

---

# Deo und Antitranspirant

## Schweiß kühlt den Körper

Schwitzen ist wichtig, weil der Körper dadurch überschüssige Wärme abgeben kann. Der menschliche Organismus hält die Körpertemperatur auf ca. 36,6°C. Steigt die Temperatur wegen körperlicher Anstrengung, Angst oder Krankheit an, wird Schweiß produziert. Verdunstet der Schweiß auf der Haut, dann entsteht Verdunstungskälte, wodurch die Körpertemperatur gesenkt wird.

Schweiß besteht aus Wasser und Salzen und ist geruchsneutral. Bakterien, die sich auf Haut und Kleidung befinden, bauen den Schweiß chemisch ab. Dadurch entsteht der typische, oft unangenehme Schweißgeruch. Um den störenden Geruch zu verhindern, verwenden die meisten Menschen Deodorants, Anti-Transpirante oder Deo-Kristalle. Diese können jedoch gesundheitsbedenkliche Stoffe enthalten.

## Aluminium, Silikone und Parabene gehören nicht auf die Haut

Aluminiumverbindungen wie Aluminiumchlorid und Aluminiumchlor(o)hydrat (Aluminiumhydroxychlorid) ziehen die Haut zusammen und verengen die Schweißdrüsen, dadurch soll die Schweißproduktion minimiert werden. Aluminium steht in Verdacht an Stoffwechselerkrankungen und an Erkrankungen des Zentralen Nervensystems wie z.B. Alzheimer beteiligt zu sein.

Parabene werden als Konservierungsstoffe verwendet. Methyl- und Propylparaben sind Chemikalien mit endokrinen Disruptoren, die im Körper ähnlich wie Hormone wirken und somit den Hormonhaushalt stören können.

PEG (Polyethylenglykole) und PEG-Derivate sind Emulgatoren, die Wasser und Fett verbinden. Sie machen die Haut durchlässiger für die weiteren Inhaltsstoffe, können jedoch Hautirritationen verursachen.

Silikone und Paraffine (Mineralöle) sorgen in nicht aluminiumfreien Deos unter anderem für eine gleichmäßige Verteilung der Aluminiumsalze. Sie können die natürliche Funktion der Haut beeinträchtigen. Für die Umwelt führt der Erdölabbau zu massiven Schäden.

Synthetische Duftstoffe werden eingesetzt, um den Schweißgeruch zu überdecken. Sie stehen im Verdacht Allergien auszulösen. Besonders kritisch sind die polyzyklischen Moschus-Verbindungen, die sich im Körper anreichern und eine hormonähnliche Wirkung aufweisen.

## Deos mit Aluminium vermeiden

---

Antitranspirante enthalten Aluminiumchlorid (AC) oder Aluminiumchlor(o)hydrat (ACH). Diese Aluminiumsalze verhindern den Schweißgeruch und hemmen die Schweißproduktion. Aluminiumchlor(o)hydrat wird oft in hohen Konzentrationen verwendet.

Deodorants enthalten Duftstoffe, die den Schweißgeruch nur überlagern und keinen Einfluss auf die Schweißmenge haben. Deos sollten eigentlich Aluminiumfrei sein. Dass nicht jedes Deo frei von Aluminium ist, zeigte eine Untersuchung des Vereins für Konsumenteninformation (VKI).

Vermeiden Sie auch Deo-Kristalle. Diese basieren auf Alunit oder Alaun, die zu den Aluminiumsalzen zählen und wie künstliche Aluminiumverbindungen wirken. Einige Naturkosmetikerhersteller verwenden in ihren Produkten ebenfalls Alaun.

## Aluminiumfreie Deos erkennen

Deos, die das Natrue-Label, BDIH-Siegel oder Austria Bio Garantie Siegel tragen, sind Aluminiumfrei. Bei konventionellen Kosmetikprodukten in der Liste der Inhaltsstoffe nachschauen, ob Aluminium enthalten ist. Mittlerweile gibt es im Handel auch aluminiumfreie Produkte, die Sie an der Kennzeichnung „Ohne Aluminium bzw. -salze“ oder „0 % Aluminium (ACH)“ erkennen. Deo-Kristalle mit Alaun erkennen Sie an der Bezeichnung Ammonium Alum oder Ammoniumalaun.

## Bio-Deodorants bevorzugen

Bio-Deos sind gut verträglich, denn sie basieren auf pflanzlichen Stoffen und natürlichen Mineralien. Sie sind frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, Aluminiumsalzen und enthalten keine Erdölprodukte und Silikone.

## Erfrischende Deodorants selbstgemacht

Für die Rezepte abgekochtes Leitungswasser verwenden. Statt Wasser können Sie auch Hamamelis- oder Neroliwasser nehmen.

### Limoncello-Deodorant

Zutaten: ½ Schale einer unbehandelten Zitrone, 1 TL Zitronensaft, 100 ml Wasser, ½ TL Natron

Die Schale der Zitrone fein reiben. Zitronensaft auspressen. Mit dem Wasser vermischen und ca. 1 Std. stehen lassen. Durch ein Feinsieb filtrieren und in eine Zerstäuberflasche füllen. Natron zugeben, verschließen und schütteln.

### Minz-Basilikum-Deo

Zutaten: 1 EL Minzblätter, 1 EL Basilikumblätter, ½ TL Natron, 100 ml Wasser

---

Minze, Basilikum, Natron und Wasser im Mixer pürieren. Durch ein Feinsieb abseihen und in eine Zerstäuberflasche füllen.

#### Holunderblüten-Zitrone-Deodorant

Zutaten: 1-2 Holunderblütendolden, ½ unbehandelte Zitronenschale, 150 ml Wasser, 1TL Natron

Die Blüten in ein Glas zupfen, die Zitronenschale in kleine Stücke schneiden und mit Wasser übergießen. Gut schütteln und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag durch ein Feinsieb filtrieren und in eine Zerstäuberflasche füllen. Natron zugeben, verschließen und schütteln.

Die Deos sind 1-2 Wochen bei Zimmertemperatur haltbar.

*aus „Grüne Kosmetik – Bio-Pflege aus Küche und Garten“, Gabriela Nedoma, 2014*

### **Tipp UserIn: Naturfaser gegen das Schwitzen**

Wenn Sie im Sommer luftige Kleidung, wie Baumwolle oder Leinen tragen, lässt das die Feuchtigkeit besser durch als bei luftundurchlässigen Kunstfasern, wodurch man nicht so stark schwitzt und der Geruch nicht so intensiv ist.

Tipp von Renate Ledner