

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>	<b>Grundanleitung .....</b>	<b>19</b>
<b>8 gute Gründe für Naturseifen .....</b>	<b>10</b>	Die Vorbereitung .....	19
<b>Die richtige Ausrüstung .....</b>	<b>12</b>	Die Lauge herstellen .....	21
Schutzkleidung .....	12	Die Gesamtfettmenge vorbereiten ....	21
Arbeitsgeräte .....	14	Den Seifenleim fertigstellen .....	22
Seifenformen .....	15	Die Seife gießen .....	22
<b>Sicher sieden .....</b>	<b>16</b>	<b>Seifenzutaten aus der Natur .....</b>	<b>24</b>
Mögliche Unfälle und Maßnahmen .....	16	Pflanzenöle und -buttern .....	24
<b>Seifensieden gestern und heute .....</b>	<b>18</b>	Farbstoffe .....	28
Es war einmal... ..	18	Duftstoffe .....	29
Heute: das Kaltsiedeverfahren .....	18		

<b>Klassiker mit Olive .....</b>	<b>30</b>	<b>Klassiker für</b>	
<b>Aus der Küche .....</b>	<b>33</b>	<b>Haut &amp; Haar .....</b>	<b>57</b>
<b>Nusstraum .....</b>	<b>34</b>	<b>Avocado-Traum</b>	
<b>Schokomuffins .....</b>	<b>37</b>	<b>für Haut &amp; Haar .....</b>	<b>58</b>
<b>Peel &amp; Care .....</b>	<b>38</b>	<b>Abreibung mit</b>	
<b>Himalaya-Style .....</b>	<b>41</b>	<b>Koffein-Kick .....</b>	<b>61</b>
<b>Gärtners Liebling .....</b>	<b>42</b>	<b>Urlaub in Asien .....</b>	<b>62</b>
<b>Ringel-Rein .....</b>	<b>45</b>	<b>Streifenlook .....</b>	<b>65</b>
<b>Ross(kastanien)-Kur ....</b>	<b>46</b>	<b>Shea-Häschen .....</b>	<b>66</b>
<b>Kürbissterne .....</b>	<b>49</b>	<b>Schwimmende Pflege ....</b>	<b>69</b>
<b>Rüblis für die Haut .....</b>	<b>50</b>	<b>Glossar .....</b>	<b>72</b>
<b>Grünes aus der Dose .....</b>	<b>53</b>	<b>Über die Autorin .....</b>	<b>73</b>
<b>Aktivkur fürs Gesicht ....</b>	<b>54</b>	<b>Buchempfehlungen .....</b>	<b>74</b>
		<b>Über den Verlag .....</b>	<b>75</b>
		<b>Bezugsquellen &amp;</b>	
		<b>Impressum .....</b>	<b>76</b>