KONZEPT ZU DEN PROJEKTTAGEN

Naturseifen

Abbildung1: Kräuterseife, Quelle: Bettina Wagner

Ausbildung zum/r Kräuterfachmann/frau
am BFI OÖ
in Zusammenarbeit mit dem aromaFORUM Österreich
und der Aromapraxis Arbeithuber

Vorgelegt von:	**Bettina Wagner**	**25.04.1981**
	Vor- und Zuname	Geburtsdatum

Taufkirchen/Pram, 30.01.2022

Vorwort/Abstrakt

Diese Arbeit befasst sich mit der Herstellung von Naturseifen insbesondere der Herstellung im Kaltverfahren.
Öle und Fette werden mit Flüssigkeit und einer Natriumhydroxid-Lauge zu einer Seife gesiedet.
Je nach Ölauswahl und anderen Zusätzen wie z. B.: getrockneten Kräutern und ätherischen Ölen können ganz individuelle und besonders hautschonende Seifen hergestellt werden.
Hierbei kann auf Hautbeschaffenheit und -unverträglichkeiten, aber auch auf Vorliebe von Düften und Hautbedürfnissen Rücksicht genommen werden.

Zu guter Letzt sind Naturseifen umweltschonend und ich weiß, was drinnen steckt!

- Gründe genug also, es selber auszuprobieren!

Inhaltsverzeichnis

Konzept zu den Projekttagen 1

Vorwort/Abstrakt 2

Inhaltsverzeichnis 3

1 Einleitung 5

2 Naturseifen 6

2.1. Die Geschichte der Seife 6

2.2. Vorteile einer selbst gerührten Seife: 8

3 Herstellungsarten von Naturseifen 9

3.1. Kaltverseifung: 9

3.1.1. Vorteile der Kaltverseifung 9

3.1.2. Nachteile der Kaltverseifung 10

3.2. Heißverseifung 10

3.2.1. Vorteile der Heißverseifung 10

3.2.2. Nachteile der Heißverseifung 10

4 Was benötigt man zur Seifenherstellung? 11

4.1. SCHUTZKLEIDUNG 11

4.2. ARBEITSGERÄTE UND HILFSMITTEL 11

4.3. ÖLE und FETTE 12

4.4. NATRIUMHYDROXID (NaOH) 15

4.4.1. Verseifungstabelle 16

4.5. DIE FLÜSSIGKEITEN 19

4.6. ZUSATZSTOFFE 19

5 SEIFENHERSTELLUNG – DIE ARBEITSSCHRITTE 22

6 WORKSHOP SEIFENSIEDEN für Anfänger 25

6.1. Ablauf Workshop 26

6.2. Rezeptblatt: 27

6.3. Checkliste – in einer extra PDF Datei! 28

6.4. Einladung zum Workshop - in einer extra PDF Datei! 28

6.5. Handout für Workshop-Teilnehmer – in einer extra PDF Datei! 28

7 Abschluss – Zusammenfassung 37

8 Anhang 38

Literatur- und Quellenverzeichnis 39

Abbildungs-, Tabellen-, Bildverzeichnis 40

1 Einleitung

Mein persönlicher Einstieg in das Thema Seifenmachen begann bei unserem im Ort ansässigen Postpartner.
Vor etwa 3 Jahren war ich gerade dabei einen Brief aufzugeben und stolperte dabei über ein sogenanntes Markenheft (dieses enthält Briefmarken und eine kurze Erläuterung zu einem bestimmten Thema).
Dieses Markenheft mit dem Titel „Naturseife selber machen“ habe ich erworben und zu Hause studiert.
Das Thema hat mich sofort gefesselt und bald war klar – das möchte ich selbst auch ausprobieren!
Ich war also mit dem Seifen-Virus infiziert und habe daraufhin meine erste selbstgemachte Seife produziert.

Seine eigene Naturseife selber herzustellen – das ist schon etwas ganz Besonderes. Jedes Stück ein Unikat!

Es erfüllt mich mit Freude ein Stück selbst gemachte Seife zu verschenken und zu wissen, dass Alles was diese Seife enthält einen natürlichen Ursprung hat, zu 100% biologisch abbaubar ist und die Umwelt nicht belastet.

Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen, der eigenen Haut –
und der Anderer Menschen – etwas Gutes tun und nebenbei ein für „Jedermann“ nützliches Produkt zu erschaffen finde ich sehr spannend und macht mich glücklich.

Es gibt eine unendliche Vielfalt an möglichen Zutaten und Rezepten, die es für mich noch auszuprobieren gibt. Das Seifenmachen wird nie langweilig, man ist nie fertig oder am Ende angekommen.

Naturseifen selber machen bedeutet für mich –
Sauberkeit und Pflege in reinster Form

aus besten Ölen, ätherischen Ölen und Kräutern, frei von synthetischen Zusätzen und die Freiheit die Inhaltsstoffe jederzeit auf meine gegenwärtigen Bedürfnisse neu abzustimmen.

Aus diesem Grund möchte ich einen Seifensieder-Workshop auf die Beine stellen, umso das Wissen um dieses alte Handwerk weiterzugeben.

2 Naturseifen

2.1. Die Geschichte der Seife

Erste Hinweise auf Seifenherstellung finden sich bei den Sumerern. Sie erkannten, dass Pflanzenasche vermengt mit Ölen besondere Eigenschaften hat, und schufen die Basis einer Seifenrezeptur. Man vermutet, dass sie den reinigenden Effekt des alkalischen Gemisches übersahen und sie als Heilmittel für Verletzungen verwendeten. Ägypter und Griechen übernahmen die Anleitung zur chemischen Herstellung, wobei die reinigende Wirkung der Seife erst von den Römern festgestellt wurde.

Im Alten Testament bei Jeremia (Jer. 2, 22) wird der Gebrauch von mineralischer Soda (N*atron*) und Lauge aus Pflanzenasche (Lauge aus Pflanzenasche, Pottasche‘) zum Waschen erwähnt.

Plinius beschrieb eine altertümliche Seife aus Ziegentalg und Holzasche, und dass bei den Germanen eine weiche Seifenart im Gebrauch sei. Galen fand bei den Galliern einen häufigen Gebrauch von seifenähnlichen Stoffen.

Im Nahen Osten wurde im 7. Jahrhundert erstmals Öl und Lauge miteinander verkocht und somit die Seife in ihrer heute bekannten Form geschaffen. Mit den Eroberungen der Araber breitete sich dieses Wissen rasch auch nach Europa aus. Frankreich und Spanien gehörten später zu den Zentren der Seifenherstellung weltweit.

Traditionelle *Savon de Marseille*, eine Art Kernseife

Abbildung2, Quelle: https://meinfrankreich.com/savon-de-marseille_savonnerie-de-la-licorne/

Im Mittelalter war der Besuch des Badehauses sehr beliebt und die Körperreinigung war besser als gemeinhin angenommen.

Erst der Ausbruch von Pest und Cholera führte dazu, dass das Waschen mit Wasser eingestellt wurde. Da die Übertragungswege unbekannt waren, war man der Meinung, das Badewasser öffne den Körper für die Erreger. Dass es an den dreckigen Straßen und Rinnsalen vor den Häusern sowie den Ratten lag, erkannte man nicht. Die Trockenreinigung fand ihre Anwendung.

Krankheitserreger, sowie Läuse und Flöhe als Überträger, konnten sich ungehindert ausbreiten. Bis ins 17. Jahrhundert vertraten Ärzte in Europa die Meinung, dass Wasser und Luft dem Körper schade.

Im Mittelalter fand man Seife als Salbenzutat und auch als Heilmittel gegen Schmerzen bei Gelenkentzündungen (Gicht) und Hexenschuss (Ischialgie).

Im 17. Jahrhundert verhalf der französische König Ludwig XIV. der Seife zu neuer Blüte, indem er die besten Seifensieder nach Versailles holte.

In der Mitte des 17. Jahrhunderts entstanden in den französischen Städten Marseille, Toulon und Lyon größere Seifenfabrikationen.

Dem Franzosen Nicolas Leblanc (1742–1806) gelang es erstmals im Jahr 1790, größere Mengen Soda künstlich herzustellen, so dass die zuvor verwendete Pottasche ersetzt werden konnte.

1865 entwickelte der Belgier Ernest Solvay das Solvay-Verfahren, das das Leblanc-Verfahren ablöste. So war genügend Soda für die Seifenherstellung vorhanden und Seife wurde zu einem bezahlbaren Produkt.

Der Körper konnte nun regelmäßig mit Seife gewaschen und von unangenehmen Gerüchen befreit werden.

Die traditionelle Seifenherstellung aus Olivenöl hat in Marseille (*Savon de Marseille*) und vielen Mittelmeer-Ländern bis heute Bestand.

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Seife

2.2. Vorteile einer selbst gerührten Seife:

Es gibt viele gute Gründe, Seife selbst zu sieden. In erster Linie jedoch, weil man weiß was drinnen ist. Des Weiteren kann ich ein Pflegeprodukt herstellen, welches ich an meine persönlichen Hautbedürfnisse anpassen kann.

Auch unserer Umwelt kommen Naturseifen zugute, weil diese rasch und zu 100 % biologisch abgebaut werden können.

Es ist noch nicht lange her, da waren Seifen die einzigen Reinigungsmittel in den Haushalten. Für Wäsche, Böden, Fenster und für die Reinigung der Haut wurde ausschließlich eine Seife verwendet.

Später wurde die Seife zunehmend durch synthetische Tenside ersetzt, wie wir sie in Duschgels, Flüssigseifen, Shampoos, Weichspüler, Waschmittel und Reinigungsmittel finden. Diese Mittel enthalten kaum natürliche Inhaltsstoffe.

Lässt man all diese Ersatzprodukte weg, könnte man pro Familie Unmengen an synthetischen Tensiden, Konservierungsmittel, Silikonen, Mikroplastik, synthetische Farb- u. Duftstoffe, Weichmacher und enorm viel Plastikverpackungen in nur einem Haushalt einsparen.

Diese sind allesamt schwer abbaubare Stoffe die in unseren Gewässern und Meeren landen. Denn selbst Kläranlagen können diese Stoffe nicht herausfiltern, und somit bleiben sie in unserem Ökosystem zurück. Dies geschieht zum Leidwesen unserer Tier- und Pflanzenwelt.

<u>Es ist ein trauriger Widerspruch:</u>

Unsere Sauberkeit verpestet die Umwelt. Daher ist es jetzt wichtiger denn je, auf nachhaltige Waschmittel zurückzugreifen.

Barbara Freyberger, Naturseife selber machen

3 Herstellungsarten von Naturseifen

Bei der Seifenherstellung gibt es 2 Herstellungsarten – man unterscheidet zwischen

- Kaltverseifung (Kaltverfahrens)
- Heißverseifung (Heißverfahrens)

3.1. Kaltverseifung:

Beim sogenannte Kaltverfahren werden die verwendeten Fette nur wenig über deren Schmelzpunkt erwärmt, und mit konzentrierter Lauge bei niedriger Temperatur verseift und dann direkt in eine Seifenform gegossen.

Wirklich „kalt“ ist das Verfahren nicht, denn durch die entstehende Reaktionswärme heizt sich der Seifenleim (Fett und Lauge) stark auf.
Es verbleiben alle pflegenden Eigenschaften der Öle in der Seife.
Durch einen Überschuss an Öl entstehen pflegende „überfettete“ Seifen.

Auch das bei der Verseifung entstehende Glycerin verbleibt als pflegender Bestandteil in der Seife.
Wegen der niedrigeren Temperatur ist die Verseifung zunächst nicht vollständig, d.h. in den ersten Wochen nach Abfüllung ist die nach dem Kaltverfahren hergestellte Seife noch stark alkalisch und sollte in diesem Zustand nicht verwendet werden.
Erst durch Lagerung und Trocknung wird die überschüssige Lauge verbraucht.

3.1.1. Vorteile der Kaltverseifung

- Es ist kein besonderes Zubehör notwendig. Alle zur Herstellung benötigten Gegenstände befinden sich meist in einem normalen Haushalt (z.B. Topf, Stabmixer). Außer Natriumhydroxid sind keine Chemikalien nötig; alle anderen Zutaten kann man grundsätzlich in einem Supermarkt einkaufen.
- Der angedickte Seifenleim lässt sich sehr gut einfärben und mit zahlreichen Zusätzen versehen (Kräuter, Blüten, Mohn, Haferflocken) und mit Hilfe verschiedener Methoden zu wunderschönen Mustern verarbeiten. Durch die flüssige Konsistenz beim Abfüllen können verschiedenste Seifenformen verwendet werden.

3.1.2. Nachteile der Kaltverseifung

- Die Seife muss mehrere Wochen reifen, bis die enthaltene Lauge komplett verbraucht ist. Zu früh benutzt, kann es zu Verätzungen und Hautirritationen kommen.

3.2. Heißverseifung

Eine Variation des Kaltverfahrens ist das sogenannte Heißverfahren. Hier wird der angerührte Seifenleim noch so lange erhitzt, bis die Verseifung vollständig abgeschlossen und die gesamte Lauge verbraucht ist. Die Seife kann daher direkt nach dem Erkalten verwendet werden, eine Lagerung ist nicht nötig. Allerdings enthält sie noch relativ viel Wasser so dass auch im Heißverfahren hergestellte Seifen besser noch 1-2 Wochen trocknen sollten.

3.2.1. Vorteile der Heißverseifung

- Die Seife kann relativ schnell verwendet werden (24-48 h nach dem eingießen.
- Da der Seifenleim keine Lauge mehr enthält, können beim Heißverfahren empfindliche Inhaltsstoffe wie Öle, Farben und Düfte unproblematisch am Ende zugesetzt werden.

3.2.2. Nachteile der Heißverseifung

- Der Seifenleim ist meist deutlich dickflüssiger; beliebte Techniken wie „Swirlen“ sind daher gerade für Anfänger mit dem Kaltverfahren deutlich einfacher.

Ich werde mich hier <u>ausschließlich</u> dem Kaltverfahren/ der Kaltverseifung widmen!

4 Was benötigt man zur Seifenherstellung?

4.1. SCHUTZKLEIDUNG

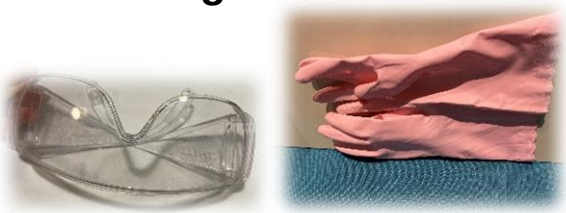

Abbildung 3-4 Schutzkleidung Handschuhe und Brille Quelle: Bettina Wagner

Bei allen Arbeiten mit Natronlauge sind **Schutzbrille**, chemikalienbeständige **Gummihandschuhe** und ein geschlossener **Arbeitskittel** zu tragen. Spritzer von Natronlauge im Auge oder auf der Haut können schwere Verätzungen verursachen. Holzgegenstände oder Tischplatten können durch die Natronlauge beschädigt werden, die Unterlage ist daher gut mit Papier abzudecken. Vor allem bei der Verseifung kann das Gemisch aufquellen und spritzen. Die Töpfe müssen daher genug groß sein und viel Reservevolumen beinhalten. Der Raum sollte ein Waschbecken haben und gut durchlüftet sein. Handtücher und Papiertücher stehen jederzeit bereit, um Seifen- oder Laugenreste abwischen zu können.

4.2. ARBEITSGERÄTE UND HILFSMITTEL

Neben der Schutzkleidung liste ich hier die wichtigsten Arbeitsgeräte und Hilfsmittel auf, die zur Herstellung von Seifen zuhause benötigt werden.

Alle genannten und abgebildeten Gegenstände sollten **<u>ausschließlich</u>** für die Seifenherstellung verwendet werden.

Seifentopf:
Dieser sollte entweder aus Edelstahl oder Emaille bestehen. Töpfe aus Aluminium, Blech, Gusseisen, Kupfer oder Ähnlichem sind nicht geeignet, da die Lauge mit diesen Topfmaterialien reagieren würden.
Am besten geeignet ist ein Topf der mehr hoch als breit ist, damit der Seifenleim beim Rühren nicht rausspritzt! Alles, was nach einem Suppentopf aussieht passt gut - ein Bratentopf ist eher ungeeignet.
Das Fassungsvermögen des Topfes sollte wesentlich mehr sein als die Gesamtmenge der Zutaten lt. Seifenrezept.

Abbildung 5-6: Arbeitsgeräte Topf, Maß, Quelle: Bettina Wagner

Gefäß für die Lauge:
Das Laugengefäß sollte standfest und hitzebeständig sein.
Geeignet sind Behälter aus Edelstahl, wärmebeständigem Glas oder am besten geeignet für diesen Zweck sind Messbecher aus Kunststoff mit einem Schnabelausgießer, da sich die Lauge so am saubersten in die Ölmischung gießen lässt. Fassungsvermögen ca. 1 Liter.

Becher für Natriumhydroxid (NaOH):
Hier reicht ein leerer 500g-Joghurtbecher

Rührlöffel:
2 Stück Rührlöffel (Kochlöffel) aus Kunststoff oder Silikon sowie einen Gummispatel, am einfachsten auch aus Silikon. Des Weiteren sind einige kleine Plastiklöffel (Babynahrung) für Farben und andere Zusätze sehr praktisch.

Stabmixer:
Ein haushaltsüblicher Stabmixer ist ideal um die Lauge einzudicken.

Kunststoffsieb fein:
Wird benötigt, um die Natronlauge klumpen frei in die Fette-Öle Mischung zu geben.

Waage:
Ein Digitalwaage die aufs Gramm genau wiegt ist optimal.

Seifenform:
Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten.

Holzformen, Silikonformen, Einzelförmchen, alte leere Verpackungsbehälter (Joghurt, Frischkäse, Chipsdosen, ...) oder Kunststoffformen können verwendet werden. Auch hier gilt wieder auf Aluminiumbeschichtungen zu verzichten bzw. diese mit einem Gefrierbeutel auszukleiden (beschriftete Seite des Beutels auf die Außenseite). Zum Einstieg reicht eine gereinigte leere Eis Box (1 Liter) vollkommen aus.

Frischhaltefolie, alte Handtücher oder eine alte Decke werden
zum „Schlafenlegen“ der Seife benötigt.

Abbildung 7-11 Arbeitsgeräte Sieb, Waage, Stabmixer, Seifenform, Quelle: Bettina Wagner

4.3. ÖLE und FETTE

Der Unterschied zwischen Fett und Öl hängt von deren Festigkeit ab. Als Öl wird ein Fett bezeichnet, wenn es bei Zimmertemperatur schmilzt.

Die richtige Auswahl und Zusammenstellung der Öle/Fette ist Grundlage damit eine Seife gelingt. Gesichtsseifen, Seife zur Handwäsche oder Rasierseifen – die Kombination der Öle/Fette bestimmen den Charakter und die Eigenschaften einer Seife. Jede hat ein anderes Anforderungsprofil. Öle haben unterschiedliche hautpflegende Eigenschaften und Unterschiede in der Schaumbildung.
Zur Seifenherstellung eignen sich alle möglichen Öle, Fette, aber auch Wachse pflanzlichen oder tierischen Ursprungs. Ein ausgewogenes Verhältnis von festen und flüssigen Ölen ist sehr von Vorteil für das Gelingen einer guten Seife.

Feste Öle: 30-65% (machen eine feste Seife) haben viel gesättigte Fettsäuren Palmöl, Schweineschmalz, Olivenöl, Sheabutter, Rindertalg, Kokosöl, Babassuöl, Kakaobutter, Mangobutter, um einige aufzuzählen.

Flüssige Öle:10-50% (weiche Seife, gute Pflegewirkung) viele ungesättigte Fettsäuren, Mandelöl, Leinöl, Hanföl, Traubenkernöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl

Hautpflegende Öle: 5% und darüber**,** kommt üblicher Weise erst nach dem Andicken dazu, (Avocadoöl und Mandelöl)

Schaumfette: 10-25% (ergeben einen guten Schaum) Kokosöl, Babassuöl, Rizinusöl, Palmkernöl, Lorbeeröl,

Seifenglättend ist zB.: Bienenwachs

Hier ein kleiner Auszug in alphabetischer Reihenfolge von Ölen, Fetten und Wachsen sowie deren Eigenschaften:

Dt. Bezeichnung *INCI*	Verseifungs-zahl	Eigenschaften
Aprikosenkernöl *Prunus armeciaca*	0,135	Mildes Öl, reich an vielen Vitaminen, Mineralien und Ölsäuren, wirkt hautglättend, beruhigend, nährend und belebend. Sehr gut hautverträglich, für trockene und empfindliche Haut geeignet.
Avocadoöl *Persea gratissima*	0,133	Wirkt Hautalterung entgegen und wird bei trockener und beanspruchter Haut eingesetzt. Ergibt eine weiche feuchtigkeitsspendende Seife, feiner cremiger Schaum.
Bienenwachs *Cera alba*	0,069	Wundheilend und entzündungshemmend, beschleunigt den Andickungsprozess des Seifenleims, ergibt eine feste Seife
Distelöl *Carthamus tinctorius*	0,136	Durch mattierenden Eigenschaften ist es gut bei Mischhaut und fettiger Haut. Ergibt eine weiche und feuchtigkeitsspendende Seife, jedoch wenig Schaum. Wird schnell ranzig.
Hanföl *Cannabis sativa*	0,137	Reich an essenziellen Fettsäuren, für alle Hauttypen geeignet, ein heilendes und

		regenerierendes Öl, hat sich bei allerlei Hauterkrankungen bewährt. Es wirkt zellerneuernd und geeignet bei trockener, reifer Haut, ergibt eine weiche, gut schäumende Seife
Jojobaöl *Simmondsia chinensis*	0,069	Jojobaöl ist chemisch gesehen ein flüssiges Wachs. Es erhöht die Elastizität der Haut und besitzt feuchtigkeitsspendende Eigenschaften. Für normale bis trockene und reife Haut. Ergibt eine hautfreundliche und sehr gut schäumende Seife.
Kakaobutter *Theobroma cacao*	0,137	Sorgt für ein weiches Hautgefühl, wirkt feuchtigkeitsspendend, ergibt eine feste, nährende und hautberuhigende aber kaum schäumende Seife.
Kokosfett/-öl *Cocos nucifera*	0,190	Hat eine stark schäumende Eigenschaft, ergibt eine feste Seife die austrocknend wirken kann – in Kombination mit Sonnenblumen- oder Olivenöl erhält man aber wunderbare Seifen mit stabilem, kräftigen Schaum.
Maiskeimöl *Zea mays*	0,136	Hautpflegend für alle Hauttypen verwendbar, bildet kaum Schaum, ergibt eine weiche Seife.
Mandelöl *Prunus amydalus dulcis*	0,136	Für jeden Hauttyp vor allem für empfindliche Haut geeignet, reizlindernd und feuchtigkeitsspendend, ergibt eine milde und gut haltbare Seife.
Olivenöl *olea europaea*	0,134	Reich an Vitaminen und Mineralien, wirkt Feuchtigkeit spendend, entzündungshemmend, heilend und durchblutungsfördernd, hervorragendes Öl für Kräuterauszüge, ergibt milde cremige Seifen mit dichtem Schaum. Je länger die Reifung, desto besser die Schaumkraft.
Reiskeimöl *Oryza sativa*	0,128	Ein Schönheitspflege Öl, reich an 100 Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Enzymen die pflegen und die Hautzellen unterstützen. Spendet Feuchtigkeit uns sorgt für cremigen Schaum.
Rizinusöl *Ricinus communis*	0,128	Sehr hautpflegend und bildet guten Schaum, ergibt eine sehr weiche Seife – mit festen Fetten kombinieren, fördert die Schaumkraft anderer Fette.
Sesamöl *Sesamum indicum*	0,133	Macht die Haut weich und geschmeidig, wirkt regenerierend und zieht schnell ein, gut bei stark beanspruchter und trockener Haut.

Sheabutter *Butyrospermum parkii*	0,128	Besonders rückfettende und nährende Qualität. Sorgt für Festigkeit in der Seife und eignet sich für trockene, empfindliche und beanspruchte Haut.
Sonnenblumenöl *Helianthus annus*	0,134	Reich an Vitamin E, wirkt gegen Hautaustrocknung und schützt vor Umwelteinflüssen, ergibt eine weiche Seife.

4.4. NATRIUMHYDROXID (NaOH)

Abbildung 12, Natriumhydroxid Quelle: Bettina Wagner

Auch NaOH, Ätznatron oder Laugenstein genannt, benötigt man um die Fette/Öle in Seife zu verwandeln. Durch Auflösen des Natriumhydroxids (NaOH) in Flüssigkeit entsteht die Natronlaugenlösung. Wird die Lauge mit erwärmten Ölen/Fetten vermischt, entsteht durch einen chemischen Prozess Seife.
Beim Verseifungsprozess werden die Fettmoleküle der Öle aufgespalten, Die Fettsäureteile verbinden sich mit den Laugenmolekülen und bilden ein „Salz“ aus Säure und Base: zusammen mit dem Fettsäurerest entsteht ein Seifenmolekül. Bei den selbsthergestellten Seifen bleibt das Glycerin, als natürlicher Bestandteil der Fette und Öle in der Seife zurück und macht diese pflegender und sanfter als es eine industriell hergestellte Seife je sein könnte.

Bei den industriell hergestellten Seifen wird das Glycerin entzogen und anderweitig verwendet. NaOH ist in Form von Körnern oder Plättchen in der Apotheke, im Fachhandel bzw. im Internet erhältlich. Es ist weiß und geruchlos. NaOH zieht Feuchtigkeit an und sollte deshalb immer wieder luftdicht verschlossen werden.

NaOH wirkt ätzend bei Kontakt mit der Haut, mit den Augen und Schleimhäuten. Deshalb immer mit Schutzbrille, Handschuhen und Arbeitskleidung verarbeiten. Es muss immer trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahrt werden.

Um die notwendige Menge an NaOH zu berechnen, verwendet man eine Liste mit Verseifungszahlen (unten angeführt) bzw. viel einfacher ist es mit einem Seifenrechner z. B.: (https://www.naturseife.com/Seifenrechner).
Beim Seifenrechner einfach die Ölmengen eingeben, Zusatzstoffe angeben und die Lauge berechnen lassen.

Als Seifensieder sollte man die NaOH Menge jedoch auch selbst ausrechnen können. Dies geht so:

Man benötigt also eine „Verseifungszahl“. (Tabelle der Verseifungszahlen mit den gängigsten Fette/Öle und den jeweiligen Verseifungszahlen ist unten angeführt) diese ist bei Olivenöl z. B.: 0,1345 und multipliziert sie mit der gewünschten Menge des Öles.
Also für 500 g Olivenöl sieht die Rechnung so aus:

0,1345 x 500 = 67,25 (das heißt 67,25 g NaOH sind erforderlich um 500g Olivenöl vollständig zu verseifen – also mit 0% Rückfettung.

Seifen, welche wir an unserem Körper verwenden, sollten allerdings ca. 5 – 10 % überfettet sein. Das bedeutet, **5 – 10 % des Fettes sollen als Fett übrigbleiben und NICHT verseift werden.**

Man berechnet die benötigte NaOH Menge eine jeden Öles, welches in der Seife verarbeitet wird und zählt die Werte zusammen.

Hier ein Bespiel bei einer Überfettung (ÜF) von 10%:

Nehmen wir an, der Gesamtwert der NaOH Menge beträgt 90,4g.
Um eine ÜF von 10% zu erhalten, müssen nun 10% NaOH abgezogen werden.
90,4 g x 0,10 = 9,04 g

90,4 g NaOH - 9,04 g NaOH = 81,36 g (die Zahl kann auf Gramm gerundet werden) also 81 g NaOH für 10 % Rückfettung.

4.4.1. Verseifungstabelle

hilft bei der Berechnung der für häufig zur Seifenherstellung verwendeten Öle benötigten Menge an Lauge.

Öl	INCI	NaOH
Andirobaöl	Carapa Guianensis	0,140
Annattoöl	Bixa Orellana	0,133
Aprikosenkernöl	Prunus Armeniaca	0,135
Arganöl	Argania Spinosa	0,136
Avocadoöl	Persea Gratissima	0,1335
Babassuöl	Orbignya Oleifera	0,175
Baobaböl	Adansonia Digitata	0,112

Bienenwachs (gebleicht)	Cera Alba	0,068
Bienenwachs (natur)	Cera Flava	0,067
Borretschöl	Borago Officinalis	0,135
Brokkolisamenöl	Brokkolisamenöl	0,175
Carnaubawachs	Cera Carnauba	0,069
Distelöl	Carthamus Tinctorius	0,1355
Erdnussöl	Arachis Hypogaea	0,1355
Granatapfelsamenöl	Punica granatum	0,192
Hanföl	Cannabis Sativa	0,1345
Haselnussöl	Corylus Americana	0,137
Himbeersamenöl	Rubus idaeus	0,134
Johannisbeersamenöl	Ribes Nigrum	0,135
Jojobaöl	Buxus Chinensis	0,066
Kakaobutter	Theobroma Cacao	0,138
Kamelienöl	Camelia Sasanqua	0,136
Kokosnussöl	Cocos Nucifera Oil	0,183
Kukuinussö	Aleurites moluccana	0,136
Kürbiskernöl	Cucurbita Pepo	0,135
Lanolin	Lanolin	0,075
Lorbeeröl	Laurus Nobilis	0,1405
Leindotteröl	Camelina Sativa	0,134
Leinöl	Linum Usitatissimum	0,134
Lorbeeröl	Laurus Nobilis	0,141
Macadamianussöl	Macadamia Ternifolia	0,139
Maiskeimöl	Zea Mays	0,136
Mandelöl	Prunus Dulcis	0,1365
Mangobutter	Mangifera Indica	0,1339

Marulaöl	Sclerocarya birrea	0,136
Maracujaöl	Passiflora Edulis Seed Oil	0,129
Mohnöl	Papaver Orientale	0,1383
Nachtkerzenöl	Oenothera Biennis	0,1345
Olivenöl	Olea Europaea	0,1345
Palmkernöl	Elaeis Guineensis	0,168
Palmöl	Elaeis Guineensis	0,1405
Pfirsichkernöl	Prunus Persica	0,1345
Pistazienöl	Oleum Pistacia	0,1331
Rapsöl	Brassica Oleifera	0,1354
Reiskeimöl	Oryza Sativa	0,1345
Rizinusöl	Ricinus Communis	0,1286
Sanddornkernöl	Hippophae Rhamnoides	0,116
Schwarzkümmelöl	Nigella Sativa	0,135
Sesamöl	Sesamum Indicum	0,1376
Sheabutter	Butyrospermum Parkii	0,1282
Sojaöl	Glycine Soja	0,1355
Sonnenblumenöl	Helianthus Annuus	0,135
Traubenkernöl	Vitis Vinifera	0,1285
Ucuubabutter	Virola Surinamensis	0,122
Walnussöl	Juglans Regia	0,1335
Weizenkeimöl	Triticum Vulgare	0,131
Wildrosenöl	Rosa Mosqueta, Rosa Canina	0,1359

Beispiel für eine Berechnung:
100 Gramm Olivenöl * 0.1345 = 13,45 Gramm NaOH für 0 Prozent Überfettung. Um eine 5% überfettete Seife herzustellen, werden 5% weniger Natriumhydroxid verwendet. Also 100 g * (0,135 * 0,95) = 12,825 g NaOH.
Quelle: http://www.waschkultur.de/verseifungstabelle.htm

4.5. DIE FLÜSSIGKEITEN

Die Flüssigkeit wird in erster Linie benötigt, um das NaOH aufzulösen.
Die Flüssigkeiten Menge sollte als Faustregel immer 1/3 der Fett/Ölmenge sein.
Bei 1000g Fetten/Ölen werden 333g Flüssigkeit berechnet.

Als Flüssigkeiten Grundlage können verschiedene Substanzen zum Einsatz kommen:

Wasser:
am besten verwendet man destilliertes Wasser aus dem Handel oder sauberes Regenwasser. Mineralwasser oder Leitungswasser sind eher ungeeignet, da die darin enthaltenen Stoffe (Mineralien) den Verseifungsprozess behindern können.

Kräutertee/Tee:
Tee sollte ebenfalls mit destilliertem Wasser hergestellt werden und dann vollständig auskühlen lassen – am besten kaltstellen.

Milch:
Sollte vor der Verarbeitung in kleineren Formen (Eiswürfelformen eigen sich bestens) eingefroren werden. Erzeugen einen besonders cremigen Schaum und sind sehr pflegend.
Das NaOH wird nur portionsweise und sehr vorsichtig auf die gefrorene Milch gegeben. Die Auflösung des NaOH dauert hier länger als im Wasser und es entsteht ein Ammoniakgeruch, der sich später wieder verflüchtigt.

Wein, Sekt, Bier: Alkoholische Getränke müssen vor der Verwendung ein paar Minuten köcheln lassen, damit sich der Alkohol verflüchtigt – danach kaltstellen.

Kaffee, pürierte Gurke, Gemüsesäfte:
sind nur einige Flüssigkeiten, die ebenfalls verwendet werden können. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

4.6. ZUSATZSTOFFE

Zusatzstoffe können einer Seife zugefügt werden – <u>müssen</u> aber nicht!
Sie dienen der Optik, Haptik, und dem Duft der Seife - was gerade bei einer Seife nicht unwesentlich ist.
Zudem können manche Zusätze das Wirkungsspektrum einer Seife erweitern.

Folgende Substanzen können einer Seife zusätzlich beigefügt werden:

Ätherische Öle:
Gerne auch als „Seele der Pflanze“ bezeichnet geben sie selbstgerührten Seifen einen herrlichen Duft der sich sowohl auf die Psyche als auch auf die Haut auswirken kann und somit einen therapeutischen Effekt haben. Hier sollte man auf 100% rein ätherische Öle zurückgreifen. Jedoch ist Vorsicht geboten, da immer mehr Menschen auch auf natürliche Substanzen allergisch reagieren. 3-5 % ätherischen Ölen sind völlig ausreichend, berechnet an der Basisfettmenge einer Seife.
Ich persönlich bevorzuge die ätherischen Öle – jedoch gibt es als Alternative dazu die

Duft Öle oder Parfümöle (PÖ):
Parfümölen werden synthetisch hergestellt. Hier kann man sich nach Lust und Laune seinen Lieblingsdüften hingeben. Diese sind auch wesentlich preisgünstiger als ein ätherisches Öl, was bei Düften wie Jasmin, Rose oder Vanille schon ins Geld gehen kann. Jedoch ist bei Parfümölen der therapeutische Effekt nicht mehrt gegeben.

Farben:
Die Natur stellt uns eine breite Farbpalette an natürlichen Färbemittel zur Verfügung. Man erlangt mit ihnen sanfte Farbtöne.
Gemahlene Ringelblume, Petersilie, Paprikapulver, Curry, Kurkuma, Kakaopulver, Tonerden um nur einige zu nennen.
Es gibt aber auch spezielle Seifenfarben in flüssiger Form die einer Seife beigemengt werden können.

Sonstige Zusatzstoffe:

Blüten – frisch, getrocknet, ganz oder gemahlen verschönern eine Seife

Tonerden – dient zum einen als Färbemittel, sie ziehen aber auch Schmutz und Giftstoffe aus der Haut und pflegen sogleich mit ihren Mineralstoffen.

Salz – hat hautpflegende Eigenschaften und bei Problemhaut entfaltet Salz seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften. Bei Neurodermitis und jugendlichen Hautproblemen gut geeignet.

Honig – wirkt straffend, Feuchtigkeit spendend und hat eine gute Wundheilungseigenschaft.

Haferflocken, Mohn, Mandeln, Kaffeepulver - werden gerne als Peeling beigemengt

Heilkräuter – frisch oder getrocknet geben die Kräuter eine schöne Optik und haben ebenso eine heilkräftige Wirkung.

Frische Kräuter werden in etwas Öl püriert und erst dem fertigen Seifenleim beigefügt, da es sich um kostbare Zutaten handelt. Diese dienen auch als Färbemittel.

Des Weiteren können Kräuter in Öl ausgezogen werden und als sogenanntes Mazerat bei der Seifenherstellung verwendet werden, um die heilkräftige Wirkung einer Pflanze der Seife zuzuführen.

Kräuter können also als Bestandteil einer Seife dessen Wirkungs- und Verwendungsspektrum enorm erweitern.

Ein Auszug an Kräutern, welche sich gut als Seifenzusatz eignen:

Ackerstiefmütterchen:	gut bei trockener u. schuppiger Haut und leichten Hauterkrankungen
Brennnessel:	entzündungshemmen, bei unreiner Haut
Gänseblümchen:	regen den Hautstoffwechsel an sind Entzündungshemmend
Kamille:	entzündungshemmend und reizlindernd
Lavendel:	wirkt entspannend und beruhigend
Pfefferminze:	wirkt kühlend, bei fettiger und zu Unreinheiten neigender Haut
Ringelblume:	wirkt durchblutungsfördernd, heilend und entzündungshemmend, bei empfindlicher, trockener und wunder Haut
Rosmarin:	wirkt durchblutungsfördernd und belebend auf die Haut
Salbei:	ist antimikrobiell, schweiß- und entzündungshemmend
Thymian:	wirkt antibakteriell und entzündungshemmend
Zitronenmelisse:	gut bei entzündlicher Haut, ebenso stimmungsaufhellend – sorgt für gute Laune

5 SEIFENHERSTELLUNG – DIE ARBEITSSCHRITTE

Bevor es losgeht sollte die Arbeitsfläche mit Plastikfolie bzw. mit Zeitungspapier ausgelegt werden um Spritzer der Lauge auf der Arbeitsfläche zu vermeiden.

Als nächstes muss die Schutzkleidung, sprich Brille, Handschuhe, Arbeitsmantel und zum Anrühren der Lauge ist eine FFP2 Maske empfehlenswert, angelegt werden.

Alles save! => dann kommen wir zur eigentlichen Zubereitung:

Zubereitung der Lauge:

Die angegebene Flüssigkeitsmenge (Wasser, Tee, Kaffee, Milch) in das Kunststoffgefäß (1 Liter) einwiegen.
Die NaOH Menge in einem Plastikbecher Grammgenau abwiegen.
Nun das NaOH ganz langsam in die Flüssigkeit rieseln lassen.
Achtung: Keinesfalls anders herum zusammenschütten!
Der erste Schwung Wasser, der mit dem Natronhydroxid in Berührung kommt, würde auf einen Schlag sehr stark erhitzen und heftig verdampfen.
Ein Hinweis: Bei Zugabe des Pulvers in das Wasser erhitzt dieses sich schnell und stark. Dabei kann es überkochen (-> daher der große Behälter) und Dampf entwickeln. Diesen Arbeitsschritt also nach Möglichkeit unter freiem Himmel (Balkon oder Terrasse) oder zumindest bei offenem Fenster machen und nicht direkt über dem Behälter beugen. Deshalb die FFP2 Maske um sich vor den Dämpfen zu schützen.
Die Lauge muss nun auf ca. 40° abkühlen.

Zubereitung der Basisfette

Nun müssen alle „festen Fette“ der Rezeptur abgewogen werden und im Seifentopf bei niedriger Temperatur und gelegentlichem umrühren geschmolzen werden. Die ebenso abgewogenen „flüssigen Öle“ können nun dem Seifentopf beigemengt werden. Die Temperatur sollte auf ca. 40° gehalten werden.

Zusatzstoffe

Während Basisfette und Lauge abkühlen, werden Duft-, Farb- u. Füllstoffe je nach Rezept vorbereitet, abgewogen und bis zum Einsatz zur Seite gestellt.

Wenn Basisfette und Lauge dieselbe Temperatur erreicht haben, wird nun die Lauge mittels dem Sieb vorsichtig in die Fettmischung geleert (hier auch wieder: niemals umgekehrt) und mit dem Kochlöffel gut umgerührt. Nun den Stabmixer in

die Mischung geben und einschalten. Der Seifenleim fängt nun langsam an dicker zu werden. Wenn der Seifenleim zu zeichnen beginnt, ist er fertig. Das heißt, wenn der Stabmixer beim Herausnehmen sichtbar eine Spur hinterlässt. (die Konsistenz ähnelt stark der einer Cremesuppe). Nun können die Zusatzstoffe beigemengt werden. Hier sollte man nun rasch und zügig arbeiten, da der Leim jetzt schnell andickt.

Einformen

Nun kann die Masse in die vorbereitete Seifenform gegossen werden und mit Frischhaltefolie abgedeckt werden. Fall eine Gelphase gewünscht ist mit alten Handtüchern einpacken und isoliert ca. 24 – 48 h (die Zeit ist rezeptabhängig) ruhen lassen.

Gelphase:
Die Gelphase zeigt die chemische Reaktion an, bei der sich die Seife von der der Mitte ausgehend erwärmt (bis zu 70°) und somit aushärtet. Das Einwickeln in ein Handtuch oder eine Decke verzögert die Abkühlung. Eine Gelphase ist jedoch nicht zwingend erforderlich.

Vorteile der Gelphase:
Seifen ohne Gelphase bleiben länger weich – der Verseifungsprozess braucht mehr Zeit (ca. 1-2 Wochen länger).

Wenn Zutaten wie Honig, Schokolade oder bestimmte Duftöle (Nelkenöl) verwendet werden sollte auf eine Gelphase verzichtet werden, sie haben eine erhitzende Wirkung. Solche Seifen brauchen nicht wärmedämmend eingepackt werden – am besten kühl stellen.

<u>Arbeitsschritte in Bilderform:</u>

Abbildung 13 abwiegen Natriumhydroxid Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 14, Natriumhydroxid dem Wasser zuführen
Quelle: Bettina Wagner

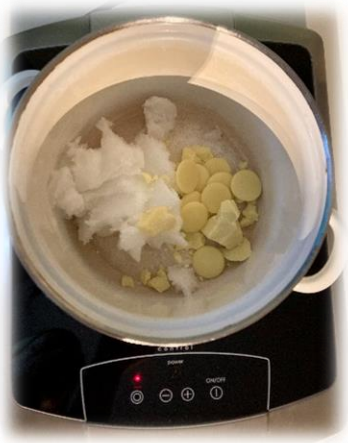

Abbildung 15, schmelzen der festen Fette Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 16, Öle den geschmolzenen Fetten hinzufügen Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 17, Lauge wird mittels Sieb zu den Ölen gegossen, Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 18, Lauge und Ölmischung mittels Stabmixer rühren, Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 19, optionale Zusätze beimengen, Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 20, Seifenleim in die Form gießen, Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 21, Seife einpacken/isolieren Quelle: Bettina Wagner

Ausformen und Trocken

Nach der angegebenen Ruhezeit kann die Seife nun ausgeformt werden und in einzelne Stücke geschnitten werden. Wenn die Seife auf Druck der Finger noch etwas nachgibt, ist ein guter Zeitpunkt, um sie aus der Form zu entnehmen.

Die Seifenstücke müssen nun in einem gut durchlüfteten Raum reifen bzw. trocknen. Dies dauert in der Regel 4-6 Wochen. Erst nach dieser Zeit ist der Verseifungsprozess vollständig abgeschlossen. Das Wasser verflüchtigt sich und der pH-Wert sinkt währen der Trocknungsphase. Eine handgesiedete Seife hat einen pH-Wert von 7,5 – 9 und liegt somit im basischen Bereich.

Seife lagern

Die Seife sollte lichtgeschützt und bei Raumtemperatur oder kühl gelagert werden

6 WORKSHOP SEIFENSIEDEN für Anfänger

Im Workshop werden die Grundlagen zur Herstellung von Naturseifen im traditionellen Kaltverfahren erlernt. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse.
Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Da wir mit einer sehr starken Lauge Natriumhydroxid (NaOH) arbeiten, ist dies für Kinder nicht geeignet.

Die Teilnehmer sollen im Workshop unter meiner Anleitung selber ihre eigene Seife sieden. Jeder wird ca. 900 g fertige Naturseife mit nach Hause nehmen.

Der Workshop findet bei mir zu Hause statt. In einem meiner Kellerräume habe ich einen großen Tisch mit genügend Abstellfläche und einem Waschbecken.
Die Räumlichkeit ist auf max. 5 Teilnehmer beschränkt.
Der Workshop wird ca. 2 Stunden dauern.

Es geht los mit einer kurzen theoretischen Einführung über die Seifenherstellung, der Auswahl und Verwendung der Inhaltsstoffe, mögliche Gestaltungsvarianten und den **Sicherheitsbestimmungen**.

Es folgt der praktische Teil, wo jeder seine eigene (im Kaltverfahren) handgesiedete Seife mit natürlichen Rohstoffen herstellen wird.
Hier kann der eigenen Kreativität freien Lauf gelassen werden.
Es werden verschiedene Kräuter, Blüten, Farben und Düfte zur Verfügung gestellt womit jeder seine individuelle Seife herstellen kann.

Anschließend nimmt jeder seinen Seifenblock mit nach Hause und schneidet diesen nach 2 Tagen Ruhezeit in einzelne Stücke. Nach der eingehaltenen Reifezeit von etwa 4 Wochen können die Seifenstücke von den Teilnehmern verwendet werden.

Teilnehmer am Workshop bekommen von mir eine Schutzbrille zur Verfügung gestellt. Sowie auch alle Rohstoffe und Arbeitsmaterialien von mir bereitgestellt werden.
Lediglich Schutzbekleidung, eine Seifenform oder ähnliches (leere Eis Box), Gummihandschuhe und einen Karton für den Heimtransport müssen von den Teilnehmern selbst mitgenommen werden.

Die gesiedete Seife wird von den Teilnehmern nach Hause transportiert und 24-48 h nach Herstellung daheim geschnitten und zur Reifung der Seife 4-6 Wochen in einem gut durchlüfteten Raum gelagert.

6.1. Ablauf Workshop

Theorie:

- Herstellungsarten

  - Kaltverfahren: V: viele Techniken möglich „swirlen“, N: lange Reifezeit
  - Heißverfahren: V: rasche Verwendung, N: dickflüssig, wenige Techniken möglich.

  Kaltverseifung – was wird benötigt:

  - **Schutzkleidung** (Brille, Gummihandschuhe, Schürze/Arbeitsmantel)
  - **Arbeitsgeräte** – in jedem Haushalt zu finden (Seifentopf, 1L Maß, leere Joghurtbecher, Rührlöffel, Stabmixer, Sieb, Waage, Seifenform)
  - **Rohstoffe**

ÖLE/Fette	➢ Eigenschaften/Wirkung ➢ Feste/flüssige/Schaumfette (Tabelle im Skript d. Teiln.)
NaOH	➢ WARNHINWEISE ➢ Berechnung der NaOH-Menge ➢ Überfettung einer Seife 5-10%
Flüssigkeiten	➢ Wasser, Tee, Milch, Wein, Bier, Kaffee...
Zusatzstoffe	➢ Ätherische Öle/Parfümöle ➢ Farben ➢ Blüten, Tonerde, Salz, Honig, Haferflocken, Mohn… ➢ Heilkräuter (Anwendungsmöglichkeiten)

Praxis:

- Rezept – TrOliRaKo
- Herstellung der Seife
  - Zubereitung Lauge
  - Zubereitung feste Fette / flüssige Öle
  - Bereitstellung der Zusätze
  - Seifenleim zubereiten
  - Einformen und isolieren
  - Seife schneiden und Ausformen zu Hause (Anleitung dazu erteilen)
  - Arbeitsgeräte reinigen

Nachbesprechung

- Wurden Erwartungen erfüllt? Wünsche/Anregungen
- Finanzielles

6.2. Rezeptblatt:

Basisseife: TrOliRaKo

Abb. 22 Ringelblumenseife: Bettina Wagner

250 g Olivenöl
100 g Rapsöl
200 g Kokosfett
50 g Traubenkernöl

180 g destilliertes Wasser
83 g Natriumhydroxid (NaOH) für 8% Rückfettung

1-2 EL Blüten deiner Wahl (Ringelblume, Lavendel, Rosen)
Ca. 15g ätherisches Öl deiner Wahl

>Rezept von Ilse Köberl, Naturseifen sieden leicht gemacht ISBN: 9783734767043

Schutzkleidung anziehen!

Alle Zutaten genau abwiegen. NaOH in Wasser auflösen und abkühlen lassen, Fette schmelzen, Öle hinzugeben.

Wenn Lauge und Fette in etwa die selbe Temperatur (ca. 40°) haben, die Lauge durch ein Sieb in die Fette gießen und mit dem Stabmixer rühren bis die Masse eingedickt ist.

Ätherische Öle und getrocknete Blüten hinzufügen und mit dem Rührlöffel umrühren. Die Masse in die Form füllen, abdecken und mit Handtüchern zudecken. Nach ca. 48 Stunden in Stücke schneiden und diese dann für 4-6 Wochen reifen lassen.

6.3. Checkliste – in einer extra PDF Datei!
6.4. Einladung zum Workshop - in einer extra PDF Datei!
6.5. Handout für Workshop-Teilnehmer – in einer extra PDF Datei!

- Nachfolgende Seifen habe ich seit dem Feststehen meines Projektthemas, selbst gesiedet:

Ringelblumenseife 10%ÜF

Abb. 23 Ringelblumenseife: Bettina Wagner

Zutaten:

200 g Kokosfett*
50 g Kakaobutter*

200 g Olivenöl*
100 g Rapsöl*
50 g Traubenkernöl*

200 g starker Ringelblumenblüten-Tee + Prise Kurkuma*
83 g NaOH

4 EL Ringelblumenblüten*
15 g Litsea Cubeba, Patchoulli (100% Ätherisches Öl)
2 EL Aprikosenkernöl*
*Bio-Qualität

>Rezept von Ilse Köberl, Naturseifen sieden leicht gemacht – von mir abgewandelt

Hafermilchseife Honig – Rose, 11% ÜF

Abb. 24 Hafermilchseife-Honig-Rose: Bettina Wagner

Zutaten:

200 g Kokosfett*
200 g Sheabutter*

400 g Olivenöl*
200 g Rapsöl*
200 g Mandelöl*

200 g Wasser
200 g Hafermilch*
152 g NaOH

30 g Rosengeranie, Zitrone, Limette (100% Ätherisches Öl)
2 EL Rosenblätter*
*Bio-Qualität

>Rezept von Ilse Köberl, Naturseifen sieden leicht gemacht – von mir abgewandelt

Hafermilch – Honig – Seife, 11% ÜF

Abb. 25 Hafermilch - Honig-Seife: Bettina Wagner

<u>Zutaten:</u>

200 g Kokosfett*

200 g Sheabutter*

400 g Olivenöl *

200 g Rapsöl*

200 g Mandelöl*

200 g Wasser

200 g Hafermilch*

152 g NaOH

30 g Zitrone, Limette (100% Ätherisches Öl)

1-2 EL Mandelöl*

2 TL Heilerde

2 TL Honig*

1 EL Kaolin

2 EL Haferflocken geschrotet

2 TL Kakaopulver

Ca. 2 Tassen angedickte Seifenleim + 1-2 TL Kakaopulver vermischen – zurück in Topf – 1x umrühren – in die Form gießen!

>Rezept von Ilse Köberl, Naturseifen sieden leicht gemacht – von mir abgewandelt

Lavendel – Seife, 8% ÜF

Abb. 26+27 Lavendelseife: Bettina Wagner

<u>Zutaten:</u>

200 g Kokosfett*

500 g Olivenöl*
100 g Rizinusöl*

268 g Wasser
108 g NaOH

20 g Lavendel, Ysop (100% Ätherisches Öl)
2 EL Lavendelblüten*
3 Tropfen Vitamin E
*Bio-Qualität

>Rezept von Claudia Kasper, Naturseife das reine Vergnügen – von mir abgewandelt

Reismilch – Melissen – Seife, 10 % ÜF

Abb. 28 Reismilch-Melissen-Seife: Bettina Wagner

<u>Zutaten:</u>

500 g Kokosfett*

50 g Bienenwachs*

250 g Melissen-Mazerat in Distelöl* ausgezogen

200 g Rapsöl*

300 g Wasser

157 g NaOH

1,5 EL Urea

100 g Reiskeimöl*

10 g Annetosamenpulver

1 g Aktivkohle gemahlen

30 g Zitrone, Litsea Cubeba (100% Ätherisches Öl)

80 g Reismilch*

*Bio-Qualität

>Rezept von Barbara Freyberger, Naturseife selber machen – von mir abgewandelt

Gesichtsseife, 9%ÜF

Abb. 29 Gesichtsseife: Bettina Wagner

Zutaten:

225 g Sheabutter*
150 g Kokosfett*

160 g Mandelöl*
75 g Rizinusöl*
75 g Schwarzkümmelöl*
65 g Traubenkernöl*

251 g Mandelmilch*
97 g NaOH
1 EL Urea
1,5 TL Honig
1,5 TL Salz
} in die fertige Lauge geben!

OHNE Duft!
*Bio-Qualität

>Rezept: https://b-nature.jimdofree.com/2019/04/12/sanfte-mandel/ - von mir abgewandelt

Pfefferminze - Seife, 8% ÜF

Abb. 30 Pfefferminze-Seife: Bettina Wagner

<u>Zutaten:</u>

200 g Kokosfett*
120 g Babassuöl*
80 g Kakaobutter*

200 g Olivenöl*
200 g Rapsöl*

268 g starker Pfefferminze-Tee*
114 g NaOH

2 TL Pfefferminze gemahlen*
10 g Pfefferminze (100% Ätherisches Öl)
2 EL Spirulinaalgenpulver*
*Bio-Qualität

>Rezept von Ilse Köberl, Naturseifen sieden leicht gemacht – von mir abgewandelt

Kräuter - Seife, 8% ÜF

Abb. 31 Kräuter-Seife: Bettina Wagner

Zutaten:

200 g Kokosfett*

500 g Olivenöl*

100 g Rizinusöl*

268 g starker Kräuter-Tee*

108 g NaOH

3 Tropfen Vitamin E

2 EL Brennnessel, Pfefferminze gemahlen*

10 g Litsea Cubeba (100% Ätherisches Öl)

2 EL Spirulinaalgenpulver*

*Bio-Qualität

>Rezept von Claudia Kasper, Naturseife das reine Vergnügen – von mir abgewandelt

Kräuter - Seife, 9% ÜF

Abb. 32 Kräuter-Seife: Bettina Wagner

Zutaten:

200 g Kokosfett*

200 g Sheabutter*

200 g Olivenöl*

168 Rapsöl*

32 g Rizinusöl*

268 g starker Kräutertee (Pfefferminze, Rosmarin, Salbei)*

106 g NaOH

Frische Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian, Salbei)*

25 g Teebaumöl, Rosmarin (100% Ätherisches Öl)

*Bio-Qualität

>Rezept von Ilse Köberl, Naturseifen sieden leicht gemacht – von mir abgewandelt

7 Abschluss – Zusammenfassung

Zusammenfassend kann man sage, dass es relativ einfach ist, sich selber eine Naturseife herzustellen. Die Arbeitsgeräte sind grundsätzlich in jedem Haushalt vorhanden und die Zutaten (außer Natriumhydroxid) in einem gut sortierten Supermarkt erhältlich.

Wer darüber hinaus „luxuriösere“ Seifen herstellen bzw. mit hochwertigeren Ölen arbeiten möchte, muss die dazu benötigten Öle, vorzugsweise in Bio-Qualität, in einem ausgewählten Geschäft bzw. im Internet bestellen.

Wer viele Rezepte ausprobiert, braucht dazu viele verschiedene Öle was wiederum kostenintensiv werden kann.

Aber im Großen und Ganzen finde ich die Seifenherstellung in den eigenen vier Wänden eine mega tolle Sache, an der ich sicher dranbleiben werde.

Seifensieden ist ein sehr großes und auch umfangreiches Thema, wie ich feststellen durfte. Ich habe mich hier auf die einfachen Seifen beschränkt. Es gibt aber noch sehr viele verschiedene Seifensieder-Techniken, die es zu erkunden gibt.

Selbst einen Seifensieder Kurs oder Workshop zu besuchen wird eines meiner nächsten Vorhaben sein ☺

8 Anhang

Eidesstattliche Erklärung des Autors/der Autorin

Ich Bettina Wagner versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Die Arbeit oder Teile davon, sowie die erbrachten Hausarbeiten werden durch das BFI, aromaFORUM Österreich bzw. Claudia Arbeithuber zu schulischen Zwecken veröffentlicht bzw. in den Medien der Vereine wiedergegeben zB. im Newsletter oder auf der Homepage.

Die Projektarbeit wurde den Vorgaben gemäß vollständig und termingerecht abgegeben.

Bettina Wagner	**2021/2022**
Name	Lehrgang
30.01.2022	
Datum	Unterschrift

LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

Literatur:

Naturseife – das reine Vergnügen von Claudia Kasper,

Verlag: Freya GmbH, ISBN: 978-3-902540-10-2

Naturseifen selbst sieden, Ingeborg Josel,

Verlage: stv Leopold Stocker Verlag GmbH Graz, ISBN: 978-3-7020-1476-6

Naturseifensieden leicht gemacht von Ilse Köberl,

Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt, ISBN: 9783734767043

Feine Naturseifen von Irene Friedl-Gschiel,

Verlag: ökobuch, Staufen bei Freiburg, ISBN: 978-3-947021-11-6

https://de.wikipedia.org/wiki/Seife, 04.01.2022, 10:49

https://meinfrankreich.com/savon-de-marseille_savonnerie-de-la-licorne/, 12.01.2022, 08:47

https://www.seife.info/

https://www.naturseife.com/Seifenrechner, 22.01.2022, 11:05

https://www.siedekessel.de/theorie-und-praxis/#oele, 22.01.2011, 19:33

Rezept Gesichtsseife: https://b-nature.jimdofree.com/2019/04/12/sanfte-mandel/, 24.11.2021, 10:14

ABBILDUNGS-, TABELLEN-, BILDVERZEICHNIS

Abbildung 1: Kräuterseife, Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 2: Quelle: https://meinfrankreich.com/savon-de-marseille_savonnerie-de-la-licorne/, 12.01.2022, 08:47

Abbildung 3-11: Schutzkleidung und Arbeitsgeräte Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 12: Natriumhydroxid Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 13-21: Arbeitsschritte in Bilderform, Quelle: Bettina Wagner

Abbildung 22-32 Seifen: Quelle: Bettina Wagner

Tabelle Verseifung http://www.waschkultur.de/verseifungstabelle.htm, 20.01.2022, 17:30