

Barbara
Freyberger

NATUR
SEIFE
selber machen

Reine Pflege aus ätherischen Ölen und Kräutern

Inhalt

Vorwort	5	Melissenseife	88
Bevor es losgeht	7	Lavaerdeseife	91
Die Grundlagen der Kaltverseifung	8	Kräuterseife	92
Die Grundlagen der Heißverseifung	11	Kokosmilchseife	95
Die Vorteile selbst gerührter Seife	12	Tonerdenseife	96
Geschichtliches	14	Weihrauchseife	99
Chemisches	16	1000-Rosen-Seife	100
Grundlagen des Seifensiedens	19	Ringelblumenseife	103
Arbeitsgeräte und Zubehör	20	Olivenölseife	104
Ein sicherer Arbeitsplatz	24	Lavendelseife	107
Seifenformen	26	Honigseife	108
Zutaten allgemein	28	Kaffeeseife	111
Basisöle, Fette und Wachse	30	Rosmarin-Haarseife	112
Ätherische Öle	36	Birken-Haarseife	115
Farbzusätze	42	Haarseife mit Ei	116
Weitere Zutaten	46	Klettenwurzel-Haarseife	119
Kräuter	50	Roskastanienseife	120
Pflanzenportraits	53	Reis-Peeling-Seife	125
Rezepturen selbst berechnen	58	Mandelseife	126
Kreative Techniken	62	Haferflocken-Peeling-Seife	129
Seifensieden Schritt für Schritt	66	Bimssteinseife	130
Seifenrezepte	71	Mohn-Peeling-Seife	133
Salzseife	72	Gut zu wissen	135
Wacholderbeerseife	75	Schneiden, lagern und verpacken	136
Lemon-Mint-Seife	76	Seifen recyceln	138
Wildrosenseife	79	Probleme	140
Hanfölseife	80	Pflanzliche Waschmittel	142
Ascheseife	83	Glossar	146
Salbeiseife	84	Zutatenübersicht mit Bezugsquellen	148
Schokoladenseife	87	Register	150
		Autorin und Fotografin	152
		Impressum und Webshops	153