

17. JULI 2025 • GUT GETESTET

# Welches Deo wirkt und ist hautfreundlich?

*Im Sommer gehört das Deo zur Morgenroutine. Allerdings stehen manche Produkte im Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein. Ein Dermatologe hat zwölf Unisex-Deos ohne Aluminium getestet – sein Preis-Leistungs-Sieger kostet gerade mal 60 Cent.*

Von **Jule Ahles**

**S**chwitzen ist gesund. Bis zu vier Millionen Schweißdrüsen am menschlichen Körper stellen sicher, dass wir unsere Kerntemperatur halten und nicht überhitzen. Der Schweiß, den diese Drüsen absondern, ist auch nicht der Grund für den typischen Schweißgeruch: Dieser wird durch apokrine Drüsen verursacht – Duftdrüsen, die besonders an den Achseln, den Brustwarzen und im Intimbereich sitzen. Ihr Sekret sorgt für den Eigengeruch eines Menschen und kühlt die Haut nicht ab. Es ist zunächst geruchslos, zieht durch seinen hohen PH-Wert aber Bakterien an, die beim Zersetzen Ammoniak und Aminosäuren bilden. Dadurch entsteht der säuerlich-ranzige Schweißgeruch.

Dagegen helfen Deodorant oder Antitranspirant. Ein Antitranspirant enthält Aluminiumsalze, die die Schweißdrüsen verengen und die

Schweißproduktion mindern. Ein Deo dagegen hemmt das Wachstum oder den Stoffwechsel der Bakterien, die für den unangenehmen Geruch verantwortlich sind. Aluminiumsalze standen immer wieder in der Kritik, gesundheitsschädlich zu sein. 2020 hat das Bundesamt für Risikobewertung seine Empfehlung, Aluminiumsalze zu meiden, aber teilweise zurückgenommen: Die Haut nehme deutlich weniger Aluminiumsalze auf als vorher angenommen.

»Bei der Frage Deo mit oder ohne Aluminium halte ich mich zurück. Aber wenn man auf Nummer Sicher gehen will, nimmt man eines ohne Aluminium«, sagt der Dermatologe Ralf Merkert vom Hauttherapiezentrum Stuttgart. Er hat für das SZ-Magazin zwölf Deodorants getestet, die kein Aluminium enthalten und zudem als unisex beworben werden. Dafür hat er pro Tag jeweils zwei Deos getestet: eines auf der linken und eines auf der rechten Achsel. Dabei hat er in erster Linie auf die Wirkung geachtet, außerdem auf das Tragegefühl und den Eigengeruch des Deos. Erst danach wurden Marke, Preis und Inhaltsstoffe der Deodorants aufgelöst. Bis auf ein paar Ausnahmen haben für Merkert alle Deos den Geruchstest bestanden.

Negativ ist Merkert allerdings aufgefallen, dass viele der getesteten Produkte potenzielle Allergene enthalten – insbesondere Duft- und Konservierungsstoffe. »In den letzten Jahren hat die Sensibilisierung für Allergien zugenommen, das beobachte ich täglich in meiner Praxis«, sagt er. Dagegen helfe zum einen, auf solche Inhaltsstoffe zu verzichten – und zum anderen, die Haut nach dem Rasieren erst zur Ruhe kommen zu lassen und nicht direkt Deo aufzutragen. »Durch die kleinen Verletzungen, die beim Rasieren entstehen, dringen potenzielle Allergene besonders gut in die Haut ein.«

## **Das Aggressive**

## ***Lavera Deo Roll-on Natural & Sensitive***

*Preis: 5,95 Euro*

*Verfügbarkeit: Drogerie*

*Bewertung: 3 von 10 Punkten*

»Dieser Deoroller beinhaltet intensive Duftstoffe, die sehr aggressiv sein und zu Allergien führen können. Insbesondere die Limonene – Duftstoffe, die zum Beispiel aus Zitrusfrüchten gewonnen werden – oder das Citronellol – ebenfalls ein Duftstoff – sind hochpotente Allergene, die ich nicht empfehlen würde. Als potente Allergene müssen sie auf der Inhaltsliste separat aufgeführt werden. Außerdem ist ›Parfum‹ enthalten, also eine Mischung aus oft dutzenden bis hunderten Duftstoffen, deren genaue Zusammensetzung nicht offengelegt werden muss, sofern sie nicht zu den deklarationspflichtigen Allergenen gehören. Ansonsten hat das Deo so gewirkt, wie es sollte – wie fast alle Deos in diesem Test.«

## **Das Dezente**

### ***Isana Deodorant Roll-on Fresh***

*Preis: 0,60 Euro*

*Verfügbarkeit: Rossmann*

*Bewertung: 9 von 10 Punkten – Preis-Leistungs-Sieger*

»Das Deo von Isana ist meiner Meinung nach eines der besten im Test, sowohl was die Wirksamkeit angeht als auch von den Inhaltsstoffen her. Es enthält auch Duftstoffe, aber die sind sehr sanft und dezent. Trotzdem hat es sehr gut gegen Schweiß gewirkt. Genau so soll es sein.«

## **Das Unhandliche**

### ***Alterra Deo Roll-on Invisible***

*Preis: 2,99 Euro*

*Verfügbarkeit: Rossmann*

*Bewertung: 1 von 10 Punkten*

»Bei diesem Produkt hat der Deo-Roller getropft, er ist im Grunde also nicht funktionstüchtig. Das ist ein No-Go, deshalb habe ich ihn gar nicht weiter getestet. Auch hier sind wieder sehr starke Duftstoffe enthalten, beispielsweise Citronellol und Limonene. Insofern versprechen die Inhaltsstoffe – genauso wie die Handhabung – nichts Gutes.«

## **Das Überzeugende**

***CL med care + Deodorant Balsam Roll-on***

*Preis: 2,99 Euro*

*Verfügbarkeit: Drogerie*

*Bewertung: 9 von 10 Punkten*

»Das Deo von CL hat gut gewirkt. Die enthaltenden Duftstoffe sind zurückhaltend, das bewerte ich als sehr positiv. Zudem hat es sich auf der Haut sehr gut angefühlt. Allem in allem wirklich ein gutes Produkt.«

## **Das Penetrante**

***Weleda 24h Deo Roll-on Citrus***

*Preis: 6,99 Euro*

*Verfügbarkeit: Drogerie*

*Bewertung: 1 von 10 Punkten*

»Hier wurde viel zu stark mit Duftstoffen gearbeitet. Deshalb war es auch schwierig, die Wirksamkeit des Deos zu bewerten. Übertünchen die vielen Duftstoffe nur den Schweißgeruch, oder hilft es wirklich dagegen? Man trägt Deo primär, um Schweißgeruch zu reduzieren, und will nicht stattdessen nach etwas anderem riechen – wenn, trägt man zusätzlich ein Parfüm auf. Die Duftstoffe sind penetrant und

können, im Fall des Citronellols und der Limonene, zudem allergen sein.«

## Das Solide

*Aveo Deo Roll-On Sensitive & Care*

*Preis: 0,60 Euro*

*Verfügbarkeit: Müller*

*Bewertung: 8 von 10 Punkten*

»Bei diesem Deo sind Duftstoffe enthalten, aber nicht so, dass es stört. Außerdem hat es gut gewirkt und sich angenehm angefühlt. Insgesamt ein grundsolides Deo für einen sehr günstigen Preis.«

## Das Wirkungslose

*Dove Deo Roll-on 0% Aluminiumsalze Original*

*Preis: 3,25 Euro*

*Verfügbarkeit: Drogerie*

*Bewertung: 1 von 10 Punkten*

»Was mir beim Deo von Dove sehr negativ aufgefallen ist: Es hat kaum Wirkung erzielt. Für mich hat es damit sein Ziel verfehlt. Da hilft es auch nichts, dass die Inhaltsstoffe bis auf das Citronellol in Ordnung sind. Ein Deo muss in erster Linie wirken, und das tut dieses hier nicht.«

## Das Gelungene

*CD Deo Roll On Sensitive Protect*

*Preis: 1,99 Euro*

*Verfügbarkeit: Drogerie*

*Bewertung: 8 von 10 Punkten*

»Ein sehr solides Deodorant. Es sind Duftstoffe enthalten, aber diese sind sehr zurückhaltend. Wer allergisch auf Limonene reagiert, sollte trotzdem aufpassen. Auffallend ist, dass viele Deos im Test die fast identischen Stoffe enthalten – vielleicht werden sie sogar beim selben Hersteller produziert und dann nur unter anderen Markennamen vermarktet.«

## Das Parfümierte

***Nivea Deo Roll-On Fresh Pure***

*Preis: 3,45 Euro*

*Verfügbarkeit: Drogerie*

*Bewertung: 5 von 10 Punkten*

»Beim Deo von Nivea sind sehr starke Duftstoffe enthalten. Wir Dermatologen würden uns eigentlich wünschen, dass nirgendwo Duftstoffe enthalten wären. In meiner Praxis sehe ich, wie sich Kontaktallergien häufen – natürlich gehen Menschen heute damit auch schneller in Behandlung. Die Wirkung des Deos ist hingegen gut, und auch die Konsistenz ist angenehm.«

## Der Testsieger

***Sebamed Deo Roll on Balsam parfümfrei***

*Preis: 3,35 Euro*

*Verfügbarkeit: Drogerie*

*Bewertung: 10 von 10 Punkten – Testsieger*

»Das Deo von Sebamed hat mir sehr gut gefallen. Hier steht auch explizit, dass es duftstofffrei ist. Das bedeutet, dass es keine zugesetzten Duftstoffe enthält – auch nicht unter dem Begriff ›Parfum‹. Das ist wichtig für Menschen mit empfindlicher Haut oder Duftstoffallergien. Es ist das einzige im Test, das gar keine Duftstoffe enthält, und sticht damit klar hervor. Außerdem erzielt es

eine super Wirkung. Es eignet sich damit auch sehr gut für sensible Haut – mein Testsieger.«

## Das Tropfende

*Vichy Mineral 48h Deodorant Mineral Roll-On*

*Preis: 13 Euro*

*Verfügbarkeit: Apotheke*

*Bewertung: 2 von 10 Punkten*

»Dieser Deoroller hat getropft. Damit gilt das Gleiche wie beim Deo von Alterra: Es ist nicht funktionsfähig. Wären die Duftstoffe nicht so intensiv, wäre es von den Inhaltsstoffen her ganz okay gewesen. Es ist aber auch mit Abstand das teuerste Produkt im Test.«

## Das Duftüberladene

*Balea Deo Roll-on Sensitive*

*Preis: 0,60 Euro*

*Verfügbarkeit: dm*

*Bewertung: 3 von 10 Punkten*

»Zu guter Letzt nochmal ein Produkt mit Duftstoffen, die sehr stark im Vordergrund stehen. Der Geruch ist nicht zwingend schlecht, aber einfach zu stark. Das muss für ein Deo nicht sein und erhöht das Risiko für Kontaktallergien.«

*Das SZ-Magazin hat dem Tester alle Deos zur Verfügung gestellt. Die Preise wurden im Handel ermittelt.*

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.

**Süddeutsche Zeitung Magazin**

**SZ Abonnements:**