

CULUMNATURA®



# culum natura

DAS MAGAZIN FÜR NATÜRLICHE HAUT- UND HAARPFLEGE

## HÖCHSTER PFLEGEGENUSS

adulare – eine edle Kombination  
aus wertvollen Ölen und Aloe Vera

## ERFOLGREICH WIRTSCHAFTEN?

Ja, zum Wohle von  
Mensch und Mutter Natur

## ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Aus vollwertigen  
Lebensmitteln werden  
schmackhafte Speisen

# Urbanes Bio Leben

AUCH BEI MEINEM NATURFRISEUR. BIOLOGISCH, NACHHALTIG,  
REGIONAL – EIN NEUES LEBENSGEFÜHL | Seite 3



TIPP

## Qualität setzt sich durch

Das hat damals bestens funktioniert und gilt auch heute noch, auch wenn die Rahmenbedingungen erschwert sind – aber natürlich nur, wenn Personen am Werk sind, die in Theorie und Praxis top sind und die Qualität, für die gutes Geld verlangt wird, auch verlässlich liefern. ... An dieser Stelle sind andere Aspekte des Qualitätsanspruches wichtig: Sorgfältiges Arbeiten braucht Zeit, umso mehr wenn wie beim Naturfriseur neben Waschen (samt Kopfmassage), Haarschnitt, Bürsten und Pflegen und Föhnen auch noch eine ganzheitliche Beratung Teil der Dienstleistung ist. Sich für die Kundin Zeit zu nehmen ... ist für sich genommen eine Frage der Qualität. Es ist aber auch eine Frage des eigenen Anspruchs: Abfertigung im Akkord oder persönliche, hochwertige Dienstleistung? Gut Ding braucht eben Weile, und um gleich noch so einen Spruch zu bemühen, der nichts dafür kann, dass ihn niemand mehr beachtet, weil er zur Binsenweisheit degradiert wurde: Was man gern macht, macht man gut.



**Mehr zum Thema Qualitätsanspruch im Buch "Kopfwäsche" von und mit Willi Luger:**

1. Auflage 2016, 192 Seiten

Preis: EUR 19,20 (Austria)

ISBN: 978-3901392-73-3

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.steinverlag.at](http://www.steinverlag.at), sowie bei deiner NATURfriseurIn.



## NACHHALTIG LEBEN

MAG.<sup>A</sup> KATHARINA KRONSTEINER  
Geschäftsführerin

Natürlich kann keine Stadt einen Waldspaziergang oder ein Picknick auf einer saftigen Almwiese ersetzen. Im Wald wie auf der Wiese werden wir unmittelbar vom Zauber der Natur berührt, die Pflanzen kommunizieren über ihre Botenstoffe mit uns, die auf uns eine Wirkung zeigen. Wir atmen auf und fühlen hautnah die Verbundenheit mit der Natur. Im eigenen Garten am Land lässt sich Bio-Obst und -Gemüse anbauen, ein Warentausch mit Nachbarn starten, der Direkteinkauf beim Biobauern betreiben oder über eine eigene Solar-Anlage der Energiebedarf decken.

Doch leben die meisten von uns in einer Stadt. Können wir auch hier nachhaltig leben? Die Entwicklung zu menschlichen Ballungsräumen – der Stadt – nimmt schon lange stark zu. Seit einigen Jahren gibt es eine interessante Bewegung zur **Ökologie in der Stadt**. Denn auch hier wollen immer mehr Menschen nicht nur über Spenden die Umwelt, Nachhaltigkeit oder Bio-Diversität unterstützen, sondern selbst in einem möglichst optimalen Einklang mit der Natur leben und arbeiten. Moderne Städte bieten heute viel Komfort, um ökologisch bewusst zu leben: eine breite Auswahl an Bio-Geschäften und Dienstleistungen, Initiativen zur Kooperation mit Gleichgesinnten, grüne Freizeitmöglichkeiten uvm. Insofern lohnt es sich sicherlich, seine eigene Stadt neu zu entdecken oder eine ‚grüne‘ Initiative zu starten – die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sich Interessierte finden.

**Transition Town** nennt sich eine sehr erfreuliche Bewegung, die schon seit 2006 am Wandel in Städten arbeitet. Es geht um das Ziel einer post-fossilen und wieder lokal verwurzelten Wirtschaft sowie schonenden Energieabdeckung. Der irische Gründer dieser Bewegung, Rob Hopkins, setzt auf Permakultur – als besonders nachhaltige Form der Landwirtschaft, was von einigen Studenten positiv aufgegriffen wurde. Heute gibt es sogar ein Transition Town Network, dem sich immer mehr Städte wie Gemeinden anschließen.

Persönlich genieße ich eine Kombination aus Stadt und Land. Mein Arbeitsplatz liegt quasi mitten in der Natur in Ernstbrunn und der Wohnraum in der Großstadt Wien mit ihren vielen Green Stores und zahlreichen grünen Oasen. Damit kann ich beides genießen. Trotzdem freue ich mich auf jede Gelegenheit, in der reinen Natur Zeit zu verbringen. Damit uns diese nicht nur erhalten bleibt sondern möglichst viel Raum für die Natur wieder zurückgewonnen wird, sollten wir alle an einem Strang ziehen, d. h. unser Leben und unseren Arbeitsplatz so ressourcenschonend wie möglich gestalten. Anregung dazu bietet auch die **Gemeinwohl-Ökonomie** – siehe unser Beitrag in diesem Magazin.

Katharina





# Urbanes BioLeben

## Warum es uns so lieb und teuer ist

Besonders in der Stadt ist der Zugang zu Bioprodukten leichter geworden und immer mehr Menschen wollen einen gesunden, nachhaltigen Lebensstil. Diese Entwicklung ist mehr als ein Trend, inzwischen ist die breite Gesellschaft in Bewegung. Das zeigen auch die Beispiele der vier NATUR-friseur-Kundinnen in diesem Magazin.





**Meine Bio-Welt ...  
Vier Frauen zeigen,  
wie sie in der Stadt  
bio leben und ge-  
währen Einblicke,  
wo sie Inspiration  
und Energie  
tanken.**

**W**ie in München, Zürich, Wien und Meran müssen wir heute nirgends mehr die ganze Stadt durchqueren, um zu dem einzigen Biomarkt weit und breit zu gelangen. Direkt vor unserer Haustür haben sich gleich mehrere Bioläden niedergelassen – moderne Räume in angenehmem Design mit Holzregalen und auskunftsbe- reitem Verkaufspersonal. Auch in jedem „gewöhnlichen“ Supermarkt gibt es Bioprodukte unterschied- licher Qualität.

Der Siegeszug von Dinkelbrot und Vollkornmehl in die Haushalte hält unvermindert an. Wir machen uns Gedanken über Nachhaltigkeit, wollen am liebsten fair gehandelte Produkte kaufen, lassen uns die Haare beim NATURfriseur schnei- den, gehen zum Heilpraktiker oder

suchen nach anderen alternativen Heilmethoden.

Auf Tauschbörsen oder speziellen Flohmärkten peppen wir unseren Kleiderschrank auf und greifen in den Geschäften sofort zu, wenn auf dem T-Shirt „aus feinsten Bio-Baum- wolle“ steht. In vielen Städten können wir dank unterschied- lichster „urban farming“-Projekte unser eigenes Gemüse direkt in der Stadt anbauen – auch ohne einen großzügigen Balkon oder Garten zu besitzen. Unser Auto haben wir ver- kauft und setzen stattdessen voll auf Car-sharing-Angebote, öffentli- che Verkehrsmittel oder investieren in ein Fahrrad. Die gibt es inzwi- schen sogar schon aus Holz. Geben wir es zu, es ist auch „IN“, auf dem Fahrrad durch die Gegend zu fahren und sich mit Freunden in ei-



#### **NICOLE BRANDL (27), MÜNCHEN | DEUTSCHLAND**

arbeitet in Teilzeit als Erzieherin und studiert Bildung und Erziehung im Kindesalter.

*Ihre NATURfriseurin ist Susanne Zaglauer in München.*

**B**ei mir hat sich dieser Bio-Lifestyle allmählich entwickelt. Besonders die Medien haben mich dazu gebracht, über eine gesunde Ernäh- rung, Herstellungsbedingungen der Produkte und eine ganzheitliche Sicht der Dinge nachzudenken. Dazu gehört für mich nicht nur, dass ich Lebensmittel und Körperpflegeprodukte mit Bio-Label kaufe. Ich achte auch insgesamt auf eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung und ganz besonders auf ein umweltbewusstes Verhalten. Daher trenne ich den Müll, konsumiere maßvoll und gebe regionalen Produkten den Vorrang. Mir ist ein Apfel von einem nachhaltig bewirtschafteten Hof in der Umgebung lieber als eine Bio-Mango aus dem Supermarkt. Im Vordergrund steht bei mir die eigene Gesundheit als Motivation. In der Stadt gesund und bewusst zu leben, ist für mich ein Balanceakt, trotz der vielen Bio-Supermärkte und der Wochenmärkte, auf denen ich auch zu arbeitnehmerfreundlichen Zeiten Bioprodukte bekomme. Wenn ich richtig Lust auf Natur habe und Ruhe tanken möchte, fahre ich am Wochenende zum Wandern in die Berge.

nem der Bio-Restaurants der Stadt zu treffen, in denen ausschließlich regionale Produkte verarbeitet werden. Aber was finden wir daran so schön, was lieben wir an diesem Bio-Leben und warum schrecken uns auch die auf den ersten Blick höheren Preise nicht?

### **Bewusster Konsum**

„Bio ist nur was für Reiche“, wird oft behauptet. Dabei hat schon 2014 eine durch Spenden finanzierte Studie des Freiburger Öko-Instituts belegt: Würden wir den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung folgen und unter anderem unsere verzehrten Fleischmengen diesen Ratschlägen anpassen, würden wir bei einer Umstellung auf Bioprodukte nur etwa 3% mehr ausgeben als bei durchschnittlicher konventioneller Ernährung. Es ist also weniger unser Bio-Lifestyle als ein unreflektierter Konsum, der uns teuer zu stehen kommt. Genau diesem unüberlegten Handeln setzen immer mehr Menschen ein Ende.

## **Reflektierter Konsum zahlt sich aus**

So ist es nur logisch, dass beim Ökobarometer, einer in regelmäßigen Abständen vom deutschen Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in Auftrag gegebenen telefonischen Umfrage, die artgerechte Tierhaltung und regionale Herkunft seit Jahren als die Hauptgründe für den Kauf von Bioprodukten genannt werden. Der Punkt „gesunde Ernährung zur Stärkung des Wohlbefindens“ rangiert nur wenig dahinter. Es ist ein

anderes Lebensgefühl sich selbst und der Umwelt mit Wertschätzung zu begenügen.

### **Sehnsucht nach Echtheit**

Gerade in der Stadt sehnen wir uns immer mehr nach dieser Achtsamkeit, nach persönlichem Kontakt, Natürlichkeit und Echtheit. Dort, wo Naturprodukte angeboten werden, bekommen wir genau das. Wir lieben das Gespräch mit dem Bauern, der für uns auf dem Wochenmarkt sein Gemüse verkauft. Mit etwas Glück gibt es in der Nähe sogar einen verpackungsfreien Lebensmittelladen, dessen Eigentümerin fast jeden Erzeuger der angebotenen Waren persönlich kennt – und uns natürlich auch. Wenn wir sehen, mit welcher Liebe und Hingabe die Produzenten ihre Lebensmittel herstellen oder die Verkäuferin ihre Ware verkauft, fühlen wir uns einfach wohl. Tragen wir dann die erstandenen Kostbarkeiten nach Hause, um daraus in der Küche wunderbare Köstlichkeiten zu zaubern, geben wir den einzelnen Dingen eine ganz andere Wertschätzung. Wir haben sie nicht bei einem Supermarkt-Sprint achtlos in den Einkaufswagen geworfen und dabei vielleicht viele Dinge gekauft, die wir gar nicht brauchen oder später doch wegwerfen. Zu Achtsamkeit gehört auch Maß – und beim Genuss mit Maß schließt sich der Kreis. Denn Wertschätzung und Umweltbewusstsein gehören zusammen. Diese Werte sind auch deinem NATURfriseur sehr wichtig. Bei deinem Besuch im NATURsalon wird dies klar spürbar. Hier solltest du darauf achten und dich vergewissern, dass dein NATURfriseur wirklich ausschließlich mit konsequent natürlichen Inhaltsstoffen arbeitet. Das ist beim Haare



### **JUDITH GEHRINGER (60), ZÜRICH | SCHWEIZ**

arbeitet als Tanz- und Bewegungstherapeutin in einer Klinik mit ganzheitlichem Ansatz.

*Ihre NATURfriseurinnen sind Silvia Höss in Rüschlikon und Sabrina Bandinu in Zürich.*

**M**ir ist bei allem, was ich tue, besonders der ganzheitliche Ansatz wichtig. Daher gehe ich zum NATURfriseur, trenne meinen Abfall, kaufe nach Möglichkeit Bioprodukte und schaue bei Kleidung, wie und wo sie produziert wird. Es gibt zum Beispiel Marken, die Frauenprojekte unterstützen. Die kaufe ich besonders gern. Generell konsumiere ich eher wenig und so kann ich nicht sagen, dass ich durch dieses ganzheitliche Denken mehr Geld ausbebe. Wenn ich viel arbeite, unterwegs bin oder auf Reisen, muss ich allerdings oft Kompromisse machen. Gerade dann genieße ich es, mich an die einfachen Dinge des Lebens zu erinnern und in die Natur zu gehen. In Zürich gibt es viele Parks, man muss nur die Augen öffnen, denn die Schönheit liegt direkt vor der Tür. Ich liebe es, früh morgens durch die Altstadt zu gehen, wenn das Leben erwacht. Das ist für mich ein ganz besonderer Moment. Diese einfachen Freuden geben mir Inspiration und Kraft. Bewusst durchs Leben zu gehen ist für mich eine Wertschätzung gegenüber mir selbst. Das ist etwas ganz Wichtiges.





**TINA GABRIEL (28),  
WIEN | ÖSTERREICH**

arbeitet Teilzeit bei der Stadt Wien und will mit ihrer eigenen Eventagentur einen möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck hinterlassen.

*Ihre NATURfriseurin ist  
Michaela Siebert in Wien.*

**M**eine Liebe zur Natur hat sich in meinen 11 Jahren in Berlin entwickelt. Durch das Stadtleben habe ich auf einmal darüber nachgedacht, woher die Dinge kommen, die ich konsumiere. Ich habe meine Ernährung und mein Verhalten gegenüber der Umwelt hinterfragt. Meine Besuche bei NATURfriseurinnen, viele Gespräche und meine Yogalehrerausbildung, haben mich darin bestärkt, wie wichtig es ist, bewusst und achtsam durchs Leben zu gehen. Inzwischen lese ich die Inhaltsstoffe auf Haar- und Körperpflegeprodukten genau durch, meide verarbeitete Lebensmittel, ernähre mich vegan und kaufe im Bioladen oder auf Bauernmärkten. Dabei geht es mir auch um Zwischenmenschliches, um den Austausch mit anderen. Es freut mich, wenn ich fühle, dass Menschen lieben, was sie tun und in ihren Friseursalons oder Geschäften ihre Hingabe und Leidenschaft an mich weitergeben. Das inspiriert mich wiederum dazu, immer umwelt- und gesundheitsbewusster zu leben, so dass ich mir jetzt auch über meine Kleidung Gedanken mache. Ich spüre richtig, wie dieser achtsame Umgang mit mir und der Natur meinem Körper neue Lebensenergie gibt.

Italien

**M**ein Glück ist, dass ich im zweiten Bezirk, in der neuen grünen Mitte von Wien wohne. Hier gibt es viele Grünflächen und die Donauinsel für entspannende Momente ist nicht weit. Das Tollste ist, dass ich inmitten von Bioläden wohne und Märkte mit Ständen von Bio-Bauern in nächster Nähe habe. Inzwischen kenne ich viele der Erzeuger und kaufe auch bei solchen, die sich das teure Bio-Zertifikat nicht leisten können, aber von denen ich weiß, dass sie ihre Ware mit Liebe und Gewissenhaftigkeit nach Bio-Standard produzieren. Am liebsten greife ich zu Unverpacktem aus der Region. Zum Glück kann ich direkt um die Ecke verpackungsfrei einkaufen und mitgebrachte Behälter befüllen. Denn es ist für mich absolut widersprüchlich, dreifach verpackte Bio-Linsen im Supermarkt zu erstehen. Bei allem, was ich tue, ist mir Nachhaltigkeit am wichtigsten. Daher kaufe ich fair gehandelte Produkte und gehe zu Kleidertauschbörsen. In Wien ist das Angebot für einen bewussten Konsum riesig. Aufgrund der guten Qualität und der vielen Kontrollen sind Bioprodukte zwar oft teurer, aber ich kaufe lieber weniger, werfe weniger weg und genieße maßvoll.



**LISSY PERENTHALER (33),  
BURGSTALL BEI MERAN |  
ITALIEN**

ist Schauspielerin und Autorin, außerdem entwickelt sie im Restaurantbetrieb ihres Lebenspartners Ideen mit.

*Ihre NATURfriseurin ist  
Béatrice Raas in Mals.*



Schneiden, Färben und bei der Pflege von Bedeutung. Dasselbe gilt für deinen Lebensmitteleinkauf. Auch hier sollten die Ingredienzien ordentlich überprüft werden, denn es ist nicht immer Bio drinnen, wo Bio drauf steht.

Durch Eigeninitiative und Aufmerksamkeit kannst du sicherstellen, dass die Natur und deine Gesundheit nicht mit zusätzlichen Schadstoffen belastet werden. Vom Lebensmitteleinkauf bis zum NATURfriseurbesuch – der bewusste Umgang mit der Natur umfasst alle Lebensbereiche.

**TIPP**

Weitere Infos über Inhaltsstoffe bei großen Umweltschutzorganisationen wie GLOBAL 2000 oder BUND und bei deinem CULUMNATURA® NATURfriseur

Diese Mischung aus dem Wissen, dass die gesamte Herstellungskette eines Produkts fair für Mensch und Umwelt ist, dass wir etwas Gutes für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun, lässt das Bio-Leben für uns zu einem

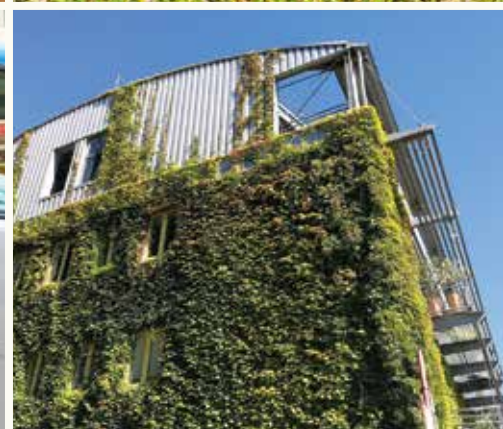
Genuss werden, der uns täglich Freude bereitet. Durch diese Achtsamkeit gegenüber uns selbst und der Umwelt ändert sich unser Lebensgefühl grundlegend.

**Die Zukunft: Genuss mit Maß**

Die Mehrkosten werden zum Großteil durch eine Änderung der Ernährungs-, Lebens- und Konsumgewohnheiten aufgefangen. Der Gewinn an Lebensqualität ist dagegen ein unbezahlbarer Wert.



**Die Trends in Richtung bio, nachhaltig oder regional stehen für ein neues Lebensgefühl, das von einer Achtsamkeit gegenüber uns selbst und unserer Umgebung geprägt ist.**



# adulare – höchster Pflegegenuss

EINE EDLE KOMBINATION AUS WERTVOLLEN ÖLEN UND ALOE VERA

Schöne, natürlich gepflegte Haut wirkt anziehend und hat auch eine wichtige Funktion für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es wundert daher nicht, dass sich Menschen schon seit Jahrtausenden mit der optimalen Körperpflege beschäftigen.

Unsere Haut übernimmt zahlreiche Aufgaben für uns, wie den grundlegenden Schutz des Körpers nach außen und die Temperaturregulierung für unseren Organismus. Sie ist auch ein äußerst wichtiges Wahrnehmungsorgan und hat sowohl Aufnahme- wie auch Ausscheidungsfunktionen. Ein Gemisch aus Absonderungen der Talg- und Schweißdrüsen inklusive Hautschüppchen produzieren mit den Mikroorganismen den für uns äußerst wichtigen Hydrolipidfilm. Dieser schützt uns vor Austrocknung und dem Eindringen von Krankheitserregern oder Schadstoffen.

Eine gute Pflege nimmt Rücksicht auf diesen hauteigenen „Balsam“ und unterstützt die Haut in ihrer körpereigenen Funktion. **adulare** ist eine Kombination aus 17 wertvollen Ölen und Aloe Vera, die unserer Haut ein besonders wohltuendes und reichhaltiges Verwöhnprogramm bietet.

**Aloe Vera** wird seit Jahrhunderten eine feuchtigkeitsspendende, wundheilende, entzündungshemmende, keimtötende und schmerzstillende Wirkung nachgesagt.



**Auf lateinisch bedeutet adulare schmeicheln, lieblosen**



Naturvölker verwenden es seit jeher zum Kühlen und Beruhigen der Haut. **Amaranthöl** unterstützt die Hautregeneration durch Stärkung des hauteigenen Lipidfilms und verfügt über einen natürlichen UV-Schutz. **Hagebuttenkernöl** wird bei trockener, schuppiger und rissiger Haut eingesetzt. **Sanddornkernöl** wirkt gegen Sonnenbrand und bei Verbrennungen zur Wundheilung. Im Winter beugt es Kälteschäden vor. **Nachtkernzenöl** kann bei Neurodermitis, Hautekzemen, Akne und Schuppenflechte eine Linderung bringen. **Traubenkernöl** enthält die Verbindung Procyanidin (OPC), dem eine antioxidative (zellschützende) Wirkung nachgesagt wird, die bis 50-mal stärker als die von Vitamin E und bis zu 20-mal stärker als die von Vitamin C sein soll.

Verfeinert um ätherische Öle wie **Nardeöl, Lavendelöl, Vetiveröl** wird diese Komposition zum höchsten Pflegegenuss.

## **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION

- enthält nach unserem Ermessen, die weltweit edelsten Öle sowie reines Aloe Vera
- kann die Zellneubildung und die Widerstandskraft der Haut bei der täglichen Pflege unterstützen
- ist für jeden Hauttyp geeignet und kann am ganzen Körper angewendet werden
- sorgt bei regelmäßiger Anwendung für optimalen Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Haut
- spendet Feuchtigkeit und zieht gut ein
- ist besonders vor und nach dem Sonnenbad geeignet, da entzündungshemmende sowie Elastizität aufbauende Öle die Widerstandskraft der Haut stärken

### TIPP

**adulare 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION** gut schütteln und auf die gut gereinigte Haut nach Bedarf gleichmäßig auftragen und leicht einmassieren – auch für unterwegs im praktischen Roll-On.



# Erfolgreich wirtschaften?

Ja, zum Wohle von Mensch und Mutter Natur

VON KATHARINA KRONSTEINER



## Mit Gemeinwohl-Ökonomie in eine bessere Zukunft.

### Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ)

Ist ein ethisches Wirtschaftsmodell, das sich an den Werten orientiert, die unsere Gesellschaft und Mutter Natur stärken. Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, Mitbestimmung sind wichtiger als die Maximierung von Besitz und Geld. In der GWÖ ist das Wohl von Umwelt und Mensch das Ziel des Wirtschaftens sowie ein gutes Leben für alle.

### Eine neue Idee?

Eigentlich nicht, denn die Ideen und Ansätze hierzu liefern zahlreiche bekannte Philosophen wie z. B. Aristoteles, Thomas von Aquin oder Leibnitz.

2009 entwickelte eine Gruppe visionär denkender UnternehmerInnen unter Federführung des Vordenkers & Publizisten, Christian Felber, die Ideen zur praktischen Umsetzung in der Wirtschaft. Solidarisches und kooperatives Wirtschaften im Gegensatz zum

heute verbreiteten Konkurrenzdenken auf Kosten von Umwelt und Gesellschaft stehen dabei im Fokus. Gemeinwohlorientierte Betriebe setzen auf das Miteinander, auf eine fair gestaltete und nachhaltige Wirtschaft.

Statt Egoismus und Konkurrenzstreben, die heute den wirtschaftlichen Erfolg unterstützen, wird durch das Engagement entschlossener Menschen etwas grundlegend Neues geschaffen. In der Gemeinwohl-Ökonomie ist der wirtschaftliche Gewinn nicht das Hauptziel sondern ein Mittel. Ziel ist stattdessen eine faire, nachhaltige Wirtschaft, die uns Menschen glücklicher macht.

### Mutige vor

Pionierunternehmen erstellten 2011 als Alternative zur „Finanz-Bilanz“ erstmals eine freiwillige „Gemeinwohl-Bilanz“. Im Frühjahr 2013 zählte die Bewegung bereits über 5000 Unterstützerinnen und davon mehr als 1200 Unternehmen in Österreich wie zum Beispiel Sonnentor, Göttin des Glücks und die Sparda Bank München, Märkisch

Landbrot, VAUDE Rhomberg in Deutschland. Bis heute ist die Zahl auf über 9000 gewachsen. Wir von CULUMNATURA® haben als Pionier 2013 selbst die erste Gemeinwohl-Bilanz in der Kosmetikbranche erstellt, um damit nachhaltige Entwicklung aktiv zu gestalten.

### Der Nutzen

Eine solche Bilanz ermöglicht PartnerInnen, KundInnen und allen Interessierten viel mehr Einblick und somit eine bessere Entscheidungsgrundlage, z. B. ob VerbraucherInnen mit ihrer Kaufentscheidung den Betrieb unterstützen wollen. Ebenso groß ist die Bedeutung der Werte als Orientierungsrahmen für die eigene Entwicklung des Unternehmens. Förderprogramme von Institutionen könnten zielgerichtet an solche Unternehmen vergeben werden, die auch einen größeren Wert und Nutzen für die Gemeinschaft stiften.

### Mitmachen?

Unter [www.ecogood.org](http://www.ecogood.org) alle Informationen zur Gemeinwohl-Ökonomie und jede Menge Motivation.



# Welche Werte leben wir?

## CULUMNATURA® und Gemeinwohl

Zum 2. Mal erstellen wir unseren CULUMNATURA® Gemeinwohl-Bericht. Unter Einbindung aller MitarbeiterInnen arbeiten wir in kleinen Teams an folgenden Themenkreisen:

### ZUSAMMENARBEIT MIT LIEFERANTEN

- Was wissen wir über die Arbeitsweise unserer Lieferanten?
- Welche Kriterien setzen wir uns für die Auswahl der Lieferanten?  
*... denn es geht um Menschenwürde und korrekte Arbeitsbedingungen in der gesamten Zulieferkette*

### UMWELT UND WIR

- Betriebsspezifischer und persönlicher ökologischer Fußabdruck: Welche Wege legen unsere Produkte zurück? Wie viel Energie verbrauchen wir?
- Ist unser Abfallwirtschaftskonzept nachhaltig genug?  
*... es ist wichtig zu wissen, wie sich unsere Arbeit auf die Umwelt auswirkt*

### SOLIDARITÄT LEBEN

- Wie leben wir Solidarität speziell mit benachteiligten Gruppen unserer Gesellschaft? Die Arbeitsgruppe sammelt Ideen für ein soziales Projekt und überlegt Umsetzungsmöglichkeiten, eine Entscheidung wird gemeinsam getroffen.  
*... wenn wir alle unseren Beitrag zum Gemeinwesen stiften, stärken wir unsere Gesellschaft*

### NUTZEN UNSERER PRODUKTE UND DIENSTLEISTUNGEN

- Welchen Nutzen stiften unsere Produkte für andere?
- Was wird dadurch möglich, das sonst nicht möglich wäre?  
*... wir prüfen die gesellschaftliche Wirkung der Produkte und Dienstleistungen*

### ZUFRIEDENHEIT UNSERER KUNDINNEN

- Welches Bild haben KundInnen von unserem Unternehmen?
- Wie zufrieden sind die Kunden mit Information, Angebot, Beratung, Service, Behandlung von Reklamationen?  
*... denn es geht darum, welche Werte uns in der Arbeit mit anderen leiten*



ZURÜCK ZU  
DEN WURZELN:

# Vollwertige Ernährung

VON SYLVIA SAVALL, REFERENTIN DES SEMINARS  
VITALSTOFFREICHE ERNÄHRUNG

Jedes Lebewesen braucht auf Dauer lebendige Nahrung, um gesund zu bleiben. Pflanzliche Rohkost, die ganz naturbelassen (z. B. Rübe fein geraspelt für Salat) oder fermentiert genossen wird (z. B. Gärgemüse nicht pasteurisiert), enthält alle für uns wichtigen Vitalstoffe. Dr. Max Bircher-Benner bezeichnete sie als die Nahrung mit maximalem Wirkungsvermögen und dem höchsten Heilwert. Unter'm Strich: je einfacher und je naturbelassener unsere Nahrung ist, umso kräftiger und zuträglicher ist sie für uns.

**Bio ist besser!**

Lebensmittel aus biologischem Anbau sind von Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden, Kunstdünger und sonstigen für Mensch, Tier, Boden und Grundwasser schädlichen Substanzen unbelastet, oder zumindest fast, wenn man von vom-Winde-verwehten Spritzmitteln absieht. Biobauern bieten heutzutage frisches Gemüse und Obst auch in der Stadt auf Wochen- und Bauernmärkten an oder du kannst es dir in Biokisten bequem nach Hause liefern lassen. Das spart zudem Verpackungsmüll.

Zerkleinert und liebevoll kombiniert mit Nüssen jeglicher Art, kaltgepressten Pflanzenölen, aromatischen Gewürzen, frischen Küchen- und Wildkräutern, werden aus hochwertigen Lebensmitteln schmackhafte Speisen, die auch noch schnell zubereitet sind. In dieser Form sind sie auch für jeden leistbar: es wird weniger davon benötigt, denn Rohgemüse sättigt viel besser als Kochkost.

**Probier's einfach aus!**



## Schwarzwurzelpastetchen

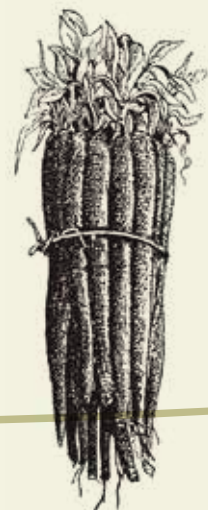
FÜR 2 PERSONEN

**Was brauche ich?**

- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Schwarzwurzel (ca. 180 g)
- 1 Handvoll Champignons
- 1-2 Schalotten
- 50 ml Wasser
- 2 TL Nama Bio-Tamari
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Senf und Pfeffer
- Feldsalat, Vogelmiere & junger Spinat
- Petersilie & Grün zum Garnieren

**So wird's gemacht:**

1. Walnüsse grob mahlen, Schwarzwurzel mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten, Wurzelende abschneiden und mit der Schale und Champignons im Mixer zerkleinern.
2. Schalotten fein würfeln und mit dem Wasser, Nama Bio-Tamari, Zitronensaft, Senf und Pfeffer in den Mixer geben und zur Konsistenz einer groben Paste rühren.
3. Feldsalat, Vogelmiere und Spinat grob zupfen. Mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und am Teller verteilen, die Mitte frei lassen.
4. Pastete mit einem Eiskugelportionierer in der Mitte platzieren, mit Petersilie bestreuen und mit Grün ausgarnieren – Fertig!





# AUS- UND WEITERBILDUNG

## Motivationsseminare

### DEINE CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN ALS NATURFRISEURIN

In diesem Tagesseminar wird vermittelt, wie du in eine erfolgreiche und erfüllte Zukunft des Wachstumsmarktes NATURFriseurIn starten kannst.

#### Zukunftschance NATURFriseurIn

02. 04. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
07. 05. 2017, D-10787 Berlin  
16. 07. 2017, D-81379 München  
24. 09. 2017, A-Linz  
23. 04. 2017, CH-8810 Horgen/Zürich  
25. 06. 2017, D-Essen  
03. 09. 2017, I-39012 Meran

## Ausbildung zum/r CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn

### GANZHEITLICHE HAUT- UND HAARPRAKTIKERINNEN

Dieser Ausbildungs-Zyklus richtet sich an NATURFriseurInnen bzw. solche, die es werden wollen. Das Ausbildungs-Konzept umfasst die Vermittlung von fundiertem Wissen, Praxis-orientierten Übungen und eröffnet den Zugang zu einer natürlichen Arbeits- und Lebensweise. Die Module sind in sich abgeschlossen, Interessierte können sie einzeln buchen. Jedes Modul dauert 2 1/2 Tage.

#### Haut- und Haarpflege | Leichtigkeit und Wohlbefinden mit Naturkosmetik

22. 04. 2017–24. 04. 2017, D-78122 St. Georgen  
06. 05. 2017–08. 05. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
24. 06. 2017–26. 06. 2017, D-78122 St. Georgen  
22. 07. 2017–24. 07. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
09. 09. 2017–11. 09. 2017, D-78122 St. Georgen  
14. 10. 2017–16. 10. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
11. 11. 2017–13. 11. 2017, D-78122 St. Georgen

#### Die Haut | Spiegelbild der Seele

11. 03. 2017–13. 03. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
18. 11. 2017–20. 11. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### Das Haar | Was Haare verraten

11. 11. 2017–13. 11. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### Bewusst(er)leben | Gesund und vital im Salon und zu Hause

20. 05. 2017–22. 05. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
09. 09. 2017–11. 09. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### Vitalstoffreiche Ernährung | Die Lebensgeister wecken und pflegen

18. 03. 2017–20. 03. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
30. 09. 2017–02. 10. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### CulumNATURA® Pflanzenhaarfarben | Vom individuellen bis zum natürlichen Look

18. 03. 2017–20. 03. 2017, D-78122 St. Georgen (Ausgebucht)  
08. 04. 2017–10. 04. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
27. 05. 2017–29. 05. 2017, D-78122 St. Georgen (Ausgebucht)  
15. 07. 2017–17. 07. 2017, D-78122 St. Georgen  
21. 10. 2017–23. 10. 2017, D-78122 St. Georgen  
25. 11. 2017–27. 11. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### Kopfmassage | Die Zauberkraft der Hände

13. 05. 2017–15. 05. 2017, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)  
23. 09. 2017–25. 09. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### Beratungstraining | Ganzheitliche Kompetenz

16. 09. 2017–18. 09. 2017, A-2115 Ernstbrunn  
04. 11. 2017–06. 11. 2017, A-2115 Ernstbrunn

## Weiterbildungsseminare

### CulumNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

01. 04. 2017–03. 04. 2017, D-78122 St. Georgen (Ausgebucht)  
02. 09. 2017–04. 09. 2017, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)  
25. 11. 2017–27. 11. 2017, D-78122 St. Georgen

### NATURFriseurInnen schneiden anders

23. 09. 2017–25. 09. 2017, D-78122 St. Georgen

### Fit up für Haut- und HaarpraktikerInnen

10. 06. 2017–12. 06. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### IMPRESSUM:

##### Medieneigentümer:

CULUMNATURA® für Haut und Haar  
Wilhelm Luger GmbH  
E-Werkgasse 13, A-2115 Ernstbrunn  
Tel.: +43 2576/20 89  
info@culumnatura.com

##### Konzeption/Grafische Gestaltung:

Helmut Kindlinger –  
Atelier für feine Grafik und gute Werbung  
**Druck:** Riedeldruck  
**Auflage:** 109.600 Stk.  
**Bilder:** songglod/shutterstock.com, Rita Newman, vilax/photolia.com, Zoom Team/shutterstock.com, ungaryano/shutterstock.com, yonibunga/shutterstock.com, View Apart/shutterstock.com, Peter Bernik/shutterstock.com, spirengo/fotolia.com, Helena Art/shutterstock.com, Crystal-K/shutterstock.com, iadams/shutterstock.com, Jürgen Fächle/fotolia.com, Martin Debus/fotolia.com, Morphart Cration/shutterstock.com

Für namentlich gekennzeichnete Artikel übernimmt die Luger GmbH keinerlei Verantwortung.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit verzichten wir manchmal auf geschlechts-spezifische Formulierungen. Alle personen-bezogenen Bezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf Frauen und Männer.



Hergestellt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Riedeldruck GmbH, UW-Nr.966

Alle  
Details und  
Anmeldung  
unter:  
culumnatura.com