

Seife selber machen

Text und Rezepte stammen von der Seite:
<https://www.oelversum.de/magazin/seife-selber-machen/>

Der Vorteil bei selbstgemachter Seife: Die Seife ist vegan, ohne Duftstoffe und sonstige Zusätze.

Gerade für Seifen mit wertvollen Ölen ist die kalte Herstellung viel schonender, da die Inhaltsstoffe dabei erhalten bleiben. Die selbstgemachte Seife ist frei von Inhaltsstoffen, die in industriell hergestellten Pflegeprodukten oft vorkommen: Parabene und Silikone sind unnötig für die Hautpflege und stehen sogar im Verdacht, schädlich für den Körper zu sein.



Wertvolle Öle für hochwertige Pflegeseifen

Für selbstgemachte Seifen sollten nur die besten Öle verwendet werden, denn genau hier liegt das Geheimnis der Naturseife. Grundsätzlich lassen sich alle Öle kombinieren. In Seifen-Rezepten für fortgeschrittene Anwender*innen sind oft mehrere Öle im Einsatz, zum Teil nur mit einem sehr geringen Anteil.

Zu den beliebtesten und vergleichsweise einfach zu nutzenden Ölen in Seife gehören:

- 👉 Olivenöl
- 👉 Kokosöl
- 👉 Sheabutter
- 👉 Mandelöl
- 👉 Rizinusöl

Olivenöl ist der Klassiker und ein richtiger Allrounder. Ein hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl eignet sich insbesondere für die Pflege von trockener und strapazierter Haut. Wer häufig Hände wäscht wird dieses Öl zu schätzen wissen, denn Seifen mit diesem Öl fetten gut zurück und schützen die Haut durch einen Film vor Wind und Wetter.

Kokosöl ist ein leichteres und trotzdem pflegendes Öl. Gerade für die Körper- und Haarpflege ist es gut geeignet, da es schnell einzieht und keinen Ölfilm hinterlässt.

Außerdem hat es einen tollen Duft, der sich gut mit ätherischen Ölen kombinieren lässt. In der Seife sorgt es für Festigkeit und Schaumbildung.

Etwas reichhaltiger ist **Sheabutter**. Sie verleiht der Seife Festigkeit und ist gleichzeitig eine Wohltat für die Haut.

Mandelöl ist ein Pflegeöl, das sich fast für jeden Hauttypen eignet. Gerade strapazierte und reife Haut profitiert von diesem reichhaltigen, aber schnell einziehenden Öl.

Ein echter Geheimitipp beim Seife-selber-machen ist **Rizinusöl**. Es wirkt entzündungshemmend in der Seife und verbessert die Schaumbildung. In der Handhabung ist etwas problematischer, da es abführend wirkt.

Je nach Anwendung kommen noch ausgewählte ätherische Öle (zum Beispiel Lavendelöl) oder besonders pflegende, kaltgepresste Öle (unter anderem Hagebuttenkernöl) hinzu.

Pflege und Reinigung mit Seife

Je nach Zusammensetzung kann eine Seife für die Pflege des gesamten Körpers und des Haars geeignet sein. Die Anwendung ist eigentlich selbsterklärend, denn jeder hat sich schon einmal die Hände mit Seife gewaschen.

Gerade Anfänger*innen machen oft den Fehler, eine zu stark entfettende Seife zu verwenden, die ein unangenehmes Gefühl hinterlässt.

Wer zum ersten Mal die Haare mit Seife wäscht, sollte mehr Zeit einplanen. Zum Aufschäumen ist ein Seifensäcken ratsam, in dem das Seifenstück danach auch gleich getrocknet werden kann.

Nach dem Einschäumen der Haare, was ein paar Minuten länger dauert, als mit Shampoo, sollte die Seife sehr gründlich ausgewaschen werden, um alle Reste zu entfernen.

Rezepte für selbstgemachte Seifen

Das klassische Seifenherstellen ist für den Hausgebrauch etwas knifflig. Deswegen haben wir hier Rezepte auf der Basis von natürlichen Grundseifen zusammengestellt, die je nach Bedarf mit Ölen angereichert werden.

Sehr wichtig, wie immer bei der Herstellung von Kosmetik, ist sauberes Arbeiten: Deswegen sollten alle Geräte sauber sein.

Einfache und pflegende Olivenölseife für jeden Tag

Die Olivenölseife ist ein richtiger Alleskönner. Sie eignet sich für die Körperpflege, kann bei normalem Haar aber auch gut für die Haarreinigung eingesetzt werden.

Wichtig ist, ein sehr hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl zu verwenden.

Damit die Seife einen wohltuenden Duft bekommt, wird sie mit ätherischen Ölen angereichert. Dieses Rezept ist gut zum Einstieg, denn die Basis ist eine Bio-Seife, die das Herstellen erleichtert.



Zutaten:

- 👉 Ein halbes Stück Bio-Seife (Zum Beispiel Kernseife) als Basis (125 Gramm) oder fertige Seifenspäne (Naturkosthandel)
- 👉 10 Esslöffel Bio-Olivenöl
- 👉 10 Tropfen eines ätherischen Öl. Zum Beispiel 5 Tropfen Rosmarinöl und 5 Tropfen Zitronen- oder Orangenöl für einen klaren, frischen Duft

Für die Herstellung:

- 👉 Eine große oder mehrere kleine Förmchen, zum Beispiel Backförmchen aus Silikon
- 👉 Ein sauberer Esslöffel
- 👉 Ein Topf mit heißem Wasser für das Wasserbad
- 👉 Eine saubere Schale
- 👉 Eine Reibe

Herstellung:

- 👉 Die Seife klein raspeln und alle Zutaten abmessen.
- 👉 Die Seifenspäne werden mit etwas Wasser im Wasserbad langsam geschmolzen.
- 👉 Erst wenn die Seife flüssig ist, Olivenöl und ätherisches Öl hinzugeben.
- 👉 Nun schnell in die Förmchen umfüllen, damit das Öl nicht zu heiß wird.
- 👉 Die Seife benötigt einige Zeit um zu trocknen. Nach 2-3 Tagen ist sie einsatzbereit.

Anwendung:

Diese Seife ist ein Grundrezept, das nach den eigenen Bedürfnissen verändert werden kann. Als Basis eignen sich auch hochwertige Naturseifen, die mit dem Öl zusätzlich pflegende Wirkung erhalten.

Peelingseife für eine tolle Haut

Mit Seife kann die Haut nicht nur gereinigt, sondern auch wohltuend gepflegt werden. Eine Peelingseife lässt sich leicht mitnehmen und anwenden, ohne dass ein Peeling angerührt werden muss.

Durch natürliche Peeling-Stoffe ist das Reinigen besonders schonend und auch für empfindliche Haut geeignet.

Zutaten:

- 👉 Bio-Seifenflocken oder eine neutrale Bio-Basisseife (Kernseife)
- 👉 5 Esslöffel Rosenwasser
- 👉 20 ml Mandelöl
- 👉 20 ml Kokosöl
- 👉 5 Esslöffel Kaffeesatz

Für die Herstellung:

- 👉 Ein Topf mit heißem Wasser für das Wasserbad
- 👉 Eine Schale zum Schmelzen
- 👉 Eine Reibe
- 👉 Ein Esslöffel
- 👉 Eine Seifenform aus Silikon (oder eine Backform)

Herstellung:

- 👉 Die Basisseife sollte klein geraspelt werden, damit sie schneller schmilzt.
- 👉 Zum Schmelzen im Wasserbad die Seifenflocken mit dem Rosenwasser umrühren, bis die Flocken sich aufgelöst haben.
- 👉 Nun die Öle und den Kaffeesatz hinzugeben.
- 👉 Die Seife in das Förmchen gießen. Wer nicht möchte, dass der Kaffeesatz sich am Boden absetzt und so ungleichmäßig verteilt ist, sollte die Seife nach einigen Minuten noch einmal vorsichtig mit dem Löffel umrühren. Das geht aber nur, solange sie noch flüssig ist.

Anwendung:

Die Seife kann für Körper und Gesicht angewendet werden. Dazu einfach vorsichtig einmassieren, um lose Hautschüppchen sanft zu entfernen. Der Kaffeesatz hat nicht nur einen tollen Peeling-Effekt, sondern enthält zudem wertvolle Vitamine. Durch das enthaltene Koffein wird die Haut zudem angenehm belebt.

Nach dem Einmassieren gut mit klarem Wasser abspülen. Wer empfindliche Haut hat, sollte sie danach mit einer leichten Creme pflegen.



FrISChe Haarseife mit Zitronenöl

Haarseife ist eine praktische Alternative zu herkömmlichen Shampoos, die meist Silikone und Parabene enthalten. Und Haarseife lässt sich relativ leicht selber machen. Das Seifenstück kann gut in einem Seifensäckchen in der Dusche gelagert werden, das auch das Aufschäumen erleichtert.

Der erfrischende Zitronenduft sorgt für gute Laune. Das Kokosöl pflegt die Haare, ohne sie zu beschweren. **Diese Seife ist auch für schnell nachfettendes Haar geeignet.**

Wer noch nie Haarseife benutzt hat, sollte aber nicht überrascht sein: Mit Seife gewaschenes Haar fühlt sich anfangs etwas ungewohnt an, denn bei der Reinigung wird gleichzeitig eine pflegende Ölschicht aufgebracht, die die Haarstruktur vor Umwelteinflüssen schützt.

Noch mehr Rezepte

Oder Du nutzt folgende Rezepte gefunden auf der Seite

<https://flavourate.com/blogs/seife-selber-machen-drei-einfache-bio-rezepte>

Einfache Bio-Rezepte

Mit nur wenigen Zutaten kannst Du unterschiedlichste Bio-Seifen ganz einfach selber herstellen. Wir zeigen Dir drei Rezeptideen mit Bio-Inhaltsstoffen, die super riechen und sich weich und samtig anfühlen. Du entscheidest selbst welche Inhaltsstoffe, Farben und Formen Deine Bio-Seife haben soll.



Zutaten für das Grundrezept: Seife ohne Lauge

- 👉 1 Schutzbrille
- 👉 1 Paar Gummihandschuhe
- 👉 1 Küchenschürze
- 👉 2 Edelstahltöpfe (groß und klein)
- 👉 1 Holz-Kochlöffel
- 👉 1 Küchenthermometer (bis 100 Grad Celsius)
- 👉 1 Küchenwaage
- 👉 Silikonformen
- 👉 500 g weiße oder transparente Glycerin- oder Kernseife

Da die Seife frei von Giften sein soll, solltest Du nur natürliche oder wenn möglich Bio-Inhaltsstoffe verwenden.

Das Grundrezept: Seife ohne Lauge

- 👉 Zuerst hobelst Du die Kernseife und gibst die Flocken in eine Schüssel.
- 👉 Diese erhitzt Du allmählich im Wasserbad, bis die Flocken flüssig werden. Dabei gibst Du nach und nach ein wenig Wasser hinzu. Abhängig von der zu schmelzenden Menge, brauchst du etwas Geduld. Es kann bis zu 2 Stunden andauern, bis die Masse die gallertartige Konsistenz erreicht hat



Rezept: Orangen- Seife

Für acht mittelgroße Formen benötigst Du:

- 👉 80 g Bio-Kokosöl
- 👉 2 Bio-Orangen

Zu Beginn bearbeitest Du die Orangen vor. Rasple die Schalen der zwei Orangen, um später der Seife einen super duftendes Zitrusaroma verleihen zu können.

Nachdem Du das Grundrezept so weit hast, gibst Du das Kokosöl und die geraspelte Orangenschale in die geschmolzene Seife und vermischt alles gut zusammen.

Die Seifenmasse ist nun fertig und kann in die gewünschte Form gegossen werden. Anschließend lässt Du die Masse abkühlen und aushärten.

Ist die Seife fest, kannst Du sie aus der Form nehmen und in Stücke schneiden, falls Du eine große Form verwendet hast.

Vorsicht, die Seife bitte nicht gleich verwenden. Sie muss erst noch reifen. Dabei verändert sich der pH-Wert der Seife welche sonst Hautreizungen verursachen kann. Der **Reifeprozess dauert etwa ein bis zwei Wochen**. Danach kannst Du Deine selbst gemachte Seife nutzen.

Rezept: Lavendel- Seife

Für acht mittelgroße Formen benötigst Du:

- 👉 80 g Bio-Lavendel-Duftöl
- 👉 70 g Bio-Lavendel-Blüten

Dieses Rezept ist noch einfacher als das erste Rezept. Nachdem Du die Grundmasse hergestellt hast, gibst Du das Lavendel-Öl und die Blüten hinzu und verrührst alles gut zusammen. Wie beim vorherigen Rezept ist die Seife fast fertig. Sie kann jetzt in die gewünschte Form gegossen werden, um abzukühlen und auszuhärten.



Ist die Seife fest, kannst Du sie aus der Form nehmen und in Stücke schneiden, falls Du eine große Form verwendet hast.

Vorsicht, die Seife bitte nicht gleich verwenden. Sie muss erst noch reifen. Dabei verändert sich der pH-Wert der Seife welche sonst Hautreizungen verursachen kann. Der **Reifeprozess dauert etwa ein bis zwei Wochen**. Danach kannst Du Deine selbst gemachte Seife nutzen.

Alternativ können neben den oben genannten Ölen auch weitere Öle hinzugefügt werden, wie z.B. Rapsöl,
Solltest Du die Seife optisch aufhübschen wollen, kannst Du auch getrocknete Lavendelblüten, Rosenblätter oder Kräuter in die flüssige Seite geben. Lass deiner Kreativität freien Lauf.

Zubehör findest Du z.B. auf folgenden Seiten

<https://shop.spinnrad.de/kosmetik-zum-selbermachen/seifen-giessen-kneten/>

<https://www.kunstpark-shop.de/seifengiessen/>