



Augentropfen

In die Tasche tropfen

Erstens: Nach oben blicken. Die meisten Menschen schließen unwillkürlich die Augen, wenn sich ein Gegenstand ihren Augen nähert. Das Eintropfen gelingt am besten, wenn Sie nach oben sehen, mit der einen Hand das Unterlid ein wenig herunterziehen und mit der anderen die Augentropfen von schräg oben in die im Unterlid entstandene „Tasche“ geben. Auf die gleiche Weise können Sie auch Salbe oder Gel ins Auge bringen.

Zweitens: Mit den Augen rollen. Wenn Sie danach die Lider schließen und mit den Augen rollen, verteilt sich das Mittel gleichmäßig. Außerdem wirkt es länger auf die Augengewebe ein, wenn Sie die Augen nicht sofort wieder öffnen.

Drittens: Auf die Nasenwurzel drücken. Eine längere Einwirkungszeit erreichen Sie auch, wenn Sie nach dem Eintropfen mit Daumen und Zeigefinger etwa eine Minute lang auf die Nasenwurzel drücken. Damit blockieren Sie die Tränenwege, durch die der Wirkstoff abtransportiert wird.

Balsam für die Augen

Augenentzündungen Wer leicht entzündete Augen hat, kann sie kurzzeitig auch ohne ärztliche Hilfe behandeln – mit geeigneten Augentropfen, die frei von Konservierungsmitteln sind.

Ein kleiner Lidschlag mit großer Wirkung: Die Augenlider verteilen die Tränenflüssigkeit auf Hornhaut und Bindehaut – mit jedem Lidschlag, 10- bis 15-mal in der Minute. Der Tränenfilm ist lebenswichtig für die Sauerstoffversorgung der Hornhaut, da sie keine eigenen Blutgefäße besitzt. Darüber hinaus reinigt er die Augenoberfläche, gleicht kleine Unebenheiten aus und schützt das Auge vor Krankheitserregern und Schadstoffen.

Wenn der Tränenfilm gestört ist, entstehen auf der Hornhaut trockene Stellen. Dadurch verändert sich ihr Stoffwechsel, und die Hornhaut entzündet sich. Dieses Beschwerdebild wird als „trockenes Auge“ bezeichnet. Bildschirmarbeit, schlechte Luft, heißes Klima, Kontaktlinsen oder eine ungenügend korrigierte Fehlsichtigkeit können trockene Augen begünstigen. Beim angestrengten Sehen blinzelt man nicht häufig genug, um die Hornhaut gleich-

mäßig mit Tränenflüssigkeit zu benetzen. Auch Medikamente können trockene Augen verursachen. Oft ist es aber der ganz normale Alterungsprozess.

Ähnliche Beschwerden wie trockene Augen verursacht eine Bindehautentzündung. Die Augen brennen, tränen, jucken oder sondern Sekret ab. Manchmal sind die Lider verklebt. Die Augen röten sich. Reize wie Rauch, Staub, Zugluft oder intensives UV-Licht können zur Entzündung führen. ►

FOTO: SUPERBILD / BSIP

Die Bindehaut kleidet die Innenseite der Lider aus. Ihre Aufgabe ist es, den Augapfel reibungsfrei in der Augenhöhle gleiten zu lassen. Da Bindehautentzündungen und trockene Augen überwiegend harmlose Ursachen haben, lassen sie sich gut mit rezeptfreien Medikamenten behandeln, eine Bindehautentzündung ungefähr zwei bis drei Tage auch ohne ärztlichen Rat. Die Diagnose trockenes Auge sollte aber der Arzt stellen. So kann er ernste Schäden am Auge

oder andere Ursachen für Beschwerden wie Diabetes oder rheumatische Erkrankungen erkennen. Ist das geklärt, kann der Betroffene die als hilfreich empfundenen Augentropfen ohne ärztliches Zutun anwenden.

Weißmacher nur kurzzeitig anwenden

Sind die Augen wegen einer Reizung oder einer Bindehautentzündung gerötet, dann eignen sich sogenannte Alpha-Sympathomimetika, auch „Weißmacher“ genannt, al-

lenfalls für kurze Zeit – zum Beispiel Augentropfen mit dem Wirkstoff Tetryzolin (siehe Tabelle). Sie bewirken, dass sich die Blutgefäße verengen. Der Betroffene sollte sie aber nicht länger als fünf bis sieben Tage anwenden, auch wenn der Beipackzettel darauf nicht hinweisen sollte. Bei längerem Gebrauch können die Tropfen die Augenschleimhaut schädigen. Gegen trockene Augen dürfen diese Mittel nicht angewendet werden. Konservierungsmittel in den

test Rezeptfreie Augentropfen bei Entzündungen

„Weißmacher“ bei leichter Bindehautentzündung

Präparate (Beispiele)	Wirkstoff	Preis in Euro	test - URTEIL	test-Kommentar
Ophthalm N sine	Tetryzolinhydrochlorid (nicht konserviert) 0,25 mg, 20 Einzeldosispipetten	7,46	GEEIGNET	Der Wirkstoff Tetryzolin verengt die Blutgefäße der Augenbindehaut. Die Augen sind nicht mehr gerötet. Höchstens fünf bis sieben Tage anwenden. Bei längerem Gebrauch können diese Medikamente die Schleimhaut der Augen austrocknen und selbst eine Bindehautentzündung hervorrufen.
Berberil N EDO		10,89		
Vasopos N	Tetryzolinhydrochlorid (konserviert) 0,5 mg, Augentropfen 10 ml	4,17	AUCH GEEIGNET	Diese Augentropfen enthalten Konservierungsmittel, die bei längerer Anwendung die Augen schädigen können. Daher gelten sie nicht als erste Wahl, obwohl sie therapeutisch wirksam sind – „auch geeignet“ lautet unser Urteil. Konservierungsmittelfreie Produkte sind vorzuziehen.
Ophthalm N		4,45		
Visine Yxin		4,95		
Berberil N		4,97		

Antihistaminika gegen allergische Bindehautentzündung

Allergodil akut	Azelastinhydrochlorid (konserviert) 0,5 mg, Augentropfen 6 ml	11,15	AUCH GEEIGNET	Die Augentropfen mit dem Antihistaminikum Azelastin eignen sich zur Behandlung allergischer Augenbeschwerden . Damit lassen sich akute Beschwerden lindern. Die Tropfen enthalten Konservierungsmittel , die bei längerer Anwendung die Augen schädigen können.
Vividrin akut Azelastin		11,23		

Filmbildner gegen trockene Augen

Lacrimonal O.K.	Polyvinylalkohol 14 mg + Povidon 6 mg pro 1 ml, 10 Einzeldosispipetten	6,41	GEEIGNET	Filmbildner ersetzen fehlende Tränenflüssigkeit und befeuchten die Augenoberfläche . Sie können die Beschwerden von trockenen Augen lindern. Alle aufgeführten Präparate sind konservierungsmittelfrei . Die verschiedenen Augenmittel mit Filmbildnern unterscheiden sich vor allem durch ihre Zähigkeit. Dünnflüssige Mittel verteilen sich schnell auf der Augenoberfläche und beeinträchtigen die Sehfähigkeit kaum. Allerdings lässt ihre Wirksamkeit bald nach und sie müssen dann erneut angewendet werden. Dickflüssigere Mittel haften länger, aber nach dem Eintropfen sieht man eventuell eine Zeit lang verschwommen. Welches Produkt sich für Sie am besten eignet, müssen Sie durch Ausprobieren herausfinden. Kontaktlinsenträger können mit einem dünnflüssigen Augenmittel die Linsen beim Einsetzen und auch während des Tragens befeuchten. Dickflüssigere Mittel eignen sich hierfür nicht. Künstliche Tränenflüssigkeit können Sie immer dann anwenden, wenn es Ihnen notwendig erscheint. Nicht im Kühlschrank aufbewahren , da sie dort so zäh werden kann, dass sie sich nicht mehr tropfen lässt.
Artelac EDO		6,50		
Berberil Dry Eye EDO Augentropfen	6,50			
Artelac Splash EDO	6,60			
Hylo-Vision sine	6,98			
Wet-Comod	7,50			
Hya-Ophtal sine	8,50			
Vismed	9,40			
Hylo-Vision Gel sine	9,69			

Bewertungsschlüssel:

Geeignet: Die Stiftung Warentest bewertet Mittel als „geeignet“, deren Wirksamkeit für die Indikation ausreichend nachgewiesen und deren Nutzen-Risiko-Verhältnis positiv ist.

Auch geeignet: Therapeutisch wirksam, aber noch nicht so lange erprobt wie „geeignete“ Mittel, oder aus unterschiedlichen Gründen (Konservierung etc.) nicht erste Wahl.

Mit Einschränkung geeignet: Therapeutisch wirksam, aber nicht gut einschätzbares oder höheres Risikopotenzial; oder es gibt nur vereinzelte Hinweise auf eine therapeutische Wirksamkeit; oder die Mittel sind weniger wirksam als „geeignete“ Mittel.

Wenig geeignet: Therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen oder ungünstiges Nutzen-Risiko-Verhältnis. Weitere Informationen, auch zu rezeptpflichtigen Medikamenten: www.medikamente-im-test.de.



Konservierungsmittel

Kampf den Keimen

Viele Augentropfen enthalten Konservierungsmittel. Die sollen Augen vor Keimen schützen, die in das Gefäß gelangen können. Die keimtötende Wirkung ist etwa vier Wochen gewährleistet. Dann sollten angebrochene Mittel weggeworfen werden.

Risiko. Konservierungsmittel können die Augen allerdings schädigen, besonders wenn sie lange Zeit angewendet werden. Sie können den natürlichen Tränenfilm beeinträchtigen, die Augen austrocknen, Hornhautschäden verursachen oder allergische Reaktionen auslösen. Sie lagern sich auch in weichen Kontaktlinsen ein und können auf diese Weise die Hornhaut der Augen schädigen.

Einzelportionen. Daher sind konservierungsmittelfreie Produkte zu bevorzugen. Sie können in Dosiersystemen (Namenszusatz Comod, Foto rechts) abgefüllt sein. Aus ihnen lassen sich Tropfen herausdrücken, hineingelangen kann nichts. Es gibt auch unkonservierte Augentropfen in Ein-Tages-Portionen (siehe Foto oben). Sie sollen 24 Stunden nach Anbruch weggeworfen werden.



Dosiersysteme verhindern, dass Keime in die Flasche eindringen. Sie erkennen sie am Namenszusatz Comod.

Augentropfen können die Schleimhäute zusätzlich reizen, daher sind Konservierungsmittelfreie Präparate vorzuziehen. Das Urteil der Stiftung Warentest lautet für sie „geeignet“. Für Augentropfen mit Konservierungsmitteln heißt das Urteil „auch geeignet“ (siehe Tabelle).

Allergische Reaktionen

Bei einer allergischen Bindehautentzündung tränen und jucken die Augen stark. Sind Pollen die Auslöser, macht sich das vor allem in den inneren Augenwinkeln bemerkbar. Grund: Der Lidschlag schwemmt den Blütenstaub dorthin. Außerdem sind die Augen gerötet, häufig auch die Lider geschwollen. Akute Beschwerden lassen sich mit Tropfen lindern, die Antihistaminika enthalten (siehe Tabelle).

Bakterielle Infektionen

Gerötete Augen können aber auch ein Anzeichen für eine bakterielle Entzündung sein. Die Erreger gelangen oft von den Händen in die Augen. Bei bakteriellen Infektionen kommen rezeptpflichtige Antibiotika infrage, vorzugsweise als unkonservierte Tropfen oder als Augensalbe. In der Regel klingt die Infektion durch die Behandlung nach fünf bis sieben Tagen ab.

Tipp: Weitere Informationen und Präparate gegen bakterielle Augeninfektionen finden Sie im „Handbuch Medikamente. Vom Arzt verordnet. Für Sie bewertet“ der Stiftung Warentest oder im Internet unter www.medikamente-im-test.de.

Künstliche Tränen für trockene Augen

Trockene Augen entstehen, wenn der Tränenfilm gestört ist, der Binde- und Hornhaut überzieht. Anders als die wässrigen Tränen, die beim Weinen fließen und auch wieder versiegen, ist der Tränenfilm eine komplizierte, aus drei Schichten zusammengesetzte Komposition. Zu 90 Prozent besteht er aus Wasser, mit einer Prise Salz und einer Vielzahl weiterer Nährstoffe. Die außen liegende Fettschicht schützt den wässrigen Anteil vor dem Verdunsten, der innere Schleimfilm sorgt für die Haftung auf der Hornhaut.

Funktioniert all das nicht mehr, wie es soll, kann künstliche Tränenflüssigkeit die Beschwerden trockener Augen lindern. Sie verringert die Reibung zwischen der Hornhaut und dem Augenlid und stellt den natürlichen Aufbau des Tränenfilms wieder her. Die meisten Präparate enthalten Filmbildner (Beispiele siehe Tabelle). Sie sorgen dafür, dass die zugeführte Flüssigkeit länger im Auge haftet.

Die Ursache trockener Augen können künstliche Tränen nicht beheben. Betroffene müssen die Mittel daher vielfach wochenlang, manchmal sogar jahrelang anwenden. Dann können die Konservierungsmittel, mit denen viele Präparate versetzt sind, zum Problem werden. Sie können die Hornhaut schädigen oder Allergien hervorrufen. Unkonservierte Mittel vermeiden auch hier das Risiko (siehe auch Kasten „Kampf den Keimen“).

Kompresse mit kaltem Wasser

Lesen und langes Arbeiten am Computerbildschirm belastet die Augen. Es tut den Augen gut, wenn Leser und Computernutzer häufiger als sonst blinzeln und jede Stunde fünf Minuten Pause einlegen.

Auch bei einer Bindehautentzündung sollte der Patient seinen Augen Ruhe gönnen. Kompressen mit kaltem Wasser lindern die Beschwerden. Einige Probleme lassen sich vermeiden, wenn Räume häufig und gründlich gelüftet werden, vor allem die, in denen geraucht wird. Ist die Raumluft sehr trocken, heißt es, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Zugluft ist zu vermeiden. Wenn möglich, die Klimaanlage ausstellen. Und bei intensiver Sonneneinstrahlung eine Sonnenbrille tragen.

Sofort zum Arzt

Mitunter können hinter Augenbeschwerden ernsthafte Erkrankungen stecken. Gehen Sie sofort zum Arzt bei verminderter Sehfähigkeit, Augenschmerzen, „fliegen-

den“ schwarzen Punkten vor den Augen und bei eitrig dickflüssigem Sekret. Auch bei jeder Bindehautentzündung, die länger als einige Tage dauert, ist ärztliche Behandlung notwendig. Sonst können bleibende Schäden entstehen, die das Sehen beeinträchtigen. Nur ein Arzt kann erkennen, ob die Symptome Anzeichen für schwerwiegende Erkrankungen anderer Augenbereiche sind, etwa Infektionen der Hornhaut oder tieferliegender Gewebe. ■



Kontaktlinsen

Besser rausnehmen

Entzündungen. Sind die Augen entzündet, sollten Sie vorübergehend auf Kontaktlinsen verzichten. Sie belasten die Augengewebe zusätzlich.

Harte Kontaktlinsen. Bevor Sie andere Erkrankungen, etwa erhöhten Augeninnendruck, mit Tropfen behandeln, sollten Sie harte Linsen entfernen – und frühestens nach 15 Minuten wieder einsetzen.

Weiche Kontaktlinsen. Verzichten Sie auf weiche Linsen, wenn Sie wirkstoffhaltige Augentropfen verwenden. Die Medikamente können sich in deren relativ großen Poren einlagern. So bleiben die Mittel erheblich länger am Auge als erwünscht, das Risiko steigt.

Salbe. Solange Sie eine Augensalbe oder ein Augengel anwenden, sollten Sie keine Kontaktlinsen tragen.

Langzeittherapie. Bei einer Langzeittherapie nur unkonservierte Mittel verwenden – selbst wenn Ihre Linsen aus stabilem Material sind. Sie können die Risiken von Konservierungsmitteln verstärken.

Tiefkühl-Nudelgerichte

Seite 22–29

Aldi Nord/Mama Mancini/Sternberger Pfannstisch
Postfach 1301 10
45291 Essen, Ruhr
Tel. 02 01/8 59 30
Fax 02 01/8 59 33 18
www.aldi-nord.de

Aldi Süd/Primana
Postfach 1001 52
45401 Mülheim a.d.R.
Tel. 02 08/9 92 70
Fax 02 08/99 27 36 10
www.aldi-sued.de

apetito
Bonifatiusstr. 305
48432 Rheine
Tel. 059 71/79 90
Fax 059 71/79 93 50
www.apetito.info

bofrost
An der Oelmühle 6
47638 Straelen
Tel. 028 34/70 71 80
Fax 028 34/70 73 66
www.bofrost.de

Edeka/Gut & Günstig
22291 Hamburg
Tel. 040/63 77 0
Fax 040/63 77 42 75
www.edeka.de

eismann
Seibelstr. 36
40822 Mettmann
Tel. 021 04/21 90
Fax 021 04/21 96 50
www.eismann.de

Frosta
Albert-Einstein-Ring 4
22761 Hamburg
Tel. 040/85 41 40 60
Fax 040/85 41 40 88
www.frosta.de

iglo
Österbekstr. 90c
22083 Hamburg
Tel. 040/1 80 24 90
Fax 040/1 80 24 91 30
www.iglo.de

Jütro
Alte Wittenberger
Str. 21
06917 Jessen
Tel. 035 37/27 59 0
Fax 035 37/27 59 15
www.juetro-ttk.de

Kaufland/K classic
Rötelsstr. 35
74172 Neckarsulm
Tel. 0180 2/01 00 80
Fax 071 32/94 61 24
www.kaufland.de

Lidl/Combino/Vitasa
Stiftsbergstr. 1
74167 Neckarsulm
Tel. 0800/4 35 33 61
Fax 071 32/94 22 36
www.lidl.de

Ökoland
Auf Bösselhagen 26
31515 Wunstorf
Tel. 0800/5 88 83 61
Fax 050 31/96 07 19
www.oekoland.de

real/real-Quality
Schlüterstr. 5
40235 Düsseldorf
Tel. 0800/5 03 54 18
Fax 02 11/9 69 21 40
www.real.de

Rewe/Reve Bio
50603 Köln
Tel. 02 21/14 90
Fax 02 21/14 99 00
www.rewe-group.com

Mascara

Seite 33–37

Aldi (Nord)/Biocura Beauty
Postfach 1301 10
45291 Essen, Ruhr
Tel. 02 01/8 59 30
Fax 02 01/8 59 33 18
www.aldi-nord.de

Artdeco
Gaußstr. 13
85757 Karlsfeld
Tel. 081 31/39 01 01
Fax 081 31/39 01 10
www.artdeco.de

Astor
Coty Beauty
Rheinstr. 4e
55116 Mainz
Tel. 061 31/30 60
Fax 061 31/30 67 45
www.astorcosmetics.de
www.coty.de

dm/P2
Postfach 1002 33
76232 Karlsruhe
Tel. 07 21/5 59 20
Fax 07 21/5 52 23
www.dm-drogerie
markt.de

Dr. Hauschka
Wala
Postfach 1191
73085 Bad Boll/
Eckwälden
Tel. 071 64/93 00
Fax 071 64/93 02 97
www.wala.de

essence
Cosnova
Am Limespark 2
65843 Sulzbach, Ts.
Tel. 061 96/76 15 60
Fax 061 96/76 15 60
www.cosnova.com
www.essence.eu

Helena Rubinstein
siehe L'Oréal
www.helenarubin
stein.de

L'Oréal
Georg-Glock-Str. 18
40474 Düsseldorf
Tel. 0180 1/00 20 10
Fax 0180 1/00 20 40
www.lorealparis.de

La Roche Posay
siehe L'Oréal
www.laroche-posay.de

Manhattan
siehe Astor
www.manhattan.de
www.coty.de

MaxFactor
Procter & Gamble
65824 Schwalbach
Tel. 061 96/89 01
Fax 061 96/89 49 29
www.de.pg.com

Maybelline Jade
siehe L'Oréal
www.maybelline.de

Rimmel London
siehe Astor
www.rimmellondon.com
www.coty.de

Kameras mit Superzoom
Seite 42–48

Canon
Europark Fichtenhain
A10
47807 Krefeld
Tel. 069/29 99 36 80
Fax 021 51/34 51 02
www.canon.de

Casio

Bornbarch 10
22848 Norderstedt
Tel. 040/52 86 50
Fax 040/52 86 51 00
www.casio.de

Fujifilm
Benzstr. 2
47533 Kleve
Tel. 0800/38 54 38 54
Fax 028 21/7 11 51 00
www.finepix.de

Kodak
Hedelfinger Str. 54–60
70327 Stuttgart
Tel. 07 11/40 60
Fax 07 11/40 65 34
www.kodak.de

Leica
Oskar-Barnack-Str. 11
35606 Solms
Tel. 064 42/20 80
Fax 064 42/20 83 33
www.leica-camera.com

Nikon
Tiefenbroicher Weg 25
40472 Düsseldorf
Tel. 02 11/9 41 40
Fax 02 11/9 41 43 11
www.nikon.de

Olympus
Wendenstr. 14–18
20097 Hamburg
Tel. 040/23 77 30
Fax 040/23 07 61
www.olympus.de

Panasonic
Winsbergstr. 15
22525 Hamburg
Tel. 0180 5/01 51 40
Fax 0180 5/01 51 45
www.panasonic.de

Pentax
Julius-Vosseler-Str. 104
22527 Hamburg
Tel. 040/56 19 20
Fax 040/56 19 22 47
www.pentax.de

Rollei
RCP-Technik
Tarpen 40, Gebäude 6b
22419 Hamburg
Tel. 040/79 75 57 10
Fax 040/79 75 57 10
www.rcp-technik.com

Samsung
Am Kronberger Hang 6
65824 Schwalbach, Ts.
Tel. 0180 5/12 12 13
Fax 0180 5/12 12 14
www.samsung.de

Sony
Kemperplatz 1
10785 Berlin
Tel. 0180 5/25 25 86
Fax 0180 5/25 25 87
www.sony.de

Navigationsgeräte
Seite 49–53

Becker
United Navigation
Marco-Polo-Str. 1
73760 Ostfildern
Tel. 0180 5/32 55 46
Fax 07 11/450 23 20
www.united-navigati
on.com

Falk
siehe Becker

Garmin
Lochamer Schlag 5a
82166 Gräfelfing
Tel. 089/8 58 36 40
Fax 089/8 58 36 41
www.garmin.de

Mio

Fürstenrieder Str. 279a
81377 München
Tel. 089/71 04 36 05
http://eu.mio.com/de

Navigation
a Garmin company
Beethovenstr. 1a-b
97080 Würzburg
Tel. 09 31/3 57 30
Fax 09 31/3 57 31 22
www.navigation.com

TomTom
Raiffeisenallee 16
82041 Oberhaching
Tel. 0180 5/00 38 42
Fax 089/67 80 49 10
www.tomtom.com

HD-Fernsehen

Seite 54–59

Alice
Telefónica Germany
Überseering 33a
22927 Hamburg
Tel. 0800/4 22 04 21
Fax 0800/4 12 04 12
www.alice-dsl.de

DVB-T
NDR
Rothenbaum-
chaussee 132
20149 Hamburg
Tel. 0180 5/11 77 99
Fax 040/44 76 02
www.ueberallfernse
hen.de

Kabel BW
Im Breitspitz 2–4
69126 Heidelberg
Tel. 0180 5/88 81 50
Fax 0180 5/88 81 51
www.kabelbw.de

Kabel Deutschland
Betastraße 6–8
85774 Unterföhring
Tel. 0800/6 64 55 77
Fax 0180 5/29 99 25
www.kabeldeutsch
land.de

SES Astra
Astra
Betastr. 1–10, Haus B
85774 Unterföhring
Tel. 089/18 96 21 20
www.astra.de

Sky
Medienallee 26
85774 Unterföhring
Tel. 0180 5/11 00 00
Fax 0180 5/11 00 09
www.sky.de

telecolumbus
Tele Columbus
Ernst-Reuter-Platz 3–5
10587 Berlin
Tel. 0180 5/58 51 00
Fax 0180 5/58 56 96
www.telecolumbus.de

Telekom
Landgrabenweg 151
53227 Bonn
Tel. 0800/3 30 10 00
Fax 0800/3 30 10 09
www.telekom.de

Unitymedia
Aachener Str. 746–750
50933 Köln
Tel. 0180 5/66 31 00
Fax 0180 5/66 32 00
www.unitymedia.de

Vodafone
Am Seestern 1
40547 Düsseldorf
Tel. 0800/1 72 12 12
Fax 021 01/92 96 65
www.vodafone.de

Ökostromtarife

Seite 62–66

E.Vita aqua
Elwerstr. 3
70372 Stuttgart
Tel. 07 11/9 54 14 50
Fax 07 11/9 54 14 48
www.evita-energie.de

Easy Natur Privat
Vattenfall
Postfach 44 05 60
12005 Berlin
Tel. 0180 1/33 53 35
Fax 030/26 71 19 24 20
www.vattenfall.de

electrictaet
strasserauf
Ronsdorfer Str. 74
40233 Düsseldorf
Tel. 0800/7 87 27 73 72 83
Fax 02 11/73 28 88 72
www.strasserauf.de

Flensburg eXtra Öko
Stadtwerke Flensburg
Batteriestr. 48
24939 Flensburg
Tel. 04 61/4 87 44 55
Fax 04 61/4 87 16 99
www.stadtwerke-
flensburg.de

HalloNatur!
energieGut
Alfonsostr. 44
52070 Aachen
Fax 02 41/51 00 08 89
www.energiegut.de

Hellweg Strom
Stadtwerke Soest
Aldegreverwall 12
59494 Soest
Tel. 029 21/39 21 50
Fax 029 21/39 21 53
www.stadtwerke-
soest.de

KlimaFair Strom
Mark-E
Körnerstr. 40
58095 Hagen
Tel. 0800/1 23 10 00
Fax 0800/1 23 10 01
www.mark-e.de

LichtBlick-Strom
Zirkusweg 6
20359 Hamburg
Tel. 040/80 80 30 30
Fax 040/80 80 30 40
www.lichtblick.de

M-Ökostrom aktiv
Stadtwerke München
Emmy-Noether-Str. 2
80992 München
Tel. 0800/7 96 79 60
Fax 0800/7 96 79 69
www.swm.de

NaturEnergiePlus smart
NaturEnergie+
Rheinbrückstr. 5/7
79618 Rheinfelden
Tel. 0800/9 99 98 69
Fax 0180 2/93 55 68
www.naturenergie
plus.de

Entega Ökostrom
Frankfurter Str. 100
64293 Darmstadt
Tel. 0800/7 80 07 77
www.entega.de

Naturstrom
Achenbachstr. 43
40237 Düsseldorf
Tel. 02 11/77 90 03 00
Fax 02 11/77 90 05 99
www.naturstrom.de

Öko+

EVH
Bornknechtstr. 5
06108 Halle
Tel. 03 45/58 10
Fax 03 45/58 17 17
www.evh.de

Prima Klima
eprimo
Postfach 4001 44
63246 Neu-Isenburg
Tel. 0800/6 06 01 10
www.eprimo.de

Privatkundentarif
Greenpeace Energy
Schulerblatt 120
20357 Hamburg
Tel. 040/80 81 10 600
Fax 040/80 81 10 666
www.greenpeace-
energy.de

Römerstrom 2012
Stadtwerke Trier
Ostallee 7–13
54290 Trier
Tel. 0800/7 17 12 34
Fax 06 51/7 17 12 99
www.roemerstrom.de

Sonnent 0,5
EWS Schönau
Friedrichstr. 53/55
79677 Schönau im
Schwarzwald
Tel. 076 73/8 88 50
Fax 076 73/8 88 59
www.ews-schoenau.de

stromhoch3 aus Wasserkraft
energiehoch3
Ostring 28
44787 Bochum
Tel. 0800/1 33 23 31
Fax 02 34/7 77 33 33 18
www.energiehoch3.de

wemio Ökoaktivstrom
Wemag
Obotritenring 40
19053 Schwerin
Tel. 03 85/7 55 27 55
www.wemio.de

Vollwaschmittel
Seite 67–71

Aldi (Nord)/Una
Postfach 1301 10
45291 Essen, Ruhr
Tel. 02 01/8 59 30
www.aldi-nord.de

Aldi (Süd)/Tandil
Postfach 1001 52
45401 Mülheim a.d.R.
Tel. 02 08/9 92 70
www.aldi-sued.de

Ariel
Procter & Gamble
Sulzbacher Str. 40
65824 Schwalbach, Ts.
Tel. 061 96/89 01
www.procterundgam
ble.de

Dash
siehe Ariel

dm/Denkmit
Postfach 1002 33
76232 Karlsruhe
Tel. 07 21/5 59 20
www.dm-drogerie
markt.de

Edeka/Gut & Günstig
22291 Hamburg
Tel. 040/63 77 0
www.edeka.de

Frosch
Werner & Mertz
Postfach 43 40
55033 Mainz
Tel. 061 31/9 64 01
www.werner-mertz.de

Kaufland/K-Classic
Rötelsstr. 35
74172 Neckarsulm
Tel. 0180 2/01 00 80
www.kaufland.de

Lidl/Formil
Stiftsbergstr. 1
74167 Neckarsulm
Tel. 0800/4 35 33 61
www.lidl.de

Meister Proper
siehe Ariel

Netto/Bravil
Postfach 11 80
93139 Maxhütte-
Haidhof
Tel. 094 71/32 00
www.netto-online.de

Persil
Henkel
40191 Düsseldorf
Tel. 02 11/79 70
www.henkel.de

Penny/Sheylan
50603 Köln
Tel. 0180 3/33 10 10
www.penny.de

Rewe/Ja!
50603 Köln
Tel. 02 21/14 90
www.rewe-group.com

Rossmann/Domol
Isernhägener Str. 16
30938 Burgwedel
Tel. 051 39/89 80
www.dm-drogerie
markt.de

Schlecker/AS
Talstr. 14
89584 Ehingen
Tel. 07 31/5 84 11 45
www.schlecker.com

Spee
siehe Persil

Terra
siehe Persil

Weißer Riese
siehe Persil

Dampfgarer
Seite 72–77

AEG
Electrolux Hausgeräte
Fürther Str. 246
90429 Nürnberg
Tel. 0180 5/55 45 55
Fax 09 11/3 23 49 26 00
www.aeg.de

Bauknecht
Postfach 80 08 08
70508 Stuttgart
Tel. 0180 3/25 23 25
Fax 0180 3/25 23 26
www.bauknecht.de

Bomann
Postfach 1001 50
47878 Kempen
Tel. 021 52/8 99 80
Fax 021 52/8 99 89 11
www.bomann.de

Clatronic
Postfach 1002 40
47897 Kempen
Tel. 021 52/2 00 60
Fax 021 52/2 006 19 99
www.clatronic.de

De Dietrich
Fagor Hausgeräte
Max-Planck-Str. 25
63303 Dreieich
Tel. 061 03/70 39 00
Fax 061 03/9 88 36 40
www.de-dietrichhaus
geraete.com

Gastroback
Gewerbestr. 20
21279 Hollenstedt
Tel. 041 65/22 25 50
Fax 041 65/22 25 29
www.gastroback.de

Kenwood
De Longhi
Am Reitpfad 20
63500 Seligenstadt
Tel. 0180 5/22 55 21
Fax 061 82/2 20 61 11
www.kenwoodworld.de

Küppersbusch
Küppersbuschstr. 16
45883 Gelsenkirchen
Tel. 02 09/40 10
Fax 02 09/40 13 03
www.kueppersbusch.de

Mia
Prodomus
Landsberger Str. 439
81241 München
Tel. 089/3 00 08 80
Fax 089/3 00 08 81 11

Miele & Cie.
Carl-Miele-Str. 29
33332 Gütersloh
Tel. 052 41/8 90
Fax 052 41/89 20 90
www.miele.de

Morphy Richards
Glen Dimplex
Nordostpark 3–5
90411 Nürnberg
Tel. 09 11/6 57 19 90
Fax 09 11/6 57 19 88
www.morphyrichards.de

Neff
Postfach 8301 01
81701 München
Tel. 089/45 90 04
Fax 089/45 90 35 31
www.neff.de

Oranier
Weidenhäuser Str. 1–7
35075 Gladenbach
Tel. 064 62/92 30
Fax 064 62/92 33 49
www.orianer-kuechen
technik.com

Philips
Lübeckertordamm 5
20099 Hamburg
Tel. 040/2 89 90
Fax 040/28 99 28 29
www.philips.de

Rommelsbacher
Rudolf-Schmidt-Str. 18
91550 Dinkelsbühl
Tel. 098 51/5 75 80
Fax 098 51/5 75 89
www.rommelsbacher.de

Severin
Röhre 27
59846 Sundern
Tel. 029 33/98 20
Fax 029 33/98 23 33
www.severin.de

Siemens
Carl-Wery-Str. 34
81739 München
Tel. 089/45 90 09
Fax 089/45 90 23 47
www.siemens-home.de

Tefal
Groupe SEB
Postfach 10 16 64
63016 Offenbach/Main
Tel. 069/8 50 40
Fax 069/8 50 45 30
www.tefal.de

Flugbuchung im Internet
Seite 80-83

Suchmaschinen

Billigflieger.de
bookandsmile
Inselstr. 20
04103 Leipzig
www.billigflieger.de

Check 24 Vergleichsportal Reisen
Erika-Mann-Str. 66
80636 München
Tel. 089/20 00 47 10 10
Fax 089/20 00 47 10 11
www.check24.de

Checkfelix.de
JaBo Software
Hasnerstraße 123/5
1160 Wien
Österreich
Tel. 0800/20 48 55
www.checkfelix.de

flug.idealo.de
Idealo
Zionskirchstr. 73
10119 Berlin
Tel. 030/27 59 48 06
www.flug.idealo.de

Kayak.de
Kayak Europe
Limmatquai 2
8001 Zürich
Schweiz
www.kayak.de

momondo.de
Amagertorv 19
1160 Copenhagen K
Dänemark
Tel. 0045/33/37 80 80
www.momondo.de

skyscanner.de
The Stamp Office
10 Waterloo Place
Edinburgh EH1 3EG
Großbritannien
Tel. 0044/1 31/252 53 53
Fax 0044/1 31/252 53 54
www.skyscanner.de

Swoodoo.com
Briener Str. 45 a-d
80333 München
www.swoodoo.com

Online-Reisebüros
Airline-direct.de
Travel Viva
Luitpoldstr. 9
63739 Aschaffenburg
Tel. 01805/77 75 70
www.airline-direct.de

cheaptickets.de
Bahnhofstr. 31
66111 Saarbrücken
10119 Berlin
Tel. 0900/5 56 45 60
Fax 0681/59 53 80 1
www.cheaptickets.de

ebookers.de
ebookers.com
Friedrich-Ebert-Allee 69
53113 Bonn
Tel. 0228/50 48 89 98
www.ebookers.de

expedia.de
TRX Germany
Am Borsigturm 17
13507 Berlin
Tel. 069/9 45 19 23 20
Fax: 030/43 66 12 25
www.expedia.de

fluege.de
Unister
Barfußgäßchen 11
04109 Leipzig
Tel. 0900/1 35 83 43
Fax 01805/49 28 82
www.fluege.de

flug.de
Travel Overland
Leopoldstr. 252
80807 München
Tel. 01805/27 62 60
Fax 089/3 07 98 89
www.flug.de

Fly.de
Landsberger Str. 88
80339 München
Tel. 01805/60 86 00
Fax 0180 5/90 03 90 05
www.fly.de

lastminute.de
Barthstr. 26
80339 München
Tel. 01805/77 72 57
Fax 089/4 44 69 06 82
www.lastminute.de

opodo.de
Opodo
Mönckebergstr. 27
20095 Hamburg
Tel. 01805/67 63 61
Fax 01805/66 66 15
www.opodo.de

Pick-up-Stellen für Medikamente
Seite 86-88

dm-drogerie markt
Carl-Metz-Str. 1
76185 Karlsruhe
Tel. 0721/5 59 20
www.dm-drogerie markt.de

Schlecker
Im Schleckerland
89574 Echingen
www.schlecker.com

Verbraucherzentralen

Baden-Württemberg
Paulinenstr. 47, 70178 Stuttgart
Tel. 07 11/66 91 10, info@vz-bw.de, www.vz-bw.de

Bayern
Mozartstr. 9, 80336 München
Tel. 089/53 98 70, info@vzbayern.de
www.verbraucherzentrale-bayern.de

Berlin
Hardenbergplatz 2
10623 Berlin, Tel. 030/21 48 50
mail@verbraucherzentrale-berlin.de
www.verbraucherzentrale-berlin.de

Brandenburg
Templiner Str. 2, 14473 Potsdam
Tel. 03 31/29 87 10, info@vzb.de, www.vzb.de

Bremen
Altenweg 4, 28195 Bremen
Tel. 04 21/16 07 77, Fax 04 21/1 60 77 80
info@verbraucherzentrale-Bremen.de
www.vz-hb.de

Hamburg
Kirchenallee 22, 20099 Hamburg
Tel. 040/24 83 20, Fax 040/24 83 22 90
info@vzh.de, www.vzh.de

Hessen
Große Friedberger Str. 13-17
60313 Frankfurt/M.
Tel. 01805/97 20 10
vzh@verbraucher.de, www.verbraucher.de

Mecklenburg-Vorpommern
Strandstr. 98, 18055 Rostock
Tel. 03 81/2 08 70 50
info@nvzmv.de, www.nvzmv.de

Niedersachsen
Herrenstr. 14, 30159 Hannover
Tel. 05 11/91 19 60, info@vzniedersachsen.de,
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Nordrhein-Westfalen
Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf
Tel. 02 11/38 00 90
vz.nrw@vz-nrw.de, www.vz-nrw.de

Rheinland-Pfalz
Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz
Tel. 061 31/284 80
info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Saarland
Trierer Str. 22 (Haus der Beratung)
66111 Saarbrücken
Tel. 0681/9 27 36 79
vz-saar@vz-saar.de, www.vz-saar.de

Sachsen
Brühl 34-38, 04109 Leipzig
Tel. 03 41/69 62 90, vzs@vzs.de,
www.verbraucherzentrale-sachsen.de

Sachsen-Anhalt
Steinbockgasse 1, 06108 Halle
Tel. 03 45/2 98 03 29
vzsa@vzsa.de, www.vzsa.de

Schleswig-Holstein
Andreas-Gayk-Str. 15, 24103 Kiel
Tel. 04 31/59 09 90, info@verbraucherzentrale-sh.de,
www.verbraucherzentrale-sh.de

Thüringen
Eugen-Richter-Str. 45, 99085 Erfurt
Tel. 03 61/55 51 40
info@vzth.de, www.vzth.de



Herausgeber und Verlag

Stiftung Warentest, Lützowplatz 11-13, 10785 Berlin,
Postfach 30 41 41, 10724 Berlin.
Telefon: 0 30/26 31-0, Telefax: 0 30/26 31 27 27
Internet: www.test.de
Postbank Berlin, Konto: 306 02 100/BLZ 100 100 10

Verwaltungsrat	Prof. Dr. Karl-Heinz Fezer (Vorsitzender), Volker Angres, Gerd Billen, Prof. Dr. Manfred Hennecke, Dr. Günter Mächler, Prof. Dr. Andreas Oehler, Prof. Dr. Lucia Reisch
Kuratorium	Dr. Günter Hörmann (Vorsitzender), Dr. Thomas Förster, Christoph Hahn, Dr. Sven Hallscheidt, Dr. Jutta Harre, Prof. Dr. Heinrich Heidt, Wolfgang Hellhake, Dr. Markus Hild, Prof. Dr. Herbert Kubicek, Sigrid Lewe-Esch, Dr. Stefanie Märzheuser, Dr. Klaus Mayer, Klaus Müller, Prof. Dr. Friedrich Wilhelm Schwartz, Prof. Dr. Achim Stiebing, Cornelia Tausch, Dr. Ralph Walther, Prof. Dr. Reiner Wittkowski
Vorstand	Hubertus Primus
Weiteres Mitglied der Geschäftsleitung	Dr. Holger Brackemann
Bereich Untersuchungen	Dr. Holger Brackemann (Bereichsleiter) Preiserhebungen: Manfred Groß; Prüfmustereinkauf: Dirk Weinberg Internationales Sekretariat: Dr. Heinz Willnat
Verifikation	Sibylle Bürgel, Claudia Gaca, Susanne Neunerling, Hartmut Schäfer
Multimedia	Jürgen Nadler (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleiter: Dr. Markus Bautsch, Jenny Braune, Dr. Dirk Lorenz, Marcus Pritsch, Dr. Bernd Schwenke, Simone Vintz, Dr. Kristin Wilharm; Marktanalyse und Projektassistenz: Heike Clemens, Thomas Grund, Lutz Konzag, Daniella Leven Henning Withöft (Journalistischer Leiter); Redakteure: Ronald Dammschneider, Peter Knaak, Stephan Scherfenberg, Michael Wolf
Haus, Energie, Freizeit und Verkehr	Elke Gehrke (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleiter: Hans-Peter Brix, Christiane Böttcher-Tiedemann, Renate Ehrnsperger, Dr. Konrad Giersdorf, Henry Görli, Martin Hofmann, Dr. Dagmar Saurbier, Anke Scheiber, Dr. Peter Schick, Jörg Siebods; Marktanalyse und Projektassistenz: Ingo Bengelsdorf, Toralf Hainisch, Wolfgang Lerch, Simone Lindemann, Yvonne Sanguinette, Michael Vogt Lothar Beckmann (Journalistischer Leiter); Redakteure: Brigitte Kluth-Kosnik, Michael Koswig, Cecilia Meusel, Thomas Müller, Falk J. Murko, Herbert Noll, Jürgen Tewes
Ernährung, Kosmetik und Gesundheit	Dr. Ursula Loggen (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleiter: Katrin Andruschow, Dr. Heike Dieckmann, Dr. Birgit Luther, Sabine Melz, Christiane Nientimp, Dr. Birgit Rehlinger, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan, Dr. Jochen Wettsch; Marktanalyse und Projektassistenz: Michaela Backhus, Julia Leise, Harry Mallok, Anngret Plock, Nada Quenzel, Gabriele Scheefe Isabella Eigner (Journalistische Leiterin); Redakteure: Ina Bockholt-Lippe, Ursula Falkenstein, Ursula Lüders, Nicole Merbach, Dr. Bettina Sauer, Swantje Waterstraet
Weiterbildung	Dr. Michael Cordes (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleiter: Dr. Anett Brauner, Sandra Baumert; Verifikation: Andrea Goldenbaum; Marktanalyse und Projektassistenz: Benjamin Barkmeyer, Johanna Keske-Fouda, Andrea Kiesner Nina Gerstenberg (Journalistische Leiterin); Redakteure: Christina Engel, Alrun Jappe
Marketing, Leserservice und Vertrieb	Jens-Peter Liedtke (Bereichsleiter); Vertrieb Zeitschriften: Frank Beich (Ltg.); ZENIT Pressevertrieb GmbH, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, Tel. 07 11/7 25 21 90, Fax 07 11/7 25 23 40 Heike van Laak (Leiterin), Ute Bränzel, Bettina Dingler, Petra Rothbart
Presse	
Redaktion test	
Chefredakteurin	Anita Stocker (verantwortlich)
Stellvertretender Chefredakteur	Peter Gurr
Textchefin	Marina Pauly
Redaktionsassistentin	Britta Ossig-Moll
Grafik	Nina Mascher (Art Direction), Susanna Donau, Katja Späth, Beate Theill, Susann Unger
Bildredaktion	Kerstin Babrikowski, Margrit Porzelt, Gabriele Theune
Produktion	Catrin Knaak, Martin Schmidt, Yuen Men Cheung
Produktfotos	Ralph Kaiser
Verlagsherstellung	Rita Brosius (Leitung), Susanne Beeh
Weitere Mitarbeiter dieser Ausgabe	Michael Beumer, Michael Bruns, Lena Elster, Hans W. Fröhlich, Katharina Henrich, Christoph Herrmann, Susanne Meunier, Christian Schlüter, Jan Schrader, Michael Sittig, Volker Wartmann, Simone Weidner
Litho	tiff.any GmbH Berlin
Druck	Umschlag: KonradinHeckel Nürnberg; Bestellkarte: Offsetdruck Nürnberg; Innenteil: PRINOVIS Nürnberg
Abonnement	Jahresabonnement Inland: 47,50 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt. und Versandkosten); Jahresabonnement Ausland: Euro-Länder 47,50 Euro, Schweiz 87,60 str., andere Länder 53,50 Euro Preis für das Einzelheft: 4,50 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt.) Auslandspreis für das Einzelheft: 4,50 Euro/8,50 str (bei Postzustellung zusätzlich Porto)
ISSN	0040-3946
Bildnachweis	Titel: Antje Plewinski Rücktitel: StockFood / W. Reavell; Technisat; Jump / K. Vey Fotos: Ralph Kaiser; Michael Haase; St. Thost; Canon (S. 4); Philips (S. 5); Samsung (S. 54/55); Hama (S. 56); Severin (S. 72); energieprofis.net (S. 60) Editorial: Anke Jacob Infografiken: Kati Hammling/www.ktgrafix.de

Tarife der Servicenummern

Die Preise gelten für Anrufe aus dem deutschen Festnetz. Die Kosten aus dem Mobilfunknetz dürfen 42 Cent pro Minute oder 60 Cent pro Anruf nicht überschreiten.

0800 Kostenfrei.	01805 14 Cent/Min.
01801 3,9 Cent/Min.	018809 49 Cent/Min.
01802 6,0 Cent/Anruf.	09001 Hier können Kosten von 49 bis 124 Cent/Min. entstehen.
01803 9,0 Cent/Min.	