

eigentlich geruchlos. Zu riechen beginnt es erst, wenn Hautbakterien den Schweiß zersetzen und so Fettsäuren und Hautfette chemisch verändern.

Wasser und Seife oder Syndet sind die Mittel der Wahl, um Körpergeruch zu beseitigen und vorzubeugen. Doch vielen reicht das nicht. 60 Prozent aller Deutschen benutzen zusätzlich ein Deo.

Offensichtlich kann man beim Kauf dieser Miefbremsen nicht allzu viel falsch machen, wie unser Test zeigt. Denn von den 32 Produkten, die wir geprüft haben, sind 28 „gut“. Auch die bei vielen Deos ausgelobte Langzeitwirkung enttäuschte nicht: Noch nach 24 Stunden waren deutliche Effekte zu erschnuppeln. Damit wird der Preis zu einem entscheidenden Kaufkriterium. Ein Vergleich lohnt sich: Bei den getesteten Deos kosten zehn Anwendungen zwischen 3 Cent (Lidl/Cien Deoroller) und 1,93 Euro (Tabac Man Spray), wobei fast alle Deoroller in der Anwendung deutlich preisgünstiger sind als Sprays.

### Manchem stinkt

Auch die Nase sollte beim Deokauf befragt werden, schließlich möchte man nicht nur Schweißgeruch vermeiden, sondern auch angenehm duften. Doch die Parfümierung, die dem einen gefällt, kann dem nächsten mächtig stinken. Die individuellen Geschmäcker bei der Beurtei-

lung von Duftnoten sind derart unterschiedlich, dass wir auf eine Bewertung verzichtet haben. Die Entscheidung müssen wir jedem Einzelnen überlassen.

Der Deutschen liebste Deo ist das Spray. Wir haben 21 dieser Sprühflaschen untersucht, 7 davon werden mit herben Duftnoten speziell für Männer angeboten. Heutzutage befördern alle Sprays die Deowirkstoffe mit vergleichsweise umweltverträglichen Treibmitteln unter die Achseln. Ergänzend dazu haben wir sieben Roll-on-Deos, die nach dem Kugelschreiberprinzip aufgetragen werden, in den Test einbezogen. Speziell für unterwegs bieten sich Deotücher und Compact-Deos (kleine Pumpsprays) an, die in jeder Handtasche Platz finden. Je zwei davon haben wir ebenfalls getestet.

Deodorieren heißt genau genommen: Gerüche entfernen. Ganz so radikal sind die Deos aber nicht. Von der individuellen Duftmarke bleibt immer ein wenig erhalten. Die Deos können die Geruchsintensität aber erheblich mindern. Das zeigte sich auch im Test: Wir haben jedes Produkt an 20 Personen unterschiedlichen Alters geprüft, und zwar mit dem Sniffing-Test: Prüfer mit geschulten Nasen erschnüffelten an jeder Person, wie die deodorierete Achsel im Vergleich zu der anderen roch, die zu Vergleichszwecken ohne Deo geblieben war. Sie schnupperten sowohl 7 Stunden nach

## TIPPS

### Rund ums Schwitzen

- ▶ **Hygiene.** Wasser und Seife sind nach wie vor die wichtigsten Mittel gegen unangenehmen Körpergeruch.
- ▶ **Ausgehen.** Das Deo nur auf die gewaschene Haut auftragen, nicht noch einmal vor dem Ausgehen auf die verschwitzte Achsel. Das kann zu Hautreizungen führen.
- ▶ **Rasur.** Gegen störenden Körpergeruch kann es helfen, die Achselhaare zu entfernen. Denn sie bieten Bakterien ideale Tummelplätze. Das Deo sollten Sie aber erst wieder am nächsten Tag benutzen, sonst reagiert die Haut schnell gereizt.
- ▶ **Kleidung.** Bei großer Hitze sind weite Textilien aus atmungsaktiven Materialien zu empfehlen. Enge Kleidung, die unter den Armen klemmt, ist ungünstig.
- ▶ **Ernährung.** Alkohol, heißer Tee, Kaffee, scharfe Gewürze können zu wahren Schweißausbrüchen führen.
- ▶ **Figur.** Vermeiden Sie Übergewicht. Denn Dicke schwitzen mehr.
- ▶ **Krankhaftes Schwitzen.** Wer oft übermäßig schwitzt, sollte die Ursache beim Arzt klären lassen (siehe auch Interview unten).

## INTERVIEW

Wir sprachen mit **Dr. Annett Härtel**, Leitende Oberärztin der Klinik für Dermatologie am Vivantes Klinikum Berlin-Spandau.



### Enthalten Deos problematische Inhaltsstoffe?

Für gesunde Haut sind die handelsüblichen Deodorants kein Problem. Die Kritik, die manche Medien an einzelnen Inhaltsstoffen üben, finde ich oft haltlos übertrieben. Wissenschaftlich fundierte Belege über das vermeintliche Risiko findet man nicht. Ganz abgesehen davon wird auch oft nicht angegeben, in welcher Dosierung die beanstandeten Stoffe enthalten sind. Dabei hängen Wirkungen und Nebenwirkungen stark davon ab, in welchen Mengen bestimmte Substanzen enthalten sind.

### Kann die Haut es übel nehmen, wenn tagein, tagaus ein Deo benutzt wird?

Die modernen Deos werden im Allgemeinen gut vertragen. Wenn sich die Haut dennoch

## Kein Problem für gesunde Haut

plötzlich rötet, hilft es meist, das Deo vorübergehend abzusetzen.

### Was müssen Menschen mit empfindlicher Haut beim Einkauf eines Deos beachten?

Sie sollten Deos kaufen, die frei von Farb- und Konservierungsstoffen, Parfüm und Alkohol sind. Das sind die Substanzen, auf die empfindliche Haut im Allgemeinen sehr sensibel reagiert.

### Was ist mit den schweißhemmenden Aluminiumsalzen in vielen Deos?

Die sind sehr sinnvoll, wenn es darum geht, starkes Schwitzen in den Griff zu bekommen. Am besten man trägt diese Antitranspirantien zur Nacht auf, denn während dieser Zeit wird unter der Achsel nicht so stark geschwitzt wie am Tage. Die Mittel können dann besonders gut einziehen und ihre Wirkung entfalten. Allerdings: Bei empfindlicher Haut können sie zu Hautrötungen und Reizungen führen.

### Verstopfen sie die Poren?

In der Tat verengen sie die Ausgänge der Schweißdrüsen. Medizinisch gibt es allerdings

keine Bedenken dagegen. Schließlich wird die Schweißabsonderung mit handelsüblichen Deos nicht völlig gestoppt, sondern höchstens um die Hälfte reduziert. Außerdem findet der Schweiß genug andere Stellen am Körper, wo er ungehindert austreten kann.

### Ist störender Schweißgeruch immer eine Frage der Reinlichkeit?

In den meisten Fällen schon. Es gibt allerdings auch eine Krankheit, Bromhidrosis, bei der die krankhaft vermehrte Schweißproduktion mit stechendem Schweißgeruch Hand in Hand geht. Hier kann der Hautarzt aber helfen.

### Was kann der Hautarzt gegen starkes Schwitzen tun?

Wenn abgeklärt ist, dass keine anderen Krankheiten zugrunde liegen, wird mit hohen Konzentrationen von Aluminiumsalzen behandelt. Oder mit Injektionen von Botulinumtoxin, einem Nervengift. Die medizinischen Möglichkeiten reichen über Gleichstromanwendungen, die so genannte Leitungswasser-Iontophorese, bis hin zu operativen Maßnahmen zur Durchtrennung des Nervus sympathicus.