



Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet.

Kein Teil dieses Werks darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder mittels elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

4. Auflage, November 2019

ISBN: 978-3-937921-14-3

Autorin: Inés Hermann

Lektorat, Grafik, Gestaltung, Satz: Dr. Marc Hermann

Druck: Klicks GmbH, Illmenau

Die erste Auflage ist erschienen im September 2013 (ISBN 978-3-937921-05-1), die zweite Auflage im Januar 2015 (ISBN 978-3-937921-07-5) und die dritte Auflage im September 2017 (ISBN 978-3-937921-11-2).

© Verlag Waldfaun, Aalen-Waldhausen, 2013 - 2019

<http://www.waldfaun.de>

Naturseifen einfach selbstgemacht

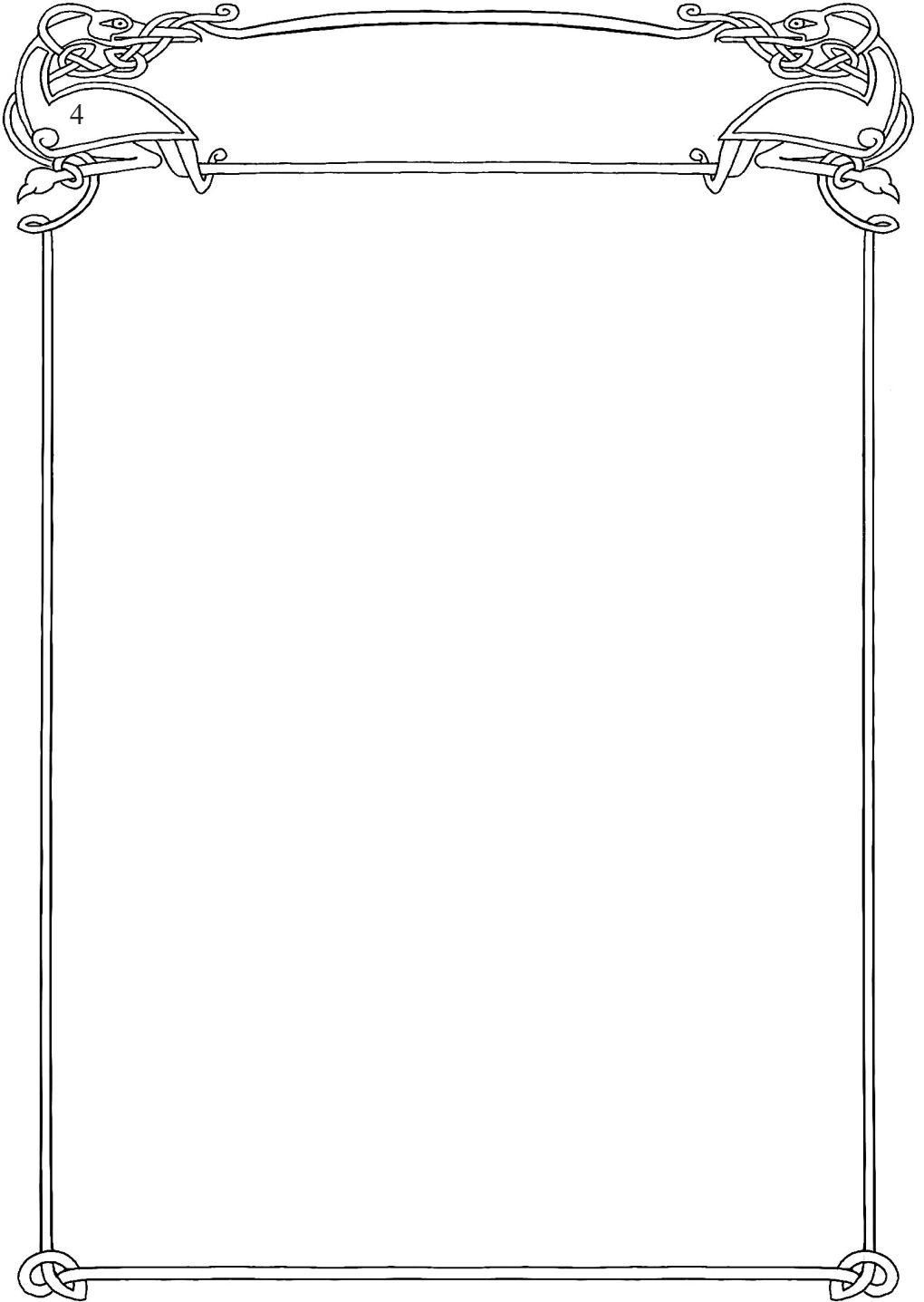
Inés Hermann

Grundlagen der Seifenherstellung im Kaltverfahren

Mit über 140 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 einiger neuer Rezepte.

Die nunmehr vierte Auflage enthält ein neues Kapitel zu Seifen für problematische Haut, dafür wurde auf das Kapitel Putzseifen verzichtet. Die Putzseifen-Rezepte sind mit vielen weiteren im Buch Putzseifen (ISBN 978-3-937921-13-6) zu finden.





Inhaltsverzeichnis

5

Die Geschichte der Seife.....	16
Der Zauber handgesiedeter Seifen	19
Wie wird aus Fett Seife?	20
Pflanzliche Fette und Öle.....	22
Düfte für die Seife	33
Farbe für die Seife.....	35
Kräuter und Pflanzen	38
für die Seife	38
Sonstige	40
natürliche Zusatzstoffe	40
Formen für die Seife	42
Die Arbeitsgeräte	44
Praxis	45
Ruhephase	48
Ausformen und Reifezeit.....	49
Verpackung, Etiketten oder Bänderolen	50

6



Grundrezepte..... 53

Orangenseife 54

Reine, milde Olivenölseife 55

Zitronenmelisseseife 56

Lavendelseife..... 57

Rosenholzöl-Seife 58

Zitronenverbene-Seife 59

Earl Grey 60

Sanfte Gesichtsseife mit Fenchel..... 61

Erkältungsseife 62

Absinth 63

Grüner Tee - Kürbiskernöl Seife 64

Salbei-Zitronen-Seife 65

Frauenmantel-Seife..... 66

Mandelblüte 67

Milchseifen..... 69

Salbei-Ringelblumenseife..... 71

Haselnuss-Vanille-Seife 72

Vanille-Sahne-Seife 73

Pfefferminz-Seife 74

Rosenseife..... 75

Olivenöl-Kokos-Lavendel-Seife..... 76

Waldmeisterseife	77
Löwenzahnseife	78
Kamillen-Fenchel-Seife	79
Herstellung Ölauszug	80
Calendula-Verbene-Seife	81
Kokoscreme-Seife	82
Mandel-Zimt-Seife	83
Kakao-Hafermilch-Seife	84
Sojamilch-Rosmarin-Zitronen-Seife	85
Reismilch-Seife	86
Ringelblume-Kapuzinerkresse-Seife	87
Aloe-Vera-Ringelblumen-Seife	88
Blutorange-Molke-Seife	89
Scarborough Fair	90
Limetten-Buttermilch-Seife	92
Matcha-Seife Limone-Ginkgo	93
Vegane Lorbeer-Oliven-Seife	94
Kürbiskernöl-Mandel-Seife	95
Schafsmilch-Rosenseife	96
Vegane Ucuuba-Guarana-Seife	98
Vegane Beinwell-Lavendel-Seife	100
Elfenwald - Vegane Oliven-Soja-Seife	102
Brennnessel-Lavendel-Seife	103



8

Peelingseifen	105
Melissen-Zitronen-Mohn-Handseife.....	106
Vegane Chia-Kokos-Seife.....	107
Faun.....	108
Bismehl-Lavendel-Seife	109
Fenchel-Heilerde-Seife.....	110
Luffa-Bergamotte-Seife	111
Wacholder-Rosmarin-Seife.....	112
Leinsamen-Seife.....	114
Olivenkernmehl-Seife	115
Kürbiskernmehl-Seife	116
Aprikosenkernmehl-Seife	117
Wildrosen-Hagebuttenkern-Seife	118
Kieselerde-Petitgrain-Seife	120
Vegane Avocadokern-Pfefferminz-Seife	121
Kastanien-Peeling-Seife	122
Steinheimer Schneckensand-Seife.....	124
Vegane Soja-Okara-Seife.....	125



Honigseifen	127
Honig-Sahne-Seife	128
Schafmilch-Honig-Seife	129
Mandelmilch-Honig-Seife	130
Hafermilch-Honig-Seife	131
Sanddorn-Honig-Seife	132
Orangen-Honig-Seife	133
Salbei-Honig-Seife	134
Huflattich-Honig-Seife	135
Löwenzahn-Honig-Seife	136
Duschbutter mit Honig und Ringelblumen	137
Kokos-Honig-Seife	138
Honig-Bananen-Seife	139
Karotten-Honig-Seife	140
Lindenblüten-Honig-Seife	141
Sonnenblumen-Honig-Seife	142
Vanille-Honig-Schafmilchseife	143
Honig-Hafer-Seife	144
Ringelblumen-Orangenblüten-Honigseife	145
Brennnessel-Honig-Seife	146

Salzseifen	149
Zitronen-Salzseife	150
Lavendel-Salzseife	151
Orangen-Salzseife.....	152
Soleseife.....	153
Himalaya-Salz-Seife	154
Rasierseifen.....	157
Rasierseife	158
Avocado-Rasierseife	159
Rasierseife mit Quark	160
Olive-Lorbeer-Rasierseife.....	161
Honig-Bier-Rasierseife	162
Sandelholz-Rasierseife	163
Ziegenmilchjoghurt-Rasierseife	165
Ringelblumen-Apfelessig-Rasierseife	166
Baumwollsaat-Rosenholz Rasierseife	168
Mandel-Rasierseife mit Mafurabutter	170
Hanf-Rasierseife.....	171
Wildrosenseife mit Tonerde	172

Shampooseifen	175
Shampooseife	176
Holunderblüten-Shampooseife	177
Shampooseife für empfindliche Kopfhaut	178
Brennnessel-Joghurt-Zitronen-Seife	179
Bierseife	180
Apfelessig-Kamillen-Shampooseife	182
Vegane Reismilch-Seife mit Reisextrakt	184
Holunderblüten-Apfelessig-Seife	186
Vegane Ingwer-Thymian-Seife	188
Deo-Seifen	191
Vegane Deo-Seife	192
Lindenblüten-Deoseife	194

Obst- und Gemüsesoifen	197
Mango-Seife	198
Avocado-seife	199
Exotic-Frucht-Sahne-Seife	200
Bananen-Honig-Sahne-Seife	201
Gurke-Buttermilch-Seife	202
Karotten-Honig-Seife	203
Granatapfel-Rosen-Seife	204
Vegane Fruchtseife Papaya-Mango	205
Himbeer-Sahne-Seife	206
Gurke-Limetten-Molkeseife	207
Tomaten-Basilikum-Olivenölseife	208
Schwimmseife oder Whipped Soap	211
Whipped Soap Lavendel-Sahne	212
Whipped Soap Kokos-Sahne	213

Kaffeeseifen	215
Kaffeeseife	216
Café au Lait.....	217
Vanille-Kaffee-Seife	218
Kaffee-Kokos-Seife.....	219
Schokoladen-Kaffee-Seife	220
Ingwer-Kaffee-Seife	221
Ringelblumen-Kaffee-Seife	222
Seifen für besondere Tage	225
Neujahrseife	226
Mandelseife	227
Zitronengrasseife Alban Eiller.....	228
Walpurgisseife	230
Beltane-Seife	232
Sonnenwendefeuier	234
Johanniskrautseife.....	236
Hafer-Kornblumen-Seife	238
Habondias	238
Roßkastanienseife.....	240
Halloweenseife	242
Winterzauber	244

Seifen für problematische Haut	247
Birkenkohle-Seife	248
Schwefel-Brennnessel-Seife	250
Vegane Spirulina-Algen-Seife.....	252
Entzündungshemmende Steinöl-Seife	253
Verwertung von Seifenresten	255
Konfettiseife	256
Bubble-Seife	257
Pflgendes Milch-Badepulver.....	258
Totes Meer Salz Badepulver mit Latschenkiefernöl...	259
Seifencreme, Waschcreme und Dusch-Smoothies.....	260
Einkaufszettel	263