

CULUMNATURA®



culum natura

DAS MAGAZIN FÜR NATÜRLICHE HAUT- UND HAARPFLEGE

KOPFMASSAGE

Die Zauberkraft der Hände

CULUMNATURA® WECKRUF

Es ist höchste Zeit für mehr
Nachhaltigkeit

DIE BRENNNESSEL

Das köstliche Heilkraut

Ätherische Öle

DIE ESSENZ DER PFLANZEN | SEITE 3

INFO

Der feine Unterschied ...

Weißt du, was eine/n CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn von einer/m NATURfriseurIn unterscheidet?

Die Ausbildung zum/r CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn umfasst theoretisches Wissen über Haut und Haar, sowie die praktische Anwendung von 100 % naturreinen Produkten im Salon. Sie behandelt zudem Themen zur vitalstoffreichen Ernährung, einem bewussteren Leben und das nötige Wissen, um KundInnen bestmöglich und typgerecht beraten zu können.

Neben der Vermittlung von fachlichem Wissen, ist es uns ein großes Anliegen bei den Seminar-Teilnehmern ein stärkeres Bewusstsein für eine nachhaltige, naturverbundene Lebensweise zu wecken. Hierzu gehören auch Anregungen, die eigene Lebenseinstellung zu überdenken und das gewonnene Wissen in seinem privaten Alltag zu integrieren.

Der besondere Unterschied eines/r CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn ist daher schon beim Betreten seines/ihrer NATURsalons deutlich spürbar: Möbel aus Naturmaterialien, kompetente Beratung, friseurübergreifende Dienstleistungen, wie z. B. wohltuende Kopfmassagen und das Wissen über 100 % naturreine Haut- und Haarpflegeprodukte, sorgen bei den KundInnen für ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit.

Bist du neugierig geworden?
Dann informiere dich über die Ausbildungsmodule auf unserer Website: www.culumnatura.com



DIE FASZINIERENDE WELT DER NATURREINEN PFLANZENÖLE

MAG.^A KATHARINA KRONSTEINER
Geschäftsführerin

Willkommen in der faszinierenden Welt der naturreinen Pflanzenöle. Du betrittst ein eigenes Reich der vielfältigsten Düfte, voller Zauber und Komplexität. Je mehr ich in meiner Ausbildung zur Aromaexpertin über ätherische Öle erfahren habe, umso mehr haben mich die Pflanzen in ihren Bann gezogen. Ätherische Öle sind die **Sprache der Pflanzen**, ihr Mantel, ihr Schutz und gleichzeitig ein Lockstoff. Pflanzen bedienen sich dieser Substanzen, um ganz spezielle Wirkungen zu erreichen und haben dabei unglaublich vielfältige Möglichkeiten entwickelt. Die Evolution hatte schließlich viel Zeit, damit sich diese feinen Tröpfchen ganz spezifisch für den Bedarf einzelner Pflanzensorten entwickeln konnten.

Heute haben wir ein schier unendliches Spektrum zahlreicher Anwendungsmöglichkeiten. Und ständig noch werden neue Pflanzenwirkstoffe und ihre Wirkweisen entdeckt. Ich begrüße die Entwicklung, denn **immer mehr Menschen interessieren sich für Aromapflege bzw. Aromatherapie**. Unsere abendländisch orientierte Medizin ist hier erst am Beginn, und der Einsatz der Aromapflege im Krankenhaus (siehe antibakterielle, antivirale Wirkung ätherischer Öle zur Desinfektion bzw. Luftreinigung oder der Einsatz in der Gerontologie u.v.m.) wird heutzutage genau studiert.

Es gibt viel zu entdecken: Kleine Feinheiten machen bei ätherischen Ölen den ganz großen Unterschied. Öle mit gleichem Namen können eine unterschiedliche Wirkung haben. Jedoch ist hier die Bestimmung der Qualität ganz wichtig. In unserem Hauptbeitrag erfährst du viel Wissenswertes hierzu. Ich freue mich, wenn auch du dich bald für diese feinen Natursubstanzen begeistern kannst. Dann wird unser Modul „**Kopfmassage – die Zauberkraft der Hände**“, in dem mit ätherischen Ölmischungen gearbeitet wird, für dich genau das Richtige sein.

Katharina



The background features a delicate watercolor illustration of various butterflies in shades of orange, yellow, and grey, fluttering around soft pink and yellow flowers. The overall style is soft and artistic.

Ätherische Öle

DIE ESSENZ DER PFLANZEN

Pflanzen und ihre Blüten verzaubern uns auf vielfältige Weise, nicht nur mit ihrem Aussehen. Ihr Duft ist es, der uns zu ihnen führt und zum Riechen einlädt. Die Rosenblüte wirbt mit zartem süßlichem Aroma, der Tannenzapfen mit erfrischender Brise, die Rinde eines Baums schafft ein holzig-moosiges Klima, jede Pflanze hat ihre eigene Note.

Die Duftstoffe dienen den Pflanzen als Energiespeicher, Informationsträger, Krankheitsschutz, Temperaturregler, Lockstoff und Abwehrstoff. So locken sie z. B. Insekten an, die für die Pflanze nützlich sind und schrecken jene ab, die die Pflanze schädigen.

Ätherische Öle schützen Pflanzen vor Bakterien, Viren und Pilzen. Die verdunsteten Duftstoffe schaffen ein Mikroklima rund um die Pflanze, das sie vor Kälte und Hitze schützt und im Wurzelbereich entwickeln sich Stoffe, die Mikroorganismen abwehren können. >

Ätherische Öle

DIE ESSENZ DER PFLANZEN

Der Duft der Pflanzen hat schon immer eine Faszination auf uns Menschen ausgeübt und so entstand schon früh der Wunsch, die Düfte **ein-zufangen und für uns nutzbar zu machen**. Belegt sind die Anfänge der Aromatherapie bzw. der Aromapflege, wie sie heute heißt, in der traditionellen indischen Medizin, Ayurveda, wo bereits vor 3000 Jahren Aromamassagen angewandt wurden. Ebenso in China, wo eines der ältesten Kräuterbücher überhaupt aus dem Jahr 2700 v. Chr. von Shen Nung bekannt ist, in dem Duftwörter und andere Duftstoffe beschrieben werden. Die alten Ägypter nutzten insbesondere die konservierenden Eigenschaften der feinen Pflanzenstoffe, um ihre Toten einzubalsamieren. Doch auch wohlriechende Bäder und Massagen mit Aromaölen waren schon bekannt, wie später bei den Griechen und Römern.

Durch die spätere Völkerwanderung und den Fall des Römischen Reiches in Europa gerieten die ausgefeilten Anwendungen der Aromaöle in Vergessenheit und wurden hauptsächlich in Klöstern noch bewahrt. Im Mittelalter trug die Pestepidemie dazu bei, dass die Aromastoffe wiederentdeckt wurden. Speziell die ätherischen Öle der Hölzer wie Zeder und Kiefer wurden zur Desinfektion eingesetzt, indem man sie verbrannte.

Einen Meilenstein zur wissenschaftlichen Erforschung ätherischer Öle legte **René-Maurice Gattefossé** im Jahr **1910**. Der französische Apotheker hatte nach einer Explosion in seinem Labor starke Verbrennungen an Händen und Kopfhaut erlitten. Instinktiv tauchte er seine Hände in eine Schüssel mit Flüssigkeit, die zufällig in der Nähe war. Da eine enorme Linderung eintrat, behandelte er weiterhin seine Wunden mit dieser Flüssigkeit, dem **Lavendelöl**. Nicht nur der Heilerfolg, sondern auch der Umstand, dass kaum Narben zurück blieben, ließ ihn intensiv weiter forschen. Während des Ersten Weltkriegs kam es dadurch zum vielfältigen Einsatz ätherischer Öle zur **Desinfektion und Wundbehandlung** durch Ärzte und in Krankenhäusern. So erhielt die Aromatherapie ihren Namen und zahlreiche Forscher in Italien und Großbritannien trugen wesentlich zur Entwicklung und Erforschung der Aromapflege und Aromatherapie bei.

Wie werden ätherische Öle gewonnen?

Mit dem wachsenden Interesse an den Duftstoffen und ihren Anwendungsmethoden entwickelten sich auch die Techniken, um die feinen Riechstoffe aus den Pflanzen zu lösen. Heute kennen wir folgende Methoden:

- **Wasserdampfdestillation:** Durch Wasserdampf werden aus kleinen Pflanzenteilen die Öltröpfchen aus der Pflanze gelöst.
- **Kaltpressung:** Schalen von Früchten werden ausgepresst und aus dem entstandenen

Gemisch die Öle getrennt. Insbesondere wird diese Methode für Zitrusöle angewandt.

- **Extraktion:** Diese wird gern bei Ölen, die aus Blüten gewonnen werden, praktiziert. Durch Einlegen in ein Lösungsmittel werden die Öle herausgelöst. In einem weiteren Schritt werden sie dann durch Destillation aus dem Gemisch getrennt.
- **Enfleurage:** Diese aufwendige Methode wurde vor allem in früheren Zeiten praktiziert. Durch mehrfaches Einlegen in Fett wurden die Öle gelöst und später aus dem entstandenen Fett-Öl-Gemisch getrennt.

Natürlich oder synthetisch – was ist der Unterschied?

Natürlich gewachsene ätherische Öle sind wunderbare Pflanzenstoffe, sogenannte **Vielstoffgemische**. Zahlreiche wissenschaftliche Studien setzten sich mit ihrer **Wirkung auf Körper und Geist** auseinander. Ihre Anwendung ist sehr vielfältig. Generell können ätherische Öle zur äußerlichen Anwendung z. B. in Cremes oder Ölen, in speziellen Bädern und bei der Haarwäsche angewandt werden. Sie können aber auch über die Haut bzw. über die Nase (z. B. Duftlampe) in unseren Körper gelangen und entfalten dann ihre Wirkung.

Sie unterscheiden sich in ihrer Wirkweise grundsätzlich von synthetisch hergestellten Duftstoffen. In chemischen Labors lassen sich heute zahlreiche Duftstoffe synthetisch herstellen. Diese Stoffe haben einen ähnlichen Duft wie das Original aus der Natur, wirken aber gänzlich anders. Synthetische Duftstoffe besitzen auch keine hohe, feine Schwingung, wie sie natürlichen



Ölen eigen ist (und in der Kirlianfotografie sichtbar wird). Allerdings ist ihre Herstellung äußerst billig. Für einen Liter naturreines Rosenöl werden ca. 4 Tonnen Rosenblüten benötigt, dementsprechend liegt auch der Preis bei ca. 10.000 Euro, und gehört damit zu den teuersten und feinsten Ölen der Welt. Rosenöl wird daher häufig mit fetten Ölen gemischt angeboten. Manche Öle werden auch als naturidentische ätherische Öle angeboten. Diese werden jedoch nicht aus natürlichen Stoffen gewonnen, sondern so-wie-in-der-Natur molekular nachgebildet und sind chemisch gesehen „natur-identisch“. Diese Bezeichnung allerdings kann für viele Anwender, die sich nicht genau mit ihrer Bedeutung auseinandersetzen, recht irreführend sein.

Für die **Beurteilung der Qualität** sollten abgesehen von der Frage, ob es sich um einen naturreinen Stoff handelt, auch Kriterien wie die genaue botanische Bezeichnung, Bioqualität oder konventioneller Anbau bzw. Wildsammlung herangezogen werden. Ferner spielt das Herkunftsland oder die Konzentration des Öls im Gemisch eine wichtige Rolle.

Wenn wir nun deine Lust auf naturreine ätherische Öle geweckt haben, dann bedenke bitte, dass du dich vor dem Start noch mit ein paar Grundlagen vertraut machen solltest, z. B. mit der Frage: **Darf man ätherische Öle direkt auf die Haut auftragen? In welcher Konzentration sollte man sie verwenden? Wie häufig?** CULUMNATURA® bietet dir hierzu im Modul Kopfmassage das nötige Wissen, um ätherische Ölmischungen entsprechend in deinem Salon anwenden zu können.



sublimare

CULUMNATURA® ätherische Ölmischungen stellen ein wesentliches Element unseres Baukasten-Prinzips dar, und können zur Erlangung von Wohlbefinden bzw. Herstellung des Gleichgewichts im Organismus beitragen.

Wähle aus sechs ätherischen Ölmischungen:

- für empfindliche Haut
- für trockene – schuppige Haut
- gegen fette – schuppige Haut
- für reife Haut
- zur Anregung der Haut
- für entzündliche Haut

Deine Vorteile

- klarer Anwendungsbereich (siehe Bezeichnung)
- im Baukastenprinzip mit CULUMNATURA® Produkten mischbar
- optimale Abstimmung der Öl-Mischungen
- Anwendung auch für Tagespflege geeignet

Um die Anwendung unserer naturreinen ätherischen Pflanzenölmischungen zu erleichtern, haben wir ein anschauliches und attraktives **Kartenset** entwickelt. Es besteht aus detaillierten Beschreibungen der einzelnen Öle und der darin verwendeten Pflanzen inkl. Abbildungen.



INFO

Was bedeutet sublimare?

Das Wort sublimare wird auch im Deutschen gebraucht als „sublimieren“ d. h. etwas erhöhen, verfeinern, veredeln, steigern. In der Chemie ist es geläufig für die Wandlung in den gasförmigen Aggregatzustand.

Somit bedeutet es in der Anwendung des CULUMNATURA® Baukastenprinzips: verfeinern, veredeln des Produkts.

Kopfmassage

Berühren, das tief unter die Haut geht



**EIN INTERVIEW
MIT RAMONA WALDAU,**
CULUMNATURA® Referentin
für das Modul Kopfmassage

CULUMNATURA®: Ramona, du leitest das Modul „Kopfmassage – Die Zauberkraft der Hände“. Wie bist du CULUMNATURA® Referentin geworden?

Ramona Waldau: Soll ich ehrlich sein? Wie die Jungfrau zum Kind! (lacht). Ich war schon jahrelange Kundin bei CULUMNATURA®, eines Tages rief mich Astrid Luger an und fragte, ob ich Interesse hätte, Referentin zu werden. Ich hatte davor nie mit dem Gedanken gespielt, aber es hat mich dann sehr gereizt. Vor allem das Thema Kopfmassage

war mir immer schon ein persönliches Anliegen. Inzwischen bin ich schon viele Jahre Referentin, und so passt es sehr gut.

CN: Warum ist die Kopfmassage ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung zum/r CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn?

RW: Kopfmassage hat viel mit Berührung zu tun – wir berühren ja bei unserer Arbeit ständig unsere Kunden! Wenn wir lernen unsere KundInnen **achtsam zu berühren**, holen wir sie genau da ab, wo sie

im Moment stehen. Ich hab die Erfahrung gemacht, dass Menschen diese Berührung sehr genießen. In einer schnelllebigen Zeit, wie dieser, kann man mit einer guten Kopfmassage eine **Dienstleistung mit höchstem Entspannungsfaktor** anbieten. Da ein NATURfriseur zu meist alleine oder separat arbeitet, bietet die Kopfmassage nochmal ein zusätzliches Plus für die KundInnen.

CN: Wie sieht eine optimale Kopfmassage aus?

RW: In erster Linie sollte man sich bewusst sein, dass man am Menschen arbeitet. Man berührt nicht nur den Körper, sondern auch die Aura des Kunden. Daher ist es so wichtig, hier besonders achtsam vorzugehen. Außerdem ist es natürlich wesentlich zu wissen, welche Griffe wie gesetzt werden müssen, um entweder anregend oder ausgleichend zu arbeiten. Durch das richtige **Massieren an der Kopfhaut fördern wir die Durchblutung** und lockern, bildlich gesprochen, unseren Ackerboden, wo unsere zarten Pflänzchen wachsen (lächelt). Wenn wir diesen Nährboden also gut versorgen, können unsere „Pflanzen“, unsere Haare bestens gedeihen.



CN: Ist die Kopfmassage eine eigene Dienstleistung oder ist es ein Teil anderer Leistungen, z. B. während der Kopfwäsche?

RW: Sowohl als auch! Man kann natürlich Griffe der Kopfmassage auch während der Haarwäsche einfließen lassen. Für mich und in meinem Salon ist die Kopfmassage jedoch eine sehr beliebte separate Dienstleistung.

CN: Eine Kopfmassage kann auch mit einer passenden Bürste oder einem Kamm erfolgen. Gibt es hier eine spezielle Technik?

RW: Ich kann besonders den CULUMNATURA® Energiekamm mit seiner ergonomischen Form empfehlen. Er besitzt drei ineinander verschobene und der Kopfform angepasste Zinkenreihen, wo sich das Haar wunderbar durchschlängeln kann. Außerdem lassen sich durch diesen Kamm die Akkupressurpunkte und Meridiane aktivieren, indem man langsam über die Kopfhaut kämmt und gleichmäßig ausstreicht. Die Besonderheit des Energiekamms ist auch die **eingearbeitete Kupferspirale**, die Negativität ausleitet und gleichzeitig ausgleichend wirkt. Ich selbst benutze den Energiekamm immer zusätzlich nach dem Bürsten.

Auch das Kopfhautbürsten kann das allgemeine Wohlfühlgefühl des Körpers steigern. Dabei wird der Haarmuskel angeregt, der an jedem einzelnen Haar sitzt. Von dem kleinsten Muskel unseres Körpers besitzen wir zwischen 80.000 und 150.000. Das Bürsten wirkt sozusagen wie ein **kleines Bodybuilding** für diese Haarmuskeln. Zusätzlich aktivieren wir die vielen Meridiane auf unserem Kopf, dies wirkt vor

allem durchblutend sowie entschlackend.

CN: Bei der Kopfmassage werden auch naturreine ätherische Öle eingesetzt. Wie geht man dabei vor?

RW: Das ist ein wichtiger Punkt. Bei der Kopfmassage kann man wunderbar **mit den besonderen Duftnoten der ätherischen sublimare Pflanzenöle** arbeiten. Dabei regen wir auch unseren Geruchssinn an, was wie eine Aromatherapie wirkt. Bei der Kopfmassage gebe ich die Ölfäschchen verdeckt in eine Schale und lasse die KundInnen intuitiv ein Fläschchen ziehen. Die Menschen wählen dann ganz instinktiv die richtige Mischung, die sie momentan benötigen. Danach vermische ich einen Tropfen Öl mit einem kleinen Schuss **velare Haut- und Haarbalsam** und verteile es auf meinen Händen. Diese Kombination wirkt zugleich pflegend und feuchtigkeitsspendend.

CN: Zum Abschluss noch eine Frage, häufig klagen Leute über Kopfschmerzen oder Migräne. Hast du hierfür einen Tipp für uns? Gibt es spezielle Punkte, die man selbst massieren kann?

RW: Viele von uns machen das ja bereits instinktiv und greifen sich bei Kopfschmerzen, Migräne oder Stress an die sogenannten „Stresspunkte“. Gerade bei Kopfschmerzen kann man den Punkt an der Nasenwurzel (zwischen den Augenbrauen) mit leichten kreisenden Bewegungen massieren. Zusätzlich kann man auch die Punkte links und rechts vom Atlasknochen (die Kopfwölbung am Hinterhauptbein) mit etwas Druck stimulieren. Auch bei Einschlafproblemen wirkt diese Methode besonders gut.

Ramona Waldau ist Referentin für das Modul Kopfmassage und führt seit 2011 einen CULUMNATURA® NATURfriseur-salon in Brandenburg:

NATURfriseur Ramona Waldau
Berliner Straße 6
D-03238 Finsterwalde
www.naturfriseur-waldau.de

KOPFMASSAGE – DIE ZAUBERKRAFT DER HÄNDE

Ein Modul der Ausbildung zum/r CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn

Ziel:

Der Schwerpunkt des Moduls liegt in der Praxis: Üben, üben, üben ist angesagt, denn dein einziges Werkzeug sind deine Hände. Lerne, wie sie Energieblockaden lösen können. Erkunde in diesem Modul Mittel und Wege, deine KundInnen (und auch dich) den Alltag vergessen zu lassen und sie darin zu unterstützen, wieder ihre Balance zu finden.

Inhalte:

- MASSAGE IM SALON
- BÜRSTENTECHNIK
- DIVERSE MASSAGE-TECHNIKEN
- ÄTHERISCHE ÖLE in der Massage
- KOPFHAUTBEURTEILUNG

Termine:

- 12. 05. 2018–14. 05. 2018
A-2115 Ernstbrunn
- 08. 09. 2018–10. 09. 2018
A-2115 Ernstbrunn



Der CULUMNATURA® Weckruf

Es ist höchste Zeit für mehr Nachhaltigkeit –
gehe voran und inspiriere andere.

Oh nein, denkst du vielleicht, Nachhaltigkeit ist das Wort, das um die Welt reist und Klimakonferenzen beschäftigt. Aber was hat das mit mir, hier in meinem Salon oder zu Hause auf meinem Sofa zu tun?

Ganz einfach: Das Prinzip der Nachhaltigkeit bedeutet, mit den natürlichen Lebensgrundlagen wie Wasser, Pflanzen, Luft, Erde, Tier- und Fischbestände so achtsam umzugehen, dass sie für uns und für künftige Generationen erhalten bleiben. Doch wir Menschen „verbrauchen“ jeden Tag zu viel von diesen Ressourcen, zusätzlich werden sie durch Neben- und Abfallprodukte aus Industrie und konventioneller (pestizidhaltiger) Landwirtschaft belastet. Das führt zu enormen Umweltproblemen.

Um dem entgegenzuwirken, ist jeder Einzelne gefragt. Wenn jeder ein bisschen tut, ist das zusammen ganz viel. Und genau da kommst du ins Spiel.

Inspiration und Aufbruch statt Alltag und Routine

Setze selbst Zeichen und inspiriere auch deine Kunden durch mehr Nachhaltigkeit im Salon! Vielen Menschen ist bereits bewusst, wie dringend eine Veränderung ist, aber es fehlen ihnen praktische Tipps zu konkretem Handeln. Durch dein eigenes Beispiel kannst du sie begeistern und als Partner für dich und die Natur gewinnen. Hier ist unser **11-Punkte-Plan** zur nachhaltigen Inspiration für deinen Salon und für zu Hause:

1. Achte bei deinen Lieferanten in allen verwendeten Produkten auf Natur, **Nachhaltigkeit und die darin enthaltenen Inhaltsstoffe**. Neben den Haut- und Haarpflegeprodukten gehören auch andere dazu, wie der Kaffee oder der Tee, den du ausschenkst.
2. **Waschbeckenventile mit externer Wasserregulierung** sind einfach einzubauen und sparen bis zu 70 % kostbares Trinkwasser.
3. Schon eine um **ein Grad geringere Wasch- und Raumtemperatur** spart viel Energie ohne das Wohlbefinden zu beeinträchtigen.
4. Dein Salon lässt sich wunderbar **mit Natur oder bzw. sogar mit recycelten Möbeln** ausstatten, die im Moment sogar voll im Trend sind.
5. Nutze **natürlich abbaubare Wasch- und Putzmittel** in wieder verwendbaren Dosierspendern.



6. Prüfe die **Energieeffizienz deiner Waschmaschine**, denn durch intelligentes Waschen und eine überlegte **Nutzung deiner Handtücher** kannst du den Strom- und Wasserverbrauch verringern.
7. **Weniger Leuchtkörper** schaffen eine angenehme Atmosphäre und helfen Strom zu sparen. Prüfe die Energiebilanz deiner Lampen.
8. Nutze einen **sauberen Stromanbieter** und lass dir genau erklären, woher dein Strom kommt.
9. Aktuelle **Kundeninformationen per Mail ausgeschickt**, anstatt mit Handzetteln verteilt, helfen die Papiermengen zu reduzieren.
10. Hast du mal überlegt, Kunden, die **mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad** zu dir kommen, einen Bonus zu geben? Eine Hand-Massage? So kannst du sie anspornen, ökologisch nachhaltige Verkehrsmittel zu wählen.
11. Denke an **Mülltrennung und Müllvermeidung**.

Du wirst schnell merken, dass du nicht nur etwas für die Umwelt tust, sondern auch für dich. Es fühlt sich gut an, nachhaltig zu handeln und Teil einer positiven Bewegung zu sein.

Umweltbewusstes Handeln fängt bei uns selber an, aber wenn wir tatsächlich aktiv werden wollen, fehlt uns manchmal der Schlüssel

zum „Wie?“. Deshalb zeigt der von der UN preisgekrönte Nachhaltigkeitsblog **nachhaltig-sein.info**, wie wir in kleinen Etappen einen umweltfreundlicheren Alltag gestalten können.

Analysiere deinen Arbeitsplatz, dein Zuhause und finde Verbesserungsmöglichkeiten. Wähle zunächst etwas, das dir leicht möglich erscheint, lege konkrete Schritte fest und führe sie durch.

Berechne deinen eigenen ökologischen Fußabdruck zu deiner persönlichen Nachhaltigkeit:

*Wie viel Natur verbrauchst du pro Jahr? Der ökologische Fußabdruck ist ein „Nachhaltigkeitsmesser“. Alles, was du verbrauchst, isst, trinkst, wie viel Müll du produzierst und was du zum Heizen verbrauchst, wird in Fläche umgerechnet. Unter dem Stichwort „ökologischer Fußabdruck“ findest du im Internet zahlreiche Rechner. Hier sind zwei Links:
www.mein-fussabdruck.at
www.footprint.at*

NEUIGKEITEN VON MONIKA DITTRICH

Gewinnerin des Stipendiums zur CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerin (2016)

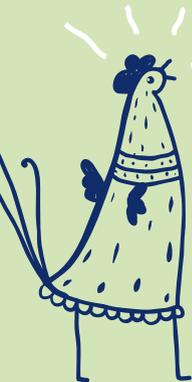


Monika erhielt 2016 als Gewinnerin des Stipendiums die Ausbildung zur CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerin. Somit hat sie die Chance in Zukunft ohne synthetische Inhaltsstoffe und endlich als CULUMNATURA® NATURfriseurin zu arbeiten. Wir haben bei Monika nachgefragt, wie weit sie mit der Ausbildung ist und wie es ihr geht.

Mit vollem Elan absolvierte sie bereits sechs Module. Aktuell widmet sie sich ihrer Familie, denn im Juni letzten Jahres kam ihr Töchterchen zur Welt. Nichtsdestotrotz arbeitet sie an ihren Zukunftsplänen und hat vor, ab kommendem Sommer weitere Module zu besuchen.

Monika verriet uns in diesem Gespräch auch, wie sehr sie sich bereits jetzt freut, ihr erworbenes Wissen anzuwenden und an ihre KundInnen weiterzugeben. Gerade der ganzheitliche Ansatz der Ausbildung ist Monika sehr wichtig. Bei ihrem Traumberuf geht es nicht nur um das Haarewaschen, -schneiden und stylen, sondern darum, den Kunden als Gesamtheit, als Mensch zu sehen. Die angenehme und stressfreie Atmosphäre unterstützt eine professionelle Beratung und macht ein gezieltes Eingehen auf den Kunden möglich.

Wir halten Monika die Daumen für den Abschluss zur Ausbildung.



Mach mit beim
CULUMNATURA®-Weckruf
Mein NATURfriseur tut es. Ich tue es.

Was tust du in deinem Salon für mehr Nachhaltigkeit?
Hast du weitere Ideen?

Schreib uns an: info@columnatura.at. Wir freuen uns auf deine Rückmeldung, im nächsten Magazin stellen wir gern ausgewählte Ideen für Nachhaltigkeit im Salon vor.

2. INT. TAG DER NATURFRISEURE

9. OKTOBER 2017

WAS KANN JEDER VON UNS FÜR EINE NACHHALTIGE ZUKUNFT TUN?

Der zweite Internationale Tag der NATURfriseur am 9. Oktober 2017 war für uns Anlass, mit der anwesenden Friseur-Fachpresse dieser zentralen Frage nachzugehen.

Im Rahmen eines Workshops wurde intensiv die Entwicklung der Friseurbranche und der daraus resultierenden Folgen diskutiert. Rückläufige Zahlen der Auszubildenden und das vielfach sinkende Image des Friseurberufes zwingen alle Beteiligten zum Umdenken.

Die Vermittlung von ganzheitlichem Wissen wird immer wichtiger. Der informierte Kunde schaut genauer hin, will wissen, welche Inhaltsstoffe in der Kosmetik verwendet werden und hinterfragt deren Auswirkungen auf die Umwelt. Gerade die Bedeutung der Inhaltsstoffe in Haar- und Hautpflegeprodukten beleuchtete Firmengründer Willi Luger kritisch.

Das Highlight des Events war jedoch kulinarischer Natur: Einzelne Inhaltsstoffe aus unseren Produkten wurden in einem 8-gängigen Menü von Koch-Shootingstar Christoph Schüller in seiner „Genusswirtschaft“ in Mailberg zubereitet. Raffinierte Speisenkombinationen der innovativen Bestandteile prägten den Abend und sorgten für ungläubiges Staunen. Hier zeigte sich die Konsequenz unserer Firmenphilosophie – es werden Inhaltsstoffe in den Haut- und Haarprodukten verwendet, die man theoretisch auch essen könnte!

Die begeisterten Teilnehmerinnen des CULUMNATURA® Fachpresstages. >



< Inhaltsstoffe der Kosmetik auch auf dem Tisch: fein-herbe Brennnessel-Biersuppe mit Hopfenblüten (wie in solidus Haargel enthalten) serviert.

Das Dessert aus einem zart süßen Zitronensorbet verfeinert mit erfrischender Pfefferminze und Thymian (Inhaltsstoffe der medendi Zahnpaste) bildete den krönenden Abschluss des köstlichen Geschmackserlebnisses! >



< Unsere Geschäftsführerin Katharina Kronsteiner stellte die neueste Produktentwicklung aus dem Hause CULUMNATURA® vor: sublimare. Diese sechs ausgewogenen Ölmischungen sind speziell darauf abgestimmt, im Bereich Haut- und Haarpflege eine besondere, gewünschte aromatherapeutische Wirkung zu unterstützen.



Mit einfachen Übungen wurde aktiv der Tag gestartet.



BRENNNESSEL: DIE KÖSTLICHE HEILPFLANZE

Kennst du diese Pflanze, um die oft ein großer Bogen gemacht wird wegen ihrer brennenden Eigenschaften? Wie der Name schon sagt, handelt es sich um die Brennnessel (lat. *Urtica dioica*).

Dabei gilt die Brennnessel als eine der wichtigsten **Heilpflanzen** weltweit. Sie enthält einen besonders hohen Anteil an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium und Silizium, sowie Vitamin A und C, Eisen und besitzt einen hohen Eiweißgehalt. Die Brennnessel wird bei zahlreichen Erkrankungen, wie Rheuma, Gicht, Bluthochdruck, Magen- oder Nierenschwäche eingesetzt. Außerdem wirkt sie stoffwechselfördernd, blutreinigend, entschlackend, und sogar haarwuchsfördernd sowie schuppenvorbeugend.



Diese widerstandsfähige Heilpflanze ist auch ein kulinarischer Geheimtipp und wird als Spinat, in Suppen oder als Tee verwendet.

Vorwiegend werden hierfür die jungen, geschmackvollen Triebe der Brennnessel verarbeitet. Auch Wurzeln und Samen lassen sich zu schmackhaften Köstlichkeiten verarbeiten.

Damit die Brennhaare ihre reizende Wirkung verlieren, werden die Blätter kurz blanchiert oder kräftig abgewaschen und danach mit einem Küchentuch leicht ausgedrückt. Für die Zubereitung von Tee werden die Blätter einfach getrocknet.

Freue dich also, wenn du das nächste Mal eine Brennnessel im Garten entdeckst und überlege, ob du nicht etwas Leckeres daraus zubereiten möchtest.

*Wusstest du, dass ...
Brennnessel in zahlreichen
CULUMNATURA® Haut- und
Haarpflegeprodukten
enthalten ist?*

Wildkräuter-Weckerl*

Der Frühling nähert sich mit großen Schritten! Wenn wir aufmerksam spazieren gehen, finden wir bereits die ersten Wildkräuter, die ihre zarten Triebe der Frühlingssonne entgegenstrecken. Löwenzahn, Brennnessel, Pfennigkraut oder Sauerampfer eignen sich perfekt für unsere Wildkräuter-Weckerl.

Und so geht's:

- $\frac{3}{4}$ Würfel Bio-Germ/Hefe in
- 150 ml Obers/Sahne mit 200 ml Wasser auflösen und mit
- 500 g frisch gemahlenem Dinkel(vollkorn)mehl
- 1 TL Steinsalz sowie

- 50 g fein gehackten Brennnesseln, Löwenzahn oder anderen Wildkräutern gut durchkneten.
- Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Nach der Ruhezeit den Teig nochmal gut durchkneten und Weckerl* formen. Diese auf ein gefettetes Backblech legen.
- Mit Obers/Sahne bepinseln und 10 Minuten gehen lassen.
- Nach der Gärzeit bei 200 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten backen.

Wir wünschen dir gutes Gelingen!



*österreichisch für Brötchen

CULUMNATURA® AKADEMIE

Motivationsseminare

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

18. 03. 2018, D-28195 Bremen
08. 04. 2018, A-1070 Wien
22. 04. 2018, CH-8400 Winterthur
06. 05. 2018, D-04103 Leipzig
21. 05. 2018, PL-31-155 Krakau (polnisch)

08. 07. 2018, D-93047 Regensburg
02. 09. 2018, I-39100 Bozen
09. 09. 2018, PL-00-159 Warschau (polnisch)
23. 09. 2018, A-5020 Salzburg
07. 10. 2018, D-34117 Kassel

Ausbildung zum/r CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn

Dieser Ausbildungs-Zyklus richtet sich an NATURfriseurInnen bzw. solche, die es werden wollen. Das Ausbildungs-Konzept umfasst die Vermittlung von fundiertem Wissen, praxisorientierten 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 ½ Tage.

Haut- und Haarpflege | Leichtigkeit und Wohlbefinden mit Naturkosmetik

21. 04. 2018–23. 04. 2018, D-78112 St. Georgen
05. 05. 2018–07. 05. 2018, A-2115 Ernstbrunn
09. 06. 2018–11. 06. 2018, D-78112 St. Georgen
21. 07. 2018–23. 07. 2018, A-2115 Ernstbrunn
08. 09. 2018–10. 09. 2018, D-78112 St. Georgen
13. 10. 2018–15. 10. 2018, A-2115 Ernstbrunn
10. 11. 2018–12. 11. 2018, D-78112 St. Georgen

Die Haut | Spiegelbild der Seele

10. 03. 2018–12. 03. 2018, A-2115 Ernstbrunn
17. 11. 2018–19. 11. 2018, A-2115 Ernstbrunn

Das Haar | Was Haare verraten

20. 10. 2018–22. 10. 2018, A-2115 Ernstbrunn

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

16. 06. 2018–18. 06. 2018, A-2115 Ernstbrunn
15. 09. 2018–17. 09. 2018, A-2115 Ernstbrunn

Vitalstoffreiche Ernährung | Die Lebensgeister wecken und pflegen

17. 03. 2018–19. 03. 2018, A-2115 Ernstbrunn
29. 09. 2018–01. 10. 2018, A-2115 Ernstbrunn

CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarben | Vom individuellen bis zum natürlichen Look

17. 03. 2018–19. 03. 2018, D-78112 St. Georgen (Ausgebucht)
14. 04. 2018–16. 04. 2018, A-2115 Ernstbrunn
26. 05. 2018–28. 05. 2018, D-78112 St. Georgen
14. 07. 2018–16. 07. 2018, D-78112 St. Georgen
20. 10. 2018–22. 10. 2018, D-78112 St. Georgen
24. 11. 2018–26. 11. 2018, A-2115 Ernstbrunn

Kopfmassage | Die Zauberkraft der Hände

12. 05. 2018–14. 05. 2018, A-2115 Ernstbrunn
08. 09. 2018–10. 09. 2018, A-2115 Ernstbrunn

Beratungstraining | Ganzheitliche Kompetenz

22. 09. 2018–24. 09. 2018, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)
03. 11. 2018–05. 11. 2018, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)

Weiterbildungsseminare

CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

07. 04. 2018–09. 04. 2018, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)
01. 09. 2018–03. 09. 2018, D-78112 St. Georgen
10. 11. 2018–12. 11. 2018, A-2115 Ernstbrunn

NATURfriseurInnen schneiden anders

22. 09. 2018–24. 09. 2018, D-78112 St. Georgen

Fit up für Haut- und HaarpraktikerInnen

26. 05. 2018–28. 05. 2018, A-2115 Ernstbrunn

Weitere
Termine und
alle Details zur
Anmeldung unter:
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.at

Konzeption/Grafische Gestaltung:

Helmut Kindlinger – Atelier für
feine Grafik und gute Werbung

Druck: Riedeldruck

Auflage: 200.300 Stk.

Bilder: CULUMNATURA®, Halfpoint/shutterstock.com, keport/shutterstock.com, tanyca/fotolia.com, Reicher/fotolia.com, Ni_photo/fotolia.com, Didou/shutterstock.com, martialred/fotolia.com, Popmarleo/shutterstock.com, Cesarz/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.



Print  kompensiert
Id. Nr. 176736
www.druckmedien.at

Durch jedes Druckerprodukt wird Strom, Heizwärme und Wasser verbraucht, für den Transport wird Energie benötigt, dadurch entsteht CO₂. Diese CO₂-Emissionen können nicht gänzlich verhindert werden. Doch können verursachte Emissionen an anderer Stelle eingespart werden. Indem Klimaschutzprojekte unterstützt werden, werden CO₂-Emissionen im Ausmaß der verursachten Emissionen ausgeglichen. Dieser Vorgang wird als CO₂-Kompensation bezeichnet.

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

Firmenstempel: