

Der Blumengarten im Bad

Naturseifen Die Toggenburgerin **Astrid Nigg** sammelt im Sommer Kräuter und Blumen, um daraus Seife herzustellen – ganz ohne Konservierungs- und andere chemische Zusatzstoffe. **Daniela Schwegler**

Im schmuck renovierten Toggenburger Bauernhaus in Wildhaus duftet es wunderbar. Kaum tritt man zur Tür herein, umschmeicheln einen 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 Ringelblumenseife, exklusive Zitronen-Seiden-Seife oder auch als exotische Schoggiseife mit Ziegenmilch.

Derweil braut Astrid Nigg in ihrer Seifenwerkstatt die nächste Seifenmischung zusammen. Da es dabei ganz schön gefährlich zu und her geht, ist sie mit Brille, Gummihandschuhen und Schürze gewappnet. Als sie Natrium-

Naturseife enthält keine Parfümöle, Konservierungs- oder anderen chemischen Zusatzstoffe.

hydroxidstücke 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.

Wertvolles Glycerin

Der Dampf wegen steht das Fenster offen. Von draussen strömt eine frische Brise 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 Frauenmantel, Johanniskraut, Zitronenmelisse, Pfefferminz, Holunder, Lavendel, Thymian und Salbei.

Einen Teil der Kräuter liess sie trocknen. Diese festen Pflanzenbestandteile sorgen später für einen angenehmen Peelingeffekt auf der Haut. Und aus dem anderen Teil hat sie Ölauszüge hergestellt. Das heisst, die Pflanzen in



Nicht ganz ungefährliche Arbeit: Astrid Nigg in ihrer Seifenwerkstatt.

Bild: Toggenburger Naturseifen

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 Pflanzenöle exakt abgewogen und die Pflanzenfette sachte eingeschmolzen. Nun kommt die abgekühlte Lauge unterer handwarme Öl-Fettgemisch. Dann heisst es rühren. «Beim Verseifungsprozess verbinden sich Öl- und Laugenmolekül und 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 essentiellen 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 Lippen-

stifte und Crèmes herzustellen. «Darum trocknen diese Seifen die Haut oft aus, so dass man sich nach dem Duschen incremen muss», erzählt Astrid Nigg. «Mit Naturseifen ist das nicht nötig. Die Haut bleibt samtig weich.»

Ein Schuss Rahm für die Haut

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 ge-

Wie guter Wein müssen auch Naturseifen reifen. Acht Wochen sind das Minimum.

worden. Nun fügt Astrid Nigg 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 Seifenstücken zugeschnitten werden.

Eine schöne Arbeit

Und überhaupt braucht's jetzt Geduld, bis man die guten Stücke 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 Überschussfett-Anteils wegen können sie sonst ranzig werden.»

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

DAS REZEPT

Naturseife selber machen

Selber eine kaltgerührte Naturseife herzustellen ist keine Hexerei mit Astrid Niggs Seifenrezept. Wenn alle Zutaten beisammen sind, ist die Seife in zwei Stunden gerührt. Danach braucht es allerdings einige Wochen Geduld – bis die Naturseife reif ist.

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, zerleinerte Kräuter
15 g ätherische Öle, zum Beispiel Rosmarin, Pfefferminz, Thymian, Lemongrass und Eukalyptus

So geht es:

- 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 begeben und weiterrühren bis zur Puddingphase
- In Plastikform abfüllen, abdecken und einen Tag ruhen lassen
- In Seifenstücke schneiden
- Mindestens acht Wochen bei Zimmertemperatur reifen lassen. Et voilà. Fertig ist die selbstermachte Naturseife.

Wer beim ersten Mal lieber fachkundige Anleitung hat, ist bei Astrid Niggs Seifenkursen richtig: www.toggenburger-naturseifen.ch/



BUCH DER WOCHE

Fast genialer Road Trip durch Amerika auf der Suche nach dem Vater

Benedict Wells hat sein drittes Buch «Fast genial» aufgrund eines Zeitungsartikels geschrieben. Dessen Thema war die «Samenbank der Genies», die vor über 30 Jahren gegründet wurde. Mit den Spermien von Olympiasiegern, Nobelpreisträgern und sonstigen Hochbegabten wollte Multimillionär Robert Graham die «Kontrolle über die Evolution ergreifen». 215 Retortenkinder entstanden, bevor die Samenbank 1999 geschlossen wurde. Im Artikel ging es unter anderem um einen jungen Mann namens Tom, der mit 17 Jahren die Identität seines Vaters erfährt, ihn sucht und daran zerbricht.

Von der Ost- an die Westküste

Aus den wenigen Eckdaten macht Wells einen 321 Seiten starken Roman über Freundschaft, Identitätssuche und den Einfluss von Erziehung und Erb-

gut. Francis Dean lebt zusammen mit seiner manisch depressiven Mutter am Rande der Gesellschaft in einem Trailerpark. Sein Vater ist unbekannt. Eine kurze Affäre seiner Mutter, denkt der 18-Jährige, ein Versager wahrscheinlich, so wie er einer ist. Er glaubt, für immer fest zu sitzen in diesem Leben. Erst der Ab-



Benedict Wells

Bild: ddp/Philipp Guelland

schiedsbrief seiner Mutter, deren Selbstmordversuch scheitert, öffnet ihm alle Türen: Seine Anlagen sollen dank den Spermien eines gutaussehenden Wissenschafters «genial» sein. Mit dem Potential alleine begnügt er sich aber nicht, Francis will seinen Vater finden. «Er wird mich aus diesem Mist herausholen. Ganz sicher.»

Eine Reise quer durch Amerika beginnt, von Ost nach West durch elf Bundesstaaten. Auf der Suche wird Francis von Grover und Anne-May begleitet. Unterschiedlicher könnten die drei nicht sein: Grover, der intelligente Nerd, Anne-May, die reiche, labile Tochter, und Francis, der traurige Träumer. Sie kommen einander durch lange Autofahrten und biergetränkte Nächte näher. Streitereien um Anne-Mays Zuneigung rücken sie auch immer wieder auseinander. Für alle drei ist klar: Diese Reise ist

das letzte Abenteuer ihrer Jugend. Danach nehmen sie getrennte Wege. Anne-May wird zurück zu ihren Eltern gehen, Grover in Yale studieren. Was mit Francis passiert, hängt von Las Vegas und seinem Vater ab.

«Viel steht auf dem Spiel»

Die gleiche Reise unternahm auch der 27jährige Autor Benedict Wells. Er schaute am Rand der Canyons in die Tiefe, zockte in Las Vegas und trank in Mexiko Tequila. Das merkt man dem turbulenten Roman an. Mit einer klaren Sprache zeichnet Wells, halb Deutscher und halb Schweizer, eindruckliche Bilder von Landschaften und Menschen und drifft dabei nie ins Kitschige ab. Bei manchen Beschreibungen bleibt einem das Lachen im Hals stecken, so schwarz ist sein Humor.

«Ich finde den Moment spannend, wenn jemand Fehler

macht oder Gefahr läuft, etwas zu verlieren, womöglich sogar alles. Da steht viel auf dem Spiel», sagt Wells, der heute in einer WG in Barcelona lebt. In seinem Buch kommt dieser Moment – wie könnte es anders sein – in der künstlichen Wüstenstadt Las Vegas. Francis hat geträumt, er setze beim Roulette immer wieder auf die richtige Farbe. In Wirklichkeit kommt es anders. Francis gewinnt, gerät in einen Rausch, fällt tief. Ohne Geld verlässt er das Casino. Irgendetwas ging schief, denkt er; irgendetwas habe ich anders gemacht als im Traum. Dank seinen Freunden geht die Reise trotzdem weiter.

Showdown in Las Vegas

Auch bei der Suche nach seinem Vater steht viel auf dem Spiel. Was ist, wenn dieser ihn nicht sehen will? Oder Francis ihn nicht findet? Manchmal hofft er das, trifft dann aber immer wie-

der jemanden, der ihm weiterhelfen kann. Schliesslich steht er, mit der Patientenakte eines erfolgreichen Mannes, vor einem Vater, der so gar nicht diesem Bild entspricht.

«Fast genial» ist nicht genial. Das gilt jedoch nicht für den Roman. Bis zum letzten Wort hält Wells die Spannung aufrecht. Die Suche endet zwar in Mexiko, Francis Leben geht aber weiter. Und ein Traum bleibt ihm noch, dafür braucht er nur ein Ticket nach Las Vegas.

Raya Badraun



Benedict Wells:
Fast genial,
Roman,
Diogenes
Verlag Zürich
2011, Fr. 33.90