



Eco Tipp Februar 2020

Deo ohne Aluminium

Fast alle Menschen benutzen einen Deo-Stick, Deo-Roller, Kristall-, Pump- oder Aerosol-Sprayer. Und kaum ein Mensch weiß, was er sich da unter die Achseln sprüht und schmiert. Wer gut riechen will, ohne seiner Gesundheit zu schaden, sollte nicht allein auf ein Deo ohne Aluminium achten: Herkömmliche Deos enthalten meist noch viel mehr bedenkliche Stoffe. Unter anderem Konservierungsmittel, die die Haut für Schadstoffe durchlässiger machen. Seit Jahren gibt es viele Diskussionen um schädliche Bestandteile in Deos, die unter anderem mit Effekten für Alzheimer Erkrankungen und Brustkrebs in Verbindung gebracht wurden. Natürlich gibt es auch Gegenstudien und das Bundesamt für Risikobewertung gibt hier Entwarnung. Doch zum Glück kann jeder beim Kauf seines Deos selbst entscheiden oder sich sein Deo sogar ganz einfach selbst herstellen.



Brandenburgische Technische
Universität Cottbus-
Senftenberg

[www.b-tu.de/unileben/
umweltmanagement](http://www.b-tu.de/unileben/umweltmanagement)

Zusammengestellt von
Viktoria Witte

„Aluminiumfrei“, „Deo ohne Aluminium“ oder ähnlich lautende Hinweise prangen inzwischen auf vielen Deodorants – auch auf denen herkömmlicher Hersteller. Das ist gut, aber wer glaubt, damit schon ein einwandfreies Produkt zu kaufen, liegt falsch. Inhaltsstoffe auf Mineralölbasis, synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, Treibgase (in Deosprays) – all diese Stoffe sind mehr oder minder gesundheitlich bedenklich. Das potenzielle Krankheitsspektrum reicht von Allergien bis hin zu Krebs und Erbgutschäden.

Besser machen es Naturkosmetik-Hersteller. Ihre Deos wirken meist mit Alkohol und ätherischen Ölen. Als natürliche Keimhemmer sind Salbei, Melisse, Hopfen oder Fenchel enthalten. Eine weitere häufige Zutat: Zinkricinoleate, eine Verbindung aus Zink und Rizinussäure, die geruchserzeugende Verbindungen einfach einschließt. Alternativ wird häufig Zitronensäureester (Triethyl Citrate) eingesetzt. Die Mischung aus pflanzlichem Alkohol und natürlicher Zitronensäure soll Schweißbildungen zwar zulassen, aber die Geruchsbildung verhindern.

- **Bio-Deodorants enthalten keine Parabene:**

Parabene sind synthetische Konservierungsstoffe, die wegen ihrer antibakteriellen Wirkung als Konservierungsstoffe eingesetzt werden. Seit britische Wissenschaftler im Jahr 2003 in Brustkrebstumoren Rückstände des Konservierungsmittels nachgewiesen haben, sind Parabene in Verruf geraten. Damals rief das Institut für Krebsforschung der Uni Wien dazu auf, diese Stoffe nicht mehr für Achselsprays und andere Kosmetika zu verwenden. Und auch die Deutsche Krebsgesellschaft schloss sich dieser Forderung an. Doch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) befand, es gäbe keinen wissenschaftlichen Beweis für einen Zusammenhang zwischen Parabenen und der Entstehung von Brustkrebs.

- **Bio-Deos enthalten keine Petrochemikalien:**

Petrochemikalien sind etwa die Emulgatoren PEG (Polyethylenglykole) und PEG Derivate. Diese Emulgatoren machen die Haut durchlässiger, so werden Schadstoffe schneller in den Körper eingeschleust. Zudem können sie Spuren krebserregender Stoffe enthalten.

- **Bio-Deos enthalten keine Aluminiumverbindungen:**

Aluminiumverbindungen wie Aluminiumchlorid (Aluminiumchlorohydrate) ziehen die Haut zusammen und verstopfen die Schweißdrüsen, so dass kein Schweiß fließt.

- **Bio-Deos enthalten keine synthetischen Duftstoffe:**

Weil wir alle gerne gut riechen, enthalten viele Bodylotions, Duschgels, Deodorants usw. synthetische Duftstoffe. Diese werden in der Regel ganz harmlos deklariert, z.B. als „Parfum“ oder „Fragrance“. Potenziell gefährlich sind dabei vor allem nitro- und polyzyklische Moschusverbindungen: Diese können nicht nur Allergien auslösen, sondern wirkten in Tierversuchen zudem krebserregend und erbgutverändernd.

- **Bio-Deos enthalten keine antibakteriellen Stoffe:**

Antibakterielle Stoffe wie Triclosan (noch in manchen Deos im Ausland enthalten). Triclosan wirkt antimikrobiell und wird als Konservierungsstoff eingesetzt. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung kann die Substanz Bakterien antibiotikaresistent machen und so deren Verbreitung begünstigen. Triclosan kann außerdem mit krebserregenden Dioxinen verunreinigt sein, die sich im Körper, in der Muttermilch, aber auch in Seen, Gewässern und Fischen anreichern.

Wichtig bei Deo ohne Aluminium: Ob und vor allem welche alternativen Deos wirken – diese Frage lässt sich nur individuell beantworten. Wer von einem Alu-Deo umsteigt, sollte beachten: Bio-Deos wirken anders. Sie verstopfen nicht wie Aluminium die Schweißdrüsen, sondern versuchen die Schweißproduktion zu regulieren und Schweißgeruch zu neutralisieren. Der Körper braucht ein wenig, um sich darauf einzustellen. Außerdem liegt oft eine Art „Produkt-Täuschung“ vor. Denn wo heute Deo drauf steht, ist meistens ein Antitranspirant drin. Oft erkennbar an der klein gedruckten Aufschrift „Mit 24 Stunden Wirkung“ auf dem Roller oder in der Liste der Inhaltsstoffe an dem Wörtchen Aluminium. Für Umsteiger bedeutet das, er wechselt nicht innerhalb einer Klasse, also von Deo zu Deo, sondern zu einer anderen Kategorie: von einem Antitranspirant zu einem natürlichen Deodorant. Da ein Deo jedoch anders wirkt, ist die „Produkt-Enttäuschung“ sozusagen vorprogrammiert. Deshalb: Nicht gleich frustriert aufgeben, wenn das neue, „teure“ Bio-Deo nicht sofort wirkt. Stattdessen sollte man sich ein paar Wochen Zeit geben und gegebenenfalls unterschiedliche Deos ausprobieren. Die meisten Bio-Deodorants werden übrigens in umweltfreundlichen Glasflaschen angeboten, einige Hersteller bieten auch Nachfüll-Sets an.

5 Marken-Empfehlungen für Deo ohne Aluminium:

- Alverde Deo: gut, günstig, aber nur zum Teil Bio
- Speick Deo: Familienunternehmen mit exklusiver Zutat
- Weleda Deo: vorbildliches Unternehmen – hochwertige Zutaten
- Dr. Hauschka Deo: vorbildliches Unternehmen – beste Zutaten als Hauptbestandteil
- Wolkenseifen Deocreme: Geheimtipp aus dem Netz

Und wer möchte, kann sich sein Deo auch einfach selbst herstellen und spart dabei Geld und Verpackungsmüll:

Zutaten für selbst gemachte Deocreme:

(Die Mengenangaben reichen für zwei Döschen (circa 60ml insgesamt). Die Utensilien sollten sauber bzw. heiß ausgekocht sein.)

3 EL Kokosöl

1 EL Natron (Natriumhydrogencarbonat)

2 EL Stärke (z.B. Maisstärke)

1 TL Beerenwachs

1 TL Sheabutter

2 EL getrocknete oder frische Lavendelblüten ‚Grosso‘

Ein paar frische Salbeiblätter ‚Goldblatt‘

Optional: ca. 5 Tropfen Salbeiöl, 100% ätherisches Öl

Herstellung:

Zunächst zerkleinert man die Salbeiblätter und bearbeitet die Kräuter mit einem Nudelholz, damit die Aromen freigesetzt werden. Der Duft, der dabei entsteht, ist wirklich herrlich! Anschließend werden die Kräuter mit dem Kokosöl im Wasserbad erhitzt. Die Mischung wird kurz aufgekocht und darf anschließend eine Stunde lang im Wasserbad ziehen. Danach wird die Kokos-Kräutermischung durch ein feinmaschiges Sieb gegeben, sodass möglichst alle Pflanzenbestandteile im Sieb verbleiben. Das Kokosöl wird nun wieder ins Wasserbad gegeben und Beerenwachs und Sheabutter werden hinzugefügt. Die Mischung wird leicht erwärmt und umgerührt, bis das Beerenwachs geschmolzen ist und sich mit Kokosöl und Sheabutter verbinden kann. In der Zwischenzeit werden Stärke und Natron in eine Schüssel gesiebt. Das Kokosöl-Sheabutter-Beerenwachs-Gemisch wird langsam und unter Rühren hinzugegossen. Nun heißt es ordentlich rühren, denn die einzelnen Stoffe sollen schließlich miteinander verbunden bleiben. Wer ungeduldig ist, kann das Abkühlen und damit das „Fest werden“ der Creme etwas beschleunigen, indem er die Creme zwei- oder dreimal für jeweils maximal eine Minute ins Kühlfach seines Kühlschranks stellt. Danach muss wieder gründlich gerührt werden. Nimmt die Flüssigkeit eine etwas festere, cremigere Konsistenz an, kann umgefüllt werden. Die befüllten Döschen werden zügig in den Kühlschrank gestellt. Nach spätestens vier Stunden ist die Deocreme ausgehärtet und kann benutzt werden.

<https://utopia.de/ratgeber/bio-deo/>

<https://utopia.de/ratgeber/deo-ohne-aluminium-5-empfehlenswerte-marken/>

<https://www.bfr.bund.de/de/fragen-und-antworten-zu-aluminium-in-lebensmitteln-und-verbrauchernahen-produkten-189498.html>

https://utopia.de/ratgeber/so-schaedlich-ist-aluminium-im-deo/?utm_source=bestenliste-bio-deodorant&utm_medium=link&utm_campaign=news-so-schaedlich-aluminium-im-deo

<https://voimary.de/planhappy/deo-mit-salbei-und-lavendel-selbst-machen/>

