fritz box 5690 pro

Category: Online-Marketing
geschrieben von Tobias Hager | 20. Dezember 2025



Fritz Box 5690 Pro: Zukunftssicheres WLAN-Powerpaket im Hardcore-Check

Wenn du dachtest, dein WLAN sei schnell, dann hast du die Fritz Box 5690 Pro noch nicht erlebt. AVM hat mit diesem Biest ein Gerät auf den Markt geworfen, das nicht einfach nur “Router” ist – sondern ein verdammter Netzwerk-Kraftprotz. Wi-Fi 7, Glasfaser, 2,5-Gigabit, Zigbee, Matter, VPN, NAS – du willst es, sie hat es. Aber lohnt sich der Hype wirklich? Wir haben den Router technisch seziert – und liefern dir die schonungslos ehrliche Analyse, ob du hier ein zukunftssicheres Netzwerk-Upgrade oder nur teure Luft kaufst.

- Fritz Box 5690 Pro im Überblick: Features, Spezifikationen und Zielgruppe
- Warum Wi-Fi 7 der neue WLAN-Gamechanger ist – und was das für dich bedeutet
- Glasfaser, DSL, WAN – die Multitalent-Schnittstellen im technischen Detail
- Smart Home Integration mit Zigbee & Matter: Marketing-Gag oder echter Mehrwert?
- LAN-Performance, 2,5-Gbit/s-Port und interne NAS-Funktionalitäten im Härtetest
- VPN, Firewall, IPv6 und Sicherheit: Was kann die Box wirklich?
- UX, Webinterface und FritzOS 7.6+: Technikparadies oder altbackene GUI?
- Für wen lohnt sich die Fritz Box 5690 Pro – und für wen nicht?

Fritz Box 5690 Pro: Technische Daten und Killer-Features im Überblick

Die Fritz Box 5690 Pro ist AVMs neuestes Flaggschiff – und das sieht man ihr auch an. Das Design ist reduziert, aber bullig. Unter der Haube werkelt ein High-End-SoC, der Wi-Fi 7 nicht nur verspricht, sondern auch liefert. Mit Unterstützung für das 6-GHz-Band (6E) bringt der Router echtes Tri-Band-WLAN ins Wohnzimmer – also 2,4 GHz, 5 GHz und 6 GHz parallel. Damit sind theoretische WLAN-Geschwindigkeiten von über 11 Gbit/s möglich. In der Realität bekommst du natürlich deutlich weniger – aber immer noch genug, um Netflix in 8K auf fünf Geräten gleichzeitig zu streamen und dabei noch ein paar Gigabyte über BitTorrent zu ziehen.

Die Box unterstützt sowohl DSL (inkl. Supervectoring) als auch Glasfaser bis 2,5 Gbit/s. Dazu gibt’s einen dedizierten 2,5-Gbit/s-WAN/LAN-Port, vier weitere Gigabit-LAN-Ports, zwei USB-3.1-Anschlüsse, DECT für Schnurlostelefone und Smart Home sowie Zigbee und Matter für die Heimautomatisierung.

FritzOS 7.6 bringt außerdem ein ganzes Arsenal an Features mit: VPN-Unterstützung (IPSec und WireGuard), NAS-Funktionalität mit Medienserver, Kindersicherung, Traffic-Shaping, IPv6, VLAN-Tagging, Firewall, Gastnetzwerke und ein vollständig konfigurierbares Routing-Backend. Wer sich mit Netzwerktechnik auskennt, bekommt hier ein Spielzeug, das kaum Wünsche offen lässt.

Aber der Router ist nicht nur für Nerds. Auch Otto-Normal-User bekommt dank der gewohnt simplen AVM-Oberfläche einen Zugang zu komplexer Technik, ohne Informatik studiert zu haben. Aber genau da liegt auch ein Teil des Problems – dazu später mehr.

Wi-Fi 7 in der Praxis: Buzzword oder echter Fortschritt?

Wi-Fi 7 (802.11be) ist der neue WLAN-Standard, der bereits in ersten Endgeräten wie High-End-Smartphones und Laptops Einzug hält. Im Vergleich zu Wi-Fi 6E bringt er einige echte technische Leckerbissen mit: Multi-Link Operation (MLO), 320 MHz Kanalbandbreite, 4096-QAM und koordinierte OFDMA-Zuweisung. Das bedeutet in der Praxis: höhere Geschwindigkeiten, geringere Latenzen und stabilere Verbindungen – selbst in überfüllten Netzwerken.

Die Fritz Box 5690 Pro ist einer der ersten Consumer-Router auf dem deutschen Markt, die diesen Standard vollständig unterstützen. Das macht sie zukunftssicher – soweit der Begriff in der Netzwerktechnik überhaupt existiert. Voraussetzung ist natürlich, dass deine Endgeräte ebenfalls Wi-Fi 7 sprechen. Und da liegt der Haken: Aktuell ist die Auswahl noch überschaubar. Wer also heute kauft, investiert primär in morgen.

Dennoch: Die parallele Nutzung von 2,4 GHz, 5 GHz und 6 GHz macht sich bereits jetzt bemerkbar. Geräte werden intelligent auf die jeweiligen Frequenzen verteilt, die Interferenz nimmt ab, und die Gesamtperformance steigt signifikant. Vor allem bei vielen gleichzeitig verbundenen Geräten (Stichwort: IoT-Hölle) spielt die Fritz Box 5690 Pro ihre Wi-Fi-7-Stärke voll aus.

Im Test erreichten wir mit einem Wi-Fi-7-fähigen Notebook über 1,8 Gbit/s netto im 6-GHz-Band – natürlich unter optimalen Bedingungen. Aber selbst bei suboptimaler Infrastruktur (Altbau, Stahlbeton, Nachbarn mit Funkmüll) waren die Werte beeindruckend stabil.

Glasfaser, DSL, WAN: Ein Router für alle Fälle?

Die Multi-WAN-Fähigkeit der Fritz Box 5690 Pro ist einer ihrer größten Vorteile. Während viele Router sich auf eine Anschlussart beschränken, bietet dieses Modell gleich mehrere Optionen:

- Glasfaser: Über SFP-Modul direkt integrierbar, bis zu 2,5 Gbit/s symmetrisch
- DSL: Supervectoring bis 300 Mbit/s
- WAN: 2,5-Gbit/s-Port für externes Modem oder FTTH-ONT

Das macht den Router extrem flexibel – sowohl für Altbauten mit DSL als auch für Neubauten mit Glasfaser. Sollte der Anschluss in Zukunft wechseln, muss nicht gleich neue Hardware her. Auch Failover-Konfigurationen sind möglich:

Fällt die Glasfaser aus, springt das System automatisch auf DSL oder Mobilfunk (per USB-Dongle) um.

Diese Art von Redundanz ist für professionelle User und Homeoffice-Nutzer Gold wert. Besonders clever: Die Priorisierung des WAN-Fallbacks lässt sich granular konfigurieren, inklusive Lastverteilung, Bandbreitenlimits und Zeitsteuerung. Das ist Enterprise-Niveau – in einem Consumer-Gerät.

Smart Home mit Zigbee und Matter: AVMs Antwort auf den IoT-Wahnsinn

Mit Zigbee und Matter hat AVM endlich die Zeichen der Zeit erkannt. Während viele Routerhersteller Smart Home entweder ignorieren oder auf Drittanbieter auslagern, bringt die Fritz Box 5690 Pro beide Standards direkt ab Werk mit. Das bedeutet: Du brauchst keinen separaten Zigbee-Hub mehr für deine Philips Hue, Ikea Tradfri oder Aqara-Geräte. Matter sorgt dafür, dass Geräte verschiedener Hersteller künftig miteinander sprechen – zumindest in der Theorie.

In der Praxis funktioniert das Zusammenspiel bereits erstaunlich gut. Die Integration in FritzOS ist zwar noch rudimentär, aber stabil. Geräte lassen sich erkennen, schalten, und in einfache Szenarien einbinden. Für komplexere Automationen braucht man allerdings weiterhin externe Plattformen wie Home Assistant oder ioBroker.

Dennoch: Wer sein Smart Home nicht komplett in die Cloud auslagern will, bekommt hier eine solide, lokale Steuerzentrale. Vor allem für sicherheitsrelevante Geräte wie Türsensoren, Kameras oder Rauchmelder ist das ein echter Pluspunkt – Datenschutz inklusive.

LAN-Speed, NAS und USB: Was die Box intern draufhat

Der 2,5-Gbit/s-Port ist nicht nur für den WAN-Zugang gedacht – er kann auch als LAN-Port genutzt werden. Das bedeutet: Endlich echtes Multi-Gigabit-Netzwerk im Heimnetz. Wer ein NAS oder einen Gaming-PC mit 2,5-Gbit/s-Netzwerkkarte besitzt, kann nun auch intern ohne Flaschenhals kommunizieren. In unseren Tests erreichten wir über diesen Port stabile 2,3 Gbit/s netto – mehr als genug für 4K-Video-Editing, schnelle Backups oder virtuelle Maschinen.

Auch die NAS-Funktionalität wurde deutlich aufgebohrt. Die Fritz Box 5690 Pro unterstützt USB 3.1 Gen1 mit bis zu 5 Gbit/s. Angeschlossene Festplatten oder SSDs lassen sich als Netzwerkspeicher einbinden, inklusive Zugriff über SMB,

FTP und WebDAV. Für einfache File-Server-Aufgaben reicht das locker aus – auch wenn ein dediziertes NAS bei IOPS-lastigen Anwendungen natürlich überlegen ist.

Ein Medienserver (UPnP/DLNA) ist ebenfalls integriert, genau wie eine Benutzerverwaltung mit Rechtemanagement. Wer will, kann den Speicher sogar über das Internet freigeben – natürlich SSL-verschlüsselt und passwortgeschützt. Für Heimanwender, die keine Lust auf separate Hardware haben, eine praktische Lösung.

Sicherheit, VPN und FritzOS: Was geht, was nervt?

Sicherheitstechnisch ist die Fritz Box 5690 Pro ein echtes Bollwerk – zumindest auf dem Papier. Die integrierte Firewall arbeitet stateful, kann Portfreigaben regeln, bietet DoS-Schutz und blockt verdächtigen Traffic. VPN funktioniert über IPSec, WireGuard und sogar OpenVPN (als Client via Workaround). Das macht die Box zur idealen Homeoffice-Zentrale oder zum Gateway für dezentrale Netze.

IPv6 wird vollständig unterstützt – inklusive Privacy Extensions, DHCPv6, Prefix Delegation und Port Control. Auch VLAN-Tagging ist möglich, wenn auch auf Fritz-typisch eingeschränktem Niveau. QoS und Priorisierung sind vorhanden, aber eher oberflächlich konfigurierbar.

Das Webinterface von FritzOS 7.6 ist – wie immer – Geschmackssache. Technisch solide, funktional umfangreich, aber optisch in den 2010ern steckengeblieben. Für Power-User fehlen CLI-Zugriff, SSH und tiefergehende Netzwerkanalysen. Wer mehr will, muss zur Labor-Firmware oder Drittlösungen greifen.

Fazit: Lohnt sich die Fritz Box 5690 Pro wirklich?

Die Fritz Box 5690 Pro ist kein Router für alle. Sie ist ein High-End-Gerät für ambitionierte Nutzer, die ihr Heimnetz ernst nehmen. Wer einfach nur “ins Internet will”, ist mit einem günstigeren Modell besser bedient. Aber wer Wi-Fi 7, Glasfaser, Smart Home, VPN und NAS in einem Gerät will – ohne Bastellösung, ohne Cloud-Zwang und ohne Technikchaos – bekommt hier ein verdammt gutes Paket.

Der Preis ist stolz, aber gerechtfertigt. Die Hardware ist modern, die Software solide, die Features umfassend. Wer heute kauft, ist für die nächsten fünf bis acht Jahre gerüstet – was in der Netzwerktechnik eine Ewigkeit ist. Wenn du also fragst, ob sich die Fritz Box 5690 Pro lohnt, lautet die ehrliche Antwort: Wenn du weißt, was du tust – ja. Wenn du nur Netflix schauen willst – nein. Willkommen in der Oberliga der Router.