

# atento

ACHTSAMKEIT FÜR EIN NATÜRLICHES LEBEN

DU BIST,  
WAS DU  
ISST!

... WORAUS  
PRODUZIERT  
DER KÖRPER  
EIGENTLICH  
SEINE ZELLEN?

## Die Organuhr

Ein Blick auf die biologische Zeitanzeige des Körpers

## Frisch – frischer – Frischkornbrei

Wissenswertes zum Thema Vollwertkost





## Gesunde Ernährung, gesunde Haut

LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Vielleicht sitzt du genau in diesem Moment mit deinem neuen atento im Freien und spürst die Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Und vielleicht denkst du schon daran, wie du sie nach dem Lesen dieser spannenden Ausgabe verwöhnen kannst. Obwohl es gerade im Sommer wichtig ist, sich gut um die Haut zu kümmern, solltest und kannst du das jederzeit tun – sowohl von außen, als auch von innen.

Von innen? Ja, über die Ernährung! Welchen Einfluss sie auf gesunde Haut und Haare hat, ist das große Thema, auf das wir uns diesmal konzentrieren. Unsere Fachreferentinnen Ulrike Häuser und Monika Kürrer-Dittrich teilen ihr umfangreiches Wissen und köstliche, vitalstoffreiche Rezepte mit dir. Zudem nehmen wir das Trendthema ‚Kollagen‘ als Nahrungsergänzung kritisch unter die Lupe und haben drei Pflegetipps für die heiße Jahreszeit für dich. Damit kann der Sommer kommen!

Helene Žugčić und Michaela Bauer  
CULUMNATURA® Geschäftsführerinnen

## Nährende Sommerlotion

Im Sommer benötigt die Haut besondere Pflege. Die reichhaltigen Öle, die in **apricatio** SOMMERLOTION und **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION enthalten sind, versorgen und unterstützen die Haut vor und nach dem Sonnenbad. Da die Produkte von CULUMNATURA® im Baukasten-Prinzip konzipiert sind, können sie untereinander gemischt werden, um noch bessere Effekte zu erzielen – so auch **apricatio** mit **adulare**.

Edelste Öle treffen auf reines Aloe Vera: **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION verhilft zu einem optimalen Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Haut, aktiviert die Zellerneuerung und wirkt beruhigend. Auf der anderen Seite haben die in **apricatio** SOMMERLOTION verwendeten Öle einen natürlichen Lichtschutzfaktor. Nanopartikelfreies Titandioxid und Zinkoxid auf mineralischer Basis reflektieren die Sonnenstrahlen. Die beiden Inhaltsstoffe können dazu führen, dass die Sommerlotion etwas zähflüssiger beim Auftragen ist. Fügt du jedoch ein bisschen **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION hinzu, entsteht eine leichtere, cremige Textur, die sich angenehm auf der Haut verreiben lässt.

Für die nährende Lotion werden ein gestrichener Teelöffel **apricatio** SOMMERLOTION und sechs bis acht Tropfen **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION in den Händen vermischt. Die geschmeidige Creme wird anschließend auf die Haut aufgetragen und sanft einmassiert. Die Kombination aus **apricatio** SOMMERLOTION und **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION schützt die Haut, nährt und bewahrt sie vor dem Austrocknen – speziell an sonnigen Tagen.

Wir sind ein gemeinwohlorientiertes, soziokratisch geführtes Unternehmen. Seit 1996 sind wir Hersteller konsequent natürlicher biozertifizierter Haut- und Haarpflegeprodukte sowie verlässlicher Partner von NATUR-friseuren und zertifizierten CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerinnen, 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

# APRICATIO

- mit vielen wertvollen Vitaminen
- besonders bei empfindlicher Haut geeignet
- entspannende und beruhigende Wirkung

DAS  
IDEALE DUO  
AN SONNIGEN  
TAGEN UND ZUR  
TÄGLICHEN  
PFLEGE



# ADULARE

- stärkt die Widerstandsfähigkeit der Haut
- mildert Hautirritationen nach einem Sonnenbrand
- wirkt ausgleichend

DU BIST, WAS DU ISST!

# DU BIST, WAS DU ISST!

TEXT: CULUMNATURA® FACHREFERENTINNEN ULRIKE HÄUSER UND MONIKA KÜRREER-DITTRICH

*Wie klingt das für dich? Der Satz hat Aussagekraft!  
Denn hast du dich schon einmal gefragt, woraus der Körper seine Zellen produziert, wenn du dich hauptsächlich von ungesunden Nahrungsmitteln ernährst?  
Und ist die Schokolade von heute der Pickel auf deiner Nase von morgen?*

Unsere Haut ist mehr als eine äußere Hülle. Sie ist, wie unser gesamter Körper, ein lebendiges Multitalent, das täglich Höchstleistungen vollbringt, indem sie uns als Tast- und Fühlinstrument dient. Dank des Hydrolipidmantels der Haut bleiben unwillkommene Bakterien und Viren draußen, die uns unterstützenden, lebensnotwendigen Mikroorganismen werden willkommen geheißen. Mit ihren zwei Quadratmetern Fläche verdient sie als größtes Organ des menschlichen Körpers unsere besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Doch wie können wir sie von innen heraus unterstützen? Wie beeinflusst unsere Ernährung, neben der allgemeinen Gesundheit, auch die Schönheit und Natürlichkeit unserer Haut und Haare? Wir haben bei den Gesundheitsberaterinnen und CULUMNATURA® Fachreferentinnen Ulrike Häuser und Monika Kürreer-Dittrich nachgefragt. Die Lösung ist simpel und klar: Vitalstoffreiche Ernährung!

## Lebendige LEBENSmittel

Du denkst jetzt an krabbelnde Insekten? Keine Sorge! ‚Lebendig‘ bedeutet in der vitalstoffreichen Ernährungsweise alles andere als ‚lebend‘. Ulrike erklärt: „Vollwertige Lebensmittel besitzen noch ihren

eigenen Stoffwechsel. Sie sind ‚lebendig‘ im Sinne von ‚noch keimfähig‘. Das bedeutet beispielsweise beim Getreide, dass, wenn du das geerntete Korn mit Hilfe von Wasser zum Keimen bringst, aus diesem Keimling neues Leben, eine neue Getreidepflanze, entsteht.“ Bereits verarbeitete Nahrungsmittel besitzen diese Eigenschaft nicht (mehr). Sie wurden erhitzt, raffiniert oder so verändert, dass die ursprüngliche Vitalität und Lebendigkeit zerstört wurden und ein nochmaliges Aufleben unmöglich macht. Produkte wie z. B. Fabrikzucker, Auszugsmehle oder raffinierte Fette (Margarine) liefern zwar rasch Energie, jedoch fehlt es ihnen an wertvollen Inhaltsstoffen, den sogenannten ‚Vitalstoffen‘, die der Körper benötigt, um Haut und Haare gesund wachsen zu lassen. „Wer sich gesund und lebendig fühlen möchte, darf zu viel frischen, abwechslungsreichen und natürlichen Lebensmitteln – am besten in Bioqualität – greifen“, ergänzt Monika.

Ulrikes Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung sind klar: „Frisches Gemüse, Obst, keimfähiges Getreide und naturbelassene Fette sowie Öle sollten täglich auf deinem Speiseplan stehen.“ Und wie sieht es mit Nahrungsergänzungsmitteln aus? „Diese Präparate können niemals das volle Spektrum an Vitalstoffen eines natürlichen Lebensmittels bieten. Eine ausgewogene vitalstoffreiche Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Stoffwechsel und somit auch zu schöner Haut und gesundem Haar“, erläutert sie weiter.

## Haut und Haar essen mit

Gerade die Haut ist ein direkter Indikator für die innere Gesundheit und kann aufzeigen, ob du dich ausreichend vitalstoffreich ernährst oder ein Mangel vorliegt. CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerin Monika sagt dazu: „Ein Mangel an Vitalstoffen kann sich in Form von trockener Haut, Pickeln oder sogar Hauterkrankungen zeigen. Unsere Haut benötigt eine Vielzahl von Nährstoffen, um gesund und strahlend zu bleiben – und das von innen, wie von außen.“

Ebenso ist das Haar eng mit der Ernährung verbunden. „Bei Mangelerscheinungen versorgt der Körper zuerst immer lebenswichtige Organe, bevor er sich um das Haar kümmert. Das bedeutet, wenn du zum Beispiel zu wenig Vitamine und Mineralstoffe über deine Ernährung aufnimmst, kann dies unter anderem zu Haarausfall, langsamem Haarwachstum oder Spliss führen. Daher ist es wichtig, den Körper von innen heraus mit ausreichend Vitalstoffen zu versorgen, um die Gesundheit und Schönheit der Haare zu erhalten“, erklärt Monika.

Ein interessanter Aspekt ist die Auswirkung der Ernährung auf das Ergebnis der Pflanzenhaarfarben. Die leidenschaftliche NATURfriseurin weiß: „Die Ausleitungszonen auf unserer Kopfhaut können durch die in der Pflanzenhaarfarbe enthaltene Gerbsäure aktiviert werden. Dadurch beginnt der Körper, Stoffwechselprodukte abzubauen. Dies kann dann sogar das Farbergebnis beeinflussen.“

Es ist entscheidend, zu verstehen, dass Gesundheit und Vitalität durch den Stoffwechsel, also alle chemischen Prozesse in deinen Zellen, beeinflusst werden. Damit diese Prozesse reibungslos ablaufen und deine Organe optimal funktionieren können, bedarf es einer regelmäßigen Versorgung des Körpers mit ausreichenden Mengen an Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, ungesättigten Fettsäuren, Enzymen, Aroma- und Faserstoffen. Der Mensch ist ein ganzheitliches System. Ein Ungleichgewicht an einer Stelle kann sich oft an anderer Stelle bemerkbar machen. Daher ist fundiertes Fachwissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Haut- und Haarpflege unerlässlich für die professionelle Arbeit einer NATURfriseurin. Deshalb ist das Modul Vitalstoffreiche Ernährung integraler Bestandteil der Ausbildung zur CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerin.

## Ausprobieren und profitieren

Eine grundlegende Umstellung der Ernährung ist ein Neuanfang. Saisonales, knackiges Obst und Gemüse, natürliche, unverarbeitete, kaltgepresste Öle und frisch vermahlene Mehl sind ebenso wichtig wie die Begeisterung und der Wunsch, Neues zu entdecken. Oft können sogar beliebte Gerichte leicht angepasst werden, um ihren Platz auf einem vitalstoffreichen Speiseplan zu behalten. Wage dich an neue, abwechslungsreiche Vollwert-Rezepte. Sobald sich diese gesunden Gewohnheiten etabliert haben, wirst du dich sichtbar wohler und fitter fühlen.

*Es lohnt sich – probiere es aus!*

# Die Organuhr:

## Ein Blick auf die biologische Zeitanzeige des Körpers

Die Organuhr ist ein faszinierendes Konzept, das seinen Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat. Diese alte Heilkunst betrachtet den menschlichen Körper als ein komplexes System von Energieflüssen, das eng mit den Organen und ihren Funktionen verbunden ist.

Gemäß der Organuhr ist der Tag in 12 zweistündige Zeitabschnitte unterteilt, die jeweils einem bestimmten Organ zugeordnet sind. Jedes Organ hat eine Zeit, in der seine Energie am stärksten, und eine Zeit, in der sie schwächer ist. Diese Zyklen sollen helfen, das optimale Funktionieren der Organe zu unterstützen und potenzielle Gesundheitsthematiken zu identifizieren.

Die Organuhr folgt dabei dem Konzept der Yin-Yang-Energie, das besagt, dass sich entgegengesetzte Kräfte in einem ständigen, ausgewogenen Fluss befinden sollten, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten. Zum Beispiel ist die Zeit von 1 bis 3 Uhr morgens dem Lebermeridian zugeordnet, während die Zeit von 3 bis 5 Uhr morgens dem Lungenmeridian entspricht. In dieser Zeit sollen diese Organe besonders aktiv sein, um bestimmte Funktionen wie Entgiftung und Regeneration zu unterstützen. Wenn du nachts z. B. regelmäßig um dieselbe Zeit

aufwachst, könnte dies auf eine Schwäche oder Störung des zugehörigen Organs hinweisen.

Die Organuhr kann zum einen als Diagnosewerkzeug dienen und zum anderen zur Planung von Aktivitäten genutzt werden. Laut TCM solltest du beispielsweise zwischen 11 und 13 Uhr die größte körperliche Energie haben, da dies die Zeit des Herzmeridians ist. Es wird demnach empfohlen, zu dieser Zeit Aktivitäten zu planen, die körperliche Anstrengung erfordern.

Insgesamt bietet die Organuhr eine faszinierende Perspektive auf die biologische Uhr des Körpers und erinnert daran, dass unsere Gesundheit eng mit den natürlichen Rhythmen der NATUR verbunden ist.



### Unser Team stellt sich vor

Als Grafiker und Artdirector in nationalen und internationalen Werbeagenturen mit vielen namhaften Kunden kam ich im Oktober 2022 zu CULUMNATURA®.

Ich bin vor allem für die Grafik zuständig, gestalte das atento und das gesamte Werbematerial wie z. B. Poster, Plakate, Inserate, Folder, Roll-ups, Give-aways uvm. Zuletzt war ich mit dem Design des sublimare Koffers mit seinen 100% NATURreinen ätherischen Einzelölen, Ölmischungen, dem beiliegenden Kartenset und Kartenhalter beauftragt – ein spannendes Projekt, das mir viel Freude bereitet hat.

## Ralph GRAFIK & DESIGN

Meine Kreativität finde ich unter anderem im Laufsport. Er hält fit und macht den Kopf frei für neue Ideen.

Was mir besonders gut in diesem Haus gefällt, ist das schöne Miteinander – das Aufeinanderzugehen unter allen Kolleginnen und der freundliche Umgang auf Augenhöhe, unabhängig von der jeweiligen Position.

Mit den CULUMNATURA® Produkten konnte ich mich rasch anfreunden und habe auch so manches in Verwendung. Mein besonderes Highlight ist sanare HAUT- UND HAARLOTION. Ich nutze sie täglich nach dem Duschen und der Rasur – sie duftet herrlich und wirkt durch ihre natürlichen Inhaltsstoffe sehr pflegend.



KOLLAGEN

# Kollagenzufuhr – fraglicher Trend?

*Bestimmt hast du auch bereits davon gehört oder gelesen:*

*Kollagen soll das Wundermittel gegen schlaffe, faltige Haut sein. Es wird in verschiedenen Formen wie Pulver, Kapseln und Cremes angeboten, um die Haut zu straffen und zu verjüngen.*

*Doch was ist Kollagen eigentlich, woraus wird es gewonnen und ist es für eine gesunde Haut wirklich erforderlich?*

*Wir haben uns den Beauty-Trend genauer angesehen.*

## Was ist Kollagen?

Kollagen ist ein Protein, das für die Festigkeit und Elastizität von Geweben wie Haut, Knorpel und Knochen entscheidend ist. Es besteht hauptsächlich aus den Aminosäuren Prolin und Glycin und kommt in 28 verschiedenen Varianten im Körper vor. Menschliche Haut besteht vor allem aus Kollagen Typ 1, während Typ 2 hauptsächlich in Knorpeln zu finden ist.

**Fakt 1:** Der Körper produziert das benötigte Kollagen selbst und muss es nicht über die Nahrung aufnehmen.

Mit zunehmendem Alter und äußeren Einflüssen wie z. B. Rauchen sinkt der Kollagenspiegel im Körper, was zu Hauterschlaffung und Faltenbildung führen kann. Auf diesen Zug springen viele Hersteller auf und bieten Kollagen als Nahrungsergänzungsmittel oder Cremes in verschiedenen Formen an.

## Wie wird Kollagen gewonnen?

Kollagen für Pulver und Kapseln wird aus Tiernebenprodukten, die ausgekocht werden, gewonnen.

**Fakt 2:** Hier handelt es sich schlicht um Schlachtabfälle, wie z. B. Rinderknorpel, Fischflossen, Schweineknorpel und Hahnenkämme, die strukturell Kollagen ähneln. Fischflossen und -schuppen werden dabei als „Meereskollagen“ verkauft.

## Ist die zusätzliche Aufnahme von Kollagen nötig?

Die wissenschaftliche Evidenz für die Wirksamkeit von Kollagenpräparaten ist begrenzt. Es ist unklar, ob die Einnahme oder Anwendung von Kollagen tatsächlich sichtbare oder spürbare Effekte auf die Haut hat. Auch fehlen Studien zur Wirkung von Kollagen auf Gelenkknorpel und Arthrose.

**Fakt 3:** Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) lehnte daher die Angabe einer gesundheitsbezogenen Wirkung von Kollagen ab.

## Kollagenproduktion natürlich anregen

Wer seine Hautelastizität auf natürliche Weise unterstützen möchte, kann dies durch eine vitalstoffreiche Ernährung erreichen, die die körpereigene Kollagenproduktion anregt. Obwohl Pflanzen kein Kollagen enthalten, können bestimmte Inhaltsstoffe wie Vitamine und Antioxidantien die Kollagenproduktion im Körper fördern. Einige Gemüse- und Getreidearten bestehen unter anderem aus Aminosäuren wie Glycin, Prolin, Hydroxyprolin und L-Lysin. Tofu, Linsen, Erdnüsse, Reis, Kürbiskerne, Haferflocken und Erbsen sind gute Quellen für diese Aminosäuren. Vitamin C, das in Paprika oder Zitrusfrüchten vorkommt, kann die Produktion von Prolin zusätzlich anregen. Eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung liefert alle notwendigen Nährstoffe, die für eine gesunde Kollagenproduktion erforderlich sind.

# Frisch - frischer - Frischkornbrei

*Ulrike Häuser, Fachreferentin für Vitalstoffreiche Ernährung und Bewusst(er)leben, teilt ihr Wissen über das Herzstück der vitalstoffreichen Vollwertkost – den Frischkornbrei (auch Frischkorngericht oder Frischkornmüsli). Zudem hat Ulrike drei Rezepte für dich.*

Drei Esslöffel keimfähiges, unerhitztes Getreide decken deinen täglichen Bedarf an Vitamin B – im Gegensatz zu Produkten aus Auszugsmehl wie Backwaren, Teigwaren, geschälter Reis. Dazu kommt, dass dir Fabrikzucker in der Nahrung vorhandenes Vitamin B raubt. Der tägliche Frischkornbrei ist deshalb wichtig, weil in keinem anderen Lebensmittel so viel

Vitamin B1 auf so kleinem Raum enthalten ist, wie im Keim des Getreidekorns.

Der essentielle Bestandteil des Frischkornbreis ist das keimfähige Getreide.

Keimfähig bedeutet, dass das Getreidekorn ‚lebendig‘ und vital ist und über einen eigenen Stoffwechsel verfügt. Beginnend mit dem Keimling kann so neues

Getreide daraus wachsen. Diese Lebendigkeit und Vitalität erhältst du über den Frischkornbrei. Achte

beim Einkauf darauf, dass das Getreide keimfähig ist. Bei Hafer sind die Sorten „Nackthafer“ oder „Spießkornhafer“ zu bevorzugen, da diese als ganzes Korn aus ihren Spelzen fallen. Wenn das Korn von den Spelzen befreit werden muss, wird es verletzt und muss für die Haltbarkeit im Nachgang erhitzt werden, wodurch Lebendigkeit und Vitalität verloren gehen.

Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. Bruker lehrt, wie wir Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Starte mit einem Frischkornbrei in den Tag – sei er süß oder herzhaft. Hier zeigen wir dir, wie einfach das geht. →

## Rezept für einen fruchtigen Frischkornbrei

### Zutaten:

- 3 EL keimfähiges Getreide (geschrotet, geflockt oder gekeimt)
- ca. 50-75 ml Wasser
- 1/2 geriebener Apfel
- 1 Handvoll Obst nach Saison
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Obers/Sahne oder kaltgepresstes Öl
- Nüsse und Saaten

### Zubereitung:

Getreide frisch schroten oder flocken, mit ungekochtem Leitungswasser zu einem Brei verrühren und für ca. 5-12 Stunden bei Zimmertemperatur quellen lassen. Das Wasser wird vom Getreide vollständig aufgesogen. Je nach Saison kannst du nun frisches Obst, etwas Zitronensaft, den Esslöffel Obers/Sahne oder kaltgepresstes Öl, Nüsse und Saaten hinzufügen. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei besonders luftig und wohlschmeckend. So startest du perfekt in den Tag oder genießt eine vollwertige Mahlzeit zwischendurch.

*Guten Appetit!*



## Rezept für einen erfrischenden Johannisbeer-Drink



### Zutaten:

- 100 g Schwarze Johannisbeeren
- 500 ml kaltes Wasser
- Saft einer Zitrone
- 2 EL kaltgeschleuderter Honig
- frische Minzblätter

### Zubereitung:

Johannisbeeren, Wasser und Honig in einem Hochleistungsmixer verrühren. Willst du das Getränk als Smoothie genießen, füge den Zitronensaft hinzu und rühre nochmals kurz um. Für eine leichte und erfrischende Limonade kannst du den Smoothie durch ein Sieb streifen, Zitronensaft und Eiswürfel dazugeben. Tipp: Verwende den Trester für deinen Frischkornbrei.

Mit den Minzblättern und ein paar Johannisbeeren dekorieren. *Fertig ist der gesunde Vitamindrink!*

## Rezept für Paprika-Schiffchen mit Gurken-Kren-Dip

### Zutaten:

- 8 kleine Paprika
- 200 g fein gehobelte Gurke
- 300 g Schmand  
bzw. Sauerrahm/Crème-fraîche-Gemisch

- 2 TL frisch geriebener Meerrettich/Kren
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Blüten (z. B. Borretsch) zum Dekorieren

### Zubereitung:

Die Paprika waschen und halbieren bzw. vierteln. Für den Dip die Gurke fein hobeln, leicht salzen und pfeffern, abtropfen lassen und die Gurkenflüssigkeit zur Seite stellen. Schmand bzw. Sauerrahm/Crème-fraîche-Gemisch mit frisch geriebenem Meerrettich/Kren, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die abgetropfte oder ausgedrückte Gurke untermischen und abschmecken. Mit dem Gurkenwasser die Konsistenz regulieren. Der Rest des Gurkenwassers kann getrunken werden. Abschließend den Dip in die Paprikahälften füllen und mit Blüten dekorieren.

*Guten Appetit!*



# Pflege- & Stylingtipps im Sommer

Die Fachreferentinnen 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!



## SOMMERLICHES LOCKENSTYLING NACH DEM BADESPASS, von Monika Kürner-Dittrich

Mit **solidus** HAARGEL lassen sich prächtige Locken kneten!

Monikas Tipp: Frottiere dein Haar ab, wenn du aus dem Meer, dem See oder der Dusche kommst und arbeite mit den Fingern eine walnussgroße Portion **solidus** HAARGEL ein. Kämme es danach mit einem Griffkamm durch. Eine Extraportion Frischekick erhältst du, wenn du einige Tropfen der sublimare 100% NATURreinen ätherischen Öle Ylang-Ylang oder Lavendel hinzufügst. Ihre absorbierende Wirkung kann rückstandslos ausgebürstet oder am nächsten Tag mit feuchten Händen aufgefrischt werden.



### Hinweis:

Wie du natürliche Locken mit Wicklern aus upgecyclten Leinentüchern zaubern kannst, erfährst du in den Blogbeiträgen auf unserer Website unter [www.culumnatura.com](http://www.culumnatura.com)



## VERFILZTES HAAR NACH DEM SCHWIMMEN WIEDER KÄMMBAR MACHEN, von Daniela Sorger



Wer gerne im Sommer schwimmt, kennt wahrscheinlich verfilzte und schlecht kämmbare Haare. Für diesen Fall hat Daniela mit **vitalis** HAUT- UND HAARWASSER eine ausgezeichnete Lösung gefunden: Einfach nach dem Schwimmen auf die angetrockneten Haare aufsprühen und vorsichtig kämmen. Durch adstringierende Inhaltsstoffe wie Rosengeranie und Zinnkraut legt sich die Schuppenschicht wieder an und das Haar lässt sich besser entwirren. Außerdem bietet **vitalis** HAUT- UND HAARWASSER eine wunderbare Möglichkeit, die sonnengestresste Haut zu erfrischen, zu kühlen und zu beruhigen.



## FÜR EIN FRISCHES UND SICHERES GEFÜHL AN HEISSEN TAGEN, von Christine Menda

Wenn es heiß ist, produziert der Körper viel Schweiß, um sich abzukühlen. Das ist so manchem unangenehm: Wer möchte schon strenger riechen oder sich unwohl fühlen? Abhilfe kann **liberare** DEO ROLL-ON verschaffen, weiß Christine. Er hat eine desodorierende Wirkung, die ein angenehmes, sicheres Gefühl verleiht. Durchblutungsfördernder Salbei, kühlende Pfefferminze, belebender Rosmarin und pflegende Rosengeranie verbreiten einen zarterben Geruch. Du kannst **liberare** DEO ROLL-ON mehrmals täglich auftragen – unter den Achseln, auf Händen und Füßen.



# Gemeinsam. Natürlich. Wachsen.

## Deine Vorteile mit CULUMNATURA®

*Bist du mit deiner ganzen NATUR leidenschaftliche Friseurin und möchtest in eine nachhaltige Zukunft mit konsequent natürlichen Haut- und Haarpflegeprodukten in Bioqualität starten?*

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

### Der konsequente Verzicht schädlicher Inhaltsstoffe

Für dich als Friseurin ist die tägliche Arbeit nicht nur eine Frage des Stils, sondern auch deiner Gesundheit – ebenso die deiner Kunden! In einer Branche, die stark von synthetischen Produkten geprägt ist, stellt sich die Frage: Wie können wir unsere Leidenschaft für Haarpflege und -styling mit einem gesunden Arbeitsumfeld in Einklang bringen?

Die Antwort liegt in **konsequent natürlichen Haut- und Haarpflegeprodukten**. Im Gegensatz zu herkömmlichen Kosmetikmitteln, die oft mit schädlichen Chemikalien wie Parabenen, Sulfaten und Silikonen versetzt sind, bietet CULUMNATURA® eine **Alternative**, die frei von

diesen potenziell gesundheitsschädlichen Substanzen ist. Durch den Einsatz von rein natürlichen Inhaltsstoffen kannst du dir sicher sein, dass du deinen Kunden eine schonende und verträgliche Behandlung bietest. Statt riskante Inhaltsstoffe auf Haut und Haar aufzutragen, kannst du mit CULUMNATURA® beruhigt arbeiten – und zwar mit 100% natürlichen Inhaltsstoffen.

### Als Friseurin trägst du Verantwortung

Mit der Verwendung von unbedenklicher NATURkosmetik leistest du auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Die Produkte werden unter Berücksichtigung nachhaltiger Prinzipien biologisch hergestellt, sodass deine Gesundheit, die deiner Kunden und die der Umwelt geschützt wird.

*Es ist an der Zeit, dass wir die Friseurbranche auf natürliche Weise transformieren und gemeinsam zu einem gesünderen und nachhaltigeren Arbeitsumfeld beitragen.*



## Die NATUR boomt – sei dabei: Zukunftschance NATURfriseurin

In einem 1-Tagesseminar erfährst du, wie du in eine erfolgreiche, umweltbewusste und faire Zukunft als NATURfriseurin starten kannst. Du erhältst Einblicke in den Wachstumsmarkt NATURfriseur und verschaffst dir zugleich einen ersten Überblick über die breite Palette der NATURkosmetik.

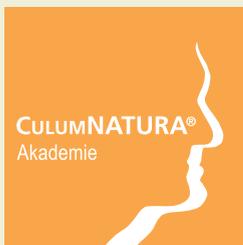
### Inhalte:

- CULUMNATURA® – Entstehung & Philosophie
- dein Weg zu CULUMNATURA®
- Schwerpunkte einer NATURfriseurin
- Marktchancen
- Erweiterung bzw. Umstellung im Salon
- satuscolor Pflanzenhaarfarben

### Unsere nächsten Termine:

- 07.10.2024, ONLINE
- 13.10.2024, CH-3074 Muri bei Bern
- 17.11.2024, D-20354 Hamburg

Info & Anmeldung unter: [www.culumnatura.com](http://www.culumnatura.com)



# CULUMNATURA® Akademie

## Ausbildung zur CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerin

Diese Ausbildung richtet sich an Friseurinnen und Kosmetiker. 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

20.07.2024 - 22.07.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
07.09.2024 - 09.09.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
02.11.2024 - 04.11.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### satuscolor Pflanzenhaarfärben

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

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

06.07.2024 - 08.07.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien\*  
23.11.2024 - 25.11.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Beratungstraining

09.11.2024 - 11.11.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien\*  
18.01.2025 - 20.01.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

\* ausgebucht

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit verzichten wir auf geschlechtsspezifische Formulierungen. Alle personenbezogenen Bezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf alle Geschlechtsidentitäten.

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

### Kennenlernseminare für Interessentinnen

#### Zukunftschance NATURfriseurin

07.10.2024, ONLINE  
13.10.2024, CH-3074 Muri bei Bern  
17.11.2024, D-20354 Hamburg

NEU

#### NATURfriseurin HAUTnah – Kennenlerntag im Salon

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

### Weiterbildungsseminare

#### satuscolor Pflanzenhaarfärben für Fortgeschrittene

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

#### Achtsames Haarschneiden – mit allen Sinnen

19.10.2024 - 21.10.2024, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

#### satuscolor Farbtyp-Beratung

16.11.2024 - 18.11.2024, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Salonstempel



**Impressum:** Gesamtauflage: 133.000 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® | 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