

# Seifen selbst gemacht

## Lavendel

500 g Seifenflocken, 1 EL Mandelöl, 25 TR äther. Lavendelöl, Getrocknete Lavendelblüten

Zubereitung:

Seifenflocken im Wasserbad schmelzen. Mandel- und Lavendelöl zufügen, alles gut verrühren.

Die flüssige Masse in eine Kastenform füllen und erkalten lassen.

Bevor die Seife hart ist, die Lavendelblüten darüberstreuen.

Nach dem Erkalten die Seife aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

## Johanniskraut

300 g Kernseife, 5 g Bienenwachs, 300 ml destilliertes Wasser, 100 ml Johanniskrautöl

Zubereitung:

Die Kernseife fein raspeln. Das Bienenwachs in einem Topf schmelzen. In einem zweiten Topf destilliertes Wasser leicht erwärmen, zum Wachs gießen. Langsam zum Sieden bringen. Nach und nach die Seifenraspel unterrühren, bis eine dickliche Masse entsteht. Kurz aufkochen.

Johanniskrautöl unterrühren, leicht abkühlen lassen, in eine Form gießen. Nach dem Aushärten aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

## Altwiener Kokosölseife mit Lanolin ( alternativ 40 g Kakao-oder Sheabutter)

940 g Kokosöl, 60 g Lanolin, 400 g dest. Wasser, 152 g NaOH, 20 g ätherisches Öl nach Wunsch, ¼ TL rote Tonerde ( Weintraubepulver), 1 Msp. Indigo zum Marmorieren

Zubereitung:

< Lauge herstellen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen

< Kokosöl und Lanolin bei sanfter Hitze schmelzen

< Indigopulver und Tonerde vermischen und mit etwas dest. Wasser zu einer Paste rühren

< Abgekühlte Lauge zu den handwarm abgekühlten Fetten geben und mit Hilfe des Stabmixers und Rührlöffel zum leichten Andicken bringen

< Ätherisches Öl beifügen und gründlich unterrühren

< Ein Viertel der Rohseifenmasse in einem separaten Gefäß mit der Indigo/ Tonerdepaste vermischen und die Seifen abwechselnd in die vorbereitete Form füllen, mit einem Holzstäbchen marmorieren

< Seife abdecken und leicht isolieren

< Nach 24 Stunden bzw. wenn die Seifenmasse ausgekühlt ist herausnehmen, schneiden und 4 bis 6 Wochen nachreifen und trocknen lassen

Quellen:

Mein schönes Land/ Grüne Apotheke – 1/2020

KASPER Claudia, Naturseife das reine Vergnügen, 2013 Verlag Freya KG

## Verein „Theklasien“ Mensch-Natur-Kultur

**Autor:** Thekla Raffezeder Präsidentin, Permakulturistin, Akademische Expertin für Wildkräuter und Arzneipflanzen, Dipl. Hildegard v. Bingen Praktikerin, Biodiversitätsvermittlerin