

Inhalt

Was ist Seife? 11

Ein bisschen Alltagschemie **12**

Von Tensiden und Mizellen **13**

Was dich erwartet **14**

Kernseife, Naturseife und andere Seifen – die Unterschiede 16

Naturseife – feste Ganzkörperpflege ohne Müll **17**

Kernseife – ein Allrounder unter den Seifen **19**

Besondere Kernseifen – Aleppo-Seife und Savon de Marseille **19**

Reine Kernseife zum Putzen und Waschen, Naturseife für den Körper **21**

Kernseife kaufen **21**

Unterschätztes Hausmittel Kernseife **25**

Gallseife **26**

Feinseife (Pflegeseife) **26**

Schmierseife als universelles Reinigungsmittel **27**

Umwelt schonen mit Seife 28

Haarseife und festes Shampoo – (fast) ohne Verpackungsmüll **29**

Pflegeseifen und Dusch-Bars **30**

Seifenstück oder Flüssigseife – welche Seife ist hygienischer? **31**

Seife selbst herstellen 35

Seife gießen für Anfänger **36**

Naturseifen selber herstellen – eine Einführung **43**

Naturseifen selbst herstellen – der Ablauf **46**

Selbst gemachte Naturseife – dein erstes Rezept **54**

Deine persönliche Seife herstellen **57**

Pflanzliche Kernseife selber machen ohne Palmöl **58**

Kernseife selbst siedern **59**

Kaffeeseife selber machen **65**

Olivenseife selber machen – der milde, pflegende Klassiker **67**

Stimmungsvolle Weihnachtsseife **68**

Flüssigseife selber machen:

haltbar und effektiv dank Schmierseife **70**

Neutrale Bio-Handseife preiswert selbst herstellen –
nebst optionalen Zutaten **73**

Natürliche Dusch-Bars selber machen – schnelles Dusch-Bar-Rezept **76**

Öle zur Seifenherstellung

79

Basisöle für die Seifenherstellung **80**

Öle, die für die Seifenherstellung gut geeignet sind **80**

Sparsam zu verwendende Öle **80**

Seifenrechner verwenden **81**

Kleines Lexikon der Öle – Hautpflege für jeden Typ **82**

Pflanzenöle für DIY-Seifen 83

Öle für trockene Haut 83

Öle für empfindliche Haut 87

Öle für unreine und fettige Haut 91

Öle für reife Haut 94

Ätherische Öle und andere Zusätze für selbst gemachte Seifen

98

Duftöle, Kräuter und Deko **100**

Leitfaden für Einkauf und Verwendung
hochwertiger ätherischer Öle **101**

Das richtige ätherische Öl für jeden Zweck **103**

Bergamotte 104

Ingwer 105

Jasmin 105

Lavendel 106

Mandarine 106

Muskatellersalbei 107

Rosmarin 107

Teebaum 108

Duftmischungen aus ätherischen Ölen –
beliebte Kombinationen **109**

Frisch-herb 110

Herb-würzig 111

Frisch-blumig 111

Blumig-süß 112

Aktiv-frisch 112

Ätherische Öle richtig mischen **113**

Blüten, Blütenblätter und Kräuter als Zugabe für die Seife **113**

Seife färben **116**

Durch die Ölauswahl die Farbe der Seife beeinflussen **116**

Natürliche Farben **116**

Weitere Farbstoffe zum Färben von Seife **121**

Seife färben für und mit Kindern **122**

Mehrfarbige Seife selber machen **123**

Besondere Seifen selbst herstellen **125**

Glycerinseife für die Haare **125**

Pflegende Kokos-Peelingseife **127**

Rasierseife selber machen – für eine schonende Rasur ohne Müll **130**

Seife für Kinder **134**

Seife selber machen aus Seifenresten **135**

Knetseife selber machen – der Waschspaß für Groß und Klein **138**

Schleim mit Seife selber machen **140**

Wusstest du schon ...? **143**

Zähne putzen mit Kernseife **143**

Fußpflege mit Kernseife **145**

Einsatzmöglichkeiten für Aleppo-Seife **146**

Seife aufbewahren **148**

Seifensäckchen häkeln:

Grundausstattung fürs Zero-Waste-Bad **149**

Seifensäckchen stricken aus Baumwollgarn:

Nachhaltig und vielseitig verwendbar **151**

Seife für Haushalt und Garten **154**

Schmierseife: Die besten Anwendungen für das nützliche Hausmittel in
Haushalt und Garten **154**

Bio-Flüssigwaschmittel mit Kernseife **163**

Stichwortverzeichnis **166**
