Seife selber machen: Schritt für Schritt

Die zwei häufigsten Verfahren zur Seifenherstellung sind das **Kaltrührverfahren** und die **Heißverseifung**. In diesem Beitrag findest du die genaue Anleitung für die Kaltverseifung. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du Seife selber herstellen kannst.

Der wichtigste Unterschied zwischen diesen beiden Methoden ist, dass die im Heißverfahren hergestellte Seife sofort verwendet werden kann, die kaltgerührte Seife jedoch vor der Anwendung noch **4 bis 6 Wochen reifen** muss. Nachdem die Seife aus der Form gelöst und geschnitten wird, schrumpft und festigt sie sich durch das Nachreifen. Gleichzeitig sinkt der pH-Wert durch die Reifung auf 8,5 bis 9,5.

Für selbstgemachte Seife benötigst du drei grundlegende Zutaten:

- Wasser
- Öl
- Natronlauge (NaOH oder Natriumhydroxid)

Je nach Art des Öls oder der Butter, die du dafür verwendest, variieren die Ergebnisse. So wird die Seife zum Beispiel mit Olivenöl, Palmöl, Kokosöl, Kakao- oder Sheabutter härter. Sonnenblumenöl oder Traubenkernöl (die einen höheren Jodindex aufweisen) ergeben weichere Seife. Wenn du möchtest, dass **die Seife angenehm schäumt, verwendest du am besten Babasu-, Kokos-, Oliven- oder Rizinusöl.**

Die Kombination von harten und weichen Ölen ergibt ein ausgeglichenes Rezept.

Wenn du Seife selber machen möchtest, musst du die **genaue Menge an Ätznatron berechnen, die du benötigst.** Dafür ist es wichtig, den Verseifungsindex der verschiedenen Öle zu kennen.

Verseifungsindex unterschiedlicher Öle

Wie wird die benötigte Menge an Ätznatron berechnet?

ÖLE	VERSEIFUNGSINDEX
Avocadoöl	0,133
Mandelöl	0,138
Arganöl	0,136
Arganöl BIO nativ	0,137
Babasuöl	0,175
Erdnussöl	0,135
Hanfsamenöl	0,137
Färberdistelöl	0,136
Kokosöl	0,184
Fraktioniertes Kokosöl	0,244
Rapsöl	0,135
Schwarzkümmelöl	0,138
Sanddornfruchtfleisch- und Sanddornkernöl	0,271
Weizenkeimöl	0,138
Sonnenblumenöl	0,135 – 0,137
Jojobaöl	0,066
Macadamianussöl	0,138
Marulaöl	0,268
Monoïöl	0,182
Neemöl	0,142
Walnussöl	0,135
Kukuinussöl	0,138
Olivenöl	0,136
Nachtkerzenöl	0,268
Palmöl	0,142
Traubenkernöl	0, 129 – 0,133
Rizinusöl	0,129
Hagebuttenkernöl	0,137
Reiskeimöl	0,137
Aprikosenöl	0,135
Kaffeebohnenöl	0,132
Maisöl	0,135
Sesamöl	0,136
Sheanussöl	0,13
Sojaöl	0,136
Stearinsäure	0,148
Bienenwachs (Cera alba)	0,067
Candelillawachs	0,041
Carnaubawachs	0,062
Cacaobutter	0,137
Illipe Butter/Shorea	0,132
Sheabutter	0,128 – 0,136
Kokumbutter	0,133
Mangobutter	0,134 – 0,136
Olivenbutter	0,182
Lanolin	0,067

*Diese Werte beziehen sich auf die Öle, die wir verkaufen, doch sie können je nach Charge, Ursprung und Herstellungsmethode variieren.

Wenn du zum Beispiel Seife aus 200 g Kakaobutter herstellen möchtest, musst du diese Menge **mit dem Verseifungsindex multiplizieren: 200 g * 0,137 = 27,4 g NaOH.**

Mit dieser Menge an Ätznatron erhältst du eine **Seife mit 0 % Überfettung.** Was bedeutet das? Das heißt, dass die Seife keine freien Fettsäuren (ohne Verseifung) mehr enthält, welche die Haut mit Feuchtigkeit versorgen könnten. Diese Seife wäre also **nicht für die Haut, sondern für Reinigungszwecke** im Haushalt geeignet.

Für Körperseifen verwendet man meist eine **Überfettung zwischen 5 und 10 %**, was auch von den persönlichen Vorlieben abhängt.

Ein Beispiel: Für eine Überfettung von 5 % musst du die Menge der Ätzsäure um 5 % reduzieren, das wäre dann **27,4 * 0,95 = 26,03 g NaOH.** Bei einer Überfettung von 10 % reduzierst du die Ätzsäure um 10 %.

Wie wird die nötige Menge an Wasser berechnet?

Um die genaue Menge an Wasser für Seife aus 200 g Cacaobutter zu berechnen, teilst du diese Zahl einfach durch drei: **200 g/3 = 67 g Wasser.**

Allerdings muss diese Menge an die verwendeten Öle/Butter anpassen (härtere Öle oder Butter = mehr Wasser und umgekehrt).

Schutzmaßnahmen

Wichtige präventive Schutzmaßnahmen, die beachten solltest, wenn du Seife sieden willst:

- **Verwende eine Schutzbrille und Handschuhe!** Da du Ätznatron verarbeitest, solltest du immer eine Schutzbrille tragen, denn reine NaOH hat einen pH-Wert von 14 und ist deshalb sehr aggressiv für die Augen und die Haut. Sei bei der Seifenherstellung immer vorsichtig, ganz besonders bei der Mischung des Natriumhydroxids mit dem Wasser.
- **Beachte die angegebene Reihenfolge!** Du musst beim Mischen des Ätznatrons mit dem Wasser immer die richtige Reihenfolge beachten, das heißt immer das Natriumhydroxid ins Wasser geben und nicht umgekehrt. Ansonsten kann es zu Spritzern und in der Folge zu Hautverletzungen kommen.
- **Maske und offenes Fenster!** Bevor du mit der Herstellung der Lauge durch das Mischen von Ätznatron und Wasser beginnst, solltest du das Fenster öffnen, denn dabei werden intensive, reizende Dämpfe frei. Vergiss nicht, eine Schutzmaske anzuziehen! Noch ein nützlicher Tipp: Stelle das Gefäß, in dem du die Lauge herstellst, ins Waschbecken, dann kann nichts passieren, wenn Spritzer entstehen.
- **Halte Essig bereit!** Essig ist ein effizientes und schnelles Mittel, um mögliche Spritzer auf der Haut, der Kleidung oder der Küchenoberfläche usw. zu behandeln. Arbeite immer sauber mit Küchen- oder Zeitungspapier als Unterlage und halte immer eine Flasche Essig bereit.

- **Kein Aluminium!** Verwende keine Utensilien aus Aluminium: weder Formen, noch Löffel oder Töpfe!
- **Nimm dir ausreichend Zeit!** Wenn du Seife selber sieden möchtest, solltest du dir ein bis zwei Stunden Zeit nehmen, ohne dabei unterbrochen zu werden. Kinder und Haustiere dürfen in dieser Zeit nicht im selben Raum sein. Lasse dich auch nicht von Telefonanrufen unterbrechen!

Welche Utensilien benötige ich, um Seife selber machen zu können?

- 1 Stabmixer
- 1 Waage
- 1 Glasgefäß, um die Öle zu messen
- 1 Glasgefäß zur Herstellung der Lauge (Vermischen von Ätznatron und Wasser)
- 1 Glasstab, um die Lauge umzurühren
- 1 Holzstab, um die Mischung umzurühren
- 1 Edelstahltopf
- Schutzhandschuhe
- Schutzmaske, um das Einatmen von Dämpfen zu vermeiden
- pH-Teststreifen, um den pH-Wert nach der Reifezeit festzustellen (optional)

Seife selber machen ist gar nicht schwierig. Lies diese Anleitung durch und besorge dir alle nötigen Rohstoffe bei Camassia Naturkosmetik.

Seife selber machen: Rezept mit Zimt, Honig und Orange

Dieses Hausrezept ist sehr einfach in der Herstellung und erfordert keine Farbstoffe. Die Seife bewahrt ihre natürliche Farbe und zeichnet sich durch ein warmes Zitrusaroma aus. Du wirst den Duft nach Zimt und Orange lieben!

Zutaten (für ungefähr 1000 g Seife = 12 bis 14 Seifenstücke)

- 210 g Babasuöl (210g x 0,175 = 36,75 g Ätznatron)
- 210 g Olivenöl (210g x 0,134 = 28,14 g Ätznatron)
- 140 g Kokosöl (140g x 0,184 = 25,76 g Ätznatron)
- 140 g Jojobaöl (140g x 0,066 = 9,24 g Ätznatron)

5% Überfettung = 36,75g + 28,14g + 25,76g + 9,24g= 99,89g Ätznatron * 0,95 =

- 94,89 g NaOH (Ätznatron)
- 235 g Wasser (davon 223,2g Wasser und 11,75g Aloe vera 1:10)
- 1 Teelöffel Honig
- Zimtpulver
- Abrieb einer Zitrone

ÄTHERISCHE ÖLE

- 6 ml Tropfen ätherisches Orangenöl (bevorzugt 7 Mal destilliert)
- 3 ml Tropfen ätherisches Grapefruitöl
- 3 ml Tropfen ätherisches Benzoeöl
- 3 ml Tropfen ätherisches Zitronenöl

WICHTIG! Damit die Seife intensiv duftet, verwendet man in der Regel 30 g Duftstoff/ätherische Öle pro 1000 g Seife. Die hier verwendete Menge ist weitaus geringer, doch du kannst nach Wunsch gerne mehr verwenden.

Seife selber herstellen: Schritt für Schritt



- Schütze die Arbeitsoberfläche mit Küchenpapier oder Zeitungspapier. Wir empfehlen dir eine Silikonkastenform, die hohe Temperaturen aushält (wie sie auch zum Backen verwendet wird). Auf dem Bild siehst du ein Beispiel.
- Tipp: Streue ein wenig Zimt auf den Boden der Silikonform, der dann an der oberen Seite der Seife zu sehen ist.





- Wiege die Öle und Butter ab und lasse sie in einem Topf langsam schmelzen. Sie sollten nicht über 70º C erhitzt werden.
- Bereite das Wasser und die Aloe vera in einem Glasgefäß vor und setze dann die Schutzbrille und die Maske auf.
- Ziehe die Handschuhe an. Wiege danach den Ätznatron ab und gehe zur Spüle oder zu einem Waschbecken.





- Stelle das Glasgefäß mit dem Wasser und der Aloe vera in das Waschbecken und gib vorsichtig den Ätznatron dazu. Rühre dabei gut um. Bei diesem Verfahren entstehen Hitze und Dämpfe. Warte, bis sich die Lauge etwas abkühlt. Danach kannst du den Esslöffel Honig dazurühren.
- Du wirst sehen, dass sich die Farbe verändert. Sobald die Öle und Butter zwischen 25 und 40º C erreichen und die Lauge ungefähr dieselbe Temperatur hat, bereitest du den Stabmixer vor. Die Temperaturen sollten nie geringer als 25 bis 30º C betragen.



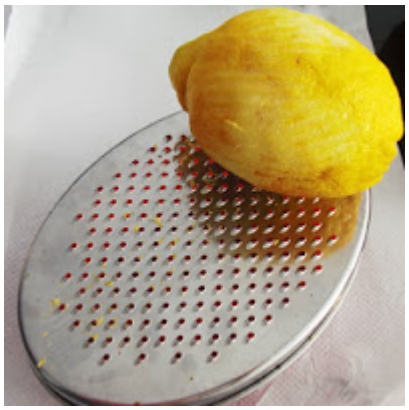


- Gieße jetzt vorsichtig die Lauge in die warme Ölmischung und rühre die Mischung vorsichtig mit dem Stabmixer ohne abzuheben, damit es nicht

spritzt.

- Rühre so lange, bis die Mischung eine Konsistenz annimmt, die Mayonnaise oder Pudding gleicht und langsam fester wird. Dabei verändert sich auch die Farbe. Sobald die Tropfen, die vom Mixstab fallen, an der Oberfläche bleiben, hat der sogenannte Seifenleim die richtige Konsistenz erreicht.





- Reibe die Schale einer Zitrone ab (dies soll den Duft der ätherischen Zitrusöle festigen) und gib den Abrieb zusammen mit den ätherischen Ölen zum Seifenleim. WICHTIG: Rühre so lange um, bis alles gut vermischt ist, aber nicht länger! Der Seifenleim darf nicht zu sehr abkühlen, damit der Prozess der Verseifung richtig funktioniert.
- Gieße den Seifenleim dann in die Form. Doch sei dabei vorsichtig, denn

Silikonformen sind sehr weich. Am besten stellst du die Form deshalb auf eine feste Unterlage, zum Beispiel auf ein Tablett, damit du dann alles einfach transportieren kannst. Wenn du direkt die gefüllte Form in die Hand nimmst, kann der Seifenleim auslaufen.





- Decke die Seifenform ab und packe sie in Tücher ein, damit sie die Wärme bewahrt. Stelle die Seife an einen Ort, wo du sie so lange ruhen lassen kannst, bis die Verseifung fertig ist.
- Sobald die Seifenform keine Wärme mehr abgibt ist es so weit, doch davor solltest du die Form nicht bewege und auch die Seife nicht aus der Form nehmen. Dieser Prozess dauert zwischen 6 und 12 Stunden, manchmal jedoch auch einen ganzen Tag.

Danach sollte die Seife hart genug sein, um sie aus der Form nehme zu können. Schneide sie jetzt mit einem scharfen Messer in Stücke. Lege die Seifenstücke

einzeln an einen trockenen, gut belüfteten Ort, damit sie trocknen, sich härten und reifen können. **Dies dauert zwischen 6 und 8 Wochen.**

Dann kannst du deine selbstgemachte Seife verwenden oder verschenken!

Bist du bereit? Selbst Seife herstellen ist ganz einfach!
Du findest alle Rohstoffe für Naturkosmetik und Seifen sowie alle nötigen Utensilien in unserem Online-Shop:

Camassia Naturkosmetik.