

Sandra Cramm

KRÄUTER SEIFEN

24 Rezepte von
Ackerschachtelhalm bis
Zistrose







Inhalt

Warum Kräuterseife?

Die Seifenherstellung

Kaltverseifung

Heißverseifung

Glyzerinseife

Verarbeitung der Kräuter

Ölauszug (Mazerat)

Alkoholauszug (Tinktur)

Wässriger Auszug (Sud)

Pflanzenteile

Honig, Milch, Meersalz, Tonerde...

Woher bekomme ich die Kräuter?

Utensilien

Bekleidung und Schutz

Geräte

Formen



Rezepte

Spitzwegerich

Basilikum

Zistrose

Ackerschachtelhalm

Walnuss

Sonnenhut

Oregano

Rosmarin

Linde

Gelbholz

Hamamelis

Brennnessel

Ringelblume

Heidekraut

Teestrauch

Schafgarbe

Lorbeer

Kamille

Bärlapp

Lavendel

Thymian

Sanddorn

Minze

Odermennig

Warum Kräuterseife?

Die Verwendung von Kräutern zur Heilung und Pflege des Körpers war den Menschen schon vor tausenden von Jahren bekannt. Die alten Ägypter, die Babylonier, die Inder oder auch die Chinesen beschrieben in alten Schriften die Verwendung von Pflanzen und haben dieses Wissen bis in heutige Zeit überliefert. Es zeigt sich, dass unabhängig von der Kultur der Völker eine medizinische Anwendung von Blättern, Blüten, Wurzeln und anderen Pflanzenteilen bei den Menschen schon vor ewigen Zeit geschätzt und praktiziert wurde.

Heute spielt die Phytotherapie wieder eine größere Rolle, auch wenn Heilpflanzen oft durch standardisierte Wirkstoffpräparate ersetzt werden. Es lohnt sich, das alte Kräuterwissen unserer Großmütter wieder in Erinnerung zu rufen und die heilende Wirkung der Pflanzen für den Körper zu nutzen. Viele Pflanzen wachsen direkt vor unserer Haustür, oft als Unkraut unbeachtet am Wegesrand.

Dabei schlummert in ihnen eine großartige Kraft, die wir uns zunutze machen können. Für die Seifenherstellung eignen sich besonders Kräuter, die traditionell zur Hautpflege verwendet werden. Hierzu zählen bekannte Pflanzen wie Ringelblume, Hamamelis und Kamille ebenso wie etwas ausgefalleneren Kandidaten wie beispielsweise Bärlapp, Spitzwegerich und Besenheide. Viele Kräuter enthalten Stoffe die entzündungshemmend, adstringierend, pilztötend, beruhigend oder tonisierend wirken.

Die Haut ist unser größtes Organ, das wir gut behandeln und pflegen sollten, damit es uns lange vor Umwelteinflüssen schützt. Kräuterseifen können uns hier unterstützen und einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Haut leisten.





Die Seifenherstellung

Kaltverseifung

Die schonendste und auch allgemein bekannteste Art der Herstellung von Naturseifen ist die Kaltverseifung. Hierbei werden Lauge und Fette etwa handwarm abgekühlt und dann verrührt, bis eine puddingähnliche Masse entsteht. Diese wird dann in Formen gegossen in denen sie dann innerhalb weniger Stunden fest wird. Bis die chemische Reaktion vollständig abgeschlossen ist und die Seife eine ausreichende Milde erhalten hat, gehen noch 6-12 Wochen ins Land, in denen die Seife reifen muss.

Dieses Verfahren eignet sich besonders, wenn empfindliche Kräuteröle und Mazerate verwendet werden sollen, sowie zur Zugabe von feinen weichen Pflanzenteilen wie beispielsweise Blütenblätter, die sich gut verteilen können. Diese Methode wird als klassisches Verfahren am häufigsten in diesem Rezeptbuch zu finden sein.

Vorteile:

- Öle werden schonend verarbeitet.
- Die Seifenmasse lässt sich gut gießen und einformen.
- Pflanzenteile verteilen sich gleichmäßig.