

## Natürliches Körperdeo – Rezept & Anleitung

### ■ Zutaten:

- 3 EL Kokosöl (antibakteriell und pflegend)
- 2 EL Natron (neutralisiert Gerüche)
- 2 EL Speisestärke oder Pfeilwurzelmehl (bindet Feuchtigkeit)
- 10–15 Tropfen ätherisches Öl (z.■B. Lavendel, Salbei, Zitrone oder Teebaum)

### ■■ Schritt-für-Schritt-Anleitung:

#### 1. Kokosöl leicht erwärmen

Gib das Kokosöl in ein Glas oder eine kleine Schüssel und stelle es kurz in ein warmes Wasserbad, bis es leicht flüssig ist.

#### 2. Natron und Stärke einrühren

Füge das Natron und die Stärke hinzu und rühre gründlich um, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. K

#### 3. Duft hinzufügen

Gib jetzt die ätherischen Öle deiner Wahl hinzu. 10 bis 15 Tropfen genügen – je nach gewünschter Intensität.

#### 4. Abfüllen

Fülle die Masse in ein kleines Schraubglas oder einen leeren Deo-Tiegel. Wenn es warm ist, kannst du es leicht andrücken.

#### 5. Anwendung

Eine erbsengroße Menge mit den Fingern entnehmen und sanft in die trockene Achselhaut einmassieren.

### ■ Tipps:

#### ■ Tipps für Variationen:

- Bei empfindlicher Haut kannst du das Natron halbieren und dafür etwas mehr Stärke nehmen.
- Für ein festes Deo kannst du zusätzlich 1 EL Bienenwachs schmelzen und untermischen.