Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Natürliches Deo selber machen – ohne Aluminium, mit 3 Grundzutaten & schnell gemacht

Zubereitungszeit: 15 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Zutaten

50 g Kokosöl (nativ, idealerweise bio)

30 g Natron

20 g Pfeilwurzelmehl (alternativ Tapioka- oder Maisstärke)

1 Teelöffel Zinkoxid, ohne Nanopartikel, optional

10 Tropfen ätherisches Öl, z. B. Blutorange oder Lavendel, optional

Hilfsmittel

kleiner Topf und hitzebeständige Schüssel (Wasserbad)

Löffel oder kleiner Teigschaber

sauberes Schraubglas (ca. 100 ml) oder leere Deohülse

Zubereitung

1.

Glas und Werkzeug gründlich reinigen, heiß ausspülen und vollständig trocknen lassen. Je sauberer alles ist, desto länger hält das Deo.

2.

Das Kokosöl bei niedriger Hitze im Wasserbad schmelzen.

3.

Die Schüssel vom Herd nehmen. Natron, Pfeilwurzelmehl und nach Wunsch Zinkoxid einrühren, bis eine glatte Paste ohne Klümpchen entsteht.

4.

Die Masse kurz abkühlen lassen und das ätherische Öl erst unterrühren, wenn sie nur noch lauwarm ist. So bleibt der Duft erhalten.

5.

In das Glas oder die Deohülse füllen und fest werden lassen, im Kühlschrank etwa 30 Minuten, bei Raumtemperatur einige Stunden. Zwischendurch einmal umrühren, damit sich das Natron nicht am Boden absetzt.

6.

Tipp: Vor der ersten Anwendung etwas Creme in der Armbeuge testen. Morgens eine erbsengroße Menge pro Achsel mit den Fingerspitzen auf die saubere, trockene Haut auftragen. Mehr ist nicht nötig und schont helle wie dunkle Kleidung.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Das Grundrezept lässt sich gut an die eigene Haut und die eigenen Vorlieben anpassen.

Bei **empfindlicher Haut** kann Natron zu Rötungen oder kleinen Pickeln unter den Achseln führen. Dann einfach die Natronmenge halbieren und mit etwas mehr Stärke ausgleichen. Auch Heilerde ist eine mildere, wenn auch etwas weniger kräftige Alternative zu Natron.

Wer es **ganz ohne Duft** mag oder auf ätherische Öle empfindlich reagiert, lässt sie einfach weg. Das Deo wirkt dennoch.

Für einen **festen Deostift** etwa 10 g Bienenwachs zusammen mit dem Kokosöl schmelzen und die Masse in eine leere Deohülse gießen. Als vegane Alternative eignet sich Candelillawachs.

Beim **Duft** ist fast alles erlaubt: Blutorange und Zitrone wirken frisch, Lavendel beruhigend, Teebaum eher herb. Sparsam bleiben, 10 Tropfen genügen für die Menge.

Im **Sommer** wird Kokosöl schon bei etwa 24 °C weich. Das Deo dann im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort lagern.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Alle Zutaten sind einfach zu bekommen und haben eine Funktion.

Kokosöl ist die pflegende Basis. Es macht die Creme geschmeidig, lässt sich leicht verteilen und riecht angenehm mild. Mehr über das vielseitige Fett erfährst Du im Artikel „Ist Kokosöl gesund?“ .

Natron (Natriumhydrogencarbonat) ist leicht basisch. Es neutralisiert die Säuren, die beim Abbau von Schweiß durch Hautbakterien entstehen und für den typischen Geruch sorgen, und macht es diesen Bakterien schwerer, sich zu vermehren. Weil unsere Haut von Natur aus leicht sauer ist, verträgt nicht jeder größere Mengen davon.

Pfeilwurzelmehl ist eine feine Stärke. Sie nimmt etwas Feuchtigkeit auf und sorgt dafür, dass das Deo nicht so schnell zerläuft. Tapioka- oder Maisstärke funktionieren genauso.

Zinkoxid kennt man aus Wundschutzcremes; es wirkt hautberuhigend. Achte beim Kauf darauf, dass es keine Nanopartikel enthält. Warum Zink so wichtig für unseren Körper ist, liest Du in unserem Artikel.

Ätherische Öle verleihen den Duft. Da sie hoch konzentriert sind, reichen wenige Tropfen.

Gut zu wissen: Ein Deo verhindert Geruch, nicht das Schwitzen. Anders als Antitranspirante verschließt es die Schweißdrüsen nicht.

Was ist das Fazit?

Mit Kokosöl, Natron und etwas Stärke entsteht in wenigen Minuten ein Deo, bei dem Du genau weißt, was drin ist. Es kommt ohne Aluminium und Zusatzstoffe aus, lässt sich an Deine Haut und Deinen Lieblingsduft anpassen und ist im Glas einige Monate haltbar, wenn Du es kühl lagerst und mit sauberen

Fingern entnimmst.

Wer empfindlich auf Natron reagiert, startet mit der milderen Variante und tastet sich langsam heran.

Viel Spaß beim Selbermachen! Maxi