

Inhaltsverzeichnis

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

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