

Natürlich und wirksam: Deocreme selber machen

Wer sich schon einmal mit den Inhaltsstoffen herkömmlicher Deos beschäftigt hat, weiß: viele davon klingen nicht gerade gesund. Aluminium, künstliche Duftstoffe oder Konservierungsmittel sind in vielen Produkten enthalten. Die gute Nachricht: Sie können Ihre Deocreme ganz einfach selber machen – mit natürlichen Zutaten, die Ihre Haut pflegen und Sie zuverlässig frisch halten. Und das Beste daran? Es geht schnell und ist kostengünstig. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie es geht!



Ganz einfach selber machen: Deocreme aus 5 Zutaten

Für einen Tiegel (à 60ml) benötigen Sie:

- 20 g Kokosöl
- 5 g Sheabutter
- 25 g Natron
- 25 g Speisestärke
- 2–3 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Rosmarin, Zitrus oder Lavendel)

Die Auswahl des ätherischen Öls ist reine Geschmacksache. Während Rosmarinöl leicht herb-frisch riecht, duftet z.B. Zitrus nach Sommer und Leichtigkeit. Das ätherische Öl sollte in jedem Fall sparsam dosiert werden. Weniger ist mehr, um Hautreizungen zu vermeiden. Für besonders empfindliche Haut lässt sich der Natronanteil etwas reduzieren, dafür dann etwas mehr Stärke verwenden.


1cup (8oz)



So gelingt Ihre selbstgemachte Deocreme Schritt für Schritt

- **Kokosöl und Sheabutter schmelzen:** Geben Sie das Kokosöl und die Sheabutter in eine mikrowellengeeignete Schale und erhitzen Sie beides vorsichtig in der Mikrowelle, bis es komplett flüssig ist. Alternativ funktioniert das auch im Wasserbad.
- **Duft hinzufügen:** Jetzt kommen 2–3 Tropfen Ihres bevorzugten ätherischen Öls dazu. Rühren Sie gut um, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt. Achten Sie auf hochwertige ätherische Öle in Bio- Qualität.





- **Pulverzutaten vermengen:** Mischen Sie in einer separaten Schüssel das Natron und die Speisestärke gründlich miteinander.
- **Pulver nach und nach einrühren:** Geben Sie nun die Pulver-Mischung löffelweise zur geschmolzenen Ölmasse und rühren Sie dabei stetig um. Am Ende sollte eine glatte, dickflüssige Paste entstehen, die frei von Klümpchen ist.





- **Abfüllen und kühlen:** Füllen Sie die fertige Deocreme in einen sauberen, gut verschließbaren Behälter. Lassen Sie sie im Kühlschrank fest werden – das dauert etwa 1–2 Stunden.
- **Anwendung:** Entnehmen Sie ein wenig Deocreme aus dem Tiegel und verteilen Sie gleichmässig auf.



Mein Tipp: Füllen Sie etwas Deocreme in einen Mini-Tiegel, das ist perfekt für zwischendurch oder auch auf Reisen. Auch hübsch als Geschenkidee: In kleine Tiegel abgefüllt und mit einem handgeschriebenen Etikett versehen, wird aus Ihrer DIY-Deocreme ein liebevolles Mitbringsel.

Deocreme selber machen und dabei die Haut pflegen

Diese DIY-Deocreme funktioniert nicht nur, sie pflegt auch intensiv. Das enthaltene Kokosöl wirkt antibakteriell, die Sheabutter macht die Haut samtig weich. Damit Ihre Deocreme auch langfristig schön streichfähig bleibt, lagern Sie sie am besten an einem kühlen, dunklen Ort. Sollte sich die Mischung mal trennen oder zu fest werden: Einfach kurz mit einem sauberen Löffel umrühren oder bei Bedarf leicht erwärmen. Achten Sie darauf, bei empfindlicher Haut zunächst einen Verträglichkeitstest durchzuführen. Mit dieser einfachen Anleitung können Sie Ihre Deocreme selber machen, ganz ohne künstliche Zusatzstoffe. Natürlich, nachhaltig und genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt – probieren Sie es doch

einfach mal aus!



Cornelia Geerken

im Nordwesten unterwegs...
redaktion@einfach-heimat.de