

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 selber 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 sieden **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**

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:

Grundausrüstung 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