

atento

ACHTSAMKEIT FÜR EIN NATÜRLICHES LEBEN

Ausgabe Herbst 2025

KOPF SACHE

GESUNDES UND SCHÖNES HAAR
beginnt an der Wurzel

KOFFEIN & CO.:
Wirksame Mittel bei Haarausfall?





Wenn Wissen und Haare sprießen

LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Haarausfall ist eine Sorge, die viele Menschen teilen – miteinander und mit ihrer NATURfriseurin, um sich Rat zu holen. Oft beginnt der Verlust von Haar mit einer vermindert durchbluteten Kopfhaut. Wir wollen jedoch nicht vorgreifen, denn ab 2026 wird es ein neues Weiterbildungsseminar für CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktiker, in dem auf solche Themen eingegangen wird, geben: **Wissen intensiv**. Auf Seite 9 des atentos, das diesmal Herausforderungen rund um die Kopfhaut beleuchtet, stellen wir es dir gerne vor.

Empfehlenswert ist auch das Interview mit Naturheilpraktikerin Cagla Rychner über das Zusammenspiel von Psyche, Haut und Haar. Zudem werfen wir einen Blick darauf, wie wirkungsvoll Shampoos sind, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe als haarwuchsfördernd beworben werden. Wir wünschen dir viel Freude mit unserem (haar-)anregenden atentó!

Helene Žugčić und Michaela Bauer
CULUMNATURA® Geschäftsführerinnen

Wohltuendes für die (Kopf-)Haut

Als Schwester und Bruder werden sie manchmal gerne bezeichnet, **vitalis HAUT- UND HAARWASSER** und **vigor KÖRPERTONIKUM**. Die beiden ähneln einander darin, dass sie bei Herausforderungen rund um die (Kopf-)Haut verwendet werden und das Hautmilieu wieder in Balance bringen. Tatsächlich geht es in der Haarpflege in erster Linie um eine gesunde Kopfhaut – ist sie, aus welchem Grund auch immer, schwächer durchblutet, kann sie Haarausfall begünstigen.

vitalis HAUT- UND HAARWASSER wirkt bei (Kopf-) Hautthemen dahingehend vorbeugend, als dass es Schuppen, Juckreiz sowie Rötungen beruhigt und die betroffenen Hautstellen kühlt. Das enthaltene Zinnkraut kräftigt das Bindegewebe und fördert den Stoffwechsel, während Rosmarin die Durchblutung anregt. Bei einem Spannungsgefühl wegen Hauttrockenheit – etwa auf Grund von Heizungsluft –, nach der Rasur und zur Kopfmassage bietet sich das sanfte **vitalis HAUT- UND HAARWASSER** ebenfalls täglich an.

vigor KÖRPERTONIKUM ist gezielt bei unterschiedlichen Hautthemen einsetzbar: bei Hautirritationen, gereizter Haut, stark fetter oder trockener Schuppenbildung, Insektenstichen und Sonnenbränden. Hauswurz wirkt kühlend und entzündungshemmend, Klettenwurzel abschwellend und haarwuchsfördernd. Generell unterstützt das intensivere **vigor KÖRPERTONIKUM** die Haut bei der Regeneration und verbessert das Hautbild.

Wir sind ein gemeinwohlorientiertes, soziokratisch geführtes Unternehmen. Seit 1996 sind wir Hersteller konsequent natürlicher biozertifizierter Haut- und Haarpflegeprodukte sowie verlässlicher Partner von NATURfriseurinnen 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.



VITALIS & VIGOR

VITALIS & VIGOR

vitalis HAUT- UND HAARWASSER

vigor KÖRPERTONIKUM





KOPF SACHE

..... Warum gesundes und schönes Haar an der Wurzel beginnt

Gesundes, kräftiges und volles Haar ist der Wunsch vieler Menschen. Die Grundvoraussetzung dafür beginnt an der Basis: bei einer lebendigen, gut durchbluteten und gepflegten Kopfhaut. Und genau dort liegen auch oft die Ursachen, wenn es juckt, spannt, fettet oder die Haare ausfallen.

Die Kopfhaut ist weit mehr als nur die Stelle, an der das Haar wächst – sie ist ein komplexes, fein abgestimmtes Ökosystem mit weitreichenden Verbindungen zum gesamten Organismus. NATURfriseurinnen, wie die CULUMNATURA® Fachreferentinnen Anja Bäsch und Sabrina Bandinu, wissen aus langjähriger Erfahrung, wie entscheidend es ist, diesem sensiblen Bereich des Körpers Beachtung zu schenken.

„Ich habe die Kopfhaut immer schon als Teil des Ganzen wahrgenommen, mit dem Bewusstsein, dass eine gut durchblutete Kopfhaut essenziell ist“, erzählt Sabrina. Sie spricht damit aus, was die moderne Forschung zunehmend bestätigt: Die Haarwurzeln werden über ein feines Geflecht aus Blutgefäßen mit Nährstoffen versorgt – wenn diese Versorgung ins Stocken gerät, leidet das Wachstum. Auch das Mikrobiom, die Gemeinschaft aus Milliarden Mikroorganismen, die unsere Haut be-

siedeln, spielt eine wichtige Rolle. Es schützt die Haut – auch die Kopfhaut – vor äußeren Reizen, reguliert Entzündungen und unterstützt die Barrierefunktion.

Dennoch wird die Kopfhaut im Alltag oft vernachlässigt. „Sie wird meist erst dann wahrgenommen, wenn sie juckt, schuppt oder die Haare ausfallen“, sagt Sabrina. Dabei zeigen genau diese Symptome: Hier liegt etwas im Argen. Die Ursachen sind vielfältig und es benötigt mehr, als das richtige Shampoo zu wählen. „Wir betrachten die gesamte Lebensweise“, betont Sabrina. Denn die Ernährung, Stress, die Schlafqualität, hormonelle Schwankungen und Umweltgifte können die Kopfhaut genauso aus dem Gleichgewicht bringen wie eine falsche Pflege.

Anja weiß auch aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, wenn die Kopfhaut rebelliert. „In der Zeit, als ich noch

synthetische Produkte verwendet habe – in der Arbeit und zuhause – und eine heftige Kontaktallergie hatte, wurde mir bewusst, was ich mir selbst und meinen Kunden täglich antue.“ Erst als es ihr selbst schlecht ging, begann sie umzudenken. „Damals hatte ich noch wenig Erfahrung. Für jedes Problem gab es eine eigene Serie: fettig, schuppig, juckend, coloriert – ich habe Produkte verkauft, jedoch kaum nach den Ursachen gefragt.“

Heute ist das anders. Beide NATURfriseurinnen setzen auf individuelle Beratung und ganzheitliche Pflege. „Wir fragen nach der Lebensführung, der Ernährung, nach Stressfaktoren. Manchmal ist eine gereizte Kopfhaut Ausdruck von Überforderung, Erschöpfung oder einem Mangel an Vitalstoffen“, erklärt Sabrina. Denn die Haarwurzel ist kein lebenswichtiges Organ – wenn es im Körper an Nährstoffen mangelt, holt er sich diese aus Haut und Haar. „Haare sind Luxus für den Körper“, beschreibt Sabrina. „Wenn er einen Mangel hat, entzieht er Nähr- und Vitalstoffe dort.“

Die Beschwerden, mit denen Kunden in den Salons kommen, sind häufig ähnlich: Juckreiz, Schuppen, fettige Kopfhaut, Haarausfall. Doch die Gründe dafür sind sehr individuell – und deshalb beginnt die Lösung beim Zuhören. „Die Menschen reagieren meist mit großem Interesse und sind dankbar, endlich ernst genommen zu werden“, sagt Anja. Besonders berührend ist für sie, wenn echte Veränderungen sichtbar werden. „Eine Kundin kam mit starkem Haarausfall, bei dem zunächst der Verdacht auf eine Hauterkrankung bestand. Nach der Umstellung auf die NATURprodukte von CULUMNATURA® verbesserte sich das Hautbild deutlich – die Haare fielen nicht mehr aus.“ Auch Sabrina berichtet von einer Kundin, die über Jahre zwei Drittel ihrer Haare am Oberkopf verloren hatte. „Nach sechs Monaten konsequenter Pflege mit den

natürlichen Haut- und Haarpflegeprodukten begannen die Haare wieder zu wachsen.“

Das wichtigste Werkzeug in der NATURbasierten Kopfhautpflege? Kein Wunderprodukt – sondern das tägliche Ritual. „Bürsten, Bürsten, Bürsten“, sind sich die beiden Expertinnen einig. Dabei steht weniger das Entwirren im Fokus, als die Stimulation der Haaraufrichtermuskeln.

Mit 100 Bürstenstrichen täglich – aufgeteilt in zehn Striche pro Bahn – wird die Durchblutung gefördert, das Bindegewebe gestärkt und das Mikrobiom der Kopfhaut in Balance gehalten. „Das regt die natürlichen Funktionen wie die Talgproduktion sowie die Stimulation der Schweißdrüse an und hilft der Haut, sich selbst zu regulieren“, erklärt Sabrina weiter. Ergänzend setzen beide NATURfriseurinnen auf Peelings und 100% NATURreine ätherische Öle wie Rosmarin, Ylang-Ylang oder Rosengeranie – je nach Bedürfnis.

Auch bei der Pflege zuhause geben die Fachreferentinnen klare Empfehlungen: Weniger ist mehr! Zu häufiges Haarewaschen sollte daher vermieden und nur Pflegeprodukte aus natürlichen Inhaltsstoffen verwendet werden. Und vor allem: die eigene Kopfhaut

regelmäßig beobachten. „Es muss nicht immer einen Anlass geben, jedoch verändert Aufmerksamkeit oft schon viel“, sagt Anja. „Denn ist der Boden ungesund, kann das Blümchen nur schlecht wachsen.“

Was wie eine einfache Metapher klingt, ist ein sehr passendes Bild für das, was beide Fachfrauen täglich erleben: Eine gesunde Kopfhaut ist die Voraussetzung für kräftiges, glänzendes Haar. Sie ist die Wurzel – im körperlichen und oft auch im übertragenen Sinn. Wer sich ihr achtsam zuwendet, schenkt sich eine schönere Kopfhautoberfläche und zudem mehr Wohlfühl- und Verbindung zum eigenen Körper.



„Ich habe die Kopfhaut immer schon als Teil des Ganzen wahrgenommen, mit dem Bewusstsein, dass eine gut durchblutete Kopfhaut essenziell ist.“

CULUMNATURA® Fachreferentin Sabrina Bandinu

„Die Menschen reagieren meist mit großem Interesse und sind dankbar, endlich ernst genommen zu werden.“

CULUMNATURA® Fachreferentin Anja Bäsch

Zinnkraut *Equisetum arvense*

Das Zinnkraut, auch bekannt als Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*), ist eine traditionsreiche Heilpflanze mit beeindruckender Wirkung – für die äußerliche und innerliche Anwendung.

Das Kraut enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Kieselsäure, Flavonoide und Kaffeesäurederivate. Besonders die hohe Konzentration an Kieselsäure macht es zu einem der ältesten Bestandteile in der NATURheilkunde, Hausapotheke, NATURkosmetik sowie im NATURfriseursalon. Diese Pflanze wird als Tee, Tinktur oder in Form von Umschlägen angewandt.

Haut, Haare und Nägel natürlich pflegen

Bei der Hautpflege wird der Ackerschachtelhalm wegen seiner adstringierenden und regenerierenden Wirkung geschätzt – er verfeinert das Hautbild und stärkt das Bindegewebe. Für NATURfriseur*innen ist das Zinnkraut ein Geheimtipp: Es kräftigt Haarwurzeln, verbessert die Haarstruktur und kann Haarausfall entgegenwirken. Auch Nägel profitieren: Sie werden durch die Kieselsäure widerstandsfähiger und wachsen gesünder.

Wertvoller Bestandteil der Hausapotheke

Zinnkraut ist auch in der Hausapotheke vielseitig einsetzbar – etwa bei Hautthemen, Verdauungsbeschwerden oder hormonellen Ungleichgewichten. Äußerlich angewandt kann es Haut- und Kopfhautentzündungen lindern. Innerlich eingenommen unterstützt es bei Harnwegsinfekten, Gelenksbeschwerden oder Wassereinlagerungen. Zinnkraut zeichnet sich außerdem durch blutstillende, durchspülende und hormonregulierende Eigenschaften, z. B. in den Wechseljahren, aus.

Das grüne Kraut ist gut verträglich und in vielen CULUMNATURA® Reinigungs-, Pflege- und Finishprodukten zu finden. Zinnkraut ist ideal für eine ganzheitliche und natürliche Schönheitspflege!



VORSICHT:
Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm!

Quellen: <https://www.hautinfo.at/zinnkraut-lindert-entzuendungen-neurodermitis-schuppenflechte-akne>
Naturkosmetische Rohstoffe – Heilke Käser: Z. Auflage (S. 196), 2011. Verlag Freya. ISBN: 978-3-99025-012-9



Unser Team stellt sich vor

Mit viel Engagement kümmere ich mich bei CULUMNATURA® um alles, was in Zusammenhang mit der Akademie steht, um den Weg für deine hochwertige Ausbildung bei uns zu ebnet.

Gemeinsam mit meiner Kollegin Martina plane ich den Seminarkalender, organisiere die Seminare und begleite dich durch die Ausbildung. Ich bin Ansprechpartnerin für deine Fragen zur CULUMNATURA® Akademie und berate dich gerne. Darüber hinaus bin ich an der Entwicklung von neuen Seminaren – wie etwa an der Entstehung von **Wissen intensiv** – beteiligt.

Evi CULUMNATURA® AKADEMIE

Die Qualität unserer Ausbildung ist mir sehr wichtig. Deswegen bereite ich alle Seminare gewissenhaft vor und freue mich über deine Rückmeldung, um unser Angebot bei Bedarf anzupassen. Dafür stehe ich auch in ständigem Austausch mit unseren Fachreferentinnen. Für die regelmäßigen Audits unserer Zertifizierung durch TÜV NORD leiste ich ebenfalls die Vorarbeit.

Ich genieße meinen vielfältigen Aufgabenbereich bei CULUMNATURA®, denn ich bin Teil eines gut eingespielten Teams. Seit ich meine Haare mit **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN** behandle, habe ich zudem erstmals mein seborrhoisches Ekzem im Griff, was eine große Erleichterung für mich ist.

Pflegetipps im Herbst

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!



100 BÜRSTENSTRICHE INS GLÜCK, von Teresa Gattermaier

Bevor Bürstenhersteller wertvolle NATURmaterialien durch Plastik ersetzt haben, haben unsere Vorfahren gewusst, was wirklich wirkt: Die Wildschweinborsten-Bürste ist ein Segen für die Kopfhaut und das Haar. Sie fördert die Durchblutung, trainiert den Haaraufrichtemuskel und reinigt die Kopfhaut sanft. 100 Bürstenstriche täglich sind mehr als eine alte Weisheit: Sie sind ein wirkungsvolles Ritual, bei dem die Poren von Stoffwechselprodukten befreit werden und das Haar an der Wurzel gestärkt wird. In Kombination mit reinen NATURprodukten ist die CULUMNATURA® Bürste eines der effektivsten Mittel gegen Haarausfall – seit Jahrzehnten.



EINE INITIALZÜNDUNG FÜR DIE KOPFHAUT, von Andrea Lohrke



Bei Kopfhautthemen wie Haarausfall, Juckreiz und Schuppen eignet sich **terra HAUTWÄSCHE**, um Ablagerungen von der Kopfhaut zu lösen.

Vermenge **terra HAUTWÄSCHE** dazu im Verhältnis 1:1 mit **cutem HAUTFUNKTIONSOIL** und trage die Mischung scheidelweise auf die Kopfhaut auf. Emulgiere sie nach 20 bis 30 Minuten auf und wasche sie gründlich mit **clarus HAUT- UND HAARWÄSCHE** aus.

Danach ist die Kopfhaut bereit, die kostbaren Inhaltsstoffe von weiteren Behandlungen optimal aufzunehmen. Zusatztipp: Du kannst je nach Bedarf auch 1 bis 2 Tropfen eines ätherischen Öls in die Mischung geben.



FÜR EIN ANGENEHMES KOPFHAUTGEFÜHL, von Daniela Sorger

Welche ätherischen Öle bei juckender Kopfhaut besonders beruhigend und kühlend wirken, weiß Daniela, die in diesem Fall gerne **sublimare** Lavendel fein und **sublimare** Pfefferminze mit **velare HAUT- UND HAARBALSAM** kombiniert. Fülle rund 20 bis 30 ml **velare HAUT- UND HAARBALSAM** in die Auftrageflasche und gib 3 Tropfen **sublimare** Lavendel fein (beruhigend) sowie 3 Tropfen **sublimare** Pfefferminze (kühlend, juckreizhemmend) dazu. Wenn du möchtest, kannst du auch 5 bis 10 Pumpstöße **vitalis HAUT- UND HAARWASSER** beimengen. Schüttle die Mischung gut, trage sie scheidelweise auf die gewaschene Kopfhaut auf und massiere sie achtsam ein.





KÖRPER, GEIST, HAUT UND HAAR im Einklang

..... Ein Gespräch mit Naturheilpraktikerin Cagla Rychner

In Zürich empfängt Cagla Rychner in ihrer Praxis „Gesundheitsimpuls“ Menschen, die auf der Suche nach ganzheitlicher Heilung sind.

Die Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde (TEN) kombiniert fundiertes Wissen mit Empathie und einem tiefen Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele.

CULUMNATURA®: Liebe Cagla, wie erlebst du in deiner Praxis den Zusammenhang zwischen seelischem Wohlbefinden und dem Zustand von Haut und Haar?

Cagla Rychner: Als ganzheitlich denkende und arbeitende Naturheilpraktikerin sehe ich Körper, Geist und Seele stets in Wechselwirkung miteinander. Oft ist es der Körper, der zuerst Symptome zeigt, wenn auf den anderen Ebenen ein Ungleichgewicht besteht. Veränderungen an Haut und Haaren, wie Haarausfall oder Juckreiz, beeinflussen das psychische Wohlbefinden erheblich. Haut und Haare sind sichtbar, und Unreinheiten oder Veränderungen können das Selbstvertrauen beeinträchtigen.

CULUMNATURA®: Welche psychosomatischen Muster begegnen dir häufig bei Patienten mit Haut- oder Haarthemen?

Cagla Rychner: Die Haut fungiert als Grenze und Austauschorgan. Sie schützt uns, ermöglicht jedoch den Austausch mit der Umwelt. Psychisch betrachtet spiegeln Hautprobleme oft Themen wie Abgrenzung oder Überforderung wider.

CULUMNATURA®: Wie wichtig ist es, Körper, Geist und Seele als Einheit zu betrachten, wenn es um die Behandlung von Haut- und Haarthemen geht?

Cagla Rychner: Diese ganzheitliche Sichtweise ist essenziell. Haut- und Haarprobleme beeinflussen die

Psyche, was wiederum körperliche Prozesse wie das Immunsystem oder die Verdauung beeinträchtigen kann. Nur durch die Betrachtung und Behandlung aller Ebenen kann nachhaltige Heilung erfolgen.

CULUMNATURA®: Welche Bedeutung misst du der Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag bei, insbesondere in Bezug auf die Haut- und Haarpflege?

Cagla Rychner: Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind zentrale Elemente. Symptome wie Haarausfall oder Hautirritationen sind oft Signale des Körpers, die auf seelische Ungleichgewichte hinweisen. Ein liebevoller und achtsamer Umgang mit sich selbst und eine bewusste Pflege von Haut und Haar fördern die Heilung und das Wohlbefinden.

CULUMNATURA®: Wie siehst du die Rolle von NATURfriseurinnen in der ganzheitlichen Betreuung von Menschen mit Haut- und Haarthemen?

Cagla Rychner: NATURfriseurinnen spielen eine wichtige Rolle in der Förderung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Durch ihre fundierte Ausbildung, ganzheitliche Beratung und den Einsatz natürlicher Produkte unterstützen sie ihre Kunden dabei, einen bewussten Umgang mit Haut und Haaren zu pflegen. Sie sensibilisieren für Themen wie Ernährung und Stress und stärken so die Eigenverantwortung und das Wohlbefinden ihrer Kunden.

Das ganze Interview mit Cagla Rychner findest du als Blog auf unserer Website unter www.culumnatura.com.

Kontakt

Gesundheitsimpuls

Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit

Cagla Rychner, Schaffhauserstrasse 6, CH-8006 Zürich

Tel.: +41 79 487 64 00, Mail: info@gesundheitsimpuls.ch



GANZHEITLICH verstehen

Die Wechselwirkung zwischen der Psyche bzw. der Ernährung und dem Zustand von Haut und Haar ist eine fundamentale Säule, auf der das in der CULUMNATURA® Akademie weitergegebene Wissen aufbaut. Das ganzheitliche Ausbildungskonzept ermöglicht es, Zusammenhänge in einem breiteren Rahmen darzustellen – kurz: über den Tellerrand zu schauen.

Im Modul Vitalstoffreiche Ernährung geschieht das wortwörtlich: Neben vollwertigen Lebensmitteln tragen auch seelische Ausgeglichenheit sowie natürliche und biozertifizierte Kosmetikprodukte zu gesundem Haar und strahlend schöner Haut bei. Seine Umwelt achtsam wahrzunehmen, sich als Teil von ihr zu sehen und zu erkennen, dass alles mit allem verbunden ist, ist wiederum das Ziel des Moduls Bewusst(er)leben.

In der CULUMNATURA® Akademie lernst du, den Körper zu verstehen. Welch großen Einfluss das kleinste Detail haben kann, nehmen wir ab 2026 auch in unserem neuen Weiterbildungsseminar **Wissen intensiv** genau unter die Lupe – also unter die Kopfhautkamera.



Neues Weiterbildungsseminar ab 2026: WISSEN INTENSIV

Das Wissen, das für NATURfriseurinnen und ihre gesundheitsbewussten Kunden relevant ist, wächst ständig. Umso bedeutsamer ist es, die eigenen Kenntnisse regelmäßig zu vertiefen, um die ganzheitlich orientierte Kundenberatung noch professioneller zu gestalten. Deshalb haben wir gemeinsam mit unseren Fachreferentinnen Anja Bäsch und Sabrina Bandinu das Weiterbildungsseminar **Wissen intensiv** entwickelt. Es richtet sich an ausgebildete CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerinnen, die alle acht Module absolviert haben.

Wissen intensiv steht im Zeichen von Haar und Kopfhaut sowie den Herausforderungen mit ihnen. Diese werden von den Kundinnen selbst immer häufiger an sich festgestellt. Du erlebst, wie du bewährtes Wissen rund um das Haar und die Kopfhaut bewusst und motiviert anwendest. Der Fokus liegt dabei auf einem Thema, das viele Menschen beschäftigt: Haarausfall. Welche Ursachen gibt es dafür? Welche Rolle spielt vitalstoffarme Ernährung? Und wie kannst du deinen Kunden helfen?

Eine Kopfhautkamera für ausführlichere Beratungen

Haar- und Kopfhautthemen gehen jedoch über Haarausfall hinaus und umfassen zudem etwa Haarwachstumsstörungen, Schuppen oder juckende Kopfhaut. Im Weiterbildungsseminar **Wissen intensiv** gehst du auch Auslösern für solche Beschwerden auf den Grund und lernst verschiedene Behandlungskonzepte sowie therapeutische Maßnahmen kennen. Darüber hinaus erfährst du, wie du die CULUMNATURA® Bürste aus Wildschweinborsten und den Hautwürfel als Werkzeuge bei der Beratung am besten einsetzt.

Ein weiteres Highlight ist die Untersuchung der Kopfhaut und Haare mit einer Kopfhautkamera, mit der du Herausforderungen in diesem Bereich an der Wurzel packen kannst. Die Fachreferentinnen zeigen dir den Umgang sowie die Abläufe und erklären dir anhand von Beispielen, was du wahrnehmen kannst. Mithilfe einer Kopfhautkamera ist es möglich, deine Beratung noch wirkungsvoller aufzubauen.

VORANKÜNDIGUNG

Das neue Weiterbildungsseminar **Wissen intensiv** startet 2026 – zur Feier unseres 30-jährigen Firmenjubiläums!



KOFFEIN & Co.:

Wirksame Mittel bei Haarausfall?

Viele Menschen sehnen sich bei Haarausfall nach einer schnellen und unkomplizierten Lösung.

Der Griff zu einem koffeinhaltigen Shampoo scheint naheliegend zu sein, werben die Hersteller doch prominent damit, dass dieser Inhaltsstoff erblich bedingtem bzw. menopausalem Haarausfall entgegenwirkt. Doch sind angeblich haarwuchsfördernde Mittel wie Koffein und Co. tatsächlich hilfreich?

KOFFEIN

Zwar weisen Studien unter Laborbedingungen darauf hin, dass Koffein das Haarwachstum bei genetisch ursächlichem Haarausfall anregen kann, indem es in die Haarwurzel eindringt und dort die Wachstumsphase des Haares verlängert, jedoch fehlen vertrauenswürdige Belege, dass dies auch bei der Nutzung von Koffein-Shampoos der Fall ist.

Es wird angenommen, dass die Haarwurzeln gestärkt werden, das Haarwachstum stimuliert und die Umwandlung von Testosteron in das Sexualhormon Dihydrotestosteron (DHT), welchem eine große Rolle bei der Entstehung von Haarausfall zukommt, gehemmt wird. Die Wirkung von Koffein-Shampoos in der Praxis ist allerdings unzureichend erforscht. Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass sie sich für die dauerhafte Behandlung bei Haarausfall eignen. Nutzer von koffeinhaltigen Shampoos sollten daher in Betracht ziehen, enttäuscht zu werden und keine langfristige Verbesserung des Haarwachstums festzustellen.

BIOTIN

Weiters gibt es Shampoos, die Haarausfall mithilfe von Biotin stoppen wollen. Biotin gehört zur Gruppe der B-Vitamine und wirkt bei der Herstellung von Keratin



mit, das wiederum das zentrale Strukturprotein von Haaren, Haut und Nägeln – also ihre Grundsubstanz – ist. Ein Mangel an Biotin ist zwar selten, da es in ausreichenden Mengen über die Nahrung aufgenommen werden kann, ein solcher kann jedoch zu Haarausfall und geschädigten Nägeln führen.

Die Hersteller von biotinhaltigen Shampoos versprechen geschmeidigeres Haar sowie ein verbessertes und beschleunigtes Haarwachstum. Wie bei Koffein-Shampoos ist ein erfolgsbringender Effekt bei Haarausfall wissenschaftlich allerdings nicht bestätigt.

ALFATRADIOL

Die Wirksamkeit von Alfatradiol – auch als 17-alpha-Estradiol bekannt – ist ebenfalls fraglich. Es gilt als Hemmstoff des Enzyms 5-alpha-Reduktase, das Testosteron in DHT umwandelt und somit am Beginn eines anlagebedingten Haarausfalls (androgenetische Alopezie) stehen kann.

Obwohl aufgrund von Studien unter künstlichen Voraussetzungen vermutet werden kann, dass Alfatradiol das Haarwachstum anregt, ist ein zielführender Einsatz bei Haarausfall nicht ausreichend nachgewiesen. Stiftung Warentest stuft Estradiol-Varianten dementsprechend als „wenig geeignet“ ein.

Sowohl bei Koffein-, als auch bei Biotin- und Alfatradiol-Shampoos fehlen glaubwürdige wissenschaftliche Studien, die eine Wirksamkeit dieser Inhaltsstoffe bei Haarausfall bestätigen. Effektive Alternativen sowie Behandlungsmöglichkeiten als NATURriseur lernst du in unserem neuen Weiterbildungsseminar **Wissen intensiv**, das im Jubiläumsjahr 2026 startet, kennen.

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!**

Verlässlichkeit, die du spürst. Partnerschaft, die trägt.

Wenn du dich auf etwas verlässt, dann darf es Bestand haben. Gerade in einer Branche, wie die der Friseure, die sich ständig verändert und oft von Trends und schnellen Lösungen geprägt ist, gewinnt Verlässlichkeit einen unschätzbaren Wert. Als NATURfriseur wählst du deine Zukunft mit Bewusstsein. Du hast mit CULUMNATURA® einen Partner, der den Weg in einen gesunden Salonalltag mit dir gemeinsam geht und dir auch nach deiner Ausbildung in der CULUMNATURA® Akademie zur Seite steht.

Sicherheit beginnt mit Vertrauen

Von der Produktqualität über die persönliche Betreuung bis hin zur Schulung – du kannst dich darauf verlassen, dass bei CULUMNATURA® immer Menschlichkeit, Fachwissen und NATUR im Mittelpunkt stehen. Wir konzentrieren uns auf dich, deine Ausbildung und Bedürfnisse, denn du bist uns wichtig. Unsere Produkte sind konsequent natürlich, das Wissen wird mit echter Erfahrung weitergegeben – und hinter jedem Versprechen steht ein Team, das gerne für dich da ist.

Eine Produktpalette, die dir treu ist

Weiterentwicklung ist ein wichtiges Thema für uns. Dennoch legen wir großen Wert auf eine – in ihren Grundzügen – beständige Produktpalette, damit du deine Kunden

wie gewohnt betreuen und verwöhnen kannst. Wenn sich unsere Produktpalette verändert, passiert das in der Regel durch Zuwachs. In solchen Fällen informieren wir dich umfassend darüber, wie du das neue Produkt anwenden kannst und wie es sich in das Baukastenprinzip einfügt.

Fachexklusivität als klares Bekenntnis zu deiner Arbeit

CULUMNATURA® Haut- und Haarpflegeprodukte sowie **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN** und Werkzeuge wie unsere CULUMNATURA® Bürste aus Wildschweinborsten sind ausschließlich ausgebildeten NATURfriseurinnen und CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikern zugänglich. Das bedeutet: Es gibt keinen Onlinehandel und keine (Schnell-)Angebote – du allein bist der Zugang für deine Kunden zu unseren hochwertigen und umweltfreundlichen NATURprodukten. Das stärkt deine Position und schützt deine Arbeit, deinen Preis, deine individuelle Beratung sowie deine tiefe Beziehung zu deinen Kundinnen.

Stabilität durch Fairness

Mit CULUMNATURA® an deiner Seite hast du einen Partner, der weder an schnellen, noch an kurzfristigen Verkaufszielen interessiert ist. Ein langfristiges Miteinander auf Augenhöhe ist das, was uns antreibt. Unsere Preise bleiben fair und stabil – unabhängig von der Bestellmenge und -häufigkeit. Du bist Teil unseres Netzwerks, in dem du gesehen wirst, in dem du dich austauschen und wachsen kannst – fachlich wie menschlich.





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

06.09.2025 - 08.09.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
20.09.2025 - 22.09.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
22.11.2025 - 24.11.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

satuscolor Pflanzenhaarfärben

13.09.2025 - 15.09.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
27.09.2025 - 29.09.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
07.02.2026 - 09.02.2026, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

Die Haut

11.10.2025 - 13.10.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
21.03.2026 - 23.03.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Das Haar

18.10.2025 - 20.10.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
28.02.2026 - 02.03.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Bewusst(er)leben

01.11.2025 - 03.11.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
02.05.2026 - 04.05.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Vitalstoffreiche Ernährung

13.09.2025 - 15.09.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
07.03.2026 - 09.03.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Kopfmassage

15.11.2025 - 17.11.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
04.07.2026 - 06.07.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Beratungstraining

06.09.2025 - 08.09.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
17.01.2026 - 19.01.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

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

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

Kennenlernseminare für Interessentinnen

Zukunftschance NATURfriseurin

29.09.2025, ONLINE

24.11.2025, ONLINE

NATURfriseurin HAUTnah –

Kennenlerntag im Salon

21.09.2025, CH-8003 Zürich

Weiterbildungsseminare

satuscolor Pflanzenhaarfärben für Fortgeschrittene

22.11.2025 - 24.11.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

21.02.2026 - 23.02.2026, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

satuscolor Farbtyp-Beratung

25.10.2025 - 27.10.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Onlineaustausch satuscolor Pflanzenhaarfärben

26.01.2026, ONLINE

23.02.2026, ONLINE

Wissen intensiv

Das neue Modul ist ab 2026 geplant – Näheres dazu
findest du auf unserer Website.

NEU

Salonstempel



Impressum: Gesamtauflage: 145.000 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 | 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