

atento

ACHTSAMKEIT FÜR EIN NATÜRLICHES LEBEN

Kraft <
> der NATUR



Kraft der NATUR

Ihr Weg führt uns zurück
zu den Wurzeln

Boden & Ernährung

Im Gespräch mit Martin Grassberger



Zeit zum AUFBLÜHEN

LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Nach einigen Monaten Ruhe ist es soweit: Die NATUR erwacht aus ihrem Winterschlaf und führt uns ihre unglaubliche Kraft vor Augen. Wir genießen die Sonnenstrahlen und lächeln, wenn wir erste Frühlingsblumen sehen.

Daher konzentrieren wir uns diesmal auf die vielfältigen Auswirkungen der aufblühenden NATUR auf Körper und Seele und darauf, was **CULUMNATURA®** in der Kosmetik mit der Kraft der NATUR alles zustande bringt. Zudem ist gerade der Frühling ein guter Zeitpunkt fürs Waldbaden – erfahre mehr auf Seite 5.

Wie wichtig der bewusste Umgang mit der NATUR für das Zusammenspiel zwischen Boden, Ernährung und Hygiene ist, zeigt unser spannendes Interview mit Martin Grassberger, einem absoluten Experten auf diesem Gebiet. Vielleicht magst du es gleich in der Pause deines nächsten Waldspaziergangs lesen?

Helene Žugčić und Michaela Bauer
CULUMNATURA® Geschäftsführerinnen

Natürliches Haarefärben

Wurzeln, Nussschalen, Blüten und Blätter sind die Hauptbestandteile der **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN**. Sie ermöglichen es uns, mit ihren **100% natürlich gewachsenen Pflanzenteilen und Farbpigmenten** Haare zu färben, zu pflegen und zu stärken.

Bereits vor 6.000 Jahren färbten Menschen ihre Haare mit Pflanzenfarben – sie wurden jedoch von den synthetischen Färbemitteln stark verdrängt. Mittlerweile erleben Pflanzenhaarfärbungen wieder einen Aufschwung. Da sie **frei von gesundheitsbelastenden Inhaltsstoffen** sind, gewinnen sie immer mehr an Beliebtheit.

satuscolor PFLANZENHAARFARBEN können sowohl als Einzel-, als auch als Mischpulver verwendet werden. Durch die natürlich enthaltene Gerbsäure (Tannin) aus den Pflanzenteilen erhält das Haar Glanz und Stabilität – **rein aus der Kraft der Pflanzen**. Sie wirken bei jeder Haarfärbung wie eine pflegende Kur und helfen bei gereizter Kopfhaut.

Der Färbereich reicht von Blond-, über Rot- bis zu satten Brauntönen. Natürliche Farbunterschiede bleiben erhalten, besonders bei naturbelassenem Haar (Strähneneffekt). In jedem Fall entsteht eine individuelle Haarfarbe, die sehr harmonisch wirkt. Bei häufiger Anwendung wird die Haarqualität verbessert und bei längerem Haar reduziert sich die Spliss-Anfälligkeit. Durch pflanzenbasierte Haarfarbe ist dein **Friseuralltag ohne Schutzhandschuhe** möglich und das Abwasser der 100% reinen Pflanzenhaarfärbung ist **unbedenklich für Mensch und Umwelt**.

Wir sind ein gemeinwohlorientiertes, soziokratisch geführtes Unternehmen. Seit 1996 sind wir Hersteller konsequent natürlicher biozertifizierter Haut- und Haarpflegeprodukte sowie verlässlicher Partner von NATUR-friseur: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 – schützen dabei alle Lebewesen und Mutter Erde. Konsequent. Natürlich. Ehrlich.

konsequent



Ökonomie der
Menschlichkeit
Folge der Freude

KRAFT DER NATUR

satuscolor PFLANZENHAARFARBEN

⇒ natürliche Farbergebnisse
und gute „Grauhaarabdeckung“

⇒ bestehend aus 100% rein
pflanzlichen Inhaltsstoffen

⇒ biologisch abbaubar,
daher umweltschonend

⇒ mehr Fülle und
gesunder Glanz

⇒ Färben auch unter
16 Jahren möglich

⇒ kräftigender Aufbau
und lange Farbbrillanz

⇒ individuelles Färben in
warmen und kalten Farbtönen

Mehr Informationen zu den satuscolor PFLANZENHAARFARBEN findest du unter www.culumnatura.com

KRAFT DER NATUR

- *In der heutigen schnelllebigen Welt, in der wir*
- *von technologischem Fortschritt und urbanem Lifestyle*
- *umgeben sind, sehnen sich viele Menschen nach einer*
- *Verbindung zur NATUR.*

Diese Sehnsucht manifestiert sich zum einen im Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung und zum anderen in der Art und Weise, wie wir uns pflegen und stylen. Der Trend zu natürlichen Produkten und insbesondere zu NATURkosmetik spiegelt wider, dass immer mehr Menschen die heilende Kraft der NATUR in ihr tägliches Leben integrieren wollen. Im Zentrum dieses Trends steht neben der Verwendung von natürlichen Inhaltsstoffen vor allem auch die tiefe Verbindung mit der NATUR selbst. CULUMNATURA® geht als Vorreiter schon seit über einem Vierteljahrhundert mit der NATUR Hand in Hand, um einerseits etwas von ihrer Kraft dankbar anzunehmen und ihr andererseits etwas zurückzugeben.

Die Inhaltsstoffe der NATURkosmetik liegen in der kraftvollen Wirkung der Pflanzen und ihrer Bestandteile. Von der Wurzel bis zur Blüte bzw. der Frucht können wir wertvolle Zutaten gewinnen. Denke nur an die pure Essenz der naturreinen ätherischen Öle: Sie sind aufgeladen mit nährenden, lindernden und schützenden Eigenschaften, die bei uns Menschen körperlich und mental ihre Wirkung entfalten. Durch ihren natürlichen Charakter können ätherische Öle bei Hautproblemen, wie Akne oder Ekzemen, helfen. Ihre Essenz erinnert uns daran, dass die NATUR eine unerschöpfliche Quelle der Heilung und Kraft ist. Der bewusste Einsatz dieser Öle in der NATURkosmetik unterstreicht den Ansatz, das Beste von Mutter Erde zu nutzen und gleichzeitig einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt zu fördern.

Ein weiterer Schatz, der aus der NATUR gewonnen werden kann, sind Pflanzenhaarfärbungen, die für glänzendes Haar und natürliche Pflege sorgen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Haarfärbungen, die oft aggressive Chemikalien enthalten, setzen Pflanzenhaarfärbungen auf die Kraft von Pflanzenextrakten wie Henna, Indigo, Kamille oder Walnusschalen. Diese umweltfreundlichen und hautschonenden Farbalternativen verleihen dem Haar brillante Farben und unterstützen sogar die Gesundheit der Kopfhaut.



Doch die Kraft der NATUR reicht über die äußere Schönheit hinaus. Ein bewusster Lebensstil, der beispielsweise Spaziergänge in der NATUR und eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung einschließt, trägt dazu bei, die ganzheitliche Verbindung mit der NATUR zu stärken. Die heilsame Wirkung von Waldspaziergängen, auch „Waldbaden“ genannt, ist wissenschaftlich belegt und zeigt, wie wichtig es ist, sich regelmäßig in der NATUR aufzuhalten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Genauso wie wir von der NATUR nehmen, ist es wichtig, auch bewusst dazu beizutragen, sie zu schützen. Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind keine bloßen leeren Worte, sondern dürfen zu einem integralen Bestandteil unseres Lebensstils werden. In der Welt der Haut- und Haarpflege – dazu gehören vor allem Friseur:innen – bedeutet dies, Produkte zu wählen, die zum einen der Schönheit dienen und zum anderen die Umwelt schonen. NATURkosmetik zeigt dabei einen Weg zu einer harmonischen Verbindung von äußerer Pflege und innerem Wohlbefinden.

*Es ist eine Einladung,
das Gute in der NATUR zu erkennen,
es zu nutzen und mit ihr gemeinsam
zu leben und zu wachsen.*



Fotos: © iStockphoto.com

Die 8 Vorteile des Waldbadens

Das Waldbaden, auch als „Shinrin-Yoku“ bekannt, ist eine Praxis, die in Japan entstanden ist und sich weltweit als wertvolle Methode zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden etabliert hat.

Die positiven Vorteile des Waldbadens sind vielfältig und reichen von physischen bis hin zu psychischen Wirkungen.



1. Stressreduktion: Der Aufenthalt im Wald führt zu einer signifikanten Reduktion des Stresshormons Cortisol. Die entspannende Atmosphäre und die natürlichen Elemente tragen dazu bei, Stress abzubauen und dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

2. Verbesserung des Immunsystems: Die phytonzidenhaltigen Substanzen, die von Bäumen abgegeben werden, haben nachweislich positive Auswirkungen auf dein Immunsystem. Ein regelmäßiger Aufenthalt im Wald kann dazu beitragen, deine Abwehrkräfte zu stärken.

3. Senkung des Blutdrucks: Waldbaden wird mit einer Verringerung des Blutdrucks in Verbindung gebracht. Die Ruhe und die frische Luft im Wald tragen dazu bei, deinen Blutdruck zu regulieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu mindern.

4. Förderung der Konzentration und Kreativität: Die natürliche Umgebung des Waldes wirkt sich positiv auf deine kognitiven Funktionen aus. Studien zeigen, dass Waldbaden die Konzentrationsfähigkeit steigert und kreative Denkprozesse fördert.

5. Verbesserung der Stimmung: Der Kontakt mit der NATUR und die Entspannung im Wald haben eine antidepressive Wirkung. Waldbaden kann daher zur Verbesserung deiner Stimmung und zur Reduktion von negativen Gefühlen wie z. B. Angst oder Depression führen.

6. Erholsamerer Schlaf: Regelmäßiges Waldbaden verhilft dir zu einem tieferen und erholsameren Schlaf. Der positive Effekt auf dein Stresslevel und dein allgemeines Wohlbefinden wirkt sich ebenfalls zum Guten auf deine Schlafqualität aus.

7. Stärkung der mentalen Gesundheit: Waldbaden wird zunehmend als unterstützende Maßnahme in der Therapie von psychischen Erkrankungen eingesetzt. Die NATUR wirkt beruhigend und kann dir helfen, Symptome von Angstzuständen zu lindern.

8. Verbindung zur NATUR: Waldbaden fördert eine bewusstere Verbindung zur NATUR. So weckt es dein Umweltbewusstsein und gibt dir ein tieferes Verständnis für ökologische Zusammenhänge.



Warum ist Ernährung Teil der CULUMNATURA® Ausbildung?

TEXT: ULRIKE HÄUSER, FACHREFERENTIN DER AUSBILDUNGSMODULE „VITALSTOFFREICHE ERNÄHRUNG“, „BEWUSST(ER)LEBEN“ UND „DIE HAUT“

Vielleicht informierst du dich gerade über die Ausbildung zum:zur CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktiker:in und fragst dich, warum das Modul „Vitalstoffreiche Ernährung“ Teil davon ist.

Warum ist das Wissen über Ernährung als NATUR-friseur:in so wichtig? Bei CULUMNATURA® lernst du einen ganzheitlichen Umgang mit deinem Berufsbild, dem Körper und der Umwelt – da spielt es eine große Rolle, wie deine Ernährung bzw. die deiner Kund:innen aussieht. Falls du bereits ein Ausbildungsmodul bei CULUMNATURA® besucht hast, wirst du bemerkt haben, dass der Tag vom Frühstück bis zum Abendessen etwas anders gestaltet ist als bei gewöhnlichen Seminaren, Schulungen oder Workshops. Es wird vitalstoffreiche, vegetarische Kost angeboten, die sich bereits nach zweieinhalb Tagen in deinem Organismus bemerkbar macht – und der wird es dir danken. Denn sich vitalstoffreich zu ernähren, bedeutet auch, deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, die er braucht und die ihm guttun – frei von Konservierungsmitteln, Zucker und Geschmacksverstärkern. Davon profitieren auch deine Haut und dein Haar. Und dies kann sogar Auswirkungen auf das Farbergebnis beim Haarefärben haben. Hättest du das gedacht?

Hier noch zwei Fragen zum Nachdenken:

Szenario 1: Du bewegst dich, dein Herz schlägt, dein Organsystem arbeitet, deine Sinne sind aktiv und dein Körper ist warm, du atmest.

Frage: Woher nimmst du die Energie, die dein Körper hierfür benötigt?

Szenario 2: Deine Beweglichkeit ist eingeschränkt, dein Organsystem gibt dir Signale, achtsamer mit dir umzugehen, du fühlst dich ausgelaugt und schlapp.

Frage: Was erhält deinen Körper gesund oder lässt ihn gesunden?

Beim Besuch des Ausbildungsmoduls „Vitalstoffreiche Ernährung“ werden wir diese beiden (und noch mehr) Fragen beantworten und gemeinsam nahrhaft kochen und backen. Ich freue mich, dich bald in Ernstbrunn persönlich kennenzulernen.

Deine Ulrike

REZEPT: Giersch Chips

ZUBEREITUNG: Giersch findest du vorwiegend an schattigen Plätzen, z. B. im Wald oder im Garten unter Hecken und Büschen. Wie bei allen Wildkräutern solltest du die Ernte direkt am Wegesrand oder an Straßen eher meiden. Die Blätter am besten ungewaschen (oder nur vorsichtig abspülen und gut trocken tupfen) in einer Schüssel mit Olivenöl, etwas Kräutersalz, Paprikapulver, Currypulver und Sesamkörner vermischen. Die Blätter dabei gründlich wenden, sodass sie rundherum leicht bedeckt sind. Dann den Giersch auf einem Backblech locker ausbreiten. Bei 150 °C Umluft 10-15 Minuten knusprig backen. Gegebenenfalls zwischendurch wenden.

Viel Spaß beim gesunden Knabbern!

ZUTATEN: • ca. 4 Handvoll Giersch-Blätter • 4 TL Olivenöl • etwas Steinsalz oder Kräutersalz • Paprika- und/oder Currypulver, nach Belieben • Sesam, nach Belieben



Tipp: Alternativ oder als Chips-Mischung können auch Brennnessel, Bärlauch oder Grünkohl verwendet werden.

NO-GO Inhaltsstoff: Hydrochinon

Die Anwendung von Hydrochinon in der Kosmetik, insbesondere als Depigmentierungsmittel zur Hautaufhellung, wirft ernsthafte gesundheitliche Bedenken auf. Trotz der Effektivität bei der Behandlung von Pigmentflecken steht Hydrochinon im Fokus, da es möglicherweise krebserregend sein kann und mit zahlreichen Nebenwirkungen verbunden wird.

Hydrochinon ist eine chemische Verbindung, die in der Kosmetikindustrie als aufhellender Wirkstoff eingesetzt wird, um Hautverfärbungen und Hyperpigmentierung zu behandeln. Weiters wird es als Reduktionsmittel in der Kunststoffherstellung sowie als Schutz vor Oxidation in Haarfärbe- und Nagelmodellierungsmitteln genutzt.

Die chemische Zusammensetzung dieser Verbindung wirkt, indem sie die Produktion von Melanin (ein natürlicher brauner Farbstoff der Haut, der zum Schutz dient) in der Haut unterdrückt. Dadurch wird verhindert, dass die Haut stellenweise braune Farbe produziert. Infolgedessen werden bestehende Pigmentflecken weniger sichtbar und es wird die Entstehung neuer Flecken verhindert. Es gibt jedoch erhebliche Bedenken hinsichtlich der Sicherheit und potenzieller, gesundheitlicher Risiken. Hier sind einige Gründe, warum Hydrochinon als gesundheitsgefährdend betrachtet werden kann:

Krebserregendes Potenzial:

Studien an Tieren haben gezeigt, dass die langfristige Anwendung von Hydrochinon zu Krebs führen kann. Zudem hat die International Agency for Research on Cancer (IARC) Hydrochinon als möglicherweise krebserregend für den Menschen eingestuft.

Hautirritationen und Nebenwirkungen:

Die häufigsten Nebenwirkungen sind Hautreizungen, Rötungen, Trockenheit und Schuppung. Bei übermäßi-

ger Anwendung auf dunkler Haut kann es zu einer schwerwiegenden Verfärbung, Ochronose genannt, kommen. Diese irreversible Verfärbung geht oft mit Schwellungen und Verdickungen einher.

Abhängigkeit und Überdosierung:

Hydrochinonhaltige Produkte können süchtig machen, da die Anwender:innen zu viel in zu kurzer Zeit verwenden, weil sie schnellere Ergebnisse erzielen wollen. Die Überdosierung kann zu Risiken und Nebenwirkungen führen. Gerade in afrikanischen und asiatischen Kulturen wird oft eine helle und gleichmäßig pigmentierte Haut als Schönheitsstandard betrachtet.

Aufgrund der gesundheitlichen Bedenken hat eine Reihe von Ländern, darunter jene in der Europäischen Union, Hydrochinon in kosmetischen Produkten als Bleichmittel für die Haut verboten. In geringen Mengen darf Hydrochinon dennoch weiterhin verwendet werden. Eine Ausnahme bilden z. B. rezeptpflichtige Arzneimittel zur Hautaufhellung und die Verwendung als Oxidationsschutz in Haarfärbemitteln.



In unseren konsequent natürlichen **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN** sowie in allen anderen **CULUMNATURA®** Haut- und Haarpflegeprodukten

verzichten wir selbstverständlich auf diesen NO-GO Inhaltsstoff.

.....

Pflege- & Stylingtipps im Frühling

Die Fachreferent:innen der verschiedenen Ausbildungsmodule unserer CULUMNATURA® Akademie tragen das Wissen von natürlicher Haut- und Haarpflege im Herzen und nach außen. Sie sind diejenigen, die unsere Produkte so gut kennen, dass sie im Laufe der Zeit ein Repertoire an persönlichen Tipps gesammelt haben. In dieser Rubrik teilen wir diese wertvollen Anwendungstipps mit dir und wünschen dir viel Freude beim Ausprobieren!



REVITALISIERTER HAARBODEN, von Monika Banzirsch

Für eine revitalisierte Kopfhaut und glänzendes Haar empfiehlt Monika das regelmäßige Bürsten mit der **CULUMNATURA® Bürste**. Dies durchlüftet deinen Haarboden, reinigt ihn und regt die Durchblutung an. Durch das gleichmäßige Verteilen des Sebums (Gemisch aus Talg und Schweiß) schützt du zudem dein Haar vor körperfremden Bakterien, Viren und umweltschädlichen Einflüssen. Schuppen und Ablagerungen werden abtransportiert. Das sorgt für eine gesunde Kopfhaut, welche die Basis für die Aufnahme von Feuchtigkeit und wichtigen Nährstoffen wie Proteinen ist.



FRISCHEKICK FÜR LÄNGEN & SPITZEN, von Andrea Lohrke



Beim Nachfärben des Ansatzes verleiht Andrea strapazierten Haarspitzen gerne eine farbauffrischende Kur. Dafür einen Teil der **satuscolor PFLANZENHAARFARBE** aus der jeweiligen Rezeptur für den Ansatz mit einem Teil **satuscolor BASIS NEUTRAL** und einem Teil **velare HAUT- UND HAARBALSAM** vermengen und mit kochendem Wasser übergießen. Brei gut verrühren, auf 60 °C abkühlen lassen und großzügig auf Längen und Spitzen auftragen. Nach Abschluss der Einwirkzeit, die Mischung mit Wasser aufemulgieren und alles gründlich ausspülen. So gewinnen strapazierte Haare wieder an Geschmeidigkeit und erhalten ihre strahlende Leuchtkraft zurück.



GESICHTS- UND HAARMASKE IN EINEM, von Anja Bäsch

Anja gibt dir einen besonderen Beauty-Tipp für strahlende Haut und glänzendes Haar: Mische dafür 10 Tropfen **adulare 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION** mit gleichen Teilen **lutum MINERALKUR** und **velare HAUT- UND HAARBALSAM**. Diese hochwertige Mischung eignet sich perfekt als 15-Minuten-Gesichtsmaske für einen strahlenden Teint, wie auch als reichhaltige Haarmaske, die bereits nach 20 Minuten Einwirkzeit oder über Nacht neue Energie verleiht. Die vielseitige **adulare 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION**, eingearbeitet in deine Haarspitzen, schützt vor Sonne, Salzwasser und wirkt sogar als Hitzeschutz für dein Styling.





Boden & Ernährung

INTERVIEW MIT

UNIV.-PROF. DR. MED. UNIV. MAG. DR. RER. NAT.

MARTIN GRASSBERGER

Facharzt für Gerichtsmedizin, Biologe/Anthropologe,
ÖÄK Diplom Ernährungsmedizin, ÖÄK Diplom Umweltmedizin,
Facharbeiter Landwirtschaft, Referent, Buchautor, Universitätslektor

CULUMNATURA®: Martin, durch deine Expertise weißt du gut, wie es um unsere Gesundheit bestellt ist. Und mit der sieht es in Österreich leider nicht rosig aus.

Warum? MARTIN GRASSBERGER: Die Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Es sind viele Faktoren, die dazu beitragen, die wesentlichen sind sicher die Ernährung und die mangelnde Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Das sieht in anderen Ländern etwas anders aus, in denen bereits in der Vorsorgemedizin erkannt wurde, dass die Ernährung und der Lebensstil wichtig sind. Österreich gibt insgesamt leider zu wenig für Präventionsmedizin aus und das wenige Budget fließt großteils in Vorsorgeprogramme, über die versucht wird, Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Doch zu diesem Zeitpunkt gibt es sie bereits. Die Krankheiten können auf diese Weise also nicht vermieden werden.

CN: Viele konventionelle Hautpflegeprodukte werben mit desinfizierender Wirkung. Sind wir Menschen in Europa generell viel zu hygienisch geworden? MG: Das ist eine gute Frage... Auf der einen Seite ist Hygiene eine wunderbare Sache, in der wir in den letzten 100 Jahren viel dazugelernt haben. Hygiene bei der Essenzubereitung, bei der Trinkwasserqualität oder auf Toiletten beispielsweise waren gute Erfindungen. Auf der anderen Seite ist etwas Wahres dran, dass wir im Zuge unserer Zivilisation immer weniger Kontakt zu den Mikroben unserer Umwelt haben. Da spielt ein gewisser Reinlichkeits- und Desinfektionswahn eine nicht zu unterschätzende Rolle. Um es salopp zu sagen: Es darf schon auch ein bisschen mehr Dreck sein! Durch unseren modernen Lebensstil und die Tatsache, dass mittlerweile die Hälfte der Bevölkerung in Städten lebt, kommen wir immer weniger mit der NATUR in Berührung. Der tägliche Kontakt zum Boden, zu Lebensmitteln, Tieren und anderen Menschen (Stichwort: Single-Haushalt) ist nicht mehr so gegeben, wodurch es zu weniger Mikroorganismen-Austausch kommt.

CN: Sollten wir deswegen viel mehr Kontakt zur NATUR suchen – für unsere physische wie auch mentale Gesundheit? MG: Genau! Das Mikrobiom ist ein Aspekt, jedoch ist auch unsere mentale Gesundheit wichtig. Etliche Studien zeigen, wie sich zahlreiche Parameter, die man messen kann (z. B. Blutdruck, Blutzucker usw.), in relativ kurzer Zeit bei einer NATURexposition – sprich einem Waldspaziergang – verbessern. Die Ursachen sind vielfältig, das reicht von den Mikroorganismen bis hin zu pflanzlichen Verbindungen, die sich wohltuend auf unseren Körper und Geist auswirken. Es wird sogar vermutet, dass die elektrische Ladung der Erde eine Rolle spielt. Es gibt dazu eine spannende Studie, die zeigt, dass das vegetative Nervensystem ausgeglichen wird, wenn der Körper geerdet ist. Es kommt dabei offenbar zum Elektronenaustausch, der sich positiv auf den Körper auswirkt. Das ist nicht verwunderlich, denn der Mensch ist elektrisch. Moleküle und Zellen haben ein elektrisches Potenzial: auch die Nerven und die Oberfläche der Erde. Dadurch könnte es zum Elektronenaustausch kommen, wenn wir mit nackten (feuchten) Füßen am Boden laufen.

Das gesamte Interview mit Martin Grassberger findest du unter www.culumnatura.com in unseren Blogbeiträgen!

Buchtipp: Das unsichtbare Netz des Lebens

Wie Mikrobiom, Biodiversität, Umwelt und Ernährung unsere Gesundheit bestimmen. Erfolgsautor Martin Grassberger zeigt neue Wege auf, wie sich der Mensch vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen kann.

448 Seiten
ISBN: 9783701735358



Baum der Liebe



Die Birke, lateinisch Betula genannt, ist ein vielseitiger Baum, der in verschiedenen Klimazonen auf der ganzen Welt gedeiht.

Ihre charakteristische weiße Rinde und ihre anmutige Erscheinung machen sie zu einem markanten Bestandteil vieler alter Bräuche, wie z. B. dem Maibaumaufstellen. Da die Birke der erste blühende Baum im Frühjahr ist, holten die Kelten damals zum „Fest der Beltanen“ den erwachenden Frühling ins Dorf. Heute werden dafür meist Nadelbäume verwendet, da diese länger frisch aussehen.

Im germanischen Volksglauben wird der Birkenbaum der Göttin Freya – der Göttin der Liebe und Ehe – zugesprochen, weshalb er auch der „Baum der Liebe“ genannt wird. Er wird oft als Symbol für Fruchtbarkeit, Erneuerung und Schutz betrachtet und als heiliger Baum verehrt. Der süße Birkensaft wurde bereits von Hildegard von Bingen genutzt und wird seither, wegen seiner vitalisierenden Wirkung, zur Blutreinigung,

als Stoffwechselanregung, bei Rheuma, Haarausfall und Depressionen verwendet. Dem Birkenholz selbst wird ebenso eine vitalisierende Energie zugesprochen. Schon die alten Druiden setzten das Holz für Harmonisierungsrituale und Liebeszauber ein – die Birke soll gewissermaßen aphrodisierend wirken und die Lebenslust wecken.

Birkenblätter und -rinde finden in verschiedenen Kulturen Anwendung. Von medizinischen bis zu kosmetischen Zwecken spielt die Birke eine entscheidende Rolle, so auch in Pflanzenhaarfarben. Ihre Blätter, Samen und die Rinde wurden schon in der Volksmedizin verwendet, um eine Vielzahl von Beschwerden zu behandeln. Die heilenden Eigenschaften der Birke sind auf ihre reichen Inhaltsstoffe zurückzuführen, darunter Betulin, Betulosid, Flavonoide und ätherische Öle.

Ein besonders interessanter Aspekt der Birke ist ihre Verwendung in Pflanzenhaarfarben: Ihre Blätter sorgen für einen grünlichen Gelbton und kommen in **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN** zum Einsatz.

Gemeinsam. Natürlich. Wachsen.

Deine Vorteile mit CULUMNATURA®

Bist du leidenschaftliche:r Friseur:in und möchtest in eine nachhaltige Zukunft mit konsequent natürlichen Haut- und Haarpflegeprodukten in Bio-Qualität starten?

Dann bieten wir dir unsere Erfahrung, unser Wissen und unsere Unterstützung im Bereich NATURkosmetik und Pflanzenhaarfarbe an und ermutigen dich, diesen Schritt zu gehen, um **gemeinsam natürlich zu wachsen!**

Fachexklusive Produkte für NATURfriseur:innen

Mit unserer Philosophie heben wir uns von anderen NATURkosmetikhersteller:innen ab, indem wir konsequent auf Fachexklusivität setzen. Das bedeutet: Unsere biozertifizierten Haut- und Haarpflegeprodukte sowie Pflanzenhaarfarben und Werkzeuge sind ausschließlich bei CULUMNATURA® zertifizierten NATURfriseur:innen erhältlich. Diese Exklusivität ermöglicht es dir, deinen Kund:innen Produkte anzubieten, die weder im Handel noch in Onlineshops erhältlich sind – ein Alleinstellungsmerkmal, das deine Position als NATURfriseur:in stärkt und die Kund:innenbindung langfristig fördert.

Umsatzsteigerung durch Beratung und Verkauf

CULUMNATURA® NATURfriseur:innen und Haut- und Haapraktiker:innen zeichnen sich zusätzlich zu ihrem handwerklichen Geschick durch ihre Fähigkeit, Kund:innen ganzheitlich zu beraten, aus. Mit den fachexklusiven Friseur:innenprodukten von CULUMNATURA® kannst du deinen Kund:innen maßgeschneiderte Lösungen für ihre individuellen Bedürfnisse anbieten.

Diese persönliche Beratung führt zu zufriedenen Kund:innen, einer erhöhten Kund:innenloyalität und Weiterempfehlung – das wirkt sich zudem positiv auf deinen Umsatz aus.

.....



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 Haapraktiker:in übernehmen – bestehend aus acht Modulen. Wir freuen uns auf deine vollständigen Bewerbungsunterlagen (mit einem ärztlichen Attest deiner Berufskrankheit). Wir kontaktieren den:die Gewinner:in im Oktober 2024.

Bewerbungsunterlagen:

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

Bewerbung an: akademie@culumnatura.at

Einsendeschluss: 30.09.2024

**Bewirb
dich jetzt!**



CULUMNATURA® Akademie

Ausbildung zum:zur CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktiker:in

Diese Ausbildung richtet sich an Friseur:innen und Kosmetiker:innen. Das Ausbildungskonzept umfasst die Vermittlung von fundiertem Wissen, praxisorientierten Übungen und eröffnet den Zugang zu einer natürlichen Arbeits- und Lebensweise. Die Module sind in sich abgeschlossen und einzeln buchbar. Dauer pro Modul: zweieinhalb Tage, inklusive biologischer Vollwert-Verpflegung. Wir empfehlen, mit dem Modul „Haut- und Haarpflege“ zu starten, da es die Grundlage für alle weiteren Module bildet.

Haut- und Haarpflege

04.05.2024 - 06.05.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
01.06.2024 - 03.06.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
07.09.2024 - 09.09.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
02.11.2024 - 04.11.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

satuscolor Pflanzenhaarfarben

06.04.2024 - 08.04.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
08.06.2024 - 10.06.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
22.06.2024 - 24.06.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
12.10.2024 - 14.10.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
19.10.2024 - 21.10.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Die Haut

12.10.2024 - 14.10.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Das Haar

22.06.2024 - 24.06.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
26.10.2024 - 28.10.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Bewusst(er)leben

04.05.2024 - 06.05.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
13.07.2024 - 15.07.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Vitalstoffreiche Ernährung

27.07.2024 - 29.07.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
05.10.2024 - 07.10.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Kopfmassage

23.03.2024 - 25.03.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
06.07.2024 - 08.07.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
23.11.2024 - 25.11.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Beratungstraining

09.03.2024 - 11.03.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
09.11.2024 - 11.11.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
18.01.2025 - 20.01.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Kennenlernseminare für Interessent:innen

Zukunftschance NATURfriseur:in

26.05.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
07.10.2024, ONLINE
13.10.2024, CH-3074 Muri bei Bern
17.11.2024, D-20354 Hamburg



NATURfriseur:in HAUTnah – Kennenlerntag im Salon

09.06.2024, CH-8003 Zürich
30.06.2024, DE-84387 Julbach

Weiterbildungsseminare

satuscolor Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

09.03.2024 - 11.03.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
11.05.2024 - 13.05.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
28.09.2024 - 30.09.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
30.11.2024 - 02.12.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

Achtsames Haareschneiden – mit allen Sinnen

27.04.2024 - 29.04.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

satuscolor Farbtyp-Beratung

16.03.2024 - 18.03.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Den
aktuellen Status
und weitere Termine
findest du auf
culumnatura.com

Salonstempel



Impressum: Gesamtauflage: 154.000 Stück | Herausgeber: CULUMNATURA® Wilhelm Luger GmbH, E-Werkgasse 13, A-2115 Ernstbrunn, Tel.: +43 (0)2576/20 89, info@culumnatura.at, www.culumnatura.com | Redaktion: EINSIG-artig OG, www.einsigartig.at | Fotos: CULUMNATURA® / Rita Newman, Alexander Künzel | Pflanzen-Illustrationen: CULUMNATURA® / Ekaterina Archangelskaia | Druck: gugler* GmbH. Für namentlich gekennzeichnete Artikel übernimmt die Wilhelm Luger GmbH keinerlei Verantwortung. Änderungen und Druckfehler vorbehalten!



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