

**NATURSEIFEN MODERN SIEDEN –
KREATIVE DIY-REZEPTE MIT
PFLANZENÖLEN, KRÄUTERN &
BLÜTEN – INSPIRIERT VOM ALTEN
WISSEN UNSERER VORFAHREN**



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Die Rückkehr zur Natur: Warum handgesiedete Seifen wieder im Trend sind

Altes Wissen neu entdeckt – das Erbe der Kräuterfrauen

Nachhaltigkeit und Achtsamkeit in der modernen Seifenküche

Kapitel 1 – Grundlagen des Seifensiedens

Was ist Seife? – Chemie und Magie des Verseifungsprozesses

Kalt- und Heißverfahren: Unterschiede, Vor- und Nachteile

Die wichtigsten Werkzeuge und Sicherheitsregeln

Rohstoffe verstehen: Fette, Laugen, Flüssigkeiten und Zusätze

Tipps zur Herstellung perfekter Seifen

Kapitel 2 – Pflanzenöle und ihre Wirkung

Basisöle: Olivenöl, Kokosöl, Rapsöl & Co.

Edle Pflegeöle: Jojoba, Avocado, Mandel und Traubenkern

Feste Fette und Butter: Sheabutter, Kakaobutter, Mangobutter

Auswahl und Kombination für verschiedene Hauttypen

Kapitel 3 – Kräuter, Blüten & natürliche Farben

Heilkräuter im Seifensieden: Kamille, Ringelblume, Lavendel & Rosmarin

Blüten für Pflege und Duft – von Rose bis Kornblume

Pflanzliche Farbstoffe und Marmorierungstechniken

Natürliche Duftöle & ätherische Öle: Wirkung und Mischverhältnisse

Kapitel 4 – Moderne Seifenrezepte

Einfache Anfängerrezepte – schnell & sicher gelingen

Klassische Pflanzenölseifen mit mediterranem Charakter

Kräuterseifen mit heilender Wirkung

Blütenseifen mit natürlichem Duft

Peelingseifen & Detox-Seifen mit Tonerde, Salz & Mohn

Luxus-Seifen mit Milch, Honig und ätherischen Ölmischungen

Kapitel 5 – Kreative DIY-Kombinationen

Schichtseifen & Swirl-Techniken

Seifen mit eingebetteten Kräutern & Blüten

Duftkompositionen für jede Stimmung

Geschenkideen & personalisierte Seifenformen

Kapitel 6 – Heilsame Seifen für Körper & Seele

Entspannende Lavendel-Seife für gestresste Haut

Ringelblumen-Seife für empfindliche Haut

Rosmarin-Minze-Seife für belebende Frische

Holunderblüten-Seife für natürliche Regeneration

Heilende Tonerde-Seife für unreine Haut

Kapitel 7 – Nachhaltig & natürlich verpacken

Umweltfreundliche Verpackungsideen

Etiketten, Kräuterbündel & Geschenkdesigns

Aufbewahrung & Reifezeit: So bleibt Seife lange haltbar

Kapitel 8 – Altes Wissen, neu interpretiert

Die Geschichte des Seifensiedens

Kräutertraditionen aus Klostergärten und Volksmedizin

Moderne Anpassungen für heutige Bedürfnisse

Inspiration aus alten Rezepturen

Kapitel 9 – Eigene Rezepte entwickeln

Grundlagen der Rezeptberechnung & Verseifungszahlen

Experimentieren mit neuen Ölen & Kräutern

Laugenrechner verstehen & sicher anwenden

Persönliche Duftkreationen gestalten

Kapitel 10 – Troubleshooting & Profi-Tipps
Wenn Seife nicht fest wird – Ursachen & Lösungen
Ranzige Seifen vermeiden
Farb- und Duftverlust verhindern
Praktische Checklisten für perfekte Ergebnisse
Anhang
Rohstoffkunde von A–Z
Ätherische Öle & ihre Wirkungen
Verseifungszahlen-Tabelle
Nützliche Online-Ressourcen & Bezugsquellen
Dank & Inspiration

EINLEITUNG

Die Rückkehr zur Natur: Warum handgesiedete Seifen wieder im Trend sind
In einer Welt voller künstlicher Inhaltsstoffe, synthetischer Düfte und überverpackter Kosmetik wächst die Sehnsucht nach Einfachheit und Natürlichkeit. Immer mehr Menschen entdecken die Freude daran, Dinge selbst herzustellen – im Einklang mit der Natur und ihren ursprünglichen Rhythmen.
Das Sieden von Seifen, einst ein alltägliches Handwerk, erlebt heute eine wahre Renaissance. Handgesiedete Naturseifen sind nicht nur ein Zeichen bewusster Hautpflege, sondern auch Ausdruck von Kreativität, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit.

Wer seine Seife selbst herstellt, weiß genau, was enthalten ist: keine Silikone, keine Mikroplastik, keine überflüssigen Zusatzstoffe. Stattdessen pflegende Öle, duftende Kräuter und natürliche Farben – purer Luxus, ganz ohne Chemie.

Altes Wissen neu entdeckt – das Erbe der Kräuterfrauen

Schon unsere Vorfahren wussten um die Kraft der Pflanzen. In Klostergärten, auf Wiesen und in Kräuterküchen sammelten Frauen über Jahrhunderte hinweg Wissen über Heilkräuter, Öle und Blüten, das heute wieder neu entdeckt wird.

Sie stellten Salben, Tinkturen und Seifen her, um Haut und Seele zu pflegen – lange bevor die moderne Kosmetikindustrie existierte.

Diese uralten Kenntnisse bilden das Fundament dieses Buches: die Verbindung von traditionellem Handwerk mit moderner Kreativität.

Beim Seifensieden verschmilzt altes Wissen mit neuen Ideen – duftende Lavendelblüten treffen auf pflegende Avocadoöle, Ringelblume auf Sheabutter, Minze auf Mohn. Jede Seife wird zu einem kleinen Kunstwerk, individuell und natürlich.

Nachhaltigkeit und Achtsamkeit in der modernen Seifenküche
Selbstgesiedete Seifen sind weit mehr als nur Körperpflegeprodukte – sie sind ein Symbol für bewussten Umgang mit Ressourcen.

Wer seine Seifen selbst sieden lernt, spart Verpackungsmüll, reduziert Plastik im Alltag und nutzt Rohstoffe, die biologisch abbaubar und umweltfreundlich sind.

Doch das Seifensieden hat noch eine andere, tiefere Dimension: Es entschleunigt.

Beim Rühren, Duftmischen und Gießen entsteht eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag – ein Moment echter Achtsamkeit.

Jede Zutat wird mit Bedacht gewählt, jede Bewegung bewusst ausgeführt. So verbindet das Seifensieden Vergangenheit und Gegenwart, Tradition und Innovation, Handwerk und Herz.

Dieses Buch lädt dich ein, in diese alte Kunst einzutauchen, Neues zu entdecken und deine eigene, ganz persönliche Seifenkollektion zu erschaffen – natürlich, kreativ und mit Liebe gemacht.

Kapitel 1 – Grundlagen des Seifensiedens

Was ist Seife? – Chemie und Magie des Verseifungsprozesses

Seife ist eines der ältesten und zugleich einfachsten Pflegeprodukte der Welt – und doch steckt hinter ihr ein faszinierendes Zusammenspiel aus Chemie und Natur.

Im Kern entsteht Seife, wenn Fette oder Öle mit einer Lauge reagieren. Dieser Prozess wird Verseifung genannt. Dabei spalten sich die Fette in ihre Bestandteile – Glycerin und Seifensalze – auf.

Das Glycerin bleibt in handgesiedeten Seifen vollständig enthalten und sorgt für eine besonders pflegende Wirkung, während industrielle Seifen diesen wertvollen Stoff meist entfernen.

Gerade das macht handgesiedete Seifen so kostbar: Sie reinigen sanft, ohne die Haut auszutrocknen, und hinterlassen ein natürliches, geschmeidiges Gefühl.

Seifensieden ist also beides – Wissenschaft und Kunst.

Es verlangt Präzision und Aufmerksamkeit, aber auch Kreativität, Intuition und Freude am Experimentieren.

Kalt- und Heißverfahren: Unterschiede, Vor- und Nachteile

Beim Seifensieden gibt es zwei grundlegende Herstellungsverfahren: das Kaltverfahren und das Heißverfahren.

Das Kaltverfahren ist die sanfteste und am häufigsten genutzte Methode im DIY-Bereich.

Hier werden die Fette und Öle nur leicht erwärmt und anschließend mit der Lauge vermischt. Nach dem Rühren, Gießen und Formen ruht die Seife mehrere Wochen – sie „reift“, bis der Verseifungsprozess vollständig abgeschlossen ist.

Vorteil: empfindliche Pflanzenstoffe, Düfte und Farben bleiben weitgehend erhalten.

Nachteil: Geduld ist gefragt, da die Seife erst nach etwa vier bis sechs Wochen verwendbar ist.

Das Heißverfahren beschleunigt diesen Prozess. Durch kontrolliertes Erhitzen (z. B. im Ofen oder Slow Cooker) wird die Verseifung schneller abgeschlossen.

Vorteil: Die Seife ist bereits nach wenigen Tagen einsatzbereit.

Nachteil: Die Hitze kann empfindliche Duftstoffe oder Farben verändern.

Viele Seifensieder kombinieren beide Techniken, je nach gewünschtem Ergebnis.

Das Kaltverfahren eignet sich ideal für feine Duft- und Kräuterseifen, das Heißverfahren für rustikale, funktionale Küchen- oder Haarseifen.

Die wichtigsten Werkzeuge und Sicherheitsregeln

Das Seifensieden ist ein kreatives Handwerk, doch beim Umgang mit Lauge gilt: Sicherheit geht vor.

Mit der richtigen Vorbereitung ist es jedoch vollkommen sicher und problemlos.

Grundausrüstung:

- Digitale Waage (präzise auf 0,1 g genau)
- Hitzebeständiger Mixbecher oder Edelstahlgefäß
- Stabmixer
- Thermometer
- Schutzbrille und Handschuhe
- Formen aus Silikon, Holz oder Kunststoff
- Schneidmesser und Backpapier

Sicherheitsregeln:

1. Immer Lauge ins Wasser gießen – niemals umgekehrt! (Sonst kann es gefährlich spritzen.)
2. In gut belüfteten Räumen arbeiten.
3. Schutzkleidung tragen: Handschuhe, Brille, langärmelige Kleidung.
4. Utensilien kennzeichnen: Werkzeuge, die einmal für Seife genutzt wurden, gehören nicht mehr in die Küche.
5. Vorsicht beim Mischen: Die Lauge wird sehr heiß – also nicht hastig arbeiten.

Wer diese Grundregeln beachtet, kann das Seifensieden sicher genießen und sich ganz auf die kreative Seite konzentrieren.

Rohstoffe verstehen: Fette, Laugen, Flüssigkeiten und Zusätze

Die Qualität einer Seife steht und fällt mit ihren Zutaten.

Jede Komponente erfüllt eine bestimmte Funktion und prägt die Eigenschaften der fertigen Seife.

1. Fette & Öle

Sie bilden die Basis jeder Seife.

- Kokosöl sorgt für Schaum und Reinigungskraft.
- Olivenöl pflegt und macht die Seife mild.
- Rizinusöl verleiht Glanz und weichen Schaum.
- Shea- und Kakaobutter nähren und schützen die Haut.

2. Lauge (Natriumhydroxid, NaOH)

Die unverzichtbare Basis der Verseifung. Sie reagiert mit den Fetten und bildet Seife.

Der korrekte Umgang mit der Lauge ist entscheidend für Sicherheit und Qualität.

3. Flüssigkeiten

Meist Wasser, Kräutertee, Milch oder pflanzliche Hydrolate.

Sie lösen das NaOH und verleihen der Seife zusätzliche Pflegeeigenschaften.

4. Zusätze

Hier entfaltet sich Kreativität:

- Kräuter & Blüten: Ringelblume, Lavendel, Rosmarin, Kamille
- Tonerde & Aktivkohle: natürliche Reinigung
- Ätherische Öle: Duft und Wirkung
- Pflanzenfarben & Pigmente: für Marmorierungen und Farbakzente

Tipps zur Herstellung perfekter Seifen

- Genau abwiegen: Präzision ist entscheidend – schon kleine Abweichungen verändern das Ergebnis.
- Temperaturen angleichen: Fette und Lauge sollten ungefähr gleich warm sein (ca. 35–45 °C).
- Rühren bis zum „Puddingstadium“: Die Masse sollte leicht andicken, bevor sie in die Form kommt.
- Geduld bewahren: Eine gute Seife braucht Zeit zum Reifen – mindestens vier Wochen.
- Notizen führen: Schreib jedes Rezept und jeden Versuch auf. So entwickelst du mit der Zeit deine persönliche Lieblingsmischung.

Das Seifensieden ist mehr als ein handwerklicher Vorgang – es ist ein meditativer Prozess.

Zwischen Messbecher und Lavendelduft entsteht etwas, das sowohl der Haut als auch der Seele guttut.

Kapitel 2 – Pflanzenöle und ihre Wirkung

Pflanzenöle sind das Herz jeder guten Seife.

Sie bestimmen nicht nur, wie stark eine Seife schäumt oder wie fest sie wird, sondern auch, wie sie sich auf der Haut anfühlt.

Jedes Öl bringt seine eigene Persönlichkeit mit: Manche reinigen kraftvoll, andere pflegen zart, wieder andere verleihen Schaum, Glanz oder ein seidiges Hautgefühl.

Wer die Eigenschaften der Öle kennt, kann gezielt Seifen für verschiedene Hauttypen und Bedürfnisse kreieren – von der milden Babyseife bis zur belebenden Kräuterseife.

Basisöle: Olivenöl, Kokosöl, Rapsöl & Co.

Olivenöl – der Klassiker der Naturseife

Seit Jahrhunderten geschätzt, bildet Olivenöl die Grundlage vieler traditioneller Seifen, etwa der berühmten Aleppo-Seife.

Es wirkt mild, rückfettend und hautberuhigend – ideal für empfindliche oder trockene Haut.

Olivenölseifen schäumen sanft und fühlen sich cremig an.

Kokosöl – für Schaum und Frische

Kokosöl sorgt für üppigen, weißen Schaum und reinigt zuverlässig.

Da es stark entfettend wirken kann, wird es meist mit pflegenden Ölen kombiniert.

Es verleiht Seifen Festigkeit und ein angenehm sauberes Hautgefühl.

Rapsöl – regional, pflegend und vielseitig

Rapsöl ist ein unterschätzter Allrounder: reich an Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren, mild zur Haut und gut verfügbar.

Es macht die Seife geschmeidig und eignet sich hervorragend für Einsteigerrezepte.

Sonnenblumenöl & Reiskeimöl – leichte Pflegeöle

Diese Öle ziehen schnell ein und hinterlassen keinen Fettfilm.

Sie eignen sich besonders für sommerliche Seifen und Mischungen für normale bis fettige Haut.