

# Oblaten-Lebkuchen im Test: Die Mehrheit überzeugt

geschrieben von Redakteur | November 26, 2025



## Lebkuchen gehören zu den beliebtesten Klassikern der Weihnachtszeit

Sie enthalten traditionell Gewürze, Nüsse und Mandeln. Der aktuelle Öko-Test zeigt jedoch, dass einige Hersteller zusätzlich Aromastoffe einsetzen oder dass in bestimmten Produkten bedenkliche Rückstände nachweisbar sind. Positiv: Ein Großteil der getesteten Oblaten-Lebkuchen wird als empfehlenswert eingestuft.

## 18 Oblaten-Lebkuchen im Öko-Test – viele schneiden gut ab

Öko-Test hat insgesamt 18 Oblaten-Lebkuchen, darunter fünf Bio-Produkte, untersucht. Viele der getesteten Lebkuchen erhielten die Bewertungen „gut“ oder „sehr gut“. Dennoch gab es im Test deutliche Kritikpunkte, die Verbraucher kennen sollten.

# Aromen statt Gewürze: Warum Öko-Test abwertet

Nicht alle Hersteller setzen für das typische weihnachtliche Aroma ausschließlich auf natürliche Gewürze wie Zimt, Nelke oder Kardamom. Mehr als die Hälfte der konventionellen Produkte enthielten zugesetzte Aromastoffe.

Tierstudien weisen darauf hin, dass solche Aromen zu übermäßigem Essen und möglicherweise zu Gewichtszunahme führen können, indem sie die vom Gehirn erlernte Verbindung zwischen Geschmack und dem tatsächlichen Nährwert eines Lebensmittels beeinflussen. Öko-Test bewertet den Einsatz zugesetzter Aromen entsprechend kritisch und nimmt Abwertungen vor.

## „Ungenügend“: Mineralölrückstände in Metro-Lebkuchen

Besonders negativ fielen die Fine Life Feine Nürnberger Oblaten Lebkuchen von Metro auf. Das von Öko-Test beauftragte Labor fand darin aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH) – eine Stoffgruppe, die potenziell krebserregende und erbgutschädigende Substanzen enthalten kann. Das Produkt erhielt daher die Bewertung „ungenügend“.

## Weitere Befunde: Mineralölspuren und Schimmelpilzgifte

Auch in anderen Produkten entdeckten die Tester Rückstände:

- Lidl-Lebkuchen: weniger bedenkliche Mineralölrückstände → Bewertung „befriedigend“
- Bio-Lebkuchen von Gottfried Wicklein: Nachweis von Schimmelpilzgiften → ebenfalls „befriedigend“

# Acht Testsieger: Bestnote für hochwertige Produkte

Erfreulich: Acht der getesteten Oblaten-Lebkuchen konnten auf ganzer Linie überzeugen und erhielten von Öko-Test die Bestnote.

Weitere Informationen zum Test finden Sie in der Dezemberausgabe des ÖKO-TEST Magazins und online unter: [oekotest.de/15914](https://www.oekotest.de/15914)

Quelle: Pressemitteilung Öko-Test