

atento

ACHTSAMKEIT FÜR EIN NATÜRLICHES LEBEN

Ausgabe Winter 2024

BEWUSSTER
LEBEN



NEU: lenire HAUT- UND HAARBALSAM

Die Kraft der bewussten Sprache

Sprache ist eines der mächtigsten Werkzeuge, das wir besitzen. Sie formt Realität, beeinflusst Gedanken und steuert Verhalten.

Foto: © iStockphoto.com



Wohlbefinden für Geist und Körper

LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

In den kalten und dunklen Wintermonaten vertragen viele von uns eine Extraportion (Lebens-)Energie. Die bewusste Gestaltung des Alltags kann uns dabei helfen, unser Wohlbefinden wie ein wärmendes Kaminfeuer zu entfachen – mehr dazu ab Seite 4. Kraft zu tanken bedeutet auch, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Wo kann das besser gelingen als in einer ruhigen Umgebung voller NATUR und Freundlichkeit? Die Rede ist von unserem **Ökologischen Gästehaus Luger**, das wir dir in dieser Ausgabe näherbringen.

Und noch eine wunderbare Neuigkeit haben wir für dich: Der lang ersehnte **lenire HAUT- UND HAARBALSAM** ist ab sofort erhältlich! Erlebe, wie er die Kämmbarkeit und Geschmeidigkeit der Haare unterstützt und erfrischend wirkt. Wir sind uns sicher, dass dich das neueste Mitglied unserer Produktfamilie genauso begeistert wie uns!

Helene Žugčić und Michaela Bauer
CULUMNATURA® Geschäftsführerinnen

Geschmeidigkeit in neuer Sphäre

Reichhaltig und vielseitig:

Das ist **lenire HAUT- UND HAARBALSAM**.

Mit seiner weichmachenden Wirkung fördert er die **Geschmeidigkeit** sowie die **Kämmbarkeit** der Haare. Weizen und Brokkolisamen verleihen dem neuen Mitglied der CULUMNATURA® Produktpalette einen wichtigen Effekt – dank dieser Inhaltsstoffe lassen sich die Haare sehr gut kämmen. Gleichzeitig werden sie von Rosmarin, Leinsamen, Eisenkraut und Apfelessig dabei unterstützt, ihren natürlichen Glanz zu entfalten. Birkenblätter und Zinnkraut wiederum wirken bei Juckreiz und Rötungen auf der (Kopf-)Haut lindernd und versorgen diese mit Nährstoffen.

Die Anwendungsmöglichkeiten von **lenire HAUT- UND HAARBALSAM** sind so facettenreich wie seine Bestandteile. Du kannst ihn etwa als **Packung** nach dem Haarewaschen, als **Haar- oder Kopfhautkur** und als **Spülung** nutzen. Darüber hinaus ist es wohltuend, **lenire HAUT- UND HAARBALSAM** als **Finish- bzw. Stylingprodukt** täglich ins trockene Haar einzukneten. In Kombination mit **solidus HAARGEL** oder **velare HAUT- UND HAARBALSAM** entstehen wundervolle Locken. Gerade bei trockener Haut empfiehlt sich **lenire HAUT- UND HAARBALSAM** mit seinen feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen auch zum **Eincremen**.

Das neue Wohlfühlprodukt eignet sich für alle Haut- und Haartypen, vor allem jedoch bei lockigem, dickem oder trockenem Haar. Da es sehr ergiebig ist, reicht bereits eine kleine Menge für deine konsequent natürliche Haut- und Haarpflege, weshalb du mit 200 bzw. 500 ml lange auskommst.

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

PRODUKTNEUHEIT

lenire HAUT- UND HAARBALSAM

Für eine verbesserte Kämmbarkeit
und Geschmeidigkeit deines Haares.

**JETZT
NEU**

• verleiht natürlichen Glanz • feuchtigkeitsspendend •
• für alle Haut- und Haartypen • reichhaltig und vielseitig verwendbar •



BEWUSSTER LEBEN

EIN WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, ist das Bedürfnis nach einem bewussteren und nachhaltigeren Leben präsenter denn je.

Was bedeutet es, „bewusst zu leben“? Es geht darum, deinen Alltag mit Achtsamkeit zu gestalten, Entscheidungen zu treffen, die dir guttun und gleichzeitig unsere Umwelt respektieren. Ein bewusster Lebensstil umfasst viele Bereiche – von unserer Gesundheit und Ernährung über unsere Wohn- und Arbeitsumgebung bis hin zum nachhaltigen Wirtschaften. Lass uns einige Aspekte genauer unter die Lupe nehmen, um dir den Weg zu einem achtsameren und ganzheitlicheren Leben zu ebnet.

1.

Ganzheitlich die Gesundheit stärken

Unsere Gesundheit ist das Fundament eines glücklichen Lebens. Doch wahre Gesundheit geht über die Abwesenheit von Krankheit hinaus – es ist das Gefühl des Wohlbefindens auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheit bedeutet, den Körper als Gesamtheit zu betrachten. Dies kann durch eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichende

2.

Die Bedeutung der NATUR für unser Wohlbefinden

Die NATUR hat eine tiefgreifende Wirkung auf unseren Gemütszustand. Studien zeigen, dass regelmäßige Aufenthalte in der NATUR Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und die Kreativität fördern. Ein bewusster Lebensstil schließt daher auch die bewusste Entscheidung ein, Zeit in der NATUR zu verbringen – sei es ein Spaziergang im Wald (Stichwort: Waldbaden), ein Wochenende in den Bergen oder das Anlegen

eines kleinen Gartens. Die Nähe zur NATUR erinnert uns daran, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind und Verantwortung für die Umwelt übernehmen dürfen und sollen.

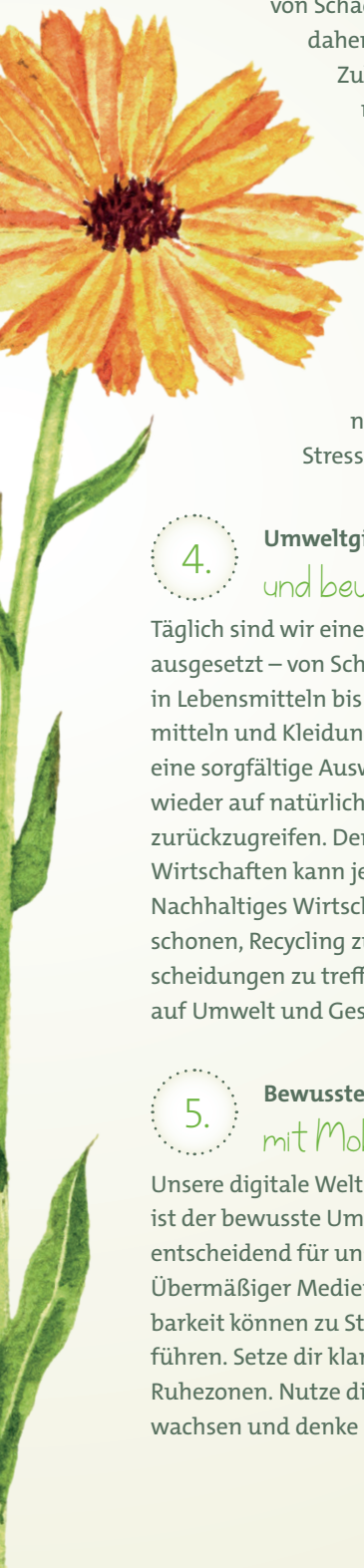
3.

Arbeiten und Wohnen

in einem gesunden Umfeld

Unser direktes Umfeld beeinflusst uns maßgeblich.

Ein nachhaltiges Wohn- und Arbeitsumfeld ist frei von Schadstoffen und Umweltgiften. Achte daher bei der Einrichtung deines Zuhauses und Arbeitsplatzes auf natürliche Materialien und eine gute Luftqualität. Blumen und Pflanzen verbessern im Innenraum die Luftqualität und haben auf dich eine beruhigende Wirkung. Eine kreative Raumgestaltung mit dekorativen Elementen aus Holz, Glas und Metall sowie der Einsatz natürlicher Lichtquellen reduzieren Stress und steigern die Produktivität.



4.

Umweltgifte vermeiden

und bewusst wirtschaften

Täglich sind wir einer Vielzahl von Umweltgiften ausgesetzt – von Schadstoffen in der Luft über Pestizide in Lebensmitteln bis hin zu Chemikalien in Reinigungsmitteln und Kleidungsstücken. Daher ist es wichtig, eine sorgfältige Auswahl der Produkte zu treffen und wieder auf natürliche, schadstofffreie Hausmittel zurückzugreifen. Denn auch beim Konsumieren und Wirtschaften kann jeder Einzelne seinen Beitrag leisten. Nachhaltiges Wirtschaften bedeutet, Ressourcen zu schonen, Recycling zu fördern und bewusste Kaufentscheidungen zu treffen, die eine positive Wirkung auf Umwelt und Gesellschaft haben.

5.

Bewusster Umgang

mit Mobilfunk und Medien

Unsere digitale Welt bringt viele Vorteile, dennoch ist der bewusste Umgang mit Mobilfunk und Medien entscheidend für unser geistiges Wohlbefinden. Übermäßiger Medienkonsum und ständige Erreichbarkeit können zu Stress und mentaler Erschöpfung führen. Setze dir klare Grenzen und schaffe digitale Ruhezeiten. Nutze die Technik, um zu lernen und zu wachsen und denke daran, auch offline zu leben und

die Momente zu genießen, die das Leben zu bieten hat. Mittlerweile gibt es einige Beherbergungsbetriebe, die auf Digital-Detox setzen – so wie unser Ökologisches Gästehaus Luger, wo beispielsweise auf WLAN verzichtet wird.

Ein bewusster Lebensstil für ein erfüllteres Leben

Bewusster zu leben heißt, im Einklang mit sich selbst und der Umwelt zu handeln. Es geht darum, in den kleinen Entscheidungen des Alltags Verantwortung zu übernehmen – für die eigene Gesundheit, für unsere Mitmenschen und für unseren Planeten. Beginne noch heute, bewusste Entscheidungen zu treffen und gestalte dein Leben gesünder, achtsamer und nachhaltiger.

Denke daran:
Ein bewusster Lebensstil beginnt bei dir selbst!



Tauche ein in unseren Meditations-Blog!



Bewusst(er)leben

Gesund und vital im Salon und zu Hause

Entdecke, wie du dein Leben bewusst und gesund gestalten kannst. Wir nehmen dafür viele Bereiche deines Alltags unter die Lupe und geben einfache Tipps zu einem achtsamen, nachhaltigen und ganzheitlichen Lebensstil – beruflich wie privat.

Inhalte:

- Bewusst(er)leben: Was heißt das für dich?
- Ganzheitlich deine Gesundheit stärken
- Anwendungen nach Sebastian Kneipp
- Die Bedeutung der NATUR für unser Wohlbefinden
- Arbeiten und Wohnen in einem gesunden Umfeld
- Umweltgifte und Tipps zur Vermeidung
- Bewusster Umgang mit Mobilfunk und Medien
- Nachhaltig wirtschaften und leben

Unsere nächsten Termine:

- 03.05.2025 - 05.05.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
- 12.07.2025 - 14.07.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
- 01.11.2025 - 03.11.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Infos & Anmeldung unter: www.culumnatura.com



Herzlich



Besonders



JEDES ZIMMER IST *ein wahres Unikat*

Eine bewusster Lebensweise begleitet auch einen achtsameren Umgang mit Reisen. Einen sanften Urlaub, der dich zurück zu deinen Wurzeln führt und Ruhe in dir einkehren lässt, kannst du in unserem Ökologischen Gästehaus Luger, einem Rückzugsort, der einzigartig ist, genießen. Jedes der Zimmer ist ein wahres Unikat – ganz nach dem Vorbild von Mutter Natur. Handgenähte Leinenbettwäsche und die strahlungsarme Umgebung ohne WLAN und Elektromog laden zum Träumen und Entspannen ein. Naturgeölte Holzfußböden, naturgeformte Vollholzmöbel und Lehmputzwände gestalten jeden Raum individuell. Ebenso finden manche Objekte einen neuen Zweck: Grüne Glasflaschen wurden beispielsweise als Duschwand verbaut und ein alter Weinkeller dient nun als Badezimmer.

Mitten im Naturpark Leiser Berge haben unsere Gäste die Möglichkeit, die malerische Landschaft im Herzen des Weinviertels zu erkunden. Ob auf dem E-Bike, welches sich unsere Gäste ausleihen können, oder auf einem der vielen Wanderwege, die durch die idyllische Region führen.

- Unsere Themenzimmer**
Feuerzimmer | Metallzimmer | Wasserzimmer |
Sternzimmer | Literaturzimmer | Luftzimmer |
Steinzimmer | Holzzimmer | Erdzimmer | Flaschenzimmer



Fotos: © WTG POY Robert Herbst | © Hans Gumpinger | © Matthias Auer | © Marion Gartler

Vitalstoffreich in den Tag starten

Zum Frühstück erwartet dich ein Buffet mit vollwertigen Bio-Köstlichkeiten aus unserer Region – so kannst du gestärkt in einen Tag voller Abenteuer starten, oder einen erholsamen Tag in unserem Erlebnispark verbringen. Hier findest du sowohl ein Wassertretbecken, als auch ein Armtauchbecken zum Kneipen oder Erfrischen an warmen Tagen.

Umgebung erkunden

Eines der vielseitigen Ausflugsziele in der Umgebung ist der Buschberg (491 m) mit seiner ganzjährig bewirtschafteten Alpenvereinschütte. Beim Gipfelkreuz des Buschbergs ermöglicht dir das von uns gesponserte Fernrohr einen herrlichen Weitblick über das Weinviertel. Die 360°-Aussicht reicht vom Wiener Becken über den Schneeberg und die Rax bis hin zur Landesgrenze. Auch am Aussichtsturm Oberleis erblickst du bei klarer Sicht die umliegenden Gebirge. Dieser Kraftort ist neben der Wallfahrtskirche Oberleis reich an archäologischen Funden der 6.000 Jahre alten Besiedlungsschicht (Schauroum bei Voranmeldung geöffnet).

Ein Besuch im Wildpark Ernstbrunn bringt dich den Wildtieren aus den heimischen Wäldern und den Bauernhöfen nahe. Neben Rotwild, Wildschweinen, Ziegen und Ponys sind noch viele weitere Lebewesen zu besuchen, zu füttern oder zu streicheln. Ein ganz besonderes Highlight im Wildpark ist das WSC Wolfsforschungszentrum. Wir haben eine Patenschaft für den Wolf Amarok übernommen.

Ökologisch



Welche Besonderheiten dich vor Ort noch erwarten, darfst du selbst entdecken: Online-Buchungsanfrage auf www.gaestehaus-luger.at.
Wir freuen uns auf dich!

ÖKOLOGISCHES
Gästehaus Luger

Hauptplatz 16a | A-2115 Ernstbrunn



Foto: © Alexander Künzel | Photography

Gästehaus

Unser Team stellt sich vor

Wir – Sophie, Jitka, Petra, Alexandra, Eva, Christine, Elfi, Marina O. und Marina B. sowie die nicht auf dem Foto abgebildeten Lisa und Tobias – freuen uns, für deinen angenehmen Aufenthalt in unserem Ökologischen Gästehaus Luger bzw. während deiner Seminarteilnahme zu sorgen. Es ist uns ein Herzensanliegen, deine Wünsche zu erfüllen und dich mit netten Gesten zu überraschen, damit du dich rundum wohlfühlst bei uns. Unsere Arbeit erledigen wir stets mit viel Liebe, denn wir wissen, dass diese Wertschätzung durch dich zu uns zurückkommt. Besondere Dankbarkeit spüren wir, wenn wir dir bei deinen Fragen weiterhelfen oder dir Tipps zur Erkundung unserer wundervollen Umgebung geben können.

Die Reinigung der Zimmer und des Firmenareals, die Betreuung der Gäste sowie die Verpflegung der Seminarteilnehmenden morgens, mittags und abends sind nur Teile unserer Aufgaben. Bei der Erstellung der jahreszeitspezifischen Raumdekoration zeigen wir etwa unsere kreative Seite und nutzen NATURmaterialien wie frische Blumen und Kräuter aus unserem Erlebnispark sowie Elemente aus Holz, Stein und Glas für eine unvergleichliche Atmosphäre. Die vielen positiven Rückmeldungen, die wir bekommen, bringen die Zufriedenheit unserer Gäste zum Ausdruck und machen auch uns glücklich.

Die Kraft der *bewussten* Sprache

Sprache ist eines der mächtigsten Werkzeuge, das wir besitzen. Sie formt Realität, beeinflusst Gedanken und steuert Verhalten.

Besonders bewusste Sprache hat eine immense Kraft, die weit über das gesprochene Wort hinausgeht. Sie kann dein Leben verbessern und das der Menschen um dich herum. Doch was genau bedeutet es, bewusst zu sprechen, und wie kannst du diese Fähigkeit im Alltag nutzen?

Es ist im Grunde ganz einfach. Statt zu sagen: „Bitte gehe nicht mit den schmutzigen Schuhen ins Haus“, kannst du formulieren: „Bitte ziehe deine Schuhe aus, bevor du ins Haus gehst.“ Diese Art der Kommunikation ist deutlich positiver und zugleich lösungsorientiert. Wenn du klar ausdrückst, was du möchtest, anstatt zu betonen, was du nicht willst, hast du automatisch ein positives Bild im Kopf und somit auch ein gutes Gefühl in dir. Wenn du dich also statt mit „Problemen“ besser mit „Herausforderungen“ beschäftigst oder über „Erfahrungen“ statt von „Fehlern“ sprichst, verändert dies deine innere Haltung und eröffnet eine ganz neue Sichtweise auf die Dinge und Geschehnisse.

Kann wirklich alles durch die eigene Sprache verändert werden? JA! Die Art, wie du sprichst und denkst, hat großen Einfluss auf dein Leben. Wenn du in dich hineinhörst und ehrlich zu dir selbst bist, erkennst du die enorme Kraft von Gedanken und Wörtern. Denn sicherlich hast du schon einmal nach einem Streit gemerkt, wie sehr dich verletzende Äußerungen

belasten können. Oder du erinnerst dich an eine unfaire Kritik, die bei dir bleibende Spuren hinterlassen hat. Sätze haben die Kraft, zu zerstören, jedoch ebenso zu heilen. Die Wirkung der Wörter ist immens und du solltest dir ihrer bewusst sein. Negative Begriffe und Gedanken können dir sogar körperlich schaden, deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und deine Lebensqualität mindern. Daher ist es wichtig, auf deine Ausdrucksweise zu achten.

Versuche mal in all deinen Aussagen die Worte „nicht“ und „kein“ zu vermeiden. Statt „Wir sind von 12-14 Uhr nicht erreichbar“ könntest du sagen: „Wir sind von 8-12 und 14-17 Uhr für dich da.“ Oder statt „Kein Problem“ verwende künftig „Das mache ich gerne!“. Das Gleiche gilt für Sätze wie: „Das schmeckt gar nicht so schlecht“. Dies könntest du gegen ein ehrliches „Das schmeckt richtig gut“ tauschen.

Diese Art der Kommunikation beeinflusst auch dein Umfeld und kann zu konstruktiveren Gesprächen mit deinen Mitmenschen führen. Probiere es aus – es wird sich lohnen!



Foto: © LINGVA ETERNA®



TIPP: KARTENSET

„Die Kraft der Sprache“

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

80 farbenfroh gestaltete Karten sensibilisieren für die Wirkung von alltäglichen Redewendungen und bieten Alternativen und Erklärungen an.

Institut für bewusste Sprache
www.lingva-eterna.de EAN: 42 6019899 029 3



Speiseöl für die Haare!?

SABRINA BANDINU, FACHREFERENTIN DER MODULE KOPFMASSAGE, BERATUNGSTRAINING UND ZUKUNFTSCHANCE NATURFRiseur, BERICHTET VON IHREN ERFAHRUNGEN

Der weitverbreitete Trend, das Haar mithilfe von Speiseöl geschmeidiger machen zu wollen, geht auf lang vergangene Zeiten zurück: Schon im alten Ägypten und in Indien wurden edle Öle zum Pflegen von Haut und Haar verwendet. Bei der Haarbehandlung mit Oliven-, Kokos-, Mandel- oder sogar Sonnenblumenöl gibt es jedoch sehr viel zu beachten. Denn eine solche Anwendung kann bedenklich sein und mehr Schaden als Nutzen anrichten.

Zum einen eignen sich nicht alle Haartypen für eine Ölkur. Entscheidend sind die Haardicke und -qualität. Zum anderen spielt die Einwirkzeit eine große Rolle, da einige gängige Öle in Lebensmittelqualität

nach einer Weile oxidieren. Dadurch trocknet das Haar erst recht aus, wirkt stumpf und glanzlos. Möchtest du dennoch eine Ölpackung auftragen, so wasche sie nach spätestens 30 Minuten aus.



Foto: © iStockphoto.com

Von herkömmlichen, über-tauerten Haarölen solltest du lieber ganz die Finger lassen, weil viele Hersteller diese mit bedenklichen Inhaltsstoffen wie Silikonen anreichern. *Es ist besser, generell auf sie zu verzichten, da sie das Haar langfristig zusätzlich austrocknen.*

Pflegerezepte

für gesunde Alternativen

Zum Glück stellt uns die NATUR optimale und effektive Alternativen zur Verfügung: **Haarkuren mit cutem HAUTFUNKTIONSÖL, velare HAUT- UND HAARBALSAM, cultus PROTEINSPRAY und umor FEUCHTIGKEITS-REGULATOR.**

Sesam- sowie Nachtkerzenöl sind in **cutem HAUTFUNKTIONSÖL** enthalten und pflegen die Haare. Während **velare HAUT- UND HAARBALSAM** die natürliche Feuchtigkeit mithilfe von Weizenkleie und Ringelblume fixiert, bauen Weizenproteine und Brennnessel als Inhaltsstoffe von **cultus PROTEINSPRAY** das Haar auf. **umor FEUCHTIGKEITSREGULATOR** spendet und bindet dank Aloe Vera zusätzliche Feuchtigkeit. Da trockene Haare – ob dünn oder dick – einen Feuchtigkeits- und Proteinmangel aufweisen, empfehlen sich die beiden letztgenannten CULUMNATURA® Produkte als Beigabe in folgenden Rezepten.

Rezept für festes, sehr trockenes und brüchiges Haar

je nach Haarmenge und -länge:

- 1 Teil **cutem HAUTFUNKTIONSÖL**
- 1 Teil **velare HAUT- UND HAARBALSAM**
- 1 Teil **cultus PROTEINSPRAY**
- 1 Teil **umor FEUCHTIGKEITSREGULATOR**

Vermische die Zutaten in einer sauberen Schüssel und trage sie auf die Haare auf. Spüle die Kur nach 30 bis 45 Minuten Einwirkzeit unverdünnt mit **clarus HAUT- UND HAARWÄSCHE** aus.

Rezept für feines, normales, trockenes und brüchiges Haar

je nach Haarmenge und -länge:

- ½ Teil **cutem HAUTFUNKTIONSÖL**
- 1 Teil **velare HAUT- UND HAARBALSAM**
- 1 Teil **cultus PROTEINSPRAY**
- ½ Teil **umor FEUCHTIGKEITSREGULATOR**

Vermische die Zutaten in einer sauberen Schüssel und trage sie auf die Haare auf. Spüle die Kur nach 30 bis 45 Minuten Einwirkzeit unverdünnt mit **clarus HAUT- UND HAARWÄSCHE** aus.



Eine Quelle wertvollster Nährstoffe

Äpfel sind sehr gesund, das ist altbekannt.

Zahlreiche Vitamine (B1, B2, B6, C, E), Mineralstoffe (Kalium, Kalzium), Spurenelemente, Antioxidantien, der Ballaststoff Pektin sowie ein hoher Wassergehalt machen sie zu einem beliebten Lebensmittel, das einige positive Auswirkungen hervorruft. Aus Äpfeln stellen wir viele Köstlichkeiten und Kostbarkeiten her – unter anderem auch Apfelessig, den wir für unser neuestes Produkt verwenden: **lenire HAUT- UND HAARBALSAM**.

Apfelessig, der als reinigend, antibakteriell und pH-Wert regulierend gilt, werden verschiedene Effekte auf Haut und Haar zugeschrieben. Er sorgt für glattes, glänzen-

des Haar und beugt Spliss vor. Zudem baut er den Hydrolipidmantel auf, verhindert ein Nachfetten und bringt die Kopfhaut ins Gleichgewicht.

Darüber hinaus wird Apfelessig auch in der vitalstoffreichen Vollwerternährung genutzt – in NATURbelassener, unerhitzter Form. Wichtig ist, ungefilterten Apfelessig in Bioqualität, der frei von Zusatzstoffen sowie Fabrikzucker ist, zu verwenden. Das stellt sicher, dass die gesunden probiotischen Kulturen dieser enzymatisch hochaktiven und lebendigen Flüssigkeit erhalten bleiben.

Studien zufolge unterstützt Apfelessig die Verdauung, reguliert den Blutzuckerspiegel, senkt den Cholesterinwert, regt den Stoffwechsel an und hemmt den Appetit aufgrund eines erhöhten Sättigungsgefühls. Es sind jedoch weitere Forschungen nötig, um die potenziellen gesundheitlichen Vorteile zu bestätigen.

Quellen: <https://www.helios-gesundheit.de/magazin/news/03/wie-gesund-sind-aepfel/>
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Apfelessig-Wie-gesund-ist-er-wie-oft-soll-man-ihn-trinken,apfelessig102.html>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/fette-oel-essig/apfelessig>

REZEPT OXYMEL *altes Hausmittel mit Zukunft*

Hast du in Zusammenhang mit Apfelessig schon einmal von Oxymel gehört?

Wenn dir dieses Wort spanisch vorkommt, liegst du falsch. Es stammt aus dem Griechischen und bezeichnet ein Gemisch aus Essig („oxos“) und Honig („meli“), das in der Antike als „Heilmittel“ bekannt war. Aufgrund der wohltuenden Nährstoffe von Essig und Honig werden Oxymel – „Sauerhonig“ – auch heute noch gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt. Demnach soll das alte NATURhausmittel das Immunsystem stärken, die Blutzuckerwerte regulieren, einen positiven Einfluss auf die Verdauung sowie antibakterielle und antivirale Eigenschaften haben. Wir zeigen dir, wie einfach du Oxymel selbst herstellen kannst.

- ZUTATEN:**
- 100 g Apfelessig (NATURbelassen, unerhitzt, in Bioqualität)
 - 300 g Blütenhonig (NATURbelassen, kaltgeschleudert, in Bioqualität)
 - etwas Salz

ZUBEREITUNG: Verrühre alle Zutaten in einem sauberen Aufbewahrungsglas, verschließe es und lass die Mischung für 8 bis 10 Tage an einem dunklen und kühlen Ort ziehen. Verdünne anschließend 1 EL Oxymel mit 100 ml stillem Wasser. *Zum Wohl!*

TIPP: Anstelle des Blütenhonigs kann eine andere hochwertige Honigsorte in Bioqualität gewählt werden. Wenn du möchtest, kannst du auch Zusätze wie Lavendel, Zitrone, Ingwer uvm. in den Oxymel-Ansatz geben.



Foto: © iStockphoto.com
 Quelle: Rosina Sonnenschildt: *Kleine Schriftenreihe – Band 10: Bor, Borax, Borsäure, Oxymel in der Ganzheitsmedizin*. 2023. INROSO Edition Eifenohr. ISBN: 979-8391643197

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!

Individuelle Beratung

durch persönliche Kommunikation

Ein zentraler Aspekt in unserer Zusammenarbeit ist die persönliche Kommunikation, die ganz klar im Vordergrund steht. Statt uns auf automatisierte Systeme oder unpersönliche Hotlines zu verlassen, legen wir großen Wert darauf, den direkten Kontakt zu unseren Kunden



DU WILLST NATURfriseurin werden?
Hier kommst du zu deiner kostenfreien Beratung mit Expertinnen! ➔

zu pflegen. Dies ermöglicht eine maßgeschneiderte Beratung, die individuell auf die Bedürfnisse jedes Kunden eingeht. Das garantiert dir, dass du stets eine kompetente Ansprechpartnerin an deiner Seite hast, die dich unterstützt und professionell berät.

Fachkundige Unterstützung über die Infoline

Ein weiterer Vorteil ist die speziell eingerichtete Infoline für unsere Kundinnen. Hier haben Friseurinnen die

Möglichkeit, mit unseren Fachreferentinnen der CULUMNATURA® Akademie zu sprechen, die über fundiertes Wissen unserer 100% natürlichen Haut- und Haarpflegeprodukte sowie **satuscolor PFLANZENHAARFARBEN** verfügen. Ein vertiefendes Gespräch, bei dem du fachliche Fragen direkt mit unseren Expertinnen besprichst, hilft dir dabei, eventuelle Lücken beim Umgang mit den Produkten auszuräumen. Dies bietet dir ein hohes Maß an Sicherheit und stärkt das Vertrauen in die Anwendung unserer NATURprodukte.

Du willst NATURfriseur werden?

Nutze unser kostenfreies Erstgespräch!

Für Neukunden, die sich für eine Ausbildung zum NATURfriseur interessieren, bieten wir eine speziell auf deine Situation angepasste Beratung per E-Mail sowie ein rund 30-minütiges, kostenfreies, Erstgespräch per Telefon an. In dieser Zeit können alle Fragen rund um die Ausbildung, die Produkte und die Voraussetzungen geklärt werden. Unsere Kolleginnen der CULUMNATURA® Akademie stehen hier als kompetente Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Wir von CULUMNATURA® stehen für eine enge, vertrauensvolle Zusammenarbeit auf Augenhöhe, die Friseure auf ihrem Weg in eine grüne Zukunft unterstützt.



Zukunftschance NATURfriseurin ONLINE

In einem halbtägigen Seminar 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 Pflanzenhaarfärben

Unsere nächsten Termine:

- 24.02.2025, ONLINE
- 28.04.2025, ONLINE
- 30.06.2025, ONLINE
- 29.09.2025, ONLINE

Infos & Anmeldung unter: 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: 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

25.01.2025 - 27.01.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
08.02.2025 - 10.02.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
03.05.2025 - 05.05.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

satuscolor Pflanzenhaarfärben

01.02.2025 - 03.02.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
15.02.2025 - 17.02.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
29.03.2025 - 31.03.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Die Haut

01.02.2025 - 03.02.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
28.06.2025 - 30.06.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
11.10.2025 - 13.10.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Das Haar

25.01.2025 - 27.01.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
21.06.2025 - 23.06.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
18.10.2025 - 20.10.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Bewusst(er)leben

03.05.2025 - 05.05.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
12.07.2025 - 14.07.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
01.11.2025 - 03.11.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Vitalstoffreiche Ernährung

01.03.2025 - 03.03.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
14.06.2025 - 16.06.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
13.09.2025 - 15.09.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Kopfmassage

08.03.2025 - 10.03.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
05.07.2025 - 07.07.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
25.10.2025 - 27.10.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Beratungstraining

18.01.2025 - 20.01.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
06.09.2025 - 08.09.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
08.11.2025 - 10.11.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

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

Kennenlernseminare für Interessentinnen

Zukunftschance NATURfriseurin

24.02.2025, ONLINE
28.04.2025, ONLINE
30.06.2025, ONLINE
29.09.2025, ONLINE
24.11.2025, ONLINE

Weiterbildungsseminare

satuscolor Pflanzenhaarfärben für Fortgeschrittene

22.02.2025 - 24.02.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
08.03.2025 - 10.03.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
19.07.2025 - 21.07.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
22.11.2025 - 24.11.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

satuscolor Farbtyp-Beratung

15.03.2025 - 17.03.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
15.11.2025 - 17.11.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

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

Salonstempel



Impressum: Gesamtauflage: 134.000 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* Medien 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