

# Eiweißpulver für Sportler I

4/2020

Produkt	Inhalt laut Deklaration (g)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Proteinquelle laut Deklaration <sup>1)</sup>	<b>test</b> - FAZIT	Eiweißqualität	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Sensorisches Urteil	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration
<b>Insgesamt in Ordnung – doch für die meisten Sportler überflüssig</b>									
<b>Champ</b> Muscle Protein 90 Vanille Geschmack (MHD: 2/2021)	780/19,50	CAS, SPI, MiPI	<b>Gehört zu den Pulvern, die in jedem Prüfpunkt befriedigend oder besser abschneiden.<sup>3)</sup></b>	++	○	++	+	+	+
<b>dm</b> Sportness Eiweiß 90 Shake Neutraler Geschmack (MHD: 06.10.2020)	300/6,45	MPP, SPP		++	○	++	+	+	○
<b>ESN</b> Premium Grade Designer Whey Protein, Geschmack Vanilla (MHD: 30.06.2021)	1000/22,90 <sup>4)</sup>	MPK, MPI		++	+	○	+	+	○
<b>Layenberger</b> Your Whey Shake Vanille Geschmack <sup>2)5)</sup> (MHD: 6/2021)	750/20,00	MPK, MPI		++	+	○	+	+++	+
<b>Mammut</b> Whey Protein Nextlevel Vanilla (MHD: 5/2021)	1000/17,00	MPK		++	+	+	+	+++	+
<b>Megamax</b> Eiweiß 100 Vanille-Geschmack (MHD: 10.05.2022)	400/19,00	MPK, MPP		++	+	○	+	+	+
<b>Multipower</b> 100% Pure Whey Protein French Vanilla Flavour (MHD: 3/2020)	450/15,00	MPI, MPK, MPH		++	+	+++	+	+	+
<b>ON Optimum Nutrition</b> Gold Standard 100% Whey Vanilla Ice Cream Flavour (MHD: 4/2021)	908/25,00	MPI, MPK, MPH		++	+	+	+	+++	○
<b>Power System</b> Protein 90 für mehr Muskelmasse Bourbon Vanille Geschmack (MHD: 12/2020)	660/15,00	CAS, MiPI, MP, SPI, LEU		++	○	+++	+	+++	○
<b>Qi² Sports Nutrition</b> Pro Whey Protein Shake Geschmack Vanille (MHD: 9/2020)	500/15,90	MPK		++	+	+	+	+	+
<b>Weider</b> Protein 80 Plus Vanilla Flavour (MHD: 6/2021)	500/16,00	CAS, MPK, MiPI, EKP	++	+	+	+	+++	+	

**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). **Reihenfolge nach Alphabet.** MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

1) CAS Caseinat, EKP Eiklarpulver, LEU L-Leucin, MP Molkenprotein, MPH Molkenproteinhydrolysat, MPI Molkenproteinisolat, MiPI Milchproteinisolat, MPK Molkenproteinkonzentrat, MPP Milchproteinpulver, SPI Sojaproteinisolat, SPP Soja-proteinpulver. 2) Classic Style Muskelaufbau. 3) Doch für die meisten Sportler eignen sie sich nicht: Freizeitsportler nehmen schon mit der normalen Nahrung deutlich mehr Protein auf, als sie brauchen. Und auch Leistungssportler können ihren erhöhten Bedarf damit normalerweise problemlos decken. Nur für wenige Sportler sind Proteinpulver geeignet – etwa wenn sie sich vorübergehend über mehrere Tage nicht ausgewogen ernähren können oder auf ein geringes Wettkampfgewicht achten müssen wie Skispringer und Turner. 4) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 5) Laut Anbieter Produkt geändert.

Einkauf der Prüfmuster: Oktober 2019.

## Eiweißpulver für Sportler II

4/2020

Produkt	Inhalt laut Deklaration (g)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Proteinquelle laut Deklaration <sup>1)</sup>	<b>test</b> FAZIT	Eiweißqualität	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Sensorisches Urteil	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration
<b>Schlecht gekennzeichnet</b>									
<b>AMsport</b> High Protein 4 Components Vanille (MHD: 7/2021)	600/ 24,90	MPK, MPP, MPI, HEP	<b>Gehört zu den Pulvern, die aus- reichend oder mangelhaft in der Deklaration sind.<sup>3)</sup></b>	++	+	+	+	++	⊖ <sup>4)</sup>
<b>Decathlon</b> Isolate Whey Protein Vanilla Flavour (MHD: 11/2020)	900/ 20,00	MPI, MPK		++	+	++	+	++	— <sup>5)</sup>
<b>Foodspring</b> Whey Protein Vanille Geschmack (MHD: 9/2020)	750/ 30,00	MPK, MPI		++	+	++	+	+	— <sup>5)</sup>
<b>Inkospo Active</b> Pro 80 Protein Shake Vanilla (MHD: 12/2021)	500/ 15,90	MPP, MP, HEP		++	○	++	○	+	⊖ <sup>4)</sup>
<b>Isaac</b> Proteinpulver mit 15% Insektenprotein Vanille- Geschmack (MHD: 31.10.2020)	650/ 35,00	EPI, IP, SBP		+	○	+	○	+	⊖ <sup>2)</sup>
<b>Maxi Nutrition</b> Whey Protein Pro Vanille-Geschmack (MHD: 1/2021)	390/ 12,00	MPI		++	+	++	+	++	— <sup>5)</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).  
 Reihenfolge nach Alphabet.  
 MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

- 1) EPI Erbsenproteinisolat, HEP Hühnereiprotein, IP Insektenprotein, MP Molkenprotein, MPI Molkenproteinisolat, MPK Molkenproteinkonzentrat, MPP Milchproteinpulver, SBP Sonnenblumenprotein.
- 2) Zutatenverzeichnis nennt „natürliches Aroma“. Laut Analyse sind aber unter anderem racemisches gamma-Decalacton, racemisches delta-Dodecalacton und racemisches Acetoinbutanoat enthalten, welche nach dem Stand der Wissenschaft nicht natürlich gewonnen werden.
- 3) Ihr Aromaspektrum entspricht nicht dem, was Abbildungen oder Schriftzüge auf der Verpackung suggerieren. Abgesehen davon eignen sich die Produkte für die meisten Sportler nicht: Freizeitsportler nehmen schon mit der normalen Nahrung deutlich mehr Protein auf, als sie brauchen. Und auch Leistungssportler können ihren erhöhten Bedarf damit normalerweise problemlos decken. Nur für wenige Sportler sind Proteinpulver geeignet – etwa wenn sie sich vorübergehend über mehrere Tage nicht ausgewogen ernähren können oder auf ein geringes Wettkampfgewicht achten müssen wie Skispringer und Turner.
- 4) Auf der Schauseite steht „Vanille“ und/oder „Vanilla“. Laut Analyse sind aber keine nennenswerten Mengen an Vanille enthalten.
- 5) Auf der Schauseite Abbildung von Vanilleschoten, -blättern, und/oder -blüten. Laut Analyse sind aber keine nennenswerten Mengen an Vanille enthalten.

Einkauf der Prüfmuster: Oktober 2019.

# Eiweißpulver für Sportler III

4/2020

Produkt	Inhalt laut Deklaration (g)/ Mittlerer Preis ca. (Euro)	Proteinquelle laut Deklaration <sup>1)</sup>	<b>test</b> FAZIT	Eiweißqualität	Schadstoffe	Mikrobiologische Qualität	Sensorisches Urteil	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	Deklaration
<b>Mit Schadstoffen belastet</b>									
<b>Bio Planète</b> Sportlerheld Protein-Pulver <sup>3)</sup> , vegan (MHD: 08/2020) <b>Bio</b>	350/ 17,00	ENM, LP	<b>Gehört zu den Pulvern, die deutlich bis stark mit Schadstoffen belastet sind.</b>	+	- <sup>4)</sup>	○	○	+	○
<b>Pur Ya!</b> Vegan High Protein Shake Vanilla, vegan (MHD: 01.10.2020) <b>Bio</b>	550/ 24,00	RPP, SBP		⊖ <sup>5)</sup>	- <sup>6)</sup>	++	-	+	- <sup>7)</sup>
<b>Raab Vitalfood</b> Sport Premium Protein 78 Pure <sup>8)</sup> , vegan (MHD: 01/2021) <b>Bio</b>	500/ 15,50	EPP, RPP, SBIP		+	⊖ <sup>9)</sup>	+	+	+	- <sup>10)</sup>
<b>Rossmann</b> Wellmix Sport Protein 90 Neutral (MHD: 12/2020)	900/ 17,00	CAS, SPI, MP		++	⊖ <sup>2)</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). Reihenfolge nach Alphabet. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

- 1) CAS Caseinat, ENM Erdnussmehl, EPP Erbsenproteinpulver, LP Lupinenprotein, MP Molkenprotein, RPP Reisproteinpulver, SBP Sonnenblumenprotein, SBIP Spinatblattpulver, SPI Sojaproteinisolat.
- 2) Enthält als einziges Produkt im Test freies 3-MCPD, das etwa die Fortpflanzung beeinträchtigen kann.
- 3) Laut Anbieter wird das Produkt nicht mehr hergestellt; Restbestände sind gegebenenfalls noch erhältlich.
- 4) Eine Portion enthält 265 Mikrogramm Nickel. Nimmt ein 60 Kilo schwerer Erwachsener täglich eine Portion zu sich, überschreitet er die maximal tolerierbare Aufnahmemenge von 2,8 Mikrogramm pro Kilo Körpergewicht. Nickel hat sich im Tierversuch als fortpflanzungsschädigend erwiesen.
- 5) Geringe biologische Wertigkeit von nur 55 % (berechnet nach DIAAS-Methode).
- 6) Sehr hohe Gehalte an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen Mosh, die sich in Organen anreichern können.
- 7) Zutatenverzeichnis nennt „natürliches Vanillearoma“, auf der Schauseite steht „Vanilla“. Laut Analyse sind keine nennenswerten Mengen an Vanille enthalten, jedoch der nicht natürliche Aromastoff Ethylvanillin.
- 8) Laut Anbieter Produkt geändert.
- 9) Eine Portion enthält rund 4 Milligramm Aluminium. Nimmt ein 60 Kilo schwerer Erwachsener täglich eine Portion zu sich, schöpft er die maximal tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge von 2 Milligramm pro Kilo Körpergewicht zu mehr als einem Viertel aus. Zu viel Aluminium kann das Nervensystem schädigen. Zudem hohe Gehalte an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen Mosh.
- 10) Mehrere Mängel, z. B. weichen die deklarierten Gehalte von Vitamin B2, Folsäure, Calcium, Magnesium und Eisen deutlich von den von uns ermittelten Gehalten ab.

Einkauf der Prüfmuster: Oktober 2019.



## Unser Rat

Die konventionelle Gesichtsschmierung **Nivea Natural Balance** (12 Euro pro 100 Milliliter) siegt knapp. Auf Platz zwei folgen punktgleich die zertifizierten Naturkosmetik-Cremes **Alviana Feuchtigkeitsfluid** (11,70 Euro), **dm Alverde Aqua Hyaluron** (5,70 Euro) und **Rossmann Alterra Hydro Tagescreme** (6,60 Euro) – alle drei tragen das Natrue-Siegel.

## Nicht alles Natur pur

**9/2020** Synthetische Inhaltsstoffe? Wer sie nicht will, findet auch gute Naturkosmetik. Konventionelle Creme wirkt oft „grüner“, als sie ist.

**E**s grünt so grün im Kosmetikregal: „Ausgewählte Naturwirkstoffe“, „hochwertige pflanzliche Öle“ und andere Versprechen locken. Was so grün daher kommt, ist nicht immer Natur pur: zum Beispiel konventionelle Gesichtsschmierung, die viel Synthetisches enthält. Das Dilemma ist, dass manch konventionelle Kosmetik sich gern „Natural“ oder „Nature“ nennt. Sogar Naturkosmetik darf draufstehen, der Begriff ist nicht geschützt. „Zertifizierte Naturkosmetik“ mit Siegel hingegen muss strenge Kriterien erfüllen, die von unabhängigen Instituten überprüft werden.

### Wie viel Natur wirklich drinsteckt

Neun Cremes mit Naturkosmetik-Siegel traten im Test gegen fünf konventionelle Produkte an, die sich naturnah geben. Wie viel Natur enthalten sie alle tatsächlich? Das haben wir im Labor analysiert. Produkte mit Siegeln wie Natrue, Ecocert oder BDIH müssen überwiegend aus Stoffen natürlichen Ursprungs bestehen. Das hielten sie sämtlich überzeugend ein. Doch auch

die konventionellen Cremes im Test hatten recht hohe Naturstoffanteile.

### Auch Naturkosmetik pflegt effektiv

Pflegt Naturkosmetik auch so effektiv wie konventionelle? Immerhin muss sie auf hilfreiche Stoffe verzichten – etwa erdölbasierte Emulgatoren für ein angenehmes Hautgefühl. Erfreulich: In beiden Gruppen finden sich im Test Cremes, die Feuchtigkeit

### Der kleine Unterschied

Rohstoffe für zertifizierte Naturkosmetik müssen vorwiegend natürlichen Ursprungs sein, möglichst aus Bioanbau. Synthetische Konservierungsmittel, Farb- oder Duftstoffe sind in der Regel tabu, Gentechnik ist nicht erlaubt. Herkömmliche Kosmetik mit grünem Touch kann neben Pflanzenstoffen synthetische Emulgatoren und Duftstoffe oder lösliche, erdölbasierte Kunststoffe enthalten.

# Gesichtscremes I

9/2020

Produkt	Zertifizierte Naturkosmetik laut Deklaration	Inhalt (ml)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	Preis pro 100 ml ca. (Euro)	Kriterien						 <b>QUALITÄTSURTEIL</b>
				Feuchtigkeitsanreicherung	Anwendung und Hautgefühl	Kritische Duftstoffe	Mikrobiologische Qualität	Deklaration und Werbeaussagen	Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	
<b>Nivea</b> Natural Balance Feuchtigkeitspendende Tagespflege	<input type="checkbox"/>	50/6	12,00	+	+	++	++	+	++	<b>GUT (1,9)</b>
<b>Alviana</b> Feuchtigkeitsfluid Bio-Aloe Vera <sup>1)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	30/4	11,70	+	+	++	++	○	++	<b>GUT (2,0)</b>
<b>dm</b> Alverde Aqua 24h Hyaluron Hydro Cremegel Meeresalge <sup>1)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	50/3	5,70	+	+	++	++	+	○	<b>GUT (2,0)</b>
<b>Rossmann</b> Alterra Hydro Tagescreme Bio-Traube & Bio-Weisser Tee <sup>1)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	50/3	6,60	+	+	++	++	○	++	<b>GUT (2,0)</b>
<b>Hildegard Braukmann</b> Professional Plus Balance Creme Fluid	<input type="checkbox"/>	50/12	25,00	+	+	++	++	○ <sup>3)</sup>	+	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Sante</b> Erfrischende Feuchtigkeitspflege mit Hydro Effekt <sup>1)4)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	50/8	16,90	+	+	++	++	○	○	<b>GUT (2,1)</b>
<b>Lavera</b> Basis Sensitiv Feuchtigkeitscreme <sup>1)</sup>	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	50/8	16,00	+	+	++	++	○	+	<b>GUT (2,2)</b>
<b>Weleda</b> Iris Erfrischende Feuchtigkeitspflege	<input checked="" type="checkbox"/> <sup>2)</sup>	30/12	40,00	○	+	++	++	+	○	<b>GUT (2,5)</b>

**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.**  
 ⊖ = Ja, □ = Nein. **1)** Laut Deklaration vegan. **2)** Naturkosmetiksigel: Natrue. **3)** Laut Inhaltsstoffliste enthält das Produkt Butylphenyl Methylpropional (Lilial). Im Labor konnte kein Lilial nachgewiesen werden.  
**4)** Laut Anbieter Verpackung inzwischen geändert. **Einkauf der Prüfmuster:** Januar bis März 2020.

spenden, gut einziehen, die Haut geschmeidig machen. Zertifizierte Cremes können in Pflege und Anwendung also mithalten.

**Kritischer Duftstoff: Keine ist auffällig**  
 „Natürlich“ heißt nicht automatisch risikoärmer. Ätherische Öle etwa können Allergien auslösen. Wenn es jedoch darum geht, synthetische Stoffe zu meiden, spricht viel für Cremes mit Naturkosmetik-Siegel.

Auch kritische Stoffe wie beispielsweise der Duftstoff Lilial haben uns interessiert.

Problematisches entdeckten wir in diesem Punkt jedoch nicht. Allerdings haben zwei Cremes im Konservierungsbelastungstest versagt: Die konventionelle Creme von Lush und die von Provida mit Naturkosmetik-Siegel wurden nicht mit Keimen fertig, die wir im Labor in die Produkte eingebracht hatten. Dafür gab es die Gesamtnote Mangelhaft. Alle anderen geprüften Cremes kamen mit Keimen gut klar.

**Tipp:** Mit sauberen Fingern oder Spatel in den Tiegel gehen. Das schützt vor Keimen. ■