

Vorwort	9
Es geht nichts über Selbstgemachtes!.....	9
Mein Weg zur heimischen Seifenherstellung.....	9
Theorie	11
Der Prozess der Verseifung	11
Wie wird aus Fett Seife?	11
Die Reinigungswirkung der Seifen	11
Rohstoffe für die Seifenherstellung	12
Zutaten für die Lauge mit Kaliumhydroxid (Ätzkali).....	12
Pflanzliche Fette und Öle für die Seife	13
Ölauszüge –	
Aromen und Wirkstoffe in Ölen konservieren	22
<i>Kalter Ölauszug aus getrockneten oder</i>	
<i>angetrockneten Pflanzen</i>	23
<i>Warmer Ölauszug aus frischen Pflanzen</i>	24
Düfte für die Seife.....	25
Farbe für die Seife	27
Kräuter und pflanzliche Wirkstoffe für die Seife	29
Grundrezept Wirkstoffwasser	31
Sonstige natürliche Zusatzstoffe	32
Praxis	35
Meine Quellen	127

Weiche Naturseife im Haushalt 41

Universal-Schmierseife.....	43	Geschirrspülmittel-	
Holzreinigungs-Seife.....	44	Konzentrat	58
Grüne Schmierseife	46	Lederreinigungspaste	60
Sole-Schmierseife	47	Kräuter-Schmierseife	61
Salz-Schmierseife	49	Herstellung eines	
Antibakterielle		Kräuter-Essigreinigers	62
Schmierseife.....	50	Zitrus-Schmierseife	64
Scheuerpaste	52	Polierpaste	
Kaffee-Orangen-Seife	54	mit Wiener Kalk	66
Waschpaste		Essig-Schmierseife gegen	
mit Holzmehl.....	56	Schimmel und Kalk.....	67
Bimssteinmehl-			
Scheuerseife.....	57		

Handwaschmittel 68

Wollwaschmittel.....	69	Natürlicher Weichspüler	71
Feinwaschmittel.....	70		

Pflegende Shampoos 73

Basisrezept		Hanf-Brennnessel-	
Shampoopaste	74	Shampoo.....	79
Cremeshampoo		Teebaum-Salbei-	
mit Lavaerde.....	75	Shampoo.....	80
Zitronenmelisse-Thymian-		Aloe-Vera-Oliven-	
Shampoo	76	Shampoo	81
Lavendel-Shampoo.....	77		
Basisrezept			
Shampoopaste gegen			
fettende, schuppende			
Kopfhaut.....	78		

Unkomplizierte Pflegespülungen 82 *für glänzendes Haar und gesunde Kopfhaut*

*Strahlendes Blond
mit Holunderblüten
und Kamille83*

*Birke und Brennnessel –
Frühjahrskur für
üppigen Haarwuchs.....83*

*Hopfenblüten und Honig –
beruhigte Kopfhaut,
gekräftigtes Haar84*

*Duftender Glanz
durch Zitronenmelisse
und Thymian84*

*Rosenblüten und Honig –
gegen trockenes Haar85*

*Salbei und Lavendel –
gegen fettende Kopfhaut
und Schuppen.....86*

*Kräftiges kastanien-
braunes Haar durch
Walnussblätter86*

*Intensiv braunes Haar
durch grüne Walnüsse87*

Weiche Naturseife zur Körperreinigung 89

Sanfte Handwaschseife90

*Rose-Ringelblume-
Seifencreme91*

*Handwaschpaste
mit Holzmehl.....92*

Kaffee-Waschcreme94

*Fenchel-Kamille-
Waschlotion96*

*Zitronen-Melisse-
Reinigungs lotion.....97*

*Entspannendes Lavendel-
Schaumbad98*

*Lavendel-Oliven-
Waschcreme.....99*

*Rosmarin-Orangen-
Duschlotion100*

*Pflegendes Fichtennadel-
Schaumbad101*

*Minze-Limetten-
Duschlotion102*

Weiche Naturseife zur Gesichtsreinigung 103

<i>Basisseife für normale und trockene Haut</i>	<i>104</i>	<i>Basis-Salz-Seifencreme für unreine und fettige Haut</i>	<i>109</i>
<i>Orangenblüten- Weizenkeimöl- Waschcreme</i>	<i>105</i>	<i>Traubenkernöl-Salbei- Waschlotion</i>	<i>111</i>
<i>Hamamelis-Honig- Waschcreme</i>	<i>106</i>	<i>Grüne-Tonerde-Lavendel- Waschlotion</i>	<i>112</i>
<i>Granatapfelkernöl- Rosen-Waschcreme</i>	<i>107</i>	<i>Teebaumöl-Jojoba- Waschlotion</i>	<i>113</i>
<i>Wildrose-Heilerde- Waschcreme</i>	<i>108</i>		

Weiche Naturseife für eine sanfte Rasur 115

<i>Weiche-Hanföl- Sole-Seife</i>	<i>116</i>	<i>Sandelholz-Mafura- Rasierseifencreme</i>	<i>119</i>
<i>Weihrauch- Rasierseifencreme</i>	<i>118</i>		

Schwefel-Seife 120

<i>Entzündungshemmendes Fuß- oder Handbad</i>	<i>122</i>	<i>Schwefel-Nachtkerzenöl- Shampoo</i>	<i>124</i>
<i>Schwefel-Hamamelis- Waschcreme</i>	<i>123</i>		

Zahnseife 125

<i>Pfefferminz- Zahncreme</i>	<i>126</i>	<i>Lavendel-Salbei- Zahncreme</i>	<i>126</i>
---	------------	---	------------