

atento

ACHTSAMKEIT FÜR EIN NATÜRLICHES LEBEN

Ausgabe Winter 2025

KOMPROMISSLOS

Natürlich. Von Anfang an.



Wenn „SANFT“
NICHT unbedenklich ist

Oft lauert das Risiko an unerwarteter Stelle.

Foto: © iStockphoto.com

konsequent



Natürliche Pflege für gesundes Glück

LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Das eigene Kind ist für viele das Wertvollste, das es gibt. Schon während der Schwangerschaft hüten werdende Mütter ihr Ungeborenes wie einen Schatz. Eine ausgewogene Ernährung und genügend Ruhe sind selbstverständlich, doch auf eine gesunde Körperreinigung und -pflege wird oft vergessen.

Die Haut von Mama und Baby benötigt natürliche Inhaltsstoffe, keine synthetischen. Bereits der Fötus im Mutterleib nimmt bedenkliche Bestandteile, die die Plazentaschranke überwinden, auf. Daher ist es umso wichtiger, für sich und seinen Nachwuchs von Beginn an NATURreine Produkte zu verwenden.

In diesem atento zeigen wir dir, wie die natürliche Reinigung und Pflege werdender Mütter und Babys aussehen. Es gilt: Weniger ist mehr. Wir wünschen allen (zukünftigen) Mamas das Beste!

Empfindliche Haut natürlich schützen

Ob im Winter als Schutz vor der Kälte oder zum behutsamen Versorgen zarter Babyhaut: **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL ist ein besonderes Pflegeprodukt, das sich bereits für die Kleinsten eignet. Seinen Namen hat es aus gutem Grund: Es fördert und stärkt die natürlichen Funktionen der Haut. So kann **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL bei Mängeln an lebensnotwendigen Fettsäuren wie Linolsäure, Gamma-Linolensäure sowie Vitamin E, A und F unterstützend wirken. Zudem entfaltet es seine Wirkung bei trockener, überfetter, schuppiger, gereizter und geröteter Haut, indem es bei der Wiederherstellung des Gleichgewichts hilft.

cutem HAUTFUNKTIONSÖL lässt sich gemäß unserem Baukastenprinzip wunderbar mit anderen Produkten von CULUMNATURA® kombinieren. Da es sehr mild ist und die Hautfunktion aufbaut, ist es gleichzeitig ein Reinigungs-, Bade-, Hautschutz-, Haar- und Kopfhaut-, Massage- sowie Babyöl.

Für werdende Mamas empfiehlt sich **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL mit seinen hochwertigen Inhaltsstoffen wie Sonnenblumen- und Sesamöl zur täglichen Pflege des Babybauchs. Ist der kleine Schatz auf der Welt, ist eine Massage mit **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL und einer CULUMNATURA® Pflegebürste wohltuend.

Bei älteren Kindern kann **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL – sofern erforderlich – auch gegen Kopfläuse Abhilfe verschaffen. Dafür wird es großzügig auf die Kopfhaut aufgetragen, auf der es luftdicht abgedeckt mindestens 1 bis 2 Stunden einwirkt, um die Läuse zu ersticken. Das Öl wird unverdünnt mit **corpus** HAUT- UND HAARWÄSCHE abgespült und die Behandlung nach 8 bis 10 Tagen wiederholt.

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.



CUTEM

cutem HAUTFUNKTIONSÖL

Badeöl | Hautschutzöl | Massageöl | Babyöl | Haar- und Kopfhautöl
bei Haut- und Haarthermen | gegen Austrocknung, überfette und schuppige Haut
fördert und unterstützt die Hautfunktion





ES beginnt mit einem Gefühl. Ein sanftes Ziehen im Bauch, ein intuitives Wissen: Es wächst etwas in mir.

Die Schwangerschaft ist für viele Frauen eine Zeit tiefer Verbundenheit – mit dem eigenen Körper, dem ungeborenen Kind und einem neuen Lebensgefühl. Und mit diesem Gefühl wächst auch das Bedürfnis, bewusster mit sich selbst umzugehen. **Sanfter. Klarer. Natürlicher.**

Gerade jetzt stellt sich die Frage: Was tut mir gut? Welche Pflege stärkt mich? Was lasse ich lieber weg? Körper, Haut und Haare durchlaufen während dieser Zeit enorme Veränderungen. Der Hormonhaushalt fährt ein neues Programm, der Bauch wächst, die Haut spannt – und oft entsteht auch der Wunsch, sich selbst treu zu bleiben: gepflegt zu sein, sich wohlfühlen, sich vielleicht sogar weiterhin die Haare zu färben. Doch was bedeutet Pflege in der Schwangerschaft wirklich?

Viele konventionelle Produkte setzen auf synthetische Duftstoffe, Emulgatoren oder Konservierungsmittel. Was bei gesunden Erwachsenen oft nur leicht irritiert, kann in der Schwangerschaft problematisch sein. Bestimmte chemische Inhaltsstoffe, wie hormonaktive UV-Filter, PEG oder Mineralöle, geraten immer wieder in Kritik. (Einige Studien*) zeigen Zusammenhänge zwischen

synthetischen Haarfarben und einem erhöhten Risiko für kindliche Entwicklungsstörungen, Asthma oder Allergien – vor allem, wenn die Produkte regelmäßig und großflächig angewendet werden.



Bereits in der Schwangerschaft ist eine natürliche Pflege wichtig – auch für das ungeborene Kind.

CULUMNATURA® bietet hier eine wohltuende Alternative: konsequent natürliche Produkte, frei von künstlichen Zusätzen, Duftstoffen und belastenden Chemikalien. Pflegende Öle wie **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL, sanfte

Reinigungsprodukte wie **clarus** HAUT- UND HAARWÄSCHE und schützende Lotionen wie **sanare** BASISCREME unterstützen die Haut von Anfang an. Besonders für die wachsende Bauchhaut ist diese Pflege Gold wert – sie stärkt die Elastizität, beruhigt Spannungsgefühle und lässt die tägliche Körperpflege zum achtsamen Ritual werden.

Haarefärben in der Schwangerschaft

Ein weiterer sensibler Punkt: das Haarefärben. Für viele Frauen gehört es zum Selbstbild, gepflegtes Haar zu zeigen – auch mit Farbe. Doch synthetische Haarfarben enthalten oft sehr belastende Inhaltsstoffe wie PPD (p-Phenylendiamin), Resorcin oder Ammoniak-Derivate, die als reizend oder allergieauslösend gelten. In der Schwangerschaft wird nahegelegt, auf diese Stoffe zu verzichten oder, wie die Hersteller raten, zumindest zu lüften und den Kontakt mit der Kopfhaut zu minimieren. Eine wundersame Empfehlung, wie wir meinen.



Mit **satuscolor** PFLANZENHAARFARBEN kann das Haar von Schwangeren bedenkenlos gefärbt werden.

Eine echte Alternative sind hingegen **satuscolor** PFLANZENHAARFARBEN von CULUMNATURA®. Sie bestehen ausschließlich aus getrockneten Pflanzenteilen wie Wurzeln, Nussschalen, Blüten und Blättern – vollkommen natürlich. Die Farbergebnisse sind harmonisch, typgerecht und individuell. Besonders wichtig: Diese Pflanzenhaarfarben pflegen das Haar bei jeder Anwendung und stärken die Haarstruktur. So kann die Haarfarbe auch in der Schwangerschaft und Stillzeit bedenkenlos Teil der Selbstpflege bleiben.

Wenn das Baby geboren ist, beginnt eine neue Phase – zärtlich, intensiv, berührend. Auch jetzt ist es ein gutes Gefühl zu wissen, bei der Pflege auf die NATUR vertrauen zu können. CULUMNATURA® bietet ideale

Begleiter für die ersten Monate und das ganze restliche Leben: von der Badewanne bis zum Alltag als Kind und später als Erwachsener.

Kundin Nicole aus Oderwitz/Sachsen berichtet aus ihrem Familienalltag:

*„Wir haben bei unserer Tochter zum Baden von Anfang an ein paar Tropfen **clarus** HAUT- UND HAARWÄSCHE mit Muttermilch gemischt. Jetzt ist sie viereinhalb Jahre alt und wir verwenden **sanare** BASISCREME für ihr Gesicht und **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL bei rauen Stellen an Armen oder Beinen. Ich bin sehr froh, dass es eure Produkte gibt.“*

Was in diesen Worten mitschwingt, ist Vertrauen – in die sanfte Wirkung und in die Sicherheit der natürlichen Inhaltsstoffe. Das schafft Gelassenheit in einem ohnehin aufregenden Lebensabschnitt.

Auch die Anwendung der CULUMNATURA® Pflegebürsten wird zum liebevollen Ritual: Eine Babymassage mit weichem NATURhaar regt die Durchblutung an, unterstützt das Immunsystem und stärkt die emotionale Bindung. Es sind diese kleinen Momente der Zuwendung, die langfristig eine große Wirkung entfalten.



Dank natürlicher Pflegeprodukte fühlen sich sowohl Babys als auch Eltern wohl.

Für Mütter im Beruf – und mit Kind im Salon

Besonders NATURfriseurinnen, die selbst schwanger sind oder Kinder in den Salon mitnehmen, wissen die CULUMNATURA® Produkte zu schätzen. Sie ermöglichen ein sicheres, belastungsfreies Arbeiten, da



Schwangere CULUMNATURA® NATURfriseurinnen brauchen sich dank des gesunden Umfelds an ihrem Arbeitsplatz keine Sorgen zu machen.

weder reizende Dämpfe entstehen noch belastende Inhaltsstoffe über die Haut oder Atemwege aufgenommen werden. Das bedeutet: keine Einschränkungen während der Schwangerschaft. Und: ein Arbeitsumfeld, in dem Kinder willkommen sind.

Wissen ist Macht und Achtsamkeit ein Geschenk – besonders in einer Welt, in der viele Produkte ein Versprechen auf der Verpackung tragen, aber etwas ganz anderes im Inneren zeigen. CULUMNATURA® zeigt mit jedem Produkt, dass wahre Pflege aus der NATUR kommt und dass Mutter, Kind und Friseurinnen damit wachsen dürfen. Denn ein neuer Lebensweg beginnt mit Vertrauen – in dich, in dein Kind und in die Kraft der NATUR.

KOMPROMISSLOS.

Natürlich. Von Anfang an.

Fotos: © iStockphoto.com
*) Studie: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34171376/>
Quellen: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9214764/>
<https://www.apotheken-umschau.de/> / <https://utopia.de>

**CULUMNATURA®
PFLEGEBÜRSTEN**
eignen sich dank ihrer
NATURborsten für eine
angenehme Massage, die
entspannend wirkt.



sanare BASISCREME
schützt bereits die dünne Hautschicht
der Kleinsten vor Wind, Kälte etc.,
spendet Feuchtigkeit und hält die Haut
von Anfang an geschmeidig.



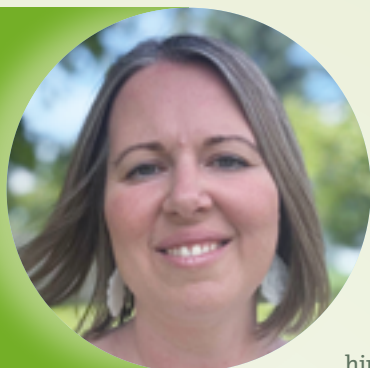
cutem HAUTFUNKTIONSÖL

ist eines der ersten Pflegeprodukte,
das bei Bedarf schon bei Babys und
Kleinkindern verwendet werden kann,
weil es besonders mild ist.



**clarus HAUT-
UND HAARWÄSCHE**
reinigt empfindliche
Babyhaut und bringt mit
seinem natürlichen Schaum
auch Spaß in die Badewanne.

Pflege,
die
mitwächst



Was tun bei Gneis & Milchschorf?

Experteninterview mit Hebamme Martina Hanika

CULUMNATURA®:

Liebe Martina, was steckt
hinter Gneis und Milchschorf?

Martina Hanika: Gneis tritt in der Regel in den ersten Tagen oder Lebenswochen auf. Er zeigt sich als gelblich-weißliche, fettige Schupperschicht auf der Kopfhaut, in den Augenbrauen oder hinter den Ohren. Gneis ist harmlos. Milchschorf hingegen tritt später auf, meist ab dem 3. Monat oder darüber hinaus. Die betroffenen Stellen sind oft gerötet, trocken und teilweise entzündet, die Schuppen krustig und hart. Im Gegensatz zu Gneis juckt Milchschorf häufig und Babys reagieren mit Unruhe oder Gereiztheit.

CULUMNATURA®: Was rätst du Eltern im Umgang mit Gneis oder Milchschorf?

Martina Hanika: Der Gneis kann unbehandelt bleiben und verschwindet im Normalfall im ersten Lebensjahr wieder. Beim Milchschorf hingegen gilt es abzuwarten, ob betroffene Hautstellen gerötet sind und nassen. Solange das Kind weder vermehrt kratzt noch unruhig ist, gibt es keinen Handlungsbedarf.

CULUMNATURA®: Welche natürlichen Pflegeprodukte oder Hausmittel empfehlst du, wenn Eltern trotzdem das Bedürfnis haben, ihrem Baby zu helfen?

Martina Hanika: Wenn du möchtest, kannst du den Kopfgneis mit einem „Ölhäubchen“ unterstützen. Massiere das Köpfchen mit einem hochwertigen Öl ein und setze deinem Baby für ca. 30 Minuten ein Häubchen auf oder lasse es über Nacht einwirken. Beim Milchschorf solltest du Schuppen keinesfalls entfernen, da es zu Entzündungen kommen kann. Verzichte auf chemisch hergestellte Produkte, die schnellen Erfolg versprechen. Nicht das aggressive Mittel, sondern die Geduld und Regelmäßigkeit führen zum Ziel.

*Das ganze Interview findest du als Blog
auf unserer Website unter www.culumnatura.com.*

Kontakt

Dipl. Hebamme
Martina Hanika
Öde Mühle 1, A-2114 Hipplers
Tel.: +43 (0)664 / 513 21 86
www.babyzauber.at

Unser Team stellt sich vor **Madeleine** KUNDENSERVICE

Seit Februar 2022 bin ich Teil von CULUMNATURA® und im Kundenservice für Bestellungen, Lieferscheine, Rechnungen, E-Mails und telefonische Anfragen zuständig. Ich arbeite in einem wunderbaren Team, mit großartigen Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann. Genau dieses Miteinander macht jeden Arbeitstag besonders und bringt Freude und Motivation in meinen Alltag.

Derzeit bin ich in Karenz, denn im November 2024 ist meine bezaubernde Tochter Miriam auf die Welt gekommen. CULUMNATURA® begleitet uns auch in dieser neuen Lebensphase, in der ich sorglos zu den konsequent natürlichen Produkten greifen kann. Wie die Haut aller Babys ist auch Miriams sehr empfindlich und benötigt nicht viel. Liebe, Zärtlichkeit und eine

wohltuende Pflege mit unseren Produkten sind am wichtigsten. Eine Mischung aus **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL und **velare** HAUT- UND HAARBALSAM verwende ich regelmäßig als Lotion für Miriam, wie ich sie schon in der Schwangerschaft für meinen Bauch entdeckt habe. Zum sanften Bürsten von Miriams feiner Kopfhaut nutze ich unsere CULUMNATURA® Pflegebürsten.

Ich freue mich schon sehr darauf, bald wieder für euch da zu sein – per Mail, am Telefon oder persönlich im Büro. Bis dahin genieße ich die Zeit mit meiner Kleinen und denke oft an euch!



Wenn „SANFT“ **NICHT** unbedenklich ist

Eltern wollen verständlicherweise das Beste für ihr Kind und versuchen, es vor jeglicher Gefahr zu bewahren. Doch oft lauert das Risiko an unerwarteter Stelle.

Die dünne Haut von Babys und Kleinkindern ist anfällig für Schadstoffe, die die Hautbarriere leicht überwinden und in den Körper eindringen. Neben Keimen und Bakterien können selbst Babyshampoos und Badezusätze besorgniserregend sein, wenn sie synthetische Inhaltsstoffe enthalten. Obwohl solche „sanften“ Produkte an die Bedürfnisse der Kleinsten angepasst sein sollten, finden sich in manchen von ihnen bedenkliche Konservierungsmittel, Emulgatoren, Silikone und Acrylate, künstliche Duftstoffe, Mikroplastik und Azofarbstoffe.

Konservierungsmittel

Frauen, die schwanger oder Mutter sind, sollten keine Produkte mit hormonell wirksamen Chemikalien wie **Parabene** für sich und ihren Nachwuchs verwenden. Sie stehen in Verdacht, ähnlich wie körpereigene Hormone zu wirken und wichtige Entwicklungsprozesse von Ungeborenen und Babys zu beeinträchtigen. In einer von ÖKO-TEST durchgeführten Untersuchung wurden in einem Babyshampoo sogar **Formaldehyd-Abspalter** gefunden. Schon in geringer Menge können sie die Schleimhäute reizen, zudem gelten sie als krebserregend.

Emulgatoren

PEG (Polyethylenglykol) und **PPG (Polypropylenglykol)** sind synthetisch hergestellte Tenside, die die Hautbarriere von Babys und Kleinkindern schwächen und sie noch durchlässiger für Schadstoffe machen können.



Silikone und Acrylate

Da **Silikon** und der Silikonersatz **Acrylat** einen abdichtenden Film auf der Haut bilden, wird die natürliche Hautatmung behindert. Die Poren sowie die Schweißdrüsen verkleben und die Talgproduktion wird eingeschränkt. Acrylat wurde vom Verein für Konsumenteninformation (VKI) in einigen Badezusätzen für Kinder entdeckt.

künstliche Duftstoffe

Gerade die empfindliche Haut von Babys und Kleinkindern kann durch **künstliche Duftstoffe**, die zum Beispiel Himbeer- oder Erdbeer-Duft nachahmen, gereizt werden. 80 von ihnen sind für ihr allergenes Potenzial bekannt, dennoch dürfen sie bei entsprechender Inhaltsstoffdeklaration verwendet werden. Die Bezeichnung „Parfum (Fragrance)“ auf der INCI-Liste sollte jedenfalls stutzig machen.

Mikroplastik

Als „kosmetischer Hilfsstoff“, wie etwa in Form von Glitzerkügelchen, schadet **Mikroplastik** sowohl der Umwelt als auch dem Körper. Es landet über das Abwasser und die Nahrungskette im menschlichen Organismus. Schadstoffe wie Schwermetalle, die zuvor von den winzigen Partikeln gebunden werden, können bei der Verdauung freigesetzt werden und hormonähnlich wirken.

Azofarbstoffe

Bestimmte **Azofarbstoffe**, die sich in manchen Badezusätzen finden, können Allergien auslösen und eventuell über die Haut bis in die Leber gelangen. Während bei Tieren bereits bestätigt ist, dass sie krebserregend sein können, gibt es bei Menschen diesbezüglich Hinweise.

Pflegetipps für Klein & Groß

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!



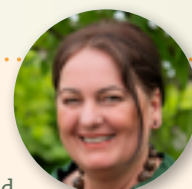
WOHLTUENDES IN DER SCHWANGERSCHAFT, von Sabrina Bandinu

Die Kombination von **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION und **sanare** HAUT- UND HAARLOTION ergibt eine wohltuende und umhüllende Körperpflege, die werdende Mütter auch durch ihren beruhigenden und harmonisierenden Duft verwöhnt. Vermenge 1 TL **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION mit 1 TL **sanare** HAUT- UND HAARLOTION und trage die Mischung auf. Sie ist besonders in der Schwangerschaft für die tägliche Pflege des Bauchs geeignet. Die einzelnen Inhaltsstoffe bauen Elastizität auf (Zinnkraut), halten die Haut geschmeidig (Nachtkerze), wirken regenerierend (Sesamöl) sowie hautschützend (Aloe Vera) und fördern das Wohlbefinden (Vetiver).



MILDE REINIGUNG UND MASSAGE FÜR ALLE, von Monika Banzirsch

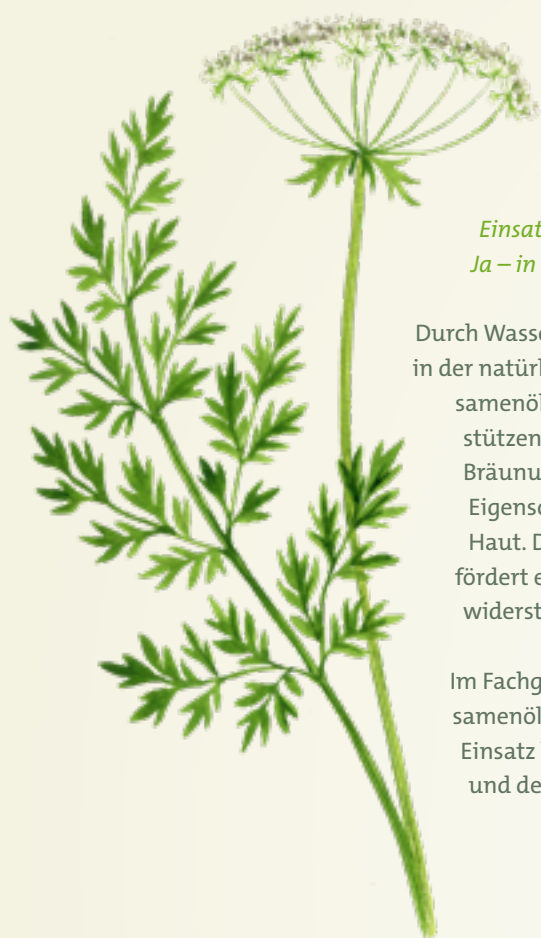
Die weichen NATURborsten der CULUMNATURA® Pflegebürsten sind so mild zum Körper, dass sie auch die empfindliche Haut von Schwangeren und dem Nachwuchs behutsam reinigen und massieren. Das Streichen über den Babybauch kann Schwangerschaftsstreifen vorbeugen, durch das Bürsten der Beine wird der Lymphfluss angeregt und gespeichertes Wasser abtransportiert. Bei Babys wirkt eine Pflegebürsten-Massage mit leichtem Druck (aufgepasst auf die Fontanelle!) sehr beruhigend. Als Alternative zum Haarewaschen bietet sich bei Kleinkindern die CULUMNATURA® Bürste mit weichen Borsten an. Sie entwirrt die feinen Härchen, reinigt und pflegt die Kopfhaut zeitgleich.



KLEINE MENGE, GROSSE ENTSPANNUNG, von Diana Veit

Ätherisches Lavendelöl hat eine beruhigende sowie entspannende Wirkung und kann – unter der gebotenen Vorsicht – für Babys und Kleinkinder verwendet werden. So fördern 2 bis 5 Tropfen **sublimare** Lavendel fein im Diffusor das Einschlafen und ein einziger Tropfen reicht für eine leichte Fußmassage. Denke daran, das Lavendelöl mit einem geeigneten Trägeröl (Mandel- oder Jojobaöl) bzw. **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL zu kombinieren und trage es niemals unverdünnt auf die Haut von Babys und Kleinkindern auf! Gereizte Popohaut lässt sich mit Badewasser, in das du nur eine Mischung aus einem (!) Tropfen **sublimare** Lavendel fein und Sahne/Obers gibst, beruhigen.





Karottensamen

Daucus Carota Sativa Seed

Einsatz der Karotte in der Haut- und Haarpflege?
Ja – in Form von Karottensamenöl!

Durch Wasserdampfdestillation der Samen wird das wertvolle Öl für den Gebrauch in der natürlichen Pflege und der Aromatherapie gewonnen. Ätherisches Karottensamenöl zählt zu den hochwertigsten Ölen für die Hautpflege. Es wirkt unterstützend bei Hautkrankheiten (Abszessen, Geschwüren), beschleunigt die Bräunung und wirkt nährend und hautstraffend. Auch seine verjüngenden Eigenschaften kommen allen Hauttypen zugute – von reifer bis empfindlicher Haut. Die vitalisierende Wirkung auf die Unterhaut (Subkutis) fördert ein gesundes, lebendiges Hautbild und macht sie widerstandsfähiger gegenüber äußerlichen Einflüssen.

Im Fachgebiet der Aromatherapie findet das Karottensamenöl mit seinem wohltuenden erdig-holzigen Duft Einsatz bei Hautirritationen, Verdauungsbeschwerden und dem prämenstruellen Syndrom.

In CULUMNATURA® Produkten enthalten:

- **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION
- **apricatio** SOMMERLOTION



Quellen: Dietrich Wabner & Christiane Beier (Hrsg.): Aromatherapie. Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. 2009. Urban & Fischer Verlag. ISBN: 978-3-437-56990-6 / Monika Werner & Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie. Grundlagen, Steckbriefe, Indikationen. 6. Auflage, 2020. Haug Verlag. ISBN: 978-3-13-243471-4



KRAFT-KUGELN FÜR KINDER

Rezept von Birgit Fankhauser,
 CULUMNATURA® Fachreferentin für Vitalstoffreiche Ernährung und Bewusst(er)leben

Zutaten in Bioqualität:

80 g Karotten (ca. 1 große)

80 g frisch gemahlene Mandeln

50 g entkernte Medjool-Datteln oder Rosinen

½ - 1 Teelöffel Kakaopulver (ungesüßt und schwach entölt)

Tipp: Entkernte Datteln für einige Stunden in kaltem Wasser einzuweichen, erleichtert die Verarbeitung in der Küchenmaschine.

Zubereitung: Datteln mit der Küchenmaschine zu Dattelmus verarbeiten. Karotten (idealerweise ungeschält) waschen und fein reiben. Die beiden Zutaten mit den gemahlenden Mandeln gut vermischen und mit dem Kakaopulver vermengen. Je nach Saftigkeit der Karotte werden die Zutaten so angepasst, dass eine gut formbare Masse entsteht. Alternativ darf die Masse im Kühlschrank



ruhen, um das Formen der einzelnen Kugeln zu vereinfachen. Die fertig geformten Kraft-Kugeln können in Kokosraspeln oder Kakaopulver gewälzt werden.

*Bitte im Kühlschrank lagern
 und innerhalb von ein paar Tagen genießen.*

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!**

Wenn du weißt, was drin ist, wächst echtes Vertrauen

Wer mit Haut und Haar arbeitet, trägt Verantwortung. Wer natürlich pflegt, braucht Wissen – über Menschen, über Zusammenhänge und vor allem auch über Inhaltsstoffe. Denn was in einem Produkt enthalten ist, wirkt: auf der Haut – auf der Kopfhaut – auf die Gesundheit – auf das gesamte Wohlbefinden. Während der Ausbildung zum CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktiker lernst du, diese Inhaltsstoffe zu erkennen, zu verstehen und bewusst einzusetzen.

Ausbildung schärft den Blick

Die INCI-Liste (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients = Inhaltsstoffe) auf einer Verpackung sagt viel – vorausgesetzt, du kannst sie lesen. Allerdings: Wer nichts zu verbergen hat, so wie CULUMNATURA®, kann die Inhaltsstoffe auch auf Deutsch anschreiben.

Genau hier setzt unsere ganzheitliche Ausbildung in der CULUMNATURA® Akademie an: Du lernst, was bestimmte Stoffe bewirken, warum sie verwendet werden, was sie auf und in der Haut, im Haar und im Organismus auslösen können. Dabei geht es sowohl um stärkende und wohltuende Bestandteile als auch um solche, die die Hautbarriere belasten oder die Selbstregulation der (Kopf-)Haut aus dem Gleichgewicht bringen. Dieses Wissen macht deine Beratung fundiert und vertrauensvoll.

Vermittelt wird dir dieses Fachwissen von unseren Fachreferentinnen, die selbst im Salon tätig sind. Sie wissen genau, worauf es in der Praxis ankommt – und worauf deine Kundinnen wirklich ansprechen. Du bekommst sowohl Theorie als auch Erfahrung, Klarheit und eine Sprache, die deine Kundschaft versteht.

Sicherheit bei der Beratung

Je mehr du über die Wirkung von Pflegeprodukten weißt, desto sicherer wirst du in deiner Empfehlung. Du klärst auf, begleitest, stärkst – das ist vor allem auch bei schwangeren Kundinnen wichtig. Und du schaffst Raum für echte NATUR – frei von irreführenden Versprechungen und mit voller Überzeugung.

Wenn du einmal gelernt hast, die kleinen Buchstaben auf den Verpackungen zu lesen, kannst du Großes bewirken. Und genau darum geht es bei CULUMNATURA®: echtes Wissen, echtes Tun und echtes Wachstum – für dich und für alle, die du begleitest.

TIPP

Mit der kleinen Einkaufshilfe von CULUMNATURA® behältst du stets den Überblick über die wichtigsten Inhaltsstoffe.

Kleine Einkaufshilfe

für deine Kosmetikprodukte





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: zwei bis drei 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

31.01.2026 - 02.02.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
07.03.2026 - 09.03.2026, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
06.06.2026 - 08.06.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

satuscolor Pflanzenhaarfärben

07.02.2026 - 09.02.2026, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
28.03.2026 - 30.03.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
30.05.2026 - 01.06.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Die Haut

21.03.2026 - 23.03.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
03.10.2026 - 05.10.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Das Haar

28.02.2026 - 02.03.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
18.07.2026 - 20.07.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Bewusst(er)leben

02.05.2026 - 04.05.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
11.07.2026 - 13.07.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Vitalstoffreiche Ernährung

07.03.2026 - 09.03.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
10.10.2026 - 12.10.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Kopfmassage

04.07.2026 - 06.07.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
14.11.2026 - 16.11.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Beratungstraining

17.01.2026 - 19.01.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
07.11.2026 - 09.11.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

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

Kennenlernseminare für Interessentinnen

Zukunftschance NATURfriseurin

20.04.2026, ONLINE
16.11.2026, ONLINE

Weiterbildungsseminare

satuscolor Pflanzenhaarfärben für Fortgeschrittene

21.02.2026 - 23.02.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
21.03.2026 - 23.03.2026, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
27.06.2026 - 29.06.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

satuscolor Farbtyp-Beratung

28.11.2026 - 30.11.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Onlineaustausch satuscolor Pflanzenhaarfärben

26.01.2026, ONLINE
23.02.2026, ONLINE
23.03.2026, ONLINE

Wissen intensiv

24.01.2026 - 26.01.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien*
28.03.2026 - 30.03.2026, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
13.06.2026 - 15.06.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien*

* ausgebucht

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

NEU

Salonstempel



Impressum: Gesamtauflage: 119.000 Stück | Herausgeber: CULUMNATURA® Wilhelm Luger GmbH, E-Werksgasse 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 | Pflanzen-Illustrationen: CULUMNATURA® / Ekaterina Archangelskaia | Druck: gugler* Medien GmbH. Für namentlich gekennzeichnete Artikel übernimmt die Wilhelm Luger GmbH keinerlei Verantwortung. Änderungen und Druckfehler vorbehalten!



Sicher. Kreislauffähig. Klimafreundlich.
C2C Certified® SILBER by gugler*
drucksinn.at