

# Impressum

ISBN 978-3-8094-4472-5

1. Auflage

© 2021 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der französischen Originalausgabe 2019 by Éditions Rustica, Paris  
Die Originalausgabe erschien auf Französisch unter dem Titel  
Do it nature. Savons

**Fotos:** Olivier Pravert, außer S. 10, 13, 20-21, 75, 77

**Illumotive Innenteil:** Shutterstock

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

**Projektleitung dieser Ausgabe:** Dr. Iris Hahner

**Producing:** SAW Communications, Redaktionsbüro Dr. Sabine A. Werner, Mainz

**Übersetzung:** SAW Communications, Gesa Mattiesch

**Lektorat:** SAW Communications, Dr. Sabine A. Werner und Mia Keßler

**Satz:** SAW Communications in Zusammenarbeit mit alles mit Medien,  
Anke Enders, Sprendlingen

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Herstellung:** Elke Cramer

Die Informationen in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin, des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary



Amélie Boué

# Naturseifen selber machen

Für Gesicht, Körper, Haare,  
Zähne & Rasur

Mit Fotografien  
von Olivier Pravert

Bassermann



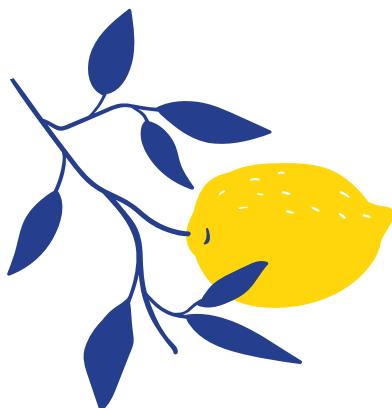
---

# 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>                        | <b>15</b> |
| Die Grundstoffe .....   | 15        |
| Die Zusatzstoffe .....  | 16        |
| <br>  |           |
| <b>Los geht's!.....</b>                                       | <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>                          | <b>34</b> |



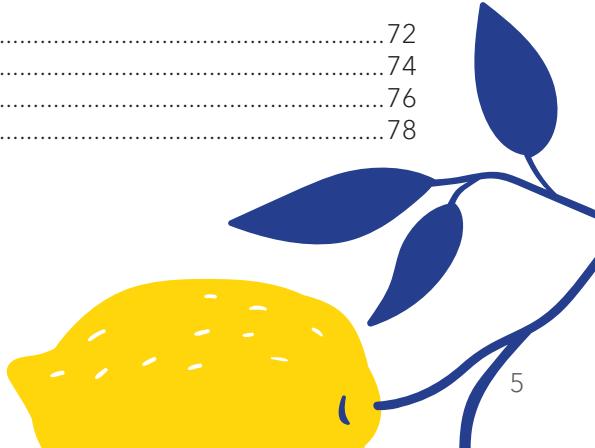


## Seifenrezepte

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 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 |
| Kaffeepeeling.....          | 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 |







# Vorwort

Mit dem Seifemachen habe ich vor nun fast zehn Jahren angefangen – mithilfe eines Buches. Ich wusste damals nicht, ob es mir Spaß machen würde, aber ich hatte mich entschlossen, für meine Haut und Haare keine chemikalienhaltigen Produkte mehr zu verwenden. Außerdem wollte ich eine dauerhafte Umstellung. Ich achtete damals bereits auf eine gesunde Ernährung, und es war für mich der natürliche nächste Schritt, nun auch die Pflegeprodukte zu hinterfragen, die ich damals benutzte.

Ich begann also, mich zu informieren. Ich besorgte mir Literatur zum Thema und studierte die Inhaltsstoffe auf den Etiketten. Für mich wurde dabei immer klarer, dass es an der Zeit war, etwas grundlegend zu verändern. Ich wollte von nun an die Produkte, die ich brauchte oder die mir wichtig waren, selbst herstellen.

Gewappnet mit dem besagten Buch entdeckte ich die Welt der Seifenherstellung nach dem Kaltverfahren. Das war gar nicht so schwierig wie ich gedacht hatte, daher haben mich diese ersten Erfolge darin bestärkt, weiterzumachen.

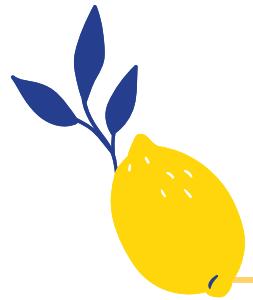
Inzwischen bin ich seit Jahren meine eigene Seifenproduzentin. Mein Wunsch ist es, nun Ihnen eine Hilfe zu sein. Ich möchte Ihnen zeigen, was für eine tolle Sache die Herstellung von Seife nach dem Kaltverfahren ist.

Es war mir eine besondere Freude, bei diesem Buch mit Olivier als Fotograf zusammenzuarbeiten, und ich hoffe, dass das Ergebnis, das Sie nun in Händen halten, auch Ihnen viel Freude bereitet. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß – und viele schöne Seifen!

**Amélie Boué**





---

# Seife selbst herstellen

---

