

Natürlich und schön: Seife selbst herstellen DIY

„Hände waschen, Hände waschen muss ein jedes Kind. Hände waschen, Hände waschen bis sie sauber sind …“ So oder so ähnlich wird im Kindergarten schon den Jüngsten die Handhygiene spielerisch beigebracht – nicht nur, aber besonders in Corona-Zeiten ein ganz wichtiges Thema. Aber wussten Sie, dass sich Seife auch ganz kinderleicht selbst herstellen lässt? Wie wäre es zum Beispiel mit einer Kaffee-Zimt-Seife mit ganzen Kaffeebohnen, einer Orangen-Seife mit Orangenschalen oder einer eigens kreierten Flüssigseife? Ob als spannendes Zuhause-Experiment für die Kinder oder als Geschenk für Freunde oder die Familie – diese dufte Idee kommt gut an und ist eines garantiert nicht: überflüssig ;)

Seifen-Fakten: Wer hat’s erfunden?

Wo liegt der Ursprung der Seife? Auf jeden Fall begleitet sie uns Menschen schon eine ganze Weile: Das erste Rezept für eine Vorform der Seife aus alkalischer Pflanzenasche und Ölen wurde auf einer Tontafel im heutigen Irak gefunden, die rund 4.500 Jahre alt sein soll. Damals wurde das Gemisch als Heilmittel benutzt. Nach den Sumerern verwendeten die Ägypter und Griechen eine ähnliche Anleitung. Doch im Sinne eines Kosmetikums, um Haare zu Bleichen oder zu frisieren, gibt es die Lauge erst seit der Zeit der Germanen.

Warum ist selbstgemachte Seife besser als industrielle?

Der Vorteil von selbstgemachter Seife liegt klar auf der Hand: Sie wissen, was drin steckt – denn Sie bestimmen, was reinkommt. Umweltschädliche oder allergieauslösende Stoffe können Sie so direkt bei der Herstellung außen vor lassen. Weiterer Pluspunkt: Sie sparen sich den Verpackungsmüll. Zum Verschenken Ihrer schicken Do-it-yourself-Seife umwickeln Sie diese mit Naturbindfaden und einer schönen Banderole aus Packpapier. Ein kleiner Tannenzweig oder getrocknete Herbstdeko aus dem Wald sieht dazu auch hübsch aus.

Woraus besteht Seife eigentlich?

Hauptbestandteil von Seife sind Fette in Form von Ölen. Damit sie gut riecht, dürfen angenehme Duftstoffe nicht fehlen. Dazu ist es gut zu wissen, wie welche Duftstoffe auf uns Menschen wirken: Während zum Beispiel Kamille beruhigt, wirkt Eukalyptus anregend und Zitrus erfrischend.

Clever ist es, alte Seifenreste aufzubewahren und diese zu einer neuen, eigenen Seifenkreation zu verarbeiten – so kommt nichts um und Sie verleihen Ihrer Seife Ihre ganz persönliche Note. Transparente Glycerinseife lässt eingeschlossene Blütenblätter, Kaffeebohnen, Orangenschalen und Co. besonders hübsch aussehen.



Wie stelle ich mein eigenes Seifenstück her?

Ein traditionelles Seifenrezept verlangt eine Lauge als Basis – doch dafür ist Schutzkleidung nötig. Deshalb haben wir ein ungefährliches Seifenrezept für alle Altersgruppen. Kinderleicht stellt man eigene, natürliche Seife mit einem einfachen Grundrezept her.

Sie brauchen: 250 Gramm Kernseife oder noch besser transparente Glycerinseife in Bio-Qualität, 50 Milliliter Kokos-, Mandel- oder Olivenöl und 10 Tropfen Duftöl. Als Hilfsmittel dienen Muffinförmchen, eine Raspel, ein Rührbesen und ein kleiner Topf.

Seife klein raspeln und die Seifenspäne im Wasserbad schmelzen. Anschließend Öl und falls gewünscht Duftöl oder ein ätherisches Öl hinzugeben und umrühren. Wer etwas fürs Auge mag, gibt noch getrocknete Kräuter, Blüten oder Blätter hinzu. Nun müssen Sie nur noch die flüssige Seife in die Förmchen gießen und in Ruhe trocknen lassen, bevor sie aus der Form gelöst werden können. Nach etwa einem Tag ist sie einsatzbereit. Und wenn es schnelle gehen muss? Dann eine Stunde damit in den Tiefkühler.

Extra-Tipps für Individualisten: Zusätzlich sorgen Pflegesubstanzen wie Kakao- oder Sheabutter für eine persönliche Note. Wer eher auf den Peelingeffekt steht, gibt zur noch

flüssigen Seifenmasse Mohn oder Mandelkleie hinzu.

Und kann ich auch Flüssigseife selber machen?

Na klar. Auch hier ist unparfümierte Kernseife oder transparente Glycerinseife die Basis, allerdings nur 15 Gramm. Eine gute Alternative dazu sind auch Seifenflocken, die man mittlerweile im Handel bekommen kann. Hinzu kommen für eine Pumpflaschenfüllung: 250 Milliliter Wasser, ein Teelöffel Oliven- oder Kokosöl, ein halber Teelöffel Honig und, falls gewünscht, ätherisches Öl. Die Küchenutensilien sind dieselben wie bei der Herstellung eines Stücks Seife.

Und so geht es: Kernseife fein hobeln, mit dem Wasser unter Rühren einmal aufkochen lassen, danach vom Herd nehmen und Öl, Honig und gegebenenfalls ätherisches Öl einrühren. Gut abkühlen lassen und abfüllen – und schon ist Ihre eigene Flüssigseife einsatzbereit.

Tipps: Wenn die erkaltete Seifenlösung zu dickflüssig ist, mit heißem Wasser verdünnen. Ist sie hingegen zu dünn, erneut aufkochen und mit weiteren Seifenraspeln andicken.



Kim Vredenberg-Fastje
ein Heimatkind...
redaktion@einfach-heimat.de

Kim liebt...: ...das Gefühl von Heimat und Meer - und sie hat praktisch beides direkt vor der Haustür.
Lieblingsgetränk: Neben Kaffee, nun ja: am liebsten Wasser. Stilles, weil sie sonst eher laut ist ;o)
Lieblingsthemen?: Einfach alles, was mit Heimat zu tun hat. Es darf auch gerne me(e)r sein.
Bildnachweis/Portrait: Privat