

# Seife.

Natürliche  
Pflege für alle  
Einfach  
selbst gemacht



SMARTICULAR

# Seife

Natürliche Pflege für alle  
Einfach selbst gemacht

1. Auflage, Druck 2309  
smarticular, 2023  
in der Business Hub UG (haftungsbeschränkt)  
Buchberger Str. 27, 10365 Berlin  
Textredaktion: Simone Harland  
Satz: GGP Media GmbH, Karl-Marx-Straße 24, 07381 Pößneck  
Druck: DRUCKZONE GmbH & Co. KG, An der Autobahn 1, 03048 Cottbus  
ISBN: 978-3-946658-13-9  
ISBN E-Book: 978-3-946658-14-6



### Urheberrecht

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

### Haftungsausschluss

Alle Anleitungen und Tipps in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Im Zweifelsfall sollte ein Fachmann zu Rate gezogen werden. Es wird keine Haftung für die beschriebenen Wirkweisen der Inhaltsstoffe oder Rezepturen übernommen. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung.

### Bildverzeichnis

Alle Bilder smarticular.net: Annette Frenzel 38, 39, 109, 134–137, 139, 143/Lisa Schulze 141/Melanie Hoffart 27, 127, 148, 149, 152, 153/Nadja Brendel 29, 76, 77, 170 außer shutterstock.com: 279photo Studio 79/777Anna777 36, 126/Africa Studio 55, 85, 86, 93/Ahanov Michael 90/Alexander Prokopenko 22, 82/AlexBuess 133/Alona Siniechina 28, U4 3vo/Andrii/Tovstyzhenko 117/Anna Ok 56/annata78, 75/Annette Frenzel37, 172/Aygul Bulte 25/beornbjorn 65/Bjoern Wylezich 53/Black\_Magic 130/Bozena Fulawka 105u/Bravo Ferreira da Luz 118/Carlos Huang 57/Cast Of Thousands 131/catalina.m 64/catalina.m 100/chemical industry 60/christinarosepex 101/Dani Vincek 107u/Dawid Haupa 124/DondykRiga 33/DUSAN ZIDAR 84/Elena Hramova 112/Enfoca y dispara 59/FotoHelin 114/FreeProd33 20/HalynaRom 155/Hazal Ak 89/Irina Satserdova 110/Iryna Inshyna U11/Iryna Kaliukina 121/Iv-olga 97, 108/JLco Julia Amaral 11, U1ur/JoulyC 12/Kartinkin77 16, 169/kazmulka 105o/lantapix 17/larisa Stefanjuk 161/Leeyakorn06 31/ Luisa Puccini 18/Madeleine Steinbach 96/Madeleine Steinbach 106o, 106u, 107o, 111/Maryna Osadcha 92/Medvedeva Oxana 158/Mixa75 122/MK studio 88/natashamam 63/New Africa 30, 35, 171, U4 2vo, 71, 81, 91, 95, 103, 104/O.Bellini 66/phil\_berry 14/phototim 46/Plateresca 41/Plawan Studio 45, 48, 51o, 51u, 52/Pressmaster 115, U4o/ProHappyLife 58/Prostock-studio 87/R R 43/Rainer Pauschert 24/Reflexpixel 164/Repina Valeriya 147/Reshetnikov\_art 15/Romaniuk Kateryna 72/ronstik 99/Sinisa Botas 145/Svetyachock 69/taffpixture 44/TalyaPhoto 42/Tamara B 159/TorriPhoto 113/tristan tan 21/Vera Prokhorova 98, U1or/VGstockstudio 156, U4u/Viorel Kurnosov 119/Vitaly\_Vision 47/vovidzha 94/Yuganov Konstantin 13, 32/Yuliia Mazurkevych 67

# Inhalt

---

## Was ist Seife? 11

---

Ein bisschen Alltagschemie 12

Von Tensiden und Mizellen 13

Was dich erwartet 14

## Kernseife, Naturseife und andere Seifen – die Unterschiede 16

---

Naturseife – feste Ganzkörperpflege ohne Müll 17

Kernseife – ein Allrounder unter den Seifen 19

Besondere Kernseifen – Aleppo-Seife und Savon de Marseille 19

Reine Kernseife zum Putzen und Waschen, Naturseife für den Körper 21

Kernseife kaufen 21

Unterschätztes Hausmittel Kernseife 25

Gallseife 26

Feinseife (Pflegeseife) **26**

Schmierseife als universelles Reinigungsmittel **27**

## **Umwelt schonen mit Seife** **28**

---

Haarseife und festes Shampoo – (fast) ohne Verpackungsmüll **29**

Pflegeseifen und Dusch-Bars **30**

Seifenstück oder Flüssigseife – welche Seife ist hygienischer? **31**

## **Seife selbst herstellen** **35**

---

Seife gießen für Anfänger **36**

Naturseifen selber herstellen – eine Einführung **43**

Naturseifen selbst herstellen – der Ablauf **46**

Selbst gemachte Naturseife – dein erstes Rezept **54**

Deine persönliche Seife herstellen **57**

Pflanzliche Kernseife selber machen ohne Palmöl **58**

Kernseife selbst siedern **59**

Kaffeeseife selber machen **65**

Olivenseife selber machen – der milde, pflegende Klassiker **67**

Stimmungsvolle Weihnachtsseife **68**

Flüssigseife selber machen:

haltbar und effektiv dank Schmierseife **70**

Neutrale Bio-Handseife preiswert selbst herstellen –  
nebst optionalen Zutaten **73**

Natürliche Dusch-Bars selber machen – schnelles Dusch-Bar-Rezept **76**

## Öle zur Seifenherstellung **79**

---

Basisöle für die Seifenherstellung **80**

Öle, die für die Seifenherstellung gut geeignet sind **80**

Sparsam zu verwendende Öle **80**

Seifenrechner verwenden **81**

Kleines Lexikon der Öle – Hautpflege für jeden Typ **82**

Pflanzenöle für DIY-Seifen **83**

Öle für trockene Haut **83**

Öle für empfindliche Haut **87**

Öle für unreine und fettige Haut **91**

Öle für reife Haut **94**

# Ätherische Öle und andere Zusätze für selbst gemachte Seifen

---

98

Duftöle, Kräuter und Deko **100**

Leitfaden für Einkauf und Verwendung  
hochwertiger ätherischer Öle **101**

Das richtige ätherische Öl für jeden Zweck **103**

Bergamotte **104**

Ingwer **105**

Jasmin **105**

Lavendel **106**

Mandarine **106**

Muskatellersalbei **107**

Rosmarin **107**

Teebaum **108**

Duftmischungen aus ätherischen Ölen –  
beliebte Kombinationen **109**

Frisch-herb **110**

Herb-würzig **111**

Frisch-blumig **111**

Blumig-süß **112**

Aktiv-frisch **112**

Ätherische Öle richtig mischen **113**

Blüten, Blütenblätter und Kräuter als Zugabe für die Seife **113**

## Seife färben

116

Durch die Ölauswahl die Farbe der Seife beeinflussen **116**

Natürliche Farben **116**

Weitere Farbstoffe zum Färben von Seife **121**

Seife färben für und mit Kindern **122**

Mehrfarbige Seife selber machen **123**

## Besondere Seifen selbst herstellen

125

Glycerinseife für die Haare **125**

Pflegende Kokos-Peelingseife **127**

Rasierseife selber machen – für eine schonende Rasur ohne Müll **130**

## Seife für Kinder

134

Seife selber machen aus Seifenresten **135**

Knetseife selber machen – der Waschspaß für Groß und Klein **138**

Schleim mit Seife selber machen **140**



## **Wusstest du schon ...?** **143**

---

Zähne putzen mit Kernseife **143**

Fußpflege mit Kernseife **145**

Einsatzmöglichkeiten für Aleppo-Seife **146**

## **Seife aufbewahren** **148**

---

Seifensäckchen häkeln:

Grundausstattung fürs Zero-Waste-Bad **149**

Seifensäckchen stricken aus Baumwollgarn:

Nachhaltig und vielseitig verwendbar **151**

## **Seife für Haushalt und Garten** **154**

---

Schmierseife: Die besten Anwendungen für das nützliche Hausmittel in Haushalt und Garten **154**

Bio-Flüssigwaschmittel mit Kernseife **163**

## **Stichwortverzeichnis** **166**

---

# Kernseife, Naturseife und andere Seifen – die Unterschiede

---

Wir alle nutzen Seife in den verschiedensten Ausführungen zum Händewaschen und für die Körperhygiene allgemein. Doch vielen ist gar nicht bewusst, dass es zwischen den verschiedenen Seifensorten zum Teil große Unterschiede gibt. Dabei eignen sich manche Seifen aufgrund ihrer Zusammensetzung besonders gut für die Hautpflege und ersetzen Duschgel oder Shampoo. Andere wiederum pflegen die Haut kaum, wirken aber besonders gut als Bestandteile von Putz- oder Waschmitteln. Doch woran lässt sich erkennen, ob eine Seife gut für die Haut ist oder sich zum Wäschewaschen eignet? Ob sie rein pflanzlichen Ursprungs ist oder etwa aus tierischen Fetten wie Rindertalg hergestellt wurde?



## Naturseife – feste Ganzkörperpflege ohne Müll

17

Naturseife eignet sich besonders gut für die Körperhygiene, denn sie wirkt rückfettend und enthält reine ätherische Öle sowie feuchtigkeitsspendendes Glycerin – alles Inhaltsstoffe für die sanfte Pflege der Haut. In Bioläden, aber auch auf Märkten und im Internet finden sich zahlreiche geeignete Naturseifen, die oft in Handarbeit in kleinen Seifensiedereien entstehen. Sie sind häufig ohne tierische Fette hergestellt; Verwendung finden hochwertige Pflanzenöle. Spezielle Haarseifen sind auf die Bedürfnisse des Haars und auch der Kopfhaut abgestimmt. Sogar Rasierseife oder Zahnputzseife gibt es als Naturseife rein aus Pflanzenölen. Durch die Überfettung eignen sich Naturseifen nicht als Putz- oder Waschmittel: Das überschüssige Fett würde in Kleidung zu ranzigem Geruch führen und auf Böden Schlieren verursachen.



# Seife selbst herstellen

---

35

Du möchtest sicher sein, dass deine Körperpflegeprodukte nur Stoffe enthalten, die für deine Haut oder die Umwelt unproblematisch sind? Du hast empfindliche Haut oder neigst zu Allergien und musst beim Kauf von Seife, Duschgels oder Haarpflegeprodukten immer die Lupe oder eine App zur Hand nehmen, um die Liste der Inhaltsstoffe zu studieren? Oder hast du einfach Lust, kreativ zu werden? Dann stell deine Hand-, Körper- und Haarseife oder auch Reinigungsprodukte für den Haushalt doch einfach selbst her.

Du gehst damit einer uralten Kulturtechnik nach – schon im alten Griechenland und Ägypten waren Seifen aus Tierfetten und Holz- oder Pflanzenasche bekannt. Im arabischen Raum werden seit dem 7. Jahrhundert Pflanzenfette und Laugen zum Seifensieden verwendet.



Selbst gemachte Seifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig verwendbar, sehr dekorativ und ideale Geschenke für jeden Anlass! Um mit dem Herstellen eigener Seifenprodukte anzufangen, eignen sich folgende Rezepte, die sogar mit Kindern einfach umzusetzen sind. Nach ersten Erfolgen und mit etwas Vorwissen kannst du dich dann an das Sieden von Naturseifen wagen. Wie du Naturseifen herstellst, erfährst du ab Seite 43.



## Seife gießen für Anfänger

Edle Pflegeseifen zu gießen, ist ganz einfach. Im Gegensatz zum Seifensieden werden hierbei keine ätzenden Chemikalien eingesetzt, weshalb sich dieses Verfahren zur Seifenherstellung auch für Kinder eignet (weitere Ideen für Kinder findest du ab S. 134). Dabei wird fertige Rohseife zu einer Seife verarbeitet, die mit individuellen, pflegenden Zusätzen genau auf deine Haut abgestimmt ist. Die hübschen Seifen sind außerdem ideale Last-Minute-Mitbringsel für viele Gelegenheiten.

Zutaten für zwei bis drei Stück Seife:

- 250 g Glycerinseife
- 1 TL pflegendes Öl (z. B. Kokosöl oder Mandelöl)
- 10 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendelöl oder Rosenöl)
- Blüten oder Blütenblätter von Heilpflanzen (z. B. Rose, Ringelblume, Aloe Vera), die die hautfreundliche Wirkung verstärken und in transparenter Seife hübsch aussehen (optional)
- Gießform für die Seifenstücke (z. B. Silikonformen zum Backen, Eiswürfelbehälter oder leere Joghurtbecher)
- ausreichend große Schüssel, die in einen Topf gestellt werden kann
- Topf mit einem größeren Durchmesser als die Schüssel



So wird's gemacht:

1. Die Gießformen bereitstellen. Wenn Blüten oder Blütenblätter in die Seife eingearbeitet werden sollen, diese mit dem Gesicht nach unten in die Formen legen.
2. Glycerinseife in etwa daumengroße Stücke schneiden, in eine kleine Schüssel geben und im Wasserbad auf dem Herd langsam erhitzen. Dafür einen Topf mit etwas größerem Durchmesser mit wenig Wasser füllen und die Schüssel mit der Seife hineinstellen.
3. Rühren, bis alle Seifenstücke geschmolzen sind. Dann den Herd ausstellen, damit die Seife nicht zu heiß wird und sich verfärbt oder Bläschen bildet. Die Öle zugeben und verrühren.
4. Die flüssige Seife auf die Gießformen verteilen.
5. Eventuelle Lufteinschlüsse, besonders unter den Blüten, durch leichtes Rütteln oder Klopfen entfernen.
6. Erkalten lassen.

Um die Seifenstücke ohne Schäden aus den Formen zu drücken, kann es hilfreich sein, sie vorher noch für kurze Zeit in den Kühlschrank zu stellen.

**Vorsicht!** Wenn du zusammen mit kleineren Kindern arbeitest, übernimmst du am besten die Aufgabe, die warme Seifenmasse auf die Gießformen zu verteilen, damit sich niemand verletzt.

### Pflegende Zutaten

Du kannst die Seife auch mit individuellen Zutaten zubereiten, die deinen Hautbedürfnissen entsprechen. Für jeden Hauttyp gibt es ein passendes Pflanzenöl zur Pflege. Ätherische Öle haben zum einen verschiedene heilsame Effekte und verleihen der Seife zum anderen einen individuellen Duft (dazu mehr auf S. 98).

Wenn du deine Seife mit Blüten ergänzt, die zu den Wirkstoffen passen, wird deren Wirkung nicht nur verstärkt, sondern auch auf den ersten Blick sichtbar.



## Kernseife selbst sieden

Aus pflanzlichen Ölen entsteht mit der folgenden Anleitung eine Seife mit einer sehr geringen Überfettung, die der originalen Kernseife in ihrer Wirkung gleicht. Es gibt gute Gründe, sich für eine pflanzliche Seife ohne Überfettung zu entscheiden, statt Kernseife nach dem klassischen Verfahren herzustellen:

59

- Tierische Fette stammen meist aus der Massentierhaltung.
- Der traditionelle Herstellungsprozess von Kernseifen ist immens aufwendig und verschwendet Ressourcen. Die Seife muss dreimal in kochendem Wasser „ausgesalzen“ werden. Dabei entsteht die sogenannte Unterlauge, die separat entsorgt werden muss.

Das Endprodukt, die Kernseife, die du selbst aus pflanzlichen Rohstoffen herstellen kannst, ist in der Wirkung mit der traditionellen Kernseife vergleichbar. Im Vergleich zum Original bleibt lediglich der Glycerinanteil enthalten. Für die Verwendung als





Handwaschseife ist das sogar besser. Wie du diese dennoch vom Glycerin befreien und daraus Putzseifenflocken herstellen kannst, erfährst du weiter unten.

Bitte halte dich auch bei der Kernseifenherstellung penibel an die auf Seite 48 beschriebenen Sicherheitsvorschriften. Bereite dich gut vor, halte alle Materialien und Zutaten griffbereit und prüfe den genauen Ablauf noch einmal, bevor du beginnst.

### Diese Zutaten brauchst du

Bitte die folgenden Zutaten möglichst grammgenau mit einer präzisen elektronischen Küchenwaage abwiegen:

- 500 g reines Kokosfett (Würfel) oder Kokosöl
- 250 g Olivenöl
- 125 g Rapsöl
- 125 g Sonnenblumenöl
- Für die Lauge: 155,8 g NaOH (Ätznatron)
- 335 g destilliertes Wasser



## Kaffeeseife selber machen

In vielen Haushalten fällt Kaffeesatz als Abfallprodukt an. Dabei wird oft nicht beachtet, dass dieser wertvolle Inhaltsstoffe enthält und sehr vielseitig einsetzbar ist. Mit selbst gemachter Kaffeeseife profitierst du von den besonderen Eigenschaften der Kaffeereste bei der Körperpflege:

65



1. **Peelingeffekt:** Durch die harten Körner erhältst du eine Peelingseife, die dabei hilft, abgestorbene Hautzellen und Schmutz zu entfernen und die Durchblutung anzuregen.
2. **Mittel gegen Cellulite:** Viele Anti-Cellulite-Cremes enthalten als Hauptwirkstoff Koffein. Davon ist noch ausreichend im Kaffeesatz enthalten, und du vermagst so ein günstiges Mittel gegen Orangerhaut herzustellen.
3. **Geruchsneutralisator:** Insbesondere bei Zwiebelgeruch an den Händen hilft eine Kaffeeseife sehr gut, den Geruch zu neutralisieren.
4. **Mittel gegen Fuß- und Nagelpilz:** Vor allem im osteuropäischen Raum sind Kaffee und Kaffeesatz alte Hausmittel, um lästigen Fußpilz und auch Nagelpilz zu bekämpfen.

## Rezept für Seife mit Kaffeesatz

Du benötigst für die Seife mit Kaffeesatz folgende Zutaten:

66

- 4–6 EL Kaffeesatz
- 135 g Natriumhydroxid
- 400 g Olivenöl
- 200 g Rapsöl
- 200 g Kokosfett
- 200 g Mandelöl
- 340 g Wasser

### *Herstellung der Kaffeeseife*

Die Herstellung der Seife ist fast identisch mit der allgemeinen Anleitung zur Herstellung von Naturseife. Der einzige Unterschied ist, dass du den Kaffeesatz in den Seifenleim gibst und noch einmal ordentlich umrührst, bevor der Leim in die Seifenformen gegossen wird.

Wenn du die Wirkung des Kaffees noch stärker nutzen oder einfach eine dunklere Seife erhalten möchtest, verwende statt Wasser gebrühten Kaffee. Hierbei ist es aber wichtig, den Kaffee erst abkühlen zu lassen, bevor du die Lauge anrührst.



## Olivenseife selber machen – der milde, pflegende Klassiker

67

Seit Jahrtausenden wird Seife aus Olivenöl hergestellt. Sie gilt als besonders mild und pflegend. Besonders berühmt ist die aus Syrien stammende Aleppo-Seife. Auch eine milde, pflegende Olivenseife gelingt dir leicht selber herzustellen. Der größte Unterschied zu anderen Rezepten ist die längere Reifezeit. Es empfiehlt sich, die Seife mindestens ein halbes Jahr reifen zu lassen, acht Monate wären noch besser. Somit wird die Seife sehr mild. Mit einem hohen Anteil an Olivenöl erhältst du zugleich eine feuchtigkeitsspendende Seife.

Eine hundertprozentige Olivenölseife ist jedoch sehr weich und bildet kaum Schaum. Daher verwenden wir zusätzlich Kokosöl. Es macht die Seife fester und sorgt für mehr Schaum. Außerdem ist Kokosöl stark reinigend und gut für die Haut.



Was du für Olivenseife brauchst:

- 800 g Olivenöl
- 200 g Kokosöl
- 137 g Natriumhydroxid
- 330 g destilliertes Wasser

# Öle zur Seifenherstellung

79

Für die Herstellung von Naturseife benötigst du, wie im vorhergehenden Kapitel dargestellt, pflanzliche Fette und Öle. Dabei empfiehlt es sich, darauf zu achten, dass bestimmte Öle die Seife fester machen, andere hingegen für die rückfettende Wirkung der Seife zuständig sind, sie damit zugleich aber weicher machen. Zu weiche Seifen sind schlechter zu handhaben und können leicht ranzig werden. Um die passende Konsistenz deiner Seife zu erhalten, ist es wichtig, die passenden Anteile der sogenannten festen und flüssigen Fette oder Öle zu wählen, die obendrein noch zu deinem Hauttyp passen.



## Rasierseife selber sieden

Rasierseifen sollen gegenüber „normalen“ Waschseifen vor allem eines: gut schäumen. Dabei ist es wichtig, dass dieser Schaum auch lange stabil auf der Haut bleibt. Die Schaumqualität lässt sich durch die Auswahl der Fette und Öle und auch der Lauge beeinflussen. Bestimmte Inhaltsstoffe wie etwa Zucker oder Honig helfen ebenfalls dabei, mehr Schaum zu erzeugen. Der Vorteil selbst gemachter Seifen: Sie können durch eine gezielte Auswahl an Inhaltsstoffen genau dem eigenen Hauttyp angepasst werden.

## Grundrezept für Rasierseife

Für den Anfang ist es sinnvoll, wenn du dich erst einmal an einem einfachen Rezept versuchst. Gefällt dir die Seife, kannst du das Rezept um weitere Zutaten ergänzen, oder du tauschst eines oder mehrere Öle gegen andere aus. Bedenke aber immer, dass der Laugenanteil neu berechnet werden muss!

Zutaten:

- 450 g Kokosöl
- 300 g Olivenöl (pflegt und wirkt hautberuhigend)
- 150 g Rapsöl (stabilisiert den Schaum)
- 100 g Rizinusöl
- 149 g Natriumhydroxid (NaOH)
- 310 g destilliertes Wasser

Alle Zutaten sollten grammgenau mit einer Präzisionswaage abgemessen werden, weil schon kleine Ungenauigkeiten die Eigenschaften der Seife stark beeinflussen können. Überfettet ist diese Seife mit etwa 4 %. Solch eine geringe Überfettung ist für Rasierseifen besonders empfehlenswert, da sie die Schaumbildung fördert. Eine Überfettung im Bereich 3–6 % ist ideal.

## Rezept für Fortgeschrittene

Für das nachfolgende Rezept werden mehr Zutaten benötigt. Dafür ist die Seife noch milder zur Haut und der Schaum noch stabiler.





#### Zutaten:

- 450 g Babassuöl (gut schäumend)
- 200 g Avocadoöl (für cremigen Schaum)
- 170 g Sheabutter (pflegt bei und nach der Rasur)
- 100 g Olivenöl (pflegende Komponente, hautberuhigend)
- 80 g Rizinusöl (stabilisiert den Schaum)
- 145 g Natriumhydroxid (NaOH)
- 310 g eiskaltes destilliertes Wasser
- 10 g Tonerde oder Kaolin (sorgt für ein gutes Gleiten der Rasierklinge)
- 10–20 g ätherisches Lavendelöl (beruhigt die Haut)

#### So geht's:

1. Richte dich bei der Herstellung nach den Anweisungen zum Selbermachen von Naturseife auf Seite 46.
2. Die Tonerde und das Lavendelöl im Rezept für Fortgeschrittene gibst du am Ende zum Seifenleim hinzu und rührst diese zwei Zutaten gründlich unter.
3. Den fertig angerührten Seifenleim füllst du am besten in feste Schälchen, die groß genug sind, um nach dem Aushärten auch gut den Rasierpinsel darin zu drehen. Eine Tasse ist z. B. gut geeignet.
4. Die Reifezeit beträgt etwa vier bis sechs Wochen.

# Wusstest du schon ...?

---

143

Seife lässt sich nicht nur zum Waschen verwenden, es gibt noch andere Einsatzmöglichkeiten. Diese sind vielen nicht bekannt.

## Zähne putzen mit Kernseife

Handelsübliche Zahncreme soll unsere Zähne ein Leben lang gesund und sauber halten. Einige der Inhaltsstoffe sind dabei recht fragwürdig: Titandioxid (der Stoff, der die Zahnpasta weiß macht) steht z. B. im Verdacht, krebserregend zu sein. Weitere Substanzen, die für den Schaum sorgen oder die Zähne härten sollen, führen bei manchen ebenfalls zu fragwürdigen Nebenwirkungen.

