**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 57 (2000)
**Heft:** 4: Wenn essen zum Problem wird

**Artikel:** Die Seifen-Oper
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-557816

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

Die Benutzung von Seife war nicht immer so selbstverständlich wie heute. In der wechselvollen Geschichte der Reinlichkeit und der Badekultur geriet die Seife, die schon vor 2600 Jahren erfunden wurde, immer wieder in Vergessenheit. Erst als zu Beginn des 19. Jahrhunderts der «Hygiene» grössere Aufmerksamkeit gewidmet wurde, erhielt die Seife einen hohen Stellenwert als wichtigstes «Instrument der Sauberkeit, als kosmetisches Mittel par excelllence».

# Die Seifen-Oper

**Seife ist ein uraltes Reinigungsmittel aus wenigen Rohstoffen. Fett und Schmutz lassen sich mit Wasser und Seife besser entfernen als mit reinem Wasser. Eigentlich ein Widerspruch – schliesslich wird Seife aus Fett gemacht.**

Das Geheimnis der Reinigungskraft von Seife liegt darin, dass ein Teil der Moleküle Wasser anzieht, ein anderer Teil Wasser «abstösst» und sich stattdessen lieber mit Schmutz- und Fettpartikeln verbindet. Deshalb dringt das Wasser tief in die feinsten Zwischenräume einer feuchten Materie (Haut oder Stoff) ein, die Seifenlösung unterwan-

dert, umhüllt und löst den Schmutz, bis er in der Flüssigkeit schwebt und mit ihr weggewaschen wird.

Noch zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts war Seife ein kostbares Gut und durchaus als luxuriöses Geschenk geeignet. Die Zeiten sind längst vorbei, ist Seife doch heute sehr preiswert und höchstens durch den Namen der Kosmetikfirma bzw. die enthaltenen Duftstoffe verteuert und veredelt.

*Da die Seifenkocher, die Seifensieder, auch Kerzen herstellten, bürgerte sich im frühen 19. Jahrhundert die Redewendung «mir geht ein Seifensieder auf» als scherzhafte Verdrehung von «mir geht ein Licht auf» ein.*

## Lassen Sie sich nicht einseifen!

Nur in der Körperpflege spielt Seife heute noch eine Rolle, beim Waschen nicht mehr. Dort sind ihre Nachteile zu offensichtlich. Nur mit Seife gereinigte Textilien müssen hohen Temperaturen ausgesetzt werden, und beim Bügeln entstehen häufig gelbe Flecken. Zu «verdanken» haben wir dies der unlöslichen Kalkseife, die nicht nur den berüchtigten Rand in der Badewanne verursacht, sondern sich auch in den Wäschestücken ablagert. Die kalkigen Rückstände, die auf Dauer auch den «Grauschleier» verursachen, bilden sich durch die chemische Reaktion von Seife mit hartem Wasser.

Diesen Nachteilen stehen, vor allem in der Körperpflege, zahlreiche Pluspunkte gegenüber. Ausserdem ist Seife sparsam und umweltfreundlich. Natürliche Seifen belasten die Gewässer kaum, bilden keine problematischen Zwischenprodukte und sind biologisch gut abbaubar.

Trotzdem sind auch im kosmetischen Bereich die Konkurrenten auf dem Vormarsch: viel verwendet werden synthetische Waschstücke, sogenannte Syndets, und Reinigungsgelees. Während Seifen – chemisch gesehen – die Salze natürlicher Fettsäuren sind, enthalten Syndets Tenside (vergl. Kasten), die durch eine aufwendige chemische Synthese gewonnen werden und das Abwasser belasten. Die Gelees bestehen fast immer aus einer wässrigen Syndet-Lösung, Verdickungsmittel oder Emulsionen aus Lösungsmitteln plus diversen Zusatzstoffen.

## Ist Seife überhaupt gesund?

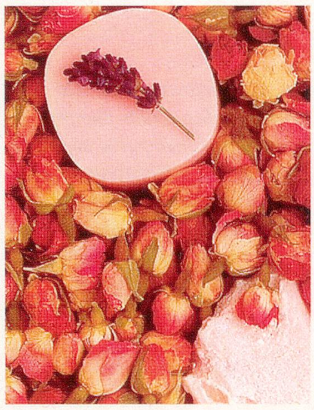
Echte Seife ist immer alkalisch (basisch) und verschiebt (für kürzere Zeit) den pH-Wert der Haut leicht. Deshalb wird sie oft als ungesund angeschwärzt. Allerdings hat gesunde Haut mit Seife keine Probleme, ganz im Gegenteil, sie versieht die Haut mit einem natürlichen Fettfilm. Eine Ausnahme bildet die Akne-Haut: für sie ist die klassische Seife weniger geeignet; die pH-neutralen Syndets verursachen bedeutend weniger entzündliche Hauterscheinungen im Gesicht.

## Aus was besteht Seife?

Schon die Phönizier wussten, wie man Seife macht, und sie bereiteten sie zuhause zu: Sie kochten Zie-

### Alle Seifen sind Waschmittel, aber nicht alle Waschmittel sind Seifen

Tensid heisst eigentlich nichts anderes als waschaktive Substanz, und insofern ist Seife das älteste Tensid. Man unterscheidet aber verschiedene Tenside. Die gute alte Seife gehört zu den Anion-Tensiden; die Tenside in den modernen, bei tiefen Temperaturen funktionierenden Waschmitteln bezeichnet man als nichtionogen. Die viel geschmähten Weichspüler, die zum Waschen nicht geeignet sind, sondern vor allem der elektrostatischen Aufladung entgegenwirken, gehören zu den Kation-Tensiden.



Rosa Lavendel- und Limonenseife mit guter antiseptischer Wirkung für fette Haut. (Aus dem Buch von Melinda Coss)

gentalg, Wasser und Asche mit einem hohen Gehalt an Kaliumkarbonat (beispielsweise die Asche des Seifenkrauts), liessen die Emulsion eindampfen und erhielten nach dem Trocknen eine feste, wachsartige Seife.

Die Grundlage einer jeden Seife ist Fett. Heute nimmt man kein Ziegenfett mehr, sondern Rindertalg, Schweinefett oder pflanzliche Öle. Um Seife zu gewinnen, muss das Fett gespalten, «verseift» werden, d.h. die Bindung von Glyzerin und Fettsäuren muss gesprengt werden. Werden die Fette mit Kalilauge verseift, entsteht die zähflüssige Schmierseife. Wird Natronlauge verwendet, kommt zum Schluss feste Seife, Kernseife, heraus.

Wird die Natronlauge (Natriumhydroxid/Ätznatron) mit Wasser verdünnt und dann die Säure (Fettsäure aus tierischen oder pflanzlichen Fetten) hinzugefügt, erfolgt eine chemische Reaktion, die Verseifung genannt wird. Beim Seifensieden oder Seifenkochen bildet sich eine zähe Masse, der Seifenleim, der (in der Industrie) mit Kochsalz behandelt wird, so dass sich der Seifenkern von der Unterlage mit Glyzerin, Laugenresten und verseifbaren Anteilen trennt. Der Seifenkern wird getrocknet und liefert eine feste Seife. Seife wird also mit einem aggressiven, ätzenden Stoff hergestellt, doch verflüchtigt sich dieser beim Trocknungsprozess.

Die meisten industriell hergestellten Naturseifen bestehen zu zwei Dritteln aus Rindertalg und zu einem Drittel aus Kokosöl. Seife aus Kokosfett schäumt schön, kann die Haut aber reizen. Seife aus Rindertalg gibt wenig Schaum her, ist aber sehr mild. Die Kombination ergibt eine milde, gut schäumende Seife. Wer keine Seife mit tierischem Fett möchte, achte auf die Bezeichnung «Sodium tallowate» (Rindertalg) in der Deklaration.

## Kleines Seifenlexikon

Toilettenseife wird am häufigsten verkauft. Sie dient der Körperreinigung und enthält neben Duftölen meist auch chemische Stabilisatoren gegen das Ranzigwerden. Cremeseifen, wozu auch Rasier-, Baby- und Kinderseifen gehören, enthalten einen hohen Anteil an Rückfettern oder Glyzerin. Deo-Seifen sind bakterientötende Wirkstoffe zugesetzt, die allerdings auch die Hautflora schädigen. Medizinseife (auch Natronseife) enthält Desinfektionsmittel – sie zählen nicht zu den Kosmetika, sondern werden bei Hautkrankheiten angewendet. Die besonders milde Arztseife wird von Ärzten zur häufigen Hautreinigung verwendet. Flüssigseifen werden meist aus Palm- und Kokosöl hergestellt. Sie enthalten viel Wasser und fast immer Konservierungsmittel. Handseifen sind Gemische aus Schmierseifen, Syndets und Scheuermitteln. Neutralseife, früher in der Bio-Szene als Universalreinigungsmittel gepriesen, ist synthetisch hergestellt und ph-neutral. Schmierseife entsteht beim Einsatz von Kalilauge anstatt Natronlauge wie bei der festeren Kernseife. In die schön anzusehende Transparentseife wird Glyzerin, Zuckerlösung und Alkohol eingearbeitet, um die Kristallisation zu hemmen.

### Qualität der Seife

Nicht nur die Mischung macht's, die Qualität des verwendeten Fettes bzw. Öles ist von entscheidender Bedeutung für die Güte einer Seife.

Bei Seife, die man mehr oder weniger teuer kaufen kann, spielen auch künstliche Zusatz- und Riechstoffe eine entscheidende Rolle. Manche von ihnen sind nicht nur überflüssig, sondern auch gesundheitlich bedenklich (z.B. optische Aufheller, Polyzyklische oder Nitro-Moschusverbindungen oder EDTA, ein Stoff, der das Trinkwasser belastet).

## Seife selbst herstellen

Seife selbst zu machen ist eigentlich ein Kinderspiel, bei dem man die Kinder jedoch unbedingt ausschliessen sollte. Der Grund liegt darin, dass mit der ätzenden Natronlauge gearbeitet werden muss. Auch Erwachsene sollen während des Hantierens mit dem Ätznatron unbedingt mit Gummihandschuhen und einem Augen- bzw. Mundschutz arbeiten. Die benötigten Geräte und Utensilien findet man in jeder Küche. Das Gelingen der Seife hängt vor allem von den richtigen Anteilen der Zutaten ab: man muss sorgfältig messen oder wiegen, damit das Resultat sich sehen lassen kann. Jedes Öl braucht eine andere Menge an Natronlauge! Verwendet man die falsche Menge, erhält man nicht nur extrem rauhe oder sehr weiche Seifen, sondern u.U. auch Seifen, die (noch) zuviel Natronlauge enthalten. Zu der angedickten Masse gibt man, je nach Rezept, feinste Kosmetiköle, ätherische Öle, Bienenwachs, Früchte, Naturfarben oder Gewürze.

Ist das Seifenkochen abgeschlossen, giesst man die Masse in einfache oder verzierte Formen (von der hübschen Plastikverpackung über Pappschachteln bis hin zu dekorativen Butterformen) und lässt die Masse 24 bis 48 Stunden trocknen. Jetzt hat die Seife eine Konsistenz wie Schnittkäse und kann geschnitten, geteilt, ausgestochen oder geschichtet werden. Auf pflanzlichen Ölen basierende Seifen trocknen langsamer als solche mit tierischem Fett. Sehr, sehr wichtig ist der anschliessende sogenannte Reifungsprozess, denn erst dadurch wird die restliche Natronlauge neutralisiert; er dauert zwischen vier und sechs Wochen.

## Ein neues Kunsthandwerk

In den USA und in England scheint es einen richtigen Boom des Seifenkochens als Heimindustrie zu geben. Viele Frauen verkaufen ihre aus feinen Zutaten hergestellten Produkte als Kunsthandwerk an Spezialgeschäfte und sind so erfolgreich, dass manche der grossen Seifenhersteller zwar nicht die Qualität der Zutaten, aber die Präsentation und Dekoration nachahmen. • IZR

Melinda Coss:
Duft und Schaum
Seifen selbst gemacht
Verlag Ulmer, Stuttgart, 1999
80 Seiten, zahlreiche Farbfotos
ISBN 1 85368 807 X HB
sFr. 27.50 /DM 29.80 /ATS 218.–
**Zu bestellen auch über**
Verlag A. Vogel
Tel. für die Schweiz: 071/333 30 35
Tel. für Deutschland: 07533/40 35
oder per Bestellkarte Seite 43

Zur Herstellung von Seife benötigt man nur wenige Ausgangsmaterialien. In diesem Buch zeigt Melinda Coss die Grundlagen des Seifenkochens, Material und Ausrüstung, beschreibt Basisfette und -Öle, Kosmetiköle und alle feinen Zutaten. Man erfährt, wie Seife gefärbt, parfümiert oder wieder eingeschmolzen wird. Man lernt, wie aus Naturmaterialien feine Seifen, Shampoos, Öle und Badezusätze komponiert werden und welches Produkt für welchen Zweck bzw. Hauttyp geeignet ist. Ob Pflaume, Zitrone oder Pfefferminze, ob Sandelholz oder Lavendel – die erfahrene Autorin erklärt Schritt für Schritt (und Bild für Bild), wie aus Kräutern, Gewürzen und Obst duftende, milde und pflegende Seifen entstehen. Hübsche Fotos und leicht verständliche Rezepte machen Lust auf ein neues Hobby. Geschenk- und kreative Verpackungsideen runden das interessante Buch ab.