

CULUMNATURA®

# culum 317 natura

DAS MAGAZIN FÜR NATÜRLICHE HAUT- UND HAARPFLEGE

## MYTHOS HAARE FÄRZEN

Die 4 größten Irrtümer

## WISSEN VERLEIHT KOMPETENZ

In 8 Modulen zum/zur  
CULUMNATURA® Haut-  
und HaarpraktikerIn

## BERATUNG – WO ALLES BEGINNT

Mit Achtsamkeit wahrnehmen,  
zuhören und erleben

# Haut und Haar essen mit

Ausgewogene Ernährung ist  
entscheidend für reine Haut und  
kräftiges Haar | Seite 3

## SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN.

Setze auch bei deiner Kosmetik  
auf Inhaltsstoffe, die du essen  
könntest | Seite 5

## 2. INT. TAG DER NATURFRISEURE

9. OKTOBER 2017



Wir NATURfriseur\*innen arbeiten mit Wertschätzung für uns und für die Umwelt. Wir vermitteln Handwerk und Wissen und bieten umwelt- und gesundheitsbewussten Menschen eine Alternative.

Wir laden daher alle NATURfriseur\*innen und CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktiker\*innen ein, am 9.10. zu zeigen, dass die Zukunft der Friseurbranche grün ist!

**Engagement zeigen & gewinnen:**

Poste bis zum 25. Oktober 2017 einen kurzen Nachbericht und Bilder deiner Aktion mit **#INTERNATIONALERTAGDER-NATURFRISEURE** auf unserer Facebook-Seite.

Unter allen Postings verlosen wir 1 Seminar im Wert von € 564,- (inkl. Ust)

Wir freuen uns auf eure Aktivitäten!



## ANDERS WIRTSCHAFTEN – GEMEINWOHL LEBEN

MAG.<sup>A</sup> KATHARINA KRONSTEINER  
Geschäftsführerin

**W**as hat CULUMNATURA® mit Märkisch Landbrot gemeinsam, dem Brot in Demeter-Qualität, in Berlin-Neukölln hergestellt oder mit der Umweltschutz-Organisation Greenpeace Deutschland, mit dem Bio Hotel Landgut Stober in Groß Behnitz, Brandenburg, oder mit der Rochus Apotheke in Steinheim? ...um nur einige zu nennen. Uns verbindet richtig viel! Diese Gemeinsamkeiten wurden bei der UnternehmerInnen-Konferenz für **Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ)** 2017 in Deutschland noch sichtbarer.

Wir sind Pionierbetriebe der GWÖ, einer wachsenden Bewegung für eine „Werte-volle“ Wirtschaft. Jeder von uns ist ein Vorreiter in seiner Branche. **Ja, wir verstehen Wirtschaft und Wirtschaften anders:** Nicht der reine finanzielle Gewinn zählt, sondern der sinnvolle Beitrag, den wir für die Gesellschaft leisten.

Wie funktioniert das in der Kosmetik-Branche für uns? Zuallererst handeln wir im Einklang mit der Natur, sie ist unsere Grundlage (Ökologische Nachhaltigkeit). Wir verstehen uns auf gleicher Augenhöhe mit unseren Kundinnen und Lieferantinnen, handeln gerecht und bevorzugen nicht die Großkunden z. B. ist der Preis für ein Produkt für jeden gleich, egal wieviel Stück davon gekauft werden, denn Mengenrabatte sind ein Vorteil für jene, die große Mengen bestellen können (Berücksichtigung der Menschenwürde und Solidarität). Für unsere MitarbeiterInnen schaffen wir ein Arbeitsumfeld mit höchster Lebensqualität, wir verstehen uns als Team und binden ein (Mitbestimmung) ...

**Gemeinsam mit anderen Pionier-Unternehmen arbeiten wir an einer lebenswerten Zukunft**, in der die Gemeinwohl-orientierten Werte im Mittelpunkt stehen. Jeder einzelne Friseursalon kann ebenso seinen Beitrag leisten. Erfahre mehr: [ecogood.org](http://ecogood.org).

*Katharina*



# elle Haut und Haar essen mit

**Die Bratwurst von heute ist der Pickel von morgen, wegen der Tafel Schokolade am Abend sitzt die Frisur nicht, wabbeliges Weißbrot zum Frühstück lässt Haut und Haar fahl und glanzlos aussehen. Was sich zunächst wie völlige Übertreibung anhört, kann jeder im Selbstversuch an sich beobachten.**



Natürlich wird die Bratwurst nicht über Nacht zum Pickel oder Mitesser. Nahrungsmittel beeinflussen jedoch Abläufe im Körper, die sich auf Haut und Haar auswirken, sodass beide ein Spiegel unseres Speiseplans sind. Häufig werden die Folgen unbedachter Ernährung erst nach längerer Zeit sichtbar. So gehen viele Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Diabetes oder zahlreiche Magen- und Darmerkrankungen auf das Konto von Essgewohnheiten, die dem Körper nicht die Vitamine und Mineralien liefern, die er tatsächlich braucht. Entzündliche Hautausschläge (Ekzeme), Akne oder Haarausfall sind oft das Ergebnis einer unangewogenen Ernährung. Hier leidet neben der Gesundheit auch die Schönheit. Umgekehrt lassen sich diese Erkrankungen vermeiden, wenn unser Essen alle benötigten Nährstoffe in der richtigen Menge enthält. >

Unsere Haut ist mehr als eine Hülle, sie ist ein Multitalent und mit etwa zwei Quadratmetern Fläche – abhängig von Körpergewicht und Größe – das größte Organ des Menschen. Sie ist wichtig für unsere Sinneswahrnehmung, denn wir brauchen



sie zum Tasten und Fühlen. Gleichzeitig bewahrt sie uns vor übermäßigem Wasser- oder Wärmeverlust und dient uns als Schutzwall gegen Kälte, Hitze, Strahlung, Reibung oder chemische Schädigungen.

Durch ihren Säureschutzmantel, der aus den Verdunstungen von Schweiß und den Absonderungen der Talgdrüsen entsteht, bildet sie eine körpereigene Bakrierschranke gegen das Eindringen von Krankheitserregern in unseren Körper. Allein an dieser Bandbreite der Aufgaben wird ihre Bedeutung für den Organismus deutlich. Wie alle unsere Organe kann die Haut nur richtig funktionieren, wenn unser Stoffwechsel intakt ist, denn der ist die Summe aller chemischen Vorgänge im Körper und hält uns in einem gesunden Gleichgewicht. Ist er gestört, beeinträchtigt das unsere Organe, also auch die Haut. In der Folge kann es zu Irritationen wie zum Beispiel Allergien oder Ekzemen kommen. Auch für schönes Wachstum und gesundes Aussehen des Haares ist ein ausgeglichener Nährstoffhaushalt und funktionierender Stoffwechsel ausschlaggebend. Die Blutgefäße versorgen das Haar über die Wurzeln, mit denen es in der Kopfhaut verankert ist.

### Professionelle Haut- und Haarbehandlung kommt von innen

Es hilft also nichts, von außen immer neue Cremes oder Kurpackungen anzuwenden, wenn im Inneren des Körpers die Signale auf „Achtung Störung“ stehen. Wie lassen sich diese nachhaltigen Beeinträchtigungen des Stoffwechsels vermeiden? „Das Geheimnis liegt in einer Ernährung, die alle notwendigen Stoffe in einem ausgewogenen Verhältnis enthält“, erklärt Dietlinde Habermann, Referentin für das Seminar „Vitalstoffreiche Ernährung“ im Rahmen der CULUMNATURA®-Ausbildung zum/r Haut- und HaarpraktikerIn. Wer durch seine Ernährung die eigene Gesundheit und Schönheit fördern möchte, braucht mehr als eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Ausschlaggebend ist die Versorgung mit Vitalstoffen, also mit Vitaminen, Mineralien, ungesättigten Fettsäuren, Spurenelementen, Enzymen und Ballaststoffen (Faserstoffen). Diese biologischen Wirkstoffe ermöglichen eine Verwertung aller in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe.

### Inbesondere Auszugsmehl, Fabrikzucker und Fabrikfette, die viele Menschen täglich gedankenlos verspeisen, enthalten kaum oder keine Vitalstoffe:

#### 1. Weißes Mehl ohne weiße Weste

Als Auszugsmehl wird das handelsübliche Mehl Typ 405 bezeichnet, bei dem das Korn vor dem Mahlen von seiner äußeren Schicht und dem Keim befreit wurde. Genau

diese enthalten allerdings die meisten wichtigen Vitalstoffe wie zum Beispiel das Vitamin B1, Magnesium oder Eisen. In Vollkornmehl wird – wie der Name schon sagt – das volle Korn vermahlen, sodass alle Nährstoffe erhalten bleiben. B-Vitamine fördern unter anderem das Wachstum von Gewebe und Zellen und regeln den Feuchtigkeitshaushalt der Haut sowie die Verhornung der obersten Hautschichten. Eisen ist ein Sauerstoffversorger, der uns vor Hautblässe, spröder Haut und Rillen in den Nägeln schützt.



#### 2. Industriezucker mit „süßem“ Nachspiel

Vitamine und Mineralien sind lebensnotwendige Vitalstoffe und können nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Deshalb sind alle industriell hergestellten Zuckerarten, auch Fabrikzucker genannt, wie zum Beispiel weißer und brauner Zucker, Frucht- und Traubenzucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup wertlos für den Organismus. Sie enthalten lediglich „leere“, somit isolierte Kohlenhydrate, also keinerlei Vitalstoffe. Der Verzehr von Fabrikzucker führt zu einem schnellen, kurzfristigen Anstieg des Blutzuckerspiegels, sodass man sich für einen kleinen Moment sehr energiegeladent fühlt. Sofort danach sinkt der Blutzucker



wert unter das Ausgangsniveau ab, was zu verstärktem Hungergefühl führt und dazu, dass wieder Appetit auf etwas Süßes entsteht. Durch diese Ernährungsgewohnheit wird wie bei einer Sucht das Bedürfnis verstärkt, immer wieder „nachzuladen“, da der Körper nicht die benötigten Vitalstoffe erhalten hat. Das heißt, es wird zu viel gegessen, ohne es zu schaffen, genügend Vitamine und Mineralien zu sich zu nehmen. Wer Zucker in Form von unraffinierten Kohlenhydraten zu sich nimmt, wie er in natürlich belassenen Lebensmitteln wie Obst, Honig, Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Vollkornbrot enthalten ist, versorgt den Körper wesentlich nachhaltiger mit allem, was er für einen gesunden Stoffwechsel braucht. Der Zucker aus diesen Lebensmitteln schießt nicht ins Blut, um dort schnell zu verpuffen, sondern gibt seine Energie langsam und allmählich an den Körper ab. Hier ist der Verzehr von Honig, beim Kochen und Backen der geschmacksneutrale Akazienhonig ideal, da er den Blutzuckerspiegel sanft reguliert. Das garantiert eine langfristige, ausgeglichene Versorgung mit allen notwendigen Vitalstoffen.

### 3. Fett ist nicht gleich Fett

Für den Laien kaum vorstellbar, aber auch Fette leisten einen unentbehrlichen Beitrag zu reiner Haut und schönem Haar. Sie sind vor allem wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine aus der Nahrung. Dabei kommt es darauf an, in welcher Form Fette gegessen werden. Olivenöl muss zum Beispiel kaltgepresst sein, um die fettlöslichen Vitamine E, D, K, A zu enthalten. Diese werden bei der Raffination zerstört. Je naturbelassener, also nativer das Öl ist, >

## GUTEN APPETIT.

**HEISST ES NICHT NUR AM KÜCHENTISCH SONDERN AUCH IM BADEZIMMER. ERNÄHRE AUCH DEINE HAUT MIT INHALTSSTOFFEN, DIE DU ESSEN KÖNNTEST.**

*Unsere Haut erfüllt fortwährend zahlreiche Funktionen, unter anderem ist sie ein für uns essenzielles Ausscheidungs- und Aufnahmeorgan. Stoffe und Substanzen werden nicht nur nach außen befördert, sondern auch nach innen.*

*Heute wie damals gilt daher die Weisheit „Schönheit kommt von innen“.*

**SETZE AUCH BEI DEINER KOSMETIK AUF INHALTSSTOFFE, DIE DU AUCH ESSEN KÖNNTEST.**

**Wir laden dich deshalb ein, mit einem Löffel in deinen Salon oder dein Badezimmer zu gehen und Dich zu fragen: Welche Inhaltsstoffe könnte ich essen?**





desto wertvoller ist es für unsere Gesundheit. Ein wichtiges Kriterium für die Unterscheidung von guten und schlechten Fetten ist der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind lebenswichtig, denn der Körper kann sie nicht selber bilden. Sie müssen durch die Nahrung aufgenommen werden. Ungesättigte Fettsäuren sorgen für eine reibungslose Zellerneuerung, einen angenehmen Feuchtigkeitsgehalt der Haut und gesunde Haare. Fleisch liefert dem Körper kaum ungesättigte Fettsäuren. Hingegen Sonnenblumenöl und Rapsöl zum Beispiel enthalten viel davon. Das Gleiche gilt für Nüsse, Getreide und fettreiche Fische wie Thunfisch oder Lachs.

**Diese Gleichmäßigkeit und dieses Gleichgewicht sind ausschlaggebend, damit alle Organe im Körper einwandfrei funktionieren können. Ist das der Fall, belohnt ein strahlendes Aussehen, reine Haut und kräftiges Haar.**

### Der Mensch als Ganzes

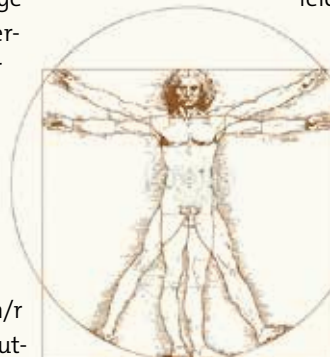
Das Wichtigste ist, zu verstehen, dass Gesundheit und Schönheit von den chemischen Vorgängen in unserem Körper, dem Stoffwechsel, gesteuert werden. Damit diese ungehindert funktionieren und die Organe gut arbeiten können, muss der Körper regelmäßig mit ausreichenden Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen versorgt werden. Der Mensch ist demnach als Ganzes zu sehen. Unser Körper gleicht einem kleinen Kraftwerk mit fein aufeinander abgestimmten Abläufen. Gibt es irgendwo ein Ungleichgewicht, zeigt sich das häufig an anderer Stelle. Zu einer professionellen Haut- und Haarpflege gehört daher fundiertes Fachwissen über die Zusammenhänge zwischen dem Speiseplan und einer reinen Haut. Aus diesem Grund beinhaltet die Ausbildung zum/r CULUMNATURA® Haut-

und HaarpraktikerIn das Modul „Vitalstoffreiche Ernährung“. Das Wissen über das Zusammenspiel von Haut, Haar und Ernährung ist eine der Kernkompetenzen, um als NATURfriseurIn erfolgreich beraten zu können.

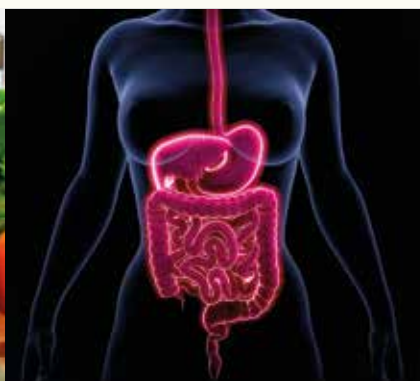
### Der Gewohnheits-Trick

Eine grundlegende Ernährungsumstellung ist wie ein Aufbruch in neue Welten. Naturbelassene Öle sowie frischvermahlene Mehl sind dabei genauso wichtig wie die Begeisterung und die Lust, etwas Neues zu entdecken. Vielfach lassen sich die schönsten Lieblingsgerichte ein wenig abändern und können so auf dem vitalstoffreichen Tisch ihren Platz behalten. Neue, spannende Vollwert-Rezepte finden sich

leicht im Internet oder in zahlreichen aktuellen Kochbüchern. Haben sich diese gesunden Gewohnheiten eingeschlichen, fühlst du dich bald sichtbar wohler und schöner. Ausprobieren lohnt sich! <



*Das Wichtigste ist, zu verstehen, dass Gesundheit und Schönheit von den chemischen Vorgängen in unserem Körper, dem Stoffwechsel, gesteuert werden. Damit diese ungehindert funktionieren und die Organe gut arbeiten können, muss der Körper regelmäßig mit ausreichenden Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen versorgt werden.*



# Mythos Haare färben

**U**m das Thema Haare färben ranken sich zahlreiche falsche Mythen wie: Farbe strapaziert das Haar. Beim Haare färben erreiche ich nur eine „Perückenfärbung“. Haarausfall ist vorprogrammiert. Das Haar fühlt sich nach dem Färben wie Stroh an. Wir räumen mit den vier größten Irrtümern auf.

## **IRRTUM Nr. 1:**

**„Haarfärbeprodukte gelangen nicht in den Körper, weil das Haar ein totes Anhangsbilde ist“**

Das Haar ist der sensibelste Indikator, wenn ein Mensch sich nicht wohlfühlt. Jedes einzelne Haar ist durch die Haarwurzel mit dem Blutkreislauf verbunden, was seine Nährstoffversorgung gewährleistet. Gleichzeitig können auf diesem Weg Inhaltsstoffe von Pflege-

Färbe- und Stylingprodukten in den Körper gelangen. Zudem ist es nahezu unmöglich, das Haar zu färben, ohne dass Farbe auf die Kopfhaut kommt. Besonders bei der Nachwuchsfärbung ist das der Fall. Auch über die Poren der Kopfhaut gelangen somit Stoffe von außen in den Organismus. Sämtliche Inhaltsstoffe der Pflege- und Haarfärbemittel können daher einen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Konsequente Naturkosmetik wie die CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarben satucolor, verantwortungsbewusst ohne synthetisch hergestellte Inhaltsstoffe gemischt,

ermöglichen es, sich mit gutem Gewissen und ohne Gesundheitsrisiko mit Farbe zu schmücken. Auch für die Umwelt bieten rein natürliche Haarfärbeprodukte ein Plus. Am Ende der Anwendung werden nur vollständig abbaubare Stoffe zurück in die Natur gespült.

**IRRITUM Nr. 2:**

**„Im Sommer zu färben ist ein Tabu, denn die Sonne bleicht die Farbe aus“**

Pflanzenhaarfarbe besteht aus Naturpigmenten, die genau in dieser Form in der Natur vorkommen. Diese sind der Sonne gegenüber meist resistenter als künstlich zusammengesetzte, farbgebende Substanzen. Insbesondere wenn das Haar der Sonne ausgesetzt ist, braucht es eine intensive und wirksame Pflege. Genau dafür kann Pflanzenhaarfarbe auch zwischen- und nachher als Kur eingesetzt werden.

CULUMNATURA® satuscolor Basis Neutral wird daher auch von vielen KundInnen verwendet, die ihrer Naturhaarfarbe treu bleiben möchten. Es pflegt das Haar, ohne den Farbton zu verändern. Als Kurpackung eingesetzt, umhüllt satuscolor Basis Neutral das Haar sanft und bietet einen wirksamen Schutz vor den zahlreichen Einflüssen von außen. Dazu gehören neben dem UV-Licht der Sonne zum Beispiel auch Salz und Chlorwasser, das Föhnen und Kämmen oder bei langem Haar ganz einfach die Reibung auf den Schultern. Regelmäßige, wohltuende Haarkuren haben daher eine vorbeugende Wirkung.

**IRRITUM Nr. 3:**

**„Färben mit Pflanzenhaarfarbe dauert lange und ist aufwendig“**

Das Gegenteil ist sogar der Fall: die Einwirkzeit von hellen Pflanzenhaarfarben ist wesentlich kürzer als bei herkömmlicher Farbe (8–10 Minuten). Für eine gute Deckkraft ist vor allem bei dunklerem Haar mit höchstens 45 bis 60 Minuten zu rechnen. Mit CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarben satuscolor ist es auch möglich, in einem Färbegang bis zu 5 Töne dunkler zu färben. Gleichzeitig wird das Haar gepflegt und glänzt nachhaltig.

Einzig beim ersten Mal Färben mit Pflanzenhaarfarben kann es sein, dass es etwas länger dauert, denn das mit herkömmlichen Shampoos und Spülungen „gepflegte“ Haar ist meist voller Silikone, Antistatika, Weichmacher und dergleichen. Dadurch können die Farbpartikel der Pflanzenhaarfarbe nicht direkt an den einzelnen Haaren haften, sondern nur an der sie umgebenden Schicht aus den Rückständen von sogenannten „Pflegeprodukten“. Die Folge ist, dass meist kein gutes Farbergebnis erreicht wird. Daher ist es wichtig, vor dem Färben mit Pflanzenhaarfarbe den Ist-Zustand des Haares wiederherzustellen.

Mit der CULUMNATURA® Haut- und Haarwäsche clarus kann dein/e NATURfriseurIn vor dem Färbegang schonend alle störenden Ablagerungen entfernen. Wenn das Haar in den Händen „quietscht“, ist es frei von Rückständen. Oft sind dazu bei „kunststoffbelasteten“ Haaren 3-4 Waschgänge nötig.

**IRRITUM Nr. 4:**

**„Beim Färben wird das Haar aufgeraut und die Struktur beschädigt“**

Das muss nicht sein, denn es gibt die Möglichkeit, mit konsequent natürlicher Pflanzenhaarfarbe schonend zu färben. Das Haar wird dabei weder geöffnet, noch wird in seine Struktur eingegriffen. Im Gegenteil, die Schuppenschichten werden geglättet, indem sich die Farbpigmente sanft um jedes einzelne Haar legen. Durch die Gerbsäure der Pflanzen zieht es sich dann zusammen und wird fester. Das Ergebnis ist ein natürlicher Glanz und kräftiges Haar mit optimaler Sprungkraft.

Da Pflanzenhaarfarbe nicht in die Haarstruktur eindringt, wirkt ein mit ihr gefärbtes Haar, das vorher weiß war, immer heller als das, welches ursprünglich dunkel war. Es bleibt eine natürliche Transparenz mit individuellen Lichtreflexen. Das bringt optisch mehr Bewegung in die Haare, sodass sie voller wirken und jede Farbe natürlich und lebendig erscheint. Aufgrund der pflegenden Eigenschaften von satuscolor wäre es theoretisch möglich, täglich die Haare zu färben, ohne den Körper und die Umwelt zu belasten. <





# Gesucht: Berufskranke FriseurInnen

Wir vergeben erneut ein Stipendium zum/r CULUMNATURA® HAUT- und HAARpraktikerIn

**B**ist du mit Leib und Seele FriseurIn und kannst aus gesundheitlichen Gründen deinen Beruf nicht mehr ausüben? Die Arbeit mit Naturkosmetik spricht dich an? Wir finanzieren die Umschulung, indem wir die Kosten deiner Ausbildung zum(r) geprüften Haut- und HaarpraktikerIn übernehmen (bestehend aus acht Modulen).

Sobald uns deine vollständigen Bewerbungsunterlagen bezüglich der Berufskrankheit (belegt mit ärztlichem Attest) vorliegen, kontaktieren wir dich.

#### Bewerbungsunterlagen:

- Tabellarischer Lebenslauf
- „Lebensgeschichte“, max. eine DIN-A4 Seite

- Ärztliches Attest bez. Berufskrankheit über Friseur-Asthma (Lungenprobleme), Friseur-Ekzem (Hauterkrankungen an den Händen) etc.

#### Bewirb dich jetzt unter:

info@culumnatura.com

oder per Post:  
CULUMNATURA®  
Wilhelm Luger GmbH  
E-Werkgasse 13,  
2115 Ernstbrunn,  
Österreich

**Einsendeschluss: 30. 09. 2017**

Nähere Infos  
zum/r CulumNATURA®  
HAUT- und HAAR-  
praktikerIn findest du  
auf der nächsten  
Seite

## Neues von der glücklichen Gewinnerin des Stipendiums zur CULUMNATURA® HAUT- und HAARpraktikerin

**Monika Dittrich ist wie viele andere berufskranke Friseurinnen unserem Aufruf gefolgt, in der Hoffnung ein Stipendium für eine CULUMNATURA® Ausbildung zur HAUT- und HAARpraktikerIn zu bekommen. Nun, fast 1 Jahr später, arbeitet sie beschwerdefrei.**



Der Gewinn der Ausbildung zur CULUMNATURA® HAUT- und HAARpraktikerIn war für mich eine großartige Chance Naturfriseurin zu werden! Ich habe beschlossen die einzelnen Module gleich zu besuchen und inzwischen habe ich bereits mein fünftes Seminar absolviert! Jedes einzelne begeistert mich und gibt mir mehr und mehr das Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein! Die Bestätigung dafür bekomme ich insbesondere von meinen langjährigen Kunden und dem schnellen Zuwachs an Neukunden!

Am meisten gefällt mir, dass es mir gelungen ist, meine Kunden, die teilweise schon seit 15 Jahren zu mir kommen,

auch für mein neu erlangtes Wissen zu faszinieren.

Dafür nehmen viele KundInnen sogar den weiten Weg von Wien nach Ernstbrunn auf sich (ca. 1 Stunde). Durch das Know-How, das in den einzelnen Modulen vermittelt wird, gelingt es mir nun noch besser auf meine Kunden einzugehen und sie zu beraten.

Ich freue mich schon sehr, nach einer kurzen Baby-pause, das noch fehlende Wissen zu erlangen und mit meinen Kunden zu teilen!

Bis bald, eure Monika

# Wissen verleiht Kompetenz

IN 8 MODULEN ZUM/ZUR CULUMNATURA® HAUT- UND HAARPRAKTIKERIN



**W**issen ist das wichtigste Werkzeug eines/r NATURfriseurIn. Deshalb haben wir vor vielen Jahren eine Ausbildung entwickelt, die FriseurInnen und KosmetikerInnen professionelles Know-how verleiht.

Neben Wissensvermittlung, praxisorientierten Übungen und dem Austausch mit Gleichgesinnten, öffnet sich dir der Zugang zu einer natürlichen Arbeits- und Lebensweise. Mit dem erworbenen Wissen kannst du deinen KundInnen eine professionelle, ganzheitliche Beratung und Behandlung anbieten. Die einzelnen Module sind in

beliebiger Reihenfolge absolvierbar, wobei die beiden Ausbildungsmodule „Haut- und Haarpflege“ (für die Pflegeprodukte) und „CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarben“ (für die satuscolor Pflanzenhaarfarbe) die Grundvoraussetzung sind, um als NATURfriseurIn mit unserem Produktsortiment in deinem Salon arbeiten zu können. Jedes Modul ist in sich abgeschlossen, Interessierte können daher auch einzelne Module besuchen.

Den Abschluss der Ausbildung bildet das Modul Beratungstraining. Hier erhältst du nach positiv abgeschlossener Prüfung dein

Zertifikat zum/zur CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn.

Darüber hinaus stehen dir auch Weiterbildungsseminare zur Verfügung, um dein Wissen als Profi aufzufrischen:

- CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene
- NATURfriseurInnen schneiden anders
- Fit up für Haut- und HaarpraktikerInnen

INFO

Aktuelle Termine findest du immer auf unserer Website / Rubrik Wissen und auf der letzten Seite dieses Magazins.

# BERATUNG – WO ALLES BEGINNT

VON SUSANNE RIEDELSHEIMER, REFERENTIN DES MODULS BERATUNGSTRAINING



Ehrlich gesagt, möchte ich als ein Individuum wahrgenommen werden. Als ein Lebewesen mit Körper, Geist und Seele. Ein Mensch, der heute so ist und morgen wieder anders. All die Dinge, die ich erlebe, fühle, denke und esse, machen mich zu dem, was ich BIN. Genau mit diesem Bewusstsein begegne ich dem Menschen im Beratungsgespräch, denn auch mein Gegenüber ist ein Individuum, etwas ganz

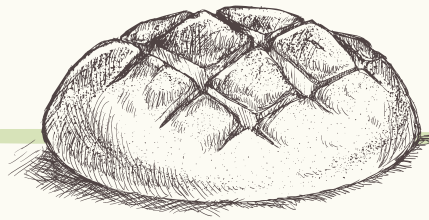
Besonderes. Als BeraterIn habe ich die Aufgabe, das Gespräch empathisch zu führen, meine/n KundIn wahrzunehmen und vor allem zuzuhören. Mit Achtsamkeit und einer geschickten Fragetechnik bekomme ich alle Informationen, die ich benötige um meine KundInnen bestmöglich zu beraten. Die Zusammenhänge von Haar und Haut, von Ernährungs- und Lebensweise helfen mir, mein Gegenüber besser

zu verstehen. Bekanntlich machen 93 % Beziehungsebene und 7 % Fachwissen ein gutes Beratungsgespräch aus. Es geht also in einer Beratung nicht darum, den Kunden mit Informationen zu überschütten, mehr darum, ihn zu erleben. Wie du ein guter Berater wirst?

Mein Tipp: Sei der Berater, den du selbst gerne hättest ;-)

## COLUMNATURA® Vollwertbrot

REZEPT VON ASTRID LUGER



**Selbst Brot zu backen ist ganz einfach.** Du benötigst lediglich einen Brotansatz und dann kann es schon losgehen!

**Wenn du das erste Mal Brot bäckst,** besorge dir für den Brotansatz 350 g Roggensauerteig. Diesen bekommst du bei deinem Bäcker oder Bio-Laden um's Eck. Für das Vollwertbrot machst du zuerst einen Vorteig.

### Vorteig:

- 900 g Roggen fein mahlen
- 350 g Roggensauerteig mit 1 Liter warmen Wasser verrühren und mit dem Schneebesen das Mehl einrühren
- 12-24 Stunden bei Zimmertemperatur abgedeckt mit Deckel oder feuchten Tuch stehen lassen

**Für dein nächstes Brot in ein paar Wochen – oder Tagen** – nimmst du vom Vorteig den Brotansatz von 350 g ab und bewahrst ihn in einem Twist-off Glas im Kühlschrank auf (bis zu 2 Wochen) oder frierst ihn ein. Mit dem restlichen Vorteig geht es nun weiter.

### Vollwertbrot:

- 450 g Roggen und 900 g Dinkel fein mahlen
- den restlichen Vorteig, ¼ Würfel Hefe, 0,75-1,0 Liter warmes Wasser, 3 Esslöffel Stein- oder Meersalz, ca. 200-300 g Körner/Nüsse/Ölsaaten (nach Belieben) vermischen und gut kneten – der Teig sollte eine noch formbare Masse sein
- du erhältst 2 Brote von jeweils ca. 1900 g
- zwei unbeschichtete Backformen (ca. 50 cm DM) einölen und mit einer dünnen Schicht Mehl bestreuen, bis max. 3 cm unter den Rand befüllen
- Teig nass glattstreichen und in der Mitte einritzen, da das Brot sonst aufplatzt
- mit einem Tuch abdecken und nochmals 1 Stunde gehen lassen
- Backofen vorheizen und die Backformen auf einen Rost stellen, dazu ein Gefäß mit Wasser
- das Brot ca. 1 Stunde bei 180 Grad backen, danach ca. 30 Min. abkühlen lassen und anschließend zum Lüften auf einen Rost legen

*Tipp: Damit du das noch warme Brot gleich genießen kannst, einfach mit einem nassen Messer schneiden.*

# AUS- UND WEITERBILDUNG

## Kennenlernseminare

### DEINE CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN ALS NATURFRISEURIN

In diesem Tagesseminar wird vermittelt, wie du in eine erfolgreiche und erfüllte Zukunft des Wachstumsmarktes NATURfriseurIn starten kannst.

#### Zukunftschance NATURfriseurIn

03. 09. 2017, I-39012 Meran

24. 09. 2017, A-Linz

01. 10. 2017, Wien

## Ausbildung zum/r CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn

### GANZHEITLICHE HAUT- UND HAARPRAKTIKERINNEN

Dieser Ausbildungs-Zyklus richtet sich an NATURfriseurInnen bzw. solche, die es werden wollen. Das Ausbildungs-Konzept umfasst die Vermittlung von fundiertem Wissen, Praxis-orientierten Übungen und eröffnet den Zugang zu einer natürlichen Arbeits- und Lebensweise. Die Module sind in sich abgeschlossen, Interessierte können sie einzeln buchen. Jedes Modul dauert 2 1/2 Tage.

#### Haut- und Haarpflege | Leichtigkeit und Wohlbefinden mit Naturkosmetik

09. 09. 2017–11. 09. 2017, D-78122 St. Georgen

14. 10. 2017–16. 10. 2017, A-2115 Ernstbrunn

11. 11. 2017–13. 11. 2017, D-78122 St. Georgen

#### Die Haut | Spiegelbild der Seele

18. 11. 2017–20. 11. 2017, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)

#### Das Haar | Was Haare verraten

11. 11. 2017–13. 11. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### Bewusst(er)leben | Gesund und vital im Salon und zu Hause

09. 09. 2017–11. 09. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### Vitalstoffreiche Ernährung | Die Lebensgeister wecken und pflegen

30. 09. 2017–02. 10. 2017, A-2115 Ernstbrunn

#### CulumNATURA® Pflanzenhaarfarben | Vom individuellen bis zum natürlichen Look

21. 10. 2017–23. 10. 2017, D-78122 St. Georgen (Ausgebucht)

25. 11. 2017–27. 11. 2017, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)

02. 12. 2017–04. 12. 2017, A-2115 Ernstbrunn (Zusatztermin)

#### Kopfmassage | Die Zauberkraft der Hände

23. 09. 2017–25. 09. 2017, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)

#### Beratungstraining | Ganzheitliche Kompetenz

16. 09. 2017–18. 09. 2017, A-2115 Ernstbrunn

04. 11. 2017–06. 11. 2017, A-2115 Ernstbrunn

## Weiterbildungsseminare

### CulumNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

02. 09. 2017–04. 09. 2017, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)

25. 11. 2017–27. 11. 2017, D-78122 St. Georgen (Ausgebucht)

### NATURfriseurInnen schneiden anders

23. 09. 2017–25. 09. 2017, D-78122 St. Georgen

Alle  
Details und  
Anmeldung  
unter:  
[culumnatura.com](http://culumnatura.com)

#### IMPRESSUM:

##### Medieneigentümer:

CULUMNATURA® für Haut und Haar  
Wilhelm Luger GmbH  
E-Werkgasse 13, A-2115 Ernstbrunn  
Tel.: +43 2576/20 89  
info@culumnatura.com

##### Konzeption/Grafische Gestaltung:

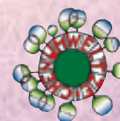
Helmut Kindlinger –  
Atelier für feine Grafik und gute Werbung  
Druck: Riedeldruck

Auflage: 208.000 Stk.

Bilder: drubig-photo/Fotolia.com, Flasi00/shutterstock.com, Vera Kuttelvaserova/Fotolia.com, Galyna\_P/shutterstock.com, Rita Newman, photocrew/Fotolia.com, Maya Kruchancova/Fotolia.com, karepa/Fotolia.com, HP\_Photo/Fotolia.com, rogerphoto/Fotolia.com, 7activesstudio/Fotolia.com, Dan Race/Fotolia.com, Anna Ismagilova/Fotolia.com, Nataleana/shutterstock.com, Sketch Master/shutterstock.com

Für namentlich gekennzeichnete Artikel übernimmt die Luger GmbH keinerlei Verantwortung.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit verzichten wir manchmal auf geschlechtsspezifische Formulierungen. Alle personenbezogenen Bezeichnungen beziehen sich gleichermassen auf Frauen und Männer.



Hergestellt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Riedeldruck GmbH, UW-Nr.966