

## Deocreme selber machen aus drei Zutaten: schnell, wirksam und gesund



♥ KÖRPERPFLEGE

💬 242 KOMMENTARE

👤 Angela



658



16

Ein gutes Deo soll Gerüche reduzieren und dabei gut zur Haut sein. Das kann ein einfaches Deo aus wenigen Zutaten mindestens genauso gut wie ein konventionelles Produkt und das ganz ohne fragwürdige Inhaltsstoffe wie Aluminium und Co. In diesem Beitrag erfährst du, wie du eine **Deocreme selber machen** und mit deinem Lieblingsduft versehen kannst.

### Deocreme selber machen

Eine Deocreme ist blitzschnell gemacht und lässt sich ganz einfach anwenden, indem eine kleine Menge sanft in die Haut unter den Achseln einmassiert wird.

Um eine Deocreme selber zu machen, benötigst du folgende Zutaten:

- 3 TL Kokosöl (ich habe gute Erfahrungen [mit dieser Sorte](#) gemacht)
- 2 TL Natron (in der Backabteilung, der Drogerie oder [online](#))
- 2 TL Kartoffelstärke (oder Mais- oder Pfeilwurzstärke)
- Eventuell ein [ätherisches Öl](#) deiner Wahl für den Duft, ca. 10 Tropfen

- Schüssel zum Anrühren
- Löffel
- Behälter, um das fertige Deo abzufüllen, ich verwende dafür Salbentiegel (gibt es preiswert [online](#))



Im Sommer wird Kokosöl von allein flüssig. Dann kannst du es gleich so verwenden. Sollte es noch fest sein, erwärme es einfach ein bisschen im Wasserbad.

So einfach lässt sich die Deocreme selber machen:

1. Natron und Stärke gleichmäßig vermischen.
2. Einen Teil des flüssigen Kokosöls hinzufügen (nicht alles auf einmal, damit man die Konsistenz besser steuern kann).



3. Alles gut miteinander verrühren, bis eine cremige Paste entsteht.
4. Bei Bedarf mehr Kokosöl ergänzen, bis eine weiche Creme entstanden ist.
5. Zum Schluss optional 10 Tropfen ätherisches Öl einarbeiten für den Duft.

## 6. Die Deo-Creme in einen Tiegel umfüllen – fertig.



Zur Anwendung einfach mit dem Finger eine **erbsengroße Menge** entnehmen. Die Achseln damit eincremen und kurz einziehen lassen.

**Tipp:** Wenn du mehr Stärke verwendest und dir so eine festere Deo-Creme anrührst, kannst du diese anstatt in einen Tiegel auch in einen leeren Deo-Stick-Behälter einfüllen. Diesen stellst du für zwei Stunden in den Kühlschrank, um die Creme aushärten zu lassen. Dann hast du einen richtigen Deo-Stick. Natürlich wird der Stick im Hochsommer wieder etwas weich werden, bewahre ihn dann immer im Kühlschrank auf.

**Achtung:** Die Deo-Creme könnte eventuell auf frisch rasierter Haut ein bisschen brennen, je nachdem, wie empfindlich deine Haut ist. Falls du generell zu empfindlicher Haut neigst, empfiehlt es sich, dieses Deo vielleicht nicht jeden Tag anzuwenden. Bei anhaltenden Hautreizungen ist ein **selbst gemachtes ohne Natron** eine gut verträgliche Alternative. Wenn du das Natronpulver in der Deocreme als unangenehm auf der Haut empfindest, kannst du auch **Natron kaufen**, welches etwas feiner ist.

## Warum diese Zutaten?

Warum enthält die selbst gemachte Deocreme Kokosöl und nicht irgendein anderes Öl? Und was bewirkt das Natron? Hier erfährst du, welchen Zweck die einzelnen Zutaten erfüllen:

- **Kokosöl** enthält viel Laurinsäure, die antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Sie schützt die Haut vor Bakterien, Keimen und Pilzen. Ganz frischer Schweiß riecht überhaupt nicht. Aber warum fängt er an, so unangenehm zu riechen? Schuld sind Bakterien, die ihn zersetzen, und genau dagegen wirkt das Kokosöl.
- **Natron** wirkt ebenso antibakteriell und ist ein wichtiger Bestandteil in vielen **Rezepten für selbstgemachte Deodorants**. Wenn du noch kein Natron im Haushalt hast, solltest du dir unbedingt die **Liste vielseitiger Anwendungen für dieses kleine Wundermittel ansehen**.
- Die **Stärke** dient hauptsächlich zum Andicken. Wenn du experimentierfreudig bist, kannst du das Rezept auch mit Bienenwachs, Carnaubawachs oder Jojobawachs probieren.
- **Ätherische Öle** sind fantastisch für den Geruch und du kannst frei experimentieren. Es gibt aber einige ätherische Öle, die sich besonders gut für Deos eignen, dazu gehören **Lavendelöl, Salbeiöl und Muskatellersalbei**.

Hier erfährst du, was beim Kauf und bei der Anwendung von ätherischen Ölen zu beachten ist. Generelle Fragen und Antworten zu Zutaten, Herstellung und Wirkung selbst gemachter Deos findest du in unserem [FAQ: Deo selber machen](#).

Diese Deo-Creme ist kein Antitranspirant und hemmt allenfalls leicht die Schweißproduktion. Natürlich schwitzt man trotzdem, was auch gut ist, denn darüber reguliert unser Körper natürlich seine Temperatur. Es entsteht aber kein Geruch!

Viele weitere [Ideen für selbstgemachte Pflegeprodukte](#) findest du in [diesem Beitrag](#) und in unseren Buchtipps:

## Selber machen statt kaufen – Haut und Haar

smarticular Verlag

Selber machen statt kaufen – Haut und Haar: 137 Rezepte für natürliche Pflegeprodukte, die Geld sparen und die Umwelt schonen [Mehr Details zum Buch](#)

Mehr Infos: [im smarticular Shop bei amazonkindletolino](#)

## Das Natron-Handbuch

smarticular Verlag

Das Natron-Handbuch: Ein Mittel für fast alles: Mehr als 250 Anwendungen für den umweltfreundlichen Alleskönner in Haushalt, Küche, Bad und Garten [Mehr Details zum Buch](#)

Mehr Infos: [im smarticular Shop bei amazonkindle](#)

Hast du auch schon mal ein Deo selbst gemacht? War es eine Creme oder ein Spray, und welche Zutaten hast du dafür verwendet? Teile deine Ideen in den Kommentaren!

Vielleicht interessieren dich auch diese Beiträge:

- [8 Rezepte für günstige und gesunde Deodorants zum Selbermachen](#)
- [Pflegete Kokos-Peelingseife einfach selber machen](#)
- [Naturjoghurt zu Hause ganz einfach selbermachen](#)

- Tipps zum [Kaufen von Natron](#) und zum [Bestellen von Natron online](#)

---

© Copyright 2014 - 2023 smarticular