

Naturseifen einfach selbstgemacht

Inés Hermann

Grundlagen der Seifenherstellung im Kaltverfahren

Mit 194 erprobten Rezepten zum Selbstrühren.

Überarbeitete Texte und Rezepte aus einem selbst erarbeiteten Volkshochschul-Skript sowie aus dem Naturseifenkalender, der zwischen 2007 und 2013 jährlich erschienen ist, inklusive zahlreicher neuer Rezepte, die in den letzten Jahren hinzugekommen sind.

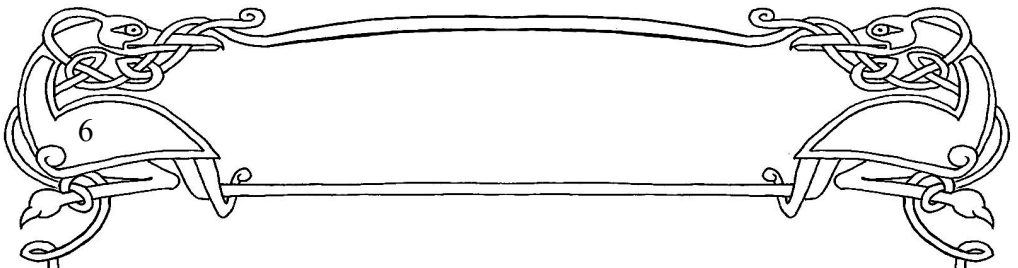
Die nunmehr sechste Auflage enthält geänderte und neue Rezepte.



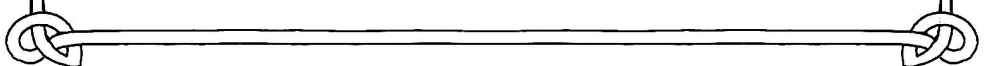
Inhaltsverzeichnis

5

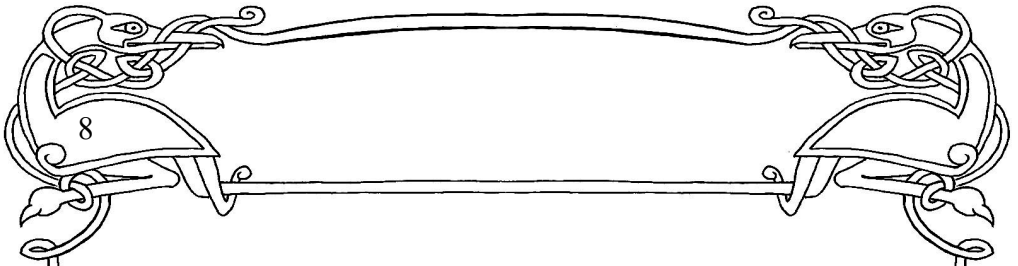
Die Geschichte der Seife.....	18
Der Zauber handgesiedeter Seifen	21
Wie wird aus Fett Seife?	22
Pflanzliche Fette und Öle.....	24
Ölauszüge	35
Kalter Ölauszug	36
Warmer Ölauszug	37
Düfte für die Seife	39
Farbe für die Seife.....	41
Kräuter und Pflanzen für die Seife	44
Sonstige natürliche Zusatzstoffe.....	46
Formen für die Seife	48
Die Arbeitsgeräte	49
Praxis	50
Ruhephase	53
Ausformen und Reifezeit.....	54
Verpackung, Etiketten oder Banderolen	55



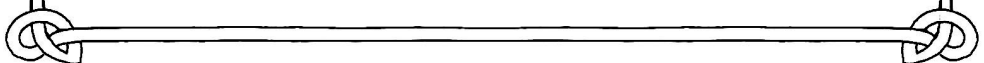
Basisrezepte	56
Orangenseife	57
Reine, milde Olivenölseife	58
Melisse-Zitronen-Seife	59
Lavendelseife	60
Rosenholzöl-Seife	61
Zitronenverbene-Seife	62
Earl Grey	63
Sanfte Gesichtsseife mit Fenchel.....	64
Erkältungsseife	66
Absinth	67
Grüner Tee - Kürbiskernöl Seife	68
Salbei-Zitronen-Seife	69
Frauenmantel-Seife.....	70
Mandelblüte	71
Lavendel-Schwimmseife	72
Kokoscreme-Schwimmseife.....	74
Lindenblütenseife.....	76
Löwenzahnseife	77
Gundermann-Seife	78



Milchseifen	80
Ziegenmilchseife mit Ringelblumen und Salbei	82
Haselnuss-Vanille-Seife	83
Vanille-Sahne-Seife	84
Ziegenmilchseife mit Pfefferminz	85
Rosenseife	86
Olivenöl-Kokos-Lavendel-Seife	87
Kokosmilchseife mit Waldmeister	88
Ziegenmilchseife mit Löwenzahn	89
Kamillen-Fenchel-Seife	90
Calendula-Verbene-Seife	91
Kokoscreme-Seife	92
Mandel-Zimt-Seife	93
Kakao-Hafermilch-Seife	94
Sojamilch-Rosmarin-Zitronen-Seife	95
Reismilch-Seife	96
Ringelblume-Kapuzinerkresse-Seife	97
Aloe-Vera-Ringelblumen-Seife	98
Blutorange-Molke-Seife	99
Ziegenmilchseife Scarborough Fair	100
Limetten-Buttermilch-Seife	102



Matcha-Seife Limone-Ginkgo	103
Vegane Lorbeer-Oliven-Seife	104
Kürbiskernöl-Mandel-Seife	105
Schafsmilch-Rosenseife	106
Vegane Ucuuba-Guarana-Seife	108
Vegane Beinwell-Lavendel-Seife	110
Vegane Oliven-Soja-Seife	112
Brennnessel-Lavendel-Seife	113
Huflattich-Seife	114
Annatto-Sandelholz-Seife	115
Sanddorn-Seife	116
Weißer Milchseife	117
Joghurt-Zitronen-Seife	118
Buttermilch-Zitronenmelisse-Seife	119



Peelingseifen	120
Gärtnerseife mit Mohn und Zitrone	121
Vegane Chia-Kokos-Seife	122
Faun	123
Bimsmehl-Lavendel-Seife	124
Fenchel-Heilerde-Seife	125
Wacholder-Rosmarin-Seife	126
Luffa-Bergamotte-Seife	128
Leinsamen-Seife	129
Olivenkernmehl-Seife	130
Kürbiskernmehl-Seife	131
Wildrosen-Hagebuttenkern-Seife	132
Aprikosenkernmehl-Seife	134
Kieselerde-Petitgrain-Seife	135
Kastanien-Peeling-Seife	136
Vegane Avocadokern-Pfefferminz-Seife	138
Steinheimer Schneckensand-Seife	139
Vegane Soja-Okara-Seife	140
Kokos-Cassis-Seife	141
Holzmehl-Handwaschseife	142
Eichen-Honig-Seife	144

Honigseifen	146
Honig-Sahne-Seife	147
Schafmilch-Honig-Seife	148
Mandelmilch-Honig-Seife	149
Hafermilch-Honig-Seife	150
Sanddorn-Honig-Seife	151
Orangen-Honig-Seife	152
Salbei-Honig-Seife	153
Huflattich-Honig-Seife	154
Löwenzahn-Honig-Seife	155
Duschbutter mit Honig und Ringelblumen	156
Kokos-Honig-Seife	157
Honig-Bananen-Seife	158
Karotten-Honig-Seife	159
Lindenblüten-Honig-Seife	160
Sonnenblumen-Honig-Seife	161
Vanille-Honig-Schafmilchseife	162
Honig-Hafer-Seife	163
Brennnessel-Honig-Seife	164
Ringelblumen-Orangenblüten-Honigseife	166
Fenchel-Honig-Seife	167
Kürbiskern-Honig-Seife	168
Olivenöl-Honig-Seife	169
Honigseife mit Schafwolle	170

Salzseifen.....	172
Zitronen-Salzseife	173
Lavendel-Salzseife	174
Orangen-Salzseife	175
Soleseife.....	176
Himalaya-Salz-Seife	177
Honig-Salz-Seife.....	178
Gurken-Salz-Seife	179

Rasierseifen.....	180
Olive-Lorbeer-Rasierseife.....	181
Weihrauch-Blutorange-Rasierseife	182
Avocado-Rasierseife	183
Rasierseife mit Quark	184
Honig-Bier-Rasierseife	185
Sandelholz-Rasierseife	186
Ziegenmilchjoghurt-Rasierseife	188
Vegane Kaolin-Kokos-Rasierseife	189
Ringelblumen-Apfelessig-Rasierseife	190
Baumwollsaat-Rosenholz Rasierseife	192
Mandel-Rasierseife mit Mafurabutter.....	194
Hanf-Rasierseife.....	195
Wildrosenseife mit Tonerde	196

Shampooseifen	198
Kräuter-Shampooseife.....	199
Holunderblüten-Shampooseife.....	200
Teebaumölseife für empfindliche Kopfhaut.....	201
Brennnessel-Joghurt-Zitronen-Seife	202
Bierseife	203
Apfelessig-Kamillen-Shampooseife	204
Vegane Reismilch-Seife mit Reisextrakt	206
Holunderblüten-Apfelessig-Seife	208
Vegane Ingwer-Thymian-Seife	210
Brennnessel-Seife	212
Klettenwurzel-Zitronen-Seife	214
Vegane Lavaerde-Kokos-Seife	216
Shampooseife mit Alpakawolle	218
Deo-Seifen	220
Vegane Deo-Seife	221
Lindenblüten-Deoseife	222

Obst- und Gemüsesoifen	224
Vegane Mango-Kokos-Seife	225
Avocado-seife	226
Exotic-Frucht-Sahne-Seife	227
Vegane Bananen-Kokos-Seife	228
Gurke-Buttermilch-Seife	229
Karotten-Honig-Seife	230
Granatapfel-Rosen-Seife	231
Vegane Fruchtseife Papaya-Mango	232
Himbeer-Sahne-Seife	233
Gurke-Limetten-Molkeseife	234
Vegane Kiwi-Kokos-Seife	235
Tomaten-Basilikum-Olivenölseife	236
Kaffeeseifen	238
Kaffeeseife	239
Café au Lait	240
Vanille-Kaffee-Seife	241
Kaffee-Kokos-Seife	242
Schokoladen-Kaffee-Seife	243
Kaffee-Honig-Seife	244
Ringelblumen-Kaffee-Seife	246
Ingwer-Kaffee-Seife	248

Seifen für besondere Tage	250
Neujahrseife	251
Mandelseife	252
Zitronengrassseife Alban Eiller.....	254
Walpurgisseife	256
Beltane-Seife	258
Sonnenwendefeuer	260
Johanniskrautseife.....	262
Hafer-Kornblumen-Seife	264
Habondias	264
Roßkastanienseife.....	266
Halloweenseife	268
Winterzauber	270

Seifen für Problematische Haut	272
Vegane Spirulina-Algen-Seife.....	273
Birkenkohle-Seife	274
Schwefel-Brennnessel-Seife	276
Fichtenharz-Honig-Seife	278
Entzündungshemmende Steinöl-Seife	280
Entzündungshemmende Zugsalbe	281
Seifencreme, Waschcreme und Dusch-Smoothies.....	282
Sanfte Lavendel-Seifencreme.....	283
Vanille-Duschbad.....	284
Rosen-Dusch-Smoothie	286
Kaffee-Waschcreme.....	287
Zitronen-Salz-Peeling-Creme.....	288
Kokos-Honig-Orangen-Duschcreme	289

Verwertung von Seifenresten	290
Seifensäckchen	291
Zahnseife	292
Konfettiseife	294
Bubble-Seife	295
Pflgendes Milch-Badepulver	296
Totes Meer Salz Badepulver mit Latschenkiefernöl... ..	297
Weiche und flüssige Seifen	298
Sanfte Handwaschseife	300
Lavendel-Oliven-Waschcreme	301
Handwaschpaste mit Holzmehl	302
Kaffee-Waschcreme	304
Salz-Seifencreme	306
Weiche Hanföl Sole-Seife	308
Weihrauch-Rasierseifencreme	310
Basisrezept Shampooopaste	312
Cremeshampoo mit Lavaerde	314
Hanf-Brennnessel-Shampoo	315
Zitronenmelisse-Orangen-Shampoo	316
Lavendel-Shampoo	317
Einkaufszettel	319