

# Geheimtipp Deo?

**Beitrag von „Sabi“ vom 28. Februar 2005 19:15**

auch von mir folgende tipps:

- wechsel-shirt dabei haben (hat eine ref-freundin so gehandhabt, vor allem bei unterrichtsbesuchen)
- hidro fugal zerstäuber, nehme ich seit jahren und wirkt bei mir sehr zuverlässig (allerdings bin ich kein starker schwitzer), vorteil: geruchsneutral - man kann dazu sein parfum tragen und muss sich nicht mit dem deoduft zufrieden geben
- unter den achseln weiter geschnittene kleidung tragen. keine superengen tops, dafür lässige shirts - da wird einem auch nicht so warm drin. im winter unter den (dünnen) pullis ein tshirt tragen, den pulli kann man dann öfter tragen, das shirt wird täglich gewechselt (macht u.a. mein freund so).
- auf das material der kleidung achten. in polyester z.b.schwitzt man stärker als in baumwolle.

ansonsten sind die anderen tipps hier sicher auch lang erprobt und daher befolgenswert! 😊

ich wünsche dir, dass du dein problem in den "griff" bekommst, denn es scheint ja schon sehr lästig zu sein. und im ref hat man ja eigentlich anderes zu tun, als sich um eventuelle schweißflecken sorgen zu machen!

sabi