



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.

3. Auflage, September 2017

ISBN: 978-3-937921-11-2

Autorin: Inés Hermann

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

Druck: Klicks GmbH, Illmenau

Die erste Auflage ist erschienen im September 2013 mit der ISBN 978-3-937921-05-1, die zweite Auflage im Januar 2015 mit der ISBN 978-3-937921-07-5.

© Verlag Waldfaun, Aalen-Waldhausen, 2013 - 2017

<http://www.waldfaun.de>

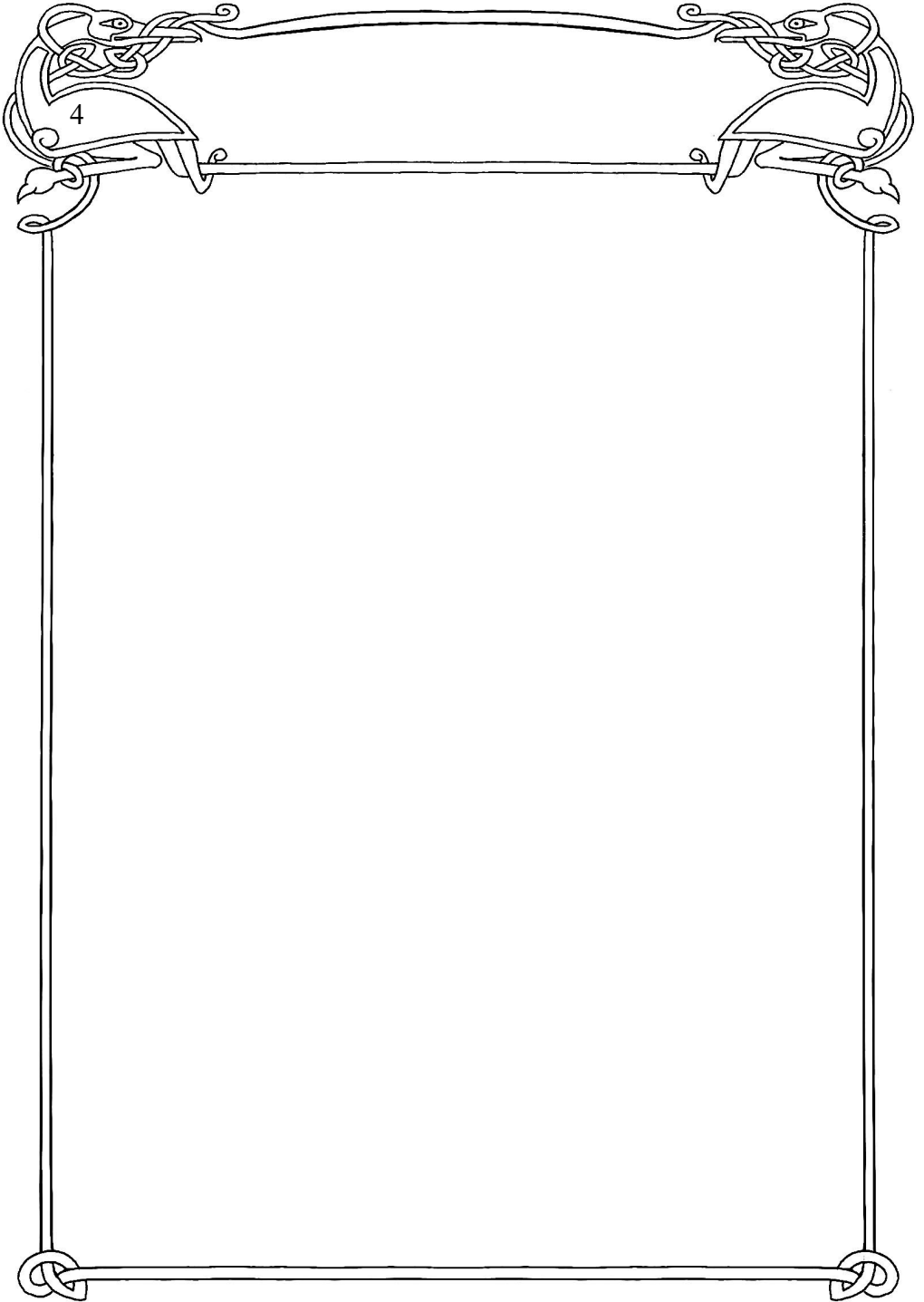
# Naturseifen einfach selbstgemacht

Inés Hermann

Grundlagen der Seifenherstellung im Kaltverfahren

Mit über hundert 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.





# 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 .....	37
für die Seife .....	37
Sonstige .....	39
natürliche Zusatzstoffe .....	39
Formen für die Seife .....	41
Die Arbeitsgeräte .....	43
Praxis .....	44
Ruhephase .....	47
Ausformen und Reifezeit.....	48
Verpackung, Etiketten oder Bänderolen .....	49

6



Grundrezepte..... 51

Orangenseife ..... 52

Reine, milde Olivenölseife ..... 53

Zitronenmelisseseife ..... 54

Lavendelseife..... 55

Rosenholzöl-Seife ..... 56

Zitronenverbene-Seife ..... 57

Earl Grey ..... 58

Sanfte Gesichtsseife mit Fenchel..... 59

Erkältungsseife ..... 60

Absinth ..... 61

Grüner Tee - Kürbiskernöl Seife ..... 62

Salbei-Zitronen-Seife ..... 63

Frauenmantel-Seife..... 64

Mandelblüte ..... 65

Milchseifen..... 67

Salbei-Ringelblumenseife..... 69

Haselnuss-Vanille-Seife ..... 70

Vanille-Sahne-Seife ..... 71

Pfefferminz-Seife ..... 72

Rosenseife..... 73

Olivenöl-Kokos-Lavendel-Seife..... 74

Waldmeisterseife .....	75
Löwenzahnseife .....	76
Kamillen-Fenchel-Seife .....	77
Herstellung Ölauszug .....	78
Calendula-Verbene-Seife .....	79
Kokoscreme-Seife .....	80
Mandel-Zimt-Seife .....	81
Kakao-Hafermilch-Seife .....	82
Sojamilch-Rosmarin-Zitronen-Seife .....	83
Reismilch-Seife .....	84
Ringelblume-Kapuzinerkresse-Seife.....	85
Aloe-Vera-Ringelblumen-Seife .....	86
Blutorange-Molke-Seife .....	87
Scarborough Fair .....	88
Limetten-Buttermilch-Seife .....	90
Matcha-Seife Limone-Ginkgo .....	91
Vegane Lorbeer-Oliven-Seife .....	92
Kürbiskernöl-Mandel-Seife.....	93
Schafsmilch-Rosenseife .....	94
Vegane Ucuuba-Guarana-Seife.....	96
Vegane Beinwell-Lavendel-Seife.....	98
Elfenwald Vegane Oliven-Soja-Seife .....	100
Brennnessel-Lavendel-Seife .....	101



8

Peelingseifen .....	103
Melissen-Zitronen-Mohn-Handseife.....	104
Vegane Chia-Kokos-Seife.....	105
Faun.....	106
Bismehl-Lavendel-Seife.....	107
Fenchel-Heilerde-Seife.....	108
Luffa-Bergamotte-Seife .....	109
Wacholder-Rosmarin-Seife.....	110
Leinsamen-Seife.....	112
Olivenkernmehl-Seife .....	113
Kürbiskernmehl-Seife .....	114
Aprikosenkernmehl-Seife .....	115
Wildrosen-Hagebuttenkern-Seife .....	116
Kieselerde-Petitgrain-Seife .....	118
Vegane Avocadokern-Pfefferminz-Seife .....	119

Honigseifen .....	121
Honig-Sahne-Seife .....	122
Schafmilch-Honig-Seife .....	123
Mandelmilch-Honig-Seife .....	124
Hafermilch-Honig-Seife .....	125
Sanddorn-Honig-Seife .....	126
Orangen-Honig-Seife .....	127
Salbei-Honig-Seife .....	128
Huflattich-Honig-Seife .....	129
Löwenzahn-Honig-Seife .....	130
Duschbutter mit Honig und Ringelblumen .....	131
Kokos-Honig-Seife .....	132
Honig-Bananen-Seife .....	133
Karotten-Honig-Seife .....	134
Lindenblüten-Honig-Seife .....	135
Sonnenblumen-Honig-Seife .....	136
Vanille-Honig-Schafmilchseife .....	137
Honig-Hafer-Seife .....	138
Ringelblumen-Orangenblüten-Honigseife .....	139



Salzseifen .....	141
Zitronen-Salzseife .....	142
Lavendel-Salzseife .....	143
Orangen-Salzseife.....	144
Soleseife.....	145
Himalaya-Salz-Seife .....	146
Rasierseifen.....	149
Rasierseife .....	150
Avocado-Rasierseife .....	151
Rasierseife mit Quark .....	152
Olive-Lorbeer-Rasierseife.....	153
Honig-Bier-Rasierseife .....	154
Ziegenmilchjoghurt-Rasierseife .....	155
Sandelholz-Rasierseife .....	156
Ringelblumen-Apfelessig-Rasierseife .....	158
Baumwollsaat-Rosenholz Rasierseife .....	160
Mandel-Rasierseife mit Mafurabutter.....	162
Hanf-Rasierseife.....	163

Shampooseifen .....	165
Shampooseife .....	166
Holunderblüten-Shampooseife .....	167
Shampooseife für empfindliche Kopfhaut .....	168
Brennnessel-Joghurt-Zitronen-Seife .....	169
Bierseife .....	170
Apfelessig-Kamillen-Shampooseife .....	172
Vegane Reismilch-Seife mit Reisextrakt .....	174
Holunderblüten-Apfelessig-Seife .....	176
Vegane Ingwer-Thymian-Seife .....	178
Deo-Seifen .....	181
Vegane Deo-Seife .....	182
Lindenblüten-Deoseife .....	184

Obst- und Gemüsesoifen .....	187
Mango-Seife .....	188
Avocado-seife .....	189
Exotic-Frucht-Sahne-Seife .....	190
Bananen-Honig-Sahne-Seife .....	191
Gurke-Buttermilch-Seife .....	192
Karotten-Honig-Seife .....	193
Granatapfel-Rosen-Seife .....	194
Vegane Fruchtseife Papaya-Mango .....	195
Himbeer-Sahne-Seife .....	196
Gurke-Limetten-Molkeseife .....	197
Tomaten-Basilikum-Olivenölseife .....	198
Schwimmseife oder Whipped Soap .....	201
Whipped Soap Lavendel-Sahne .....	202
Whipped Soap Kokos-Sahne .....	203

Kaffeeseifen .....	205
Kaffeeseife .....	206
Café au Lait.....	207
Vanille-Kaffee-Seife .....	208
Kaffee-Kokos-Seife.....	209
Schokoladen-Kaffee-Seife .....	210
Ingwer-Kaffee-Seife .....	211
Putzseifen .....	213
Leinölseife .....	214
Seifen-Putzstein mit Schlämmkreide .....	215
Weiche Olivenöl-Polierseife mit Schlämmkreide.....	216
Luffaschwamm-Seife .....	217
Gall-Seife.....	218
Putzseife mit Bimssteinmehl.....	219

Seifen für besondere Tage .....	221
Neujahrseife .....	222
Mandelseife .....	223
Zitronengrassseife Alban Eiller.....	224
Walpurgisseife .....	226
Sonnenwendefeuer .....	228
Johanniskrautseife.....	230
Hafer-Kornblumen-Seife .....	232
Habondias .....	232
Roßkastanienseife.....	234
Halloweenseife .....	236
Winterzauber .....	238
Birkenkohle-Seife .....	240

Verwertung von Seifenresten .....	243
Konfettiseife .....	244
Bubble-Seife .....	245
Pflgendes Milch-Badepulver .....	246
Totes Meer Salz Badepulver mit Latschenkiefernöl ...	247
Seifencreme, Waschcreme und Dusch-Smoothies .....	248
Einkaufszettel .....	251