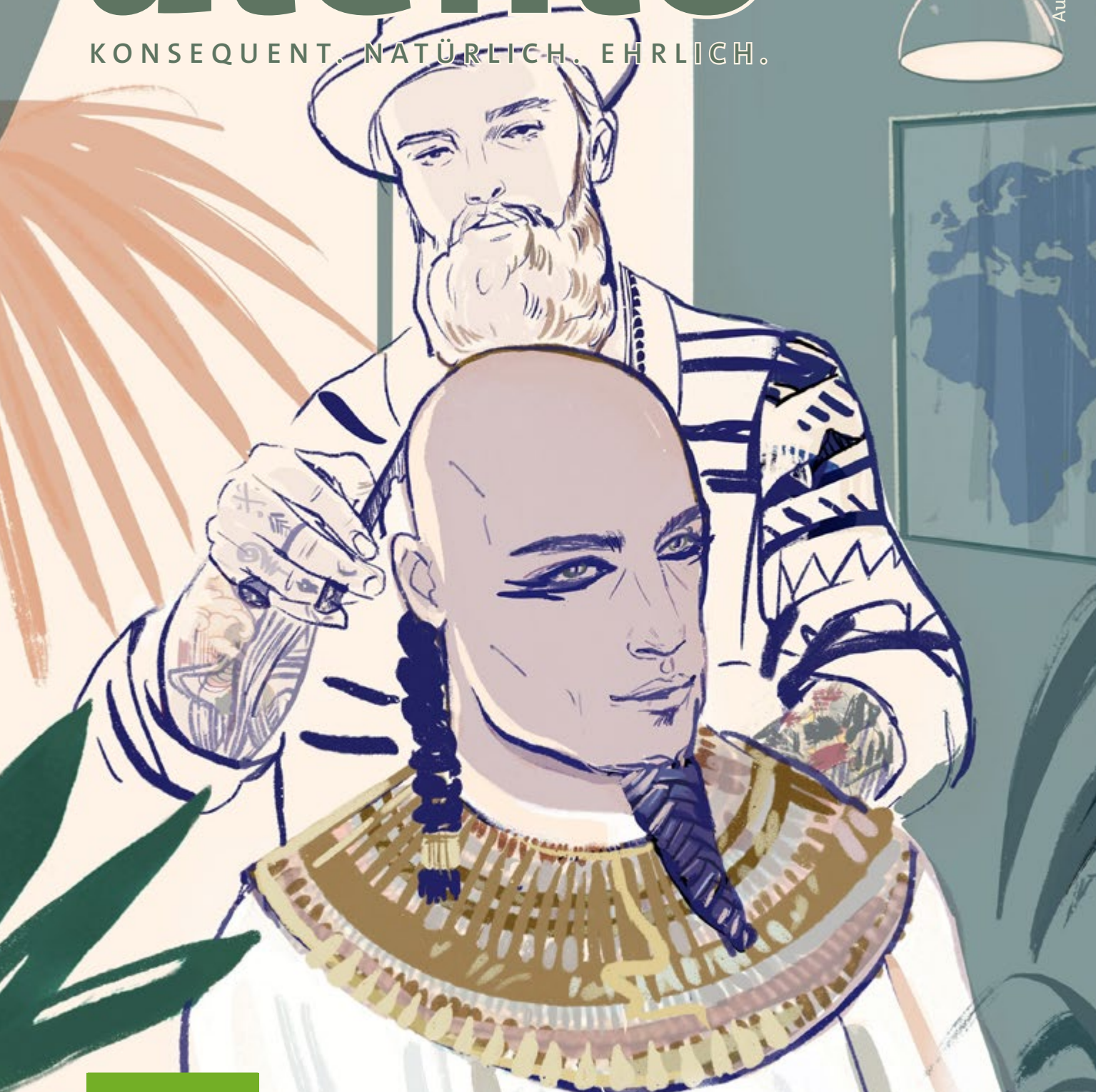


# atento

KONSEQUENT. NATÜRLICH. EHRLICH.

Ausgabe Sommer 2022



**Vom Spitzbart  
zum Rauschebart**  
Männerpflege im Kontext

**Ethanolamin**  
Das andere Ammoniak?

**JETZT NEU:**  
vigor KÖRPERTONIKUM

Produktneueheit

# vigor KÖRPERTONIKUM

Das Multitalent für deine tägliche Pflege

JETZT NEU

- Rasier-, Gesichts-, Haar-, und Körperwasser
- beruhigend und kühlend nach Sonnenbad und Rasur
- haarwuchsfördernd und schuppenmindernd
- juckreiz- und entzündungshemmend
- abschwellende Wirkung: bei geschwollenen Lidern und Augenringen
- hautvitalisierend und hautbildverbessernd

MIT HEIMISCHER  
KLETTENWURZEL UND  
KOSTBAREM ROSENWASSER

...und vielen weiteren  
hochwertigen Pflanzen.



Editorial



Melanie & Susanne  
CulumNATURA® Marketing

"Im Sommer nährt uns die Sonne mit ihrer Kraft – eine Kraft, die in vielen Kulturen der männlichen Energie zugeordnet wird."

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Der Sommer ist die Zeit der Fülle, der Ernte, des Gedeihens. Wir alle kommen wieder in den Genuss der warmen Tage und der Lebensfreude. Sonnenstrahlen stärken unsere Körper, Gewässer laden zu Erfrischungen ein und laue Abende werden gerne gesellig verbracht. Auch Pflanzen samt ihrer Inhaltsstoffe kommen nun in ihre volle Kraft: Brennnesseln zieren den Wegesrand (siehe „Heilkraut des Jahres“, Seite 10), Birkenblätter wehen sanft im Wind und Ringelblumen färben die Umgebungen in einen warmen Orange gelbton. Eine unsagbare Stärke macht sich breit, eine Stärke, welche die Pflanzen zu dieser Jahreszeit vor allem aus der Sonne – unserem Lebenselixir – beziehen. Auch unsere Produkte erhalten ihre Wirkkraft ausschließlich aus der Natur und schenken dem Menschen Wohlbefinden. Der natürliche Kreislauf ist einfach perfekt und wir dürfen ihn nutzen. Wie wunderbar!

Apropos Kreislauf der Natur: Wusstest du, dass die Sonnenenergie in vielen Kulturen dem Prinzip der Männlichkeit (=aktiv, gebend) zugeschrieben wird? Daher haben wir uns in diesem atento, passend zum Sommer, auf die männliche Schönheitspflege konzent-

riert. Besonders interessant fanden wir die Betrachtung der Männerpflege in historischer als auch globaler Hinsicht. Eine kleine Reise durch die Zeiten und Kulturen veranschaulicht: Der gepflegte Mann galt und gilt nach wie vor als Statussymbol – interessanterweise vor allem in südlicheren Ländern. Ob dies wohl auch am stärkeren Sonneneinfluss liegt (siehe „Coverstory“, Seite 4-6)?

Sicher ist, dass jedes Land so wunderbare, fruchtbringende Geschichten zum Thema Pflege von Haut und Haar hervorbringt, dass wir auch in Zukunft „auf Reisen“ gehen wollen um in den atentos davon zu berichten. Die Welt hat vieles zu bieten! Lasst uns von ihr lernen!

Nun wünschen wir dir viel Freude beim Durchblättern und Lesen unserer neuesten Ausgabe und wünschen dir einen energetisierenden Sommer.

.....  
Dein CulumNATURA®-Redaktionsteam  
Susanne und Melanie

Seit 1996 sind wir Hersteller konsequent natürlicher biozertifizierter Haut- und Haarpflegeprodukte sowie verlässlicher Partner von NATURfriseur\*innen und zertifizierten CulumNATURA® Haut- und Haarpraktiker\*innen, welche im staatlich ausgezeichneten Unternehmen mit Sitz in Ernstbrunn (nahe Wien) in der CulumNATURA® Akademie ganzheitlich ausgebildet werden. Wir verbinden Schönheit mit Natürlichkeit und schützen dabei alle Lebewesen und Mutter Erde. Konsequent. Natürlich. Ehrlich.

konsequent



Coverstory

# MANN, BIST DU SCHÖN!

Männerpflege von Tutanchamun bis zum Barbershop

TEXT: SUSANNE JARITZ

*HIERZULANDE IST ES EIN TREND, DER ERST IM LETZTEN JAHRZEHT MEHR AUFMERKSAMKEIT BEKOMMEN UND SICH NACH UND NACH ZUR ALLTÄGLICHKEIT ENTWICKELT HAT: MÄNNER BETREIBEN DIE EXTRAPORTION „SELF-CARE“, HALTEN VIEL AUF BÄRTE, FRISUREN SOWIE STYLINGS, GEHEN GERNE ZUM BARBIER UND NEHMEN SICH FÜR DIE PERSÖNLICHE PFLEGE AUCH SELBSTBEWUSST ZEIT. IST DIESES PHÄNOMEN WIRKLICH NEU ODER IST DAS BEDÜRFNIS NACH SCHÖNHETSPFLEGE SCHLICHT UND EINFACH GANZ NATÜRLICH - AUCH FÜR DEN MANN?*



Bei einem näheren Blick auf das modische Treiben der Zeit fällt es klar auf: Der Mann von heute ist „proper natural“. Es ist angesagt alles gut im Griff zu haben und das spiegelt sich in seinem Äußeren wider: Die sogenannte „lockere Tolle“, die man als „kalkuliert natürlich“ bezeichnen kann, wippt lässig im Schritt mit und unter den naturfarbenen Garderoben verrät der Körper: Fitness gehört dazu! Ganz normal, oder? Nun, für die Generationen vor Generation Z (alle von 1997 bis 2012 Geborenen) waren Fitness-Studios zumindest bei Jugendlichen eher out. Und anders als anno dazumal gibt es heute einen ganzen Haufen exotischer Männerfrisuren-Bezeichnungen: Buzz Cut, Klassischer Short Cut 2.2., Mittelscheitel, Bro Flow, Old School Wet Look, lockere Tolle, Locken-Look, Surferlook, Man Bun und viele mehr. Schönheitshistorisch betrachtet war die kurze Männerstyling-Flaute eher eine Ausnahme, denn das herausgeputzte Erscheinungsbild spielte für die männliche Schöpfung schon seit jeher die eine oder andere Rolle. So herrschten etwa in der griechischen und römischen Antike strenge Schönheitsideale, bei denen es sowohl für den Mann als auch für die Frau stets um Wohlgeformtheit bzw. um ideale Proportionen ging. Auch in Hinblick

**HEUTE:** Der Barber-Shop oder Barbier als sozialer Rückzugsort für den Mann liegt seit einigen Jahren im Trend! Typisch sind: Tätowierte Gentlemen mit Rauschbart, Rasiermesser und Kleidung im Rockabilly-Stil der 50er oder eine Extraportion „Oriental-Flair“.



**DAMALS:** Der barocke Mann ist geschminkt, trägt Perücke und pompöse Kleidung. Die Verdeutlichung des Wohlstandes steht bei dieser prunkvollen Selbstdarstellung im Vordergrund. Ein Paradebeispiel hierfür ist König Ludwig XIV, der auch als eitler „Sonnenkönig“ in die Geschichte einging.

auf optisch verändernde Attribute, waren die alten Ägypter die wahren Stylisten. Bekannt für ihre Schminkfertigkeiten nutzten sie die Färbekräfte der Natur um sich ein anziehenderes Äußeres zu verpassen – so etwa mit dem schwarzen Lidstrich. Das aus Ruß und anderen natürlichen Pulvern hergestellte Färbemittel wurde mit einem Holz- oder Elfenbeinstift aufgetragen und diente neben Schönheitsaspekten auch dem Augenschutz vor Sonne und Parasiten. Außerdem war es en vogue sich aufwändig gestaltete Perücken aus Menschenhaar auf-



Fotocredit: ©Wikimedia, ©iStock, ©Pexels

zusetzen und sich den klassischen ägyptischen Spitzbart zu rasieren. Wer kennt ihn nicht - Tutanchamun? Ein wirklich ansehnlicher Kerl, oder? Und dann gab es seit damals natürlich viele Phasen bis heute, in denen der Mann fast zum „eitlen Gockel“ avancierte, selbst wenn dieser „Chic“ epochenweise nur höchsten Rängen zu Teil wurde. So etwa im 17. Jahrhundert, im Barock, als sich Männer- und Frauenmode sehr ähnelten: Perücken aus Echthaar, Strümpfe, weißes Puder, aufgemalte Schönheitsmale, rote Lippen – für

**TUTANCHAMUN,** der alt-ägyptische Pharao, trug Ziegenbart und Lidstrich.

das perfekte Äußere verbrachte man(n) viel Zeit in den Gemächern. Es wird immer offensichtlicher: Ja, Schönheitspflege gehört zum Mann, auch wenn phasen- und geschmacksweise der Steinzeitlook mit ursprünglichem Körperduft als attraktiv galt.

*Der gepflegte und rundum zufriedene Mann ist ein wichtiges Statussymbol in islamischen Kulturkreisen*

Jedoch ist Männerpflege nicht nur historisch betrachtet ein facettenreiches Thema, sondern auch global gesehen. Begeben wir uns auf die Suche nach männlichem Körperkult in anderen Ländern wird schnell klar: Das Privileg in Sachen öffentlicher Körperpflege gehört häufig offiziell dem Mann. So ist es in Ländern wie in der Türkei, wo das Haar der Frau traditionell verhüllt ist, ganz klar Männersache zum Friseur zu gehen oder den Friseurberuf auszuüben. „Der gepflegte und rundum zufriedene Mann“ ist sogar ein wichtiges Statussymbol in islamischen Kulturkreisen weshalb zum Haarschneiden stets ein All-Inclusive-Package mit Augenbrauen-, Nasen- und Ohrhaar-Korrekturen zählt. Wohl deshalb gehören die türkischen Friseure zu den besten der Welt, was auch an der zunehmenden Beliebtheit türkischer Barber-Shops in europäischen Städten zu erkennen ist.



**TÜRKEI:** In islamischen Kulturkreisen ist das Zurschaustellen von Schönheitspflege ein männliches Thema! Vor allem in der Türkei soll es die besten Friseure weltweit geben.



**INDIEN:** Der Wunsch nach schönem Haar kann hier an jeder Straßenecke befriedigt werden und die Schnitttechniken gehen den indischen Barbieren äußerst leicht von der Hand. Ihr Werkzeug ist dabei ihr Kapital, obwohl dieses häufig weit entfernt von europäischen Hygienestandards ist.

*"Es ist faszinierend zu sehen, mit welcher Genauigkeit und Präzision und vor allem mit welchem Werkzeug die Barbieri ihr Handwerk in Nepal und Indien ausüben."*

Willi Luger

Auch in Indien oder Nepal gibt es hierzu Parallelen, trotz kultureller Unterschiede. Die männlichen Barbieren finden sich in Salons, auf Märkten oder Basaren, nehmen

sich sehr viel Zeit für ihre Kundschaft und schneiden die Haare besonders präzise. Zum Angebot gehören stets intensive Kopf-, Gesichts- oder Handmassagen. Kulturell und rituell betrachtet wird dem Männerhaarschnitt in Polynesien eine speziell hohe Bedeutung beigemessen: Junge Männer erleben ihren ersten Haarschnitt erst spät, und zwar zum Zeitpunkt der Geschlechtsreife oder dem Erreichen einer gewissen Männlichkeit. Im Rahmen einer Zeremonie wird die besonders lang gewachsene Haarpracht erstmals von einem Familienmitglied geschnitten. Bis dahin heißt es: Mähne zeigen!

Ebenso interessant ist, dass der Besuch beim Friseur in China durchaus sehr lange dauern kann – sowohl für Mann als auch Frau: Einstündige Kopfwäschen und Massagen sind an der Tagesordnung. Dies mag daher rühren, dass dem Haar historisch betrachtet viel Wichtigkeit beigemessen wurde. So galt das Haar als Erbgut der Eltern und es abzuschneiden als respektlos. Um das lange Haar gepflegt zu tragen wurden traditionell Zöpfe oder Haarknoten gebunden, wobei der Knoten zunächst nur vom Mann getragen und erst später durch den Zopf ersetzt wurde. Übrigens: Der Friseurberuf



**NEPAL:** Hier warten viele Barbieren darauf, ihr rasches, jedoch perfekt beherrschtes Handwerk zum Besten zu geben. Zum Rahmenprogramm zählt dabei häufig eine äußerst wohltuende Massage von Kopf bis Fuß, und der eigentliche Haar- oder Bartschnitt wird mit teilweise sehr großen oder rostigen Scheren ausgeführt. Daran stört sich jedoch kaum jemand, denn: Gekonnt ist gekonnt!



**POLYNESIEN:** Durch den erstmaligen Haarschnitt eines jugendlichen Polynesiens wird er zum Mann. Das Feiern dieses wichtigen rituellen Aktes ist Teil der Zeremonie.

in China war lange Zeit verstaatlicht und ausschließlich Männer durften ihn ausüben. Erst langsam erwacht er aus dieser Domäne.

Das Thema Männerpflege zeigt einiges an Tiefgang und die Geschichten scheinen nahezu unendlich. Eine Sache wurde uns im Zuge der Recherchen klar: Die Pflege des Äußeren kennt keine Geschlechterrollen und ist sowohl historisch als auch global gesehen ein selbstverständlicher Teil der Menschlichkeit.

.....



**CHINA:** Das Friseurhandwerk gehört zu den angesehenen Berufen und durfte bis vor wenigen Jahrzehnten nur von Männern erlernt werden. Die Verstaatlichung der Zunft diente diesem Zweck.

# Wolf im Schafspelz

Ethanolamin als „neues“ Ammoniak

TEXT: MELANIE BAUMGARTNER

*„FREI VON AMMONIAK“, DAMIT WERBEN IMMER MEHR HERSTELLER VON KONVENTIONELLEN HAARFARBEN, DENN AMMONIAK IST IN DEN LETZTEN JAHREN IN VERUF GERATEN. ALS GÄNGIGE ALTERNATIVE WIRD AKTUELL HÄUFIG DIE SUBSTANZ ETHANOLAMIN EINGESETZT, WELCHE SICH JEDOCH NACH UND NACH ALS „WOLF IM SCHAFSPELZ“ ENTPUPPT. WIR NEHMEN DEN INHALTSSTOFF UNTER DIE LUPE!*

Ammoniak ist dafür bekannt die Haarfarbe langfristig haltbar zu machen, indem er zu Anfang des Färbeprozesses die Schuppenschicht der Haare öffnet, damit die Pigmente tief ins Haar eindringen können. Dieser Prozess ist jedoch sehr strapaziös für das Haar und kann die Haarstruktur schädigen. Besonders abschreckend ist der von Ammoniak ausgehende aggressive Geruch, welcher beim Färbvorgang auftritt. Das lässt viele Anwender\*innen an der Unbedenklichkeit dieses Inhaltsstoffes zweifeln.

**ETHANOLAMIN TARNT SICH LEDIGLICH ALS GUTER AMMONIAK-ERSATZ**

Für dieses Problem wurde jedoch eine „Lösung“ gefunden. Viele Produzenten substituieren Ammoniak mit Ersatzstoffen wie Ethanolamin. Dieser ist nahezu geruchlos und lässt somit vermuten, dass davon kein Gesundheitsrisiko ausgeht. Eine tückische Vermutung, denn er kann, auch wenn er nicht wahrnehmbar ist, über die Lunge oder über die Haut aufgenommen werden und Haut und Augen reizen. Bereits bei Temperaturen von 20°C kommt es langsam zu einer toxischen Kontamination der Luft. Das kann die Atemwege belasten und zu Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Husten bis hin zu einer Dyspnoe führen. Sogar asthmatische Beschwerden sind bei längerer Inhalation denkbar.

Wir sind der Meinung, dass es längerfristig die bessere Lösung ist bei deiner Naturhaarfarbe zu bleiben oder auf Pflanzenhaarfarben umzusteigen, die dich zu deiner persönlichen und vor allem typgerechten Farbe führen! Unsere Empfehlung: Finger weg von Produkten mit Inhaltsstoffen wie Ethanolamin oder Ammoniak! Für deinen Körper sowie für mehr Lebensfreude!

# MÄNNERHAAR, wie wunderbar!



## Bürsten für mehr Fülle am Kopf?

TEXT: MELANIE BAUMGARTNER

WER GLAUBT, DASS DAS BÜRSTEN EINZIG DER ENTWIR-  
RUNG DER HAARPRACHT DIENST, LIEGT WEIT DANEBEN.  
ZUMINDEST DANN, WENN DAS WERKZEUG DER WAHL  
EINE BÜRSTE MIT NATURBORSTEN IST. DENN ES GIBT  
UNZÄHLIGE GRÜNDE, WARUM DAS REGELMÄSSIGE  
BÜRSTEN ABSOLUT EMPFEHLENSWERT IST. AUCH AUF  
MÄNNERHÄUPTERN KANN ES WAHRE WUNDER WIRKEN.



Volles, dickes und kräftiges Haar wünschen sich viele Männer. Die Realität sieht jedoch meist anders aus. 60 % aller mitteleuropäischen Männer entwickeln im Laufe ihres Lebens einen hormonellen Haarausfall, welcher von lichten Stellen bis hin zu einer Vollglatze führen kann. Es gibt eine Vielzahl an Mitteln, die eine vollere Haarpracht versprechen. Die Wirkung dieser ist jedoch häufig wenig überzeugend, sehr kostspielig und teilweise mit Nebenwirkungen verbunden.

### BÜRSTEN, BÜRSTEN, BÜRSTEN – DIE LÖSUNG?

Die schlechte Nachricht ist: Ein Universalmittel gegen Haarausfall existiert nicht. Jedoch gibt es eine einfache und ganz natürliche Methode dem Haarausfall entgegenzuwirken: Bürsten!

*"Ein Stammkunde konnte seine Haarmenge innerhalb von sechs Monaten durch tägliches Bürsten um 20-30% erhöhen. Das hat seine Lebensqualität enorm gesteigert."*

NATURfriseurin Lydia Streicher

Die CulumNATURA® Bürste besteht aus sehr starken Wildschweinborsten, welche durch die unterschiedlichen Längen an die Kontur des Kopfes angepasst sind, um gleichmäßig auf der Kopfhaut aufzuliegen. Mit dieser Bürste kann die Kopfhaut effektiv massiert und stimuliert werden. Das ist einerseits entspannend und stressmindernd, andererseits wird die Haarwurzel durch die Aktivierung der Durchblutung besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dies wiederum wirkt sich positiv auf das Haarwachstum aus. Funktionieren kann das jedoch nur bei einer regelmäßigen und korrekten Anwendung. Wir empfehlen dir täglich 100 Bürstenstriche.

Die richtige Bürstentechnik kannst du bei deinem\*deiner NATUR\*friseur\*in erler-

.....

## JUHU! 60.000 Bürsten!

Wir freuen uns sehr, schon so viele Bürsten verkauft zu haben! 60.000 – eine wirklich stolze Zahl. Ganz besonders an der CulumNATURA® Bürste ist ihre ergonomische Form und dass jedes Stück ein handgefertigtes Unikat ist! Als Dankeschön haben wir die 60.000ste Bürste im Februar 2022 verlost! Wir wünschen der Gewinnerin sowie allen anderen Bürstenbesitzer\*innen viele wunderbare und entspannende Bürsten-Momente! Und wir? Wir produzieren eifrig weiter - Bürste um Bürste – und freuen uns schon auf das 70.000ste Unikat!



Fotocredit: @Pexels

# CulumNATURA® Stipendium

Im Gespräch mit unserer Gewinnerin 2021: **Franzi Audinger**



Fotocredit: ©Franzi Audinger

**CulumNATURA:** LIEBE FRANZI, HERZLICHE GRATULATION, DU BIST DIE GLÜCKLICHE GEWINNERIN DES STIPENDIUMS 2021! WESHALB HAST DU DICH BEWORBEN?

**FRANZI:** Nach drei Jahren als Gesellin beim konventionellen Friseur bekam ich plötzlich gerötete Stellen an den Händen, welche ich zunächst auf die leichte Schulter nahm. Aber es wurde immer schlimmer, bis ich irgendwann schmerzhaftes Ekzeme bekam. Schließlich stellte sich heraus, dass ich allergisch gegen den Inhaltsstoff p-Toluyendiamin war, ein Farbstoff der konventionellen Haarfärbemitteln beigemischt wird. Die Hände juckten und brannten und schlussendlich bildeten sich Pusteln und eingerissene Stellen. Ich konnte nichts mehr machen und musste mich krank melden. Jeglicher Kontakt mit Tensiden lässt meine Haut sofort wieder reagieren. Sogar nach einem Versuch des Haarschneidens entstanden die wunden Stellen sofort wieder. Womöglich weil die Allergene auch über die Atemwege aufgenommen werden. So begab ich mich auf die Suche nach Alternativen und stieß ziemlich rasch auf CulumNATURA®.

**CulumNATURA:** GEFIEL DIR DIE IDEE MIT DER WIRKKRAFT DER NATUR ZU ARBEITEN SOFORT?

**FRANZI:** Ja, und wie! Ich wollte den Friseur\*innen-Beruf ja auf jeden Fall weiterhin ausüben. Und da ich mich schon immer für Natur und natürliche, ehrliche Pflege interessierte, war mir auch klar, dass CulumNATURA® die perfekte Alternative für mich darstellt.

**CulumNATURA:** GIBT ES ETWAS, DAS DU ANDEREN, DIE ÄHNLICHES DURCHMACHEN, MITGEBEN MÖCHTEST?

**FRANZI:** Durch CulumNATURA® und den Kontakt mit anderen Leidtragenden habe ich Mut bekommen. Der Austausch war so wohltuend, dass ich überglücklich mit meiner Entscheidung bin. Ich kann jedem und jeder empfehlen auf den natürlichen Weg umzusteigen – der Körper wird es danken!

.....



## EINE CHANCE FÜR BERUFSKRANKE FRISEUR\*INNEN

CulumNATURA® vergibt wieder ein Stipendium!

Bist du mit Leib und Seele Friseur\*in und kannst aus gesundheitlichen Gründen deinen Beruf nicht mehr ausüben? Die Arbeit mit NATURkosmetik spricht dich an? Wir finanzieren die Umschulung, indem wir die Kosten einer ganzheitlichen Ausbildung zum\* zur zertifizierten CulumNATURA® Haut- und Haarpraktiker\*in übernehmen – bestehend aus acht Modulen. Sobald uns deine vollständigen Bewerbungsunterlagen bezüglich der Berufskrankheit (belegt mit ärztlichem Attest) vorliegen, kontaktieren wir dich.

Bewerbungsunterlagen:

- Tabellarischer Lebenslauf inkl. Foto und Kontaktdaten
- Deine persönliche Geschichte (max. eine DIN-A4 Seite)
- Ärztliches Attest bzw. Berufskrankheit über Friseur-Asthma (Lungenprobleme), Friseur-Ekzem (Hauterkrankungen an den Händen), etc.
- Wenn vorhanden, Fotos von Erkrankungen

Bewerbung an: [info@culumnatura.at](mailto:info@culumnatura.at)

Einsendeschluss: 30.09.2022

**Bewirb dich jetzt!**

## „Ich brenne, also bin ich...“

Die Brennnessel - das Heilkraut des Jahres 2022

TEXT: SUSANNE JARITZ

Dass die Brennnessel (*Urtica dioica*) zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt wurde, liegt an ihren vielseitig heilenden Wirkungen. Sie blüht in der Zeit von Juni bis Oktober und alle Pflanzenteile beinhalten wertvolle Inhaltsstoffe für den menschlichen Körper. So wird das pieksende Gewächs gerne zur Durchspülung von Niere, Harn und Blase eingesetzt und lindert laut NHV, dem Verein zur Förderung der Naturgemäßen Heilweise, vor allem rheumatische Beschwerden. Neben der harntreibenden und rheumalindernden Wirkung ist die Brennnessel zudem entzündungshemmend, schmerzstillend, durchblutungsfördernd und immunstärkend. Und auch dein Haar darf sich freuen, denn das Heilkraut wirkt auf dieses haarwuchsfördernd und schuppenvorbeugend. Zudem bietet die Brennnessel ein wahres Geschmackserlebnis wenn sie als Küchenkraut zum Einsatz kommt und wir haben ein fast unerhört spannendes „Geheimwissen“ ausgegraben...

### Amore von der Wiese

Wer wusste, dass die Brennnessel auch „Wiesen-Viagra“ genannt wird? Der Samen der Natur, ist sozusagen auch für den Samen des Mannes gut. Schon seit der Antike werden die Brennnessel-Samen als Aphrodisiakum und Potenzmittel eingesetzt. Dafür sorgen essenzielle Fettsäuren und entzündungshemmende Stoffe! Ab ca. 2 EL pro Tag soll sich spürbar etwas verändern! Oha!

## Grüner Smoothie mit Brennnessel

von Ulrike Häuser, Fachreferentin des Moduls Vitalstoffreiche Ernährung

- 1 Handvoll Brennnesselblätter
- 2 Stk. Stangensellerie
- 1 Apfel
- 1/2 Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Dattel
- getr. Brennnesselsamen

Die Dattel über Nacht einweichen, gut abspülen und den Kern entfernen. Brennnesselblätter im Sieb unter fließendem Wasser abbrausen, direkt auf ein Brett schütten und mit einem großen, langen Messer sehr fein hacken. Stangensellerie, Apfel und Banane in grobe Stücke schneiden. Zitronensaft auspressen. Alles zusammen in einen Hochleistungsmixer geben, nach Bedarf mit Wasser auffüllen und zu einem feinen, cremigen Smoothie mixen. Den Smoothie mit getrockneten Brennnesselsamen garnieren. Wohl bekomm's!

Verwende  
BIO-Zutaten



Fotocredit: ©AdobeStock

## Häufig gestellte Fragen rund um CulumNATURA®

### WARUM IST EIN TEIL DER CulumNATURA®-PRODUKTE IN KUNSTSTOFF VERPACKT?

Unsere Verpackungen bestehen aus recycelbarem Kunststoff. Trotz dem aktuellen Trend „Bio-Verpackungen“ zu verwenden, sind unsere Verpackungen nach wie vor die umweltschonendste und auch die Produktsicherheit gewährleistendste Variante. Verpackungen aus z.B. Maisstärke bestehen zum Teil aus Plastik und die Haltbarkeit unserer Produkte würde sich verkürzen. Zudem werden für die Produktion von Zuckerrohr, Maisstärke etc. Urwälder gerodet, um Anbauflächen zu schaffen. Selbst Glas hat sich als Verpackung als problematisch erwiesen, da im Nassbereich eine hohe Bruch- und Verletzungsgefahr besteht. Zudem verbraucht die Produktion von Glas weitaus mehr Energie und verursacht einen höheren Schadstoffausstoß. Selbst bei einer Wiederverwendung von Glas, müsste dieses mit viel Chemie gereinigt und desinfiziert werden. Da wir keine synthetischen Konservierungsstoffe verwenden, muss gerade im Kosmetik- und Hygienebereich mit größter Sorgfalt gearbeitet werden. Aus diesem Grund ist es nicht möglich unsere Produkte mit Nachfüllstationen anzubieten. Hier müsste sehr viel hochkonzentrierte Konservierung eingesetzt werden. Zu guter Letzt kommt es beim Transport von Glas aufgrund des höheren Gewichts ebenfalls zu einem größeren Kraftstoffverbrauch. Ein großer Vorteil unseres Produktsortiments ist, dass alles untereinander gemischt und kombiniert werden kann. Dadurch gelingt es uns sehr viele Plastikflaschen einzusparen. Auch verzichten wir bei unseren Produkten bewusst auf Überverpackungen, wie etwa Karton oder Folie. Zudem sind wir überzeugt, dass unsere Kund\*innen der Verpackung durch Recycling eine zweite Chance geben.

### WARUM IST EINE BERATUNG DURCH EINE\*N NATURFRISSEUR\*IN UNERLÄSSLICH?

Eine individuelle Beratung und Behandlung im Salon ist Voraussetzung. Dein\*e Naturfriseur\*in klärt mit dir alle wichtigen Aspekte, die Einfluss auf das gewünschte Farbergebnis haben. Vor allem vor der erstmaligen Anwendung von Pflanzenhaarfärbemitteln ist es wichtig, dein Haar zunächst von Silikon- und Ablagerungen zu befreien. Erst dann kann – je nach Ausgangslage von Haarfarbe sowie Haarstruktur – dein typgerechtes Ergebnis erzielt werden. Hierfür steht die kompetente Beratung an erster Stelle. Auch die richtige Bürsttechnik mit unserer CulumNATURA® Holzbürste ist ein wichtiger Teil der CulumNATURA® Philosophie und wird in der Erstberatung vermittelt. Es geht also um mehr als um das Erzielen irgendeiner Haarfarbe. Es geht um das Verständnis von Haar in seiner Ganzheit und um das Heranführen an deine individuelle Natur, welche sich durch jene Haarfarbe ausdrückt, die deine Persönlichkeit am besten unterstreicht.

### WAS IST DAS BESONDERE AN DER PRODUKTANWENDUNG?

Wir sind ökologisch und nachhaltig orientiert. Unsere Haut- und Haarpflegeprodukte sind im Baukastenprinzip aufgebaut, alles kann miteinander gemischt werden und ein wichtiger Teil unserer Produkte sind Konzentrate, die man verdünnen und somit sparsam anwenden kann. corpus und clarus HAUT- UND HAARWÄSCHE wird vor der Anwendung in eigenen Auftrageflaschen mit Wasser verdünnt. Was für unser Haar gut ist, ist auch bestens für die Haut geeignet, daher sind viele unserer Produkte für beides anwendbar.

Hast auch du eine Frage zu unseren Produkten oder zur CulumNATURA® Akademie? Dann schreibe uns!

[info@culumnatura.at](mailto:info@culumnatura.at)

Schreibe  
uns!

# CulumNATURA® Akademie



## Ausbildung zum\*zur Haut- und Haarpraktiker\*in

Diese Ausbildung richtet sich an Friseur\*innen und Kosmetiker\*innen. Das Ausbildungs-Konzept umfasst die Vermittlung von fundiertem Wissen, praxisorientierten Übungen und eröffnet den Zugang zu einer natürlichen Arbeits- und Lebensweise.

### Haut- und Haarpflege

02.07.2022 - 04.07.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
23.07.2022 - 25.07.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
03.09.2022 - 05.09.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
03.09.2022 - 05.09.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
08.10.2022 - 10.10.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
19.11.2022 - 21.11.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### CulumNATURA® Pflanzenhaarfarben

11.06.2022 - 13.06.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
25.06.2022 - 27.06.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
30.07.2022 - 01.08.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
27.08.2022 - 29.08.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
22.10.2022 - 24.10.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Die Haut

09.07.2022 - 11.07.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
17.09.2022 - 19.09.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Das Haar

20.08.2022 - 22.08.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
15.10.2022 - 17.10.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Bewusst(er)leben

16.07.2022 - 18.07.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
01.10.2022 - 03.10.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Vitalstoffreiche Ernährung

18.06.2022 - 20.06.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
08.10.2022 - 10.10.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Kopfmassage

23.07.2022 - 25.07.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
26.11.2022 - 28.11.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Beratungstraining

24.09.2022 - 26.09.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
12.11.2022 - 14.11.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Die Module sind in sich abgeschlossen und einzeln buchbar. Dauer pro Modul: zweieinhalb Tage. Wir empfehlen mit dem Modul „Haut- und Haarpflege“ zu starten, da es die Grundlage für alle weiteren Module bildet.

Den **aktuellen Status** zu allen Terminen findest du auf [culumnatura.com](http://culumnatura.com)

### Kennenlernseminare für Interessent\*innen

#### Zukunftschance NATURfriseur\*in

19.06.2022, D-24109 Kiel  
28.08.2022, D-82031 Grünwald (Nähe München)  
02.10.2022, A-6020 Innsbruck  
16.10.2022, CH-3800 Interlaken

### Weiterbildungsseminare

#### CulumNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

20.08.2022 - 22.08.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
10.09.2022 - 12.09.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
03.12.2022 - 05.12.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

#### Achtsames Haareschneiden - mit allen Sinnen

22.10.2022 - 24.10.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

#### satuscolor Farbtyp-Beratung

29.10.2022 - 31.10.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Salonstempel



Herausgeber:  
CulumNATURA®  
Wilhelm Luger GmbH  
E-Werkgasse 13, A-2115 Ernstbrunn  
Tel.: +43 2576/20 89  
info@culumnatura.at

[culumnatura.com](http://culumnatura.com)



Impressum:  
Gesamtauflage: 155.000 Stk.  
Grafikdesign: EINSigartig OG, Druck: gugler\* GmbH  
Illustration Cover: Blagovesta Bakardjieva / carolineseidler.com  
Illustrationen Pflanzen: CulumNATURA® / Ekaterina Archangelskaia  
Für namentlich gekennzeichnete Artikel übernimmt die Luger GmbH keinerlei Verantwortung. Änderungen und Druckfehler vorbehalten!



Cradle to Cradle Certified™ PurePrint innovated by gugler\*  
Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv.  
[www.gugler.at](http://www.gugler.at)  
Bindung ausgenommen