



# Wasser marsch

**Nasenduschen** Schon mal salzig-warm die Nase ausgespült? Die Methode kann medizinisch durchaus nützen – doch nur vier von zehn getesteten Nasenduschen sind gut.

**A**bend für Abend, kurz vorm Schlafen, erlebt Sascha Pfeifer eine Befreiung. Der 40-Jährige gibt Salz und lauwarmes Leitungswasser in einen Messbecher, verührt das Ganze und füllt es in eine kleine Plastikgießkanne. Die hält er an ein Nasenloch, kippt Kopf und Kännchen – und schon rinnt ein Bächlein aus seinem anderen Nasenloch und plätschert ins Waschbecken. Gut eine Minute lässt Pfeifer die Schleusen offen. Nachher, sagt er, bekomme er viel besser Luft – „toll beim Einschlafen“. Und: Er fühle sich „so richtig sauber“.

Pfeifers Ritual mag manche amüsieren oder anekeln. Andere kennen es längst aus eigener Erfahrung.

„Nasenduschen ist auf gewisse Weise hip“, sagt HNO-Arzt Professor Dr. Ralph Mösges von der Uni Köln. Er forscht zum Thema und wirkt an Leitlinien seiner Zunft mit. Vielerlei Nasenduschen warten, etwa in Apotheken und Drogerien, auf Kundschaft. Sie erinnern meist an Kannen oder Kanister und spülen Salzwasser durch die Nase: durch ein Loch rein, durchs andere raus. Hersteller preisen sie als „Wellness“, „natürliche Hygienemaßnahme“, „wohltuend und befreiend“. „Studien belegen in manchen Bereichen einen medizinischen Nutzen“, sagt Fachmann Mösges. Anwender sollten zum Schutz ihrer Nase aber einige Regeln beachten (siehe Kasten rechts).



**Da rein, da raus.** Nasenduschen spülen Salzlösung durch ein Nasenloch hinein, um die Scheidewand herum durch das andere Loch wieder hinaus. Alle funktionieren ähnlich, egal ob kannen- oder kanisterförmig.

## Zehn Nasenduschen im Test

Nasenduschen müssen einwandfrei arbeiten. Spülen sie gründlich? Lassen sie sich gut füllen, reinigen, allgemein leicht handeln? Fünf Experten und zehn Nutzer ohne Vorerfahrung prüften diese Fragen, indem sie alle zehn Geräte am eigenen Leibe ausprobierten. Ferner bewerteten wir die Gebrauchsanleitung, Kennzeichnung und Verarbeitung sowie die zugehörigen Salze.

Die Salze sind einwandfrei (*siehe Kasten S. 93*), die Geräte nicht immer. Nur vier der zehn getesteten schneiden gut ab. Ganz vorn, exakt gleichauf, liegen Modelle von Emcur und Emser. Beide erinnern an Kanister mit Nasenaufsatz. Die Flüssigkeit läuft heraus, sobald der Nutzer den Finger von einer Luftöffnung nimmt. Der Spül-Druck lässt sich durch Druck auf die Wände des Geräts regulieren. Als Nächstes folgen, ebenfalls gleichauf, zwei Kannen: eine kleine, die wir als Aktionsware bei Aldi (Nord) kauften, und eine ziemlich große, das „Prof. Schmidt's Jala Neti Set“. Es schneidet bei der Handhabung sogar am besten ab. Nachteilig ist aber die langatmige, etwas unübersichtliche Gebrauchsanleitung.

## Schwächen bei sechs Geräten

Die anderen Geräte bereiteten den Testern Unannehmlichkeiten. Manchmal gingen Deckel kaum auf, manchmal waren Luftventile mit dem Finger zuzuhalten – kraftraubend. Zudem ließ sich oft der Spül-Druck nicht besonders gut regulieren, meist wegen harter Plastikwände. Am schwierigsten zu handhaben war der Rucho Nasenspüler: eine Art Strohalm, den man an ein Glas steckt und daraus Flüssigkeit in seinen Zinken zieht – im Test nicht einfach.

## Unser Rat

Nasenduschen können in manchen Bereichen medizinisch nützen. Gut im Test sind die zwei kanisterförmigen Geräte von **Emcur** für 10 Euro und **Emser** für 15 Euro sowie zwei Kannen: die Aktionsware von **Aldi (Nord)** für 5 Euro und das **Prof. Schmidt's Jala Neti Set** für 11 Euro. Letzteres ist bei der Handhabung sogar am besten. Zu vielen Modellen gibt es vorportionierte Salze. Die im Test sind alle einwandfrei. Es ist zum Schutz der Nase wichtig, die Spüllösung immer frisch herzustellen und das Salz richtig zu dosieren.

Die geprüften Nasenduschen kosten 4,75 bis 15 Euro. Das Prinzip geht auf alte Yoga-Reinigungsrituale zurück. Manche Menschen saugen übrigens Salzlösung einfach aus einer Tasse oder aus der hohlen Hand. Mösges hält kommerzielle Nasenduschen aber für wirkungsvoller: „Sie schwemmen schneller und mehr Flüssigkeit durch.“

Auch Pfeifer kam durch ein Yoga-Buch zu seinem Kännchen. „Ich bin aufgeschlossen für so etwas“, sagt der Bewegungstrainer und kieferorthopädische Techniker aus Frankfurt am Main. „Ich achte auf meine Gesundheit und schätze alternative Medizin.“ Das dürfte für viele Nasenduscher gelten. Andere spülen in der Hoffnung, dass sie weniger Medikamente, also weniger Chemie in der Nase brauchen, oder weil etwa der HNO-Arzt oder Hausarzt dazu rät.

## Bei Allergien und Rhinosinusitis

Die Spülkur soll die Schleimhaut befeuchten und von Schleim, Dreck und Krankheitserregern säubern. Ärzte empfehlen sie oft nach Nasen-OPs. Auf zwei weiteren Gebieten nützt sie nachweislich, bestätigen aktuelle Studienanalysen von Mösges und Kollegen: Erstens sollten Allergiker, etwa zu Pollenflugzeiten, täglich spülen, um die Nase von Allergenen zu befreien. Zweitens hilft die tägliche Dusche bei chronischer Rhinosinusitis, also dauerhafter Nasen- und Nasennebenhöhlen-Entzündung. Daran leiden etwa 5 Prozent der Deutschen. Typische Symptome: Der Geruchssinn ist schlecht, die Nase verstopft oder läuft oft, in ihrem Umfeld drückt oder schmerzt es – und das länger als drei Monate.

„Ob Nasenduschen bei akutem Schnupfen oder akuter Nebenhöhlenentzündung hilft, ist dagegen umstritten“, sagt Mösges. Betroffene sollten den Arzt fragen, bevor sie loslegen. Auch unklar: Ob die Methode Erkältungen vorbeugt. Es mangelt dazu an aussagekräftigen Studien in Fachjournalen. 2009 stellte der US-Allergologe Dr. Talal Nsouli Daten vor, wonach tägliches Spülen Infektionen sogar fördern könnte. Doch gibt es auch gegenteilige Hinweise, etwa eine Untersuchung der Krankenkasse GEK von 2003. Knapp 1700 Versicherte duschten ein Jahr regelmäßig die Nase und plagten sich seltener als zuvor mit Erkältungskrankheiten – gaben sie zumindest an.

Auch Pfeifer meint zu merken, dass sein Kännchen ihn vor Unbill schützt. Spürt er dennoch einen Schnupfen aufziehen, zückt er es mehrmals täglich. Allabendlich nutzt er es seit sechs Jahren. Nebenwirkungen, etwa Reizungen, hatte er noch nicht. ▶

## Anwendung

### Richtig Nase duschen

Nasenduschen spülen Salzlösung durch die Nase ins Waschbecken. Dazu müssen Sie Geräte oft kippen oder den Finger von einer Luftöffnung nehmen. Lesen Sie die Anleitung. Hilfe bietet auch das Video unter [www.test.de/video/nasendusche](http://www.test.de/video/nasendusche). Drei Dinge sind immer wichtig:

**Gute Hygiene.** Schützen Sie sich vor Krankheitserregern: Waschen Sie die Nasendusche vor und nach Gebrauch mit fließendem warmem Wasser aus. Zwischen den Einsätzen trocknen lassen, möglichst kopfüber. Reinigen Sie sie ab und zu intensiv, etwa in der Spülmaschine oder durch Auskochen – Gebrauchsinformation beachten. Manche Nasenduschen sind laut Anbieter nach etwa einem Jahr auszutauschen.

**Sanfter Fluss.** Öffnen Sie beim Spülen den Mund. Sonst läuft Lösung in den Rachen – ausspucken oder auch runterschlucken. Kommt sie in der Nase nicht durch, spülen Sie gegenläufig durch das andere Nasenloch. Oder drücken sie, wenn möglich, auf die Wände der Nasendusche – aber sanft. Hilft beides nicht, brechen Sie die Prozedur für heute ab. Vielleicht gelingt sie erst nach mehreren Versuchen oder nach Rücksprache mit dem Arzt.

**Korrekte Flüssigkeit.** Immer frisch herstellen aus lauwarmem Leitungswasser und 0,9 Prozent Salz. Beim Dosieren hilft ein Messstrich für Wasser an der Nasendusche und portionierte Salze (Kasten S. 93).

**Im hohen Bogen.** Manche Nasenduschen beginnen zu spülen, wenn Nutzer den Finger vom Ventil nehmen.



Auch Mösge hält Nasenduschen nach dem jetzigen Wissen für unbedenklich. „Nach Nasen-OPs sollten sie nur nach ärztlicher Rücksprache zum Einsatz kommen, bei Nasenbluten gar nicht“, sagt er. Sonst dürften alle spülen, auch Schwangere und Kinder. Die Geräte sind meist ab etwa drei oder vier Jahren unter elterlicher Anleitung verwendbar und funktionieren wie bei Erwachsenen. Mösge findet die Methode insgesamt „sehr sanft, sehr verträglich, auch langfristig“.

### Mit der richtigen Lösung spülen

Aber Achtung: Die Duschen können das Riechorgan durchaus stressen – wenn sie Krankheitserreger beherbergen und in die

Nase oder sogar bis tief in die Nebenhöhlen schwemmen. Daher sollten Nutzer das Gerät nach jedem Gebrauch reinigen, auch sonst auf gute Hygiene achten und nur sanft spülen – mit der richtigen Lösung: 0,9 Gramm Kochsalz (Natriumchlorid) pro 100 Milliliter Wasser. Eine etwas höhere Konzentration geht auch. „Doch deutlich zu viel oder zu wenig Salz reizt die Schleimhaut und brennt merklich“, sagt Mösge. „Solche Lösungen auf keinen Fall verwenden.“ Ein Messstrich an der Nasendusche und vorportioniertes Salz helfen beim Dosieren (siehe rechts). Aufgefüllt wird das Ganze mit Leitungswasser – hygienisch-frisch und wohlig-lauwarm.

Selbst ein perfektes Gebräu ist für Ungeübte oft ungewohnt – „wie wenn beim Schwimmen Wasser in die Nase kommt“, sagt Pfeifer. „Und das Spülen kann alles Mögliche zutage fördern.“ Er fand das anfangs komisch, auch die gurgelnden Geräusche. Sie entstehen, weil Pfeifer Flüssigkeit, anders als üblich, teils aus dem Mund spuckt. Erst behielt er sein Ritual eher für sich. „Heute gehe ich locker damit um und empfehle es Bekannten. Aber ich missioniere nicht.“ Nasenduschen sei einfach nicht jedermanns Sache. Auch Pfeifers Freundin spült nicht gern – stört sich aber nicht weiter an seinem Treiben. Er sieht sich auch in Zukunft mit Kännchen. Er hat die Nase längst nicht voll. ■



## test Nasenduschen

	Emcur Nasendusche	Emser Nasendusche Nasanita	Aldi (Nord)/ St. Christoph Nasenspül-Set A	Prof. Schmidt's Jala Neti Set	Bad Reichenhaller Nasendusche <sup>7)</sup>	Pari Montesol Nasendusche <sup>9)</sup>	Fitne Health Care Nasendusche
Mittlerer Preis ca. (Euro)	10,00	15,00	5,00 <sup>4)</sup>	11,00	4,95	11,10	11,00
Mittlerer Preis pro Nasenspülung mit Salz des Anbieters ca. (Euro) <sup>1)</sup>	0,17	0,30 <sup>3)</sup>	0,08 <sup>5)</sup>	Entfällt <sup>6)</sup>	0,30 <sup>8)</sup>	0,28 <sup>10)</sup>	0,30
<b>test -QUALITÄTSURTEIL</b>	100 % GUT (2,1)	GUT (2,1)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,1)
<b>HANDHABUNG</b>	55 % gut (2,2)	gut (2,0)	gut (2,4)	gut (1,8)	befried. (3,0)*	befried. (3,0)*	befried. (3,1)*
Spülen der Nase	+	+	○	++	○	○	○
Regulieren des Spüldrucks	+	+	+	+	⊖	⊖	⊖
Befüllen der Nasendusche	+	+	+	++	+	+	⊖
Reinigen der Nasendusche	+	+	+	+	+	+	○
Allgemeine Handhabung	+	+	+	+	○	○	○
<b>GEBRAUCHSINFORMATION</b>	30 % gut (2,0)	gut (2,1)	gut (2,4)	befriedigend (3,2)	gut (1,9)	gut (2,3)	befriedigend (2,9)
<b>VERARBEITUNG</b>	10 % gut (2,0)	befriedigend (3,0)	gut (2,0)	befriedigend (3,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	befriedigend (3,0)
<b>KENNZEICHNUNG</b>	5 % gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)
<b>AUSSTATTUNG</b>							
Abmessungen ca. (mm)	160 x 95 x 62	190 x 75 x 42	132 x 69 x 102	230 x 140 x 86	145 x 105 x 49	145 x 105 x 49	133 x 75 x 77
Fassungsvermögen für Spüllösung (ml) <sup>2)</sup>	250	250	250	444	250	250	200
Zusätzlich im Lieferumfang	10 Portionsbeutel Nasenspülsalz, Standfuß	4 Portionsbeutel Nasenspülsalz	30 Portionsbeutel Nasenspülsalz	Salzmesslöffel			20 Portionsbeutel Natursalz
Reinigung in der Spülmaschine <sup>2)</sup>	■	■	■	■	■	■	K. A.
Thermische Reinigung, etwa durch Auskochen <sup>2)</sup>	■	■	■	■	■	■	■ <sup>11)</sup>

**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:** ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5). Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

\* ) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ auf Seite 93). K. A. = Keine Angabe. ■ = Ja. A = Aktionsware, eingekauft im April 2013. 1) Preis für die kleinste Nachfüllpackung. 2) Laut Anbieter.

3) Emser Nasenspülsalz zur Reinigung und Pflege. 4) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 5) Nachfüllpackung nicht mehr erhältlich, Aktionsware. 6) Anbieter empfiehlt Kochsalz. 7) Baugleich mit Pari Montesol Nasendusche. 8) Bad Reichenhaller Alpensole. 9) Baugleich mit Bad Reichenhaller Nasendusche.



**Portionchen.** Hersteller von Nasenduschen bieten oft auch vorportioniertes Salz in Tütchen.



Die richtige Spüllösung

Vorportioniertes Salz oder Speisesalz?

**Vorportioniert.** Zu vielen getesteten Nasenduschen gibt es Salze – meist vorportioniert in Tütchen. Bad Reichenhaller und Pari Montesol bieten konzentrierte Sole-Lösung, Sensecare ein loses Halitsalz mit Messlöffel. Alle Produkte enthalten Kochsalz (Natriumchlorid), teils auch weitere Stoffe.

**Einwandfrei im Test.** Mit allen Produkten ließ sich beim Test mit Leitungswasser einfach eine einwandfreie Lösung herstellen: Salzkonzentration und pH-Wert waren korrekt, die mikrobiologische Qualität war in Ordnung. Vorportionierte Salze sind aber nicht unbedingt günstig. Die getesteten kosten etwa 8 bis 30 Cent pro Nasenspülung. Billiger ist das lose Sensecare-Halit-Nasenspülsalz mit Dosierlöffel für 3 Cent je Anwendung. Jedes Salz darf grundsätzlich in jede Nasendusche – aber Auffüllvolumen beachten.

**Speisesalz.** Es ist sehr günstig und ebenfalls verwendbar. Aber Sie müssen sorgsam dosieren und nasenschonendes Salz nehmen – am besten ohne Jod, Fluorid und sogenannte Trennmittel oder Rieselhilfen wie Natriumferrocyanid (E 535). Laut test 10/2013 eignet sich etwa Byodo Atlantik Meersalz. Es kostet nicht mal 1 Cent pro Spülung. Zur korrekten Dosierung brauchen Sie zum Beispiel für 500 Milliliter Wasser 4,5 Gramm Salz. Die Menge lässt sich auf vielen Küchenwaagen abwägen oder entspricht grob einem Teelöffel. Erzeugen Sie die Lösung frisch, gießen Sie Überschüsse weg.

**Steril.** Manchmal, etwa bei Mukoviszidose oder Nasen-OPs, sollte die Spüllösung steril (keimfrei) sein – Arzt fragen. Nutzen Sie dann etwa Salz und abgekochtes Wasser oder Natriumchlorid-Infusionslösung aus Apotheken.

So haben wir getestet

**Im Test:** 10 Nasenduschen und dazugehörige Salze oder Salzlösungen, soweit erhältlich.  
**Einkauf:** Juli 2013, Aktionsware April 2013.  
**Preise:** Anbieterbefragung im November 2013.

ABWERTUNGEN

Bei befriedigendem oder schlechterem Urteil in der Handhabung konnte das test-Qualitätsurteil nicht besser sein. War die Gebrauchsinformation ausreichend, wurde das test-Qualitätsurteil um maximal eine halbe Note abgewertet.

HANDHABUNG: 55 %

Fünf Experten und zehn Nutzer ohne Vorerfahrung prüften jedes Produkt anonymisiert und randomisiert unter Beobachtung eines Experten auf die Kriterien **Spülen der Nase, Regulieren des Spüldrucks, Befüllen und Reinigen der Nasendusche, allgemeine Handhabung.** Als Spüllösung diente handelsübliche Natriumchlorid-Infusionslösung. Zudem wurden die Nasenduschen gemäß den Gebrauchsinformationen der Anbieter im Labor gereinigt und beurteilt.

GEBRAUCHSINFORMATION: 30 %

Fünf Experten und zehn Nutzer prüften die anonymisierten Gebrauchsinformationen auf Ausföhrlichkeit, Verständlichkeit, Übersichtlichkeit,

auf Sicherheits- und Hygienehinweise. Drei Experten prüften die Leserlichkeit der Informationen in Anlehnung an DIN 1450.

VERARBEITUNG: 10 %

Drei Experten untersuchten die Produkte durch Sicht- und Tastprüfung.

KENNZEICHNUNG: 5 %

Es wurde geprüft, ob die vorgeschriebenen Kennzeichnungselemente vorhanden waren.

WEITERE UNTERSUCHUNGEN

**Zugehörige Nasensalze:** Identität und Reinheit wurde für Salze pharmazeutischer Qualität gemäß der aktuellen Fassung des Europäischen Arzneibuchs geprüft, für die übrigen Salze angelehnt an DIN-, ISO- und ASU-Methoden (ICP-MS). Ermittelt wurden Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Hydrogenkarbonat, Sulfat, Jod, Fluorid, Bromid, Blei, Kadmium, Kupfer, Arsen, Quecksilber, Uran und weitere Elemente. Trockenmasse, Chlorid und Hexacyanoferrat wurde nach SLMB bestimmt, der Kochsalzgehalt nach Codex-Standard berechnet. Die Gesamtkeimzahl wurde in Anlehnung an Kapitel 2.6.12 der aktuellen Fassung des Europäischen Arzneibuchs bestimmt. pH-Wert und Osmolalität der fertigen Nasenspüllösungen wurden geprüft.

FOTOS: STIFTUNG WARENTEST

Nacur nasal Spa Starter kit	Rucho Nasenspüler <sup>13)</sup>	Sensecare Nasendusche
15,00	4,75	9,00
0,23	Entfällt <sup>6)</sup>	0,03
<b>AUSREICHEND (3,6)</b>	<b>AUSREICHEND (3,6)</b>	<b>AUSREICHEND (3,7)</b>
befried. (2,8)	ausreich. (3,6)*	befried. (3,2)
○	⊖	○
○	⊖	⊖
+	Entfällt	⊖
○	+	○
○	○	○
ausreichend (3,6)*	ausreichend (3,6)	ausreichend (3,7)*
ausreichend (4,0) <sup>12)</sup>	sehr gut (1,0)	ausreichend (4,0) <sup>15)</sup>
gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)
191 x 42 x 87	110 x 20 x 20	130 x 60 x 80
200	Entfällt	200
30 Portionsbeutel Nasenspülsalz		Dosierlöffel, 50 g Halitsalz (lose)
K. A.	K. A.	K. A.
K. A.	■ <sup>14)</sup>	K. A.

10) Pari Montesol Nasenspülung. 11) Maximal 85 °C heißes Wasser. 12) Untere Kanten und Ecken sind spitz. 13) Glas nicht im Lieferumfang enthalten. 14) Maximal 100 °C heißes Wasser. 15) Verbindungsstellen schlecht entgratet. Anbieter siehe Seite 96.



**Grundig**  
Beuthener Str. 41  
90471 Nürnberg  
Tel. 09 11/59 05 97 30  
Fax 09 11/59 05 97 26  
www.grundig.de

**Korona**  
Hauptstr. 169  
59846 Sundern  
Tel. 0 29 33/9 02 84 40  
Fax 0 29 33/9 02 84 99  
www.korona-electric.de

**Lidl/Silvercrest**  
Stiftsbergstr. 1  
74167 Neckarsulm  
Tel. 0 800/4 35 33 61  
Fax 0 71 32/94 22 36  
www.lidl.de

**Medisana**  
Jagenbergstr. 19  
41468 Neuss  
Tel. 0 21 31/3 66 80  
Fax 0 21 31/3 66 80 59 5  
www.medisana.de

**Rossmann**  
Isernhägener Str. 16  
30938 Burgwedel  
Tel. 0 51 39/89 80  
Fax 0 51 39/8 98 49 99  
www.rossmann.de

**Sanitas**  
Hans Dinslage  
Riedlinger Str. 28  
88524 Uttenweiler  
Tel. 0 73 74/91 57 66  
Fax 0 73 74/92 07 23  
www.sanitas-online.de

**Seca**  
Hammer Steindamm 9–25  
22089 Hamburg  
Tel. 0 40/2 00 00 00  
Fax 0 40/2 00 00 50  
www.seca.com

**Soehnle**  
siehe Exacta

**Fitnessstudios**  
**Seite 74–79**

**Clever Fit**  
Augsburger Str. 52  
86899 Landsberg  
am Lech  
Tel. 0 81 91/3 05 26 00  
Fax 0 81 91/3 05 26 66  
www.clever-fit.com

**Easy Sports**  
Lembergstr. 52  
72766 Reutlingen  
Tel. 0 71 21/14 48 14 00  
Fax 0 71 21/14 48 14 99  
www.easy-sports.com

**Easyfitness**  
Anderter Str. 53  
30629 Hannover  
www.easyfit  
ness-center.de

**Fitness First**  
Hanauer Landstr. 148 a  
60314 Frankfurt/M.  
Tel. 0 180 5/90 61 06  
Fax 0 69/4 08 01 60 19  
www.fitnessfirst.de

**Injoy**  
Borkener Str. 64  
46284 Dorsten  
Tel. 0 23 62/94 60 46  
Fax 0 23 62/94 60 56  
www.injoy.de

**Kieser Training**  
Schanzenstr. 39/D15  
51063 Köln  
Tel. 0 22 1/20 65 10  
Fax 0 22 1/20 65 12 20  
www.kieser-training.com

**McFit**  
Tannenberg 4  
96132 Schlüsselfeld  
Tel. 0 95 52/9 31 90  
Fax 0 95 52/9 31 95  
www.mcfi.com

**Mittel zur Augenbefeuchtung**  
**Seite 85–89**

**Aldi (Nord)/ St. Christoph**  
Postfach 13 01 10  
45291 Essen  
Tel. 0 20 1/8 59 30  
Fax 0 20 1/8 59 34 25  
www.aldi-nord.de

**Alsiroyal**  
Alsitane  
Gewerbering 6  
86926 Greifenberg  
Tel. 0 81 92/9 30 10  
Fax 0 81 92/7 8 27  
www.alsiroyal.de

**Artelac**  
Dr. Gerhard Mann  
Brunsbütteler Damm  
165–173  
13581 Berlin  
Tel. 0 30/33 09 30  
Fax 0 30/33 09 32 01  
www.mannpharma.de

**Bepanthen**  
Bayer Vital  
Kaiser-Wilhelm-Allee  
Gebäude K 56  
51368 Leverkusen  
Tel. 0 800/1 00 61 19  
Fax 0 180 1/20 01 01  
www.bayervital.de

**Blink**  
AMO  
Rudolf-Plank-Str. 31  
76275 Ettlingen  
Tel. 0 72 43/72 90  
Fax 0 72 43/72 91 00  
www.abbottmedical-optics.com

**dm/ Das Gesunde Plus**  
Carl-Metz-Str. 1  
76185 Karlsruhe  
Tel. 0 7 21/5 59 20  
Fax 0 7 21/5 52 13  
www.dm.de

**Eye See**  
Lapis Lazuli  
International NV  
Business park: de Vaat  
Damsluisweg 48  
1332 ED Almere  
Niederlande  
Tel. 00 31/36/5 47 60 20  
Fax 00 31/36/5 47 60 21  
www.lapislazuli.nl

**Eyelike**  
Ringstr. 12  
63543 Neuberg  
Tel. 0 61 85/5 70  
Fax 0 61 85/89 48 28

**Hyo**  
Ursapharm  
Industriest. 35  
66129 Saarbrücken  
Tel. 0 68 05/9 29 20  
Fax 0 68 05/9 29 88  
www.ursapharm.de

**Hyo-Vision**  
OmniVision  
Lindberghstr. 7  
82178 Puchheim  
Tel. 0 89/84 07 92 30  
Fax 0 89/84 07 92 40  
www.omnivision-phar  
ma.com

**Lac Ophtal MP**  
Dr. Robert Winzer  
Pharma  
Brunsbütteler  
Damm 165–173  
13581 Berlin  
Tel. 0 30/33 09 30  
Fax 0 30/33 09 32 01  
www.drwinzer.de

**Lipo Nit**  
Optima Pharmazeuti-  
sche GmbH  
Wittibsmühle 5  
85368 Wang  
Tel. 0 87 61/72 18 40  
Fax 0 87 61/7 21 84 29  
www.optimapharma.de

**Müller/fit + vital**  
89068 Ulm-Jungingen  
Tel. 0 7 31/17 40  
Fax 0 7 31/17 41 74  
www.mueller.de

**Optive**  
Pharm-Allergan  
Pforzheimer Str. 160  
76275 Ettlingen  
Tel. 0 72 43/50 10  
Fax 0 72 43/50 11 00  
www.allergan.de

**Rossmann/altapharma**  
Isernhägener Str. 16  
30938 Burgwedel  
Tel. 0 51 39/89 80  
Fax 0 51 39/8 98 49 99  
www.rossmann.de

**Systane**  
Alcon Pharma  
Blankreutestr. 1  
79108 Freiburg  
im Breisgau  
Tel. 0 7 61/1 30 40  
Fax 0 7 61/1 30 42 00  
www.alconpharma.de

**Vidisic**  
siehe Artelac

**Nasenduschen**  
**Seite 90–93**

**Aldi (Nord)/ St. Christoph**  
Postfach 13 01 10  
45291 Essen  
Tel. 0 20 1/8 59 30  
Fax 0 20 1/8 59 34 25  
www.aldi-nord.de

**Bad Reichenhaller**  
Südsalz  
Reichenbachstr. 4  
83435 Bad Reichenhall  
Tel. 0 86 51/7 00 20  
Fax 0 86 51/7 00 24  
www.bad-reichenhaller.de

**Emcur**  
Mainzer Str. 1c  
56130 Bad Ems  
Tel. 0 26 03/93 64 00  
Fax 0 26 03/93 64 09  
www.emcur.de

**Emser**  
Siemens & Co.  
Heilwasser und  
Quellenprodukte des  
Staatsbades Bad Ems  
Arzbacher Str. 78  
56130 Bad Ems  
Tel. 0 26 03/9 60 40  
Fax 0 26 03/96 04 36  
www.emser.de

**Fitne**  
Zur Kräuterie  
31020 Salzhermannsdorf  
Tel. 0 51 53/8 09 05  
Fax 0 51 53/8 09 19  
www.fitne.de

**nacur**  
Berliner Str. 19  
23919 Berkenthin  
Tel. 0 45 44/80 84 46  
Fax 0 45 44/80 84 47  
www.nacur.com

**Pari**  
Moosstr. 3  
82319 Starnberg  
Tel. 0 81 51/27 90  
Fax 0 81 51/27 91 01  
www.pari.de

**Prof. Schmidt's**  
Jala Neti  
Hoppegartenring 111  
30853 Langenhagen  
Tel. 0 5 11/98 42 23 54  
Fax 0 5 11/98 42 23 59  
www.jala-neti.com

**Rucho**  
Gerätebau  
Günter Rucho  
Postfach 12 01 50  
03022 Cottbus  
Tel. 0 3 55/8 62 71 92  
Fax 0 3 55/8 62 71 93  
www.rucho.de

**Sensecare**  
NaturGut  
Tuskulumweg 22  
79837 St Blasien  
Tel. 0 7 6 72/93 16 12  
Fax 0 7 6 72/93 16 20  
www.naturgut.de



## Herausgeber und Verlag

Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin,  
Postfach 30 41 41, 10724 Berlin.  
Telefon: 0 30/263 10, Telefax: 0 30/263 11 27 27  
Internet: www.test.de  
Commerzbank AG, Konto: 0 870 099 900, BLZ 100 400 00  
IBAN: DE 11 1004 0000 0870 0999 00, BIC: COBADE33XXX

<b>Verwaltungsrat</b>	Prof. Dr. Andreas Oehler (Vorsitzender), Volker Angres, Gerd Billen, Prof. Dr. Manfred Hennecke, Prof. Dr. Lucia Reisch, Isabel Rothe, Prof. Dr. Volker Wolff
<b>Kuratorium</b>	Dr. Günter Hörmann (Vorsitzender), Prof. Dr. Barbara Brandstetter, Dr. Thomas Förster, Dr. Jörg Freiherr Frank von Fürstenwerth, Dr. Rainer Grieshammer, Christoph Hahn, Dr. Sven Hallscheidt, Prof. Dr. Herbert Kubicek, Sigrid Leue-Esch, Dr. Stefanie Märzheuser, Klaus Müller, Prof. Dr. Achim Stiebing, Karin Voß, Prof. Dr. Ulla Walter, Dr. Ralph Walther, Christoph Wendker, Manfred Westphal, Prof. Dr. Reiner Wittkowski
<b>Vorstand</b>	Hubertus Primus
<b>Weiteres Mitglied der Geschäftsleitung</b>	Dr. Holger Brackemann
<b>Bereich Untersuchungen</b>	Dr. Holger Brackemann (Bereichsleiter)
<b>Verifikation</b>	Preiserhebungen: Manfred Groß; Prüfmustereinkauf: Dirk Weinberg Claudia Gaca, Ralf Gaida, Susanne Neunerling, Sibylle Schalock, Hartmut Schäfer
<b>Multimedia</b>	Jürgen Nadler (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleiter: Dr. Markus Bautsch, Jenny Braune, Dr. Dirk Lorenz, Marcus Pritsch, Dr. Bernd Schwenke, Simone Vintz, Dr. Kirstin Wethekam; Marktanalyse und Projektassistenz: Heike Clemens, Philipp Dammschneider, Thomas Grund, Lutz Konzag, Danielle Leven, Henning Withöft (Journalistischer Leiter); Redakteure: Ronald Dammschneider, Martin Gobbin, Peter Knaak, Christian Schlüter, Sandra Schwarz, Michael Wolf
<b>Haus, Energie, Freizeit und Verkehr</b>	Elke Gehrke (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleiter: Hans-Peter Brix, Christiane Böttcher-Tiedemann, Renate Ehrnsperger, Dr. Konrad Giersdorf, Henry Görlich, Till Kolja Oppel, Dr. Dagmar Saurber, Anke Scheiber, Dr. Peter Schick, Jörg Siebolds; Marktanalyse und Projektassistenz: Ingo Bengelsdorf, Toralf Hainsch, Wolfgang Lerch, Simone Lindemann, Yvonne Sanguinetti, Michael Vogt, Werner Hinzpeter (Journalistischer Leiter); Redakteure: Michael Koswig, Cecilia Meusel, Thomas Müller, Falk J. Murko, Herbert Noll, Stephan Scherfenberg, Claudia Till
<b>Ernährung, Kosmetik und Gesundheit</b>	Dr. Ursula Loggen (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleiter: Katrin Andruschow, Ulrike Behringer, Dr. Heike Dieckmann, Charlotte Granobs, Dr. Birgit Luther, Christiane Nientimp, Dr. Birgit Rehlender, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan, Dr. Jochen Wettach; Marktanalyse und Projektassistenz: Michaela Backhus, Julia Leise, Harry Mallok, Anngret Plock, Nada Quenzel Isabella Eigner (Journalistische Leiterin); Redakteure: Ina Bockholt-Lippe, Katrin Langhans, Lea Sophie Lukas, Nicole Merbach, Alina Reichardt, Dr. Bettina Sauer, Sara Waldau, Swantje Waterstraat
<b>Weiterbildung</b>	Dr. Michael Cordes (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleiter: Dr. Anett Brauner, Sandra Baumert, Dr. Gabriele Gollnick; Verifikation: Dr. Andrea Goldenbaum; Marktanalyse und Projektassistenz: Benjamin Barkmeyer, Sylvia Keske-Fouda, Andrea Kiesner Alrun Jappe (Journalistische Leiterin); Redakteure: Christina Engel, Andrea Frey, Dorothea Kern (Leiterin); Vertrieb: Frank Beiche (Leitung); Einzelverkauf: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Düsterstr. 1–3, 20355 Hamburg, www.dpv.de Abonnement: ZENIT Pressevertrieb GmbH, Postfach 81 06 60, 70523 Stuttgart
<b>Marketing und Vertrieb</b>	Heike van Laak (Leiterin), Ute Bränzel, Bettina Dingler, Petra Rothbart
<b>Presse</b>	
<b>Redaktion test</b>	
<b>Chefredakteurin</b>	Anita Stocker (verantwortlich)
<b>Stellvertretender Chefredakteur</b>	Peter Gurr
<b>Textchefin</b>	Marina Pauly
<b>Redaktionsassistentin</b>	Britta Ossig-Moll
<b>Grafik</b>	Nina Mascher (Art Direction), Susanna Donau, Anne Lehmann, Katja Späth, Beate Theill, Susann Unger (Beratung)
<b>Bildredaktion</b>	Kerstin Babrikowski, Margrit Porzelt, Gabriele Theune, Detlev Davids
<b>Produktion</b>	Catrin Knaak, Martin Schmidt, Yuen Men Cheung
<b>Produktfotos</b>	Ralph Kaiser, Michael Haase
<b>Verlagsherstellung</b>	Rita Brosius (Leitung), Susanne Beeh
<b>Weitere Mitarbeiter dieser Ausgabe</b>	Kerstin Backofen, Michael Beumer, Michael Bruns, Renate Daum, Dr. Catrin Gesellensetter, Christoph Herrmann, Lena Kamproff, Aline Klett, Susanne Meunier, Theodor Pischke, Ulrike Steckkönig, Manuela Tomic, Volker Wartmann tiff.any GmbH Berlin
<b>Litho</b>	STARK Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
<b>Druck</b>	Innentitel und Bestellkarte gedruckt auf Recyclingpapier mit dem Umweltzeichen „Der blaue Engel“
<b>Abonnement</b>	Jahresabonnement Inland: 51,70 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt. und Versandkosten); Jahresabonnement Ausland: Euro-Länder 51,70 Euro, Schweiz 87,60 sfr., andere Länder 57,70 Euro; Preis für das Einzelheft: 4,90 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt.); Auslandspreis für das Einzelheft: 4,90 Euro/8,50 sfr (bei Postzustellung zuzüglich Porto)
<b>ISSN</b>	0040–3946
<b>Bildnachweis</b>	<b>Titel:</b> Sony <b>Rücktitel:</b> Thinkstock; Nokia; Handicare <b>Fotos:</b> Ralph Kaiser; Michael Haase; Sonos (S. 43, 44); Sony (S. 30); Canon (S. 32, 33, 36); Konica Minolta (S. 33); Nikon, Panasonic (S. 4, 33); Gigaset (S. 38); Alexanderwerk (S. 66); Ternäben (S. 24); Samsung (S. 49); DeLonghi (S. 59) 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.

<b>0 800</b> Kostenfrei.	<b>0 180 5</b> 14 Cent/Min.
<b>0 180 1</b> 3,9 Cent/Min.	<b>0 180 6</b> 20 Cent/Anruf.
<b>0 180 2</b> 6,0 Cent/Anruf.	<b>0 188 09</b> 49 Cent/Min.
<b>0 180 3</b> 9,0 Cent/Min.	<b>0 900 1</b> Preis laut Ansage, maximal 3 Euro/Min.