

Duftende Seifen in fröhlichen Farben und mit Blüten, Früchten oder Milch und Honig veredelt können Sie selber herstellen. Die erfahrene Seifensiederin Sabine Wienecke zeigt Ihnen, wie es geht.

Wie hätten Sie es denn gern? Eine erfrischend duftende Zitronenseife? Oder lieber eine kernige Gärtnerseife, die mit Hilfe von Mohnsamen Ihre Hände wirklich sauber rubbelt? Vielleicht etwas für empfindliche Haut, mit Ringelblumen und Mandelöl? Kein Problem, wenn Sie die Kunst der Seifenherstellung beherrschen, können Sie sich eine Seife individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt komponieren. Und übrigens – selbst gemachte Seifen sind tolle Weihnachtsgeschenke! Die Herstellung von Seife ist schon seit Jahrtausenden bekannt. Das erste überlieferte Rezept findet sich auf einer 4500 Jahre alten Tontafel der Sumerer. Sie kochten die Asche von Dattelpalmen und Tannenzapfen mit Öl. Auch die alten Ägypter, Griechen und Römern beherrschten diese Form der Seifenherstellung. Allerdings diente Seife zu Beginn ihrer Laufbahn überwiegend der Kosmetik und als Heilmittel bei



Sanfte Seifen

verschiedenen Hautkrankheiten. Erst der in Rom praktizierende griechische Arzt Galen empfahl im 2. Jahrhundert nach Christus Seife auch als Reinigungsmittel.

In Arabien erfunden

Im 7. Jahrhundert n. Chr. verkochten die Araber erstmals Öl und Lauge mitein-

ander und schufen somit die Seife in ihrer heute bekannten Form. Diese Methode breitete sich schnell über Europa aus, und vor allem die Mittelmeerländer mauserten sich zu Zentren der Seifenherstellung. Erstmals wurden auch Duftstoffe zugefügt. Seife war ein Luxusgegenstand, den sich zunächst nur der reiche Adel leisten konnte.

Nur allmählich entwickelte sich eine Badekultur mit öffentlichen Badehäusern, die auch dem Bürgertum zugänglich waren. Mit der Ausbreitung von Pest und Syphilis im Mittelalter fanden die Badefreuden jedoch ein jähes Ende. Bis weit ins 18. Jahrhundert war man der Meinung, Wasser und Luft schaden dem Körper, und statt Seife



Fettrohstoffe aus tropischen Ländern und der Erfindung eines preisgünstigen Verfahrens zur Herstellung von Soda kam es wieder zur ausreichenden Versorgung. Während des ersten Weltkrieges kam es erneut zu einer Verknappung an Fetten, und so wurden seit 1916 rein synthetische Detergenzien entwickelt. Heute stellt man Seife industriell überwiegend durch Fettsäure-Verseifung her. Die Fette werden dabei zunächst unter Druck im heißen Wasserdampf in Fettsäuren und Glycerin gespalten. Das Glycerin ist ein wertvoller Rohstoff und wird separat weiterverwendet. Durch diese Spaltung und Destillation kann man ranzige und für den menschlichen Genuss ungeeignete Fette sowie auch synthetische Fette wie Erdölprodukte einsetzen, denn unangenehme Gerüche verschwinden. Danach erfolgt die eigentliche Verseifung, dabei werden die Fettsäuren mit Natronlauge neutralisiert. Als weitere Zutaten kommen Farb- und Duftstoffe, Konservierungsstoffe etc. hinzu.

Typische Bestandteile einer Industrieseife sind unter anderem:

- Rindertalg
- Tetrasodium EDTA und Tetrasodium Etidronate (chemische Konservierungsmittel und umweltrelevante Schadstoffe; sie bilden Komplexe mit Schwermetallen, die in der Kläranlage nicht abgebaut werden können. Bei der Trinkwasseraufbereitung aus Oberflächengewässern kann EDTA auch ins Trinkwasser gelangen)
- BHT – chemisches Konservierungsmittel (allergisierend, möglicherweise Krebs erzeugend und Frucht schädigend)

Flüssigseife

Neben den festen Toiletenseifen beherrschen inzwischen Flüssigprodukte auf der Basis synthetischer Tenside den Markt. Diese haben eine höhere Fettlösekraft als herkömmliche Seife und führen daher häufig zu ausgetrockneter und juckender Haut. Flüssigseifen enthalten oft auch Duftstoffe, Konservierungsstoffe etc. hinzu.

selbstgemacht

und Wasser benutzte man Puder und Parfüm. Damit konnten sich krankheitserregende Keime, Läuse und Flöhe ungehindert ausbreiten.

Im 19. Jahrhundert änderte sich die Einstellung zur Sauberkeit, denn die Entdeckung der Bakterien als Krankheitskeime führte dazu, dass die Körperhygiene einen ganz neuen Stellenwert bekam. Auch durch

das Aufkommen der Textilindustrie wuchs der Bedarf an Seife. Denn Kleidung wurde billiger und die Menschen konnten sich mehr davon leisten. Aber die Sachen mussten natürlich auch gewaschen werden. Prompt wurden die Rohstoffe der Seifenherstellung, Talg und Holzasche, knapp. Erst mit der Einfuhr billiger



sige Seifen besitzen einen hohen Wassergehalt und verkeimen dadurch, im Gegensatz zur festen Seife. Darum werden ihnen starke Konservierungsmittel beigemischt. Vor allem diese, aber auch viele zugesetzte Parfümstoffe sind als Allergieauslöser bekannt.

Das Kaltverfahren

● Die allgemeine Rückbesinnung auf Naturprodukte hat auch vor der Seifenherstellung nicht Halt gemacht, und so ist das Seifensieden nach dem Kaltverfahren sehr in Mode gekommen.

Rezepte

Lavendelseife aus fertiger Grundseife

500 g Grundseife
10 ml Lavendelöl
90 ml destilliertes Wasser
2 g Ultramarinviolett
4 g Lavendelblüten

Seifenbälle

200 g Grundseife
2 EL Stärkemehl
(ca. 20 bis 30 g)
einige Tropfen ätherisches Öl
ca. 1 EL gemahlene Kräuter
oder zerkleinerte Blütenblätter
nur bei Bedarf sehr vorsichtig
einige Tropfen Wasser

Raspeln Sie die Seife mit der Gemüseribe und vermischen Sie die Späne gründlich mit dem Stärkemehl. Wer eine besonders glatte Oberfläche wünscht, kann die mit Stärke gemischten Rasperl zusätzlich in einem Multizerkleinerer zerhacken. Dann kommen die Kräuter und das ätherische Öl dazu und alles wird kräftig mit den Händen geknetet, bis eine weiche, homogene Masse entstanden ist. Diese lässt sich dann nach Belieben formen.

● Bei der Verseifung auf kaltem Weg erwärmt man die verwendeten Fette und Öle nur leicht und verrührt sie dann gründlich mit einer zuvor genau berechneten Menge Natronlauge. Die weitere Verseifungsreaktion erfolgt dann von selbst, ohne äußere Hitzeeinwirkung.

● Seife, die nach diesem Verfahren hergestellt wird, hat viele Vorzüge:

● Man kann den so genannten Überfettungsgrad, d.h. den Anteil an unverseiften Ölen in der Seife, sehr genau bestimmen und entsprechend dem Hauttyp variieren.

● Das bei der Verseifung entstehende Glycerin bleibt mit allen pflegenden Eigenschaften vollständig in der Seife enthalten, und die Haut fühlt sich nach dem Waschen an wie eingecremt.

● Die geringe Erwärmung schon die pflegenden Inhaltsstoffe der eingesetzten Öle und da nicht nur die isolierten Fettsäuren, sondern die Öle als Ganzes verwendet werden, bleiben auch die wertvollen unverseifbaren Bestandteile in der Seife erhalten.

So wird's gemacht: Seife selber sieden

Der Umgang mit Natronlauge (Ätznatron, NaOH) ist sehr gefährlich – schon ein Spritzer ins Auge kann zur Erblindung führen und ein versehentliches Verschlucken führt zu schwersten inneren Verätzungen (das Tragen von Schutzkleidung und Schutzbrille ist unumgänglich!).

Daher stelle ich hier, in diesem begrenzten Rahmen, den Herstellungsprozess nur im Überblick dar. Wer sich an die Herstellung heranwagt, dem sei die Internetseite www.naturseife.com empfohlen. Dort finden Sie eine genaue Beschreibung des Ablaufs und einen Seifenrechner zur Berechnung der nötigen Lauge. Außerdem gibt es auf Seite 80 einige Buchtipps.

1. Die festen Fette werden abgewogen und in einem Edelstahl- oder Emaille-Topf langsam zum Schmelzen gebracht und mit den restlichen, flüssigen Ölen vermischt. Wenn Sie ein hochwertiges Pflegeöl wie Mandelöl dazugeben, können Sie dieses auch erst nach dem Andicken der Seifenmasse

einrühren, um dessen Verseifung so gering wie möglich zu halten.

2. Die Lauge wird grammgenau abgewogen und dann in Wasser aufgelöst. Je nach Rezept können Sie jedoch auch andere Flüssigkeiten wie Kräutertees, Kaffee, Fruchtpürees oder Milch als Lösungsmittel verwenden. Dabei erhitzt sich die Flüssigkeit sehr stark und es entstehen manchmal reizende Dämpfe. Kühlen Sie darum die Flüssigkeit gut vor, tragen Sie Schutzbrille und Gummihandschuhe und beugen Sie sich nicht über den Topf, sodass Sie keine Dämpfe einatmen.

3. Sind sowohl die Lauge als auch die Öle auf ca. 38 – 45 °C abgekühlt, geben Sie die Lauge vorsichtig zu den Ölen. Dann quirlen Sie das Gemisch mit dem Stabmixer immer wieder gut durch, bis die Masse anfängt, dicklich zu werden, und ein Tropfen, den man an die Gefäßwand tupft, eine deutliche Spur hinterlässt. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Verseifung begonnen hat. Nun geben Sie die weiteren Zusatzstoffe und eventuell das Überfettungsöl



Seife trocknet schnell ab, wenn sie nach Gebrauch auf Luffascheiben gelegt wird.



Lauge und Fette (o.li.). Wird die Seife fest (o.re.), härtet sie in einer Form (o.r. und u.l.) aus.

dazu und rühren noch einmal alles gründlich durch.

4. Diese so genannte Rohseife ist immer noch stark alkalisch, daher arbeiten Sie weiterhin mit Gummihandschuhen und Schutzbrille. Sie wird nun in eine Form gegossen, abgedeckt und warm eingepackt (Woll-

decke, Isolierbehälter), damit der Verseifungsprozess in Ruhe fortschreiten kann.

Als Form eignen sich zum Beispiel mit Backpapier ausgelegte Holzkästchen, Kunststoffbehälter und vieles mehr.

5. Nach ca. 24 Stunden ist die Verseifung meist abgeschlossen und die abgekühlte Seife kann aus der Form genommen werden. Sie ist nun ein homogener Block mit der Konsistenz eines

Schnittkäses. Sie darf weder bröckeln noch soll Flüssigkeit austreten. Für die Kontrolle des pH-Wertes gibt es spezielle Messgeräte, es können aber auch Messstäbchen verwendet werden. Die Seife wird in Stücke geschnitten und sollte vor Gebrauch noch etwa vier Wochen luftig lagern. Während dieser Zeit entweicht überflüssiges Wasser und die Seife wird härter und ergiebiger.

● Die unzähligen Variationsmöglichkeiten durch unterschiedliche Zugaben von Kräutern, Blüten, ätherischen Ölen, Pigmenten, Milchprodukten, Honig sowie die Mischung der Öle bieten ein weites Feld für Experimente.

● Dieses Verfahren kann jeder ohne großen Aufwand hobbymäßig betreiben.

Pflanzenöle als Basis

Zunächst entscheiden Sie sich, welche Öle Sie einsetzen möchten. Jedes Öl hat

unterschiedliche Auswirkungen auf die Konsistenz, das Schaumverhalten und die Pflegewirkung der fertigen Seife. Es empfiehlt sich, ca. 40 bis 60 Prozent an harten Fetten (zum Beispiel Kokosfett oder Palmfett) einzusetzen, um eine ausreichend feste Seife zu erhalten, die bei Berührung mit Wasser nicht zu stark aufquillt.

Olivener Öl wird in den Mittelmeerländern schon seit jeher zur Pflege von Haut und Haar verwendet und sollte in einer guten Seife nicht

fehlen. Für sich allein ergibt es aber keinen Schaum. Rapsöl und Sonnenblumenöl spenden Feuchtigkeit und sind sehr hautfreundlich, ein zu hoher Anteil kann aber dazu führen, dass die Seife schnell ranzig wird. Als besonders hautpflegende Ausgangsstoffe werden vor allem Mandelöl, Rizinusöl und Sheabutter eingesetzt. Selbstverständlich gibt es noch viel mehr Möglichkeiten. Haben Sie sich für die Zusammensetzung der Öle entschieden, müssen Sie

die benötigte Laugenmenge genau berechnen! Da jedes Öl eine unterschiedliche Anzahl von Fettsäuren enthält, ist auch die so genannte Verseifungszahl unterschiedlich. Die Verseifungszahl gibt an, welche Menge Natriumhydroxid, also Natronlauge, benötigt wird, um das entsprechende Fett vollständig zu verseifen. Um eine milde und rückfettende Seife zu erhalten, ist jedoch ein Anteil an unverseiften Fetten erwünscht. Dies wird durch eine Verringerung der Natriumhydroxid-Menge um ca. 5 bis 8 % erreicht.

Farbe, Duft und Füllstoffe

Diese Grundseife können Sie nach Lust und Laune variieren, indem Sie weitere Zutaten in die Seifenmasse geben. Getrocknete und gemahlene Kräuter (Kamille, Ringelblume, Minze, Salbei etc.) und Blütenblätter besitzen medizinische Wirkungen und sehen originell aus. Zugaben wie Kaffee, Mohn, Getreideschrot, Meersalz, Bienenwachs, Honig, Sahne oder Obst verleihen der fertigen Seife jeweils ganz charakteristische Eigenschaften. Sie massieren die Haut zum Beispiel oder rubbeln hartnäckigen Schmutz aus den Poren.

Früchte und Gemüse pürieren Sie und geben diese Flüssigkeit dann anteilig anstelle der im Rezept angegebenen Wassermenge in die Seifenmasse. Die trockenen Füllstoffe dagegen werden erst am Ende der Verseifung, nach dem Andicken zugegeben. Die Farbe der Blüten oder Blütenblätter wird aber, bis

Seifensieden wie in alten Zeiten

Wer handgemachte Seifen verkaufen will, muss sich an die strengen Vorgaben der Kosmetikverordnung halten. Diese ist zum Schutz der Verbraucher entstanden und auch absolut berechtigt. Die hohen Kosten für die nötigen Laboruntersuchungen und Sicherheitsbewertungen sowie die Erstellung der erforderlichen Produkt- und Herstellungs-dokumentation gestalten das gewerbsmäßige Seifensieden für Einzelpersonen jedoch sehr schwierig.

Dass diese Hürden trotz allem zu meistern sind, zeigt das Beispiel von Sabine Wienecke. Die Diplom-Biologin hat sich mit der Gründung ihrer Firma Seifenblume einen lang gehegten Wunsch erfüllt. Sie hat gleich zu Anfang den Kontakt mit den zuständigen Behörden und Sachverständigen gesucht und auch die geplanten Herstellungs- und Lagerräume vorab besichtigten



Sabine Wienecke hat sich der Seifenherstellung verschrieben.

lassen. Nach deren Zustimmung hat sie sich um alle nötigen Dokumentationen gekümmert. „Verkauf ohne die erforderlichen Genehmigungen habe ich nie in Erwägung gezogen“ erklärt Sabine Wienecke. Sie stellt handgemachte Pflanzenseifen nach dem Kaltverfahren her und vertreibt diese vor allem über Wiederverkäufer und das Internet.

Ein eigenes Ladenlokal möchte sie noch nicht aufmachen, denn als Mutter zweier kleiner Töchter sind für sie weder die Kosten noch die nötigen festen Öffnungszeiten akzeptabel. Ihr Sortiment enthält auch

„Zweckseifen“ wie Gärtnerseife zur gründlichen Reinigung verschmutzter Hände oder Kaffeeseife zum Entfernen von Zwiebel- und Fischgeruch von den Händen. Außerdem produziert Sabine Wienecke Seifen, die durch ihr besonderes Aussehen und ihren frischen Duft auffallen. Besonders pflegende Seifen für empfindliche Haut stehen ebenso auf dem Programm wie eine völlig unbeduftete Ringelblumenseife, angesetzt mit Ringelblumentee, die vor allem für Allergiker gut geeignet ist.

Sabine Wienecke verzichtet völlig auf den Einsatz von Konservierungsmitteln. „Ich verwende ausschließlich Pflanzenöle in Lebensmittel- oder Apothekenqualität und achte auf eine hygienisch einwandfreie Herstellung. Mir ist ein hautfreundliches Naturprodukt mit entsprechend begrenzter Haltbarkeit tausendmal lieber als eine chemische Industrie-seife mit kritischen Konservierungsstoffen,“ erklärt die passionierte Seifensiederin.

lene Kräuter oder bunte Tonerden. Dann gibt es verschiedene Pigmente wie Ultramarin und Indigo, die auch für Naturkosmetik eingesetzt werden. Schließlich findet man spezielle Kosmetikpigmente, die teilweise seifentauglich sind. Hier sollten Sie allerdings genau hinschauen, denn nicht alle sind auch für die Verwendung an Schleimhäuten und in Augennähe zugelassen.

Seifen herstellen – schnell und sicher

Wer zwar gerne eigene Seifen herstellen möchte, aber den Umgang mit Natronlauge scheut, der kann bei der Firma Seifenblume (www.Seifenblume.de) fertig verseifte Grundseifen erwerben, diese dann einschmelzen und mit weiteren Zutaten ganz nach Wunsch versehen.

Prinzipiell können Sie auch misslungene selbst gemachte Seife oder alle möglichen Seifenreste

auf ganz wenige Ausnahmen (Ringelblume), von der Lauge zerstört.

Wer seiner Seife Duft verleihen möchte, hat die Wahl zwischen unzähligen ätherischen Ölen oder synthetischen Parfümölen. Allerdings bleiben nicht alle gleich stabil in der Seife erhalten. So sind zum Beispiel Zitrusöle dafür bekannt, besonders schnell zu „verduften“. Manche wie Nelkenöl können das Andicken beschleunigen, so dass man die Seife fast nicht mehr gleichmäßig in die Form bekommt.

Für die Farbgebung haben Sie wiederum verschiedene Möglichkeiten. Ganz natürlich wirken gemah-



Fotos: Dietz, Wienecke (10)



Seifenbälle aus Resten herzustellen, macht Kindern einen Riesenspaß – und erst das Waschen mit dieser Seife!

wieder einschmelzen und mit originellen Zutaten aufpeppen. Das Wiedereinschmelzen von Grundseife hat sogar Vorteile, denn die Farben und die Düfte von empfindlichen Zutaten wie Blüten und Kräutern werden nicht durch die aggressive Natronlauge zerstört. Beim Seifen-Recycling raspeln Sie die Ausgangsseife möglichst fein und erhitzen die Raspel mit etwas Flüssigkeit. Die weiteren Zutaten werden untergerührt und die Masse härtet und trocknet dann in einer gefetteten Form (siehe Rezept Lavendelseife).

Seifenbälle

Eine weitere Möglichkeit, bei der vor allem Kinder mit Begeisterung dabei sind, ist die Anfertigung von Seifenbällen. Dazu kneten Sie Seifenspäne mit Kartoffel- oder Maisstärke kräftig

durch und arbeiten – ganz nach Lust und Laune – weitere Zutaten wie Kamille (geht auch aus Teebeuteln), Tonerde oder getrocknete und zerkleinerte Blüten und ein paar Tropfen ätherisches Öl unter. Wenn Sie eine Kordel mit einkneten, lässt sich die Seifenkugel aufhängen. Sie können die wildesten Phantasiefiguren formen und einen ganzen Seifenzoo entstehen lassen. Und was das Schöne daran ist: Kinder benutzen ihre selbst gemachte Seife so gern!

Kinder lieben sie

Raspeln Sie die Seife mit einer Gemüsereibe in eine hitzefeste Schüssel hinein. Vermischen Sie das Ultramarinviolett mit dem destillierten Wasser und geben Sie es zu den Seifenraspeln. Erwärmen Sie diese Masse im heißen Wasserbad unter ständigem Rühren, bis eine homogene, zähe Masse entstanden ist. Dann geben Sie die Lavendelblüten und das Lavendelöl dazu und mischen alles noch mal gut

durch. Legen Sie eine ausreichend große Form mit Backpapier aus, füllen Sie die Seifenmasse ein und drücken Sie diese gut in die Form hinein. Ein zuge schnittenes Stück Backpapier dient zum Abdecken und dazu, die Seife noch einmal kräftig festzudrücken. Wenn die Seife wieder fest geworden ist, nehmen Sie sie aus der Form heraus und schneiden sie in Stücke. Die Einzelstücke sollten nochmals circa eine Woche nachtrocknen, bis sie ausreichend hart geworden sind.

Buchtipp siehe Seite 81

Seifensets für kraut&rüben-Leser

Das kleine Seifenpaket

1 Stück Lavendelseife
1 Stück Rosenseife
1 Stück Lemonseife
1 Stück Gärtnerseife
(jeweils mindestens 45 Gramm)
2 Luffascheiben
Incl. Versandkostenanteil von 2,- € kostet das Paket 13,50 €.

1 Stück Ringelblumenseife unbeduftet (jeweils mindestens 45 Gramm)
2 Luffascheiben im Geschenkkorbchen, weihnachtlich dekoriert
Incl. Versandkostenanteil von 4,40 € kostet das Paket 22,90 €

Weihnachtliches Geschenkset

1 Stück Lavendelseife
1 Stück Rosenseife
1 Stück Lemonseife
1 Stück Gärtnerseife

Bestellung bei

Sabine Wienecke
Heiligenweg 9, 47877 Willich
Tel.: 0 21 54/88 35 49
info@seifenblume.de
www.seifenblume.de

