

# Wo Natur unter die Haut geht

**Naturseifen** | Astrid Nigg hautfreundliche Naturseifen mit duftenden Kräutern aus dem Toggenburg und wertvollen Pflanzenölen liebken die Haut und umschmeicheln die Seele.

Im schmuck renovierten Toggenburger Bauernhaus in Wildhaus duftet es wunderbar. Kaum tritt man zur Tür herein, umschmeicheln feine ätherische Düfte von Astrid Niggs wertvollen kaltgerührten Naturseifen, die im ganzen Haus zum Trocknen ausgelegt sind. Die Verkaufsregale sind voll bestückt mit hübsch verpackten Seifen in allen erdenklichen Sorten: sie sind zu haben als klassische Ringelbunenseife, exklusive Zitronen-Seiden-Seife oder auch als exotische Schoggi-seife mit Ziegenmilch.

## Seifenmachen benötigt hohe Aufmerksamkeit

Derweil braut Astrid Nigg in ihrer Seifenwerkstatt die nächste Seifenmischung zusammen. Da es dabei ganz schön gefährlich zu und her geht, trägt sie Brille, Gummihandschuhe und Schürze. Als sie Natriumhydroxidstücke im destillierten Wasser auflöst, steigt Dampf auf. Die Lauge wird heiss. Das Seifenrühren kann ins Auge gehen. «Eine kleine Unachtsamkeit, ein Spritzer auf der Haut, und es entsteht sofort eine schmerzhaft Brandwunde», erklärt sie. Auch die giftigen Dämpfe sollte man nicht einatmen. Der Dämpfe wegen steht das Fenster of-

fen. Von draussen strömt eine frische Herbstbrise herein.

Herbst und Winter sind für Astrid Nigg die Hauptsaison der Seifenproduktion. Der Garten ruft immer weniger, und es bleibt mehr Zeit fürs Arbeiten im Haus. Während des Sommers hat sie im Garten vor dem Haus und auf umliegenden Alpweiden Kräuter und Blumen gesammelt wie Frauenmänteli, Johanniskraut, Zitronenmelisse, Pfefferminz, Holunder, Lavendel, Thymian und Salbei. Einen Teil der Kräuter liess sie trocknen.

Diese festen Pflanzenbestandteile sorgen später in

der Seife für einen angenehmen Peelingeffekt auf der Haut. Und aus dem anderen Teil hat sie Ölauszüge hergestellt. Das heisst, die Pflanzen in ein Glas gefüllt, dieses mit kaltgepresstem Olivenöl aufgefüllt und das Ganze vier Wochen an der Sonne ziehen lassen. Die fettlöslichen Pflanzenbestandteile sind dabei ins Öl übergegangen und können später in der Seife ihre Wirkung entfalten: die Kamille wirkt beruhigend, die Pfefferminze erfrischend und Rosmarin fördert die Durchblutung.

Unterdessen hat Astrid Nigg die verschiedenen Pflan-



Bilder: zVg

zenöle exakt abgewogen und die Pflanzenfette sachte eingeschmolzen (siehe Box). Nun kommt die abgekühlte Lauge unters handwarme Öl-Fett-Gemisch. Dann heisst es rühren. «Beim Verseifungsprozess verbinden sich Öl- und Laugenmolekül und



Die Naturseifen, hergestellt in unzähligen Duftnuancen, werden ebenso hübsch eingepackt. Das lernt man auch in Astrid Niggs Kursen.





Die Seifenkünstlerin Astrid Nigg: Naturseifen müssen wie Wein reifen. In ihrem Haus duftet es herrlich nach ätherischen Pflanzenölen. Doch bei der Herstellung von Seifen sind Schutzmassnahmen erforderlich.

parallel dazu entsteht Glycerin», erklärt die Fachfrau. «Glycerin ist ein wertvoller Feuchtigkeitsspender für die Haut.» Der wertvolle Stoff bleibt nur bei kaltgerührten Seifen erhalten. Ebenso die essenziellen Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente.

Bei industriell im Heissverfahren hergestellten Billigprodukten gehen diese kostbaren Substanzen verloren und das Glycerin wird entzogen, um daraus andere Produkte wie Lippenstifte und Cremes herzustellen. «Darum trocknen diese Seifen die Haut oft aus, so dass man sich nach dem Duschen eincremen muss», erklärt Astrid Nigg. «Mit Naturseifen ist das nicht nötig. Die Haut bleibt samtig weich.»

#### Alle Rohstoffe sind natürlich

Im Unterschied zur Industrie-seife enthält die Naturseife

keine Parfümöle, Konservierungs- oder anderen chemischen Zusatzstoffe. Die Rohstoffe sind alle natürlich.

«Naturseifen sind hochwertige Pflegeprodukte.» Der Toggenburgerin kommt nichts anderes mehr auf die Haut. Und auch ihre Familie schwört unterdessen auf die hautverträglichen Naturprodukte. Ganz nach dem Motto: Einmal Naturseife, immer Naturseife.

Mittlerweile ist die Seifenmasse durchs Rühren sämig geworden. Nun fügt sie den Kräuterölauszug und die ätherischen Öle hinzu. Und rührt weiter bis zur Puddingphase. Jetzt noch ein Schuss Rahm «für die Sämigkeit, eine schöne Schaumbildung und weil die Haut das einfach liebt.» Dann füllt sie die Masse in Förmchen ab und deckt diese zu. Erst nach einem Tag trocknen kann der Seifenblock zu handlichen Seifen-

stücken zugeschnitten werden.

#### Auch Naturseifen müssen wie Wein reifen

Und überhaupt brauchts jetzt Geduld, bis man die guten Stücken unter der Dusche beim Einseifen testen kann. Denn wie guter Wein müssen auch Naturseifen reifen. Acht Wochen sind das Minimum.

«Am liebsten mag ich sie zwischen halb und einjährig», sagt Astrid Nigg. «Nach spätestens drei Jahren sollte man sie aber aufgebraucht haben. Denn des Überschussfettanteils wegen können sie sonst ranzig werden.»

Mit dem heutigen Seifenresultat ist sie rundum zufrieden und strahlt übers ganze Gesicht: «Seifenmachen ist einfach etwas Schönes. Ich liebe es!»

## Hausrezept für die eigene Naturseife

Selber eine kaltgerührte Naturseife herzustellen ist keine Hexerei mit Astrid Niggs Seifenrezept. Hat man alle Zutaten bereit, ist die Seife in zwei Stunden gerührt.

### Zutaten

125 g Kokosöl, 125 g Olivenöl, 100 g Rapsöl, 50 g Leinöl, 50 g Sonnenblumenöl, 25 g Bienenwachs, 25 g Jojobaöl, 65 g Natriumhydroxid 170 g Kräutertee aus destilliertem Wasser, 1 Esslöffel getrocknete, zerkleinerte Kräuter, 15 g ätherische Öle, zum Beispiel Rosmarin, Pfefferminz, Thymian, Lemongrass und Eukalyptus

### Und so wirds gemacht

- Natriumhydroxid vorsichtig – geschützt mit Schutzbrille, Handschuhen und Schürze – ins Wasser geben. Gut rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Die Lauge abkühlen lassen.
- Feste Öle schmelzen, abkühlen und mit den flüssigen Ölen mischen.
- Lauge mit den Ölen und Fetten mischen, 20 Minuten rühren, bis die Seifenmasse verdickt, Jojobaöl, ätherische Öle und Kräuter beigeben und weiterrühren bis zur Puddingphase.
- In Plastikform abfüllen, abdecken und einen Tag ruhen lassen,
- in Seifenstücke schneiden,
- acht Wochen bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Et voilà, fertig ist die selber gemachte Naturseife. Wer beim ersten Mal lieber fachkundige Anleitung hat ist bei Astrid Nigg Seifenkursen richtig: [www.toggenburger-naturseifen.ch/](http://www.toggenburger-naturseifen.ch/)