

atento

Das Magazin für konsequent natürliche Achtsamkeit

Ausgabe Frühling 2022

Blüten, Blätter, Stiele, Wurzeln

Nur das Beste für dein Haar
.....

Neues Seminar

satuscolor Farbtyp-Beratung
.....

Wir sehen Schwarz!

...weil wir Schwarz färben
JETZT NEU: Basis Schwarz

CULUMNATURA®
für Haut und Haar





Mag. Michaela Bauer
CULUMNATURA® Akademie

Bring‘ Farbe in deine Beratung...

Willi Luger hat es in der letzten Ausgabe des Jubiläumsjahres 2021 bereits angekündigt: Er zieht sich langsam zurück und das **atento Vorwort wird ab sofort von CULUMNATURA® Teammitgliedern gestaltet**. Wir von der CULUMNATURA® Akademie sind sehr erfreut, diese ehrenwerte Aufgabe gleich in der ersten Ausgabe des Jahres 2022, in der es um die **bunte Welt** sowie die **dunkelste Färbekraft der satuscolor PFLANZENHAARFARBEN** geht, übernehmen zu dürfen.

An unserer Akademie ist die Teilnahme am Modul CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarben gemeinsam mit dem Modul Haut- und Haarpflege die Basis für die Arbeit als NATURfriseur*in. Außerdem ist es das beliebteste Modul, das sich stets einer sehr hohen Teilnehmer*innenanzahl erfreut. Die Arbeit mit rein pflanzlichen Haarfarben bietet so viele wunderbare Möglichkeiten und macht einfach Spaß – probierst du es selbst aus, so wirst du fasziniert sein. Wenn du schon routiniert damit arbeitest und bei der Beratung deiner Kund*innen noch mehr in die Tiefe gehen möchtest, bietet sich nun die Möglichkeit, dein Wissen über Farben zu erweitern - und zwar mit unserem **neuen Seminar**

„**satuscolor Farbtyp-Beratung**“. Gemeinsam mit unseren kompetenten Fachreferent*innen haben wir dieses Seminar über viele Monate hinweg erarbeitet und perfektioniert. Die Arbeit hat sich definitiv gelohnt, denn es ist die optimale Wissensergänzung zum CULUMNATURA® Modul Pflanzenhaarfarben. Worum genau es in diesem Weiterbildungsseminar geht, erfährst du auf der nächsten Seite.

Außerdem präsentieren wir euch in dieser Ausgabe eine Farbrevolution der Pflanzenhaarfarben: **SCHWARZ!** Mit unserem neuesten Produkt **Basis Schwarz** werden NATURfriseur*innen und Kund*innen künftig die dunkelste Färbekraft der Natur auf den Häuptern zu sehen bekommen! Wir freuen uns schon riesig darauf, viele „Schwarz-Färber*innen“ mit unserer neuen Haarfarbe zu begeistern und dich bei unserem neuen Weiterbildungsseminar satuscolor Farbtyp-Beratung begrüßen zu dürfen!

.....

Deine Michaela & dein CULUMNATURA® Team

Seit 1996 sind wir Hersteller konsequent natürlicher biozertifizierter Haut- und Haarpflegeprodukte sowie ehrlicher 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.



Reise in die Welt der Farben

Farben berühren, beflügeln und inspirieren. Sie machen unser Leben bunt und – lebendig. Auch unsere Emotionen lassen sich durch Farben ausdrücken: Eine Unterstreichung unseres Grundfarbtyps mithilfe der richtigen Farbwahl bei Kleidung, Haar oder Schmuck kann unter anderem zu mehr Selbstvertrauen führen und uns strahlen lassen.

CULUMNATURA® NATURfriseur*innen und Haut- und Haarpraktiker*innen stehen täglich vor der großen Frage nach der **richtigen Haarfarbwahl** und dem **idealen Mischverhältnis** unserer **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN**. Neben der Berücksichtigung des Kund*innenwunsches sollte auch die optimale Beratung an erster Stelle stehen, wozu die Bestimmung des Grundtyps gehört. Um NATURfriseur*innen hierfür ein ideales Wissen mitgeben zu können, wird an der **CULUMNATURA®** Akademie ab April 2022 das Weiterbildungsseminar **satuscolor Farbtyp-Beratung** angeboten. Die Grundlage der Farbtyp-Beratung ist die Kenntnis über den **CULUMNATURA® satuscolor-Farbkreis**, der sowohl **Farbintensität** als auch **Farbrichtung** abbildet. Nicole Didier, die neben anderen die Fachreferentin des neuen Farbtyp-Seminars ist, meint, dass die Kenntnis über die Farben der vier Jahreszeiten für die Ermittlung des Grundtypus das Um und Auf sei. Mithilfe von Farbtüchern, die den Kund*innen vor einem Spiegel nach und nach umgegangen werden, wird festgelegt welche Farbe zu den wichtigsten Kriterien „Haut, Haare und Augen“ am besten passt. Durch eine Einteilung in helle oder dunkle, kühle oder warme Farben, ist auch eine Zuordnung zu den einzelnen Jahres-

zeiten möglich – et voilà: Schlussendlich kann der „Frühlings-Sommer-Herbst- oder Winter-Typ“ (bzw. der Mischtyp) zugeordnet werden.

Eine lohnenswerte Ergänzung zu diesem Wissen, ist außerdem die Arbeit mit der **Wirkung und Bedeutung von Farben** auf emotionaler Ebene: Verfügst du dahingehend über ein Zusatz-KnowHow, so können Beratungen noch tiefgehender werden, meint Nicole Didier. Das absolute Basiswissen dazu ist die Unterscheidung zwischen den aktiven (Rot, Orange, Gelb), den passiven (Grün, Blau, Violett) und den neutralen Farben (Braun, Schwarz, Weiß, Grau). Falls du damit selbst noch keine Berührung hattest, so lies dich selbst in die Farbenlehre ein: Buchtipp von Nicole Didier: "Das große Buch der Farben" von Klausbernd Vollmar.

Aber egal ob du dich ganz **intensiv** mit Farben befasst oder ob du sie einfach **intuitiv** wirken lässt – bei der Reise durch die Welt der Farben wird dir gewiss bewusst, dass sie ein fixer Bestandteil unseres Lebens sind und dass sie unsere Emotionen unterstreichen. Weißt du über ihre Bedeutungskraft Bescheid und hast das nötige Grundwissen zur Farbenlehre und zum Farbtyp, so können deine Kund*innenberatungen zu intensiv-fröhlichen (Pflanzenhaarfarb-)Erlebnissen werden. Also ja, wir lieben Farben!

SATUSCOLOR FARBTYP-BERATUNG

Weiterbildungsseminar ab April 2022!

Jetzt buchen: culumnatura.com

Neues Seminar

Die Jahreszeiten-Typen

FRÜHLINGS-TYP

Hell, klar, warm, gelb und frisch

Trägt: Hellere Farben. Gold mit gelbem Unterton.

SOMMER-TYP

Hell, rosa, blau, weich

Trägt: Hellere Farben. Silber mit bläulichem Unterton.

HERBST-TYP

Dunkel, warm, erd- und goldfarben, schwer

Trägt: Dunklere Farben. Gold mit gelbem Unterton.

WINTER-TYP

Dunkel, klar, blau, eisig, lebendig, leuchtend

Trägt: Dunklere Farben. Silber mit bläulichem Unterton.

Blüten, Blätter, Stiele, Wurzeln

Nur das Beste für dein Haar

Das Bewusstsein darüber, dass herkömmliche Haarfärbemittel Friseur*innen und Kund*innen schädigen können, steigt immens und damit steigt auch der Druck der Hersteller etwas zu verändern. Immer häufiger setzen diese auf eine „Green Communication“ (eine an „grünen Werten“ orientierte Kommunikation) – jedoch Achtung: Es kann sein, dass etwas anderes drauf steht als drin ist. Daher ist es uns besonders wichtig für unsere **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN 100% natürliche Pflanzeninhaltsstoffe** aus Blüten, Blättern, Wurzeln und Stielen zu verwenden. Die Teile werden unter höchsten qualitativen Ansprüchen geerntet, getrocknet und in Folge pulverisiert.

Doch wie unterschiedlich „färben“ chemische und pflanzliche Haarfarben?

Bei **konventionellen Farben** dringen die zunächst farblosen Mittel in das tiefste Haarinnere ein, wo Wasserstoffperoxid die natürlichen Melanin-Pig-

mente zerstört. Erst dann kommt es zu einer Reaktion der diversen Färbekomponenten miteinander und die gewünschten Farbpigmente werden gebildet und zwischen den Keratinsträngen eingelagert.

Bei **Pflanzenhaarfärben** legen sich die pulverisierten Pflanzenteile wie eine Lasur um den Haarschaft und verbinden sich mit der äußersten Schuppenschicht. Einerseits wird die Farbe durch die unterschiedliche Ladung haltbar gemacht und andererseits durch den natürlichen Haltbarmacher „Gerbsäure“ (siehe Extraktstücken). Der angerührte Farbbrei hat meist eine andere Farbgebung als das Endresultat. Der Farbeffekt entwickelt sich also erst durch den frei-





werdenden Luft-Sauerstoff während er auf organischem Stoff (Haut oder Haar) einwirkt. Die Gerbsäure bewirkt, dass sich die pflanzlichen Wirk- und Farbstoffe am Haar anlagern und glättet und pflegt dieses. Die Anlagerung wiederum stärkt das Haar und es entsteht ein langanhaltender Glanz. Generell werden die Haare durch Pflanzenhaarfarben kräftiger und widerstandsfähiger!

Pflanzenhaarfarben sind also besonders sanft zu den Haaren und geben ihnen generell ein kraftvolles Auftreten. Je nach Haarstruktur, Haardichte und Haardicke sowie der Farbwahl beträgt die Einwirkzeit zwischen 8 und 60 Minuten. Färbst du deine Haare also mit Pflanzenhaarfarben, so nimm dir bewusst Zeit und wisse, dass du deinem Haar das gesündeste und natürlichste Wohlfühlprogramm schenkst, das es gibt!

.....

GERBSÄURE

Gerbsäure bzw. der Gerbstoff (Tanin) kommt in Pflanzenteilen, wie in Blättern, Rinden, Wurzeln, Hölzern und Früchten vor. Als natürlicher Haltbarmacher schützt er vor Fäulnis und Schädlingen. In den satuscolor PFLANZENHAARFARBEN verbindet er sich mit dem Eiweiß der Haut und des Haares. So werden die Strukturen der Keratine stärker verdichtet. Eine Schutzschicht bildet sich und entzieht Keimen und Bakterien den Nährboden; das Haar wird in seiner Struktur gestärkt und die Kopfhaut in ihren Funktionen reguliert. Gut bei: Kopfjucken, Entzündungen, Haarausfall!

Gut zu wissen!

1. Pflanzenhaarfarben sind viel mehr als Henna! Sie bestehen aus einer Vielfalt natürlicher Farbstoffe aus verschiedenen Pflanzenteilen: Blüten, Blätter, Stiele, Wurzeln. Der Färbereich liegt zwischen Neutral, Blond, über Rot bis zu sattem Braun!
2. Natürliche Farbunterschiede bleiben erhalten, besonders bei naturbelassenem Haar. In jedem Fall entsteht eine individuelle, harmonische Haarfarbe, die deinen Typus ideal unterstreicht!
3. Hellerfärben ist nicht möglich! Jedoch kann bei weißem oder sehr hellem Grundhaar ein herrliches Blond entstehen!
4. satuscolor PFLANZENHAARFARBEN sind auch bei Schwangeren und Kindern unbedenklich!
5. Atemwege, Hände, Kopfhaut und Haare bleiben gesund. Ein angenehmes Arbeitsklima für Friseur*in und Kund*in ist gegeben!
6. Da reine Pflanzenhaarfarben biologisch sind, freut sich auch Mutter Erde. Und: Die Farbergebnisse sind geruchlos!
7. Pflanzenhaarfarben sind widerstandsfähig gegen äußere Einflüsse wie Sonne, Salzwasser oder Chlor!



Glanz-Volle Farben

Mit der Kraft der Pflanzen

2012 kamen die von Firmengründer Willi Luger selbst kreierten **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN** auf den Markt. Bis dahin vergingen jedoch zweieinhalb arbeitsintensive Jahre, in denen er täglich viele Stunden im Labor verbrachte, verschiedenste Mischungen kreierte und testete, Strähnen ausfärbte, Misserfolge hinnahm und Rezepturen verwarf. Schlussendlich ist es ihm jedoch in Zusammenarbeit mit unseren **CULUMNATURA® Fachreferent*innen** gelungen, **eine große Auswahl an hochwertigsten Pflanzenhaarfärbemitteln** herzustellen, die seinen hohen Ansprüchen an Qualität und Praktikabilität genügen. Unsere Pflanzenhaarfärbemittel bieten eine **unvergleichliche Deckkraft** sowie **Haltbarkeit** und sind außerdem als NATURkosmetik zertifiziert. Regelmäßige Kontrollen durch die staatliche Kontrollstelle agroVet stellen sicher, dass **ausschließlich Naturstoffe** und somit keinerlei synthetische Zusatzstoffe enthalten sind. Besonders einzigartig machen satuscolor PFLANZENHAARFARBEN die beinahe unbegrenzte Auswahl an Farbtönen. Im umfangreichen Sortiment befinden sich diverse Basisfarben und Zusätze, welche perfekt aufeinander abgestimmt und **untereinander mischbar** sind.

Neben goldigen und aschigen Blondtönen, wunderschön leuchtenden Rottönen und erdigen Brauntönen sind auch auffällige Farben wie Kupfer, Gelb und Blauviolett möglich. Somit kann für jeden Farbtyp eine ganz individuell abgestimmte Haarfarbe geschaffen werden. Geübte NATURfriseur*innen, welche mit satuscolor PFLANZENHAARFARBEN arbeiten, wissen auch die knalligen Effektfarben Gelb, Grün und Granat optimal einzusetzen, um dem Haar eine peppige Nuancierung zu geben.

Unsere Pflanzenhaarfärbemittel widerlegen außerdem das Vorurteil, dass Pflanzenhaarfärbemittel eine unzureichende Deckkraft haben. Sowohl die dunklen als auch die hellen Töne decken sogar weiße Haare

müheless ab und verleihen Kraft, Fülle sowie natürlichen Glanz.

Da die richtige Lagerung der Pflanzenhaarfärbemittel für die Haltbarkeit essenziell ist, wurde 2018 eine praktische, ökologische sowie dekorative Verpackung entwickelt. Platzsparende sowie vor Feuchtigkeit und Licht schützende **Nachfülldosen aus Weißblech** bieten unseren satuscolor PFLANZENHAARFARBEN seither die perfekte Aufbewahrungsmöglichkeit. Von der russischen Künstlerin Ekaterina **handgezeichnete Illustrationen** zieren das Äußere der Dosen. Diese Zeichnungen wurden extra für **CULUMNATURA®** angefertigt und stellen die im Produkt enthaltenen Inhaltsstoffe dar.

Trotz der bereits sehr umfangreichen Farbpalette und großartiger Farbergebnisse geht für Willi Luger die Forschung in Sachen Pflanzenhaarfärbemittel weiter. Auch in Zukunft widmet er sich der Erstellung perfekter Rezepturen sowie der Weiterentwicklung und Optimierung bestehender Farben. Mit dem Ziel, noch mehr Menschen mit der **Kraft der Natur** zu begeistern und damit deren Gesundheit sowie unsere Umwelt zu schützen.



Das kann satuscolor PFLANZENHAARFARBE



ANHALTENDE
FARBBRILLANZ!



PERFEKTE
WEISSABDECKUNG!



STRAHLENDE
BLONDTÖNE!



NATÜRLICHER
GLANZ!



Wir sehen Schwarz!

...weil wir Schwarz färben!

Getüfelt, probiert, gemischt und gemischt und nochmal gemischt! Für das Jahr 2022 haben wir uns der Rezeptur einer ganz besonderen Pflanzenhaarfarbe gewidmet und schlussendlich sind wir begeistert vom Resultat der dunkelsten Farbe in unserer Färbepalette: **SCHWARZ!**

Im neuesten Produkt **satuscolor Basis Schwarz** findet die deckendste Farbe nun ihre Formvollendung! Sowohl pur als auch gemischt mit Effektfarben wie **satuscolor Effekt Granat** oder **satuscolor Basis Rubin Dunkel** ist unser "Produkt-Highlight 2022" ganz einfach anzuwenden!

Doch welche Pflanze ist hauptsächlich für die dunkle Färbekraft verantwortlich?

Zum größten Teil sind es die getrockneten und pulverisierten Blätter des im Jemen beheimateten **Buxus Dioica**, auch **Katam** genannt, die gemeinsam mit **Indigoblättern**, dem **Indischen Krapp** und vielen weiteren Pflanzenteilen vermischt wurden



bis das Optimum an „natürlichster Dunkelheit“ hergestellt werden konnte. Nun freuen wir uns mit **satuscolor Basis Schwarz** über eine einzigartige Errungenschaft und sind uns sicher, dass auch dich die tiefschwarze Färbekraft begeistern wird!

Welche Pflanze färbt wie?

Die Hauptinhaltsstoffe unserer Pflanzenhaarfarben:

- **HENNA** - *Lawsonia Inermis* (Blätter): Orange über Dunkelrot bis hin zu Braun
- **KATAM** - *Buxus Dioica* (Blätter): Dunkle Farbtöne/häufig ins Violett gehend
- **INDIGO** - *Indigofera tinctoria* (Blätter & Stengel): Grüne bis dunkle Farbtöne/Blautöne
- **WALNUSSESSCHALE** - *Juglans Regia*: Brauntöne
- **RHABARBERWURZEL** *Rheum Palmatum*: Blondtöne
- **HENNA NEUTRAL** - *Cassia Obovata* (Blätter): Verleiht Glanz & Stärke (Neutral)
- **ALKANNAWURZEL** - *Alkana Tinctoria*: Farbeffekte von Violett bis Dunkelviolett oder Blau
- **KURKUMAWURZEL** - *Curcuma Longa*: Sanfte bis intensive gelbe und helle Farbeffekte
- **KAMILLENBLÜTE** - *Chamomilla Recutita*: Helle bis blonde Effekte
- **AMLABAUMFRUCHT (INDISCHE STACHELBEERE)** - *Emblca Officinalis* / **INDISCHER KRAPP** - *Rubia Cordifolia* (Wurzel): Diverse Rottöne

Du siehst, die Natur spielt alle Farben – nutze sie!

NO-GO Inhaltsstoff: p-Phenylendiamin

Schwarze Henna-Tattoos gibt's nicht!

Auch diesmal haben wir wieder einen **NO-GO-Inhaltsstoff** parat, der vor allem der Berufsgruppe der Friseur*innen enorme gesundheitliche Schäden bringen kann: **P-PHENYLENDIAMIN – kurz PPD**. Bei dem Stoff handelt es sich um chemische Kristalle, die in Berührung mit **Luft oxidieren** und sich dunkel färben. So dient es herkömmlichen Colorationen als „Aufweicher“ für den Haaransatz, indem es die Hornschüppchen aufbricht und dort gemeinsam mit dem Wasserstoffperoxid und den anderen Farben reagiert. Der ursprünglich rote Hennafarbstoff, mit einem natürlichen Färbespektrum von Orange bis maximal Braun, kann unter einer Beigabe von PPD dunklere Töne wie Dunkelbraun oder Schwarz hervorbringen.

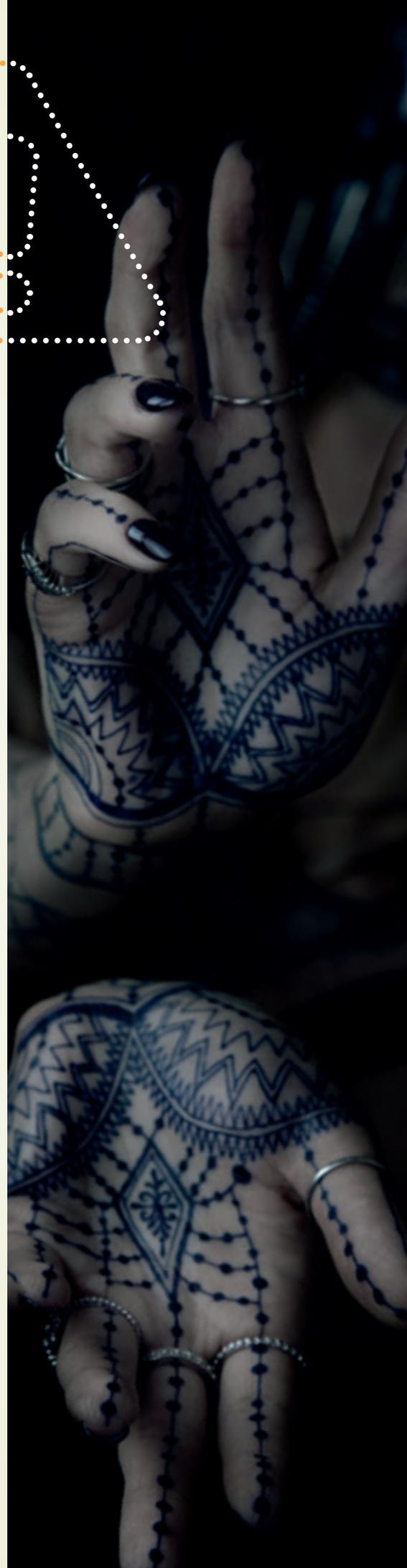
Daher sei gesagt: **PPD ist ein Schadstoff**, der auch in Abgasen und in Zigarettenrauch vorkommt und er gehört zu den kanzerogenen – sprich, krebserregenden – Substanzen. Vor allem wird Blasenkrebs bei Friseur*innen mit PPD in Verbindung gebracht. Zudem wurde es beim Dermatologen-Kongress/San Francisco im Jahr 2006 zum Kontaktallergen des Jahres gekürt: Starker, brennender Juckreiz, Rötungen, Schwellungen und sich schuppende Haut sind sogar sehr häufige Begleiterscheinungen bei einer Anwendung: **Rund 3 % der Bevölkerung reagieren heftig auf die Substanz!**

Auch bei den sogenannten „**Black Henna Tattoos**“ (schwarze Henna-Tattoos), die es ja ohne einer Beimischung von PPD in der Form gar nicht geben würde, traten und treten intensive, allergische Hautreaktionen auf, die sich auch auf den ganzen Körper ausdehnen und jahrelang **anhaltende** oder **irreparable Schäden** bewirken können.

Umso wichtiger ist es aufzuklären, denn Henna ist per se ein wohltuendes Produkt, das keineswegs schädlich ist! Unser Appell: Informiere dich stets über die Inhaltsstoffe – gibt es dazu keine Angaben oder erscheint irgendwo das Wort „Phenylendiamin“ oder das Kürzel „PPD“: Suche dir einen vertrauensvollen Anbieter!

Im Falle einer Kontaktallergie wende dich bitte an deine Ärztin * deinen Arzt und melde die unerwünschten Wirkungen an die zuständige Lebensmittelaufsichtsbehörde.

.....



Unser Team
stellt sich
vor.



Patrycja

STELLVERTRETENDE SERVICELEITUNG

In unserem ökologischen Gästehaus sind Sauberkeit sowie die Funktionalität der Zimmerausstattung eine Selbstverständlichkeit und somit für uns von höchster Priorität. Meine Aufgabe ist es, gemeinsam mit meinen Team-Kolleginnen dafür zu sorgen, dass die Zimmer in einem optimalen Zustand sind, damit sich jeder Gast darin wohlfühlt. Dazu gehört sowohl die Einteilung der Reinigungskräfte, welche unsere Zimmer täglich zum Strahlen bringen, sowie die Organisation von Instandhaltungsarbeiten und Reparaturen. Des Weiteren kümmere ich mich sehr gerne um die Anliegen und das Feedback unserer Gäste und bearbeite Reklamationen. Für den Check-in und Check-out findest du mich vor allem vormittags an der Rezeption. Hier begrüße und verabschiede ich unsere Gäste. Unser Ziel und unsere größte Freude ist es, wenn unsere Gäste unser ökologisches, natürliches Ambiente in vollen Zügen genießen, zufrieden abreisen, uns weiterempfehlen und uns vor allem bald wieder besuchen.

Unser Gästehaus erstrahlt im neuen Design

Das ökologische Gästehaus Luger befindet sich direkt neben unserem **CULUMNATURA®** Firmengelände im Naturpark Leiser Berge im Zentrum des Weinviertels in Niederösterreich. Es bietet sowohl den Seminarteilnehmer*innen unserer **CULUMNATURA®** Akademie sowie Urlauber*innen eine **gemütliche, einzigartige und ökologische Übernachtungsmöglichkeit**. Unser Gästehaus besticht mit einem bunten Erlebnispfad, dem Kneipp-Wassertretbecken, einem abwechslungsreichen Frühstück in Vollwert-Bioqualität sowie zehn liebevoll eingerichteten **Themenzimmern**. Diese sind nach dem Vorbild von Mutter Natur mit **natürlichen Materialien** wie naturgeölten Böden aus heimischen Hölzern, Vollholz-Möbeln, Lehmputzwänden, Steinelementen etc. ausgestattet. Bequeme Betten und Bettwäsche aus eigens in Ernstbrunn genähten, handgewebten Bauernleinen sorgen für ein einzigartiges Schlafenerlebnis.

Sowohl das **ökologische Gästehaus** selbst als auch das Logo wurden 2010 vom Eigentümer Willi Luger selbst geplant und gestaltet. Jetzt ist es Zeit für eine Veränderung! Wir freuen uns riesig, im Jahr 2022, zwölf Jahre nach der Eröffnung unseres Gästehauses mit einem **neuen Logo** und einer **neuen Website** durchzustarten.

ÖKOLOGISCHES
Gästehaus Luger

Das Logo erstrahlt in einem wunderschönen Rotton, welcher die auffällige Fassade des Gebäudes widerspiegelt. Der Online-Auftritt wurde modernisiert und übersichtlicher sowie benutzerfreundlicher gestaltet.

Folge uns doch auf Facebook und Instagram und besuche uns auf unserer neuen Website:

www.gh-luger.at

Kurkuma

Wunderwerk der Natur

Die intensiv leuchtende gelb-orange Knolle hat es in sich: In der Ayurveda-Küche wird **Kurkuma** (lat. *Curcuma longa*) schon seit Tausenden von Jahren verehrt und auch in Mitteleuropa ist sie schon länger als Superfood bekannt. Das beliebteste süd-ostasiatische Gewürz – auch **indischer Safran** oder **Gelbwurz** genannt – verleiht dem **Curry-Pulver** seine **charakteristische Farbe**.

Den Beinamen „Medizinwunder“ hat sich Kurkuma wohlverdient: So soll es Krebs vorbeugen, Alzheimer aufhalten, Depressionen lindern, bei Magen- und Darmproblemen helfen, Bluthochdruck senken, Entzündungen hemmen und vieles mehr. Zahlreiche Studien befassen sich mit der Wunderpflanze und es stellte sich heraus, dass vor allem die entzündungshemmenden Wirkungen herausragend sein sollen. So könne es locker mit üblichen Medikamenten, wie zum Beispiel Aspirin mithalten. Außerdem

Enthalten in
satuscolor
PFLANZENHAARFARBE



konnte bestätigt werden, dass **Curcumin** dabei hilft Nahrungsfette besser verdaulich zu machen und laut der Indischen Akademie für Neurologie verbessert es bei regelmäßiger Einnahme Alzheimer-Symptome deutlich. Die beste Wirkweise von Curcumin entfaltet sich bei einer Dosierung von **5 mg täglich** und in Kombination mit schwarzem Pfeffer und Fett kann es besser vom Darm aufgenommen werden. Also: Ran an die Knolle!

Achtung: Da Kurkuma in der Lage ist den Östrogenspiegel einer Frau zu verändern, sollten Schwangere und stillende Mütter mit dem Verzehr eher sparsam umgehen!

.....

Linsen-Erbesen-Dal

von Sabine Urschel, Fachreferentin des Moduls
Vitalstoffreiche Ernährung

- 3 Zwiebeln
- 15 g Ingwer
- 4 EL kaltgepresstes Öl
- 4 TL gemahlener Kurkuma
- Chili nach Geschmack
- 250 g gelbe Linsen
- 250 g Erbsen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 800 ml Wasser
- evtl. 100 ml Sahne oder Kokosmilch
- evtl. frische Kurkumawurzel

Achte auf Bio-
Qualität der
verwendeten
Zutaten!



So funktioniert es:

Zwiebeln schälen und fein würfeln, den Ingwer fein reiben. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin andünsten und danach mit Kurkumapulver bestreuen. Linsen, Chili und 800 ml Wasser dazugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen ca. 12 Minuten kochen. In einem zweiten Topf 1 EL Öl erhitzen. Erbsen, Kreuzkümmel und 100 ml kräftige Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Die Erbsen zu den Linsen geben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das fertige Dal kann mit 2 EL Öl, 100 ml Kokosmilch oder 100 ml Sahne verfeinert werden.

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

12.03.2022 - 14.03.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
26.03.2022 - 28.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
02.04.2022 - 04.04.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
28.05.2022 - 30.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
02.07.2022 - 04.07.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
23.07.2022 - 25.07.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

CULUMNATURA® Pflanzenhaarfärben

19.03.2022 - 21.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
02.04.2022 - 04.04.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
14.05.2022 - 16.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
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

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

Bewusst(er)leben

07.05.2022 - 09.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
16.07.2022 - 18.07.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Vitalstoffreiche Ernährung

05.03.2022 - 07.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
18.06.2022 - 20.06.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Kopfmassage

30.04.2022 - 02.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
23.07.2022 - 25.07.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Beratungstraining

12.03.2022 - 14.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
24.09.2022 - 26.09.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Die Module sind in sich abgeschlossen und einzeln buchbar. Dauer pro Modul: 2 1/2 Tage. Wir empfehlen mit dem Modul „Haut- und Haarpflege“ zu starten, da es die Grundlage für alle weiteren Module bildet.

Kennenlernseminare für Interessent*innen

Zukunftschance NATURfriseur*in

06.03.2022, A-4020 Linz
20.03.2022, D-67657 Kaiserslautern
29.05.2022, D-40822 Mettmann (Nahe Düsseldorf)
19.06.2022, D-24109 Kiel

Weiterbildungsseminare

CULUMNATURA® Pflanzenhaarfärbe für Fortgeschrittene

26.03.2022 - 28.03.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
11.06.2022 - 13.06.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
27.08.2022 - 29.08.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

Achtsames Haareschneiden - mit allen Sinnen

19.02.2022 - 21.02.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
21.05.2022 - 23.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

satuscolor Farbtyp-Beratung

09.04.2022 - 11.04.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
29.10.2022 - 31.10.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Den **aktuellen Status** zu allen Terminen findest du auf **culumnatura.com**

Salonstempel



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

culumnatura.com



Impressum:

Gesamtauflage: 174.200 Stk.
Grafikdesign: EINSIGARTIG OG, Druck: gugler* GmbH
Illustration Cover: Blagovesta Bakardjieva / carolineidler.com
Für namentlich gekennzeichnete Artikel übernimmt die Luger GmbH keinerlei Verantwortung. Änderungen und Druckfehler vorbehalten!



PurePrint®
innovated by gugler* DruckSinn
Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv.
drucksinn.at