



Die beste Seife kostet weniger als 1 Franken

Die feste Seife Cien von Lidl schützte im Test des K-Tipp am besten vor Viren. Zudem enthielt sie keine Stoffe, die für die Umwelt problematisch sind. Den besten Schutz vor Bakterien bot eine Seife von M-Budget.

Wer seine Hände mit der festen Olivenseife der Lidl-Marke Cien wäscht, kann sich vor Erkältungen schützen, schont die Umwelt und das eigene Portemonnaie. Die Lidl-Seife machte Viren innert 15 Sekunden unschädlich und enthielt keine Stoffe, die Gewässer schädigen oder

Allergien auslösen. Mit einem Preis von 30 Rappen pro 100 Gramm war die «Cien Cream Soap Olive» eines der günstigsten Produkte im Test.

Für die Untersuchung schickte der K-Tipp insgesamt 14 Handwaschseifen ins Labor – 10 Flüssigseifen und 4 feste Seifen. Experten überprüften dabei, wie gut die Mittel gegen

Viren und Bakterien wirkten. Zudem suchten sie in den Produkten nach Stoffen, die für die Umwelt und für Leute mit Allergien ein Risiko sind.

Der Test zeigt: Händewaschen ist ein probates Mittel, um sich vor Grippe und Erkältungen zu schützen. So reduzierten die meisten Produkte die Zahl der Viren innert 15 Sekunden so stark, dass das Labor sie als «sehr gut wirksam gegen Viren» beurteilte.

Feste Seifen schützen am besten vor Viren

Am meisten Viren zerstörten die festen Seifen. Laut den Laborexperten lag das unter anderem an deren hohen pH-Werten. Bei den mit Wasser vermischten Seifen lagen die pH-Werte zwischen 10 und 11. Das ist etwa doppelt so viel, wie die Werte auf der Hautoberfläche betragen. Beim Einseifen kann sich der pH-Wert auf der Haut deshalb kurzfristig erhöhen. Darunter leiden auch Mikroorganismen, die es für den normalen Säureschutzmantel der Haut braucht. Für gesunde Haut ist das



Hände waschen: Drei Flüssigseifen und eine feste Seife wirkten gut gegen Viren und Bakterien



Bezeichnung	Cien	Coop Well Body	Lacura Body	Cien	PH Balance	Cien	Coop Well Sensitive	H-Budget	H-Budget	Coop Prix Garantie	Palmolive Naturals	I am	Coop Prix Garantie	Lacura Body	Isana
Fest oder flüssig	Cream Soap Olive	Almond & Honey Flüssigseife	Milch & Honig Flüssig	Flüssigseife	Milch & Honey Flüssig	Hand Wash Milk & Honey	Flüssigseife pH 5.5	Cream Soap Vanilla-Almond Flüssigseife	Milde Toilettenseife	Milch & Honey Liquid Soap	Milch & Honey	Cremeseife	Milch & Honey	Pflegende Seife	Milde Seife
Einkauft bei	Fest	Flüssig	Flüssig	Fest	Flüssig	Fest	Fest	Fest	Flüssig	Fest	Fest	Fest	Fest	Flüssig	Meeresaluf
Inhalt in Gramm (g) oder Milliliter (ml)	Lidl	Coop	300 g	300 ml	500 ml	500 ml	300 ml	Coop	Migros	Migros	Migros	Migros	Migros	Denner	Denner
Bezahlter Preis in Fr.	-89	2.95	-89	-89	3.50	3.70	-90	1.60	1.60	4.90	2.50	1.50	-45	-30	1.15
Preis pro 100 g/100 ml in Fr.	-30	-98	-18	-18	1.16	1.23	-18	-32	-20	1.63	-83	-30	-23	-30	-23
Virkungstest gegen Viren und Bakterien	5,5	5,4	5,2	5,1	4,5	4,5	5,4	5,8	5,2	5,2	5,1	5,5	5,5	5,5	5,1
Notenalarm															
Stoffe mit erhöhtem Risiko für Allergien	-	-	-	-	-	-	-	1	1	0	0,5	0,5	1	1	1
Duftstoffe, die Gewässer verschmutzen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
Gesamtnote	5,5	5,4	5,2	5,1	4,5	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4	4	4	3,6	3,6
Gesamturteil	Sehr gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Ungenügend

Notenalarm: 5,5 bis 6 = sehr gut, 4,8 bis 5,4 = gut, 4,0 bis 4,7 = genügend, 2,3 bis 3,9 = ungenügend, unter 2,3 = schlecht. Bei gleicher Gesamtnote Rangierung nach Preis. 1 Abzüge für Stoffe, die laut dem Wissenschaftlichen Ausschuss für Verbraucherschutz der EU häufig Allergen auslösen: Bei Gehalte ab 10 Milligramm pro Kilo (mg/kg) 0,5 Noten Abzug, zusätzlich 0,5 Noten Abzug beim Nachweis von zwei oder mehr Stoffen. 2 0,5 Noten Abzug beim Nachweis vom weissigkeitsenden Stoffen, die laut dem deutschen Umweltbundesamt von Klaranlagen nicht vollständig zurückgehalten werden. Für Gehalte bis 10 mg/kg 0,5 Noten Abzug, ab 100 mg/kg 1 Noten Abzug.

Weiter auf Seite 18



Jonas Arnold

kein Problem, da sich der Schutzmantel meist nach einer Stunde normalisiert.

Wer allerdings die Hände oft wäscht oder unter trockenen Händen leidet, wählt besser eine Flüssigseife. Bei diesen lag der pH-Wert im Test auf einem ähnlichen Niveau wie jener auf der Haut. Gute Ergebnisse gab es für die Produkte «Lacura Body Flüssigseife Milch & Honig» von Aldi, «Coop Well Body Flüssigseife Almond & Honey» und für «Cien Hand Wash Milk & Honey» von Lidl. Diese Seifen wiesen einen pH-Wert von rund 4,7 auf.

Nur genügend sind die Flüssigseifen von PH Balance und Coop Well Sensitive. Sie wirkten insgesamt am schlechtesten gegen Viren. Mit diesen Produkten sollte man die

Haut mindestens 30 Sekunden lang einseifen – so lange dauerte es im Test, bis sie die Viren zerstört hatten.

Alle Seifen haben Mühe mit Bakterien

Beim Bekämpfen von Bakterien hatten alle Seifen Mühe. Kein einziges Produkt schaffte es, das für den Test benutzte Darmbakterium *Escherichia coli* innerst 15 Sekunden unschädlich zu machen.

Die im Vergleich beste antibakterielle Wirkung hatte die «M-Budget Milde Toilettenseife» der Migros. Sie reduzierte die Bakterienzahl am deutlichsten. Allerdings enthielt sie geringe Mengen Geraniol und Limonene. Auf diese Stoffe reagieren viele Leute mit Hautausschlägen, so der Wissenschaftliche Ausschuss für Verbrauchersicherheit

der EU. Die Seife von M-Budget enthielt zudem Benzylalkohol. Der Duft- und Konservierungsstoff kann gemäss der Europäischen Chemikaliendatenbank Gewässer verschmutzen und Wasserorganismen schädigen. Trotz der guten Wirkung gegen Keime ist die Stückseife von M-Budget daher nur genügend.

Heikle Stoffe in der Seife von Isana

Als einziges Produkt ungenügend ist die «Milde Seife Meeresluft» von Isana. Sie enthielt eine erhöhte Menge des Parfümstoffs Linalool. Der zusätzlich nachgewiesene Stoff Hexylcinnamal lässt sich laut dem deutschen Umweltbundesamt von Kläranlagen nicht ganz herausfiltern. Er gelangt in Gewässer und gefährdet Kleinstlebewesen.

Die Migros schreibt dem K-Tipp, eine spezielle Wirkung gegen Viren und Bakterien sei bei Alltagsseifen nicht vorgesehen. Auch Coop hält bei seinen Seifen die «sanfte Reinigung» für wichtiger. Alle Duftstoffe seien zudem korrekt deklariert. Denner gibt an, von Isana sei eine hautfreundlichere Variante als Nachfüllpackung erhältlich.

Gut zu wissen: Wer die Hände mit Seife wäscht, schützt sich schneller vor Viren als mit einem Handdesinfektionsmittel. In einem «Gesundheitstipp»-Test wirkten acht von zehn solchen Mitteln erst nach 30 bis 60 Sekunden. Sehr gut waren einzig das «Coop Prix Garantie Händedesinfektionsmittel» und «Mibelle Händedesinfektion Liquid» («Gesundheitstipp» 4/2021).



ISTOCK

Flüssigseife: Für Leute mit trockener Haut verträglicher als feste Seife

So hat der K-Tipp getestet

Der K-Tipp liess in drei deutschen Labors zehn Flüssigseifen und vier feste Seifen testen. Die Prüfkriterien:

■ Wirkung gegen Viren
Spezialisten aus Stuttgart (D) überprüften, wie gut die Seifen die Anzahl Viren in einem Reagenzglas reduzieren – je nach 15 und nach 30 Sekun-

den. Für den Test wurde das Ankara-Virus verwendet – ein Pockenvirus, das gleich aufgebaut ist wie Corona-, Grippe-, Erkältungs- und Masernviren. Im Labor wurden die Flüssigseifen zur Hälfte und die Hartseifen im Verhältnis 1:9 mit Wasser verdünnt. Dem Gemisch wurde ausserdem Eiweiss zu-

gesetzt, um Alltagschmutz an den Händen zu simulieren.

■ Wirkung gegen Bakterien

Ebenfalls mit Zusätzen von Eiweiss wurde die Wirkung gegen das Bakterium Escherichia coli getestet. Es kann Durchfall oder Hautkrankheiten verursachen. Ein Labor in Greifswald

(D) überprüfte, ob die Seifen solche Bakterien unschädlich machen können. Auch bei dieser Prüfung wurden die Seifen verdünnt.

■ Allergene Duftstoffe
Ein Labor in Hannover (D) mass die Gehalte an Parfümstoffen in den Seifen. Auf solche Stoffe reagieren viele Leute mit Hauthausschlägen.