



Duftende Seelenschmeichler

Astrid Niggs Naturseifen sind hautfreundlich und duften vielfältig nach Kräutern. Wertvolle Pflanzen die Haut und umschmeicheln die Seele. «ecoLife» hat bei ihr im Toggenburg vorbeigeschaut.

Im schmuck renovierten Toggenburger Bauernhaus in Wildhaus duftet es wunderbar. Tritt man ein, umschmeicheln einen feine ätherische Düfte von Astrid Niggs Seifen. Oder genauer: kalt gerührten Naturseifen. Sie sind im ganzen Haus zum Trocknen ausgelegt. Die Verkaufregale sind bestückt mit hübsch verpackten Seifen in allen erdenklichen Sorten: Ringelblumenseife, Zitronen-Seiden-Seife oder Schoggiseife mit Ziegenmilch.

Wir treffen Astrid Nigg in ihrer Seifenwerkstatt an, wo sie eine neue Seifenmischung zusammenbraut. Da es dabei ganz schön gefährlich zu und her geht, ist sie mit Skibrille, Gummihandschuhen und Schürze ausgerüstet. Als sie Natriumhydroxidstücke im destillierten Wasser auflöst, steigt Dampf auf. Die Lauge wird heiss. Das Seifenrühren kann ins Auge gehen. «Eine kleine Unaufmerksamkeit, ein Spritzer auf der Haut, und es entsteht sofort eine schmerzhaft Brandwunde», erklärt sie. Auch sollte man die giftigen Dämpfe nicht einatmen.

Natürliches Peeling ■ Der Dämpfe wegen steht das Fenster offen. 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: Frauenmänteli, Johanniskraut, Zitronenmelisse, Pfefferminz, Holunder, Lavendel, Thymian oder Salbei.

Einen Teil der Kräuter liess sie trocknen. Diese festen Pflanzenbestandteile sorgen später in der Seife für einen angenehmen Peelingeffekt auf der Haut. Aus dem anderen Teil hat sie Ölauszüge hergestellt. Das heisst, die Pflanzen in ein Glas gefüllt, dieses mit kalt gepresstem 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.

Der Verseifungsprozess ■ Unterdessen hat Astrid Nigg die verschiedenen Pflanzenöle exakt abgewogen und die Pflanzenfette sachte eingeschmolzen. Nun kommt die abgekühlte Lauge unters handwarme Öl-Fett-Gemisch. Dann heisst es rühren. «Beim Verseifungsprozess verbinden sich Öl- und Laugenmoleküle, parallel dazu entsteht Glycerin», erklärt die Fachfrau. «Glycerin ist ein Feuchtigkeitsspender für die Haut.» Der wertvolle Stoff bleibt nur bei kalt gerührten

Seifen erhalten. Ebenso die essenziellen Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente. Bei industriell im Heissverfahren hergestellten (Billig-)Produkten 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

Naturseife selber machen



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

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

Und so gehts: 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.

dem Duschen eincremen muss», sagt Astrid Nigg. «Mit Naturseifen ist das nicht nötig. Die Haut bleibt samtig weich.» Im Unterschied zur Industrieseife 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.

Bis zur Puddingphase ■ Mittlerweile ist die Seifenmasse durchs Rühren sämig geworden. Nun fügt sie den Kräuterölauszug und die ätherische 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.

Und überhaupt brauchts 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 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.» **Astrid Nigg gibt Kurse im Naturseifenmachen. Mehr über ihre Produkte und die Kurse gibts hier: www.toggenburger-naturseifen.ch** ■



öle lieblosen

Daniela Schwegler