

Deos selbstgemacht

Mit einfachen Zutaten aus Küche und Garten, können Sie in wenigen Schritten natürliche Deos herstellen.

Vorteile von natürlichen Deos

- Sie wissen genau welche Zutaten enthalten sind und verzichten auf bedenkliche Chemikalien (z.B. Aluminiumverbindungen, Triclosan, synthetische Duftstoffe, Parabene u.v.m.), welche den natürlichen Hautschutz angreifen, Hautirritationen auslösen können und mit Krebserkrankungen bzw. Alzheimer in Verbindung gebracht werden.
- Naturdeos sind wirksam und können auch von Menschen mit sensibler Haut vielseitig verwendet werden.
- Sie sind frei von Mikro-Plastik.
- Sie sind ohne Tierversuche und schonend zur Umwelt.
- Es fällt zudem kein Verpackungsmüll an und Sie sparen Geld.

Geeignete Zutaten wählen

Als Wirkstoffe eignen sich Zutaten mit schweißhemmender, kühlender, adstringierender (zusammenziehender), desinfizierender und desodorierender Wirkung. Das Besondere von natürlichen Substanzen ist ihre hohe Wirksamkeit durch eine pH-Wert-Änderung der Haut. Damit wird die Aktivität der Bakterien minimiert und Körpergeruch verhindert.

Folgende Zutaten lassen sich gut in Deos verwenden:

Natron: Bekannt als natürliches Backtriebmittel. Es wirkt desodorierend, desinfizierend, entzündungshemmend, juckreizstillend, geruchsneutralisierend, feuchtigkeitsbindend und entgiftend.

Asche: Ein fast vergessenes Hausmittel und auch bekannt als Pottasche, welche bei der Lebkuchen-Herstellung verwendet wird. Feinste Asche können Sie aus der Apotheke beziehen oder selbst herstellen. Asche wirkt basisch, wundheilend, blutstillend, desinfizierend und desodorierend.

Natursalz: Geeignet sind Salze wie Steinsalz, Meersalz oder Ursalz. Jodiertes Tafelsalz hat keine hautwirksamen Eigenschaften und reizt die Haut. Natursalze dagegen wirken desinfizierend, binden überschüssige Feuchtigkeit und neutralisieren Gerüche.

Naturessig: Ist ein altbewährtes Schönheitsmittel und vielfältig einsetzbar. Empfehlenswert sind nicht pasteurisierte Essige wie Apfelessig, Weinessig, Fruchtessig. Diese wirken desodorierend, keimtötend, adstringierend und erfrischend. Tafelessig hingegen eignet sich nicht für die Herstellung von Deos und würde die Haut nur reizen. Für die Anwendung Naturessige immer 1:10 mit Wasser verdünnen!

Desodorierende Pflanzen

Für alles ist ein Kraut gewachsen, auch für schlechte Gerüche! Die Natur bietet genügend Pflanzen mit Wirkstoffen, die als Antitranspirantien in Deos geeignet sind.

Die Rezepte für Naturdeos können individuell mit verschiedenen desodorierenden Pflanzen, je nach Jahreszeit verändert werden. Probieren Sie es aus und lassen Sie der Kreativität freien Lauf!

Einige wirksame Kräuter:

Lavendel: Hautberuhigend, desodorierend, wundheilend, entzündungshemmend

Rosmarin: Erfrischend, belebend, aktiviert und durchblutet

Salbei: Schweiß- und geruchshemmende Wirkung

Pfefferminze: Enthält viele ätherische Öle und wirkt kühlend, desinfizierend und desodorierend

Spitzwegerich: Wundheilend, desinfizierend, antibakteriell, adstringierend (zusammenziehend)

Zitrone: Erfrischend, adstringierend, desodorierend, desinfizierend

Ingwer: Erfrischend, desinfizierend, antibakteriell, kühlend

Rezepte:

Pfefferminz-Ingwer-Naturdeo

Für die Herstellung werden folgende Utensilien benötigt: 1 Schraubglas, Messbecher, Feinsieb, Messer, Stehreibe, Trichter, Schneidebrett und Teelöffel

Zutaten für eine Sprühflasche á 100ml: 100 g abgekochtes Wasser, 1-2 Stängel Pfefferminze, 1cm Stück Ingwer geschält, 1 Prise Natron oder Natursalz, evtl. 3 Tropfen naturreines ätherisches Öl (Lavendel, Zitrone, Teebaumöl)

Zubereitung: Pfefferminze fein schneiden oder mit den Fingern zerzupfen. Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und gut schütteln. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Kann auch im Kühlschrank über Nacht stehen bleiben. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und mit einem Trichter in die Sprühflasche abfüllen.

Haltbarkeit: Das Deo hält bei Zimmertemperatur ca. 1-2 Wochen. Im Kühlschrank verlängert sich die Haltbarkeit um eine Woche.

Anwendung und Wirkung:

Dieses Deo ist für Menschen mit sensibler Haut gut geeignet und vielseitig anwendbar! Sei es als Deo für den Achselbereich, als Körperdeo zur Erfrischung für zwischendurch. Ingwer wirkt desinfizierend und kann auch zum Händewaschen verwendet werden, wenn man lange unterwegs ist oder zur Erfrischung für einen besseren Atem oder Gurgeln. Versehen mit ein paar Tropfen ätherischem Öl kann es auch als Raumduft verwendet werden. Vor Gebrauch gut schütteln.

Rosmarin-Trockendeo (Ruck-Zuck Rezept!)

Für die Herstellung werden folgende Utensilien benötigt: 30 ml Glastiegel, 2 kleine Schüsseln, 1 Feinsieb, Kaffeemühle oder Mörser, Esslöffel

Zutaten für 1 Glastiegel á 30ml: 20 g Natron, 1EL getrockneter Rosmarin (gemahlen)

Zubereitung: Rosmarin mit Natron in einer Kaffeemühle zu feinem Pulver mixen. Dann durch ein Feinsieb streichen und die groben Teile entfernen. In den Glastiegel abfüllen und 1-2 Tropfen ätherisches Rosmarinöl dazu geben.

Haltbarkeit: unbegrenzt, falls der Duft nachlässt mit 1-2 Tropfen ätherischen Öl gut vermischen.

Anwendung und Wirkung: Eine Prise Pulver auf der Handfläche verteilen und auf die Achselhöhlen auftragen. Das Trockendeo bindet Gerüche sehr gut und wirkt sanft zur Haut. Je nach Bedarf kann das Deo öfters am Tag angewendet werden. Es wirkt auch gegen Schweißfüße und kann auf trockenen Füßen aufgetragen werden – dabei überschüssiges Puder abreiben. Auch Stiefel oder Sportschuhe können eingerieben werden: Über Nacht einwirken lassen und am nächsten Tag wieder herausklopfen.

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Deo und Antitranspirant](#)
wildwuchsNatur.at: [weitere Anleitungen und Rezepte](#)

Beitrag von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

[Zurück zur Übersicht](#)