

Inhalt

Vorwort.....	7
--------------	---

Seife selbst herstellen

Was ist Seife?	11
Seifenherstellung? Alles nur Chemie!	11
Die Geschichte der Seife	11
Die verschiedenen Seifenarten	12
Seifenherstellung nach dem Kaltverfahren	12
Die Vorteile von Seife im Vergleich zu anderen Produkten	14
Was kommt in meine Seife?	15
Die Grundstoffe	15
Die Zusatzstoffe	16
Los geht's!.....	22
Was Sie brauchen.....	22
Ihre Sicherheit	23
Eigene Rezepte kreieren	24
Die Anleitung Schritt für Schritt.....	28
Der Schlüssel zum Erfolg.....	34

Seifenrezepte

Reine Olivenölseife	38
Sanfte Mandelseife	40
Ein Traum in Grün.....	42
Honig und Bienenwachs	44
Meeresbrise	46
Lust auf Lavendel	48
Vitamine tanken	50
Wie ein Sommergarten	52
Kaffeepeeling.....	54
Kohlrabenschwarz	56
Mikro- und Makroalgen	58
Die Extraportion Milch	60
Beruhigende Calendula	62
Schokogenuss pur	64
Aus dem Kräutergarten	66
Zweierlei Tonerde	68

Anhang

Glossar	72
Häufig gestellte Fragen	74
Weiterführende Tipps.....	76
Register.....	78