

Basiswissen  
Teil 6

# Die Herstellung von Seifen

Es gibt viele Pflanzenwirkstoffe zur Pflege und Unterstützung der Haut. In selbst gemachten Kräuterseifen kommen wertvolle Substanzen auch bei der Reinigung zum Einsatz.



Fragen beantwortet die Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann gern: [www.marias-blütenzauber.de](http://www.marias-blütenzauber.de), [ms@marias-blütenzauber.de](mailto:ms@marias-blütenzauber.de)

■ Grundsätzlich stehen bei der Seifenproduktion zwei Methoden zur Verfügung: Im sogenannten Kaltrührverfahren wird Natronlauge verwendet, mit der man wegen ihrer ätzenden Eigenschaften sehr vorsichtig umgehen muss. Unproblematisch dagegen ist die Herstellung auf der Basis von Glycerin- oder Gießseife, die in weißen oder transparenten Blöcken angeboten wird (z. B. bei Spinnrad). Durch die Zugabe von Kräutern, Blüten und ätherischen Ölen kann man die Seife ganz gezielt den Bedürfnissen der Haut und den persönlichen Vorlieben anpassen – oder dem „Einsatzgebiet“, wie bei der Gärtnerseife, deren Herstellung Maria Seidl-Kosmann Schritt für Schritt zeigt: Neben pflegenden und vitalisierenden Inhaltsstoffen enthält sie auch Peelingsubstanzen, die lose Hautpartikel und Schmutz schonend entfernen.



Selbst gemachte Seifen sehen schön aus und eignen sich auch wunderbar als Geschenk. Formen für die Seifenherstellung gibt es in vielen Größen und mit zahlreichen Motiven

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE



**DAS BRAUCHEN SIE:**

Küchenreibe, Küchenwaage, Schneidebrett, Messer, Teekanne oder -tasse, Sieb, Mörser, kleiner Topf, Löffel oder Glasrührstab, Seifenform; transparente Glycerinseife, Bienenwachs, frische und getrocknete Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Zitronenmelisse, Minze, Oregano), grüne Heilerde, ätherische Öle (z. B. Zitrone, Bergamotte); Peelingsubstanz (z. B. Mandelkern-Olivenstein-Granulat über [www.brennessel-muenchen.de](http://www.brennessel-muenchen.de) oder [www.dragonspice.de](http://www.dragonspice.de))



**1 SEIFE RASPELN** Aus dem Glycerinblock mit einer Küchenreibe Seifenflocken raspeln und 200 g abwiegen, das reicht je nach Größe der verwendeten Formen für etwa 3 Seifen.

**2 KRÄUTER VORBEREITEN** Seifen kann man mit verschiedenen Kräutern und Blüten herstellen. Besonders beliebt sind Rose und Lavendel, die nicht nur schön duften, sondern auch beruhigend und pflegend auf die Haut wirken. Ringelblume und Kamille sind ebenfalls sehr hautfreundlich. Für Marias Gärtnerseife werden frische und getrocknete Küchenkräuter verwendet: Thymian (desinfizierend), Rosmarin (durchblutungsfördernd), Zitronenmelisse (hautpflegend), Minze (erfrischend), Oregano (antibakteriell).

**3 KRÄUTERSUD HERSTELLEN** Frische Kräuter mit einem Messer grob zerkleinern. 4 EL davon oder – wenn es keine frischen Kräuter gibt – 3 EL getrocknete Kräuter mit 200 ml heißem Wasser übergießen. Ziehen lassen und nach 15 Minuten abseihen.

**4 KRÄUTER MÖRSERN** 1–2 TL der getrockneten Kräuter mit dem Mörser pulverisieren. Wen es nicht stört, wenn sich beim Waschen immer wieder Pflanzenteile aus der Seife herauslösen, der kann auf das Pulverisieren verzichten.

**5 BIENENWACHS AUFLÖSEN** 10 g Bienenwachs abwiegen und in den Kräutersud geben. Die Flüssigkeit vorsichtig erwärmen, bis sich das Wachs vollständig aufgelöst hat.

**6 SEIFENFLOCKEN EINRÜHREN** Bei geringer Hitze nach und nach die Seifenflocken einrühren und schmelzen lassen.

**7 HEILERDE EINRÜHREN** 3 TL grüne oder schwarze Heilerde dazugeben und einrühren. Heilerde hat einen leichten Peelingeffekt, wirkt entzündungshemmend und regt die Durchblutung an.

**8 GRANULAT EINRÜHREN** 2 TL Mandelkern-Olivenstein-Granulat zugeben und einrühren. Auch Seesand kann als grobe Peelingsubstanz eingesetzt werden. Wer eine milde Peelingseife herstellen will, verwendet stattdessen Mandelkleie, Hafermehl, Aprikosenkernmehl oder Jojoba-Granulat. Eine normale Seife kommt ganz ohne Peelingsubstanzen aus.

**9 KRÄUTERPULVER EINRÜHREN** Die getrockneten Kräuter in den Seifensud einrühren. Die Seifenmasse kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen.

**10 SEIFENMASSE BEDUFEN** 30–35 Tropfen eines ätherischen Öls einrühren. Zitronen- oder Bergamottöl geben der Seife eine frische Note, auch Lavendel- oder Rosenöl werden gern zum Beduften verwendet.

**11 IN SEIFENFORMEN GIESSEN** Die Seifenmasse unter Rühren abkühlen lassen, bis sie etwas andickt. Dann in Seifenformen füllen und antrocknen lassen.

**12 TROCKNEN LASSEN** Die Seife nach 2–3 Stunden vorsichtig aus der Form herausnehmen und auf ein Brett oder einen Teller legen. Küchenpapier ist nicht so gut dafür geeignet, weil es dazu neigt, an der Seife kleben zu bleiben. 2–3 Wochen trocknen lassen und dabei die Seife ab und zu wenden

Das Basiswissen Teil 6 gibt es auch zum Herunterladen unter [www.landapotheke.info](http://www.landapotheke.info)