klimakrise
schlechter schlafen,
Frau Professor Rodenbeck?

141 Kurz & klar

*Schlafforscherin
Professorin
Andrea Rodenbeck*



120

Sterneparks

„Da sind Millionen Lichter“



STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Gut durch den Alltag
- 8 Leserbrief
- 10 Augenblicke
Lichtverschmutzung
- 14 ÖKO-TEST wirkt

- 16 Gemeinsam besser
- 142 Glossar
- 143 Impressum
- 144 Kolumne: Ein Flug ist
ein Flug ist ein Flug
- 146 Vorschau

QUALITÄT ZUM KLEINEN PREIS.



ÖKO-TEST

Hallo Welt Sensitive
Feuchttücher 2er Pack

sehr gut

ÖKO-TEST Magazin
10/2024

netto-online.de

Netto
Marken-Discount

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 Pönholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof