

CULUMNATURA®

# culum 418 natura

DAS MAGAZIN FÜR NATÜRLICHE HAUT- UND HAARPFLEGE

## **NO GO – SODIUM LAURETH SULFATE**

Wie SLES Friseur-Ekzeme verursacht

## **BERUFSSCHULLEHRER ERWEITERN IHR NATURWISSEN**

LiBK Bayern zu Besuch  
in Ernstbrunn

## **AROMATISCHES IMMERGRÜN**

Rosmarin – der Tau  
des Meeres

# Schau genau

**KONSEQUENTE  
NATURKOSMETIK MUSS MAN  
MIT DER LUPE SUCHEN**

INFO

## Die Suchmaschine, die Bäume pflanzt!

Im Internet suchen und gleichzeitig die Welt ein bisschen grüner machen – klingt zu schön, um wahr zu sein?

**Ecosia** macht das möglich. Ecosia ist eine **Suchmaschine**, die den Großteil ihrer Gewinne aus Werbeanzeigen in Aufforstungsprojekte in Burkina Faso, Madagaskar, Indonesien und Peru investiert. Das bedeutet: Wenn du mit Ecosia im Internet suchst oder einkaufst, kannst du kostenlos etwas **Gutes für die Umwelt** tun.

**Und so einfach funktioniert es:** Wie bei jeder anderen Suchmaschine werden auch bei Ecosia Werbeanzeigen neben den Suchergebnissen eingeblendet. Jedes Mal, wenn du auf eine dieser Werbeanzeigen klickst, bekommt Ecosia von ihren Partnern eine Provision dafür, da sie Nutzer zu deren Inserenten weitergeleitet hat. Das Social-Business-Unternehmen aus Berlin verpflichtet sich, mindestens **80 % seiner monatlichen Gewinne** aus Werbeeinnahmen an Aufforstungsprojekte zu spenden. Das wiederum führt nicht nur zu weniger CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre, sondern auch zu nachhaltigen Jobs, mehr Bildungsmöglichkeiten und zu gesünderen und sicheren Lebensbedingungen für die Menschen vor Ort. Darum: **Lasst uns Bäume pflanzen!**

Nähere Informationen unter: [www.ecosia.org](http://www.ecosia.org)



## KONSEQUENT NATÜRLICH EHRlich

WILLI LUGER  
Geschäftsführer

Als ich mich vor über 20 Jahren auf die Suche nach natürlichen Kosmetikprodukten für meinen Salon aufmachte, gab es nur eine kleine Auswahl an Produzenten, die sich damals bemühten großteils natürliche Inhaltsstoffe in ihren Haut- und Haarpflegeprodukten zu verwenden. Doch es war schwierig, wirklich gute **NATURkosmetik ohne synthetische Inhaltsstoffe** zu finden. Die meisten Hersteller gingen Kompromisse ein, um Kosten zu sparen, mehr Profit zu machen und auch auf Nachhaltigkeit wurde nur wenig Wert gelegt. Das war mir damals wie heute einfach zu wenig – **zu wenig Konsequenz – zu wenig Natur – zu wenig Ehrlichkeit!**

Aus diesem Gefühl heraus, war es mir ein Anliegen, Produkte zu erschaffen, die **KONSEQUENT – NATÜRLICH – EHRlich** sind. Vor allem die **Konsequenz**, trotz aller Schwierigkeiten und Steine, die einem von Industrie und Behörden in den Weg gelegt werden, beizubehalten, hatte für mich immer oberste Priorität. Und so kann ich heute mit ruhigem Gewissen sagen: **CULUMNATURA®** ist und bleibt **konsequent natürlich und ehrlich**. Um dies in der gesamten Branche und bei den KonsumentInnen zu verdeutlichen, versehen wir in Zukunft all unsere Produkte mit dem **Konsequent-natürlich-ehrlich-Siegel**. Ohne Kompromisse!





**ACHTUNG  
MÄRCHENSTUNDE**

## DER SCHUTZ- HANDSCHUH DER KOSMETIK- INDUSTRIE

„Das Brauthemd sieht aus als wär's von Gold und Silber gewebt, ist aber nichts als Schwefel und Pech. Wenn er's antut, verbrennt es ihn bis auf Mark und Knochen.“ Sprach der Rabe: „Ist da gar keine Rettung?“ „O ja“, erfuhr er, „wenn einer mit Handschuhen das Hemd packt und wirft es ins Feuer, dass es verbrennt, so ist der junge König gerettet.“

TEXT: HELMUTH SANTLER



**D**as machte dann „Der treue Johannes“ (ein Märchen von Gebrüder Grimm) sogleich und hatte märchenhaften Erfolg damit. Er verwendete dafür Schutzhandschuhe nach Grimm-Norm, die jedoch den heutigen Standards wohl längst nicht mehr entsprechen würden. Aber da hatte er es ja auch nur mit Pech und Schwefel zu tun, was verglichen mit so manchem Chemiecocktail in synthetischer Kosmetik unserer Tage fast harmlos wirkt. **„Haarkosmetika können bei gehäuftem ungeschütztem Hautkontakt oder sonstiger unsachgemäßer Verwendung zu irritativen Hautschädigungen und Allergien führen.**

Dies bezieht sich auf Produkte zur Haarwäsche und -pflege, Produkte zur Farbveränderung (z. B.: p-Phenylendiamin, p-Toluyldiamin, Persulfate), Dauerwellflüssigkeiten (z. B.: Ammoniumthioglycolate, Fixiermittel, Wasserstoffperoxid) und Stylingmittel (z. B.: sensibilisierende Konservierungsmittel)“, klärt uns etwa das TRGS-530 (Technische Regeln für Gefahrstoffe im Friseurhandwerk) auf.

#### Ist halt Berufsrisiko...

Das Problem für Haut und Haar im

Berufsalltag ist also bekannt. Nassarbeit, wie es bei FriseurInnen der Fall ist, verschärft es zwar, weil sie den natürlichen Schutzmantel der Haut beeinträchtigt. Das Wasser ist aber fraglos **nicht „die“ Ursache**, warum FriseurInnen Schutzhandschuhe tragen sollten, wie oft fälschlich behauptet wird! Denn beispielsweise beim Einsatz von **konsequenter NATURkosmetik** treten Hautirritationen faktisch nicht auf. Selbst bei Haarwasch-Dauereinsatz ist diese Kosmetik immer noch hautschonend (siehe dazu auch Seite 7: Natrium Laureth Sulfate), auch wenn eine übermäßige Feuchtbelastung selbstverständlich zu vermeiden ist. Vielmehr wird diese dreiste Behauptung als Grundlage für die vermeintliche Lösung aller Probleme genannt: FriseurInnen sollen durchwegs Schutzhandschuhe tragen – am besten kombiniert mit einer wasserunlöslichen Schutzcreme.

Tja, hat ja im Märchen auch prima funktioniert... Bloß musste Johannes nur einmal ran! Denn wenn die von „Gold“ gewebte Dauerwelle täglich rollt, sieht die Sache schon anders aus: „Das ununterbrochene Tragen oder die unsachgemäße

Anwendung flüssigkeitsdichter Schutzhandschuhe kann ebenso mit einer irritativen Hautschädigung einhergehen“, weiß TRGS-530. Umso mehr noch in Kombination mit einer luftdichten Creme: Die Hautatmung wird unterbunden, man schwitzt wie verrückt, die ausgeschiedenen Stoffe können jedoch nirgendwo hin. Man schmort buchstäblich im eigenen Saft. Also auch nicht die beste Lösung?! Das Zentral-Arbeitsinspektorat in Österreich hat übrigens kürzlich verlautbart, dass „im Sinne (...) der Hautgesundheit“ an den Feinkosttheken in Supermärkten künftig auf Einweghandschuhe verzichtet wird – diese haben als „Hygienemaßnahme“ ohnehin kaum etwas gebracht.

#### Der kontaminierte Salon

Vermutlich ähnlich viel bringen die Schutzhandschuhe als Schutz – zumal so manche **Chemikalie**



**auch in der Salonluft verbleibt und die Atemwege angreifen kann**

(weshalb die Schutzhandschuh-Verfechter konsequenterweise eigentlich auch Atemschutzmasken im Salon vorschreiben müssten; es bliebe allerdings abzuwarten, wie die KundInnen darauf reagieren, wenn sich ihnen, wie bei einem Chemiewaffenangriff, adjustiert genähert wird).

Für den Hautschutz haben die diversen Schutzhandschuh-Vorschriften und -Empfehlungen jedenfalls augenscheinlich wenig gebracht. FriseurInnen sind in puncto Hauterkrankungen **Hochrisikogruppe Nr. 1:** Über ein Viertel (26 %) aller berufsbedingten Hauterkrankungen betrifft FriseurInnen, obwohl sie nur 0,7 % der Berufstätigen stellen. Besonders



tragisch: **Bis zur Hälfte aller Friseurlehrlinge bekommen schon während der Ausbildung Probleme** mit ihrem wichtigsten Werkzeug – ihren Händen. Die synthetische

Kosmetik ist bei normalem Konsumverhalten laut EU-Kosmetikverordnung „verkraftbar“. Dass FriseurInnen im beruflichen Einsatz allerdings einem Vielfachen von diesem ausgesetzt sind, wird vom

Gesetzgeber ganz einfach ignoriert. Zudem wird auf immer noch mehr Schutzcremen, fettende Pflegecremen, Schutzhandschuhe, Waschhandschuhe, Einmalhandschuhe, etc. gesetzt. Dabei wäre die naheliegende Lösung um einiges leichter: Keine aggressive Chemie = keine Hautprobleme. **So einfach ist das mit konsequenter NATURkosmetik.**



*Das Friseur-Ekzem ist eine Entzündung der Hautschicht und ist nicht infektiös erworben, sondern tritt durch den häufigen Kontakt mit reizenden Stoffen auf. Es kann sich durch Rötung, Knötchen, Bläschen, Nässen, Schuppenbildung und eine größere Hautoberfläche bemerkbar machen.*

**CULUMNATURA® Haut- und Haarpflegeprodukte bestehen ausschließlich aus natürlichen Inhaltsstoffen.**



## IN DER LEBENS-MITTELBRANCHE SETZT MAN BEREITS AUF HAUTGESUNDHEIT“

Vor ein paar Jahren noch oberste Hygiene-Priorität – heute aus Gründen der „Hautgesundheit der Mitarbeiter“ und im „Sinne der Nachhaltigkeit“ von den Feinkosttheken der Supermärkte verbannt: **Handschuhe.**

Bleibt zu hoffen, dass verantwortliche Stellen und Behörden (siehe Kundeninformation unten) auch bald in der Friseurbranche zu dieser Erkenntnis kommen.

**KUNDENINFORMATION**  
Hygiene ohne Handschuhe

**sozial**  
MINISTERIUM

Studien belegen: Das Tragen von Handschuhen bringt keinen hygienischen Vorteil.

**Mehr Hygiene wird erreicht durch**

- ✓ Verwendung von Gabeln, Zangen etc.
- ✓ regelmäßige Händehygiene
- ✓ Hygieneschulungen und Eigenkontrollen



**Im Sinne der Nachhaltigkeit und der Hautgesundheit unserer MitarbeiterInnen verzichten wir weitgehend auf Einweghandschuhe.**

Auf Ihren ausdrücklichen Wunsch ist es möglich, mit Handschuhen bedient zu werden.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



IMPRESSUM:  
Medieninhaber und Herausgeber: Zentral-Arbeitsinspektorat, Favoritenstraße 7, 1040 Wien • Verlags- und Herstellungsort: Wien • Stand: Februar 2018

# GUTES MUSS MAN NICHT BESSER MACHEN

corpus HAUT- UND HAARWÄSCHE – unveränderte Rezeptur seit 1996



Seit über 20 Jahren bleibt **CULUMNATURA®** seiner Linie treu: Ausschließlich **natürliche Inhaltsstoffe**, frei von Konservierungsmitteln, Glycerin und Parabenen, werden in den Haut- und Haarpflegeprodukten verwendet. So auch in **corpus HAUT- UND HAARWÄSCHE** und das bereits **seit 1996 mit unveränderter Rezeptur** – denn was bereits gut ist, muss man nicht besser machen.

führt das höhere Gewicht zu einem viel größeren Kraftstoffverbrauch beim Transport. Zusätzlich müsste man wiederbefüllbare Glasflaschen hochchemisch reinigen, um die Hygienekriterien einhalten zu können. Wie man sieht, **ist Glas deshalb keine bessere Alternative**. Und auch Bio-Verpackungen, wie beispielsweise aus Maisstärke, besitzen zum einen auch einen Anteil an Kunststoff und für die benötigte Menge Mais werden zahlreiche Urwälder abgeholzt. Zudem würden die hochwertigen ätherischen Öle in den Produkten die Maisstärke nach und nach zersetzen.

Kunststoffverpackungen, wie sie bei **CULUMNATURA®** Haut- und Haarpflegeprodukten verwendet werden, sind **recyclbar** – daher liegt es an jedem einzelnen von uns, **sorgfältig bei der Entsorgung** von Plastik zu sein. Denn nur so bekommen auch Flaschen aus Kunststoff eine zweite Chance und können wiederverwertet werden.



## Warum Kunststoffverpackung?

Viele **CULUMNATURA®** Produkte waren zu Beginn in Glasflaschen abgefüllt. Willi Luger hat damals wie heute **großen Wert auf Nachhaltigkeit** gelegt und in Österreich sogar auf Pfandbasis verkauft. Doch was viele nicht wissen, genau da liegt bei Glasverpackung das Problem: Abgesehen von der Bruch- und Verletzungsgefahr im Nassbereich, verbraucht Glas in der Erzeugung ungleich mehr Energie. Zudem



# NO GO

## Sodium Laureth Sulfate

**S**odium Laureth Sulfate (SLES) oder auch **Natriumlaurylethersulfat** ist eine der wichtigsten Zutaten synthetischer Kosmetikprodukte und findet sich als Tensid in Shampoos und Duschgels, aber auch als Emulgator in Zahnpasten, Cremes, Lotions und dergleichen. **CULUMNATURA®** lehnt diesen Inhaltsstoff aus ökologischer und gesundheitlicher Sicht ab, denn: Ganz am Anfang der Produktion stehen sehr oft Palmöl-Monokulturen und für die Herstellung wird Ethylenoxid benötigt (kanzerogen, im Tierversuch mutagen, nicht im Endprodukt), wodurch gesundheitsschädliches 1,4-Dioxan entsteht und sogar in minimalen Spuren ins

Endprodukt gelangen kann. Das in der Anwendung größte Problem ist allerdings die **hautreizende Wirkung** von SLES. Bei Normalkonsum führt die übermäßige Entfettung der Haut zu einem verbrauchssteigernden (und profitablen) Effekt: Die Haut reagiert mit übermäßiger Rückfettung, was bedeutet: Dagegen hilft nur noch mehr Shampoo! So schließt sich der synthetische Teufelskreis.

Für FriseurInnen, die täglich mit SLES in Berührung kommen (besonders Lehrlinge) ist die Sache dann noch weitaus bedenklicher: **SLES ist einer der Hauptschuldigen für das Auftreten des Friseur-Ekzems.**

## DEIN WEGWEISER DURCH DEN INCREDIENTS-DSCHUNGEL

**E**s gibt über zigtausend Kosmetik-Inhaltsstoffe – wer soll sich da zurechtfinden? Dabei liefert die Natur mit einigen Dutzend Zutaten alles was gute Kosmetik braucht. Auf was man in der sogenannten INCI-Liste (Zutatenliste) eines Kosmetikproduktes achten muss, welche Inhaltsstoffe unserer Meinung nach bedenklich und welche unbedenklich sind, findest du in unserer **kleinen Einkaufshilfe**. Sie hat Platz in jeder Brieftasche und ist somit bei jedem eurer Einkäufe dabei. **Erhältlich bei deinem/deiner NATURfriseurIn!**



## ES IST MEINE BERUFUNG!

Seit einem Jahr bringe ich mein Wissen im Bereich Produktentwicklung und Qualitätskontrolle bei **CULUMNATURA®** ein. Gerade die **Qualitätskontrolle** ist ein sehr wichtiger Bereich, denn wir haben hohe Ansprüche an unsere Produkte und die gute Qualität soll stets beibehalten werden. Dazu zählt eine genaue Rohstoffprüfung, die schonende Verarbeitung dieser sowie die Endkontrolle der Fertigprodukte. Der kreative Teil meiner Arbeit liegt in der **Produktentwicklung**. Hier suche ich laufend nach geeigneten Rohstoffen, prüfe Herkunft und Qualität. Die pflegende Wirkung für Haut und Haar steht bei neuen Entwicklungen im Fokus, doch auch wie sich das Produkt mischen lässt, sodass es eine gute Konsistenz behält, ist ein kniffliger Punkt. Das ist sehr spannend für mich, denn mein „kreativer Kopf“ schläft nie. Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten werden von mir auch privat immer genau geprüft – **es ist eben nicht nur mein Beruf, sondern meine Berufung**. Da staune ich leider allzu oft, was dem Konsumenten als „natürlich“ verkauft wird. Keine Irreführung wird hier ausgelassen. Leider ist es für Konsumenten auch nicht so leicht herauszulesen was wirklich in den Kosmetikprodukten enthalten ist. Darum freue ich mich, dass ich unsere **kleine Einkaufshilfe** überarbeitet und um einige Inhaltsstoffe erweitert habe. Sie dient als erster **Wegweiser durch den großen Dschungel der Inhaltsstoffe**.



ING. MELANIE CAVALLIN  
PRODUKTENTWICKLUNG  
& QUALITÄTSKONTROLLE

Berufschullehrer erweitern ihr

# (NATUR)WISSEN



Alles begann 2010 mit einem Vortrag von Willi Luger bei einer Versammlung des Verbandes der **Lehrer im Berufsfeld Körperpflege – Landesverband Bayern – kurz LiBK Bayern** – über NATURkosmetik in der Friseurbranche. Schon damals bestand großes Interesse an einer **Weiterbildung der BerufsschullehrerInnen zum Thema NATURkosmetik** im Friseuralltag.

**LiBK Bayern ist eine Gemeinschaft von über 200 Lehrkräften**, die auszubildende FriseurInnen und KosmetikerInnen an staatlichen, kommunalen oder privaten Schulen in Deutschland unterrichten. Die Mitglieder des Verbandes sind an der Entwicklung und Überarbeitung von Lerninhalten für Lehrpläne der Fachrichtung Friseure aktiv beteiligt. Zudem organisiert der LiBK regelmäßig Fort- und Weiterbildungsseminare für seine Mitglieder.

Anfang September 2018 reisten nun 15 Vertreter und Vertreterinnen des LiBK Bayern nach Ernstbrunn – dem Firmensitz von **CULUMNATURA®** – und starteten mit dem **Modul Haut- und Haarpflege**. Dieses Modul bildet die Basis, um mit NATURkosmetikprodukten fachgerecht arbeiten zu können. An 2 ½ Tagen wurden intensiv vielfältige Anwendungsmöglichkeiten des **CULUMNATURA®** Haut- und Haarpflegeprogramms in **Theorie** und vor allem in der **Praxis** erarbeitet. Da die Produktlinie im **Baukasten-Prinzip** konzipiert ist, ist alles mit allem kombinierbar. So kann für jeden Haut- und Haartyp die optimale Pflege ganz individuell zusammengestellt wer-



den. Ein großer Schwerpunkt dieses Moduls liegt in der praktischen Anwendung – **das Erleben, Spüren und Erfahren auf eigener Haut und Haar ist dabei essenziell.**

Ebenso erhielten die Teilnehmer wichtige Einblicke in die **Philosophie und Arbeitsweise als NATURfriseurIn**. Der ökologisch interessierte Kunde von heute konsumiert bewusst, fragt nach und wünscht sich von seinem Friseur fundiertes Fachwissen. Dieser Kunde möchte wissen, welche Inhaltsstoffe in den Produkten enthalten sind und warum sie empfehlenswert oder weniger empfehlenswert sind. Deshalb sind eine professionelle,

**ganzheitliche Beratung und Behandlung die Grundlage für den/ die NATURfriseurIn.**

Mit großer Begeisterung wurden an den Ausbildungstagen die verschiedenen Produkte ausprobiert und getestet, individuelle Pflegeprogramme zusammengestellt und auch angewandt. Die Bürstenmassage für Kopf und Gesicht wurde ebenso geübt wie die Kundenberatung, zu welcher das Analysieren von Haut und Haar und die anschließende Produktempfehlung gehört.

Im April 2019 erwartet die Mitglieder des LiBK der zweite Weiterbildungsschwerpunkt, **das Modul CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarbe**, welches Know-how in Praxis und Theorie bei der Anwendung von natürlicher Pflanzenhaarfarbe vermittelt. Die Mitglieder sind bereits jetzt neugierig auf das umfangreiche Pflanzenhaarfarbsortiment und freuen sich schon auf den nächsten Besuch in Ernstbrunn.



**Berufskranke  
Friseurin**

## **Herzlichen Glückwunsch Nicole L. zu deinem CULUMNATURA® Stipendium!**

„Mein großer Wunsch wird wahr!“ **Nicole L.** aus Nordrhein-Westfalen, die heurige **Gewinnerin des CULUMNATURA® Stipendiums**, war völlig überwältigt und konnte es kaum glauben als **CULUMNATURA®** sie am Telefon von der Zusage informierte. Denn jetzt hat Nicole die Chance, in Zukunft ihren Traum zu leben! Denn nach abgeschlossener Friseur-Meisterschule traten leider berufsbedingt erste gesundheitliche Einschränkungen im Bereich der Lunge auf. So musste Nicole ihren geliebten Beruf nach 11 Jahren aufgeben. Es folgte eine völlige berufliche Umorientierung als Fotografin. In einem kreativen Umfeld und mit Leuten zu arbeiten, war ihr ein Anliegen. Doch tief in ihrem Herzen wünschte sich Nicole, in ihr altes Haar-Handwerk zurückzukehren. Lange suchte sie nach Möglichkeiten, ohne der Chemie, ohne den Zeitdruck und nach einem ganzheitlichen Ansatz wieder als Friseurin arbeiten zu können. Durch ihr privates Interesse an den Themen Anthropologie, Gesundheit und Ernährung kam sie zu **CULUMNATURA®** und der Möglichkeit des Stipendiums. Über ihre Entwicklung zur **CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerin** wird weiterhin berichtet. **CULUMNATURA®** wünscht der **Gewinnerin des Stipendiums 2018** viele schöne Momente und Erfahrungen.

# LEINEN

## Das Vergessene kehrt zurück

Bereits vor ca. 28.000 Jahren kultivierten unsere Vorfahren in Europa diese Faserpflanze. Im 19. Jh. durch die Baumwolle verdrängt, erlebt das Leinen jetzt ein regelrechtes Revival. **CULUMNATURA®** nutzt die natürlichen Eigenschaften der Leinenfaser und bietet Leinenfrottier für den Salon, auch für zu Hause an. Leinenstoff ist sehr robust, reißfest, antistatisch und fusselfrei. Zudem kann Leinen bis zu **70 % seines Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen** und schnell wieder an die Luft abgeben. Bei Baumwolle liegt dieser Wert nur bei 55 %. Durch die **bakterienhemmende Wirkung** des Stoffes ist er besonders **gut für Allergiker** geeignet.

### Vorteile von CULUMNATURA® Leinenfrottier:

- sofort extrem saugfähig (ohne Appretur)
- hervorragende Wärmeleitung
- stark schmutzabweisend
- hemmt Bakterienbildung
- kochfest

### GESCHENKTIPP:

**CULUMNATURA® Leinenfrottier ist in in folgenden Größen erhältlich:**

- Leinen Kompressentücher 35 x 60 cm
- Leinen Handtücher 53 x 100 cm
- Leinen Duschtücher 70 x 140 cm

## The same procedure as every year

Geht es dir auch so? **Jedes Jahr steht Weihnachten ganz plötzlich vor der Tür...** obwohl man doch schon wirklich rechtzeitig vorgewarnt wurde. Ich habe das Gefühl, Weihnachten kommt nicht nur schneller, nein... auch immer früher! Die ersten Lebkuchen, gefüllten Herzen und Christstollen findet man bereits seit September in den Gängen der Supermärkte. Und auch die ersten Kundengespräche über Weihnachtsgeschenke liegen schon lange hinter mir. Kataloge mit Weihnachtsdeko, Werbeartikel und kundenbindenden Billiggeschenken weit über Kugelschreiber und Chips für den Einkaufswagen hinaus, für die ach so heilige Nacht, lagen schon im April im Briefkasten. Ist das nicht übertrieben? Doch wie dem auch sei, ich versuche jedenfalls jedes Jahr bis kurz vor knapp mich in ein Vergessen zu hüllen. Ja, ich versuche es zu verdrängen... Weihnachten? Was? Wann? Wo? Ähmm... das hat doch noch sooo viel Zeit! Bis mir dann eine Kundin eine erholsame Weihnachtszeit wünscht, da der nächste Termin ja erst wieder nächstes Jahr sein wird... Was? Nächstes Jahr? Sind doch noch 6 Wochen! Weihnachten? Seufz...erfolgreich verdrängt... trotz der Vorzeichen überall! Erholsame Weihnachten also... jetzt ist es vorbei mit „erholsam“. Meine Gedanken schwirren im Kopf herum: Was kann ich noch schnell aus dem Weihnachtshut zaubern? **Was schenke ich meinen**



SABINE  
ZIMMERMANN,  
REFERENTIN DER  
MODULE DAS HAAR  
UND CULUMNATURA®  
PFLANZENHAAR-  
FARBE

**KundInnen?** Oder soll ich lieber für einen guten Zweck spenden? Doch nicht schon genug nachgedacht, stellt sich mir auch die Frage wie gut sollen die Geschenke sein? Wie gut für meine KundInnen? Wie gut für mich und mein Geschäft? Wie gut für das Ökosystem? Ist es ethisch, moralisch, sozial, ...? Hach, da gibt es ja so viel zu bedenken. Oder soll ich ein kleines Fest für meine KundInnen ausrichten? Gutscheine für

eine kostenfreie Bürstenmassage ausgeben? Duftende Kekse backen und das Rezept teilen? Teesäckchen oder Rezeptbüchlein für kosmetische Anwendungen zukommen lassen? Hübsch gestaltete Glückskarten, Zettelchen mit Botschaften oder etwas von einer regionalen Manufaktur verschenken? Einladen zu einer Feuerzeremonie oder einem Vortrag zu einem Haut- und Haarthea?

**Mein Fazit:** Ideen gibt es ja so einige. Wichtig dabei ist, sie dürfen zu **mir** passen und sollen auch mich, meinen Salon, meine Philosophie, mein Wesen präsentieren und mir vor allem am Schenken Freude bereiten. Denn, das ist es ja **was Weihnachten ausmacht – Liebe, Mitgefühl und Freude.**

Daher denk daran, bald liegen die ersten Weihnachtskataloge in deinem Briefkasten – **the same procedure as every year.** Aber ich bin mir sicher, du wirst das Richtige finden.

Was ich in diesem Jahr verschenke? ... Ja ist denn schon wieder Weihnachten???



## AROMATISCHES IMMERGRÜN

Rosmarin kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, daher auch sein lateinischer Name „**rosmarinus**“, was übersetzt „**Tau des Meeres**“ bedeutet. Die **schmerzlindernde Wirkung** des immergrünen Halbstrauches wussten schon die alten Ägypter, Griechen und Römer für sich zu nutzen, und so wird auch heute noch **Rosmarin-Tee oder Rosmarin-Tinktur bei Kopf- und Nervenschmerzen** eingesetzt. Doch auch in der Küche verleiht das aromatische Gewürz Fleisch- und Gemüsepeisen einen



unvergleichlichen Geschmack und ist speziell in der mediterranen Küche nicht mehr weg zu denken.

**Hochwertiges, bio-zertifiziertes Rosmarinöl**, wie es in vielen **CULUMNATURA® Haut- und Haarpflegeprodukten** verwendet wird, ist **antimikrobiell** gegen zahlreiche Bakterien, Hefen und Schimmelpilze und **wirkt auf der Haut durchblutungsfördernd**. Daher ist es besonders gut bei Kreislaufbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen und Zerrungen.

Naturreines  
Rosmarinöl wird auch in  
CULUMNATURA® Haut- und  
Haarpflegeprodukten  
verwendet.

# Ofenkartoffel mit Kräuterrahmsauce

REZEPT VON SABRINA EDELBAUER, WERBUNG & MARKETING

In der kalten Jahreszeit ist die Ofenkartoffel ein beliebtes Gericht, das von innen wärmt, sowie Groß und Klein schmeckt. In Kombination mit dem aromatischen Rosmarin und einer Kräuterrahmsauce wird der Erdapfel, wie man in Österreich sagt, zum herzhaften Leckerbissen.

- 2–4 große Kartoffeln gut waschen, mit
- 1–2 EL Olivenöl beträufeln und mit
- 1–2 Zweigen frischen Rosmarin in ein ofenfestes Geschirr geben und zugedeckt bei 200° C ca. eine Stunde braten.
- 250 g Sauerrahm (Saure Sahne) mit
- 250 g Frischkäse,

- 1 Bund frischen Kräutern (Schnittlauch, Petersilie, etc.) und
- 1 EL Senf verrühren und mit
- Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Ofenkartoffeln gar sind, mit einem Messer der Länge nach einschneiden und mit der Kräuterrahmsauce bedecken.

Gutes Gelingen!



# CULUMNATURA® AKADEMIE

## 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

24. 03. 2019, D-70569 Stuttgart

07. 04. 2019, A-8020 Graz

12. 05. 2019, CH-8810 Horgen, Zürich

30. 06. 2019, D-51103 Köln

14. 07. 2019, D-22527 Hamburg

01. 09. 2019, I-39012 Merano

10. 11. 2019, D-81379 München

01. 12. 2019, D-10787 Berlin

## Ausbildung zum/zur 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, praxisorientierten Übungen und eröffnet den Zugang zu einer natürlichen Arbeits- und Lebensweise. Die Module sind in sich abgeschlossen, Interessierte können sie einzeln buchen. Dauer pro Modul: 2 1/2 Tage. Wir empfehlen mit dem Modul „Haut- und Haarpflege“ zu starten, da es die Grundlage für alle weiteren Module bildet.

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

09. 02. 2019 – 11. 02. 2019, A-2115 Ernstbrunn

23. 02. 2019 – 25. 02. 2019, D-78112 St. Georgen

30. 03. 2019 – 01. 04. 2019, A-2115 Ernstbrunn

04. 05. 2019 – 06. 05. 2019, A-78112 St. Georgen

22. 06. 2019 – 24. 06. 2019, D-78112 St. Georgen

#### Die Haut | Spiegelbild der Seele

09. 03. 2019 – 11. 03. 2019, A-2115 Ernstbrunn

#### Das Haar | Was Haare verraten

26. 01. 2019 – 28. 01. 2019, A-2115 Ernstbrunn

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

11. 05. 2019 – 13. 05. 2019, A-2115 Ernstbrunn

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

23. 03. 2019 – 25. 03. 2019, A-2115 Ernstbrunn

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

23. 02. 2019 – 25. 02. 2019, A-2115 Ernstbrunn

16. 03. 2019 – 18. 03. 2019, D-78112 St. Georgen

04. 05. 2019 – 06. 05. 2019, A-2115 Ernstbrunn

25. 05. 2019 – 27. 05. 2019, D-78112 St. Georgen

29. 06. 2019 – 01. 07. 2019, A-2115 Ernstbrunn

#### Kopfmassage | Die Zauberkraft der Hände

01. 06. 2019 – 03. 06. 2019, A-2115 Ernstbrunn

#### Beratungstraining | Ganzheitliche Kompetenz

16. 03. 2019 – 18. 03. 2019, A-2115 Ernstbrunn

## Weiterbildungsseminare

### CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

26. 01. 2019 – 28. 01. 2019, D-78112 St. Georgen

06. 04. 2019 – 08. 04. 2019, D-78112 St. Georgen

### NATURfriseurInnen schneiden anders

16. 02. 2019 – 18. 02. 2019, A-2115 Ernstbrunn

### Fit up für Haut- und HaarpraktikerInnen

25. 05. 2019 – 27. 05. 2019, A-2115 Ernstbrunn

Weitere  
Termine und  
alle Details zur  
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.at

### Grafische Konzeption und Gestaltung:

Helmut Kindlinger – Atelier für  
feine Grafik und gute Werbung

Druck: Riedeldruck

Auflage: 187.300 Stk.

Bilder: anetlanda/fotolia.com, Ecosia,  
hedgehog94/shutterstock.com, Studio 36/  
shutterstock.com, Gina Sanders/fotolia.com,  
andriano.cz/shutterstock.com, me67kz/foto-  
lia.com, channarongsds/fotolia.com, forty-  
forks/fotolia.com, slava/fotolia.com, Olesia/  
fotolia.com, winyu/fotolia.com, photocrew/  
fotolia.com, Von TairA/shutterstock.com,  
Elias Chatzoudis/shutterstock.com

Für namentlich gekennzeichnete Artikel  
übernimmt die Luger GmbH keinerlei  
Verantwortung.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit  
verzichten wir manchmal auf geschlechts-  
spezifische Formulierungen. Alle personen-  
bezogenen Bezeichnungen beziehen sich  
gleichermäßen auf Frauen und Männer.



Durch jedes Druckerprodukt wird Strom,  
Heizwärme und Wasser verbraucht, für den  
Transport wird Energie benötigt, dadurch  
entsteht CO<sub>2</sub>. Diese CO<sub>2</sub>-Emissionen können  
nicht gänzlich verhindert werden. Doch  
können verursachte Emissionen an anderer  
Stelle eingespart werden. Indem Klima-  
schutzprojekte unterstützen werden, werden  
CO<sub>2</sub>-Emissionen im Ausmaß der verursachten  
Emissionen ausgeglichen. Dieser Vorgang  
wird als CO<sub>2</sub>-Kompensation bezeichnet.

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