

Seife selber machen: Anleitung mit natürlichen Zutaten

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/seife-selber-machen-anleitung-mit-natuerlichen-zutaten/>



Mit ein paar einfachen Zutaten kannst du viele verschiedene Seifen selber machen. Wir zeigen dir drei einfache Rezepte mit natürlichen Zutaten, die garantiert funktionieren. Deinen Ideen zu Formen, Farben und Düften sind dabei keine Grenzen gesetzt – und du allein bestimmst, welche Bestandteile deine selbst hergestellte Seife hat.

Die Basiskomponenten von Seife sind in erster Linie Fette, meist in der Form von Ölen und lassen sich auf unterschiedliche Weise miteinander kombinieren. **Tipp:** Deine Seifenreste kannst du auf diese Weise direkt sinnvoll mit verwerten und sie zu einer neuen Seife verarbeiten.

1. Kokos-Peeling-Seife selber machen



Mit nur vier Zutaten kannst du deine eigene Peeling-Seife selbst machen:

- 250g Kernseife
- 50g Kokoscreme oder Kokosöl
- 2 Esslöffel Kokosmilch

- 3 Esslöffel zarte Haferflocken (oder körniges Meersalz)

Und so funktioniert's:

1. Zunächst musst du die Kernseife in kleine Stücke raspeln. Das funktioniert am besten mit einer groben Küchenreibe.
2. Nun gibst du nach und nach etwas Wasser hinzu und lässt die Stückchen im Wasserbad oder direkt im Topf langsam bei niedriger Hitze schmelzen, bis sich eine gelartige Masse bildet. Nur Geduld! Das Schmelzen kann bis zu zwei Stunden dauern.
3. Jetzt noch die Kokoscreme sowie die Kokosmilch in die flüssige Seife geben und die Zutaten gründlich vermischen. Danach die Haferflocken hinzugeben und behutsam untermengen.
4. Die fertige Masse anschließend in kleine Backformen oder in eine Kastenform gießen und vollständig abkühlen lassen. Du kannst alternativ auch selbst kleine Kugeln per Hand formen, dazu muss die Masse allerdings etwas kühler und fester sein.
5. Danach kannst du die Seife vorsichtig aus den Förmchen lösen oder den Seifenblock mit einem Messer in Stücke schneiden.

Beachte, dass Seife generell noch einige Zeit „reifen“ muss. Verwende sie am besten nicht sofort, sondern erst nach ein bis zwei Wochen, da es sonst zu Hautreizungen kommen kann.

2. Fruchtige Orangenseife mit Olivenöl herstellen



Seife aus Olivenöl pflegt nicht nur die Haut – sie ist auch besonders einfach herzustellen. Hierfür brauchst du:

- 250g Kernseife
- 1-2 Esslöffel Olivenöl
- ätherisches Bio-Orangenöl
- Alternativ: Bergamotte- oder Zitronengras-Öl
- ggf. Seifenfarbe (ansonsten bleibt die Seife weiß)

Die Herstellung:

1. Die Kernseife wie oben beschrieben raspeln und mit etwas warmem Wasser (etwa ein halbes Glas) mit der Hand zu einer Masse verarbeiten. Die Masse sollte nicht zu fest und nicht zu flüssig sein.
2. Gib das Olivenöl und 10 bis 15 Tropfen deines ausgewählten ätherischen Öls dazu, um deiner Seife einen angenehmen Duft zu verleihen.
3. Alles noch einmal gut miteinander vermengen.
4. Lasse nun die fertige Masse in einer zuvor eingefetteten Kastenform über mehrere Tage trocknen. Du kannst sie auch per Hand formen oder ausrollen und Formen ausstechen.
5. Nun schneidest du die Seife in Stücke und lässt sie noch ein paar Tage reifen.

3. Seife selber sieden – worauf du achten musst

Im Unterschied zu den beiden vorangehenden Rezepten, bei der du fertige Kernseife verwendest, gießt du bei der jetzt folgenden Anleitung deine Seife komplett selbst. Es ist nicht nur sehr viel anspruchsvoller und zeitaufwendiger – sondern auch nicht ungefährlich. Aber der Aufwand lohnt sich.

Folgende **Vorsichtsmaßnahmen** solltest du unbedingt berücksichtigen:

1. Verwende geeignete Schutzkleidung: Feste Handschuhe, lange Kleidung, Schutzbrille.
2. Auch eine Atemschutzmaske ist sinnvoll, denn du arbeitest mit einer ätzenden Substanz und die Dämpfe sind giftig. In jedem Fall solltest du für ausreichend Durchzug sorgen.
3. Verwende keine Schüsseln aus Aluminium, wenn du die Seifenlauge anrührst, da diese mit dem Metall reagiert und die Seife sonst ranzig werden kann!
4. Die verwendeten Kunststoffbehälter solltest du im Anschluss für nichts anderes verwenden. Das gilt vor allem für Lebensmittel.
5. Haustiere und Kinder sollten sich nicht in der Nähe aufhalten, damit du die nötige Ruhe hast.

4. Seife mit dem „25er-Rezept“ selber gießen

Ein verbreitetes auch für Einsteiger geeignetes Rezept, ist das sogenannte „25er-Rezept“. Der Name leitet sich aus der Zusammensetzung der Seife ab, da hier vier verschiedene Zutaten zu jeweils gleichen Teilen verwendet werden, eben zu 25 Prozent.

- In den meisten Rezepten ist Palmöl ein fester Bestandteil der Seife, da es die Seife hart macht und es kaum ein anderes Fett mit ähnlichen Eigenschaften gibt. Da es viele Gründe gibt, Palmöl zu meiden, empfehlen wir stattdessen Sheabutter. Davon solltest du allerdings weniger verwenden (ca. 10-15%) und dafür den Anteil an Olivenöl entsprechend erhöhen.
- Das Rezept kann nach Belieben verändert und an deine jeweiligen Wünsche angepasst werden. Wichtig ist dabei nur, dass du anteilig die **gleiche Menge an flüssigen und festen Fetten** verwendest, damit die Seife die richtige Konsistenz hat.

Zutaten für selbst gesiedete Seife



Das Basisrezept für 500g Seife setzt sich folgendermaßen zusammen:

- 25% Kokosöl (125g)
- 15% Sheabutter(75g)
- 25% Rapsöl (125g)
- 35% Olivenöl (175g)
- Natriumhydroxid (NaOH) zur Herstellung der Lauge (je nach Überfettungsgrad 65-70g, <http://www.naturseife.com/Seifenrechner/default.htm>)
- Wasser für das Anrühren der Lauge (ca. 1/3 der Seifen-Gesamtmenge, d.h. 166ml)
- Ätherisches Öl mit deinem Lieblingsduft (ca. 3% der Gesamtmenge)
- Evtl. etwas Seifenfarbe, Kräuter oder Blüten

Die Prozentzahl der einzelnen Fette orientiert sich hierbei an der Gesamtmenge, die du herstellen möchtest. Wenn du mehr als 500g Seife herstellen willst, musst du entsprechend umrechnen.

- Die benötigte Menge des NaOH für die Seifenlauge kannst du mithilfe eines Seifenrechners berechnen. Sie richtet sich nach dem **Überfettungsgrad**, den du in deiner Seife haben möchtest. Üblicherweise liegt dieser bei ca. 10%, damit deine Haut weich und gepflegt bleibt und nicht austrocknet. Wenn du deine Zutaten in Prozent und die Gesamtmenge in Gramm eingegeben hast, zeigt dir die Tabelle an, wie viel NaOH du für den jeweiligen Grad der Überfettung brauchst (gestaffelt von 0-15%).
- Die Wassermenge zum Anrühren der Seifenlauge richtet sich nach der Gesamtmenge der Seife, die du herstellen möchtest und beträgt hier etwa ein Drittel (also ca. 166ml bei 500g Seife usw.).

Anleitung zum Seifesieden



1. Ziehe Handschuhe, Schutzbrille und geeignete Kleidung an. Öffne am besten das Fenster, damit du die Dämpfe nicht direkt einatmest.
2. Wiege das berechnete NaOH in einer kleinen Schüssel ab und stell die erforderliche Menge Wasser bereit.
3. Gib das NaOH unter stetigem Rühren in mehreren Portionen langsam ins Wasser (nicht umgekehrt!). **Achtung:** Die Lauge kann sehr heiß werden und Temperaturen von bis zu 90°C erreichen!
4. Wenn du alles miteinander vermischt hast, kannst du die Lauge beiseite stellen und abkühlen lassen.
5. Nun musst du die abgewogenen Öle und Fette in einen Topf geben und langsam schmelzen lassen. Dabei die festen Fette zuerst in den Topf geben, damit die flüssigen Fette die Temperatur wieder etwas senken können.
6. Wenn alles eine Temperatur von ca. 30°C erreicht hat, kannst du die Fette vorsichtig mit der noch warmen Seifenlauge vermengen bis eine homogene Masse entsteht. Lass sie anschließend noch einmal abkühlen, indem du die fertige Lauge durch ein kleines Sieb in den Topf mit den geschmolzenen Fetten gießt.
7. Jetzt kannst du Duft und ggf. Farbe oder andere Deko hinzufügen.
8. In der Zwischenzeit die Formen oder eine große Kastenform mit einem Backpapier auslegen, damit du die flüssige Seife direkt hineingießen kannst.
9. Die Seife ein paar Tage trocknen lassen, aus der Form nehmen und noch einmal etwa vier Wochen lang „reifen“ lassen. Je länger die Seife ruht, bevor du sie benutzt, desto milder wird sie.