

SEIFE [selber machen]

Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung
für Ihr kreatives Hobby:
Naturseife aus der eigenen Küche.

Mit wichtigen Tipps und Tricks zum
traditionellen Kaltrührverfahren, dem
Schmelzen von Seife und der Herstellung
von Naturseifen im Heißverfahren.

Beinhaltet eine komplette Übersicht
der ätherischen Öle,
die Verseifungszahlen und natürlich
viele tolle Rezepte.

Naturseife aus der eigenen Küche

SEIFE

[selber machen]



Ein Leitfaden für Einsteiger mit bebilderten
Anleitungen und tollen Rezepten

BENJAMIN OLTMANN

SEIFE [selber machen]
BENJAMIN OLTMANN

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Teil 1 - Seifenkunde	7
Was ist Seife? Zu Anfang ein wenig Chemie	7
Die Geschichte der Seife.....	10
Industrielle Seifen.....	13
Es lohnt ein Blick aufs Etikett.....	13
INCI - die Deklaration kosmetischer Produkte	15
Teil 2 - Grundlagen und Grundstoffe der Seifenherstellung.....	19
Grundbegriffe	19
Die Grundstoffe einer Seife.....	26
Weitere Zusätze	35
Der Duft der Seife.....	43
Färben der Seife	47
Teil 3 - Grundausrüstung und Zubehör	50
Teil 4 - Nun geht es los - die Seifen-herstellung.....	59
Das Kaltverfahren	63
Und noch ein paar Tipps.....	76
Seife schmelzen.....	78
Heißverfahren (OHP)	80
Seife gestalten	82

Spezielle Seifen selber machen	91
Eigene Rezepte erstellen	97
Troubleshooting	100
Seifenverarbeitung mit Kindern	105
Badezusätze selber machen	107
Teil 5: Anhang	111
Verseifungszahlen im Überblick	111
Übersicht der ätherischen Öle	115
Fette, Öle und Wachse	165
Rezepturenteil	183
Begriffe und Erklärungen (Glossar)	205
Bezugsquellen	207
Nachwort	209

Einführung

Kosmetik auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe liegt im Trend. Wenn Sie durch die Regale der Supermärkte, Drogerien oder Reformhäuser schlendern, werden Sie Hunderte Kosmetikprodukte finden, die mit natürlichen und hochwirksamen Inhaltsstoffen zum Kauf anregen sollen. Auch die Zahl der angebotenen "Natur"-Seifen hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Doch auch wenn uns die Industrie Natur verspricht, sind wir kaum in der Lage die vielen Inhaltsstoffe, die auf den Verpackungen abgedruckt sind, zu deuten. Wie viel Natur in diesen Produkten wirklich steckt, weiß nur der Fachmann oder der Hersteller selbst. Denn bis heute gibt es keine einheitliche Regelung zu kosmetischen Erzeugnissen, die als Naturkosmetik angeboten werden. Auch die bekannten und hochgelobten Siegel (Natrue, BDIH und andere), die eine gewisse Natürlichkeit zertifizieren sollen, charakterisieren Kosmetikprodukte nach völlig unterschiedlichen Kriterien.

Wohl auch deshalb gewinnt die Herstellung von Kosmetikprodukten in der eigenen Küche immer mehr an Bedeutung. Warum sollten Sie sich auch nur auf die industriell hergestellten kosmetischen

Produkte beschränken, wenn Sie so einfach Ihre eigenen Ideen umsetzen können?

Das selber machen von Seifen hat einige entscheidende Vorteile:

1. Sie werden eine Menge Spaß bei der Herstellung Ihrer eigenen Produkte haben.
2. Kalt gerührte Naturseife aus Ihrer eigenen Herstellung lässt sich optimal den Bedürfnissen Ihrer Haut anpassen.
3. Sie entdecken mit dem Herstellen Ihrer eigenen Seife, Ihrer Creme, Lotion oder Ihrer Badeprodukte ein ganz neues, interessantes und zugleich spannendes Hobby.
4. Sie wissen genau, was in Ihren Produkten steckt.
5. Naturseifen sind frei von synthetischen Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln.
6. Sie können qualitativ hochwertige Produkte schaffen, die in ihrer Wirkung, Aussehen und Duft genau Ihren Wünschen entsprechen.
7. Insbesondere Personen, die zu Allergien neigen, können selbst hergestellte Seifen den Bedürfnissen ihrer Haut optimal anpassen.

8. Sie haben immer ein besonders, selbst gemachtes Geschenk für Freunde und Familie.
9. Ob "quietsch-bunt" oder doch lieber "naturbelassen", entscheiden Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack.

Sie sehen, natürliche Kosmetik ist nicht nur eine Wohltat für die Haut. Die Herstellung von Naturseifen und anderen Produkten ist auch noch ein schönes und abwechslungsreiches Hobby, das viele Vorteile mit sich bringt.

Dieses Buch soll einen Querschnitt über die Herstellung und die theoretischen Grundlagen natürlicher Seifen geben. Um das Gelernte ausprobieren zu können, finden Sie am Ende des Buches einige ausgewählte Rezepte.

Mit Herausgabe dieses Buchs richte ich mich hauptsächlich an Einsteiger, die zum ersten Mal Seifen herstellen wollen. Ich möchte Ihnen vor allem das sogenannte *Kaltverfahren* vorstellen. Des Weiteren gebe ich Ihnen einen Überblick über die Herstellung der Seifen mittels *Heißverfahren* und den Möglichkeiten, fertige Seife weiter zu verarbeiten. Um noch einen Schritt weiter zu gehen, erhalten Sie außerdem eine Anleitung zum Marmorieren im Topf und Tipps zum Marmorieren in der Form. Diese

Möglichkeiten Seife zu gestalten ist im Prinzip recht einfach und kann bereits nach den ersten "Seifenversuchen" ausprobiert werden. Sie werden überrascht sein, wie viele unterschiedliche Effekte sich mit diesen Methoden erzeugen lassen.

Um die Übersichtlichkeit zu bewahren, finden Sie bestimmte Tabellen und Tipps im Anhang des Buches. Außerdem stelle ich Ihnen zahlreiche "Extras" zur Verfügung. Wenn Sie mein Buch "Seife selber machen" über meinen gleichnamigen Blog kaufen, erhalten Sie exklusiv auch die "Extras" dazu, die Sie am Ende dieser Datei finden. Diese Extras beschreiben Ihnen ausführlich die Eigenschaften und Verarbeitungsmöglichkeiten aller gängigen Öle, Fette und Wachse sowie zahlreicher ätherischer Öle. Weiterhin erhalten Sie den Rezeptteil mit vielen erprobten Rezepturen. Bald werden Sie aber auch selbst in der Lage sein, eigene Rezepturen zu entwickeln. Dann würde ich mich freuen, wenn Sie mich und die Leser meines Blogs an Ihren kreativen Ideen teilhaben lassen würden, und freue mich daher schon heute auf ein Bild ihrer ersten eigenen Naturseife.



Teil 1 - Seifenkunde

Was ist Seife?

Zu Anfang ein wenig Chemie

Seife entsteht durch die Verseifung von Fetten und Ölen. Chemisch gesehen wird unter dem Begriff "Verseifung" die Hydrolyse eines Esters durch die wässrige Lösung eines Hydroxids, bei der als Produkt Alkohol und das Salz der Ester-Säure entstehen, verstanden.

Pflanzliche Fette und Öle sind Ester der höheren Carbonsäuren (Fettsäuren) und des dreiwertigen Alkohols Glycerin. Diese werden mit der Lösung von Natriumhydroxid in Wasser gespalten. Es entstehen Glycerin und Seifen, die Natrium- oder Kaliumsalze der Fettsäuren. Kaliumsalze bilden dabei Flüssigseifen, während Natriumsalze der höheren Fettsäuren die Stückseifen bilden. Einfach ausgedrückt heißt das, wenn Fettsäuren mit einer Lauge vermischen werden, entsteht unter Einfluss von Wärme Seife und Glycerin.

Seifen werden den anionischen Tensiden zugeordnet. Die Reinigungswirkung von Tensiden beruht darauf, dass sie die Benetzbarkeit der Haut durch Wasser erleichtern. Sie binden die an der Oberfläche haftenden Schmutzpartikel und tragen sie derart gebunden in der Waschlauge fort.

Seifen reagieren in wässriger Lösung alkalisch, ihr pH-Wert liegt bei etwa 9. Diesen pH-Wert erreichen sie allerdings erst nach einer entsprechenden Lagerungsdauer. Im Unterschied zu industriell gefertigten Seifen enthalten kalt gerührte Natur- und Pflanzenölseifen den natürlichen Glycerinegehalt ihrer verwendeten Öle, sie werden nicht ausgesalzen. Das bei der Verseifung abgespaltene Glycerin wird in die Seifenmasse hineingerührt. Anders ist dies zum

Beispiel bei den sogenannten Kernseifen. Bei der Herstellung von Kernseifen wird der entstehende Seifenleim mittels einer Salzlösung vom Glycerin getrennt. Sie werden also ausgesalzen. Durch weiteres Kochen und nochmaliges Aussalzen der Masse entstehen so die Kernseifen. Die bunten Seifenstücke, die in jedem Supermarkt zu kaufen sind, bestehen aus den Kernseifen und weiteren Zusätzen. Diese als Feinseifen oder auch Toilettenseifen bezeichneten Waschstücke werden häufig zusätzlich eingefärbt und mit Parfüm versetzt.

Die Geschichte der Seife

Die ersten Spuren der Seifenherstellung lassen sich bis auf etwa drei Jahrtausende vor Christus zurückverfolgen. Damals erkannte bereits das Volk der Sumerer die besonderen Eigenschaften eines Gemenges aus Pflanzenasche und Ölen. Der entscheidende Punkt war Asche mit hohem Gehalt an Kaliumkarbonat zu verwenden, dessen basischer Charakter für die säubernde Fähigkeit verantwortlich war. Zum Einsatz kamen mitunter verbrannte Dattelpalmen und Tannenzapfen. Als Vorreiter schufen sie damit den Grundstein der heutigen Naturseife. Allerdings ist davon auszugehen, dass die reinigende Wirkung damals noch außer Acht gelassen wurde und das Gemisch nur medizinisch heilende Zwecke erfüllte.

Auch im alten Ägypten war seinerzeit eine Rezeptur zur Seifenherstellung bekannt. Als Alkalikomponente kam, statt des kohlen-sauren Kaliums, Soda zum Einsatz. Diese wurde entweder aus der Verbrennung von bestimmten Pflanzen gewonnen oder in Form von Mineral abgetragen. Anschließend kochte man ihn mit pflanzlichen oder tierischen Fetten auf. Genau wie den Sumerern war auch den Ägyptern die Waschkraft des Alkalisalzes anfangs nicht bekannt. In erster Linie fand es bei Hautkrankheiten Verwendung.

Erst durch die Römer und Germanen wurde der kosmetische Zweck entdeckt und eingesetzt. Sie benutzten schmierige Substanz als eine Art Haarpomade oder Wasch- und Bleichmittel.

Ein Herstellungsprozess, entsprechend der heutigen Methode kam erst im 7. Jahrhundert auf. Die Araber begannen erstmals Öl und Lauge, unter Einsatz von Kalziumhydroxid miteinander aufzukochen. So konnten sie die vollständig chemische Verseifung nutzen und zum ersten Mal feste Naturseifen herstellen. Von dort aus verbreitete sich das Wissen der Fertigung und Anwendung rasch über Europa aus. Vor allem Spanien, Italien und Frankreich verfügten über die erforderlichen Rohstoffe. Letztendlich begannen sie der Masse Duftstoffe zuzusetzen und die aromatische Kostbarkeit war geboren. Besonders die Kernseife galt als absoluter Luxusartikel und blieb für die Masse der Bevölkerung unerreichbar. Doch noch bis ins 18. Jahrhundert war der Wunsch nach regelmäßiger Hygiene nicht von ausgeprägter Natur. Erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts setzte eine steigende Nachfrage ein. Waschen und Reinheit wurden modern und letztlich zur Normalität. Die Seifensiedereien waren mehr als ausgelastet und die Rohstoffe drohten knapp zu werden. Zwangsläufig entwickelte sich ein Import tropischer und billiger Fettrohstoffe. Mit der Erfindung eines preisgünstigen Verfahrens zur

Herstellung synthetischen Sodas konnte Nicolas Leblanc den Weg zur industriellen Massenfertigung ebnen. Da diese Alkalisalze seinerzeit einzige Wasch- und Reinigungsmittel waren, ebte der Kaufansturm nicht im Geringsten ab. Fortlaufend wurde an optimierten Fertigungsprozessen und Rohstoffen gearbeitet. Für viele Haushalte war es üblich, ihre Seife selbst zu machen. Ausgangsprodukte waren auch hier meist Pottasche und Öl oder Talg.

Der Herstellungsprozess ist heute prinzipiell unverändert geblieben. Lauge und Fette oder Öle verseifen zu Alkalisalz, der waschaktiven Substanz und dem Nebenprodukt Glycerin. Natürlich wird heute effektiver, wirtschaftlicher und gesundheitsschonender für die Beteiligten gefertigt. Auch die Produktpalette stellt keinen Vergleich mehr zu vergangenen Zeiten dar. Neben Schmier- und Kernseife stehen gegenwärtig mitunter rückfettende Seifen, Flüssig-, Glycerin-, Gall- sowie antibakterielle Seifen zur Verfügung. Auswahl und Bedarf sind groß. Die Notwendigkeit heute noch Seifen selber zu machen, ist eigentlich kaum gegeben. Dennoch probieren sich regelmäßig Experimentierfreudige an dem chemischen Verseifungsprozess aus und finden somit ein interessantes und wertvolles Hobby.

In zeitgemäßen Textilwaschmitteln kommen Seifen kaum noch zum Einsatz. Dies erklärt sich

durch die Neigung zur Flockenbildung in hartem Waschwasser und ihre nur aktiv wirkende Waschkraft in alkalischem Medium. In sehr geringen Mengen sind aber auch heutzutage ihre Spuren in Waschmitteln zu finden. Sie fungieren nicht mehr als reinigende, sondern als entschäumende Substanz.

Industrielle Seifen

Es lohnt ein Blick aufs Etikett

Auch wenn viele Verfechter der Naturkosmetik oder aber kleine Hersteller von Naturseifen und anderen Kosmetikprodukten es uns immer wieder suggerieren wollen, herkömmliche bzw. industrielle Seifen und andere Produkte sind gewiss nicht schädlich für die Haut. Es gilt einzig: Achten Sie auf die Inhaltsstoffe dieser Produkte.

Allergien sind auf dem Vormarsch und sehr viele Menschen leiden heutzutage unter den verschiedensten Hautproblemen. Hier können industrielle Produkte entweder Abhilfe schaffen oder den jeweiligen Hautzustand mitunter auch verschlechtern. Besonders, wenn Sie Probleme mit Ihrer Haut haben, sollte Sie immer auf die Inhaltsangaben eines Kosmetikprodukts schauen. Natürlich sind in dieser Art Kosmetik chemische Substanzen vorhanden. Diese Inhaltsstoffe

müssen aber nicht zwangsläufig negativ sein. Es ist wahr, dass Tenside die Haut austrocknen und Substanzen wie Polyethylenglykole (PEGs) und Parahydroxybenzoesäureester (Parabene) mit Vorsicht zu genießen sind, jedoch können nicht alle Kosmetikprodukte über einen Kamm geschert werden. Besonders bei den angebotenen Seifen, die im Supermarkt oder der Drogerie so verlockend bunt aussehen, ist aber Vorsicht geboten. Denn viele dieser Seifen sind in Wirklichkeit keine "richtigen Seifen". Sie wissen bereits, dass für eine Verseifung immer Fette und Laugen nötig sind. Diese Inhaltsstoffe würden auf dem Etikett beispielsweise als Natrium Palmate oder Natrium Cocoate gekennzeichnet. Dabei handelt es sich um verseiftes Palmöl und verseiftes Kokosöl. Finden Sie auf der Verpackung hingegen Substanzen wie Natrium Lauryl Isethionate oder Natrium Laureth Sulfate, können Sie davon ausgehen, keine wirkliche Seife in den Händen zu halten, sondern ein Waschstück mit austrocknenden und wenig hautfreundlichen Tensiden. Natürlich können aber wie gesagt nicht alle Produkte verteufelt werden. Wenn Sie Wert auf möglichst natürliche Kosmetika legen, empfehle ich Ihnen, sich hinreichend über die INCI-Deklaration zu informieren, denn nur so können Sie wirklich sicher sein, was in den gekauften Produkten steckt.

INCI - die Deklaration kosmetischer Produkte

INCI, das ist die Abkürzung für “International Nomenclature Cosmetics Ingredients”. Sie stellt eine EU-weite Richtlinie zur Deklaration kosmetischer Erzeugnisse dar. Mithilfe dieser Nomenklatur ist es möglich, alle in einem Produkt verwendeten Inhaltsstoffe in den EU-Mitgliedsstaaten anhand einer Bezeichnung zu identifizieren. Die EG-Kosmetikrichtlinie sieht vor, dass alle kosmetischen Mittel auf deren äußeren Verpackung eine Liste der im Produkt enthaltenen Inhaltsstoffe besitzen muss. Für den Fall, dass der Platz hier nicht ausreicht, müssen die Angaben auf einer Packungsbeilage aufgeführt werden. Auf der äußeren Verpackung muss hierauf jedoch mit einem festgelegten Symbol hingewiesen werden. Unter Umständen können die Inhaltsstoffe auch auf einem Schild/Hinweiszettel, welches in unmittelbarer Nähe des Produkts vorhanden sein muss, aufgeführt sein.

Die Inhaltsstoffe (Ingredients) müssen wie folgt deklariert werden:

1. Die Rohstoffe, deren Gewichtsanteil 1% des Gewichtes am Gesamtprodukt übersteigt, müssen in abnehmender Reihenfolge deklariert werden,
2. Die Auflistung beginnt mit dem Hinweis "Ingredients",
3. Alle Rohstoffe, deren Gewichtsanteil unter 1% liegt, dürfen ungeordnet am Ende aufgelistet werden,
4. Farbstoffe werden mit Ihren jeweiligen CI-Nummern (Colour-Index) ganz am Ende der Liste angegeben,
5. Die 26 allergenen Duftstoffe, welche sowohl in Parfümölen als auch in ätherischen Ölen vorkommen, müssen dann angegeben werden, wenn Ihr Anteil in Rinse-off Produkten (Produkte die abgespült werden) mehr als 0,01% und in Leave-on Produkten (Produkte die auf der Haut verbleiben) mehr als 0,001% beträgt.

Für jeden Bestandteil werden festgelegte, einheitliche Bezeichnungen angegeben. Bei pflanzlichen Inhaltsstoffen wird das System des Naturforschers Linné angewendet. Hierbei wird der lateinische Pflanzename, mit dem verwendeten Pflanzenteil sowie der Art der Zubereitung des Rohstoffs angegeben. Einige Begriffe wiederum stammen aus dem europäischen Arzneibuch, wie z. B. Aqua.

Beispiel: Wir haben eine einfache
Feuchtigkeitscreme mit folgenden Inhaltsstoffen:

1. Wasser 69,6%
2. Glycerin 5%
3. Xanthan Gum 0,2%
4. Olivenöl 15% (Olea Europaea)
5. Cetearylalkohol 3%
6. Emulgator, Hydrogenated Palm
Glycerides 5%
7. Sheabutter 2% (Butyrospermum Parkii)
8. Parfumöl 0,2% (Allergene, z.B. Linalool,
Limonene)
9. Farbstoff, CI75120 0,001%

Die Deklaration würde jetzt so aussehen:

Ingredients: Aqua, Olea Europaea, Glycerin,
Hydrogenated Palm Glycerides, Cetearyl alcohol,
Butyrospermum Parkii, Parfum, Linalool,
Limonene, CI75120

Übrigens ist es eigentlich nicht erlaubt Produkte
zu verkaufen, die nicht deklariert sind. Dennoch
werden besonders auf diversen Märkten immer
wieder Naturseifen angeboten, die teilweise ohne
Verpackung und auch ohne Inhaltsstoffangaben
angeboten werden. In diesem Fall würde ich
Ihnen immer empfehlen, den Verkäufer um die

genauen Bestandteile der Seife zu bitten. Ich gehe davon aus, dass ein Großteil dieser angebotenen handgemachten Seifen und Badezusätze den vorgeschriebenen Kriterien entspricht. Da man sich als Kunde jedoch nie sicher sein kann, lohnt es sich einfach nachzufragen. Jeder Verkäufer, der seine Produkte ordnungsgemäß hergestellt und gemeldet hat und dessen Produkte durch ein unabhängiges Labor zertifiziert wurden, wird Ihnen sicher gerne Auskunft geben. Im anderen Fall würde ich die Finger von diesen Produkten lassen, da nie sichergestellt ist, was sich in den Seifen befindet und wie sie hergestellt wurden. Davon abgesehen ist der Verkauf kosmetischer Produkte - und dazu gehören auch Seifen - ohne das Beachten zahlreicher Vorschriften nicht erlaubt.



Teil 2 - Grundlagen und Grundstoffe der Seifenherstellung

Im zweiten Teil des Buches erfahren Sie alles, was Sie über das Herstellen von Seifen wissen müssen. Dazu gehören auch die Zutaten einer Naturseife. Neben den unabdingbaren Grundstoffen wie den Fetten und der Lauge finden Sie hier auch Beschreibungen der Zusätze und Hilfsmittel. Wenn Sie mit dem Sieden von Seifen beginnen, werden Sie sicher oft auf verschiedene Begriffe stoßen, mit denen Sie zuerst vielleicht nichts anfangen können. Daher habe ich Ihnen außerdem häufig verwendete Grundbegriffe erläutert.

Grundbegriffe

Die Grundbegriffe beschreiben bestimmte Bezeichnungen, die Ihnen im Verlauf des Buches häufiger begegnen werden. Weitere wichtige und weniger wichtige Ausdrücke finden Sie am Ende des Buches im Glossar.

Die Gelphase

Die Gelphase tritt bei der Kaltverseifung in der Regel dann auf, wenn sich die gerührte Seifenmasse bereits in der Form befindet. Bei der Gelphase handelt es sich um eine chemische Reaktion bei der Hitze entsteht. Die Seifenmasse in der Form wird von der Mitte ausgehend heiß und verflüssigt sich etwas. Bei diesem Prozess verbindet sich die Lauge mit dem Fett. Es ist vorteilhaft, wenn eine Seife die Gelphase durchläuft, da der Verseifungsprozess schneller abläuft und sich somit auch die Reife- und Trocknungszeiten reduzieren. Seifen, die nicht in die Gelphase gekommen sind, bleiben meistens über einen längeren Zeitraum schmierig und weich, sie können also nicht so früh angeschnitten werden.

Wie kann die Gelphase gefördert werden?

Sie können die Gelphase fördern, indem Sie die Seife in der Form gut isolieren. Decken Sie die Formen sorgfältig mit Frischhaltefolie oder aufgeschnittenen Gefrierbeuteln ab und legen Sie dann Handtücher oder Decken darüber. Die Seife benötigt viel Wärme von außen, um die Gelphase optimal durchlaufen zu können.

In welchen Fällen sind Gelphasen unerwünscht?

Es gibt Seifen, bei denen die Gelphasen möglichst vermieden werden sollen. Bei Milchseifen ist eine Gelphase eher unerwünscht. Die Milch könnte durch die Hitze ausflocken. Vermeiden können Sie die Gelphase nur durch Zufuhr von Kälte. Stellen Sie die Form nach draußen, in den kalten Keller oder kühlen Sie zum Beispiel mit Kühlpads. Die Formen sollten auch nicht in Handtücher gewickelt werden. Des Weiteren ist auch die Auswahl der Seifenformen wichtig. Verwenden Sie zum Beispiel eher dünn- als dickwandige Formen.

Folgende Punkte sollten Sie im Hinterkopf behalten:

1. Je größer die Seifenform, desto mehr Hitze kann sich entwickeln.
2. Holzkisten sind aufgrund Ihrer dicken Wände vorteilhaft bei der Hitzeentwicklung.
3. Milchseifen mögen keine Gelphasen.

Die Reifezeit einer Seife

Als zukünftige Seifensiederin oder als zukünftiger Seifensieder wird Ihre Geduld immer wieder auf die Probe gestellt. Besonders bei den ersten Seifenversuchen ist die Neugierde groß und das selbst gemachte Stück soll am liebsten sofort ausprobiert werden.

Sicher können Sie das tun. Sein Sie sich nur bewusst darüber, dass der Verseifungsprozess möglicherweise noch nicht komplett abgeschlossen, die Seife weder mild ist noch cremig schäumt. Der Säureschutzmantel der Haut kann angegriffen werden, raue und trockene Haut sind die Folge. Wahrscheinlich hat jeder, der regelmäßig Seifen herstellt, schon einmal eine frisch gesiedete Seife ausprobiert. Keine Sorge, viel passieren wird Ihnen nicht. Abraten möchte ich Ihnen trotzdem. Warten Sie lieber die entsprechende Reifezeit ab und testen eine milde, hautfreundliche und cremige Seife.

Überfettung (ÜF)

Jedes Fett kann durch eine exakt berechnete Menge Lauge verseift werden. Bei fertigen Naturseifen ist aber so gut wie immer ein gewisser Anteil Fett vorhanden, der nicht verseift wird. Dieser Fettüberschuss kann relativ genau

berechnet werden und wird als Überfettung bezeichnet. Generell gilt, je höher der Fettüberschuss in der hergestellten Seife, desto pflegender ist das Produkt. Jedoch sollte bei der Überfettung nicht übertrieben werden, da die Haltbarkeit der Seife durch eine zu hohe Überfettung eingeschränkt wird. Die Überfettung kann mithilfe der Verseifungszahlen der jeweiligen Fette und Öle errechnet werden. Eine Tabelle dieser Zahlen finden Sie am Ende des Buches. Wie Sie die Überfettung genau berechnen können, erfahren Sie im Kapitel "NaOH-Menge berechnen". Meistens wird übrigens ein Überfettungsgrad von etwa 5 bis 10% empfohlen.

Seifenleim

Als Seifenleim wird die Masse bezeichnet, die beim Herstellen der Naturseife entsteht. Sobald wird die Natronlauge mit den Fetten und Ölen vermischen und dann fleißig verrühren, entsteht eine weißlich, gelbe Masse, die im Verlauf des Rührens immer fester wird. Teilweise finden Sie auch den Begriff "Rohseife".

Isolieren

Um die Gelphase zu erzwingen bzw. zu beschleunigen, wird die Seife in der Form

"isoliert". Nach dem Anrühren des Seifenleims füllt man die Seifenmasse in vorbereitete Formen. Jede Seifenform kann anschließend mit alten Handtüchern, Decken, Bettwäschebezügen oder Ähnlichem eingewickelt werden. Holzformen, die ja eher dicke Wände besitzen, heizen erfahrungsgemäß von alleine stark auf, sodass die Isolierung sparsamer ausfallen kann.

Sodaasche

Mit der sogenannten Sodaasche wird wahrscheinlich jeder einmal zu kämpfen haben. Es handelt sich hierbei um einen weißen Belag, der an eine feine Puderschicht erinnert und sich auf der Oberfläche einer frischen Seife absetzt. Sodaasche entsteht immer dann, wenn die frisch gerührte Seife zu früh mit Sauerstoff in Verbindung kommt. Auch Seifen, die nicht in die Gelphase gekommen sind, neigen erfahrungsgemäß zu der Bildung von Sodaasche. Der weiße Belag ist nicht schädlich, die Seife kann also trotzdem verwendet werden. Er kann einfach mit einem Sparschäler oder einem Messer abgetragen werden.

Die Seifenherstellung - Übersicht

Selbst gemachte natürliche Seife besteht in der Regel aus pflanzlichen Ölen, Fetten und Wachsen

und einer berechneten Menge an Natriumhydroxid. Teilweise kommen auch tierische Fette zum Einsatz, diese Grundstoffe werden in diesem Buch jedoch nicht behandelt. Um die verschiedenen Seifen zu dekorieren, zu gestalten und zu formen stehen Ihnen unglaublich viele Möglichkeiten zur Verfügung.

Sie können die Seifen färben, in gewünschte Formen gießen, mit Kräutern und Blüten versetzen, schichten, marmorieren und noch vieles mehr. Die verbreitetste Methode zur Seifenherstellung ist das sogenannte Kaltrührverfahren. Hierbei werden die ausgewählten Fette, Öle und Wachse bei niedrigen Temperaturen mit der hergestellten Lauge vermischt und gerührt. Die entstandene Seifenmasse kann dann in Formen gegossen und nach einer Zeitspanne von etwa 24 Stunden ausgeformt werden. Anschließend müssen die Seifenstücke nochmals etwa drei bis sechs Wochen lagern. In diesem Zeitraum wird der Verseifungsprozess vervollständigt, überflüssiges Wasser verdunstet und die Seifen werden härter und milder.

Vorteile der Seifen, die mittels Kaltrührverfahren hergestellt werden:

- ✓ Das beim Verseifungsprozess entstehende Glycerin bleibt erhalten und gibt den Seifen einen Teil ihrer Pflegewirkung.
- ✓ Die Herstellung geht schnell und ist einfach durchzuführen.
- ✓ Der Energieverbrauch ist gering.
- ✓ Die Seifen bekommen eine ansprechende, glatte Struktur.
- ✓ Das Marmorieren ist einfach möglich und Zusätze können gut eingearbeitet werden.

Eine weitere Möglichkeit zur Herstellung von Seifen stellt das sogenannte Heißverfahren dar. Hierbei wird der Seifenmasse nochmals Hitze zugeführt und die Verseifung findet fast vollständig statt.

Vorteile der Seifen, die mittels Heißverfahren hergestellt werden:

- ✓ Die Lagerungsdauer der Seifen verkürzt sich erheblich.
- ✓ Die Seife ist im Prinzip sofort bereit zum Einsatz.
- ✓ Das in den Seifen enthaltene Glycerin pflegt die Haut.

Die Grundstoffe einer Seife

Die Art und die Menge der verwendeten Zutaten sind vom Rezept und den gewünschten

Eigenschaften der Seife abhängig. Schon bald können Sie diese Grundstoffe selbst kombinieren und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Im Handbuch der Fette, Öle und Wachse finde Sie weitere Erläuterungen zum richtigen bzw. sinnvollen Einsatz von Lipiden.

Wasser

Das Wasser ist eine der Grundzutaten selbst gemachter Naturseifen. Es dient zum Anrühren der Lauge. Verwenden Sie bitte kein Leitungswasser, da es neben verschiedenen Mineralien auch andere chemische Verbindungen enthält, welche die Haltbarkeit der Seifen beeinträchtigen können. Gut geeignet für den heimischen Einsatz ist einfaches destilliertes Wasser. Kanister von 1-5 Litern bekommen Sie in jeder Drogerie, Baumarkt und in Supermärkten. Empfohlen wird manchmal auch gefiltertes Regenwasser zu verwenden. Wer sich die Mühe machen möchte, das Regenwasser in einem Gefäß aufzufangen, um es anschließend mehrfach zu filtern, kann dies natürlich auch gerne ausprobieren. Ich persönlich bevorzuge das destillierte Wasser.

Später kann das Wasser durch andere Zutaten ersetzt werden. Sehr beliebt sind beispielsweise Teeaufgüsse, Milch oder auch Säfte.

Natriumhydroxid (NaOH)

INCI: Sodium Hydroxide.

Auch NaOH ist eine unverzichtbare Grundzutat bei der Seifenherstellung. Durch die Zugabe einer Lauge aus Natriumhydroxid entstehen die sogenannten Stückseifen, also die festen Seifenstücke, die sicher jeder kennt. Eine Alternative zu NaOH ist KOH, Kaliumhydroxid. KOH wird allerdings zur Herstellung von Flüssig- bzw. Schmierseifen verwendet.

Sie finden NaOH oft auch unter den Namen Ätznatron, Natronlauge oder Ätzsoda. NaOH ist ein hygroskopischer*, weißer und geruchloser Feststoff. Natriumhydroxid bekommen Sie in der Regel in Form von Plättchen oder kleinen Kugeln geliefert.

NaOH löst sich in Wasser zu stark alkalischer Natronlauge. Hierbei entsteht eine große Wärmeentwicklung, die Lauge wird sehr heiß! Es findet eine stark exotherme Reaktion statt, bei der Energie als Wärme abgegeben wird. Natronlauge reagiert auf die Haut stark ätzend. Es handelt sich um eine Chemikalie, mit der nicht leichtfertig umgegangen werden sollte. Pflicht bei der Arbeit mit Natriumhydroxid und der angerührten Natronlauge ist die Verwendung von Handschuhen, einer Schutzbrille, einem

Mundschutz und einer Schürze oder eines Kittels (oder alter Kleidung).

Um die Fette mit der Lauge zu verseifen, muss hierfür die erforderliche Menge an Natronlauge berechnet werden. Wird zu viel Lauge verwendet, als zur Verseifung der Öle nötig ist, wird die Seife ätzend und kann die Haut schädigen. Wird hingegen zu wenig Natronlauge verwendet, kann die Seife schneller ranzig werden. Wichtig ist es also, dass die Menge der verwendeten Lauge exakt berechnet wird. Gehen Sie hier auf Nummer sicher und rechnen lieber mehrmals nach.

Ein gewisser Teil von etwa 3-10% an überschüssigem Fett, also Fett, das nicht verseift wird, ist jedoch erwünscht. Zum einen dient es als Überfettungsmittel, um den Seifen pflegende Eigenschaften zu verleihen und den Säureschutzmantel der Haut nicht anzugreifen. Zum anderen haben wir so einen gewissen Sicherheitsfaktor. Ich empfehle einen Überfettungsbereich von 5 bis 8 Prozent.

Achtung! Natronlauge ist stark ätzend. Bitte bei der Verwendung immer geeignete Schutzkleidung tragen!

Wie bereits erwähnt, wird sich das Wasser beim Anrühren mit den NaOH-Kristallen sehr stark aufheizen. Dies lässt sich etwas reduzieren, indem sehr kaltes Wasser verwendet wird. Es ist auch möglich, bis 50 Prozent des Wassers in Form von Eiswürfel zu verwenden. Außerdem ist es ratsam, für eine gute Belüftung zu sorgen oder sogar für die Herstellung der Natronlauge ins Freie zu gehen. Beim Anrühren der Natronlauge ist es auch wichtig, dass IMMER erst das Wasser im Behälter gewogen und dann das NaOH dem Wasser zugegeben wird! Bei uns wurde früher im Labor immer Folgendes gesagt:

Erst das Wasser, dann die Lauge - sonst geht's leicht ins Auge.

Wie Sie sehen, ist bei der Verwendung von Natriumhydroxid einiges zu beachten. Dies soll Sie aber nicht davor abschrecken, Ihre eigenen Seifen herzustellen. Wenn Sie mit Vorsicht und geeigneter Schutzausrüstung arbeiten, sind Sie auf der sicheren Seite.

Bewahren Sie Ihr NaOH aber immer gut verschlossen und unerreichbar für Kinder auf. Außerdem sollte NaOH niemals mit Aluminium, mit Teflon beschichteten Materialien, Bronze, Messing, Eisen, Magnesium, Chrom oder Zink in Berührung kommen.

*Hygroskopie bezeichnet die Eigenschaft, Feuchtigkeit aus der Umgebung zu ziehen.

Öle, Fette, Wachse

Die meisten Fette und Öle sind sehr leicht zu beschaffen und finden sich in Supermärkten oder Reformhäusern. Spezielle, exotische Buttern und besondere Öle können Sie einfach online bestellen. Einige bewährte Quellen für die Beschaffung der Rohstoffe nenne ich Ihnen im Anhang. Bei der eigenen Entwicklung von Seifenrezepten sollten Sie auch auf eine passende Kombination der Fette und Öle achten. Einige Öle machen die Seifen eher weich, was in Verbindung mit Wasser zu Verformungen der späteren Seifenstücke oder Blöcke führen kann. Außerdem sind weiche Seifen schmierig in der späteren Verwendung. Sie sollten daher immer eine harmonische Kombination von harten Fetten beziehungsweise denen, die Ihre Seifen hart machen und den Ölen, welche die Seifen eher weich machen, finden. Auch das Schaumverhalten ist nicht bei allen Fetten und Ölen gleich. Einige sorgen für cremigen, üppigen Schaum, während andere kaum Schaum bilden. Auch hier sollte man auf eine entsprechende Kombination achten. Eine Übersicht der Fette, Öle und Wachse stelle ich Ihnen im

gleichnamigen Kapitel vor. Hier erfahren Sie alles über die Eigenschaften des Fetts und dessen Verwendung in Naturseifen.



Das hört sich jetzt alles vielleicht noch kompliziert an, sobald Sie sich etwas mit der Materie beschäftigt haben, werden Sie aber feststellen, dass die Zusammenstellung der Fette und Öle eigentlich gar nicht so kompliziert ist. Je öfter Sie eine neue Seife sieden, desto selbstverständlicher wird der Umgang mit Fetten, Laugen und Co.

Welche Flüssigkeiten können verwendet werden?

Bier, Wein und Sekt in der Seife

Neben Wasser besteht auch die Möglichkeit die Lauge mit Bier, Wein oder Sekt anzurühren. Wenn Sie kohlenensäurehaltige Getränke verwenden möchten, lassen Sie diese vorher abstehen, bis sich die Kohlensäure komplett verflüchtigt hat.

Wein, Sekt und Bier sollten vor Gebrauch aufgeköcht und etwa 15 Minuten köcheln gelassen werden, damit der Alkohol verdampfen kann. Wählen Sie auf jeden Fall ein entsprechend großes Gefäß zum Anrühren des NaOH mit der Flüssigkeit. Bier, Wein und Sekt können aufschäumen und überlaufen.

Kaffee

Die Kaffeeseife zählt schon zu einem der Klassiker selbst gemachter Seifen. Der Kaffee soll schlechte Gerüche binden und wird daher gerne als Zusatz für Küchenseifen verwendet. Der Kaffee wird sehr stark mit destilliertem Wasser gebrüht. Vor dem Anrühren mit NaOH sollte er natürlich abgekühlt werden. Es besteht auch die Möglichkeit etwas Kaffeesatz in den Seifenleim

zu geben, um einen zusätzlichen Peelingeffekt zu erzeugen.

Seife die mit Kaffee angerührt wird riecht... gewöhnungsbedürftig. Aber auch das ist Geschmackssache!

Milch- und Milchprodukte

Milchseifen sind bei Seifensiedern sehr beliebt. Ob von Ziege, Schaf, Esel, Kuh oder Pferd, die Palette ist weitreichend und es dürfte für jeden etwas Passendes dabei sein.

Möchte man die Lauge mit Milch herstellen, sollte die Milch in gefrorener Form vorliegen, um ein Überhitzen zu vermeiden. Frieren Sie die Milch dabei in Eiswürfelformen ein. Zu den Milcheiswürfeln gibt man vorsichtig, Löffel für Löffel das NaOH. Die Eiswürfel schmelzen langsam und das NaOH beginnt, sich zu lösen. Wie bei der "Gelpase" bereits erwähnt, ist es ratsam, auf eine Isolierung der Seifenformen zu verzichten.

Alternativ können Sie auch einen Teil der Flüssigkeit durch Milch ersetzen. Rühren Sie hierbei die Lauge mit Wasser an und geben den Rest der Flüssigkeitsmenge als Milch zum Seifenleim.

Eine weitere Alternative sind Milchpulver. Die meisten Milchsorten werden ohnehin als Pulver

einfacher zu beschaffen sein. Das Pulver wird einfach mit Wasser cremig angerührt und dem Seifenleim zugegeben. Bei Milchseifen kann es vorkommen, dass ein Ammoniakgeruch entsteht. Dieser verfliegt aber meist nach einigen Wochen Reifezeit wieder und die Seife wird einen cremigen, weichen Schaum entwickeln und die Haut intensiv pflegen. Übrigens kann aber nicht nur Milch zum Einsatz kommen. Auch Sahne, Mascarpone oder Quark machen sich hervorragend als Seifenzusätze.

Kräutertees

Eine natürliche Kamillenseife mit Kamillenblüten und dem passenden Tee angerührt? Oder eine herbere Variante mit Pfefferminze oder Rosmarin? Warum nicht. Ebenso wie der Kaffee wird auch der Teesud mit destilliertem Wasser aufgebrüht, mindestens auf Zimmertemperatur abgekühlt und dann mit den NaOH-Plättchen zur Lauge verarbeitet.

Weitere Zusätze

Es gibt sehr viele mögliche Zusätze, die wir der Seife zugeben können. Dabei kommt es eigentlich nur auf die persönlichen Vorlieben und Geschmäcker an. Es gibt unterschiedliche Meinungen über Sinn und Unsinn bestimmter

Zusätze, was aber niemanden davon abhalten sollte, seine Idee umzusetzen. Es zählen alleine Ihre Vorlieben und kreativen Entwicklungen.

Peelingzusätze

Als mögliche peelende Zusätze kommen unter anderem Kaffeepulver, gemahlene Nüsse und Mandeln, Mohnsamen, Haferflocken, gemahlene Kräuter und Blüten infrage. Auch Luffa sowie das in diversen Shops erhältliche Mandelkern-Olivensteingranulat werden gerne verwendet. Alle Pflanzenteile sollten unbedingt in getrockneter Form verwendet werden, damit es nicht zur Schimmelbildung kommt. Pflanzen und Kräuter aus dem Garten sind erlaubt und sogar erwünscht, jedoch lassen Sie auch diese selbst geernteten Zutaten besser vollständig trocknen.

Haferflocken sollten Sie vor Zugabe zum Seifenleim mahlen, da die Flocken sonst zu grobkörnig sind. Auch Nüssen und Samen geben - fein gemahlen - einen angenehmen Peelingeffekt. Je nach Körperregion, an dem die Seife zum Einsatz kommen soll, können die Zusätze aber auch gerne etwas gröber ausfallen. Besonders bei der allseits bekannten und ebenso unbeliebten Cellulite ist eine stark peelende Seife ein wertvolles Hilfsmittel, um die Haut zu durchbluten. Versetzt mit passenden ätherischen

Ölen können Sie so der Orangenhaut zu Leibe rücken.

Die Peelingzusätze werden in den bereits leicht angedickten Seifenleim gegeben und sorgfältig verrührt. Achten Sie darauf, dass der Seifenleim nicht zu flüssig ist, sonst kann es passieren, dass sich die Peelingpartikel am Boden absetzen. Die Einsatzkonzentrationen liegt bei etwa 0,5 bis 2 Teelöffeln pro 1 kg Fett, je nach gewünschter Intensität.

Moor und Schlamm

Bei Verwendung von Moor und Schlamm ist es am vorteilhaftesten, wenn Sie einen Teil der berechneten Wassermenge zum Anrühren des Pulvers verwenden. Das Wasser sollte generell aber etwas reduziert werden (ca. 50 Prozent der eingesetzten Schlammmenge).

Die Einsatzkonzentration ist mit 15 Prozent der gewünschten Fettmenge ausreichend.

Tonerden

Tonerden sind in verschiedenen Farben erhältlich. Ob rosa, rot, grün oder gelb. Die Tonerden eignen sich auch sehr gut um Seifen auf natürliche Art zu färben. Rühren Sie die Tonerde mit Wasser an und geben Sie sie dann direkt zur

Seifenmasse. Wichtig ist ein gutes Verrühren der Tonerden, da andernfalls kleine Klümpchen zurückbleiben können. Besonders beliebt ist der Einsatz bei unreiner und fettiger Haut, da Tonerden überschüssiges Hautfett absorbieren können.

Kräuter und Blüten

Kräuter und Blüten können vielfältig eingesetzt werden und geben den Seifen immer ein besonderes und individuelles Aussehen. Möglich ist es, die Kräuter zu mahlen und in den Seifenleim zu geben. Oder Sie streuen einige hübsche Blüten auf den in die Form gegossenen Seifenblock. Blüten werden in der Regel immer braun in einem Seifenleim. Ausnahmen sind Ringelblumenblüten, die einen hübschen gelben Farbton behalten. Vor allem Lavendelblüten färben sich unschön braun, wenn man Sie in den Seifenleim rührt. Auf den Block gestreut behalten Sie Ihre schöne Farbe und sorgen so für dekorative Effekte.

Die Kräuter können entweder direkt in den Seifenleim gegeben werden oder man übergießt sie 1-2 Stunden vor der Verwendung mit etwas Öl. Dadurch werden sie vor allem weicher und weniger "kratzig".

Die Kräuter werden dem Seifenleim zugegeben, sobald dieser das "Puddingstadium" erreicht hat. Ein weiteres Rühren mit dem Stabmixer sorgt für eine gute Verteilung. Als Zusatz in Seifen eignen sich nur getrocknete Kräuter. Frische Kräuter aus dem Garten haben hierin hingegen nichts verloren. Durch den noch vorhandenen Wasseranteil in den frischen Kräutern kann es zu Schimmelbildung kommen. Wenn Sie also eigene Gartenkräuter einsetzen möchten, trocknen Sie diese vorher über mehrere Wochen.

Honig und Zucker

Zucker und Honig gelten als Schaumbooster. Wünschen Sie sich also eine Seife mit viel cremigem Schaum, geben Sie etwas Zucker in die fertige Lauge. Rühren Sie den Zucker am Besten vorher in etwas lauwarmem Wasser an, sonst kann es passieren, dass Ihnen der Zucker karamellisiert. Honig lässt sich gut nach dem Andicken in die Seife einrühren. Empfehlenswert sind 1-2 Esslöffel pro 1 kg Fettmasse. Seifen, die mit Zucker oder Honig versetzt sind, heizen erfahrungsgemäß stark nach. Diese Seifen sollten daher nicht oder nur sehr sparsam isoliert werden.

Tapiokaperlen

Tapioka ist eine geschmacksneutrale Stärke, die aus Maniokwurzeln hergestellt wird. Die Kügelchen werden als Zutat zum Kochen und für Süßspeisen verwendet. Tapiokaperlen findet man oft in asiatischen Lebensmitteläden. Die Größen der Kügelchen variieren dabei stark. In Seifen können die Perlen als Peelingzusatz eingesetzt werden und geben auch einen schönen optischen Effekt.

Stearin

Stearin gibt einer Seife eine glatte Textur und gibt einen wunderbaren cremigen und stabilen Schaum. Stearin sorgt außerdem für eine feste Seife. Die Einsatzkonzentration empfehle ich zwischen 2 und 5 Prozent. Stearin liegt in der Regel als Flocken vor, diese werden zusammen mit den festen Fetten im Topf geschmolzen. Bei der Zugabe der Lauge passiert es leicht, dass der Brei ausflockt. In diesem Fall sollten Sie kräftig rühren, damit der Brei homogen wird. Die Masse wird sehr schnell fest, also sollte recht zügig gearbeitet werden. Stearin eignet sich daher eher für den schon erfahreneren Sieder.

Obst und Gemüse

Teilweise wird auch der Einsatz von püriertem Obst und Gemüse empfohlen. Ich persönlich habe noch nie eine Seife mit diesen Zusätzen hergestellt und werde es auch nicht tun. Mir ist die Gefahr der Verkeimung einfach zu groß. Ob Sie ihrer Seife Gemüse oder Obst zusetzen möchten, bleibt natürlich Ihnen überlassen.

Seidenfasern und Seidenprotein

Für besondere Luxusseifen eignet sich die Zugabe von Seide. Seidenfasern erhalten Sie im Fachhandel. Als Alternative können auch Reste von ungefärbter Naturseide zerkleinert werden. Diese wird in Stücke oder Fäden geschnitten und der Lauge zugegeben. Durch die Hitze der Lauge löst sich die Seide auf, evtl. abseihen. Als Einsatzmenge empfehle ich etwa eine halbe Handvoll Seidenfäden auf 1000g Fettmasse. Die Seide sorgt für eine ordentliche Aufheizung der Seife, daher sollte nicht isoliert werden.

Etwas weniger aufwendig ist die Verwendung von flüssigem Seidenprotein. Die Wirkung ist die gleiche, nämlich ein cremiger, feinporiger Schaum und ein Hauch von Luxus. Seidenprotein bekommen Sie im Rohstoffhandel. Das

Seidenprotein heizt die Seifenmasse nicht so sehr auf wie die Seidenfasern, daher kann wie gewohnt isoliert werden. Als Einsatzkonzentration reichen etwa 2 Teelöffel auf 1000g Fettmasse.

Salz

Salz erhöht schlichtweg die Festigkeit der Seife. Einsatzkonzentration: bis 1 Teelöffel pro 500g Fett. Lösen Sie das Salz am besten in lauwarmem Wasser vor und geben es dann zur Lauge. Verwenden Sie nicht mehr Salz als die empfohlene Menge. Die Seife kann sonst zu hart werden, bröckeln oder ausflocken. Möchten Sie allerdings Salz- oder Soleseifen herstellen, können Sie natürlich mehr Salz verwenden. Die Salz- und Soleseifen sollten möglichst in Einzelformen gegossen werden, die ein leichtes Ausformen ermöglichen. Sehr gut geeignet sind Silikonformen. Seifenblöcke hingegen lassen sich kaum noch schneiden und würden brechen und splintern.

Kakaopulver

Kakaopulver kann zur Färbung und Marmorierung der Seife verwendet werden. Besonders in Schokoladenseifen o.ä. wird es daher oft verwendet. Thematisch passt es gut zu

Seifen in denen viel Kakaobutter verwendet wird.
Wichtig: Nur sparsam verwenden, da
Kakaopulver den Seifenschaum braun färben
kann. Dies ist natürlich bei einem Seifenstück,
das zur Reinigung der Haut gedacht ist, kein
schöner Effekt.

Der Duft der Seife

Für viele Menschen ist der Duft eines
Kosmetikprodukts ausschlaggebend für die
Kaufentscheidung. Er ist also neben der Farbe
eines der wichtigsten Kriterien für Ihre selbst
gemachten Seifen. Das Geruchsempfinden
unterscheidet sich beim Menschen beträchtlich.
Die Vorlieben in der Art sowie in der Intensität
des Duftes sind sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Generell gilt: Sie müssen die Seife nicht
beduften. Vor allem wenn Sie empfindlich auf
Düfte reagieren, können Sie auch komplett auf
eine Parfümierung verzichten. Viele Teesorten
und Kräutereextrakte geben der Seife schon von
Natur aus einen leichten Eigengeruch. Sie finden
als "Extra" ein separates Kapitel, das sich den
ätherischen Ölen widmet. Im Gegensatz zu
Parfümölen sind die ätherischen Öle Naturstoffe,
die Körper und Geist beeinflussen können. Sie
sind daher hervorragend geeignet, natürliche
Kosmetikprodukte zu beduften. Das Kapitel über

die ätherischen Öle beschreibt eine Vielzahl der Öle in Wirkung und ihrer Verwendung in Seifen sowie der möglichen Einsatzkonzentration und soll Ihnen einen Überblick der Vielfalt dieser Naturprodukte bieten.

Ätherische Öle

Die "Seele der Pflanzen". Ätherische Öle sind Extrakte aus Pflanzen oder Pflanzenteilen. Abhängig von der Ausgangspflanze haben Sie einen fruchtigen, blumigen, krautigen Geruch. Sie können die Öle miteinander mischen oder einzeln zum Beduften verwenden. Ob sie jedoch stimmungsaufhellende Eigenschaften wünschen oder doch lieber etwas für die Entspannung bevorzugen, für jede Vorliebe lässt sich das passende ätherische Öl finden. Bedenken Sie aber auch bei den ätherischen Ölen, dass viele Menschen mit Allergien auf sie reagieren.

Ätherische Zitrusdüfte sind meist sehr leicht flüchtig. Das heißt, sie werden in Ihrer Seife nicht lange halten. Zitrusdüfte sind zum Beispiel Mandarine, Orange, Zitrone und Blutorange. Hier empfiehlt es sich zum einen, die Menge des eingesetzten Öls deutlich zu erhöhen. Zum anderen kann man ein weiteres Öl einsetzen, das diese flüchtigen Öle fixiert. Fixierende Öle sind

unter anderem Petitgrain, Litsea cubeba oder Lemongras.

Die Auswahl an ätherischen Ölen ist vielfältig, sie sind in Regelfall unproblematisch zu handhaben, da nur wenige dazu neigen, einen Seifenleim frühzeitig zum Andicken zu bringen. Zu diesen Ölen gehören unter anderem Palmarosa, Benzoe, Zimtöl und Nelkenöl.

Wenn Sie die Düfte mischen möchten, empfehle ich Ihnen die Mischung 1-2 Wochen bis zur Verwendung stehen zu lassen. Die einzelnen Komponenten verbinden sich so besser miteinander und der Duft ist um einiges ausgewogener.

Die Einsatzkonzentration bei ätherischen Ölen ist schwer vorherzusagen. Gehen Sie anfangs von 1-2 Prozent pro 1000g Fettmenge aus.

Verwenden Sie ätherische Öle nicht nur auf der Haut. Es kann zu Irritationen und allergischen Reaktionen führen.

Parfümöle

Parfümöle werden synthetisch hergestellt. Es ist eine breite Palette an Duftrichtungen zu bekommen. Ob fruchtig, frisch, schwer oder auch Ihr Lieblingsparfum, inzwischen lässt sich fast alles finden. Achten Sie beim Kauf von Parfümölen aber unbedingt darauf, dass diese auch für die Kosmetik zugelassen sind. Es gibt zum Beispiel auch Düfte, die zur Raumbeduftung dienen, diese sollten sie nicht in Ihren Seifen einsetzen. Sie finden aber einige Bezugsquellen für tolle Düfte im Anhang dieses Buches.

Parfümöle können den Seifenleim verfärben oder schneller zum Andicken bringen. Ein schnelles Andicken ist vor allem dann unerwünscht, wenn die Seife marmoriert werden soll. Um diesen Effekt einzudämmen oder sogar zu verhindern, ist ein zügiges Arbeiten ebenso von Vorteil, wie die Erhöhung der Wassermenge im Rezept. Die Lieferanten von Parfümölen weisen aber meistens auf problematische Parfümöle hin, sodass Sie diese Düfte für den Anfang auch meiden können. Einsatzkonzentration von Parfümölen: 1-2 % der Fettmenge als Richtwert, aber bitte nicht mehr als 3 %.

Ob Sie lieber ätherische Öle oder Parfümöle verwenden möchten, bleibt Ihnen überlassen.

Auch Naturstoffe wie die ätherischen Öle enthalten allergene Bestandteile und sind daher nicht grundsätzlich "besser" als Parfümöle. Sie können mittlerweile sogar schon Parfümöle frei von Allergenen bekommen. Dies bezieht sich auf die Allergene, welche grundsätzlich deklarationspflichtig sind.

Der Vorteil der ätherischen Öle liegt ganz klar in ihren Effekten, die sie auf Haut und Psyche haben können. Dies ist mit Parfümölen nicht zu erreichen.

Der Vorteil der Parfümöle hingegen ist der, dass Sie auch Ihre absolute Lieblingsduft in Seifen verarbeiten können. Eben Düfte, die in der Natur so nicht vorkommen.

Färben der Seife

Die Grundfarbe der Seife wird von den verwendeten Fetten und Ölen bestimmt. Weiße Fette führen zu eher weißen und hellen Seifen. Gelbe Fette sorgen für einen gelblichen Ton. Natürlich können Sie Ihre Naturseifen aber einen Farbeffekt verleihen, der Ihren Wünschen entspricht.

Zum Färben der Seife können spezielle Kosmetikfarben verwendet werden. Sie erhalten im Handel Pigment und Farbstoffe, die sich vor

allein in ihrem Verhalten im Anwendungsmedium unterscheiden.

Farbstoffe

Farbstoffe sind in Wasser und organischen Lösungsmitteln löslich, sind also einfach zu verarbeiten. Industriell hergestellte Cremes, Gesichtswässer und Co enthalten in der Regel Farbstoffe, um ihnen einen schönen, optischen Effekt zu verleihen. Dieser optische Eindruck wird dem Anwendungsbereich des Kosmetikums angepasst. Erfrischende Mundwasser sind zum Beispiel häufig blau oder grün gefärbt, Gesichtswässer, die Zitrusextrakte enthalten, sollen dem Verbraucher über eine orange oder gelbliche Färbung die versprochene Wirkung suggerieren.

Auch die Anwendung der Farbstoffe in selbst gemachten Seifen ist einfach und unkompliziert möglich. Die Farbstoffe können direkt im Wasser der Lauge gelöst werden. Möchten Sie hingegen marmorieren, ist es auch möglich die verschiedenen Farbstoffe in kleinen Mengen Wasser zu lösen und diese dann auf die separaten, angerührten Seifenmengen zu verteilen. Hierzu finden Sie weitere Informationen im Kapitel *Marmorieren*.

Pigmente

Pigmente hingegen sind unlöslich und werden im Anwendungsmedium fein verteilt, um so ihre optischen Farbeffekte zu verleihen. Sie kommen zum Beispiel in Lidschatten, Lippenstiften und anderen dekorativen Kosmetikprodukten zum Einsatz.

Als Pigmente werden Ultramarinpigmente und Oxide verwendet. Beim Einsatz von Pigmenten ist darauf zu achten, dass diese wirklich gründlich im Seifenleim verrührt werden. Andernfalls sind in der Seife später kleine Pigmentklümpchen sichtbar. Da Pigmente unlöslich sind, können sie dem Seifenleim direkt zugegeben und mit hohen Scherkräften (also starkem Rühren) verteilt werden.

Tipp: Von allen Farben benötigen Sie nur sehr kleine Mengen. Oft kann eine kleine Messerspitze voll schon zu viel sein.

Sie können zum Färben der Seife aber auch natürliche Farben verwenden. Es eignen sich zum Beispiel Tonerden in verschiedenen Farben, Fruchtpulver, Karottensaft, Kakaopulver, Indigo, Spirulina, Seetang, Rote Beete und viele andere. Auch gebrühter Kaffee färbt die Seife und gibt ihr einen hellen bis dunklen Brauntönen.

Teil 3 - Grundausrüstung und Zubehör

Bevor Sie mit der Herstellung Ihrer ersten Seife beginnen können, benötigen Sie noch einige Arbeitsgeräte. Wichtig ist, dass Sie wirklich jegliches Zubehör auch ausschließlich zur Herstellung Ihrer Seifen verwenden. Also bitte in dem Seifentopf später keine Nudeln mehr zubereiten. Auch von der Verwendung von Arbeitsgeräten aus Aluminium ist abzuraten. Aluminium würde mit Lauge und frischer Seife reagieren. Die beste Lösung ist Edelstahl.

Sie können einfache und günstige Arbeitsmaterialien verwenden, die in jedem Supermarkt zu finden sind. Vielleicht haben Sie auch noch das ein oder andere alte Stück in Ihren Küchenschränken, das jetzt einen neuen Verwendungszweck finden kann.

Topf

Der Topf wird dazu benötigt, die festen Fette zu schmelzen sowie zum Anrühren des Seifenleims. Verwenden Sie einen Emailletopf oder einen Topf aus Edelstahl. Wählen Sie einen Topf, der nicht zu klein ist. Das Fassungsvermögen sollte möglichst 2 Liter nicht unterschreiten.

Stabmixer

Früher wurden handgemachte Seifen über Stunden von ausdauernden Siedern mit einem Löffel oder speziellen Utensil gerührt, heute kann einfach ein Stabmixer verwendet werden und uns die Arbeit erheblich erleichtern. Ich empfehle Ihnen einen Stabmixer, der einen abnehmbaren Kopf besitzt. Das erleichtert die Reinigung um ein Vielfaches. Bitte beachten Sie auch hier, keine Utensilien aus Aluminium zu verwenden.

Gefäß zum Mischen der Lauge

Verwenden Sie hierfür ein stabiles Plastikgefäß. Beispielsweise einen Messbecher mit einem Fassungsvermögen von einem Liter oder mehr. Es kann vorkommen, dass das Material eines solchen Messbechers irgendwann rissig wird. Dann sollte der Behälter gegen einen Neuen getauscht werden. Die angerührte Lauge ist aggressiv und greift eben auch das Kunststoffmaterial an, macht es rissig und porös. Eine gute, aber etwas teurere Alternative sind spezielle Becher aus dem Labor- bzw. Chemiefachhandel. Hier gibt es Varianten, speziell für das Anrühren von Laugen. Ebenfalls können große Bechergläser verwendet werden, da diese Gläser für die chemische Industrie und den Laborbedarf gefertigt und somit hitzebeständig

sind. Allerdings muss mit den Bechergläsern auch vorsichtiger hantiert werden, damit sie nicht kaputt gehen.

Spatel und Kochlöffel

Ein Kochlöffel aus Plastik zum Rühren der Seifenmasse ist ebenfalls unverzichtbar. Ein Spatel zum Auskratzen des Topfes ist kein Muss, aber empfehlenswert.

Plastiksieb

Ein Plastiksieb empfiehlt sich, um evtl. nicht gelöstes NaOH aufzufangen. Auch bei der Herstellung von Salzseifen empfiehlt es sich, ein Sieb parat zu haben.

Plastikbecher

Zum Auswiegen des NaOH (aber bitte nicht zum Anrühren der Lauge verwenden!). Dafür können Sie aber auch einen alten Joghurtbecher oder Ähnliches verwenden.

Glasrührstab

Der Glasrührstab wird zum Anrühren der Lauge verwendet.

Digitalwaage

Eine grammgenaue Digitalwaage ist sehr wichtig. Besonders wenn Sie kleinere Mengen Seife herstellen, wirken sich Wiegefehler sofort auf die spätere Seife aus.

Thermometer

Zur Temperaturbestimmung von Fetten und Lauge. Hitzebeständige Thermometer bekommen Sie auch bei Rohstofflieferanten. Eine Auswahl an Adressen finden Sie im Anhang.

Löffel

Diverse Löffel werden benötigt, um die weiteren Zusätze hygienisch aus den entsprechenden Packungen zu entnehmen. Verwenden Sie am besten einen eigenen Löffel für jede Zutat.

Schutzaurüstung

Die "Schutzaurüstung" dient Ihrer Sicherheit. Sie benötigen unbedingt eine Schutzbrille. Es kann immer passieren, dass es zu Spritzern der Seifenmasse kommt. Daher nehmen Sie die Brille erst wieder ab, wenn die Seife abgedeckt in der Form ruht. Günstige Schutzbrillen finden Sie zum Beispiel im Baumarkt.

Gummihandschuhe

Gummihandschuhe sind ebenfalls ein Muss. Sie sollten strapazierfähig sein und bis zum Ellenbogen reichen. Aus Erfahrung kann ich sagen; haben Sie am besten immer ein zweites Paar auf Vorrat zu Hause.

Kittel, Schürze oder alte Kleidung

Schutzkleidung um Ihre eigene Kleidung vor NaOH oder Seifenleim zu schützen.

Atemschutzmaske

Eine Atemschutzmaske ist ebenfalls notwendig. Die Lauge wird beim Anrühren sehr heiß und entwickelt einen Dampf, der die Atemwege reizen kann. Verwenden Sie eine Maske mit Filter P2 für Stäube. Sie sollten nur dann auf eine Schutzmaske verzichten, wenn Sie für eine sehr gute Belüftung sorgen können und zum Beispiel unter einer leistungsstarken Abzugshaube arbeiten.

Außerdem

Küchenrolle zum Beseitigen von Schmierereien, alte Handtücher zum Abdecken der Seifenformen, Backpapier zum Auslegen der Seifenformen und ggf. Zeitungen, um die Arbeitsfläche auszulegen und so vor Spritzern zu schützen.

Formen

Nachdem Sie alle Zutaten miteinander vermengt haben, muss die entstandene Seifenmasse in Formen gegossen werden. Sie können hier meist nach Ihrem persönlichen Geschmack entscheiden und die Masse in Blockformen oder Einzelformen gießen. Es gibt im Internet spezielle Seifenformen zu kaufen. Für den Anfang reichen auch einfache Backformen aus Silikon, aufgeschnittene Saftpackungen oder gereinigte Verpackungen von Lebensmitteln.

Achten Sie nur unbedingt darauf, dass die Formen nicht aus Aluminium bestehen oder damit beschichtet sind. Vor allem bei handelsüblichen Backformen ist das oft der Fall.

Es gibt spezielle Blockformen aus Holz zu kaufen. Der Vorteil ist, dass die Formen komplett zerlegbar sind. Sie können den entstandenen Seifenblock also einfach ausformen. Auch Holz reagiert mit frischer Seifenmasse, daher müssen die Holzformen immer mit Backpapier oder Folien ausgelegt werden.



Gut geeignet sind auch Silikonformen. Diese gibt es als Block oder auch als Einzelformen zu kaufen. Silikonformen müssen nicht ausgelegt werden und die fertige Seife lässt sich sehr leicht ausformen. Der Nachteil an Block-Silikonformen ist lediglich der, dass sich der Block etwas verformen kann und die späteren Seifenstücke ungleichmäßig werden.

Die Formen aus Silikon finden Sie in jedem Geschäft, in dem es Backformen zu kaufen gibt. Es gibt heute eine Vielzahl schöner Formen, die eigentlich für das Backen kleiner Kuchen gedacht sind. Von Herzen über Blumen bis hin zu Weihnachts- und Osterformen lässt sich eigentlich jede beliebige Silikonform finden.

Teil 4 - Nun geht es los - die Seifenherstellung

NaOH-Menge berechnen

Die einzusetzende NaOH-Menge ist abhängig von den ausgewählten Ölen und Fetten sowie dem gewünschten Überfettungsanteil, den die spätere Seife haben soll. Um die einzusetzende Menge an NaOH bestimmen zu können, benötigen wir die Verseifungszahlen der Öle, die im Rezept Verwendung finden.

Was ist die Verseifungszahl?

Die Verseifungszahl gibt an, wie viel mg NaOH oder KOH nötig sind, um 1 Gramm Fett komplett zu verseifen. Sie ist ein Maß für die durchschnittliche Kettenlänge der Fettsäuren eines Öls bzw. Fettes. Hohe Verseifungszahlen bedeuten also viele kurzkettige Fettsäuren, niedrige Verseifungszahlen dagegen wenige langkettige Fettsäuren pro Gramm Fett. Eine Tabelle mit den Verseifungszahlen verschiedener Öle finden Sie am Ende des Buches.

Pflanzliche Fette und Öle unterliegen, wie alle natürlichen Produkte, leichten Schwankungen in ihrer Zusammensetzung. Daher werden die Verseifungszahlen als Mittelwert angegeben.

Beispiel zur Berechnung der nötigen Menge NaOH

Kokosfett hat eine Verseifungszahl von 1860.

Wenn wir nun 1000 Gramm Kokosfett, mit Hilfe von NaOH, vollständig verseifen möchten, benötigen wir: $1000 \times 0,186 = 186\text{g}$

Wir benötigen also 186g an NaOH, um 1kg Kokosfett komplett zu verseifen.

Da wir aber eine milde Seife haben möchten und daher einen Fettüberschuss anstreben, reduzieren wir die NaOH-Menge um den Wert der gewünschten Überfettung.

Verwenden wir verschiedene Öle und Fette in einer Rezeptur, ermitteln wir die NaOH-Menge für eine komplette Verseifung der einzelnen Öle, addieren diese Werte und ziehen dann den gewünschten Grad der Überfettung prozentual ab. Das hört sich zuerst vielleicht kompliziert an, ist es aber eigentlich gar nicht.

Beispiel zur Berechnung der NaOH-Menge beim Einsatz verschiedener Fette

Wir stellen eine Seife aus 200 Gramm Kokosfett und 200 Gramm Kakaobutter her. Die Seife soll mit 7 Prozent überfettet sein.

Dann schauen wir in die Verseifungstabelle und lesen die entsprechenden Werte der verwendeten Fette ab. Anschließend müssten wir wie folgt rechnen:

$$200\text{g Kokosfett} \times 0,186 = 37,2\text{g NaOH}$$

$$200\text{g Kakaobutter} \times 0,137 = 27,4\text{g NaOH}$$

$$37,2\text{g NaOH} + 27,4\text{g NaOH} - 7\%$$

$$64,6\text{g NaOH} - 4,522\text{g NaOH} = 60,078\text{g NaOH}$$

Wir benötigen also rund 60,1 Gramm NaOH, um eine Überfettung von 7 Prozent zu erreichen.

Handgemachte Seife ist idealerweise mit etwa 3-10 Prozent überfettet. Die mittels Tabelle errechnete NaOH-Menge wird in kaltem Wasser gelöst, abgekühlt und anschließend den Ölen zugegeben.

Die Flüssigkeitsmenge bestimmen

Die erforderliche Menge Wasser bzw. Flüssigkeit hängt von verschiedenen Faktoren ab. Werden viele harte Fette verwendet, ist es ratsam, die Flüssigkeitsmenge etwas zu erhöhen. Bei einem

zu geringen Wasseranteil kann es passieren, dass die Seife nach dem Ausformen schwer zu schneiden ist oder gar bröckelt und bricht.

Gibt man hingegen zu viel Wasser bei, verlängert sich der Trocknungsprozess der Seifen teilweise um ein Vielfaches. Ein zu hoher Wasseranteil erschwert auch das Ausformen der Seifen, sie ist sehr weich und bleibt an den Formen kleben. Es kann zu Verformungen kommen.

Erfahrungsgemäß ist $\frac{1}{3}$ der Fettmenge in der Rezeptur ein guter Ausgangswert. Werden zum Beispiel 1500 Gramm Gesamtfettmasse verwendet, beträgt die erforderliche Flüssigkeitsmenge 500 Gramm. Wenn viele feste Fette, wie Kakaobutter, Kokos- und Palmöl eingesetzt werden, können Sie diese Flüssigkeitsmenge um etwa 10 Prozent erhöhen.

Auch bei aufwendigen Marmorierungen sollte nicht an Wasser gespart werden, um ein rasches Andicken des Seifenleims zu vermeiden.

Ich persönlich verwende aber lieber etwas weniger Wasser als zu viel. Sie werden aber merken, je öfter Sie Ihre Seifen herstellen und je mehr Erfahrungen Sie sammeln, desto besser können Sie die passende Flüssigkeitsmenge abschätzen.

Wann sollte besser mehr Wasser zugegeben werden?

- Bei Verwendung von Parfümölen, die bekannterweise ein schnelles Andicken fördern.
- Wenn aufwendige Marmorierungen geplant sind.
- Der Anteil an harten Fetten ist hoch.
- Beim hohen Einsatz von Pflanzenteilen, wie getrockneten Kräutern und Blüten.

Wann sollte besser weniger Wasser zugegeben werden?

- Wenn die Seife in wenigen Wochen einsatzbereit sein soll.
- Sie verwenden hauptsächlich flüssige Öle.
- Es werden Öle eingesetzt, die die Seife weich machen.

Das Kaltverfahren

Herstellung, Schritt für Schritt:

Wir stellen ein einfaches Rezept mit Fetten und Ölen her die Sie in jedem Supermarkt kaufen können. Den Duft können Sie selber wählen. Lieferanten für Parfümöle und ätherische Öle habe ich Ihnen im Anhang aufgelistet. Verwenden Sie für den ersten Seifenversuch am Besten ein Parfümöl, das den Seifenleim nicht

schnell andicken lässt, oder greifen Sie auf ein ätherisches Öl zurück. Ätherische Öle sind unproblematisch und sorgen nicht für ein plötzliches Andicken der Seifenmasse. Ich empfehle Ihnen außerdem, diese Rezeptur ohne Farben oder Zusätze herzustellen. Für den Anfang reicht es erst mal aus, wenn Sie die grundlegenden Schritte verinnerlichen. Natürlich können Sie auch jedes andere Rezept verwenden. Beachten Sie jedoch, dass die nötige Menge an NaOH exakt berechnet werden muss.

Rezeptur:

500 g Kokosfett

250 g Olivenöl

125 g Sonnenblumenöl

125 g Rapsöl

147 g NaOH

335 g dest. Wasser

20 g Duft nach Wahl

Nicht vergessen:

- ✓ Bereiten Sie den Arbeitsplatz vor, indem alle Gegenstände und Lebensmittel von der Arbeitsfläche entfernt werden. Decken Sie den Arbeitsbereich außerdem mit Zeitungspapier ab, um mögliche Spritzer aufzufangen.

- ✓ Ziehen Sie alte Kleidung an oder einen Kittel bzw. eine Schürze über.
- ✓ Binden Sie lange Haare nach Möglichkeit zurück.
- ✓ Bereiten Sie die Seifenform vor, indem Sie sie mit Backpapier oder Folie auskleiden.
- ✓ Legen Sie sich alle Arbeitsgeräte zurecht.
- ✓ Denken Sie auch daran, sich das Rezept und die Arbeitsanleitung am Arbeitsplatz bereitzulegen.
- ✓ Ziehen Sie die Handschuhe an und setzen den Mundschutz auf oder sorgen Sie zumindest für eine gute Durchlüftung.
- ✓ Setzen Sie die Schutzbrille auf und nehmen Sie sie erst ab, wenn sich der Seifenleim in der Form befindet.
- ✓ Öffnen Sie beim Anrühren der Lauge das Fenster.

Alles erledigt?

Gut, dann kann es jetzt losgehen.

Sie haben nun Ihre Schutzausrüstung angelegt, den Arbeitsbereich vorbereitet und sich alle Zutaten und Arbeitsanweisungen zurecht gelegt.

1. Flüssigkeit auswiegen:

Wiegen Sie die angegebene Menge des destillierten, kalten Wassers ab und stellen Sie sie vorerst beiseite. Das Wasser sollte sehr kalt sein, am besten direkt aus dem Kühlschrank kommen. Sie können auch einen Teil des Wassers als Eiswürfel vorbereiten. Bitte verwenden Sie aber maximal 50 % des Wassers in Form von Eiswürfeln, damit noch genügend Wärme entstehen kann, um die NaOH-Plättchen zu lösen. In diesem Fall geben Sie erst die Eiswürfel und anschließend das Wasser in den Behälter.



2. NaOH auswiegen und die Lauge herstellen:

Wiegen Sie die NaOH-Kristalle in dem bereitgestellten Plastikbecher ab. Auf keinen Fall, das NaOH zum Wasser geben! Nun lassen Sie die Kristalle langsam und vorsichtig in das bereits ausgewogene Wasser rieseln. Dabei stetig umrühren. Die Flüssigkeit wird heiß und beginnt zu dampfen, das ist normal. Sofern Sie Eiswürfel verwenden, wird das Wasser nicht so heiß, es entsteht kaum bis gar kein Dampf. Rühren Sie nun etwa zwei Minuten weiter, bis alle Kristalle gelöst sind. Stellen Sie das Gefäß an einen sicheren und gut belüfteten Ort. Die Flüssigkeit sollte nach dem Abkühlen etwa Raumtemperatur aufweisen. Messen Sie die Temperatur am besten mit einem Thermometer nach. Tipp: Sollte sich am Boden eine weiße, feste Schicht gebildet haben, zerstoßen Sie diese mit Ihrem Rührlöffel. Nicht vergessen: Immer NaOH zum Wasser geben, nie umgekehrt!

3. Auswiegen der Fette:

Der richtige Zeitpunkt zum Auswiegen und Schmelzen der harten Fette ist, wenn die angerührte Lauge eine Temperatur von 50-55°C erreicht hat. Wenn die Lauge nur mit gekühlter Flüssigkeit hergestellt wird, dauert es recht lange, bis sie abkühlt. Daher empfiehlt es sich, die Lauge zuerst anzurühren und dann die Fette zu schmelzen. Sollte die Flüssigkeit aber zur Hälfte aus Eiswürfeln bestehen, kann das Schmelzen der Fette auch sofort nach dem Anrühren der Lauge erfolgen.



4. Schmelzen der Fette

Die harten Fette, in diesem Fall Kokosfett, werden im Topf ausgewogen und anschließend aufgeschmolzen. Nehmen Sie den Topf von der Hitze, sobald das Fett vollständig geschmolzen ist.



5. Flüssige Öle und Fette abwiegen:

Stellen Sie den Topf mit den geschmolzenen Fetten beiseite und wiegen die übrigen Öle in einem separaten Behälter aus. Natürlich ist es auch möglich, alle flüssigen Öle und Fette direkt in die geschmolzenen Fettzutaten zu wiegen. Es passiert jedoch häufig, dass ein Schuss zu viel Öl im Behältnis landet. In diesem Fall würde die komplette Berechnung der Laugenmenge nicht mehr stimmen. Daher bevorzuge ich es, die Öle in einem separaten Gefäß vorzuwiegen. Olivenöl, Sonnenblumen- und Rapsöl nun zu dem geschmolzenen Kokosfett geben und alles miteinander vermischen.



6. Andere Zutaten auswiegen:

Nun müssen Fette und Lauge etwa auf Raumtemperatur abkühlen. In dieser Zeit können Sie alle anderen Zutaten herrichten und auswiegen. Stellen Sie auch schon die Seifenformen bereit und legen Sie sie gegebenenfalls mit Backpapier oder aufgeschnittenen Gefrierbeuteln aus, um ein Festkleben der fertigen Seife zu vermeiden. Sie können das Parfümöl in einem separaten Behälter abwiegen und in Reichweite stellen. Auch, wenn Sie weitere Zutaten verwenden möchten, empfiehlt es sich, sie vorher in gesonderten Gefäßen abzuwiegen.

7. Lauge zum Fettgemisch geben:

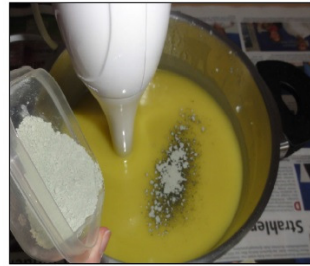
Haben Lauge und Fett nun eine Temperatur von 25-35°C erreicht (am besten mit dem Thermometer überprüfen), geben Sie die Lauge vorsichtig und unter Rühren zur Fettmasse in den Topf. Nehmen Sie jetzt den Stabmixer zur Hilfe

und rühren Sie abwechselnd mit dem Löffel und Stabmixer. Die Masse im Topf wird immer heller und cremiger. Prüfen Sie zwischendurch die Konsistenz der Seifenmasse. Nehmen Sie hierfür den Löffel aus der Masse und lassen etwas davon vom Löffel in den Topf tropfen. Versinkt dieser Tropfen nicht sofort wieder, ist die Masse gut andickend. Die Konsistenz sollte etwas an frisch gerührten Pudding erinnern.



8. Zugabe weiterer Bestandteile:

Das sogenannte "Puddingstadium" ist erreicht. Geben Sie jetzt das Parfümöl, das Sie ja vorhin schon ausgewogen haben, zu der Seifenmasse in den Topf. Rühren Sie das Parfüm gut unter die Masse, sodass es gleichmäßig verteilt wird. Auch die weiteren Bestandteile können nach und nach in die Masse gerührt werden.



9. Das Einformen:

Die Seifenmasse im Topf sollte bereits eine puddingähnliche Konsistenz haben, bevor sie in die Formen gegossen wird. Bei Blockformen, die aus mehreren Einzelteilen bestehen, kann es passieren, dass zu flüssiger Seifenleim an den Seitenteilen vorbeiläuft. Das ist sehr ärgerlich, da Sie anschließend zum einen die Sauerei wieder beseitigen müssen und zum anderen sehr viel Seifenmasse verloren geht.

Füllen Sie die Seifenmasse in die vorbereiteten Formen. Sie können den Seifenleim direkt vom Topf in die großen Blockformen gießen. Für kleinere Silikonformen bevorzuge ich einen kleinen Gießbehälter oder eine Suppenkelle, damit keine Masse daneben gehen kann. Decken Sie die Formen mit Frischhaltefolie ab, sodass kein Sauerstoff an die Seife gelangen kann. Anschließend isolieren Sie die Seifenform mit Decken oder Handtüchern. Die Seife benötigt viel Wärme.



10. Chaos Beseitigung:

Behalten Sie die Gummihandschuhe und den Kittel/Schürze noch an. Die frische Seifenmasse ist stark alkalisch und würde die Haut reizen, wenn Sie mit Ihr in Kontakt kommt. Die Brille können Sie nun abnehmen. Säubern Sie die Geräte so gut wie möglich mit Küchenrolle vor. Dann mit viel heißem Wasser und Geschirrspülmittel reinigen. Entfernen Sie die Zeitungen und wischen die Arbeitsfläche mehrfach feucht ab. Wenn Sie das Chaos nicht stört, können Sie die Arbeitsgeräte auch einen Tag stehen lassen. Die an den Geräten haftende Masse ist dann zum großen Teil bereits verseift und lässt sich leichter abwaschen. Einfach kurz einweichen lassen und abspülen.

11. Das Ausformen der Seife

Nach etwa 24 Stunden kann die Seife aus der Form genommen werden. Die Form sollte sich nicht mehr warm anfühlen. Wenn die Seifenform noch nicht komplett erkaltet ist, sollte Sie noch einige Stunden in Ruhe stehen gelassen werden. Je nach gewählter Form ist das Ausformen der Seife eventuell schwierig. Daher ist es besonders wichtig, Blockformen mit Backpapier auszulegen. Das Ausformen wird Ihnen wesentlich erleichtert. Schneiden Sie den Seifenblock in handliche Stücke und stellen diese luftig auf. Nun müssen Sie Geduld haben. Denn die Seife muss noch 3-6 Wochen trocknen. In dieser Zeit läuft der Verseifungsprozess weiter, die Seife wird milder und der pH-Wert sinkt. Sollte die Seife noch zu weich sein, um Sie ausformen zu können, lassen Sie sie noch so lange in der Form, bis sie fest genug zum Ausformen ist. Auch mit dem Schneiden sollten Sie warten, bis die Seife entsprechend fest ist. Sofern der Seifenblock noch weich und schmierig ist, lassen Sie ihn einfach einige Tage stehen, bevor sie mit dem Schneiden beginnen.

12. Lagerung

Die Lagerung sollte möglichst luftig und ohne direkte Sonneneinstrahlung erfolgen. Stellen Sie die Seifenstücke mit etwas Abstand in einen Karton oder auf einem Brett auf, sodass sie

optimal von allen Seiten umlüftet werden. Nach einigen Tagen, wenn die Seife nicht mehr so weich ist, können Sie, wenn Sie mögen, die Kanten jedes Seifenstücks mit einem Sparschäler abhobeln. Durch das Hobeln sehen die Kanten meist schöner aus und das spätere Seifenstück liegt angenehmer in der Hand.

Und noch ein paar Tipps

Sollten Sie nach dem Einformen der Seifenmasse Luftblasen entdecken, klopfen Sie die Form vorsichtig auf eine harte Unterlage. Nur bitte nicht so fest, dass die Masse aus der Form spritzen kann.

Für das Schneiden der Seife eignet sich ein großes Messer mit dünner Klinge. In speziellen Internetshops bekommen Sie Seifenschneider für wenig Geld zu kaufen. Im Baumarkt finden Sie auch geeignete Schneideutensilien. Malerspachtel eignen sich hervorragend zum Schneiden der Seifen.

Um zu prüfen, ob die Lagerzeit der Seife ausreichend war, können Sie entweder den pH-Wert bestimmen, dieser sollte bei 8-9 liegen, oder sie wenden eine bei Seifensiedern gängige Methode an. Berühren Sie hierbei das Seifenstück einfach mit der Zungenspitze. Schmeckt es

seifig? Dann ist alles in Ordnung. Kribbelt es jedoch auf der Zunge, enthält die Seife noch zu viel Lauge und die Reifezeit muss verlängert werden.

Verpacken können Sie die Seife nach der Lagerung am Besten in Zellophanfolie. Die Folie ist atmungsaktiv und sie vermeiden so, dass die Seifenstücke schwitzen. Auch Beutel aus Zellophan sind in den Online Shops für Seifenbedarf erhältlich. Aber auch Organzabeutel eignen sich sehr gut um Seifenstücke zu verpacken.

Die Zellophanfolien finden Sie in Online Shops sogar bereits fertig zugeschnitten und passend für ein einzelnes Seifenstück. Aber auch kleine Tütchen aus Zellophan bzw. Zellglas werden angeboten und können zum Verpacken benutzt werden. Besonders Formseifen machen in Tütchen verpackt was her. Diese kleinen Beutel finden Sie auch in vielen Schreibwarenläden. Sehr schön wirkt aber auch Seidenpapier. Besonders edle Seifen mit hochwertigen Zutaten verpacke ich gerne in dieser Papierart und lege sie anschließend eine schöne, mit Blüten oder Bast ausgelegten, Schachtel. Besonders gerne verwende ich auch Geschenkschachteln mit Klarsichtdeckel, um meine selbst gemachten Gästeseifen zu verpacken.

Seife schmelzen

Wenn Ihre Seife in Form oder Farbe nicht Ihren Erwartungen entspricht, können Sie diese einfach wieder einschmelzen. Hierbei gilt, je frischer die Seife, desto leichter lässt sie sich wieder einschmelzen.

1. Schneiden Sie die Seife mit einem scharfen Messer in kleine Stücke oder raspeln Sie sie grob über einer Käseibe.
2. Mischen Sie nun die geraspelte oder geschnittene Seife mit Flüssigkeit. Verwenden Sie je nach Wunsch Wasser, Tee oder auch Milch. Rechnen Sie mit etwa einer Tasse Flüssigkeit pro 500 g Seife. Geben Sie die Flüssigkeit nur nach und nach zu der zerkleinerten Seife, bis diese gut durchfeuchtet bzw. "matschig" ist.
3. Fügen Sie die entstandene Masse in einen Topf und schmelzen Sie die Seife auf dem Herd für 1-2 Stunden bei niedriger Temperatur. Rühren Sie die Masse dabei regelmäßig um und geben ggf. noch etwas Flüssigkeit hinzu.
4. Wenn die Seife geschmolzen ist, können weitere Öle, Kräuter, Blüten, Düfte und andere Zusätze untergemischt werden. Nehmen Sie den

Topf dafür vom Herd und geben die Zutaten unter Rühren der Seifenmasse zu.

5. Die Seife kann anschließend in Formen gegossen bzw. gelöffelt werden. Ruhezeit mindestens 24 Stunden.

6. Formen Sie Ihre Naturseife nun einfach aus und schneiden Sie sie bei Bedarf in handliche Stücke. Im Prinzip ist die Seife jetzt bereits gebrauchsfertig. Sofern sie aber noch nicht fest genug ist, tut ihr eine Trocknungszeit von ein bis zwei Wochen sicher gut.

Heißverfahren (OHP)

OHP: Oven Hot Process.

Wenn Sie sich die Reifeperiode von mehreren Wochen ersparen möchten, können Sie das sogenannte Heißverfahren anwenden. Hierbei wird die Verseifung beschleunigt, indem der Masse Hitze zugeführt wird. Möglich ist dies auf dem Herd oder im Backofen. Sie sollten die Masse, egal ob im Backofen oder auf dem Herd, ständig beobachten. Schnell ist sonst die Seifenmasse übergekocht und das Putzen des Backofens dauert lange, was ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann.

Und so gehen Sie vor:

1. Seife wie gewohnt herstellen und bis zum Andicken bringen.
2. Mit dem Topf, der bitte nur bis $\frac{2}{3}$ gefüllt sein sollte, auf einem Backblech in den Ofen stellen. Der Topf sollte zugedeckt sein. Temperatur ca. 100°C .
3. Wenn die Seife hochgeht, unbedingt den Topf aus dem Ofen nehmen und die Masse wieder einrühren.

4. Belassen Sie den Topf etwa 1 Stunde im Ofen. Ob die Seifenmasse fertig ist, können Sie wieder testen, indem Sie die Masse kurz mit der Zungenspitze berühren. Schmeckt es seifig, ist die Seife fertig. **Bitte ganz vorsichtig, da die Masse sehr heiß wird!**

5. Lassen Sie die Seife unter Rühren nun etwas abkühlen und geben dann die gewünschten Zusätze bei.

6. Da die Seifenmasse nun nicht mehr flüssig ist, wird sie in die bereitgestellten Formen gespachtelt, bzw. gelöffelt. Mit einem Spatel können Sie die Oberfläche glatt streichen. Wenn Sie die Form einige Male auf eine feste Unterlage klopfen, sieht die Seife später noch feiner aus.

7. Die Seife muss nun eigentlich nur noch abkühlen. Lassen Sie die Seife aber ruhig noch 24 Stunden ruhen und formen Sie sie dann aus. Die Seife kann sofort verwendet werden.

Die Textur der Seife wird nicht so fein sein wie bei einer Kaltgerührten. Um die Textur etwas zu "verbessern", kann man kurz vor dem Einfüllen der Masse in die Seifenformen ein Sauermilchprodukt nach Wahl zugeben. Rühren Sie dieses löffelweise der Seifenmasse unter. Die Masse wird nun fast fließfähig und lässt sich

wesentlich leichter in die Form gießen. Außerdem bekommt die Seife durch das zugegebene Milchprodukt auch noch einen pflegenden Effekt.

Seife gestalten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten den Seifen eine individuelle und außergewöhnliche Optik zu geben. Einige werde ich Ihnen hier kurz erläutern.

Zugabe von Kräutern, Blüten und Peelingzusätzen

Diese Zusätze geben vor allem eine natürliche und schöne Optik. Es besteht die Möglichkeit, der angerührten Seifenmasse fein gemahlene Kräuter oder auch Blüten zuzugeben. Auch auf dem Seifenblock lassen sich schöne Blüten und Blätter dekorativ aufstreuen. Vorteilhaft ist es, wenn die Kräuterzusätze in getrockneter Form vorliegen um eine Bildung von Schimmel sowie eine starke Verkeimung zu vermeiden. Besonders schön ist es, wenn die Zusätze passend zum Duft ausgewählt werden.

Schichten

Sie können Ihre Seife in 2 oder mehr Schichten aufteilen. Je nach gewünschter Anzahl an Schichten müssen Sie das Rezept in deren Anzahl aufteilen. Sie möchten zum Beispiel eine Seife mit 3 Schichten herstellen, dann teilen Sie das Seifenrezept also durch 3 und stellen die einzelnen Schichten nacheinander her. Färben Sie die erste Schicht in Ihrer Wunschfarbe und gießen sie diese in die Form. Danach lassen Sie die Schicht aushärten. Nun rühren Sie die 2. Schicht in einer Farbe Ihrer Wahl und gießen diese auf die Erste. So können Sie schöne bunte Seifen herstellen. Sobald die erste Seifenschicht in der Form ist, beginne ich mit der Herstellung der 2. Seifenmasse. In der Regel ist die erste Schicht bis zur Fertigstellung von Schicht 2 bereits soweit ausgehärtet, dass ein Ineinanderlaufen weitgehend vermieden werden kann. Um das fest werden der Seifenoberfläche zu beschleunigen können Sie mit einer Sprühflasche Isopropanol fein über der Oberfläche der gegossenen Seife verteilen.

Marmorieren

Das Marmorieren ist wohl eine der beliebtesten Methoden um Naturseifen eine ansprechende Optik zu verleihen. Die Ergebnisse können immer

unterschiedlich ausfallen und kein Seifenstück wird dem anderen gleichen. Die einfachste Methode ist die Topfmarmorierung. Hierbei nehmen Sie den entsprechenden Teil, der gefärbt werden soll von der angerührten Masse ab. Färben Sie den Teil in der gewünschten Farbe und gießen Sie in einfach wieder zurück in den Topf zu der übrigen Seifenmasse. Eine weitere Variante stellt das Marmorieren in der Form dar.

Marmorieren im Topf

Marmorieren im Topf ist sehr einfach und gehört zu den von mir bevorzugten Marmoriermethoden. Es geht sehr schnell und unkompliziert und die Ergebnisse fallen immer unterschiedlich aus.

1. Seife herstellen:

Die Seife kann nach einem beliebigen Rezept und nach der nun bekannten Arbeitsmethode hergestellt werden.

2. Seifenleim aufteilen:

Der Seifenleim sollte noch flüssig sein, also das "Puddingstadium" noch nicht erreicht haben. Teilen Sie nun die Seifenmasse in verschiedene

Behälter auf. Verwenden Sie für jede Farbe einen separaten Becher. Wichtig ist, dass nicht zu viel des Seifenleims eingefärbt wird, da die Marmorierung dann nicht mehr so gut zu Geltung kommt. Nehmen Sie etwa 1/4 des Seifenleims pro Farbe. Wenn Sie also nur mit einem Farbton marmorieren, nehmen Sie etwa ein Viertel der Gesamtseifenmasse ab.



3. Färben des Seifenleims:

Sie können den abgenommen Teil der Seifenmasse nun einfärben. Verwenden Sie dafür je nach Wunsch entweder Tonerden, Farbstoffe, Pigmente oder Naturstoffe. Die Färbemittel werden einfach in die Seifenmasse gegeben und sorgfältig und klumpenfrei verrührt.



4. Marmorieren:

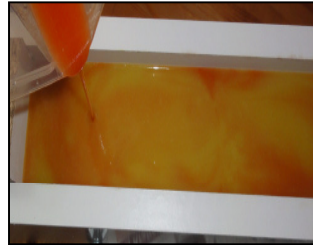
Der gefärbte Teil des Seifenleims wird nun einfach Zickzackförmig im ungefärbten Teil verteilt. Sie können im Prinzip marmorieren, wie Sie möchten. Wenn mehrere Farben verwendet werden, beginnen Sie mit einer Farbe und geben dann die andere dazu. Ich bewahre immer einen wenig der gefärbten Seifenmasse auf, um sie später, wenn sich die Seife in der Form befindet

hinzugeben. Sobald Sie die gefärbten Seifenmassen im Topf verteilt haben, darf nicht mehr umgerührt werden um das entstehen eines "Einheitsbreis" zu vermeiden. Sie können aber mit einem Spatel oder Stäbchen nochmals im Zickzack durch die Masse fahren.



5. Einformen:

Wenn die Masse in Formen gegossen wird, entsteht eine Durchmischung der Farben. Gießen Sie die Seifenmasse in die Mitte der Form. Der Seifenleim sollte noch so flüssig sein, das er sich von selber gut in der Form verteilt. Bei Bedarf können Sie jetzt noch die aufgesparten Farben über dem Block verteilen und ggf. mit einem Schachlikspieß, einer Gabel oder einem Löffel leicht marmorieren. Übertreiben Sie es aber nicht.



Die Topfmarmorierung wird immer wieder für Überraschungen sorgen, da die Ergebnisse sehr unterschiedlich ausfallen. Diese Seifen sind alle mit dieser Marmorierungsmethode entstanden:



Marmorieren in der Form

Beim Marmorieren in der Form teilen Sie die Massen in unterschiedliche Gefäße auf und färben diese nach Wunsch ein. Füllen Sie nun die Masse mit der "Hauptfarbe" in die Seifenform, von diesem Teil sollten Sie am meisten Masse haben. Nun schütten Sie die zweite Masse mit ihrer Wunschfarbe in die Seifenform. Variieren Sie ruhig die "Strahldicke" und die "Schütthöhe". So lassen sich immer wieder verschiedene Marmorierungen erzeugen. Kommt der Strahl zum Beispiel von weit oben, dringt er tiefer in die Hauptmasse ein. Nun haben Sie noch die Möglichkeit die verschieden farbigen Massen mittels Holzstäbchen (z.B. Schaschlikspieß), Löffel oder Schneebeesen zu vermischen. Hier ist ausprobieren gefragt. Ist die Masse zu flüssig, vermischen sich die Farben unter Umständen zu stark. Ist die Masse hingegen bereits zu stark angedickt, ist eine feine Marmorierung nicht mehr möglich. Probieren Sie einfach aus und sein Sie gespannt auf das Ergebnis.

Konfettiseife

Sehr beliebt ist auch die Konfettiseife. Diese Art der Naturseife wird besonders interessant für Sie, wenn sich Ihr Seifenvorrat mit der Zeit vergrößert und Sie viele verschiedene Seifenstücke zu Hause lagern. Sie benötigen ein Rezept für die Grundseife sowie die bereits fertige Seife, die in Form kleiner Stücke in diese Grundseife gegeben wird. Schneiden Sie alte Seifenstücke in kleine Quadrate, Dreiecke oder besondere Formen und legen Sie sie bereit. Die Seifen lassen sich einfach mit einem scharfen Küchenmesser oder einem Sparschäler in die gewünschte Form bringen. Dann rühren Sie im Kaltverfahren eine neue Seife, deren Rezeptur Sie selbst bestimmen können. Sobald die frisch gerührte Seifenmasse etwas angedickt ist, fügen Sie die zurechtgelegten und geschnittenen Seifenstücke in den Topf. Nach nochmaligem Durchrühren kann die Masse dann wie gewohnt in Block- oder Einzelformen gegossen werden.

Spezielle Seifen selber machen

Es stehen Ihnen unwahrscheinlich viele Möglichkeiten offen, die Seifen zu gestalten, zu formen oder sie an die Bedürfnisse Ihrer Haut anzupassen. Selbst gemachte Naturseifen sehen nicht nur hübsch aus, sie können auch die Haut im positiven Sinne beeinflussen. Hoch überfettete Duschseifen zum Beispiel pflegen die Haut schon unter der Dusche und machen ein anschließendes Eincremen meist überflüssig. Zwar ist die Haltbarkeit solcher Seifen begrenzt, aber besonders im Winter sind sie eine wahre Wohltat für die Haut. Es gibt aber noch andere spezielle Seifen, die ich Ihnen hier kurz vorstellen möchte.

Sole- und Salzseifen

Sole ist eine Lösung von Salz und Wasser. Soleseifen gelten als feuchtigkeitsspendend und sind geeignet für die unterschiedlichsten Problemhäute. Ob Neurodermitis, Akne oder Ausschläge, fast jeder Hauttyp und Hautzustand profitiert von einer Soleseife. Diese Seife wird auf Basis von mit Salz gesättigtem Wasser hergestellt. Dem Wasser werden 26 Prozent seines Gewichtes an Salz zugefügt. Auf 100g Wasser geben Sie also 26g Salz hinzu.

Es empfiehlt sich die Lauge vor Zugabe zu den Ölen durch ein Sieb zu gießen, um evtl.

ausgefallenes Salz zu filtern. Soleseifen sind wie auch Salzseifen in der Regel recht hart. Daher sollten am Besten Einzelformen für die Seifen verwendet werden, um einem Zerbröseln beim Schneiden vorzubeugen.

Shampooseifen

Warum Shampooseife? Das werden Sie sich jetzt vielleicht fragen. Schließlich gibt es doch genügend Shampoos in flüssiger Form zu kaufen, die zudem auch noch einfacher in der Handhabung sind. Nun, dies ist wie so vieles im Leben eine Frage des Geschmacks. Der Umstieg von handelsüblichem Flüssigshampoo auf Shampooseife ist sicherlich gewöhnungsbedürftig. Ich für mich kann nur sagen, dass ich froh bin um jede Plastikflasche, die nicht in meiner Dusche steht. Also ein ganz klarer Pluspunkt für die Shampooseife. Ein weiterer Vorteil der Shampooseife liegt in deren Ergiebigkeit. Ein einziges Stück braucht sich einfach wesentlich langsamer auf als das herkömmliche Shampoo aus der Flasche. Auch die Gefahr einer Überdosierung besteht nicht. Die wesentlichen Vorteile liegen aber in der Natürlichkeit selbst gemachter Shampooseifen. Naturseifen enthalten im Gegensatz zu vielen

Shampoos keine Silikonöle, stark austrocknende Tenside und auch keine Konservierungsstoffe. So praktisch Shampooseifen auch sind, so sollten Sie aber dennoch die Finger davon lassen, wenn Sie dauergewelltes oder gefärbtes Haar haben. Probleme kann es auch geben, wenn das Wasser sehr hart ist. Denn das Wasser bildet zusammen mit der Seife Kalkseife, diese legen sich auf dem Haar ab, die Haare wirken so glanzlos und spröde. Viele Siederinnen schwören, um dem entgegenzuwirken, auf Kräuter-Essig Spülungen um den pH-Wert wieder zu neutralisieren. Auch das Spülen mit Zitronensaft hilft und sorgt für einen schönen Glanz. Sinnvoll ist es daher, der selber gemachten Shampooseife direkt eine angemessene Menge an Zitronensäure zuzugeben.

Welche Öle eignen sich für das selber machen von Shampooseifen?

Prinzipiell sollte beim Sieden von Shampooseifen darauf geachtet werden, dass die enthaltenen Öle dem jeweiligen Haar- und Kopfhauttyp entsprechen.

Fettiges und feines Haar:

Distelöl ist ein hervorragendes Öl bei fettiger und auch unreiner Haut, ebenso verhält es sich mit

Haar und Kopfhaut. Einziger Nachteil: Es zählt zu den Ölen, welches Seifen eher weich macht. Sinnvoll ist es also Naturseifen, die einen hohen Anteil Distelöl enthalten, mit Fetten zu kombinieren, die harte Seifen begünstigen. Wer zu fettigem und feinem Haar neigt, profitiert von einer Kombination aus Distelöl und Kokosöl, das leicht austrocknend auf die Haut wirken kann und gleichzeitig viel Schaum produziert.

Traubenkernöl ist ein herrlich leichtes Öl, dass trotzdem gute Pflegeeigenschaften aufweist. Das leichte Öl eignet sich sehr gut für feines Haar und schnell nachfettende Kopfhaut. Allerdings sorgt auch Traubenkernöl für eher weiche Seifen.

Trockenes Haar und trockene, juckende Kopfhaut:

Besonders mild ist Olivenöl. Zudem hat Olivenöl auch einen hohen Pflegefaktor, weshalb es sich wunderbar für eher trockenes Haar und empfindliche Kopfhaut eignet. Schaum darf natürlich auch bei einer Shampooseife nicht fehlen und was eignet sich für wunderbar weichen Schaum besser als Kokosnussöl? Eben! Wer fettiges Haar hat, darf dieses Öl ruhig großzügig dosieren, bei eher trockenem Haar sollte der Anteil an Kokosnussöl in der Shampooseife geringer ausfallen. Das Maximum sollte bei 10 Prozent liegen. Als Alternative zum

Kokosöl eignet sich Babassu sehr gut. Babassuöl ist ähnlich dem Kokosöl und kann dieses gut ersetzen, es wird daher auch gerne als Basisöl für harte und gut schäumende Seifen verwendet. Das feuchtigkeitsspendende Babassuöl kann hervorragend in Shampooseifen eingesetzt werden. Zudem wirkt es durch seinen hohen Gehalt an Laurinsäure antibakteriell, was es wiederum interessant für entzündliche Hautzustände macht. Durch seine Reichhaltigkeit ist es besonders für trockene, spröde und empfindliche Haut geeignet. Auch Avocadoöl ist ein schönes Öl für die selbst gemachten Naturseifen und Shampooseifen. Es macht die Seife nicht weich, gibt einen cremigen, reichhaltigen Schaum und pflegt Haar und Kopfhaut intensiv. Übrigens kann die Überfettung bei sehr trockener Kopfhaut natürlich auch höher gewählt werden. Ich persönlich bevorzuge bei Shampooseifen aber Überfettungen, die nicht über 5 Prozent hinaus gehen. So erhält das Haar einen schönen Glanz, viel Volumen und wird nicht so schnell fettig oder strähnig.

Normales Haar und Kopfhaut:

Personen, die mit normalem und unkompliziertem Haar gesegnet sind, haben es einfach und können so gut wie jedes Öl

verwenden. Als Basisöle können zum Beispiel Mandelöl oder Rapsöl dienen. Zusätze von Olivenöl, Argan- oder Avocadoöl geben einen zusätzlichen Pflegeeffekt.

Viel Schaum:

Ein weiteres Öl, welches sich hervorragend für die Schaumbildung eignet, ist Rizinusöl, daher ist es eigentlich, in jeder Shampooseife zu finden. Zusammen mit Kokosöl sorgt es für einen stabilen und üppigen Schaum.

Peelingseifen

Mit dieser Art von Seifen kann die Haut beim Waschen von einem peelenden Effekt profitieren. Durch dieses mechanische Peeling sollen lose Hornzellen einfach abgeschliffen werden. Mittels Abtragung der oberen Hornschicht erscheint die Haut wesentlich feiner und fühlt sich zudem weicher und glatter an.

Aber auch bei stark verschmutzten Händen kann sich die peelende Naturseife zu Nutzen gemacht werden. Denn grob peelende Partikel sind in der Lage den Schmutz oder Verklebungen sanft abzurubbeln. Daher werden Peelingseifen auch gerne als sogenannte “Gärtnerseifen” hergestellt. Grobe und stark peelende Partikel entfernen so

Erde und Schmutz von den Händen. Für einen peelenden Effekt sorgen eine Vielzahl von Zusätzen, die der selbst gemachten Seife zugegeben werden können. Kaffeepulver, gemahlene Nüsse und Mandeln, Mohnsamen, Haferflocken, gemahlene Kräuter und Blüten. Die Peelingzusätze werden in den bereits leicht angedickten Seifenleim gegeben und sorgfältig verrührt.

Eigene Rezepte erstellen

Ich empfehle Ihnen vorab einige der aufgeführten Rezepte herzustellen, bevor Sie mit der Entwicklung eigener Rezepte beginnen. So werden bald die Arbeitsabläufe zu Routine. Überlegen Sie sich nun Folgendes:

- Welche Farbe soll meine Seife haben (Marmorierung, Schichtung)?
- Welchen Duft soll die Seife haben?
- Wie hoch soll der Überfettungs-Anteil sein?
- Welchen Zweck soll sie erfüllen (z.B. Peeling, Rückfettung)?

Nun geht es an die Auswahl der Öle. Welchen Effekt sollen die Öle in der Seife haben? Soll die Seife eher weich oder fest sein? Um die Auswahl der Öle zu erleichtern, können Sie die Übersicht

der *Öle, Fette und Wachse* im Anhang verwenden.

Wenn Sie die gewünschten Öle ausgewählt haben, berechnen Sie mithilfe der *Verseifungstabelle* im Anhang, die nötige Menge an NaOH. Denken Sie auch daran den gewünschten Überfettungsgrad mit einzuberechnen.

Nun überlegen Sie sich die Wahl der Zusätze, die Farben und Düfte. Sollen z.B. die Farben zum gewünschten Duft passen? Möchten Sie marmorieren oder hätten Sie gerne eine peelende Seife? Notieren Sie sich alle Schritte genau und stellen anhand dieser Reihenfolge Ihr persönliches Lieblingsrezept zusammen.

Übung macht den Meister

Es kann vorkommen, dass Sie mit Ihrer ersten selbst gemachten Seife nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, die Sie sich vorgestellt haben. Notieren Sie am besten immer genau, wie Sie bei der Arbeit vorgegangen sind. Nur so können Sie durch eine entsprechende Änderung einzelner Arbeitsschritte Ihre Rezepte weiter optimieren. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Je öfter Sie verschiedene Seifen herstellen, desto eher können Sie einschätzen, wie das Ergebnis ausfallen wird. Haben Sie keine Angst vor

"Seifenbergen", meistens findet man in der Familie oder bei Freunden und Bekannten dankbare Abnehmer für die kreativen Seifenstücke.

Troubleshooting

Der Seifenleim dickt nicht an:

Möglich ist, dass ein zu hoher Anteil an weich machenden Ölen, ein zu hoher Wasseranteil oder ein falsch berechneter NaOH-Anteil vorliegt. Vielleicht sind Sie auch einfach etwas zu ungeduldig? Rühren Sie den Ansatz noch eine Weile mit dem Stabmixer durch. Mitunter dauert es tatsächlich sehr lange, bis der Seifenleim andickt. Das ist besonders bei Olivenölseifen zu beobachten. Wird die Masse dennoch nicht fester, rechnen Sie alle Bestandteile nach. Wenn Sie sich verrechnet haben, sollte der Ansatz vernichtet werden.

Der Seifenleim dickt zu schnell an:

Mögliche Ursachen können sein: Hoher Anteil an festen Fetten im Rezept. Zu wenig Wasser verwendet. Evtl. kann es am eingesetzten Parfümölen liegen, einige lassen die Masse sehr schnell andicken. Es ist eigentlich nicht schlimm, wenn die Masse rasch andickt. Sie müssen nur entsprechend schneller arbeiten. Reagieren Sie sofort und füllen die Seifenmasse in die Formen. Achten Sie darauf, ob der Lieferant des Parfümöls entsprechende Angaben zum Verhalten des Parfümöls in der Seifenmasse

macht, und reagieren Sie darauf. Wenn Sie Parfümöle verwenden, die die Seifenmasse schnell andicken lassen, geben Sie etwas mehr Wasser zum Ansatz. Es kann auch helfen, möglichst kühl zu arbeiten und natürlich sollte man das Arbeitstempo etwas erhöhen. Verwenden Sie also bei aufwendigen Marmorierungen besser unkomplizierte Parfümöle.

Die Textur der Seife ist unregelmäßig:

Das kann vorkommen, wenn die Seife nicht ausreichend isoliert wurde oder wenn man nicht ausreichend gerührt hat. Was Sie nun tun können: Reifezeit verlängern. Ist die Seife jedoch teil fest, teils weich, kann es sein das nicht genug gerührt wurde. In diesem Fall können Sie die Seife nochmals schmelzen, gründlich weiterverarbeiten und anschließend verwenden.

Seife splittert beim Schneiden und ist brüchig:

Eventuell wurde zu viel NaOH verwendet (Berechnungsfehler, Wiegefehler). Möglich ist auch ein hoher Anteil an harten Fetten oder evtl. zu wenig Wasser im Rezept. Wiege- und Berechnungsfehler können jedem passieren. Wichtig ist nur, hier die entsprechenden Ursachen zu finden. Denn wurde zu viel NaOH eingesetzt,

ist die Seife evtl. sogar schädlich für die Haut. Brennt die Seife auf den Händen? Schmeißen Sie sie weg! Ist die Seife sonst jedoch mild, handelt es sich um ein rein optisches Problem, dass man beim nächsten Mal durch einen höheren Wasseranteil und/oder Veränderung der harten Fettanteile vermeiden kann.

Seife trennt sich in der Form oder im Topf:

Entweder es wurde zu wenig NaOH verwendet oder nicht genug gerührt. Befindet sich die Seife noch im Topf, so rühren Sie noch kräftig weiter. Befindet sich die Seife schon in der Form, würde ich Sie entsorgen. Aus Fehlern lernt man bekanntlich und wird beim nächsten Mal die Rezepturbestandteile umso genauer nachrechnen.

Ölschicht auf der Seife in der Form:

Zu wenig gerührt, Berechnung- oder Wiegefehler. Entweder man schmeißt den Ansatz weg oder schmilzt ihn nochmals ein. Dabei kann man zur Sicherheit noch einen weiteren Schuss Öl zugeben.

Schlechter Geruch:

Haben Sie Geduld. Bei Kaffee- und Milchseifen stellt sich anfangs immer ein unangenehmer Geruch ein. Dieser verfliegt aber mit der Zeit. Sollte die Seife nach mehreren Monaten oder vielleicht sogar Jahren einen unangenehmen Geruch annehmen, ist sie wahrscheinlich ranzig. Sie können das ranzig werden beeinflussen, indem Sie bevorzugt stabile und lang haltbare Öle und Fett einsetzen. Ich habe das Problem von ranzigen Seifen zum Beispiel häufig, wenn ich Sonnenblumenöl verwende. Diese Seifen sollten dann eben in kleineren Mengen gerührt und schneller aufgebraucht werden.

NaOH Kristalle:

Eventuell wurde zu wenig Wasser zum Lösen des NaOH verwendet. Diese Seife sollte entsorgt werden. Bitte mit Handschuhen arbeiten.

Weißer Schicht auf dem Seifenblock:

Mögliche Ursachen: Zu hartes Wasser, Reaktion mit Luft. Sodaasche ist den meisten Siedern bekannt und ist harmlos. Die Seife sollte in Zukunft sorgfältiger isoliert werden. Verwenden Sie kein Leitungswasser, sondern destilliertes Wasser. Die Schicht kann mittels Sparschäler beseitigt werden. Testen Sie aber am Besten ein Stück auf ihren pH-Wert.

Luftblasen in der Seife:

Wahrscheinlich wurde zu intensiv gerührt. Halten Sie den Stabmixer leicht schräg und stellen Sie ihn auf möglichst niedrigste Stufe ein.

Zwischendurch immer mal wieder mit einem Kochlöffel durchrühren. So kann das Einrühren von zu viel Luft vermieden werden. Einige kleine, feine Bläschen sind aber fast normal.

Wenn Sie sich eine wirklich glatte Schnittfläche ohne Luftbläschen wünschen, müssten Sie die Seife über einen langen Zeitraum hinweg kalt rühren. Also ohne Verwendung eines Stabmixers.

Seifenverarbeitung mit Kindern

Die Herstellung von Seifen mit NaOH ist für Kinder natürlich nicht geeignet. Damit Sie aber auch Ihre Kinder in das neue Hobby mit einbeziehen können, bieten sich verschiedene Möglichkeiten an.

Schnitzseife

Als einfache Schnitzseife kann eigentlich jedes Rezept verwendet werden. Die Seife sollte allerdings noch nicht allzu hart sein, also etwa eine Reifezeit von 4-6 Wochen hinter sich haben. Schneidet man direkt nach der Herstellung entsprechend große Stücke zurecht, können diese nach der Reifezeit einfach von den Kindern zu Formen und Skulpturen geschnitzt werden. Auch Oma und Opa freuen sich über eine schön geschnitzte Seife.

Seifenbälle

Auch Seifenbälle lassen sich einfach und gefahrlos herstellen. In einer hübschen Schale im Badezimmer wirken die Bälle sehr dekorativ und verbreiten einen tollen Duft. Zur Herstellung der Bälle werden einfach Seifenspäne bzw. Seifenraspeln mit etwas warmem Wasser zu einer dicken Masse verknetet. Die Masse sollte nun

noch etwa 30 Minuten stehen und kann dann verarbeitet werden. Die Seifenmasse kann nun einfach mit der Hand zu Bällen geformt werden. Alternativ ist es auch möglich, die feste Masse in Silikonförmchen zu geben. Damit die entstandenen Bälle und Formseifen ihre noch vorhandene Feuchtigkeit verlieren, müssen sie noch mal 2-3 Wochen trocknen.

Badezusätze selber machen

Badezusätze sind einfach zu machen, sehen schön aus und pflegen die Haut intensiv. Stellen Sie doch einen Wellness-Korb, bestehend aus handgemachten Seifen und Badezusätzen, zusammen und verschenken diesen an Freunde, Bekannte und Verwandte.

Auch Kinder können bei der Herstellung der duftenden Zusätze helfen. Sie benötigen lediglich ein paar einfache Zutaten, von denen Sie viele auch von der Seifenherstellung kennen. Möchten Sie Badekugeln formen, bieten sich dafür die transparenten Acrylkugeln an, die es in vielen Bastelläden und auch in Baumärkten gibt. Mit diesen zweiteiligen Formen können gleichmäßige Kugeln gepresst werden. Auch Herz- und Sternformen sind möglich. Alternativ können auch Silikon- und Backförmchen verwendet werden. Badekugeln und Badepralinen können mit allen möglichen Zusätzen verschönert werden, sie lassen sich färben, beduften, mit Blüten und Kräutern dekorieren oder mit Zuckerdekor aufpeppen.

Ein einfach herzustellender Badezusatz sind die sogenannten Badepralinen oder Bathmelts. Sie sind sehr reichhaltig und pflegend. Da kein Tensid zugegeben wird, kann sich allerdings das Fett in der Badewanne absetzen. Möchten Sie dies vermeiden, können Sie einfach etwa 3-8%

SLSA (Sodiumlaurylsulfoacetat) untermischen. Reduzieren Sie dann aber das Natron entsprechend der Menge SLSA. Bei der Verwendung dieses milden Tensids sollte immer ein Mundschutz getragen werden, da es die Atemwege stark reizen kann.

Bathmelts

1. 250g Natriumbicarbonat (Natron)
2. 125g Vollmilchpulver
3. 300g Kakaobutter
4. 100g Sheabutter
5. 15g ätherisches Öl oder Parfümöl

Die Buttern werden bei sanfter Hitze im Wasserbad geschmolzen. In der Zwischenzeit können bereits Natron und Milchpulver in einer großen Schüssel abgewogen werden. Die flüssigen Fette werden nun den trockenen Zutaten zugegeben und verrührt. Wenn eine homogene Masse entstanden ist, kann noch der Duft untergerührt werden. Die Masse nun einfach in Förmchen füllen und aushärten lassen. Das Pressen zu Kugeln eignet sich hier nicht, da die Masse zu flüssig ist. Im Kühlschrank benötigen die Pralinen etwa 1-2 Stunden zum Härten.

Badebomben

Die sprudelnden Badebomben, die wir aus den Drogerien und diversen Kosmetikstores kennen, sind einfach zu Hause selber zu machen. Badebomben sind dabei nicht nur schön und dekorativ, sie haben auch einen intensiven Pflegeeffekt für die Haut. Das sprudelnde Auflösen der Bomben sorgt für einen zusätzlichen Wellness-Effekt und lässt uns wunderbar entspannen. Die Herstellung der Bomben ist wirklich nicht schwer, man benötigt dazu Folgendes:

1. 100g Natron
2. 50g Zitronensäure
3. 25g Maisstärke
4. 18g Kakaobutter
5. etwa 2g Duft nach Wahl

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Fette bei niedriger Temperatur schmelzen. Nun die Fette zu den trockenen Zutaten geben und sorgfältig vermischen. Anschließend werden Duft und Zusätze untergerührt. Die Masse sollte eine Konsistenz haben, die an feuchten Sand erinnert. Sie kann entweder zu Kugeln gepresst oder in Förmchen gefüllt werden. Das Aushärten im Kühlschrank

dauert etwa 1-2 Stunden, bei Zimmertemperatur mindestens 7 Stunden.

Tipp: Als Verpackung eignet sich feuchtigkeitsbeständiges Polypropylen. Sie können aber auch Zellophan oder Frischhaltefolie verwenden, nur sollten die Bomben dann schneller verbraucht werden.

Teil 5: Anhang

Verseifungszahlen im Überblick

Bezeichnung	NaOH	KOH
Annattoöl	.1330	.1866
Aprikosenkernöl	.1350	.1890
Avocadobutter	.1339	.1875
Avocadoöl	.1330	.1866
Babassuöl	.1695	.2450
Bienenwachs	.0690	.0966
Camelliaöl	.1360	.1908
Carnaubawachs	.0069	.0856
Distelöl	.1355	.1904
Erdnussöl	.1355	.1904
Hanföl	.1345	.1883
Haselnussöl	.1370	.1898
Jojobaöl	.0660	.0966
Kakaobutter	.1380	.1918
Kokosöl	.1760	.2510
Kürbiskernöl	.1383	.1890
Lorbeeröl	.1405	.1970

Bezeichnung	NaOH	KOH
Leinöl	.1356	.1899
Macadamianussöl	.1390	.1946
Maiskeimöl	.1360	.1901
Mandeöl	.1360	.1901
Mangobutter	.1371	.1920
Maracujaöl	.1290	.1809
Margarine	.1345	.1886
Mohnöl	.1383	.1939
Nachtkerzenöl	.1359	.1900
Olivenöl	.1345	.1886
Palmbutter	.1560	.2184
Palmöl	.1440	.2030
Palmkernöl	.1560	.2184
Pfirsichkernöl	.1361	.1910
Pistazienöl	.1331	.1863
Rapsöl	.1345	.1895

Bezeichnung	NaOH	KOH
Reiskeimöl	.1345	.1895
Rizinusöl	.1286	.1809
Sheabutter	.1282	.1792
Sesamöl	.1376	.1862
Sojaöl	.1355	.1890
Sonneblumenöl	.1340	.1876
Traubenkernöl	.1265	.1771
Walnussöl	.1353	.1894
Weizenkeimöl	.1310	.1833
Wildrosenöl	.1359	.1906

Ätherische Öle - die komplette Übersicht



Übersicht der ätherischen Öle

Ätherische Öle sind leicht flüchtige Stoffwechselprodukte von Pflanzen, die durch verschiedene Methoden aus Pflanzen oder Pflanzenteilen gewonnen werden. Sie enthalten die spezifischen Duftnoten Ihrer Herkunftspflanze. Ätherische Öle dienen der Pflanze in unterschiedlicher Art und Weise. Zum Beispiel locken sie Insekten an um die Fortpflanzung zu gewährleisten oder wirken gegen Bakterien und Pilze. So reich wie die Natur, so reich ist auch die Auswahl an ätherischen Ölen.

Ätherische Öle sind flüchtig und verdampfen vollständig. Auf den menschlichen Organismus wirken sie zum einen über den Geruchssinn; zum anderen dringen kleinste Moleküle in die Haut ein und beeinflussen so körpereigene Prozesse. Auch wenn ätherische Öle keine Arzneimittel im Sinne des Arzneimittelgesetzes sind, sind sie doch sehr wirksame Mittel, die unseren Körper in unterschiedlichster Weise beeinflussen können. Daher ist es wichtig zu bedenken, dass ätherische Öle immer mit Bedacht und Vorsicht verwendet werden sollten.

Ätherische Öle bestehen im Wesentlichen aus Terpenen, Estern, Alkoholen, Aldehyden,

Phenolen, Ketonen und organischen Säuren. Sie werden überwiegend mittels Destillation, Pressung, Wasserdampfdestillation, Enfleurage, Extraktion von Blüten und Samen mit Alkoholen und anderen Lösungsmitteln gewonnen.

Enfleurage

Ist die wohl älteste Methode zur Gewinnung der ätherischen Öle. Mit diesem Verfahren können die Duftstoffe der Blüten mit Hilfe von Fetten aufgenommen werden. Die frischen, geschnittenen Blüten werden auf eine mit Öl bedeckte Glasplatte gestreut. Durch regelmäßigen Austausch der Blüten über eine Dauer von etwa drei Wochen erreicht man eine Sättigung des Fettes mit dem ätherischen Öl. Mittels Auswaschen der Glasplatte mit Alkohol wird das ätherische Öl vom Fett getrennt. Das Ergebnis ist ein qualitativ hochwertiges ätherisches Öl.

Wasserdampfdestillation

Mittels der Wasserdampfdestillation werden leicht flüchtige und dabei wasserunlösliche Stoffe getrennt. Der Stoff wird auf einen Rost in den Destillierkolben gegeben. Von unten leitet man nun Dampf in den Kolben, welcher die flüchtigen

Anteile des Stoffes abtransportiert. Die leicht flüchtigen ätherischen Öle werden mit dem Wasserdampf in ein Auffanggefäß geleitet, welches Wasser enthält. Da das ätherische Öl leichter ist als Wasser, schwimmt es auf dessen Oberfläche und kann so leicht vom Wasser getrennt werden.

Chemische Lösungsmittel

Diese verbreitete Methode ist einfach und preiswert. Die Bestandteile der Pflanzen werden mit einem Lösungsmittel übergossen und erhitzt, das Öl kondensiert. Zunächst erhält man eine salbenartige Masse (Concrete). Die Pflanzenwaxe werden durch Lösen in Alkohol abgetrennt. Nach anschließender Filtrierung erhält man das sogenannte Absolue. Bei dieser Methode kann ein Restlösungsmittelgehalt nie ganz ausgeschlossen werden. Daher sollten diese Öle nie innerlich verwendet werden.

Kaltpressung

Ätherische Öle aus Fruchtschalen werden durch Kaltpressung gewonnen. Die Schalen werden zerkleinert, mit etwas Wasser versetzt und gepresst. Durch das Zentrifugieren der gepressten Masse, wird das Gemisch von Öl und Wasser wieder getrennt. Der Nachteil bei dieser Methode ist, dass eventuell vorhandene Rückstände von chemisch behandelten Fruchtschalen nie ganz ausgeschlossen werden können.

Unterscheiden lassen sich ätherische Öle folgendermaßen:

1. Naturreine ätherische Öle: Sind reine Naturprodukte. Diese Öle werden direkt aus der Herkunftspflanze gewonnen.

2. Natürliche ätherische Öle: Enthalten neben dem eigentlichen Öl der angegebenen Herkunftspflanze auch noch weitere Öle. Hier werden meist sehr teure Öle mit kostengünstigeren kombiniert. Synthetische Zusatzstoffe sind aber nicht enthalten.

3. Naturidentische ätherische Öle: Hierbei handelt es sich um synthetische Nachbildungen des jeweiligen Öls.

Risiken bei der Verwendung ätherischer Öle

Ätherische Öle werden in der Kosmetik meistens als natürliche Alternative zu Parfümölen verwendet, weisen aber trotzdem oftmals ein hohes allergenes Potenzial auf. Als hochkonzentrierte Substanzen bergen die Öle teilweise erhebliche Risiken und Nebenwirkungen. Daher sind bei ihrer Verwendung einige wichtige Dinge zu beachten:

1. Vermeiden Sie es unbedingt, ätherische Öle pur auf die Haut aufzutragen.
2. Auf bestimmte Öle reagieren viele Menschen empfindlich, zum Beispiel auf Gewürzöle wie Zimt und Nelke. Auch hiermit sollte man vorsichtig sein und diese Öle entsprechend sparsam verwenden.
3. Viele ätherische Öle dürfen in der Schwangerschaft nicht verwendet werden. Befragen Sie bitte vor der Anwendung Ihren Arzt.
4. Epilepsie: Auch Epileptiker dürfen einige Öle nicht verwenden und sollten sich vor der

Verwendung von ätherischen Ölen mit ihrem Arzt besprechen.

5. Bluthochdruck: Einige ätherische Öle haben eine blutdrucksteigernde Wirkung, dies sind u.a. Salbei und Thymian. Bitte sprechen Sie vor Verwendung von ätherischen Ölen mit Ihrem Arzt.

6. Auch bei intensiver Sonneneinstrahlung und medikamentösen und homöopathischen Behandlungen rate ich dazu, sich mit Ihrem Arzt zu besprechen.

7. Kinder sollten grundsätzlich nicht mit ätherischen Ölen in Kontakt kommen.

Ich beziehe mich hier nur auf die äußerliche Anwendung ätherischer Öle als Zusatz kosmetischer Produkte! Von einer innerlichen Einnahme rate ich Ihnen daher ab! Möchten Sie ätherische Öle auch innerlich einnehmen, empfehle ich, eine für dieses Einsatzgebiet, entsprechende Fachliteratur oder die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Synthetisch contra Natur

Ätherische Öle in selbst gemachten Pflegeprodukten und Naturseifen zu verwenden ist eine sinnvolle Alternative zu synthetischen Duftstoffen. Ihre Heilwirkungen auf den menschlichen Körper sind vielfältig. So können Sie unter anderem beruhigend, anregend, durchblutungsfördernd und aphrodisierend auf Körper und Geist einwirken. Auch zur Pflege der verschiedenen Hauttypen und Hautzustände erweisen ätherische Öle uns nützliche Dienste.

Jedoch sind der Natur auch Grenzen gesetzt. Einige Düfte existieren in Form von ätherischen Ölen einfach nicht. Möchten Sie besondere Düfte wie Zuckerwatte, Jelly Beans oder Meeresbriese, sollten Sie auf Parfümöle zurückgreifen. Auch Flieder und Veilchen sind als ätherische Öle nicht erhältlich. Viele ätherische Öle sind, aufgrund ihrer aufwendigen Herstellung, sehr teuer und können daher auch gut durch günstige Parfümöle ersetzt werden. Als Beispiel sind Jasmin und Sandelholz zu nennen, von denen es aber inzwischen sehr gute synthetische Düfte auf dem Markt gibt.

Auch rufen manche Gewürzdüfte wie etwa Zimtrindenöl bei vielen Menschen Hautreizungen hervor. Besonders für die Weihnachtszeit bietet uns die Parfümindustrie gute Alternativen. Zitrusöle wie Orange, Zitrone, Mandarine und Co zeigen besonders in Seifen eine geringe Haltbarkeit. Diese Öle sollten mit beständigeren ätherischen Düften kombiniert oder durch eine synthetische Variante ersetzt werden.



Ätherische Öle

In diesem Kapitel erhalten Sie eine Übersicht der wichtigsten und am meist verwendeten Öle. Es wird vor allem auf die Wirkung der Substanzen für kosmetische Zwecke eingegangen.

Amyrisöl

Amyris balsamifera: Durch Wasserdampfdestillation aus dem Holz des Amyrisbaums (Balsambaum) gewonnenes Öl. Der Geruch des Amyrisöls erinnert etwas an Vanille mit einer leicht holzigen Note. Er ist leicht maskulin und warm. Amyrisöl ist eine günstige Alternative zum Sandelholz. Das Öl gilt als antiseptisch, beruhigend und hautpflegend und ist besonders bei unreiner und empfindlicher Haut zu empfehlen.

Harmonie mit anderen Düften: Lavendel, Melisse, Muskatellersalbei, Rose, Rosengeranie, Benzoe, Jasmin, Eichenmoos.

Angelikawurzelöl

Angelica archangelica: Durch Wasserdampfdestillation aus der Angelikawurzel gewonnenes Öl. Angelikawurzelöl riecht würzig und erdig, es durchwärmt den Körper und wirkt mild schleimlösend, was es besonders interessant beim Einsatz während Erkältungskrankheiten

macht. Echtes Angelikawurzelöl ist teuer. Eine günstige Alternative, die aber in der Heilwirkung etwas schwächer ist, ist das "Angelikaöl".

Angelikawurzelöl harmoniert mit Grapefruit, Lemongras, Limette, Muskatellersalbei und Teebaumöl.

Warnhinweise: Durch den Kumaringehalt kann dieses Öl die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.

Basilikumöl

Ocimum basilicum: Durch Wasserdampfdestillation aus dem Basilikum gewonnenes Öl. Basilikumöl besitzt ein krautiges, süßes und leicht würziges Aroma. Auf den Körper wirkt das Öl tonisierend, entkrampfend und entspannend. Außerdem soll es gut einsetzbar sein bei Schlafstörungen und Nervosität.

Basilikumöl ist bekannt als Mut machendes Stärkungsmittel. Harmonie mit anderen Düften: Zypresse, Geranie und Melisse, Lavendel und Eukalyptus. Warnhinweise: Basilikumöl darf während der Schwangerschaft und bei Epilepsie nicht verwendet werden.

Bayöl

Pimenta racemosa, das leicht durchblutungsfördernde Öl wird durch Destillation der Blätter des Bay-Baums gewonnen. Die Duftichtung kann man als männlich und erdig bezeichnen.

Bay-Öl hat positive Effekte auf die Kopfhaut, so wirkt es etwa gegen Kopfjucken und Schuppen und bringt nebenbei auch noch Glanz in die Haare. Diese Eigenschaften machen das Bay-Öl interessant für die Verwendung in Shampoos und Haarseifen.

Bayöl kann auch gut als purer Badezusatz verwendet werden, bei dem man sich die durchblutungsfördernden Eigenschaften zunutze machen kann.

Das erdig-würzige Bayöl harmoniert unter anderem mit Lavendel, Zitrone, Geranium, Benzoe, Orange und verschiedenen Gewürzduften.

Benzoeöl

Styrax benzoin, wird durch Lösungsmittelextraktion aus dem Styraxbaum gewonnen.

Das sinnlich-vanilleartige Benzoeöl wird in der Kosmetikindustrie nicht nur als Duftkomponente eingesetzt, es fungiert auch als natürliches Konservierungsmittel.

Das aus dem Harz des Styraxbaums gewonnene Benzoeöl wirkt antiseptisch, entzündungshemmend und entspannend. Das hautregenerierende Öl kann sowohl bei gereizter, entzündlicher und trockener Haut als auch bei unreiner und Mischhaut verwendet werden.

Benzoeöl harmoniert als entspannender Zusatz in Bade- und Massageölen unter anderem mit Sandelholz und Ylang-Ylang. Weiterhin kann es gut mit Jasmin, Rose, Koriander, Geranium und Vetiver gemischt werden.

Bergamotteöl

Citrus bergamia, bekannt ist das Bergamotteöl vor allem durch die Parfümindustrie, denn es ist Bestandteil vieler Duftwässer und charakteristisch für die bekannten Erfrischungstücher.

Das feine ätherische Öl sitzt dabei in den Schalen der Früchte der Bergamotte und wird durch deren Pressung gewonnen. Der Baum zählt zur Gattung der Zitruspflanzen, weshalb die Früchte einen typisch zitronigen und frischen Duft aufweisen.

Der angenehm frische Duft hebt nicht nur die Stimmung, dem Bergamotteöl werden auch antibakterielle, Insekten abweisende und

beruhigende Eigenschaften nachgesagt. Das Öl eignet sich daher besonders bei Misch- und fettiger Haut sowie bei Unreinheiten.

Es harmoniert mit anderen Zitrusdüften wie Mandarine und Grapefruit, lässt sich aber auch gut mit Sandelholz, Vanille und Patschuli kombinieren. Daneben harmoniert Bergamotteöl auch mit Geranium, Kamille Neroli und Lavendel.

Warnhinweise: Photosensibilisierung der Haut, daher nicht vor direktem Sonnenkontakt anzuwenden.

Blutorangenöl

Citrus sinensis, wird durch Auspressung der Fruchtschalen gewonnen.

Ätherisches Blutorangenöl ist frisch, fruchtig und belebend. Der typische süße Duft ist etwas herber als der von normaler Orange.

Blutorangenöl wirkt leicht desinfizierend und kann in Massageölen verwendet, zur Entspannung beitragen. Es mischt sich gut mit anderen Zitrusdüften. Eine interessante Duftkombination bietet die Mischung mit Fenchel.

Cajeputöl

Melaleuca leucadendra, wird aus den Blättern und Zweigspitzen des Cajeputbaums gewonnen. Der Geruch des ätherischen Cajeputöl erinnert etwas an Teebaumöl, hat aber zusätzlich noch eine leichte Nelkennote. Es riecht frisch und krautig. Das Öl wirkt stark antiseptisch. Es wird des Öfteren zur Pflege unreiner Haut oder bei Akne verwendet.

Cajeputöl kann gut mit Eukalyptus und Palmarosa kombiniert werden.

Warnhinweise: Das Öl sollte aber sparsam eingesetzt werden und ist nicht für schwangere Frauen und Babys geeignet.

Cistrosenöl

Cistus ladanifer, wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern und Zweigen der Cistrose gewonnen. Das schwer duftende ätherische Öl der Cistrose wird aufgrund seiner antiviralen und antiseptischen Wirkung oft zur Wundheilung verwendet. Es wirkt sehr hautpflegend und regenerierend.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig und reichen von der Anwendung bei Hautrötungen und Juckreiz bis zu Neurodermitis,

Akne, Schuppenflechten und Pilzerkrankungen.
Harmonie mit anderen Düften: Orange, Zitrone,
Patschuli, Neroli.

Davanaöl

Artemisia Pallens, wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern des Davanakraut gewonnen. Das zur Familie der Korbblütler gehörende Davankraut liefert das süß duftende Öl, dessen Geruch etwas an reife Mango gemischt mit etwas Honig erinnert. Ein warmer und tiefgründiger Duft mit einer Mischung aus Frucht und Kräutern. Der besondere Duft verbreitet Ruhe und Wärme und ist ein idealer Helfer zum Abbau von Stress.

Als durchblutungsförderndes Öl kann es auch als Zusatz von Massageölen oder Bädern sinnvoll sein.

Das Öl harmoniert mit anderen Blütenölen wie Jasmin oder Rose, mit Zitrusdüften wie Orange oder Tangerine, mit Zimt sowie Sandelholz.

Dillöl

Anethum graveolens, wird durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

Das bekannte Küchengewürz wächst in vielen heimischen Gärten. In der Kosmetik wird sich vor allem die leicht desinfizierende Wirkung des Dillöls zu Nutzen gemacht. Dillöl harmoniert vor allem mit anderen Kräuterdüften wie Rosmarin, Lavendel, Majoran und Salbei.

Warnhinweise: Nicht geeignet für schwangere Frauen und empfindliche Haut.

Elemiöl

Canarium luzonikum, wird durch Wasserdampfdestillation aus der Rinde des Balsambaums gewonnen. Dem Elemiöl mit seinem herben, würzig-waldigen Duft, wird eine antiseptische Wirkung nachgesagt. Außerdem soll es der Narbenbildung vorbeugen, was es besonders bei Akne interessant macht. Der helle Duft passt zum Beispiel zu Rosmarin, Salbei und Lavendel.

Eukalyptusöl

Eucalyptus globulus, wird durch Wasserdampfdestillation aus Blättern und Zweigen des Eukalyptus gewonnen. Das Öl wird oft in Erkältungsbädern verwendet und soll die Atemwege reinigen und durch seine Ausdunstung

die Ausbreitung von Keimen verhindern.
Eukalyptusöl kann gut mit Fichtennadeln,
Thymian, Lemongras und Zitrone gemischt
werden. Verwendung: z.B. in Badesalzen oder
Schaumbädern, erfrischenden Seifen und
Duschgelen.

Fenchelöl, süß

Foeniculum vulgare var. dulce, schreibt man eine
antiseptische Wirkung zu. Es wird aus den
getrockneten Samenfrüchten der Fenchelpflanze,
durch Wasserdampfdestillation, gewonnen.
Aufgrund seiner antiseptischen Wirkung wird das
Öl gerne bei fettiger und unreiner Haut
verwendet. Zudem beruhigt Fenchelöl und hilft
gegen Lethargie.

Der milde und süßlich-würzige Duft erinnert an
Anis. Harmonie mit anderen Düften: Anis,
Sandelholz, Rosmarin, Lavendel, Koriander und
Kümmel sowie Rose und Minze.

Warnhinweise: Nicht in der Schwangerschaft und
bei Epilepsie verwenden.

Fichtennadelöl

Picea abies, wirkt durchblutend, wärmend und
schwach antiseptisch.

Durch seinen intensiven Duft ist es aktivierend
für die Psyche und hilft gegen Läuse und Flöhe.
Das Öl wird durch Wasserdampfdestillation, der
jungen Nadeln und Zweige der Fichte, gewonnen

und ist ein idealer Badezusatz bei rheumatischen Beschwerden oder Gicht.

Harmonie mit anderen Düften: gut mit Minzdüften, Teebaumöl, Lavendel und Lavandin.

Warnhinweise: Es sollte darauf geachtet werden, das Öl nur sparsam zu verwenden, da es hautreizend wirken kann.

Geranium, (Rosengeranie)

Pelargonium graveolens. Dieses ätherische Öl verfügt gleichzeitig über mehrere Eigenschaften. Es wirkt antibakteriell und hat zudem eine ausgleichende Wirkung auf unreine und fettige Haut. So soll es Entzündungen lindern und die Wundheilung fördern. Dabei wird Geraniumöl genauso wie das wesentlich teurere Rosenöl durch Wasserdampfdestillation aus der Rosengeranie gewonnen und hilft bei Ekzemen, Cellulite und Schuppenflechte. Wer die heilende Wirkung steigern möchte, der kombiniert Lavendelöl gleich mit dazu.

Ebenfalls gut zu Geraniumöl passen Zitrusdüfte, Palmarosaöl, Patchouliöl und Muskatellersalbei.

Grapefruitöl

Citrus paradisi. Der zu den Zitruspflanzen gehörende Grapefruitbaum liefert die bekannte Grapefruit, die oft auch unter der Bezeichnung Pampelmuse bekannt ist. Durch Auspressung der

Fruchtschale wird das fruchtig, frische Grapefruitöl gewonnen.

Das Öl ist besonders beliebt bei Cellulite sowie fettiger Haut und Akne. Grapefruitöl fördert die Durchblutung und regt den Lymphfluss an. Es durchblutete intensiv und kann die Haut straffen. Nebenbei hebt es auch noch die Stimmung. Grapefruitöl harmoniert mit anderen Zitrusölen.

Honigöl

Mel, wird durch die Extraktion von Bienenwaben gewonnen.

Ja, richtig gelesen: Honig kann man nicht nur essen!

Das ätherische Öl aus Bienenwachs riecht ganz besonders warm nach Honig — süßlich und mild. Therapeutisch interessant ist es in der Aromatherapie und als Duftlampenöl sowie für Massagezwecke. Honigöl pflegt zudem eine trockene Haut besonders reichhaltig, weshalb es in vielen Pflegeprodukten enthalten ist. Als pflegendes Körperöl lässt sich entweder Jojobaöl, als geruchsneutrales Öl, oder Mandelöl, wunderbar zum ätherischem Honigöl, kombinieren. Auf einen Liter des Öls können etwa 5-10 Tropfen ätherisches Honigöl gegeben werden. So kann einfach und schnell ein pflegendes und duftendes Körperöl für trockene, empfindliche und spröde Haut hergestellt werden.

Honigöl kann sehr gut als Badezusatz verwenden, dazu gibt man einfach ein paar Tropfen in das reine Wasser.

Ingweröl

Zingiber officinalis, wird aus der Ingwerwurzel gewonnen.

Exotisch und scharf: So kennen die meisten Menschen die Ingwerwurzel. Ursprünglich beheimatet in Südostasien hat diese Pflanze jedoch auch andere positive Eigenschaften. Da vor allem die antibakterielle Wirkung von Ingweröl wissenschaftlich bewiesen ist, findet sich der Duftstoff vor allem in Cremes und Seifen, unter anderem auch wegen der wärmenden und anregenden Eigenschaften wieder. Eine Massage mit Mandelöl, gemischt mit einem Tropfen Ingweröl durchwärmt und durchblutet den Körper und sorgt für angenehme Entspannung.

Eine besonders harmonische Mischung mit dem ätherischen Öl ergeben Zitrusöle wie Orange sowie Zimt, Rosmarin, Geranium und Nelkenöl. Warnhinweise: Aber Achtung! Bei Hautkontakt kann Ingweröl fototoxisch wirken, deshalb sollte man mit der unverdünnten Substanz sehr vorsichtig sein.

Jasminöl

Jasminum grandiflorum, Jasminum sambac, Jasminum officinale, das sinnlich-erotisch duftende Jasminöl ist in erster Linie aus der Parfümerie bekannt. Normalerweise in besonders blumigen und femininen Düften enthalten, findet dieses extrem kostbare Öl auch in der Aromatherapie wegen seiner harmonisierenden und öffnenden Wirkung Verwendung. Acht Millionen Jasminblüten werden benötigt, um lediglich ein Kilogramm dieses extrem teuren Öls herzustellen, deswegen versteht es sich eigentlich von selbst, dass man es extrem sparsam verwenden und verdünnen sollte. Jasminöl harmoniert besonders gut mit Rose und Gewürzdüften wie Zimt und Kardamom.

Kamillenöl

Matricaria chamomilla (Kamille blau), Anthemis nobilis, wird durch Destillation der Blüten gewonnen. Das Öl der blauen Kamille ist sehr intensiv und von hoher Heilkraft. Kamille ist ein bekanntes Heilmittel, innerlich bei Magenverstimmungen und äußerlich vor allem bei Entzündungen und Verletzungen aller Art. Seine entzündungshemmende und zugleich beruhigende Wirkung machen es zu einem interessanten Öl in der Hautpflege. Kamillenöl

kann bei unreiner Haut, Akne, empfindlicher und barrieregestörter Haut hilfreich sein.

Kampfer

Cinnamomum camphora, das durch Destillation des Holzes und der Blätter gewonnene Kampferöl wirkt entzündungshemmend und antiseptisch, daher ist es ein beliebtest Wirkstofföl in Kosmetikprodukten gegen unreine Haut. Auch bei rheumatischen Beschwerden hat sich Kampfer als wirksam erwiesen und kann zum Beispiel Massageölen oder Massagecremes zugegeben werden.

Warnhinweise: nicht für schwangere Frauen und Kinder geeignet. Gesundheitsschädlich bei Verschlucken.

Latschenkieferöl

Pinus mugho, aus den jungen Knospen und Sprossen durch Wasserdampfdestillation gewonnen ist das ätherische Öl aus der Latschenkiefer beliebt für Anwendungen vielerlei Art. Es wirkt positiv bei Rheuma und Durchblutungsstörungen sowie auf die Atemwege und ist beliebt als Badezusatz. Besonders in Kombination mit Thymian, Lavendel oder Eukalyptusöl gegen Erkältungsbeschwerden.

Latschenkieferöl ist Hauptbestandteil des traditionsträchtigen Kiefern Balsams und der Duft ist vor allem in den Wintermonaten angenehm, wo er kräftigend und klärend wirkt.

Als durchblutungsförderndes Öl zur Behandlung rheumatischer Beschwerden eignet sich beispielsweise eine Mischung aus 2 EL Mandelöl, 6 Tropfen Latschenkieferöl, 4 Tropfen Wacholderöl und 3 Tropfen Rosmarinöl.

Lavandinöl

Lavandula hybrida, wird durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

Etwas milder duftend als das herkömmliche Lavendelöl, pharmazeutisch etwas weniger wirksam und etwas günstiger im Preis wird die "kleine Schwester" des echten Lavendelöls hauptsächlich in der Parfümerie und Kosmetikindustrie eingesetzt.

Als beruhigend, ausgleichend und entspannend bekannt, erfährt auch die Haut durch das Öl aus der Lavendelart Lavandin eine besonders intensive Pflege. Gut verträglich und zudem in vielen Seifen und Körperölen enthalten, ist es eine interessante Alternative zum "echten Lavendelöl".

Lavandin kann gut mit Bergamotte, Geranie, Neroli, Rose, Muskatellersalbei und Kiefer gemischt werden.

Lavendelöl

Lavandula angustifolia, wird durch Wasserdampfdestillation aus Lavendel gewonnen.

Wer die Lavendelfelder in Grasse kennt, der weiß, wie wichtig dieses ätherische Öl aus den Lavendelblüten von "Lavandula angustifolia" — nicht nur für die Parfümherstellung ist. Der Profi unterscheidet dabei zwischen "Lavendel fein" und "Lavendel extra", wobei "Lavendel extra" vom wilden Berglavendel stammt, der in 2000 Meter Höhe gedeiht. Lavendelöl ist in Badezusätzen sowie Massageölen enthalten und hat eine beruhigende Wirkung auf den menschlichen Körper.

Der blumig, krautige und mild süße Duft des Lavendels hilft dem Körper Spannungen und Stress abzubauen und wird gerne gegen Schlafstörungen und Unruhe eingesetzt.

Lavendelöl wirkt auf die Haut regenerationsfördernd, entzündungshemmend und heilend, was es zu einem guten Öl zur Behandlung von Akne, Psoriasis und verschiedenen Geschwüren macht.

Ätherisches Lavendöl lässt sich mit fast allen Düften gut kombinieren.

Lemongras

Cymbopogon flexuosus, wird durch Wasserdampfdestillation aus Zitronengras gewonnen.

Lemongrasöl ist eigentlich das Öl aus Zitronengras. Wie der Name schon sagt, ist dieses Öl aus der gleichnamigen Pflanze gewonnen und wird in Asien kultiviert. Zitronengras ist eine zur Familie der Süßgräser gehörende Pflanze, aus der das ätherische Lemongrasöl/Zitronengrasöl gewonnen wird. Das Öl ist sehr beliebt und bekannt.

Es hat einen angenehmen, intensiven, frischen Duft.

Lemongrasöl wirkt gut bei Cellulite, da es die Durchblutung anregt. Besonders für anregende Massageöle ist es bestens geeignet. Das ätherische Lemongrasöl kann mit zahlreichen Ölen gemischt werden. Es harmoniert zum Beispiel sehr gut mit Orange und Zitrone sowie Rosmarin, Lavendel und Palmarosa.

Zitronengras wird gerne Tees beigemischt und gibt besonders Früchtetees eine exotische Note, außerdem hat das Öl der Pflanze eine Mücken abschreckende Wirkung und wirkt erfrischend sowie motivierend auf die Psyche.

Warnhinweise: Lemongrasöl kann in hohen Konzentrationen Hautreizungen hervorrufen und sollte deshalb sparsam eingesetzt werden.

Limettenöl

Citrus aurantifolia, wird durch Pressung oder Wasserdampfdestillation gewonnen.

Die zu den Zitrusfrüchten gehörende Pflanze liefert uns die grünen, sauren Limettenfrüchte. Der Duft des ätherischen Limettenöls ist typisch intensiv, spritzig und grün. Durch den frischen Duft, kombiniert mit desodorierenden, antiseptischen und antiviralen Eigenschaften eignet sich Limettenöl sowohl zur Verwendung in Deos, Duschgelen, Shampoos und Körperölen wie auch für Körpercremes, Masken und Packungen.

Ein erfrischendes Waschgel für den Morgen, beduftet mit ätherischem Limettenöl, vertreibt Müdigkeit und sorgt für gute Laune. Das Öl harmoniert vor allem mit anderen Zitrusölen.

Warnhinweise: Erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut.

Lorbeeröl

Laurus nobilis, wird durch Wasserdampfdestillation aus Lorbeerblättern gewonnen. Der Lorbeerbaum stammt ursprünglich aus Vorderasien, hat sich aber heute über den

gesamten Mittelmeerraum ausgebreitet. Das grünliche Lorbeeröl wirkt vor allem antiseptisch. Vielfach findet es Verwendung bei Rheuma und Muskelschmerzen. Ein Massageöl mit Lorbeeröl hilft bei Muskelkater und anderen Muskelschmerzen. Harmonie mit anderen Düften: Wacholder, Rosmarin.

Majoranöl

Origanum majorana, wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern des Majorankrauts gewonnen.

Ätherisches Majoranöl entspannt die Muskeln, wenn es verdünnt mit einem Trägeröl benutzt wird – auch sehr wohltuend für die Muskeln nach Gymnastik und sportlicher Betätigung. Das Öl wirkt antiseptischen und entzündungshemmend und ist daher interessant zur Pflege gereizter und fettiger, unreiner Haut. Majoranöl harmoniert unter anderem mit Lavendel und Eukalyptus sowie Teebaumöl.

Mandarinenöl

Citrus reticulata, wird durch Kaltpressung oder Destillation der Mandarinschalen gewonnen. Es gibt nichts Feineres als den Geruch nach dem Schälen von Mandarinen. Das feine ätherische Öl sitzt dabei in den Schalen und wird u.a. durch Auspressen gewonnen.

Mandarinenöl wirkt auf die menschliche Psyche kräftigend und aufheiternd. Besonders schwangere Frauen profitieren von dem Öl, denn es wirkt gegen Unwohlsein und regt den Appetit an. Der ökologische Anbau der Pflanze ist dabei allerdings ein Muss, denn sonst kann der Fan der Zitrusfrucht mit dem Duft leider auch Schadstoffe aufnehmen.

Warnhinweise: Mandarinenöl wirkt leicht fototoxisch und kann die Haut reizen.

Manukaöl

Leptospermum scoparium, der Manukabaum, auch bekannt als Südseemyrte, wächst in Form von Sträuchern und Bäumen und ist in bergigen Regionen Neuseelands beheimatet. Manuka gehört zur Familie der Teebäume. Aus den Blättern und Zweigen des Manuka wird mittels Wasserdampfdestillation das ätherische Manukaöl gewonnen. Ähnlich wie das Teebaumöl, besitzt auch Manukaöl eine starke antimikrobielle Wirkung bei gleichzeitig guter Hautverträglichkeit.

Das Öl hat sich bewährt bei der Behandlung von Hühneraugen und Warzen. Auf diesen Hautstellen kann Manukaöl pur aufgetragen werden. Sehr empfehlenswert ist es auch bei Juckreiz, Akne, Schuppenflechten und Rheuma.

Das erdig und warm duftende Manukaöl harmoniert mit Rose, Geranie und Zitrusdüften.

Melissenöl

Melissa officinalis, die frisch und leicht zitronig duftende Melisse stammt ursprünglich aus östlichen Mittelmeergebieten. Reines Melissenöl der echten *Melissa officinalis* ist eine Rarität und entsprechend teuer. Zur Gewinnung von einem Liter Öl wird etwa 6500 Kilo an pflanzlichem Material benötigt. Im Handel erhältliches Melissenöl ist meist kein echtes *Melissa officinale*s Öl, sondern ein günstiges Ersatzöl (oft Citronella).

Das echte Melissenöl wirkt ausgleichend, stärkend, schützend, belebend und antiviral. Melissenöl ist für alle Hauttypen geeignet. Zusammen mit Kamillenöl wirkt es gut gegen Allergien. Das teure Öl der *Melissa officinalis* ist sehr intensiv im Duft und kann daher sparsam verwendet werden.

Muskatellersalbeiöl

Salvia sclarea, wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blüten des Muskatellersalbei gewonnen.

Das Öl des Muskatellersalbei wirkt entzündungshemmend und adstringierend und regulierend auf die Talgdrüsen. Es ist nützlich bei

Schuppen, fettem Haar und bei fettiger Haut sowie Mischhaut. Muskatellersalbeiöl enthält eine hormonähnliche Substanz, die bunte und wundervolle Träume auslösen soll. Diesen Effekt nutzt man vor allem über Duftlampen oder entspannende Massageöle.

Der ungewöhnliche würzig und leicht nussige Duft des Öls harmoniert gut mit Zitrusölen, aber auch zu Lavendel, Sandelholz und Bergamotte passt es hervorragend.

Myrrheöl

Commiphora molmol, das Myrrhe-Harz wird mittels Extraktion aus dem Myrrhe-Strauch gewonnen. Das ätherische Öl gewinnt man durch Destillation des Harzes. Weihrauch und Myrrhe sind die bekanntesten Räucherstoffe des Altertums und des Orients. Myrrhe ist wundheilend und antiseptisch. Myrrheduft ist, pur verwendet, in Kosmetikprodukten etwas zu streng und kann mit Orange, Rose oder Tonka etwas harmonisiert werden.

Neroliöl

Citrus aurantium, wird durch Destillation oder Extraktion der Pomeranzeblüte gewonnen. Die Pomeranze ist eine Zitruspflanze, die als Hybrid zwischen Mandarine und Pampelmuse entstanden ist.

Das blumig, frische Neroliöl wirkt antiseptisch, beruhigend, stimmungshebend, entspannend, erotisierend und fördert einen erholsamen Schlaf.

Bekannt ist Neroli vor allem in Kosmetikprodukten für reife, trockene und empfindliche Haut, da es die Regeneration der Hautzellen anregen soll. Es dient auch als Herznote in Parfüms.

Neroliöl harmoniert mit Benzoe, Zitrusölen und Rosenölen.

Orangenöl, süß

Citrus sinensis, der fruchtig und frische Duft des Orangenöls verbreitet Fröhlichkeit und Freude.

Das Öl wirkt antiseptisch und soll den Teint verschönern. Es wird durch Auspressung der Schalen der Orangenfrucht gewonnen.

Seine straffenden Eigenschaften machen es zu einem beliebten Zusatz in Anti-Cellulite Produkten. Das Öl eignet sich auch zur Gesichtspflege für normale und fette Haut.

Orangenöl harmoniert unter anderem gut mit

Honig, Muskat, Zimt, Ingwer, Nelken, Neroli, Patschuli sowie allen Zitrusölen.

Palmarosa

Cymbopogon martinii, wird durch Wasserdampfdestillation aus Blüten und Gras der Palmarosa gewonnen.

Palmarosa, ein blumig und würzig riechendes Gras, das bis zu 3m hoch werden kann, stammt aus derselben Familie wie Lemongras.

Das dünnflüssige Palmarosaöl wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und ist besonders gut für trockene und reife Haut geeignet.

Es ist sehr hautfreundlich und pflegend, daher eignet es sich auch gut zur Verwendung bei empfindlicher, sensibler Haut.

Palmarosaöl harmoniert mit Geranium, Vetiver, Rosen- und Sandelholz.

Patschuli

Pogostemon cabli, wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern des Patschulistrauchs gewonnen.

Das waldig, erdig duftende Öl des Patschulistrauchs gewinnt man aus dessen getrockneten Blättern. Patschuliöl ist hautpflegend, wundheilend und antiseptisch wirksam. Der schwere Duft ist äußerst beständig

und lang anhaltend und alleine verwendet recht aufdringlich. Es ist aber ein hervorragender Duft als Fixateur.

Patschuliöl wird überwiegend bei rissiger und entzündeter Haut sowie bei reifer Haut verwendet. Auch in Seifen erzeugt das Öl einen besonderen Duft und kann hervorragend mit flüchtigeren Ölen kombiniert werden.

Rosenholzöl

ariba roseadora, das Rosenholzöl wird aus dem Holz des Baumes durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Es hat einen süßlichen, holzig-blumigen und rosenartigen Duft mit einer würzigen Note. Rosenholzöl wirkt antiseptisch und zellerneuernd und kann sehr gut bei reifer Haut sowie bei unreiner Haut verwendet werden. Das Öl ist eines der teuersten ätherischen Öle. Zu bedenken ist auch, das Rosenholz ist eine bedrohte Baumart ist.

Gut kombinieren kann man Rosenholzöl mit Lavendel und Geranie.

Rosenöl

Rosa centifolia, das Öl der Rose centifolia wird durch ein aufwendiges Extraktionsverfahren gewonnen. So entsteht das teure Rose absolute Öl. Der warme, weiblich-süße Duft ist betörend. Die Rose ist Ausdruck von Schönheit und Jugend. Das Öl wirkt antiseptisch und macht es dadurch

zu einem sehr guten Duft- und Wirkstofföl für die Hautpflege. Das Rosenöl findet überwiegend in luxuriösen Körperpflegeprodukten und Parfüms Verwendung. Der Duft passt gut zu Sandelholz. Außerdem kann es auch mit Lavendel und Jasmin kombiniert werden.

Rosenöl; Rose damascena

Rosa damascena, wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern der Damaszenerrose gewonnen.

Das teure bulgarische Öl der Damaszenerrose wirkt antiseptisch und wundheilend. Als mildes, aber dennoch stark keimtötendes Öl, ist es ideal für die Hautpflege geeignet.

Rosenöl findet überwiegend in luxuriösen Körperpflegeprodukten und Parfüms Verwendung. Der Duft passt gut zu Sandelholz. Außerdem kann es auch mit Lavendel und Jasmin kombiniert werden.

Rosmarinöl

Rosmarinus officinalis, Rosmarinöl ist ein beliebtes und bekanntes Wirkstofföl in der kosmetischen Industrie. Der Duft von ätherischem Rosmarinöl ist warm und gleichzeitig anregend, feurig und belebend. Es wird besonders gerne in maskulinen Pflegeprodukten eingesetzt.

Rosmarinöl ist durchblutungsfördernd und durchwärmend.

Es soll positiv auf den Lymphfluss wirken und somit auch bei Cellulite und Ödemen helfen. Das antibakterielle und entzündungshemmende Öl ist eine gute Wahl bei unreiner Haut, Akne, schlecht durchbluteter normaler bis fetter Haut.

Als durchwärmendes Öl kann es auch sehr gut in Sport- und lindernden Massageölen eingesetzt werden.

Rosmarinöl passt gut zu Salbei, Pfefferminze, Zedernholz, Wacholder, Teebaumöl und Basilikum. Das Öl ist leider in Naturseifen nicht sehr lange haltbar und sollte für diesen Einsatz mit anderen Ölen gemischt werden.

Salbeiöl

Salvia officinalis, wird aus Salbeikraut gewonnen.

Salbeiöl weist einen hohen Thujongehalt auf. Darum ist es ausschließlich in Rinse-off Produkten zu verwenden. Oft wird empfohlen, es gegen Muskatellersalbeiöl zu ersetzen.

Für Seifen und Duschgele ist es aber ein schönes Öl mit vielen positiven Eigenschaften. Salbeiöl wirkt tonisierend, heilend und adstringierend. Mischen kann man das Öl gut mit Lavendel, Rosmarin und Zitrusdüften.

Generell sollte Salbeiöl aber nur in sehr geringer Konzentration verwendet und immer mit anderen

Ölen gemischt werden. In Seifen und anderen Rinse-off Produkte wird eine Einsatzkonzentration von max. 0,8% empfohlen. Warnhinweise: Absolut nicht empfehlenswert bei Schwangeren und Epileptikern!

Sandelholzöl

Santalum album, wird durch Wasserdampfdestillation aus dem Kernholz des Sandelholzbaums gewonnen.

Das balsamisch-süße Öl ist ein wichtiger Bestandteil des Ayurveda. Sandelholzöl ist kostbar und daher auch sehr teuer.

Es wirkt antiseptisch und entzündungshemmend.

Das Öl ist sehr mild und kann bei trockener, normaler und unreiner Haut verwendet werden.

Sandelholzöl ist ein als Basisnote sehr geeigneter Duft, der also gut alleine oder in Kombination mit anderen Ölen verwendet werden kann. Es harmoniert mit allen Blüten- und Holzdüften. Sehr gut passt der Duft zu Rose, Vanille und Ylang-Ylang.

Teebaumöl

Melaleuca alternifolia, wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern des Teebaums gewonnen.

Das Öl hat eine hohe keimtötende Wirkung, die etwa viermal so stark ist, wie die von handelsüblichen Desinfektionsmitteln.

Teebaumöl wirkt antibakteriell und unter anderem auch antiseptisch, virostatisch, antiviral, pilztötend, antimykotisch, desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilend.

Der Einsatz des Öls in der Kosmetik liegt auf der Hand. Ätherisches Teebaumöl hat sich vor allem in der Behandlung, von zu Akne neigender Haut bewährt.

Auch bei Herpes, Zahnfleischentzündungen und Pilzkrankungen kann das Öl eingesetzt werden. In Haarshampoos zum Einsatz gegen Schuppen ist Teebaumöl eine gute Wahl. Das Öl ist leicht hautreizend und sollte bei empfindlicher Haut nur in geringen Mengen verwendet werden.

Um den krautig-würzigen, intensiven Duft des Teebaumöls zu verfeinern, kann es unter anderem mit Lemongras, Blutorange, Verbena, Lavendel und Rosmarin gemischt werden.

Warnhinweise: leicht hautreizend, daher nur sparsam zu verwenden.

Thymianöl

Thymus vulgaris, wird durch Wasserdampfdestillation der Zweige gewonnen, es duftet würzig und krautig. Thymianöl wirkt stark antiseptisch und tötet neben Bakterien auch Viren ab. Auch wegen der zusätzlich antibiotischen und entzündungshemmenden Wirkung ist es sehr gut zur Behandlung von unreiner Haut geeignet. Ebenso bei fettigem Haar

kann es gut verwendet werden. Harmonie mit anderen Düften: Lavendel, Rosmarin, Zypresse, Benzoe, Sandelholz, Orange, Ylang-Ylang, Eukalyptus.

Warnhinweise: stark hautreizend, daher nur sparsam zu verwenden und mit anderen Ölen mischen. Bei Epilepsie und in der Schwangerschaft sollte auf die Verwendung des Öls verzichtet werden.

Tuberoseöl

Polyanthes tuberosa, wird durch Extraktion der Blüten gewonnen.

Das ätherische Öl der Tuberose hat einen schweren, sinnlichen Duft, der an Ylang-Ylang erinnert und ebenfalls aphrodisierend wirken soll.

Die ätherischen Öle der Tuberose sind sehr kostbar und daher auch recht teuer. Dies ist aber verständlich, wenn man bedenkt, dass die weltweite Jahresernte des Öls nicht einmal 20kg beträgt. Tuberoseöl ist ideal für Massageöle geeignet. Harmonie mit anderen Düften: Vetiver, Bergamotte, Sandelholz, Rose, Jasmin und Verbena.

Vanilleöl

Vanilla planifolia, Vanille zählt zu den Orchideengewächsen. Die Schote der Kletterorchidee wird überwiegend in Madagaskar und anderen Inseln im Indischen Ozean angebaut.

Die "Königin der Gewürze" verleiht nicht nur Schokolade, Bonbons und anderen Süßspeisen ihre unverwechselbare Note, sondern dient auch vielfach als abrundende Komponente in kosmetischen Duftmischungen. Aber auch als alleinige Parfümierung in Körpercremes, Bodybuttern, Seifen und Badezusätzen ist der warme, süß-balsamische Duft der Vanille sehr beliebt.

Das ätherische Öl der Vanille wird überwiegend durch Extraktion der gemahlenden Schoten gewonnen und ist auf vielfältige Weise einsetzbar. Als Zusatz in Duftlampen kann der Vanilleduft sich frei entfalten, dabei beruhigen und entspannen. Der Duft hüllt ein und erweckt Kindheitserinnerungen, er wirkt als seelisches Trostpflaster und bekämpft Gereiztheit und Lethargie. Ätherisches Vanilleöl hat auf die Hautfunktionen wenig Einfluss, kann aber vielen Duftmischungen zugesetzt werden und die unterschiedlichen Wirkungen von ätherischen Ölen unterstützen. Vanille besänftigt und beruhigt und eignet sich neben dem Einsatz in der Duftlampe hervorragend als Zusatz in Badeprodukten und Massageölen. Kombinieren kann man Vanille hervorragend mit Rose, Bergamotte, Geranie, Zitrusdüften und zu vielen anderen Ölen.

Verbenaöl

Aloysia citriodora, wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern des Verbenstrauchs gewonnen. Als durchblutungsförderndes Öl ist es gut bei Muskelschmerzen und als regenerierendes Sportöl geeignet.

Warnhinweise: Verbenaöl sollte nicht angewandt werden, wenn die Haut nach Verwendung der Sonne ausgesetzt wird.

Vetiveröl

Vetiveria zizanoides, wird durch Wasserdampfdestillation der Wurzel des Vetivergrases gewonnen. Das Öl hat einen schweren und erdigen Duft, der sehr an Waldboden erinnert. Vetiveröl wirkt hautpflegend und regenerierend, es ist allgemein ein gut verträglich. Daher kann Vetiveröl besonders bei strapazierter, empfindlicher Haut empfohlen werden. Ihm werden außerdem entspannende, stresslösende Eigenschaften zugeschrieben.

Harmonie mit anderen Düften: Tuberose, Ylang-Ylang, Lavendel, Sandelholz, Bergamotte, Geranie, Patschuli und Zimt.

Wacholderöl

Juniperus communis, wird durch Wasserdampfdestillation aus der Frucht des Wacholderbaums gewonnen.

Ätherisches Wacholderöl wird bei fettiger Haut,

Unreinheiten sowie bei Cellulite empfohlen. Das würzige Öl wirkt entgiftend und entschlackend, aber auch bei entzündlichen Hautzuständen und Geschwüren kann es sinnvoll eingesetzt werden. Ätherisches Wacholderöl ist ebenfalls bekannt für seine antiseptische, wärmende und krampflösende Wirkung und ist somit wohltuend bei Rheuma, Hexenschuss und Verspannungen.

Warnhinweise: Wacholderöl darf nicht während der Schwangerschaft verwendet werden.

Ylang-Ylang

Cananga odorata, wird durch Wasserdampfdestillation aus Blüten gewonnen. Ylang-Ylang Öl soll beruhigend und entzündungshemmend wirken und reguliert die Talgproduktion. Daher kann es gut bei normaler bis öligiger Haut mit entzündlichen Hautzuständen verwendet werden.

Ylang-Ylang Öl riecht betörend, schwer und süß. Der Duft ist sinnlich und erotisch. Dem Öl wird eine blutdrucksenkende, entspannende Wirkung nachgesagt. Wegen seiner aphrodisierenden Eigenschaften ist das Öl äußerst beliebt und bekannt und wird bevorzugt in Massageprodukten eingesetzt.

Harmonie mit anderen Düften: Rosenöl, Bergamotte, Jasmin, Muskatellersalbei, Grapefruit, Sandelholz und Patschuli.

In Seifen bleibt der Duft sehr beständig, sollte, aufgrund des sehr intensiven Dufts, aber gemischt werden.

Zedernholzöl

Cedrus atlantica, wird durch Wasserdampfdestillation aus dem Holz der Zeder gewonnen.

Der Duft des Zedernholzöls ist als warm, holzig und balsamisch zu charakterisieren. Zedernholzöl ist bestens geeignet bei unreiner Haut und Akne, da es u.a. adstringierende und beruhigende Eigenschaften aufweist. In Kombination mit Sandelholz wirkt der Duft äußerst beruhigend.

In Shampoos und Shampoo-Seifen kann das Öl als Anti-Schuppen Wirkstoff verwendet werden.

Harmonie mit anderen Düften: Citronella, Ingwer, Lavendel und Patschuli.

Zimtrindenöl

Cinnamomum ceylanicum, wird durch Wasserdampfdestillation aus der Zimtrinde gewonnen.

Schon vor ca. 5000 Jahren wurde Zimt in China zum Würzen von Speisen verwendet. Dieses Öl wird aus der Rinde des Zimtbaumes gewonnen. Das aus den Blättern des Baums gewonnen Öl,

welches ähnlich riecht, wird als Cassiaöl bezeichnet.

Zimtöl wirkt aphrodisierend und entzündungshemmend und kann zu Hautirritationen führen. Es kann gut mit anderen Gewürzdüften wie Nelkenöl, Muskat und Kümmel verwendet werden.

Zitronellaöl

Cymbopogon nardus, wird durch Wasserdampfdestillation aus Zitronellagrass gewonnen. Das Öl hat eine zitronig, frische Duftnote und wird überwiegend als Komponente in Mischdüften verwendet.

Zitronella wirkt gegen Insekten und ist in vielen "Antimücken"-Kerzen enthalten. Das Öl kann gut mit herben Noten wie Zedernholz oder Nadeldüften gemischt werden.

Zitronenöl

Citrus limon, das durch Pressung der Zitronenschalen gewonnene ätherische Öl wird wegen seines frischen Dufts in vielen Duftmischungen verwendet. Die Zitrone hilft gut bei Verdauungsbeschwerden und gilt als blutreinigend.

Mit Zitronenöl hergestellte Mundspülungen können das Zahnfleisch stärken und kräftigen. Der frische Duft regt den Geist an, stärkt das Gedächtnis und wirkt belebend.

In Seifen und Cremes weist Zitronenöl adstringierende, antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften auf. Wie alle Zitrusdüfte ist das Öl aber leicht flüchtig und daher vor allem in Seifen nicht sehr beständig. Harmonie mit anderen Düften: Bergamotte, Grapefruit, Blutorange und Orange.

*Ätherische Öle für verschiedene Hautzustände-
und Typen*

1. **Normale Haut:** Geraniumöl, Rosenöl, Lavendelöl, Lavandinöl, Neroliöl, Ylang-Ylang, Vetiveröl, Sandelholöl, Melissenöl
2. **Trockene Haut:** Orangenöl, Lavendelöl, Patschuli, Rosenöl, Geraniumöl, Melissenöl, Vetiveröl, Sandelholzöl, Rosenholzöl
3. **Fettige Haut und Mischhaut:** Cistrose, Geraniumöl, Ylang-Ylang, Muskatellersalbeiöl, Vetiveröl, Thymianöl, Majoranöl
4. **Unreine Haut und Akne:** Manukaöl, Teebaumöl, Cistrosenöl, Zedernholzöl, Thymianöl, Salbei, Zedernholz
5. **Cellulite:** Grapefruitöl, Wacholderöl, Rosamrinöl, Zypressenöl
6. **Reife Haut:** Rosenöl, Rosenholzöl, Vetiveröl, Palmarosaöl, Patschuliöl, Neroliöl, Muskatellersalbeiöl, Geraniumöl, Lavendelöl, Muskatellersalbeiöl

Ausgewählte Mischungen

Ätherische Öle lassen sich wunderbar mischen. Experimentieren macht Spaß und kann empfohlen werden. Um sich richtig verbinden zu können und den vollen Duft zu entfalten, sollten ätherische Ölmischungen mindestens eine Woche lagern. Besser länger.

Mischungen für Massageöle:

- Bei Muskelschmerzen und Verspannungen: 6 Tropfen Wacholderöl, 6 Tropfen Kamillenöl, 2 Tropfen Eukalyptusöl auf etwa 50ml Sonnenblumen- oder Sesamöl
- Entspannend: 3 Tropfen Vetiver, 1 Tropfen Ylang-Ylang, 4 Tropfen Lavendel, 4 Tropfen Sandelholz auf 80 ml Trägeröl
- Durchblutungsfördernd für Massagen: 4 Tropfen Rosmarinöl, 4 Tropfen Lavendelöl und 7 Tropfen Wacholderöl auf 80 ml Pflanzenöl
- Entspannung für den Abend: Je 7 Tropfen Lavendel- und Melissenöl auf 100ml Trägeröl
- Für die Partnermassage: 12 Tropfen Sandelholzöl, 4 Tropfen Ylang-Ylangöl

und 4 Tropfen Jasminöl auf 100ml
Trägeröl

- Zum Durchatmen bei Erkältungen: Je 4 Tropfen Latschenkieferöl, Eukalyptusöl, Rosmarinöl, Fichtennandelöl und Thymianöl

Tipps und Infos

Wie anfangs bereits erwähnt, sind die meisten Zitrusöle in Naturseifen nicht lange beständig. Auch eine Erhöhung der Menge an ätherischem Öl hilft nicht viel, um den Duft wirklich über einen längeren Zeitraum in der Seife zu halten. Mischen Sie die Zitrusöle daher mit beständigeren Ölen, die wie ein Fixateur fungieren können. In Naturseifen sind folgende Düfte sehr gut haltbar:

1. Fenchel
2. Muskatellersalbei
3. Palmarosa
4. Ylang-Ylang
5. Basilikum
6. Bay
7. Eukalyptus
8. Patschuli
9. Pfefferminze
10. Thymian
11. Vetiver
12. Sandelholz
13. Zedernholz
14. Fichtennadelöl
15. Lemongras
16. Teebaumöl

Übersicht der Fette und Öle



Fette, Öle und Wachse

Um eine hautpflegende und nicht austrocknende Naturseife, die einen angenehmen Schaum entwickelt und beim Waschen ihre Form behält, herstellen zu können, ist eine sorgfältige Öl- und Fettauswahl erforderlich. Idealerweise werden mindestens 50 Prozent Lipide verwendet, die bei Raumtemperatur fest sind. Je mehr flüssige und weich machende Öle Sie in einer Rezeptur verwenden, desto länger benötigt der Seifenleim zum Andicken. Verwenden Sie in solchen Fällen zum Beispiel eine geringere Wassermenge um diesen Effekt auszugleichen. Im anderen Fall, also immer dann, wenn sehr viele feste Fette eingesetzt werden sollen, ist es vorteilhaft, wenn der Wasseranteil in der Rezeptur etwa 10 bis 20 Prozent größer ausfällt. Fette und Öle haben einen erheblichen Einfluss auf die spätere Seife. Wenn Sie die "richtigen" Öle miteinander kombinieren und alle Inhaltsstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, werden sie schön pflegen und üppig schäumen.

Übersicht der Fette und Öle

Aprikosenkernöl

INCI: Prunus Armeniaca (Apricot) Kernel Oil

Die Aprikose gehört zu den Rosengewächsen. Sie wächst als Strauch oder kleiner Baum, wird maximal 10 Meter hoch und trägt durchschnittlich bis zu 120 kg Aprikosen pro Jahr. Ursprünglich stammt sie aus China und wird heute in Südeuropa kultiviert.

Das gelbe, mittelviskose Aprikosenkernöl wird durch Kaltpressung, aus den Kernen der Aprikosenfrucht, gewonnen. Der Kern der Aprikose enthält bis zu 35% Öl. Dieses Öl enthält einen großen Anteil ungesättigter Fette sowie Vitamin E und ist ähnlich dem Mandelöl.

Das Öl ist besonders beliebt bei trockener, reifer und empfindlicher Haut. Aprikosenkernöl ist ein hervorragendes Basisöl für Cremes, da es nicht schwer auf der Haut aufliegt. Es hilft der Haut Feuchtigkeit zu speichern und macht sie glatt und weich. Das milde Öl kann auch pur verwendet werden und zieht gut in die Haut ein. So eignet es sich als pflegendes Hautöl, Massageöl oder als Augen-Make-up-Entferner. Auch für die Babypflege kann Aprikosenkernöl verwendet werden. Als ungesättigtes Öl ist es auch als Speiseöl sehr zu empfehlen.

In selbst gemachten Naturseifen würde ich das Öl nur sparsam, zum Überfetten, verwenden.

Empfohlene Einsatzkonzentration in Seifen: bis 7%.

Arganöl

INCI: Argania Spinosa Kernel Oil

Das gelbliche, mittelspreitende Arganöl, wird aus den Fruchtmandeln des Arganbaums gewonnen.

Der aus Marokko stammende Baum ist stark bedornt und wird bis zu 10 Meter hoch. Die etwa dattelgroßen Früchte des Baums enthalten jeweils bis zu drei Kerne. In jedem dieser Kerne steckt eine sonnenblumenkerngroße Mandel, aus denen das Öl gewonnen wird. Arganöl enthält viel Vitamin E und A und ist gut geeignet bei trockener und reifer Haut. Es schützt die Haut vor freien Radikalen und macht sie weich und geschmeidig. Oft wird es auch bei Allergien und zu Akne neigender Haut eingesetzt.

Einsatzkonzentration in Seifen: bis etwa 10%.

Avocadoöl

INCI: Persea Gratissima (Avocado) Oil

Der zur Familie der Lorbeergewächse gehörende Avocado Baum kann bis zu 15 Meter hoch werden. Der Baum hat seinen Ursprung in Mexico. Er beginnt nach etwa vier Jahren, Früchte zu tragen. Die Avocadofrucht zählt interessanterweise zu den Beeren. Das Öl wird

aus dem Fruchtfleisch gewonnen und gehört somit zu den Fruchtfleischölen.

Avocadoöl hat einen hohen Gehalt unverseifbarer Bestandteile, wie Phytosterole, Phospholipide und den Vitaminen E, A und D. Es ist für jeden Hauttyp geeignet, besonders trockene, barrieregestörte und reife Haut profitiert vom Öl.

Avocadoöl kann problemlos auch in größeren Mengen eingesetzt werden, da es die Seife nicht weich macht. Es bewirkt einen cremigen Schaum. Einsatzkonzentration: bis etwa 30%.

Babassuöl

INCI: Orbignya Oleifera (Babassu) Seed Oil

Babassuöl wird aus den Früchten der südamerikanischen Palmenart Babassu gewonnen, deren Samen das Öl enthalten. Es wird durch Kochen oder Kaltpressung extrahiert. Das bei Zimmertemperatur feste Öl weist eine hohe Spreitfähigkeit auf. Es fühlt sich, trotz seiner Reichhaltigkeit, auf der Haut wenig fettend und schwer an, daher ist es auch bei fettiger Haut und Mischhaut zu empfehlen. Bei Erwärmung schmilzt das Öl und zieht schnell in die Haut ein. Diese Eigenschaften machen es zu einem guten Zusatz in Massagebutter und Bodybutter. Auch als cremiges Massageöl kann Babassuöl hervorragend verwendet werden. Mischen Sie dem Öl dafür einfach 0,5-1,5% ätherisches Öl unter.

Zudem wirkt es durch seinen hohen Gehalt an Laurinsäure antibakteriell, was es wiederum interessant für entzündliche Hautzustände macht. Durch seine Reichhaltigkeit ist es besonders für trockene, spröde und empfindliche Haut geeignet. Babassuöl ist ähnlich dem Kokosöl und kann dieses gut ersetzen, es wird daher auch gerne als Basisöl für harte und gut schäumende Seifen verwendet. Das feuchtigkeitsspendende Babassuöl kann hervorragend in Shampooeifen eingesetzt werden. Einsatzkonzentration in Seifen: bis zu 30%.

Bienenwachs

INCI: Cera alba (Beeswax)

Sorgt für harte Seifen. Bienenwachs wird in gelber und weißer (gebleichter) Qualität geliefert. Gelbes Bienenwachs ist die natürliche Variante. Passt charakteristisch gut zu Honigseifen. Bienenwachs sollte sparsam verwendet werden, bis etwa 4%.

Distelöl

INCI: Carthamus Tinctorius (Safflower) Oil

Das Öl wird aus den Samen der Färberdistel gewonnen. Das dünnflüssige, goldgelbe Öl enthält 78% Linolsäure und ist damit das Pflanzenöl mit dem höchsten Linolsäuregehalt. Diese Eigenschaft macht es zu einem sehr leichten, nicht filmbildenden oder aufliegenden Öl. Es zieht schnell ein und wirkt mattierend. Distelöl ist daher ein ideales Basisöl bei fettiger und unreiner Haut sowie Mischhaut. Auch bei normaler Haut ist Distelöl ein guter Zusatz in leichten Cremes und Körperlotionen. Das Öl hat sich aber auch in Shampooseifen für feines und schnell nachfettendes Haar bewährt. Vorteilhaft ist es, das Öl mit Fetten zu kombinieren, die harte Seifen begünstigen. In Shampooseifen für fettes und feines Haar passt hierzu eine Kombination

aus Kokosöl, Rizinusöl und Distelöl
hervorragend.

Distelöl macht die Seife weich und sollte bei der Seifenherstellung sparsam verwendet werden. Bei zu hoch eingesetzten Mengen kann die Haltbarkeit der Seife negativ beeinflusst werden. Einsatzkonzentration in Seifen: max. 10%, eher weniger.

Erdnussöl

INCI: Arachis Hypogaea

Vorsicht kann Allergien auslösen! Das aus Erdnüssen gewonnene Öl ist dickflüssig und weist einen charakteristischen Geruch auf. Es wird langsam von der Haut aufgenommen und eignet sich gut als Massageöl. Erdnussöl enthält Vitamin E und ist für trockene sowie schuppige Haut geeignet. Einsatzkonzentration in Seifen: bis ca. 20%.

Hanföl

INCI: Cannabis Sativa (Hemp) Seed Oil

Eins vorweg, das Hanföl enthält keine nennenswerten Mengen an THC (dem berauschend wirkenden Stoff in der Hanfpflanze) und kann daher ohne Bedenken verwendet werden. Hanföl wird aus den Samen der Hanfpflanze gewonnen und ist ein äußerst

empfehlenswertes Speise- und Pflegeöl. Das Öl ist grün bis Dunkelgrün und hat einen krautigen und leicht nussigen Geruch. Auch die Seife färbt sich, beim Einsatz größere Mengen, leicht grünlich. Das Fettsäurespektrum des Hanföls ist dem der Haut sehr ähnlich. Hanföl macht die Haut glatt, weich und fördert die Zellbildung. In Kombination mit seiner entzündungshemmenden Wirkung ist das Hanföl ein sehr gutes Basisöl bei entzündlichen Hautzuständen, Neurodermitis und Akne. Die regenerierenden und zellerneuernden Eigenschaften des Öls machen es zu einem interessanten Öl für reife, empfindliche und trockene Haut.

Hanföl macht die Seife weich und sollte daher sparsam eingesetzt werden. Einsatzkonzentration: Bis etwa 10%.

Haselnussöl

INCI: *Corylus avellana* (Hazel) Seed Oil

Das in ganz Europa kultivierte Haselnussöl wird aus den gerösteten und geschälten Haselnüssen gepresst. Teilweise werden die Nüsse aber auch ungeröstet gepresst. Haselnussöl eignet sich besonders für trockene und spröde Haut. Auch eine gewebefestigende Wirkung wird ihm nachgesagt. Das Öl eignet sich gut zur Verwendung in Seifen, da es nicht weich macht und sich recht gut verseifen lässt.

Einsatzkonzentration in Seifen: Bis etwa 20%.

Jojobaöl

INCI: Simondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil

Der Jojoba-Strauch wächst überwiegend in Wüstenregionen. Das goldgelbe, flüssige Wachs wird aus seinen Samen gepresst. Es ist sehr resistent gegen Oxidation und wird daher nicht ranzig. Jojobaöl eignet sich somit auch als stabilisierende Grundlage in Ölmischungen. Das Öl spreitet sehr langsam, wirkt feuchtigkeitsbindend und kann in Emulsionen leicht Co-Emulgierend wirken. In seiner Zusammensetzung ähnelt Jojobaöl dem Hautfett und ist daher ein wertvolles Basisöl für alle Hauttypen. Einsatzkonzentration in Seifen: Bis etwa 6%.

Kakaobutter

INCI: Theobroma Cacao Seed Butter

Das durch Auspressung der Kakaobohnenmasse gewonnene Fett ist vor allem als Grundstoff für Schokoladen bekannt. Kakaobutter enthält Theobromin und Vitamine. Sie macht die Haut weich und pflegt vor allem trockene und empfindliche Haut. Auch als Konsistenzgeber in Cremes und als festigende Grundlage für

kosmetische Stiftprodukte, Badepralinen und Bodybuttern wird Kakaobutter gerne verwendet. Kakaobutter macht die Seife richtig schön hart und sorgt dafür, dass sie auch im nassen Zustand ihre Form behält. Einsatzkonzentration: Bis etwa 20%.

Kokosfett

INCI: Cocos nucifera

Aus den Nüssen der Kokospalme gewinnt man das schaubildende Kokosöl. In Seifen hat es eine gute Reinigungswirkung und macht die Seifen fest. Das hochspreitende Öl erzeugt nach dem Auftragen einen leichten Kühleffekt. Es schmilzt bei Körperwärme und kann wegen dieser Eigenschaft ein guter Zusatz in Bodybuttern und Massagebuttern sein. Kokosfett ist die klassische Grundlage für feste, reinigende und gut schäumende Seifen und kann bis etwa 45% eingesetzt werden.

Kürbiskernöl

INCI: Cucurbita pepo

Das reichhaltige und hautpflegende Öl kommt besonders bei trockener und rissiger Haut zum Einsatz. Beim Einsatz in Seifen sollte die Trocknungszeit eventuell etwas verlängert werden. Dann werden sie aber auch recht fest und

pflegend. Das Öl enthält Vitamin E und kann auch als Basisöl bis zu 45% eingesetzt werden.

Maiskeimöl

INCI: Zea mays

Das Öl sorgt in Seifen für wenig Schaum und sollte daher immer mit stark Schaum bildenden Ölen verwendet werden. Auch macht es die Seife eher weich. Einsatzkonzentration: Bis etwa 25%.

Macadamianussöl

INCI: Macadamia Ternifolia Seed Oil

Der Macadamianussbaum wird bis zu 15 Meter hoch und trägt nach etwa 7 Jahren die ersten Früchte. Aus diesen "Königinnen der Nüsse" wird, durch Kaltpressung, das pflegende Macadamianussöl gewonnen. Das Öl enthält rund 20% Palmitoleinsäure, eine ungesättigte Fettsäure, die sonst nur in tierischen Fetten vorkommt. Besonders gut eignet sich der Einsatz dieses Öls bei beanspruchter, trockener sowie empfindlicher Haut und macht diese glatt und weich.

Macadamianussöl ist ein gutes Öl für den Einsatz in Seifen. Einsatzkonzentration: Bis etwa 20%.

Mandelöl

INCI: Prunus amygdalus dulcis/Sweet Almond Oil

Der Mandelbaum (*Prunus dulcis*) gehört zur Familie der Rosengewächse und wächst als Baum oder Strauch. Er kann bis zu 8 Meter hoch werden. Der oftmals im Süden vorkommende Baum hat seinen Ursprung in Asien. Seine Früchte werden in zwei Formen unterschiedenen: Die süßen und die bitteren Mandeln. Nur die süßen Mandeln sind zum Rohverzehr geeignet und werden in vielfältiger Weise genutzt. Das fette Mandelöl, das sowohl in den süßen als auch in den bitteren Mandeln enthalten ist, wird durch Pressung gewonnen. Etwa eine Tonne Mandeln sind nötig um 400 Liter des dünnflüssigen, leicht gelblichen Öls zu erhalten.

Mandelöl ist ein schönes, hautverträgliches Basisöl, das für jeden Hauttyp eingesetzt werden kann. Seit Jahrhunderten wird das Öl in der Kosmetik verwendet. Es ist reich an Palmitin-, Öl- und Linolsäure, Vitamin E und B und kann aufgrund seiner guten Spreiteigenschaften hervorragend als Massageöl verwendet werden. Die im Mandelöl vorkommende Palmitinsäure sorgt für ein gutes Eindringvermögen in die Haut und macht sie glatt und weich. Aufgrund seines hohen Penetrationsvermögens kann es gut als Trägeröl für Wirkstoffe genutzt werden.

Verwendung: als Basisöl, von der Babyhaut bis zur Problemhaut, Trägeröl für Wirkstoffe, Massageöl.

Einsatzkonzentration in Seifen: bis etwa 15%.

Olivenöl

INCI: Olea Europaea (Olive) Fruit Oil

Der extrem langsam wachsende Olivenbaum trägt erst nach zehn Jahren die ersten Früchte. Das grünliche Öl wird durch Pressung gewonnen. Es ist reichhaltig und dringt kaum in die Haut ein. Seine feuchtigkeitsbindenden und erweichenden Eigenschaften machen es zu einem beliebten Hautpflegeöl bei trockener, reifer und rissiger Haut. Olivenöl wird auch oft pur als Haar- oder Nagelöl verwendet. Sein Anteil an Ölsäure, der bis zu 80% betragen kann, macht das Olivenöl zu einem recht oxidationsstabilen Öl. Wer sich die hautpflegenden Eigenschaften des Olivenöls zunutze machen möchte, der rührt eine reine Olivenölseife. Die Seifen fühlen sich zwar etwas schmierig und schlüpfrig an, sind aber auch überaus mild und verträglich. Olivenölseife wir, nach einer langen Lagerung, schön fest und schäumt nur sehr wenig. Einsatzkonzentration: Kann bis 100% eingesetzt werden.

Palmöl

INCI: *Elaeis Guineensis*

Das Öl wird aus dem Fruchtfleisch der Ölpalmenfrüchte gewonnen. Der hohe Carotingehalt sorgt für die leicht orange Färbung des Palmöls, welche aber durch Raffinieren entfernt wird. Palmöl steht zur Zeit hoch in der Kritik, da es wegen der hohen Nachfrage auch zur Abholzung großer Flächen Regenwaldes kam. In Seifen eingesetzt sorgt Palmöl für feste Seifenstücke und ist ein hervorragendes Basisfett. Einsatzkonzentration: Bis etwa 50%.

Rapsöl

INCI: *Brassica oleifera*

Zugegeben, es ist kein spannendes, exotisches Öl. Aber da Raps auch bei uns angebaut wird, entfallen lange Transportwege und das Öl ist preiswert zu bekommen. Das feuchtigkeitbindende Rapsöl ist gut geeignet zum Einsatz bei empfindlicher, trockener und schuppiger Haut. Es hinterlässt ein samtiges, weiches Hautgefühl und zieht nur langsam ein. Rapsöl ist ein gutes, mildes Basisöl für Seifen und macht diese nicht weich. Das Schaumverhalten ist aber eher gering. Einsatzkonzentration: Bis etwa 40%.

Rizinusöl

INCI: Ricinus Communis (Castor) Seed Oil

Rizinusöl wird aus den Samen des tropischen Wunderbaums gewonnen. Es ist farblos bis leicht gelblich und dickflüssig. Bekannt ist es unter anderem als Abführmittel. Rizinusöl wird vor allem in Lippenstiften eingesetzt, um ihnen Glanz und Haftung zu verleihen. In Seifen kann Rizinusöl, in Kombination mit anderen Ölen, gut als Schaumbooster eingesetzt werden. Leider macht Rizinusöl die Seife weich und sollte daher sparsam verwendet werden.

Einsatzkonzentration: bis 10%, eher weniger.

Sesamöl

INCI: Sesamum Indicum (Sesame) Oil

Das in der Ayurveda beliebte Öl soll die Durchblutung und die Regeneration der Haut fördern. Klassischerweise wird es als Massageöl genutzt. Sesamöl zieht gut in die Haut ein und macht sie weich und geschmeidig. Es eignet sich vor allem für schlecht durchblutete, trockene und reife Haut.

Das aus der Sesampflanze gewonnene Sesamöl gibt leider weiche Seifen und sollte daher sparsam verwendet werden. Eine Kombination mit möglichst harten Fetten ist ebenfalls vorteilhaft. Einsatzkonzentration: Etwa bis 10%.

Sheabutter

INCI: Butyrospermum Parkii (Shea) Butter

Das Fett wird aus den Nusskernen der Früchte des Sheabaums gewonnen. Die sehr pflegende Butter weist einen hohen Gehalt an Allantoin, Vitamin E und Karotin auf. Sie fördert die Regeneration der Haut und wirkt positiv auf die Zellbildung. Auch wirkt Sheabutter beruhigend, glättend und rückfettend.

Sheabutter ist ein beliebter und pflegender Inhaltsstoff für eine breite Palette kosmetischer Produkte. Als Zugabe in Seifen sorgt sie für eine gute Festigkeit und pflegt auch trockene und empfindliche Haut. Generell kann Sheabutter aber bei jedem Hauttyp verwendet werden. Die Einsatzkonzentration in Seife: Bis etwa 30% oder mehr.

Sonnenblumenöl

INCI: Helianthus Annuus

Ein preiswertes Öl, welches die Seife leider weich macht. Das Öl enthält Vitamin A, D, E und C und ist recht oxidationsempfindlich.

Einsatzkonzentration: Kann bis etwa 15% eingesetzt werden, sollte dann aber mit harten Fetten kombiniert werden.

Traubenkernöl

INCI: Vitis Vinifera (Grape) Seed Oil

Das Öl aus den Traubenkernen ist sehr kostbar, da in den kleinen Kernen nur etwa 10% Öl enthalten sind. Die Ausbeute ist also sehr gering. Durch seinen hohen Gehalt an Tocopherol (Vitamin E, ein natürliches Antioxidans) ist es sehr oxidationsstabil. Das leichte Öl liegt nicht auf der Haut auf und hinterlässt keinen Fettglanz. Zudem wirkt es gegen Verhornungen und übermäßigen Talgfluss. Diese Eigenschaften machen Traubenkernöl zu einem perfekten Basisöl für fettige Haut, Mischhaut und Akne. Auch Traubenkernöl macht die Seife weich und sollte sparsam eingesetzt werden. Einsatzkonzentration: Bis etwa 10%.

Weizenkeimöl

INCI: Triticum Vulgare (Wheat Germ) Oil

Weizenkeimöl weist eine besonders ausgewogene Fettsäurezusammensetzung auf und hat einen hohen Gehalt an Vitamin E und Provitamin A.

Durch seinen sehr hohen Gehalt an Tocopherolen, ist es das ideale Pflegeöl bei reifer, trockener und barrieregestörter Haut. Es regt die Zellneubildung an und festigt das Bindegewebe.

Weizenkeimöl macht die Seifen eher weich und ist auch wegen des recht hohen Preises eher zum Überfetten geeignet. Einsatzkonzentration: sparsam, bis etwa 8%.

Rezepturteil

Rezepturen

Der Rezepturteil soll in erster Linie eine Anregung darstellen. Die erste Seife sollten Sie ja bereits hergestellt und somit Erfahrungen in der Zubereitung gesammelt haben. Der Rezepturteil soll Ihnen helfen, Arbeitsschritte zu verinnerlichen. Bei einer klassischen Produktentwicklung wird so lange an einer Rezeptur "gebastelt", bis diese 100% den gewünschten Anforderungen entspricht. Also probieren Sie aus und verändern nach und nach verschiedene Komponenten einer Rezeptur. Das ist der Weg zu Ihrer ganz persönlichen Lieblingsseife.

Natürlichen können Sie die Rezepte auch genauso herstellen wie angegeben. Bitte wiegen Sie aber alle Zutaten immer genau aus. Die angegebenen Duftmengen ergeben leicht duftende Seifen. Möchten Sie stärker beduftete Seifen, erhöhen Sie die Menge an ätherischem Öl oder Duftöl entsprechend.

Die Rezepte sind alle auf eine Überfettung von etwa 7% ausgerechnet. Diese Überfettung kann nach Ihren Wünschen verändert werden. Gehen Sie dabei einfach nach bekannter Vorgehensweise zur Berechnung des Überfettungsgrads vor.

Sollte Ihnen die angegebene Gesamtmenge der Rezepte zu groß oder zu klein sein, rechnen Sie einfach in die gewünschte Menge um.

Bei allen Rezepturen soll nach den bekannten Arbeitsbedingungen vorgegangen werden, ich gehe davon aus, dass diese Bedingungen bekannt sind.

Bei allen Rezepturen gilt:

Nur mit Schutzkleidung arbeiten, verwenden Sie immer Handschuhe, Mundschutz, Kittel und Schutzbrille.

Basisrezeptur, zum leichten variieren

- 1) 250 g Palmöl
- 2) 250 g Rapsöl
- 3) 150 g Kokosfett
- 4) 62,5 g Olivenöl
- 5) 37,5 g Sheabutter
- 6) 101 g NaOH
- 7) 240 g destilliertes Wasser
- 8) 12 - 20 g Parfümöl oder ätherisches Öl

Arbeitsablauf

Palm- und Kokosfett zum Schmelzen bringen. Wasser auswiegen, NaOH separat im Plastikbecher auswiegen. NaOH vorsichtig in das Wasser streuen. Sorgfältig verrühren und lösen. Sheabutter zum geschmolzenen Fett in den Topf geben. Die restlichen Öle zu der Fettmasse in den Topf geben. Alles auf 40°C abkühlen lassen.

Nun wird die Lauge unter Rühren zum Fett in den Topf gegossen. Mit Stabmixer und Rührlöffel so lange verrühren, bis das Puddingstadium erreicht ist. Möchten Sie die Seife parfümieren oder weitere Zusätze hineingeben, kommen diese Rohstoffe jetzt in den Topf. Alles noch mal vermischen. Die Masse kann nun in die Formen gefüllt und abgedeckt werden. Isolieren Sie die Formen und lassen Sie sie mind. 24 Stunden an

einem warmen Ort stehen. Nach dem Schneiden sollte die Seife noch 3-4 Wochen reifen.



Kakaoseife, mit Kakaopulver und Kakaobutter

- 1) 450 g Olivenöl
- 2) 350 g Kokosöl
- 3) 220 g Avocadoöl
- 4) 230 g Rapsöl
- 5) 150g Sonnenblumenöl
- 6) 100 g Kakaobutter
- 7) 203g NaOH
- 8) 410g Wasser
- 9) 1EL Kakaopulver, ungezuckert
- 10) 25g Parfümöl Dark Chocolate

Arbeitsablauf

Alle harten Fette zum Schmelzen bringen. Wasser auswiegen, NaOH separat im Plastikbecher auswiegen. NaOH vorsichtig in das Wasser streuen. Sorgfältig verrühren und lösen. Die Öle zur Fettmasse im Topf geben. Alles auf 40°C abkühlen lassen. Nun wird die Lauge unter Rühren zum Fett in den Topf gegeben. Mit Stabmixer und Rührlöffel so lange verrühren, bis die Masse leicht dick geworden ist.

Nun nehmen Sie einen Teil der Masse ab und gießen ihn in eine separate Plastikschüssel. Streuen Sie das Kakaopulver ein und geben das

Parfümöl zu. Mit dem Stabmixer homogen verrühren. Füllen Sie erst die helle Masse in die bereitgestellte Form und geben dann die dunkle Masse darüber. Mit einem Löffel noch mal ganz leicht untermischen. Isolieren Sie die Form und lassen Sie die Seife 24 Stunden ruhen. Nach dem Schneiden sollte die Seife noch 4 Wochen reifen.



Himbeerseife, mit Himbeersamen als Peelingeffekt

- 1) 250 g Kokosöl
- 2) 250 g Palmöl
- 3) 150 g Sonnenblumenöl
- 4) 150 g Sojaöl
- 5) 100 g Rapsöl
- 6) 100 g Olivenöl
- 7) 335 g destilliertes Wasser
- 8) 137 g NaOH
- 9) 20 g Parfümöl Waldbeere
- 10) 1TL Himbeersamen
- 11) Dark Pink, D&C Red No.33, 1 Messerspitze

Arbeitsablauf

Wiegen Sie die festen Fette ein und schmelzen Sie sie im Topf auf. Aus destilliertem Wasser und NaOH wird nach bekannten Arbeitsbedingungen eine Lauge angerührt. Etwa 10-20ml des Wassers wird zurückgehalten, für das Anrühren der Farbstofflösung. Nun können die 4 Öle zu den geschmolzenen Fetten in den Topf gegeben werden. Fett- und Wasserphase werden auf etwa 40°C abkühlen gelassen. In der Zwischenzeit können Sie schon die Farbstofflösung anrühren. Mischen Sie dafür einfach eine kleine Messerspitze des Farbstoffpulvers in dem

bereitstehenden Wasser. Ist die gewünschte Temperatur erreicht, wird die Lauge langsam und unter Rühren zu dem Fett/Öl-Gemisch in den Topf gegeben. Mit dem Stabmixer weiterrühren. Wenn die Masse kurz vor dem bekannten Puddingstadium ist, können Sie die Farbstofflösung tröpfchenweise unter Rühren zur Masse geben. Wenn die gewünschte Farbe erreicht ist, geben Sie das Parfümöl und die Himbeersamen in den Topf und rühren noch einmal sorgfältig durch. Nun können Sie die Masse in die Formen füllen, isolieren und 24 Stunden ruhen lassen. Trocknungszeit, 4 Wochen.



Rosmarin-Salbei Seife

- 1) 250 g Kokosöl
- 2) 250 g Palmöl
- 3) 150 g Sonnenblumenöl
- 4) 150 g Sojaöl
- 5) 100 g Rapsöl
- 6) 100 g Olivenöl
- 7) 335 g destilliertes Wasser
- 8) 137 g NaOH
- 9) je 10g ätherisches Rosmarin- und Salbeiöl
- 10) 2TL getrockneter Salbei gemahlen

Arbeitsablauf

Wiegen Sie die festen Fette ein und schmelzen Sie sie im Topf auf. Aus destilliertem Wasser und NaOH wird nach bekannten Arbeitsbedingungen eine Lauge angerührt. Nun können die 4 Öle zu den geschmolzenen Fetten in den Topf gegeben werden. Fett- und Wasserphase werden auf etwa 40°C abkühlen gelassen. Sie können in dieser Zeit schon die gemahlene Salbeiblätter und die ätherischen Öle auswiegen und bereitstellen.

Ist die gewünschte Temperatur erreicht, wird die Lauge langsam und unter Rühren zu dem Fett/Öl-Gemisch in den Topf gegeben. Mit dem Stabmixer weiterrühren. Wenn das bekannte Puddingstadium erreicht ist, können die

ätherischen Öle und die Salbeiblätter zur Masse gegeben werden. Nun noch mal alles gründlich verrühren. Jetzt können Sie die Masse in die Formen füllen, isolieren und 24 Stunden ruhen lassen. Trocknungszeit etwa 4 Wochen

Kaffee-Seife

das NaOH wird im abgekühlten Kaffee gelöst. Bereiten Sie einen sehr starken Kaffee zu und lassen ihn gut abkühlen. Die Seife riecht nach der Herstellung etwas unangenehm. Das ist normal und wird mit der Zeit weniger. Die Herstellung erfolgt nach dem bekannten Arbeitsablauf.

- 1) 450 g Olivenöl
- 2) 350 g Kokosfett
- 3) 200 g Sojaöl
- 4) 330 g Kaffee (Kalt)
- 5) 141 g NaOH
- 6) 30 g Kaffeepulver



Sheabutter-Seife

Die Sheabutter-Seife ist eine feste und sehr pflegende Seife. Besonders gut geeignet bei rauer und empfindlicher Haut. Ich finde die Seife besonders im Winter schön, wenn die trockene Heizungsluft die Haut austrocknet. Herstellung erfolgt nach bekanntem Arbeitsablauf.

- 1) 400 g Sheabutter
- 2) 100 g Kokosfett
- 3) 64 g NaOH
- 4) 180 g Wasser
- 5) Duft nach Wahl

Kokosmilch-Seife

- 1) 300 g Kokosfett
- 2) 275 g Olivenöl
- 3) 225 g Palmöl
- 4) 150 g Rapsöl
- 5) 50 g Rizinusöl
- 6) 350 g Kokosmilch
- 7) 139 g NaOH
- 8) Duft nach Wahl

Orangen-Schafmilchseife

Beachten Sie hierzu bitte die Tipps zum Thema Milchseifen. Die Milch sollte gefroren vorliegen.

- 1) 300 g Olivenöl
- 2) 300 g Rapsöl
- 3) 250 g Kokosfett
- 4) 100 g Sheabutter
- 5) 50 g Jojobaöl
- 6) 25-35g ätherisches Orangenöl
- 7) 130 g NaOH
- 8) 270 g Schafsmilch

Luxus-Seidenseife

Die Seide wird der heißen Lauge zugegeben und so lange gerührt, bis sie vollständig gelöst ist. Die Lauge sollte möglichst durch ein Plastiksieb in die Fettmasse gegossen werden.

- 1) 300 g Olivenöl
- 2) 250 g Rapsöl
- 3) 200 g Kokosfett
- 4) 150 g Shea Butter
- 5) 100 g Jojobaöl
- 6) 1 Handvoll Seidenfasern
- 7) 125g NaOH
- 8) Duft nach Wahl

Salzseife unbeduftet

Die Seife wird wie gewohnt hergestellt. Das Salz wird am Ende in die noch nicht angedickte Seifenmasse gegeben und untergerührt.

Auf Wunsch kann auch etwas ätherisches Öl oder Parfümöl zugegeben werden.

- 1) 250 g Kokosfett
- 2) 75 g Rapsöl
- 3) 75 g Distelöl
- 4) 134 g Wasser oder Tee
- 5) 60 g NaOH
- 6) etwa 700 g Salz

Reine Olivenölseife

Die Olivenölseife ist der Klassiker unter den Seifen. Erwärmen Sie das Olivenöl etwas. 30°C dürften ausreichend sein. Dann vermischen Sie es wie gewohnt mit der ähnlich temperierten Lauge. Das Andicken kann hier etwas verzögert eintreten, dies ist aber bei reinen Olivenölseifen völlig normal. Das Ausformen und Anschneiden der Seife wird ebenfalls etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen. Die Seife ist nach der Herstellung meist sehr weich und schmierig. Auch die Reifezeit braucht Geduld. Absolutes Minimum sind 6 Wochen. Empfehlenswert sind aber etwa 6 Monate. Reine Olivenölseife ist sehr mild und pflegend. Allerdings fühlt sie sich beim Waschen leicht schlüpfrig und schmierig an und schäumt kaum. Eine Alternative ist es daher, den Olivenölanteil um etwa 20% zu reduzieren und durch Kokosfett zu ersetzen (auch hier bitte den benötigten NaOH-Anteil berechnen). Die Seife schäumt nun um einiges mehr.

- 1) 500 g Olivenöl
- 2) 170 g dest. Wasser
- 3) 63 g NaOH

Shampooseife Rosmarin-Lemongras

Shampooseifen sind eine Alternative zu herkömmlichen Shampoos, besonders für Allergiker. Bei chemisch behandeltem Haar rate ich von der Verwendung ab. Die Seife wird einfach über das nasse Haar gerieben, aufgeschäumt und ausgespült. Nach der Wäsche empfiehlt sich eine saure Spülung, etwa mit Zitronensaft in Wasser oder Essig.

- 1) 250 g Olivenöl
- 2) 250 g Kokosnussöl
- 3) 250 g Sheabutter
- 4) 200 g Sonnenblumenöl
- 5) 50 g Rizinusöl
- 6) 335 g Wasser oder Tee
- 7) 128 g NaOH
- 8) 10 g ätherisches Rosmarinöl
- 9) 10 g ätherisches Lemongrasöl

Honig-Milchseife

Feste Fette schmelzen und abkühlen lassen. Dann die Lauge herstellen (mit gefrorener Milch) und direkt zum Fett geben. Verrühren und dann den Honig und das Parfümöl unterrühren.

- 1) 250 g Kokosfett
- 1) 250 g Kakaobutter
- 3) 250 g Sonnenblumenöl
- 4) 250 g Olivenöl
- 5) 50 g Bienenwachs
- 6) 340 g gefrorene Milch
- 7) 135 g NaOH
- 8) 2 bis 3 Esslöffel Honig
- 9) etwa 20 g Honig Parfümöl

Grüner Apfel

Seife nach bekannter Arbeitsweise herstellen und nach Wunsch marmorieren. (Im Topf oder in der Form)

- 1) 500 g Palmöl
- 2) 500 g Rapsöl
- 3) 300 g Kokosfett
- 4) 125 g Olivenöl
- 5) 75 g Sheabutter
- 6) 203 g NaOH
- 7) 480 g dest. Wasser
- 8) 25-35 g Parfümöl Apfel
- 9) 2-3 EL Tonerde, grün

Butterseife

Meine absolute Lieblingsseife an kalten Tagen. Durch Kälte und Heizungsluft trocknet die Haut schnell aus. Um dem entgegen zu wirken, eignet sich die Verwendung einer pflegenden Butterseife. Das Rezept, welches Sie verwenden ist eigentlich nebensächlich. Rühren Sie einfach in die Seifenmasse vorsichtig kleine, geschnittene Sheabutterflöckchen ein. Die Masse sollte dann nicht mehr stark gerührt werden. Planen Sie für die Reifedauer der Seife etwa 2-3 Wochen mehr Zeit ein. Die Seife sollte nach spätestens sechs Monaten aufgebraucht sein.

Früchtetraum

Früchtetraum ist eine pflegende Seife mit vielen harten Fetten. Ich persönlich mag es, wenn das Seifenstück beim Waschen nicht so schnell aus der Form gerät und vor allem nicht schmierig wird.

- 1) 250 g Sonnenblumenöl
- 2) 250 g Palmöl
- 3) 200 g Olivenöl
- 4) 200 g Kokosöl
- 5) 50 g Kakobutter
- 6) 50 g Sheabutter
- 7) 135 g NaOH
- 8) 300 g Wasser
- 9) 15 bis 20 g Parfümöl "Love Spell"
- 10) Eine Messerspitze Farbstoff Blütenorange

Die Arbeitsweise erfolgt nach bekannter Vorgehensweise. Auf Wunsch kann die Seife auch marmoriert werden, ich habe in diesem Fall aber durchgefärbt. Das Parfümöl ist unkompliziert und lässt die Seife nicht schnell andicken.

Honigseife

- 1) 250 g Kokosöl
- 2) 200 g Palmöl
- 3) 200 g Rapsöl
- 4) 100 g Sheabutter
- 5) 100 g Olivenöl
- 6) 50 g Mandelöl
- 7) 50 g Sonnenblumenöl
- 8) 50 g Kakaobutter
- 9) 137 g NaOH
- 10) 330 g Wasser
- 11) 1 Esslöffel Honig
- 12) 20 g Parfümöl "Honey Wash"

Honey Wash ist einer meiner Lieblingsdüfte. Er ist leicht zu verarbeiten, lässt den Seifenleim also nicht schnell andicken. Der Honig wird mit etwas lauwarmem Wasser (von der Gesamtwassermenge abnehmen) angerührt und dann der hergestellten Lauge zugegeben. Die Verarbeitung erfolgt nach gewohnter Arbeitsweise.

Begriffe und Erklärungen (Glossar)

Ausformen: Nach dem Herstellen der Seife muss diese über einen Zeitraum von mindestens 24 Stunden ruhen. Nach diesem Zeitraum kann die Seife dann aus der Form genommen, also "ausgeformt" werden.

CP: CP bedeutet nichts anderes als "Cold Process" = Kaltverseifung. In einigen Büchern, Blogs und Foren werden Sie aber sicher häufig auf die Abkürzung CP stoßen.

Feinverseifung: Bei der Feinverseifung wird die bereits fertige Seife weiter verfeinert. Nachträglich werden zum Beispiel weitere Öle oder Fette, Düfte oder Farben zugegeben. Für die Feinverseifung kann die Seife vorab eingeschmolzen werden.

Fettmasse oder Fettphase: Die Summe aller Fette und Öle einer Rezeptur.

Glycerinseifen: Transparente Seifen, die leicht schmelzbar sind. Transparenzseifen stellen eine Herausforderungen für erfahrene Seifensieder dar.

KOH: Kaliumhydroxid, wird zur Herstellung weicher Seifen (Schmierseifen) benutzt.

Küsschentest: Bei diesem Test berührt man die Seife nach einer gewissen Langerungsdauer kurz mit der Zungenspitze. Ist bereits alles NaOH verseift, macht sich ein seifiger Geschmack bemerkbar, der anzeigt, dass die Naturseife fertig ist. Wenn es hingegen auf der Zunge noch brennt oder kribbelt, muss die Langerungszeit der Seife ausgedehnt werden, da noch nicht alles NaOH verseift ist.

Überfettung: Der nicht verseifte Anteil an Fett in einer Seife in Prozent. Die empfohlene Überfettung liegt bei etwa 5 bis 9 %. Spezielle Seifen können aber auch höher oder niedriger überfettet sein. Der Grad der Überfettung hängt von der verwendeten Laugenmenge ab, die wiederum mithilfe der Verseifungszahl bestimmt werden kann.

Verseifungszahl: Die Verseifungszahl gibt an, welche Laugenmenge zur vollständigen Verseifung einer bestimmten Menge Öl bzw. Fett benötigt wird.

Bezugsquellen

Es gibt inzwischen eine Vielzahl an Anbietern, bei denen Hobbyrührer Ihre Rohstoffe beziehen können. Ich selbst habe einige ausprobiert und nenne Ihnen hier nur die Anbieter, die ich wirklich empfehlen kann.

- *Behawe*, <http://www.behawe.com>, deutsche Firma mit großer Auswahl an Parfümölen, ätherischen Ölen, Tonerde und vielen weiteren Zusätzen und Hauptrohstoffen. Bei Behawe bekommen Sie auch schöne Seifenformen aus Silikon und Blockformen aus Holz.

- *Manske*, <http://www.gisellamanske.com>, deutsche Firma mit einer umfangreichen Palette an Rohstoffen. Sie finden hier die meisten Buttern und Öle auch in BIO-Qualität. Außerdem können Sie in diesem Shop Seifenformen und viel nützliches Zubehör kaufen.

- *Brambleberry*, <http://www.brambleberry.com>, amerikanisches Unternehmen. Versendet auch nach Europa.

- *Gracefruit*, <http://www.gracefruit.com>,
englisches Unternehmen, hat viele tolle Düfte im
Sortiment, die ich Ihnen absolut empfehlen kann.
Sie können hier ruhig unbesorgt bestellen, das
Paket war bei mir immer innerhalb weniger Tage
da und das Porto liegt auch im Rahmen.

Nachwort

An dieser Stelle möchte ich Ihnen auch den weiteren Besuch meines Blogs <http://blog.seife-selber-machen.com> empfehlen. Fast täglich werden von mir neue Artikel, Rezepte und Ideen eingestellt. Lassen Sie sich von diesen Tipps inspirieren. Ab voraussichtlich Ende März 2013 bis Anfang April 2013 wird zudem ein weiteres Buch erscheinen. Dieses Buch befasst sich mit den unterschiedlichsten Marmorier- und Gestaltungstechniken natürlicher Seifen. Es ist besonders für Fortgeschrittene Sieder gedacht und stellt eine sehr gute Ergänzung zu diesem Buch "Seife selber machen" dar. Sie finden in meinem neuen Buch bebilderte Anleitungen zu diversen Marmoriertechniken, zum Herstellen von Seifentorten und Cup-Cakes, besonderen Geschenkideen und vielem mehr. Auch zahlreiche Seifenrezepte werden zu finden sein. Sollten Sie also Interesse an dem neuen Buch haben, schauen Sie einfach regelmäßig auf blog.seife-selber-machen.com vorbei. Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Impressum

Benjamin Oltmann

Ginsterweg 4c

21407 Deutsch Evern

E-Mail: info@seife-selber-machen.com

Internet: www.seife-selber-machen.com

SteuerID: 33/132/06656

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gem. § 27a

UStG: DE 260045640

Herstellung und Verlag:

BoD - Books on Demand Norderstedt

ISBN 978-3-7392-1827-4

Bildnachweise

© *Jörg Thiedig*

© *Stefanie Thiedig*

© *Nataliya Evmenenko | Dreamstime.com*

© *Silencefoto | Dreamstime.com*

© *Denira777 | Dreamstime.com*

© *Motorolka | Dreamstime.com*

© *Miradrozdowski | Dreamstime.com*

© *George Tsartsianidis | Dreamstime.com*

© *Alvera | Dreamstime.com*

© *Ruslan Olinchuk | Dreamstime.com*

© *Paoloirenti | Dreamstime.com*

© *Wladimir Bulgar | Dreamstime.com*

Haftungsausschluss und Urheberrecht

Dieses Buch unterliegt dem Urheberrecht. Die gilt sowohl für Texte, Grafiken als auch für Bilder, Rezepte und Layout. Alle Rechte sind vorbehalten. Jegliche Verwertung, auch Abdruck, Weitergabe und Reproduktionen, die ohne meine Zustimmung erfolgen, sind untersagt und werden strafrechtlich verfolgt. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Daten sowie die Übersetzung. Jegliche Tipps, Rezepte, Arbeitsanweisungen, Bilder usw. wurden vom Autor in sorgfältiger Arbeit erstellt. Fehler sind trotzdem nicht komplett auszuschließen. Daher weist der Autor hier ausdrücklich darauf hin, dass keine Garantie oder eine Haftung für Schäden oder Folgeschäden übernommen werden kann. Eine juristische Verantwortung oder Haftung ist auszuschließen. Eine gewerbliche Nutzung von Inhalten und Abbildungen dieses Buches ist ausdrücklich untersagt und nicht zulässig. Ein Weiterverkauf und jegliche Weitergabe oder Vervielfältigung dieses Buches, ist untersagt und wird strafrechtlich verfolgt.

Das Urheberrecht liegt beim Autor.

Alle Rechte vorbehalten.

Text Copyright © 2013 - Benjamin Oltman