

Brigitte Bräutigam
Feine Seifen und Badeöle selbst gemacht

Bildnachweise:

Fotos auf den Seiten 63–82, 91–93, 95, 96, 98–100, 102, 104–109, 111, 112, 114–116, 118, 119, 121, 122, 125–128:
© Karl Pfeiffer, Werbeagentur Focus, Nürnberg, www.studio-focus.de
Bildagentur Fotolia: Cupucu, © Altair de Bruin (S. 31 Mitte), Badeperlen mit Orchideenblüte, © Doris Heinrichs (S. 147), Aloe Körperpflege,
© HLPhoto (S. 94), Esszenen, Badeöle, © Marina Lohrbach (S. 141, 142, 143)
Bildagentur iStockphoto.com: Fresh Peaches, © Tim Abramowitz (S. 38 unten), Dairy Products, © Tatjana Baibakova (S. 51), Sesame seeds,
© Cristian Baitg (S. 40 unten), Soaps with herbs, © Ivan Bajic (S. 117), Silybum marianum – Mariendistel, © BasieB (S. 31 unten), Ripe Avocado,
© Eddie Berman (S. 30 oben), Scented bath salts, © Joe Biafore (S. 55 oben), Fresh summer corn, © Creativeye99 (S. 36 oben), Flower Bath,
© Phil Date (S. 137), Hazelnut Background, © egeeksen (S. 33 oben), Raw sheep wool, © esemelwe (S. 57), Lemons, © filonmar (S. 55 unten),
Foodstuff, © Tina Fields (S. 34 oben), Almonds, © FotografiaBasica (S. 36 Mitte), Soybeans, © FotografiaBasica (S. 41 unten), Wheat grains,
© FotografiaBasica (S. 43 Mitte), Ricinus Communis, © fotolinchen (S. 40 oben), aroma therapy, © Liv Friis-Larsen (S. 45), cannabis indica
foliage, © gaspr13 (S. 32 unten), Meditate, © Daniel Gilbey (S. 133), Fancy soap, © Nicola Goddard (S. 87), Lemon scented soap, © Shawn
Hempel (S. 110), mangoes in tree, © Benjamin Howell (S. 36 unten), multi colored field of Pot Marigold background, © hsvers (S. 39 unten),
natural soap on mat, © Anna Huchak (S. 101), Grain in a White Ceramic Bowl, © iofoto (S. 39 Mitte), Spa Concept With Lavender, © Gabor Izso
(S. 123), Detail of peanuts, © Tomo Jesenicknik (S. 32 oben), Soap on a bed of rose petals, © Knape (S. 120), Walnut, © Piotr Kwiatkowski (S.
43 oben), Apricots, © Lehner (S. 29 oben), True vitamins, © Aga & Miko Materne (S. 60), St. John's Wort, © Marcus Lindström (S. 33 Mitte),
Bay Laurel, © Lars Madsen (S. 35 oben), Poto of honey, © Materio (S. 52), Soap, © Kati Molin (S. 3 rechts, 113), Wellness with herbal soap and
stones, © Gudrun Münz (S. 97), Fresh grape, © Artiom Muhaiov (S. 42 unten), Canola Bud, © oyoyo (S. 39 oben), Herbal Soap, © Georgina
Palmer (S. 14), Hand-made marigold soap, © Gábor Páll (S. 3 Mitte, 103), Handmade Soaps, © Sondra Paulson (S. 13), Still life of Shea nuts,
© Luisa Puccini, (S. 41 oben), Orchid Soap, © Rebecca Picard (S. 89), Soap stack, © Rebecca Picard (S. 9), Colorful powder pigments, © Simon
Podgorsk (S. 48), Argan olives, © Luisa Puccini (S. 29 unten), Macadamias, © Sue Riesley (S. 35 unten), Pink wild rose, © Willi Schmitz
(S. 43 unten), Lavender spa, © Oksana Shufrik (S. 3 links, 139), Spa, © Kutay Tanir (S. 150), Black olives on wooden surface, © Maria Toutoudaki
(S. 37 oben), Sunflowers, © Trout 55 (S. 42 oben), Sunlit honeycomb, © Heinrich Volschenk (S. 31 oben), Golden silk, © Tran The Vuong
(S. 61), Coconut palm tree, © webphotographer (S. 37 unten und S. 38 oben), coco bath, © Joanna Wnuk (S. 34 unten), Pink salt of Hymalayas.
mineral, © Joanna Wnuk (S. 54), Jojoba (*Simmondsia chinensis*), © Anna Yu (S. 33 unten)
Bildagentur Picture Alliance: Babassupalme © picture alliance / Arco Images GmbH / Therin-Weise (S. 30 unten)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2012 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotive: iStockphoto.com: Lavender and Rosemary, © Rebecca Picard (oben). – Orchid Soap, © Rebecca Picard (links unten).

Aroma Therapy, © Damir Čudic (rechts oben). – Soap on a bed of rose petals, © Knape (rechts unten). – Soaps with herbs,

© Ivan Bajic (Rückseite oben). – Fancy soap, © Nicola Goddard (Rückseite unten).

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Druckfrei, Dagmar Herrmann, Köln

Printed in Czech Republic 2012

ISBN 978-3-86647-819-0

www.anacondaverlag.de

info@anacondaverlag.de

Vorwort	7
Geschichtliche Entwicklung der Seifenherstellung	8

Grundlagen: Naturseife sieden 9

Was ist Seife?	10
Die Unterschiede von Kernseife, Feinseife und Naturseife	12
Naturseifen und ihre Wirkung auf die Haut	14
Fachbegriffe aus der Seifenküche kurz erklärt	15
Natriumhydroxid	15
Verseifung	15
Verseifungszahl	15
Überfettung	17
Seifenleim	18
Marmorierung	18
Gelphase	18
Verseifungsverfahren: kalt (CP) und heiß (OHP)	19
Isolieren	20
Reifezeit	20
Sodaasche	21
Kalkseifen	21
Wichtige Instrumente: Seifenrechner	22
Berechnung der Laugenmenge	22
Berechnung der Wassermenge	23
Die Qualität der Seife	25
Berechnung der Seifeneigenschaften	26
Rohstoffe für Naturseifen und Badekosmetik	29
Pflanzenöle	29
Duftstoffe	44
Farbstoffe	47
Milch und Milchprodukte	50
Pulvriges und Körniges	52
Emulgatoren	56
Tenside	58
Weitere feine Zutaten für Seifen	60

Die Praxis: Seifenherstellung im Detail 63

Arbeitsgeräte und Zubehör für die Seifensiederei	64
Sicherheitshinweise	70
Anleitung: Seife sieden im Kaltverfahren (CP)	71



Anleitung: Seife sieden im Heißverfahren (OHP)	77
Tipps und Tricks	82
Seife einschmelzen	85
Naturseife richtig verpacken, lagern und pflegen	86

Seifenrezepte 89

Grundrezept	90
Seifen mit Blüten und Kräutern	91
Seifen mit Früchten und Gemüse	98
Seifen mit Milch und Sahne	104
Seifen mit Honig	108
Seifen mit Seide	111
Spezialseifen	114
Die Klassiker	121
Themenseifen: Jahreszeiten	124
Tipps für eigene Rezeptideen	129
Seifenreste: Das kann man alles daraus machen!	130

Duftende Badekosmetik 133

Produktbegriffe kurz erklärt	134
------------------------------------	-----

Rezepte für bunte Badekosmetik 139

Duftende Badeöle	140
Stück für Stück ein Genuss – feste Badeöle	145
Baden mit Milch und Salz	148
Lustige Sprudelbäder	149
Üppige Schaumbäder	151
Häufig gestellte Frage: Darf ich meine selbst gemachten Seifen und Badekosmetika verkaufen?	153

Tabellen 154

Tabelle 1: Fettsäuren im Überblick	154
Tabelle 2: Verseifungszahlen der Pflanzenöle	156
Tabelle 3: Eigenschaften der Pflanzenöle in der Seife	157

Anhang 158

Bezugsquellen	158
Literatur	159
Internetadressen	160

Vorwort

Seinigen Jahren findet man sie immer häufiger auf Märkten: handgemachte duftende Naturseifen und bunte Badekosmetik. Bestimmt haben Sie auch schon mal die feinen Seifen, duftenden Badeöle, exklusiven Milchbadepulver und bunten Badekugeln bewundert. Kam da nicht manchmal der Gedanke auf, all die schönen Dinge selber machen zu können? Ab heute können Sie es! Dieses Buch gibt Ihnen das nötige Know-how.

Seifensieden ist ein wunderbares Hobby mit Suchtfaktor! Meine erste Begegnung mit handgemachter Seife hatte ich vor etwa acht Jahren. Eine gute Freundin lud mich zu einem Seifensieder-Workshop ein. Dort wurde ich in die Kunst des Seifensiedens eingeweiht. Ich war fasziniert, was man aus Pflanzenölen, Duft und Farbe alles zaubern kann. Am liebsten hätte ich gleich am nächsten Tag alle meine Ideen in die Tat umgesetzt. Eine Seife mit Schokolade und Sahne wollte ich unbedingt haben, dann eine Ringelblumenseife, eine Gurkenseife, eine Rosenseife und viele mehr. Nach und nach entwickelte ich immer neue Rezepte für Naturseifen und auch Badezusätze, denn ich bade leidenschaftlich gerne.

Meine schönsten Rezepte für Seifen und Badekosmetik habe ich für Sie in diesem Buch aufgeschrieben. Die Seifenrezepte sind gezielt einfach gehalten, damit auch Einsteiger ihre Freude daran haben. Auch die Profis unter Ihnen kommen nicht zu kurz. Sie werden in diesem Buch bestimmt den einen oder anderen wertvollen Tipp für sich nutzen können. Ich bin davon überzeugt, dass Sie genau so viel Spaß beim Sieden und Mixen haben werden wie ich beim Schreiben.

Ihre Brigitte Bräutigam



Geschichtliche Entwicklung der Seifenherstellung

Das Seifesieden hat eine sehr lange Tradition. Erste Hinweise dazu finden sich bei den Sumerern (2.500 v. Ch.). Sie erkannten, dass eine Mischung aus Fett und Pflanzenasche besondere Eigenschaften hat. Später übernahmen die Ägypter und Griechen die Anleitungen der Sumerer zur Seifenherstellung. Die reinigende Wirkung der Seife wurde allerdings erst von den Römern entdeckt. Der Begriff »Seife sieden« stammt aus dieser Zeit, denn damals wurden Fette und Pflanzenasche tatsächlich gekocht. Im 7. Jahrhundert verkochten die Araber erstmals Öl und Lauge und schufen damit eine Seife, wie wir sie heute kennen. Dieses Wissen verbreitete sich rasch in ganz Europa. Die späteren Zentren der Seifensieder waren vor allem Spanien und Frankreich.

Die Körperreinigung war im Mittelalter ein wichtiges Thema. Der Besuch von Badehäusern war bis zum Ausbruch von Pest und Cholera sehr beliebt, da er die einzige Möglichkeit zur Körperwaschung bot. Badezimmer, so wie wir sie heute kennen, standen für das einfache Volk nicht zur Verfügung. Da die Menschen befürchteten, sich bei gemeinschaftlichen Körperwaschungen anstecken zu können, verzichteten sie darauf, sich zu reinigen. Dies hatte zur Folge, dass die Seife ihre Bedeutung verlor. Erst im 17. Jahrhundert erlebte die Nutzung von Seife unter König Ludwig XIV. eine neue Blütezeit. Er holte die besten Seifensieder nach Marseille und erließ im Jahr 1688 ein Reinheitsgebot für Seife. Eine hochwertige Seife musste demnach mindestens 72 Prozent reine Öle enthalten. Bis heute ist die »Savon de Marseille«, die echte Marseiller Seife, weltbekannt. Auch aus dem arabischen Raum kennen wir eine berühmte Seifenrezeptur. In Syrien, in der Region Aleppo, wird heute noch nach alter Tradition die echte »Alepposeife« hergestellt. Eine grüne, feste Seife aus Oliven- und Lorbeeröl.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde das Seifensiederhandwerk immer mehr von der industriellen Seifenherstellung verdrängt. Es entstanden Fabriken der großtechnischen Herstellung aller kosmetischen Produkte. Erst in den 1970er Jahren wandelte sich nach und nach das Gesundheitsbewusstsein der Verbraucher. Seit dieser Zeit geht der Trend verstärkt in Richtung Naturkosmetik. Heute hat der Naturkosmetiksektor bereits einen Marktanteil von knapp 10 Prozent erobert.