

# atento

ACHTSAMKEIT FÜR EIN NATÜRLICHES LEBEN

Ausgabe Frühling 2025



## NEUbeginn

Dein persönlicher Frühling

**Mut zum Fasten**

Expertinneninterview mit Dr. Isabella Schwarzmaier







## Der Zauber des Erwachens

LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Der Frühling ist eine wundervolle Zeit, um es der NATUR gleichzutun und aufzublühen. All die Pflänzchen, die aus der Erde sprießen, und die Blüten, die ihre Köpfe der Sonne entgegenstrecken und aufgehen, erinnern uns daran, wie bezaubernd es ist, Neues zu erleben und wie bereichernd, Altes loszulassen. Deshalb beschäftigen wir uns mit genau diesen Themen in unserem atento Frühling.

Während für manche Menschen ein erfrischender Frühjahrssputz zu dieser prachtvollen Jahreszeit dazugehört, ist es für andere das Ganzkörperbürsten oder das Fasten. Im Expertinneninterview erklärt Dr. Isabella Schwarzmaier, welche gesundheitlichen Vorteile regelmäßiges Fasten haben kann und auf was zu achten ist. Passend dazu haben wir zudem ein Rezept für ein köstliches Löwenzahn-Pesto. Wir wünschen dir ein herrliches Frühlingserwachen!

Helene Žugčić und Michaela Bauer  
CULUMNATURA® Geschäftsführerinnen

## Beglückendes Bürsten

Eine gut durchblutete und gesunde Kopfhaut ist die Grundlage für schönes sowie glänzendes Haar – das ist seit vielen Jahrzehnten bekannt. Schon damals schätzten die Menschen die kostbaren Wirkungen von täglich 100 Strichen mit einer NATURborstenbürste. Diese sind bis heute gleich geblieben. Mit der CULUMNATURA® Bürste aus 100% reinen NATURborsten massierst du deine Kopfhaut nachhaltig und stimulierst sie. Du beseitigst Salze, Schuppen, Stoffwechselprodukte und andere Ablagerungen. Durch das Bürsten verteilst du den Talg (Sebum) bis in die Spitzen des Haares, das er pflegt, glättet und geschmeidig hält. Der Talg schützt das Haar vor körperfremden Bakterien, Viren und umweltschädlichen Einflüssen. Zeitgleich werden die Haarwurzeln durch die Aktivierung der Durchblutung besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was sich positiv auf das Haarwachstum auswirkt, und der Haaraufrichtemuskel wird zugunsten von mehr Volumen trainiert.

Die reinen NATURborsten vom Wildschwein ähneln in der Struktur dem menschlichen Haar und sind deshalb perfekt für ihre Pflege und die der Kopfhaut geeignet. Der Bürstenkörper wiederum besteht aus ausgesuchten heimischen Hölzern wie Apfel, Birke, Eiche, Kirsche sowie Nuss und ist ergonomisch geformt. Das bedeutet, dass er besonders gut in der Hand liegt. Du kannst dich zwischen einer CULUMNATURA® Bürste für Rechts- oder für Linkshänder entscheiden. Darüber hinaus gibt es verschiedene Borstenstärken. Jedes Stück ist ein persönliches Unikat und wird gemeinsam mit Holzwolle, einem Poliertuch und Bürstenreiniger sowie einem Pflegewachs liebevoll in einer natürlichen und hübschen Holzbox verpackt.

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.



Ökonomie der  
**Menschlichkeit**  
Folge der Freude



CULUMNATURA® BÜRSTE

# Die CULUMNATURA® Bürste

aus 100% reinen NATURborsten & ausgesuchten heimischen Hölzern

In unterschiedlichen  
Borstenstärken  
erhältlich!





## Alles auf Neubeginn:

# Dein persönlicher Frühling

### Der Frühling: Die Zeit des Neubeginns

Die NATUR zeigt es uns mit jedem sprießenden Blatt, jedem Vogelgesang und jedem Sonnenstrahl, der uns nach einem langen Winter ins Freie lockt. Alles erwacht zu neuem Leben – und was ist mit dir? Egal, ob in deinem persönlichen Alltag, für deine Gesundheit oder in deinem Beruf: Jetzt ist der perfekte Moment, um Ballast abzuwerfen und mit Leichtigkeit einen neuen Weg zu gehen.

### Fasten: Befreie dich von altem Ballast

Der Frühling ist traditionell die Zeit des Fastens. Dabei geht es jedoch um viel mehr, als um den Verzicht auf Nahrung – es geht um Detox für deinen Körper. Meiden kannst du dabei

bewusst hochverarbeitete Lebensmittel, industriellen Zucker oder chemische Zusatzstoffe. Dein Körper wird es dir danken, wenn du ihm durch vitalstoffreiche, NATURbelassene Lebensmittel

in Bioqualität mehr Raum für seine notwendige und wohlverdiente Regeneration schenkst.

Fasten geht jedoch darüber hinaus: Es bedeutet auch, innezuhalten und dich zu fragen, was dir guttut – und was dich belastet. Vielleicht möchtest du dabei alte Gewohnheiten, die dich bremsen, hinter dir lassen. Hast du dir schon einmal überlegt, auch im Badezimmer „auszumisten“? Herkömmliche Produkte enthalten oft eine Vielzahl von synthetischen Inhaltsstoffen, die deine Haut, dein Haar und die Umwelt belasten. Der Umstieg auf natürliche Pflege ist also ein Gewinn für dich und gleichzeitig ein Beitrag für die NATUR. Lass deine Haut und dein Haar aufatmen und mach den Frühling zum Start für eine konsequent natürliche Pflegeroutine!

### Bewegung: Frische Luft für deinen Neubeginn

Einer der besten Orte, um deinen Neuanfang zu zelebrieren, ist draußen. Die frische Luft und das Erwachen der NATUR schenken dir Energie. Bewegung ist dabei dein Schlüssel: Ein Spaziergang im Wald, eine Runde Yoga im Park, eine Radtour mit deinen Freunden oder einfach ein tiefes Durchatmen in deinem

Zum  
Thema Fasten  
haben wir auf Seite 6  
ein interessantes  
Interview  
für dich.

Garten – all das bringt dich zurück zu dir selbst. Jede Bewegung an der frischen Luft löst Spannungen, klärt den Kopf und weckt die Kreativität. Vielleicht entsteht gerade dort die Vision für deinen nächsten Schritt.

Die NATUR ist ein Spiegel unserer eigenen Rhythmen. Sie zeigt uns, dass Wandel ein steter Prozess ist. Ein Baum treibt seine Blätter nach und nach aus. Genauso kannst du deinen eigenen Neubeginn gestalten: langsam, jedoch beständig.

### Frühjahrsputz: Zuhause und in deinem Herzen

Der Frühling lädt auch zu einem klassischen Frühjahrsputz ein – er kann über Schränke und Regale hinausgehen. Das Ausmisten alter Gegenstände ist unglaublich befreiend. Jedes Teil, das du loslässt, gibt dir mehr Raum zum Atmen. Es geht jedoch noch tiefer: Wie wäre es, wenn du auch alte Glaubenssätze und Denkmuster hinterfragst?

Vielleicht kennst du die Stimme in deinem Kopf, die sagt: „Das schaffst du nicht“ oder „Das haben wir schon immer so gemacht“. Diese Gedanken können wie alte, überflüssige Möbel sein, die nur Platz wegnehmen. Lass sie gehen! Du wirst erstaunt sein, wie viel Klarheit entsteht, wenn du Platz für neue Ideen und Möglichkeiten schaffst.

### Mut für neue Wege: Dein Beruf als Ausdruck deiner Werte

Manchmal bedeutet ein Neubeginn auch, beruflich andere Wege zu gehen. Der Alltag als konventioneller Friseur bringt oft den Wunsch nach Veränderung mit sich. Vielleicht spürst du, dass die Zeit reif ist, mehr Sinn in deinem Tun zu finden. Immer mehr Konsumenten suchen nach Alternativen zu synthetischen Produkten und gesundheitsgefährdenden Haarfarben. Sie wünschen sich natürliche Pflege, die ihrem Körper guttut und dabei die Umwelt schont.

Als NATURfriseurin kannst du genau diesen Zeitgeist treffen. Du arbeitest mit Produkten, die Haut, Haar und die Umwelt schützen, schenkst deinen Kunden gesundes Haar und zudem ein gutes Gefühl. Der Umstieg mag dir anfangs Mut abverlangen – doch er bietet dir die Chance, deine Arbeit mit deinen Werten in Einklang zu bringen. Du wirst feststellen, wie erfüllend es ist, in einem Beruf zu wirken, der die NATUR respektiert und die Menschen inspiriert.

### Ein Neubeginn: Mit Verantwortung und Leichtigkeit

Wir laden dich ein, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen – auf eine leichte, freudige Weise. Egal, ob du mit kleinen Veränderungen startest, wie einer neuen Pflegeroutine, oder große Schritte wagst, wie eine berufliche Neuausrichtung: Jeder Neubeginn ist ein Zeichen dafür, dass du dir selbst wichtig bist, das Leben voll auskostest und dich mit dem Geist der Zeit bewegst.

Nutze also diese erwachende Jahreszeit, um dich und dein Leben zu erneuern. Lass Altes los, öffne dich für Neues und spüre, wie das Leben in dir aufblüht. Du wirst überrascht sein, wie viel Energie, Kreativität und Freude ein Neubeginn mit sich bringt.





Foto: © Dr. Isabella Schwarzmaier

# MUT zum Fasten

Expertinneninterview mit Dr. Isabella Schwarzmaier, Ganzheitsmedizinerin

**CULUMNATURA®:** Liebe Isabella, du bist Ganzheitsmedizinerin und hast dich auf das Thema Fasten spezialisiert. Was fasziniert dich persönlich am Fasten?

**Dr. Isabella Schwarzmaier:** Fasten ist für mich eine Form der Gesundheitsvorsorge, die mich dabei unterstützt, meinen Körper zu reinigen und „schlechte“ Gewohnheiten abzulegen. Es ist ein wichtiger Baustein zur Gesundheitserhaltung und führt auf einfache Weise zur Verbesserung des Gesamtzustandes bei chronischen Erkrankungen.

**CULUMNATURA®:** Welche gesundheitlichen Vorteile kann regelmäßiges Fasten haben?

**Dr. Isabella Schwarzmaier:** Fasten fördert die Achtsamkeit, Selbstdisziplin und das Bewusstsein für den eigenen Körper. Es kann dir helfen, dich von emotionalen Essgewohnheiten und ungesunden Verhaltensweisen zu befreien. Regelmäßiges Fasten hat sowohl körperliche als auch psychologische Vorteile: Es senkt den Insulinspiegel, führt zur Gewichtsreduktion, einer besseren Blutzuckerregulation, verbessert den Schlaf und die Konzentration, aktiviert die Autophagie, die zum gesunden Altern beiträgt, und hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sowie auf den Blutdruck und das Darmmikrobiom.

**CULUMNATURA®:** Welche Arten von Fasten gibt es und wie unterscheiden sie sich?

**Dr. Isabella Schwarzmaier:** Es gibt intermittierendes Fasten, wie das bekannte 16:8-Muster. Es kombiniert Phasen ohne Nahrungsaufnahme mit Essenszeiten, wobei positive Effekte ab ca. 12 Stunden einsetzen. Weitere Fastenformen sind das Wasser-, Tee-, Saft-, Heil- oder Detoxfasten, die vor allem unter ärztlicher Aufsicht stattfinden, wie auch das Fasten nach F.X. Mayr oder Buchinger. Und dann gibt es noch Low Carb bzw. ketogenes Fasten, das den Fettstoffwechsel aktiviert. Nicht jede Methode eignet sich für alle gleichermaßen.

**CULUMNATURA®:** Was sind typische Fehler, die Menschen beim Fasten machen, und wie können diese vermieden werden?

**Dr. Isabella Schwarzmaier:** Zu schnelles und strenges Fasten! Dies kann den Körper sehr belasten. Gut wären einige einleitende Fastentage und ein, auf den jeweiligen konstitutionellen Typen, angepasstes Fastenprogramm. Wichtig ist, auch während einer Fastenkur ausreichend zu trinken und danach wieder langsam mit vitalstoffreicher Mischkost anzufangen.

**CULUMNATURA®:** Wie können Menschen den positiven Effekt des Fastens langfristig in ihren Alltag integrieren?

**Dr. Isabella Schwarzmaier:** Wichtig sind ausreichend Zeit, Entspannung und langsames Essen in Ruhe. Ein achtsamer Kostaufbau nach dem Fasten ist entscheidend für nachhaltigen Erfolg.

**CULUMNATURA®:** Welchen Rat würdest du Menschen geben, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Fasten beschäftigen?

**Dr. Isabella Schwarzmaier:** Eine Fastenkur sollte gut geplant und individuell angepasst sein, idealerweise mit professioneller Begleitung. Und bedenke: Eine langsame Gewichtsreduktion und nachhaltig integrierte Gewohnheiten sichern dir langfristig die meisten Erfolge.

**CULUMNATURA®:** Gibt es eine Erfolgsgeschichte eines Patienten, die dich besonders berührt hat?

**Dr. Isabella Schwarzmaier:** Ich erinnere mich an eine Patientin: Ihr Bauch fühlte sich kalt an und sie selbst empfand ihn als „tot“. Nach der Fastenkur erlangte sie wieder ihr natürliches Körpergefühl und sogar ihr Mann ging bei der Abholung an ihr vorbei, weil sich ihr Erscheinungsbild so sehr verändert hatte.

*Das vollständige Interview findest du als Blog auf unserer Website unter [culumnatura.com](http://culumnatura.com).*

## Kontakt

Dr. Isabella Schwarzmaier, Ganzheitsmedizinerin  
Wienerstraße 85-87/1/Top 25, 2103 Langenzersdorf, NÖ  
Tel.: +43 (0)699/140 140 45



# Das Geheimnis der Trocken- bürstenmassage

von Ulrike Häuser, Fachreferentin der Module Die Haut, Bewusst(er)leben und Vitalstoffreiche Ernährung

Berührung ist für unsere körperliche und seelische Gesundheit unverzichtbar. Bereits als Säuglinge erfahren wir, wie bedeutend physischer Kontakt und Zuwendung sind – sie sind lebensnotwendig! Dieses Spüren gibt uns biologisch die Sinnhaftigkeit, uns weiterzuentwickeln und zu wachsen.

Die Haut ist ein wahres Wunderwerk. Auf 1 cm<sup>2</sup> befinden sich etwa 4 Meter Nervenbahnen, zahlreiche Sinneszellen und Rezeptoren für Schmerz, Druck, Kälte und Wärme. Jeden Tag verliert sie Schüppchen, die mit Talg und Schweiß den schützenden Hydrolipidmantel bilden. Dieser ist essenziell für die Hautgesundheit und ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems. Die Haut erneuert sich in einem 28-tägigen Zyklus vollständig – eine perfekte Grundlage, um sie regelmäßig zu pflegen und zu revitalisieren.

Eine effektive Methode ist die Trockenbürstenmassage. Diese einfache, jedoch kraftvolle Technik wirkt morgens anregend und aktiviert den Kreislauf, während sie abends beruhigend und entspannend ist. Mit speziellen Bürsten, wie den CULUMNATURA® **Pflegebürsten** für sanfte Anwendungen, oder dem CULUMNATURA® **Massagehandschuh** für intensivere Effekte, wird die Hautpflege zum wohltuenden Ritual.

Beginne am rechten Fuß oder der Fußsohle und bürste in Richtung Herz. Arbeite dich über Beine, Arme, Gesäß, Rücken, Bauch, Schultern und Nacken vor und schließe die Massage, wenn gewünscht, mit Gesicht und Haaren ab. Regelmäßiges Bürsten verbessert die Durchblutung, gleicht das Nervensystem aus und schenkt dir eine strahlende Haut.

Diese kleine Auszeit fördert deine Hautgesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden. Probiere es aus und spüre die wohlwollende Wirkung – für Körper und Geist!

*Den vollständigen Beitrag findest du als Blog auf unserer Website unter [columnatura.com](http://columnatura.com).*



**Unser Team  
stellt sich vor**

## Alexander HAUSTECHNIK

Ich packe gerne an – ob als Mitglied bei der Freiwilligen Feuerwehr oder als Haustechniker: Handwerkliche Tätigkeiten liegen mir. Dadurch blühe ich auf, denn es macht mir Freude, etwas mit meinen eigenen Händen zu erschaffen. Eine meiner abwechslungsreichen Aufgaben bei CULUMNATURA® ist die Instandhaltung des Bürogebäudes und des Ökologischen Gästehauses Luger. So habe ich vor Kurzem etwa mehrere Räume ausgemalt, Heizkörper getauscht und bei der Montage des neuen Sonnenschutzes geholfen. Für solche Aufgaben hole ich Angebote von Fremdfirmen ein, vergleiche sie und betraue anschließend einen Betrieb mit dem Auftrag.

Du als Kunde von CULUMNATURA® bemerkst meine Arbeiten meist indirekt, jedoch Sorge ich mit meinen Kolleginnen dafür, dass deine Bestellung sicher bei dir ankommt. Wie ich das mache? Ich schreddere Kartons, die das Team Versand als Füllmaterial in den Paketen nutzt, um deine Produkte zu schützen. Darüber hinaus erledige ich Besorgungsfahrten aller Art und helfe im Lager aus, sollte Not am Mann sein.

Ich – der selbst von Produkten wie clarus HAUT- UND HAARWÄSCHE begeistert ist – bin gerne da, wenn jemand gebraucht wird, unterstütze meine Kollegen, wo ich nur kann, und bereichere sie mit meiner immerzu guten Laune und meinem Schmah. Es sind der Zusammenhalt und die Atmosphäre im Team sowie die Möglichkeit, mir die Aufgaben selbst einzuteilen, die mich meine Tätigkeiten noch mehr lieben lassen.

# Pflegetipps im Frühling

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!



## TIEFENPFLEGE FÜR DAS GESICHT, von Anja Bäsch

Nach einer anregenden Gesichtsmassage empfiehlt Anja eine pflegende Kur mit **facialis** GESICHTSMASKE für trockene & reife Haut oder eine beruhigende Kur mit **facialis** GESICHTSMASKE für fette & unreine Haut. Rühre **facialis** GESICHTSMASKE für trockene & reife Haut wie gewohnt an und füge 15 Tropfen **adulare** 2-PHASEN-PFLEGE-LOTION hinzu, um der Haut nach dem Winter ihre Strahlkraft und Feuchtigkeit zurückzugeben. Gehe auch bei **facialis** GESICHTSMASKE für fette & unreine Haut wie üblich vor. Gibst du 15 Tropfen **cutem** HAUTFUNKTIONSÖL dazu, reinigst du deine Haut tiefgehend, regst ihren Stoffwechsel an und beruhigst sie.



## REGENERATION FÜR FRISCHES AUSSEHEN, von Beatrix Nägele



Beatrix verwendet **terra** HAUTWÄSCHE für den ganzen Körper – unter anderem als Handpeeling oder für die Gesichtspflege. Nach der Reinigung mit **corpus** HAUT- UND HAARWÄSCHE oder **clarus** HAUT- UND HAARWÄSCHE macht sie gerne eine regenerative Maske für das Gesicht und Dekolleté. Dafür mischt Beatrix **terra** HAUTWÄSCHE zu gleichen Teilen mit **lutum** MINERALKUR sowie **velare** HAUT- UND HAARBALSAM, sodass sie insgesamt zwei bis drei Teelöffel zum Auftragen mit dem Pinsel hat. Nach 10 bis 20 Minuten emulgiert sie die Maske mit befeuchteten Händen gut auf und nimmt sie sanft mit einem nassen Tuch ab.



## FRÜHJAHRSPUTZ BEI HAUTUNREINHEITEN, von Monika Banzirsch

**lutum** MINERALKUR wirkt bei Pubertierenden mit starken Hautunreinheiten sehr beruhigend, wie Monika aus jahrelanger Erfahrung weiß. Sie eignet sich für das Gesicht, jedoch auch für die Schultern, die ebenfalls häufig von entzündlichen Pickeln betroffen sind. Reinige die entsprechenden Körperstellen zunächst schonend mit **terra** HAUTWÄSCHE, mische **lutum** MINERALKUR mit **velare** HAUT- UND HAARBALSAM im Verhältnis von 1:1 und trage den cremigen Brei auf. Lasse ihn rund 20 Minuten einwirken und wasche ihn anschließend mit einer Kompresse ab. Die angenehme Kur reguliert das Hautspannungsgefühl, lindert Juckreiz sowie Rötungen.





# NO-GO Inhaltsstoff: Sodium Laureth Sulfat

*Je mehr Schaum ein Produkt beim Waschen erzeugt, desto gründlicher reinigt es Haut, Haar und Zähne. Diese Annahme ist in den Köpfen sehr vieler Menschen verankert – und völlig falsch!*

Tatsächlich ist es so, dass die Bildung von Schaum nichts damit zu tun hat, wie gut ein Duschgel, ein Shampoo oder eine Zahnpasta von Schmutz und Fett befreit. Viel Schaum bedeutet nur, dass ein Produkt aggressiv sein kann. Konkreter gesagt sind es die darin enthaltenen Tenside, die für den Schaum essenziell sind. Tenside sind Waschsubstanzen sowie Fettlöser und werden für konventionelle Kosmetikprodukte kostengünstig synthetisch – oft aus Erdöl – hergestellt. Besonders erschreckend ist, dass sie etwa auch in Industrie-reinigern und Autowaschmitteln genutzt werden.

Das am häufigsten in kosmetischen Reinigungsprodukten verwendete Tensid ist das Sodium Lauryl Sulfat (SLS; auch: Natriumlaurylsulfat; ebenfalls bekannt als SDS = Sodium Dodecyl Sulfat bzw. Natriumdodecylsulfat) bzw. das daraus verarbeitete Sodium Laureth Sulfat

(SLES; auch: Natriumlaurethsulfat), das durch eine chemische Veränderung „hautverträglicher“ sein soll. Wie andere synthetische Tenside greift auch Sodium Laureth Sulfat den natürlichen Fettfilm der (Kopf-)Haut an und kann schützende Bakterien zerstören. Die Haut trocknet schneller aus und wird durchlässiger. Belastende Substanzen und eventuell gesundheitsschädliche Stoffe gelangen so über den Blutkreislauf leichter in den Körper. Darüber hinaus hat SLES ein hohes irritierendes Potenzial, wirkt hautreizend und allergieauslösend. Auch besteht der Verdacht, dass dieses Tensid in Verbindung mit anderen Bestandteilen von Kosmetikprodukten oder Reinigungsmitteln möglicherweise die Bildung von krebserregenden Nitraten und Dioxinen unterstützen kann.

Die Industrie hingegen profitiert von SLES, weil es billig ist und für einen „Teufelskreis“ sorgt. Produkte mit SLES entfetten die Kopfhaut sehr stark, worauf diese als Reaktion auf das plötzliche Fehlen zusätzlich fettenden Talg produziert. Das Ergebnis: Der Konsument benötigt noch mehr Shampoo.

## Natürliches Zuckertensid

*Neben synthetischen Tensiden gibt es auch natürliche Tenside. Sie entfetten gerade so viel, dass die Talgproduktion im Gleichgewicht bleibt, was es auf lange Sicht seltener notwendig macht, das Haar zu waschen. Darüber hinaus bleibt das Hautmilieu intakt und in Balance.*

Allerdings produzieren solche milden Tenside weniger Schaum, weshalb sie nicht den gängigen Erwartungen der Konsumenten entsprechen. Und dennoch reinigt das aus natürlichen Rohstoffen gewonnene, nachhaltige, hautverträgliche und sanfte Zuckertensid (Coco Glucoside), welches wir bei CULUMNATURA® sehr schätzen, bestens. Zudem belastet es weder Haut und Haar noch die Umwelt bei der Herstellung bzw. dem Abbau.

Wir verwenden das Zuckertensid für **corpus** HAUT- UND HAARWÄSCHE, **clarus** HAUT- UND HAARWÄSCHE sowie **lutum** MINERALKUR, denn wir lieben die NATUR und wissen, welche wertvollen Kostbarkeiten sie für uns bereithält.



# Die vielseitige Sonnenrose



Sie hat einige Talente, die Sonnenblume: sowohl im Garten, als auch in der Küche sowie in der NATURkosmetik. Im Garten verbessert die (lat.) *Helianthus Annuus* die Qualität des Bodens, indem sie Schad- und Giftstoffe entzieht.

Die prachtvolle gelbe Pflanze wird aufgrund ihres hohen Nährstoffgehaltes und ihrer pflegenden Eigenschaften rundum geschätzt. Die Kerne des Korbblütlers sind reich an pflanzlichem Eiweiß, Kalzium und Magnesium, weshalb sie in der vegetarischen Küche sehr beliebt sind.

Besonders hochwertig ist kaltgepresstes Sonnenblumenöl, welches seinen Einsatz unter anderem in der NATURkosmetikbranche

findet. Als Hautpflegeprodukt lindert das goldene Öl Hautbeschwerden und sorgt für geschmeidige Haut. Es wird gerne als schadstofffreie Alternative für die Make-up-Entfernung verwendet oder für die Pflege von zarter Babyhaut eingesetzt. Die wertvollen Nährstoffe der Sonnenblume stärken deine Hautschutzbarriere und wirken beruhigend sowie glättend. Dank enthaltenem Vitamin E hat das Sonnenblumenextrakt eine zusätzliche antioxidative Wirkung.

Das Sonnenblumenöl ist sehr aufnahmefähig für Stoffwechselprodukte und unterstützt deren Ausleitung. Besonders in Kombination mit einer Pflegebürstenmassage oder dem Massagehandschuh ziehen die Nährstoffe sehr gut in deine Haut ein und zeigen dort ihr wahres Können.

## CULUMNATURA® Produkte mit Sonnenblumenöl:

- clarus HAUT- UND HAARWÄSCHE
- terra HAUTWÄSCHE
- cutem HAUTFUNKTIONSÖL
- lutum MINERALKUR
- sanare BASISCREME
- sanare HAUT- UND HAARLOTION

Quellen: www.aus-dem-garten.de / www.ecco-verde.at

## REZEPT

# Löwenzahn-Pesto

*Birgit Fankhauser, CULUMNATURA® Fachreferentin des Moduls Vitalstoffreiche Ernährung, hat ein köstliches Fastenrezept für dich.*

**Zutaten:** • 80 g frische Löwenzahnblätter • 100 g Sonnenblumenkerne • 1–2 Knoblauchzehen • ca. 150 g Olivenöl  
• ½ TL Kräutersalz • auf Wunsch etwas frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

Der Frühling lädt auf einen Spaziergang in der NATUR ein! Sammle deine frischen und sauberen Löwenzahnblätter also am besten selbst – idealerweise an Stellen, die fern vom Weges- oder Straßenrand liegen. Junge Blätter schmecken zarter, größere bzw. ältere sind intensiver. Zurück in der Küche, röste die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne. Wasche den Löwenzahn bei Bedarf vorsichtig und tupfe ihn trocken. Schneide die Blätter in grobe Stücke und gib sie zusammen mit den inzwischen abgekühlten Sonnenblumenkernen, den grob



zerkleinerten Knoblauchzehen und dem Olivenöl in deinen Mixer oder deine Küchenmaschine. Schmecke das Pesto mit Kräutersalz und eventuell etwas Pfeffer ab.

Du kannst dein Löwenzahn-Pesto auf ein Sauerteig-Vollkornbrot streichen, auf einen Frühlingssalat träufeln, mit Vollkornspaghetti genießen, in die Salatmarinade geben, unter einen Nudelsalat mischen, auf pikant gefüllte Palatschinken geben oder zu gekochten Kartoffeln essen.

*Wir wünschen einen guten Appetit!*



# 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!**

### Neubeginn als NATURfriseur: Der Weg zu einem nachhaltigen und gesunden Friseurbetrieb

Der Umstieg vom klassischen Friseurhandwerk hin zum NATURfriseur mag auf den ersten Blick herausfordernd erscheinen. Die Arbeit mit synthetischen Produkten und potenziell gesundheitsschädlichen Haarfärbemitteln prägt den Alltag vieler Friseur\*innen. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach einer nachhaltigeren und gesünderen Arbeitsweise – sowohl bei Friseur\*innen als auch bei Kunden. NATURfriseurin zu werden, ist für dich eine Chance, die eigene Gesundheit und die Umwelt zu schützen sowie neue Zielgruppen anzusprechen.

Viele Friseur\*innen zögern, diesen Schritt zu gehen – aus Angst, ihre Stammkunden zu verlieren. Doch die Umstellung auf 100% konsequent natürliche Produkte und Methoden überzeugt sogar langjährige Kunden und

zieht neue an, die sich gezielt für nachhaltige Alternativen interessieren. Der Bedarf an natürlichen Haut- und Haarpflegeprodukten sowie Pflanzenhaarfärbemitteln steigt stetig und ein NATURsalon bietet genau das, wonach viele Menschen suchen: Transparenz, Nachhaltigkeit und Wohlbefinden.

Ein starker Partner wie CULUMNATURA® erleichtert diesen Übergang entscheidend. Wir sind Hersteller biozertifizierter NATURkosmetik aus 100% natürlichen Inhaltsstoffen und bieten die gesamte Produktpalette für NATURfriseur\*innen und Kosmetiker sowie eine fundierte, einzigartige Ausbildung in unserer nach TÜV Nord zertifizierten CULUMNATURA® Akademie. Diese Ausbildung vermittelt ganzheitliches Wissen, um den Alltag im NATURsalon erfolgreich zu gestalten. Darüber hinaus begleiten und beraten wir dich auf deinem gesamten Weg.

Der Neubeginn als NATURfriseurin ist also eine Umstellung mit nachhaltigen Chancen, dich in einem wachsenden Markt herausragend zu positionieren, dich abzuheben und zudem einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit von Mensch und Umwelt zu leisten.

*Mit Mut, Überzeugung und dem richtigen Partner wird dieser Schritt zu deiner ganz persönlichen Erfolgsgeschichte.*

\* Laut einem Bericht der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt Österreich (AUVA) gingen 2023 über 35% der beruflichen Hauterkrankungen auf Friseur\*innen zurück.



## Mein Traum: NATURfriseurin

*2024 haben wir aus mehreren Gründen zwei Stipendien der CULUMNATURA® Akademie vergeben. Eine der glücklichen Gewinnerinnen ist Coletta Buhl, die ihre Beweggründe und Dankbarkeit auf eine besondere Art zum Ausdruck bringt.*

Mein Weg: mit Höhen und einem Tief, aus dem ich nicht wusste, wie ich wieder rauskomme. Meine Motivation, durchzuhalten: mein Traum. Ein Hoffnungsschimmer: das Stipendium. Der Gewinn: pures Glück, Erleichterung, Dankbarkeit.



Foto: © Coletta Buhl



# 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

10.05.2025 - 12.05.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
31.05.2025 - 02.06.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
12.07.2025 - 14.07.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
06.09.2025 - 08.09.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
20.09.2025 - 22.09.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### satuscolor Pflanzenhaarfärben

29.03.2025 - 31.03.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
17.05.2025 - 19.05.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
21.06.2025 - 23.06.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
13.09.2025 - 15.09.2025, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
27.09.2025 - 29.09.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Die Haut

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

### Das Haar

24.05.2025 - 26.05.2025, 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

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  
15.11.2025 - 17.11.2025, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Beratungstraining

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

\* ausgebucht

Den  
aktuellen Status  
und weitere Termine  
findest du auf  
[culumnatura.com](http://culumnatura.com).

### Kennenlernseminare für Interessentinnen

#### Zukunftschance NATURfriseurin

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

NEU

#### NATURfriseurin HAUTnah – Kennenlerntag im Salon

27.04.2025, D-84387 Jülbach  
15.06.2025, D-30926 Seelze bei Hannover  
21.09.2025, CH-8003 Zürich

### Weiterbildungsseminare

#### satuscolor Pflanzenhaarfärben für Fortgeschrittene

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

25.10.2025 - 27.10.2025, 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: 143.000 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