

# Inhalt

|               |   |
|---------------|---|
| Vorwort ..... | 7 |
|---------------|---|

## Seife selbst herstellen

|   |               |
|---|---------------|
| <b>Was ist Seife? .....</b>                                   | <b>11</b>     |
| Seifenherstellung? Alles nur Chemie! .....                    | 11            |
| Die Geschichte der Seife .....                                | 11            |
| Die verschiedenen Seifenarten .....                           | 12            |
| Seifenherstellung nach dem Kaltverfahren .....                | 12            |
| Die Vorteile von Seife im Vergleich zu anderen Produkten .... | 14            |
| <br><b>Was kommt in meine Seife? .....</b>                    | <br><b>15</b> |
| Die Grundstoffe .....   | 15            |
| Die Zusatzstoffe .....  | 16            |
| <br><b>Los geht's!.....</b>                                   | <br><b>22</b> |
| Was Sie brauchen .....  | 22            |
| Ihre Sicherheit .....   | 23            |
| Eigene Rezepte kreieren .....                                 | 24            |
| Die Anleitung Schritt für Schritt.....                        | 28            |
| <br><b>Der Schlüssel zum Erfolg.....</b>                      | <br><b>34</b> |

# Seifenrezepte

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Reine Olivenölseife .....   | 38 |
| Sanfte Mandelseife .....    | 40 |
| Ein Traum in Grün .....     | 42 |
| Honig und Bienenwachs ..... | 44 |
| Meeresbrise .....           | 46 |
| Lust auf Lavendel .....     | 48 |
| Vitamine tanken.....        | 50 |
| Wie ein Sommergarten .....  | 52 |
| Kaffeepeling.....           | 54 |
| Kohlrabenschwarz .....      | 56 |
| Mikro- und Makroalgen ..... | 58 |
| Die Extraption Milch .....  | 60 |
| Beruhigende Calendula ..... | 62 |
| Schokogenuss pur .....      | 64 |
| Aus dem Kräutergarten ..... | 66 |
| Zweierlei Tonerde .....     | 68 |

# Anhang

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Glossar .....                 | 72 |
| Häufig gestellte Fragen ..... | 74 |
| Weiterführende Tipps.....     | 76 |
| Register.....                 | 78 |