

CULUMNATURA®



culum ¹¹⁹ natura

DAS MAGAZIN FÜR NATÜRLICHE HAUT- UND HAARPFLEGE



NEU: CRINALIS HAUT- UND HAARWÄSCHE

Kleines Pulver – große Wirkung

NATURFRISEURIN SEIT ÜBER 20 JAHREN

Interview mit Sabine Kugler

NATURWUNDER ALOE VERA

Die Kaiserin der
Heilpflanzen

ICH bin Trend!

CULUMNATURA®
ZEIGT WIE'S GEHT

SEITE 3

Regional einkaufen – gilt auch für NATURkosmetik

Obst, Gemüse, Brot, Honig ... vieles wird wieder regional beim Bauern um die Ecke eingekauft und selbst im Supermarkt achten die meisten KonsumentInnen darauf, dass ihre Lebensmittel nicht aus Übersee stammen. Dabei geht es den meisten auch darum, die regionalen Anbieter zu fördern und so den Erhalt von Klein- und Mittelbetrieben zu unterstützen.

Doch wie sieht das bei **Haut- und Haarpflegeprodukten** aus? Auf der Suche nach guter NATURkosmetik sollte man vor allem auf eine **individuell abgestimmte Beratung**, die auf die eigenen Bedürfnisse und den Haut- und Haartyp eingeht, achten. Der/die **NATURfriseurIn** kann hier mit einer **fachlich kompetenten Ausbildung** die beste Beratung bieten. „Regional“ einzukaufen ist daher auch hier für den Erhalt dieser Berufsgruppe besonders wichtig. **CULUMNATURA® Haut- und Haarpflegeprodukte** sind daher **fachexklusiv** nur bei **NATURfriseurInnen** sowie **CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerInnen** erhältlich. Die FriseurInnen werden so nicht als Werbeträger ausgenutzt, denn sie sind es, die die **beste Beratung** leisten.

TIPP

Lege auch hier Wert auf Regionalität und kaufe bei deinem/deiner NATURfriseurIn um die Ecke, anstatt in der Drogerie, im nächsten Supermarkt oder Webshop.



ICH BIN NOCH NIE MIT DER MASSE GESCHWOMMEN!

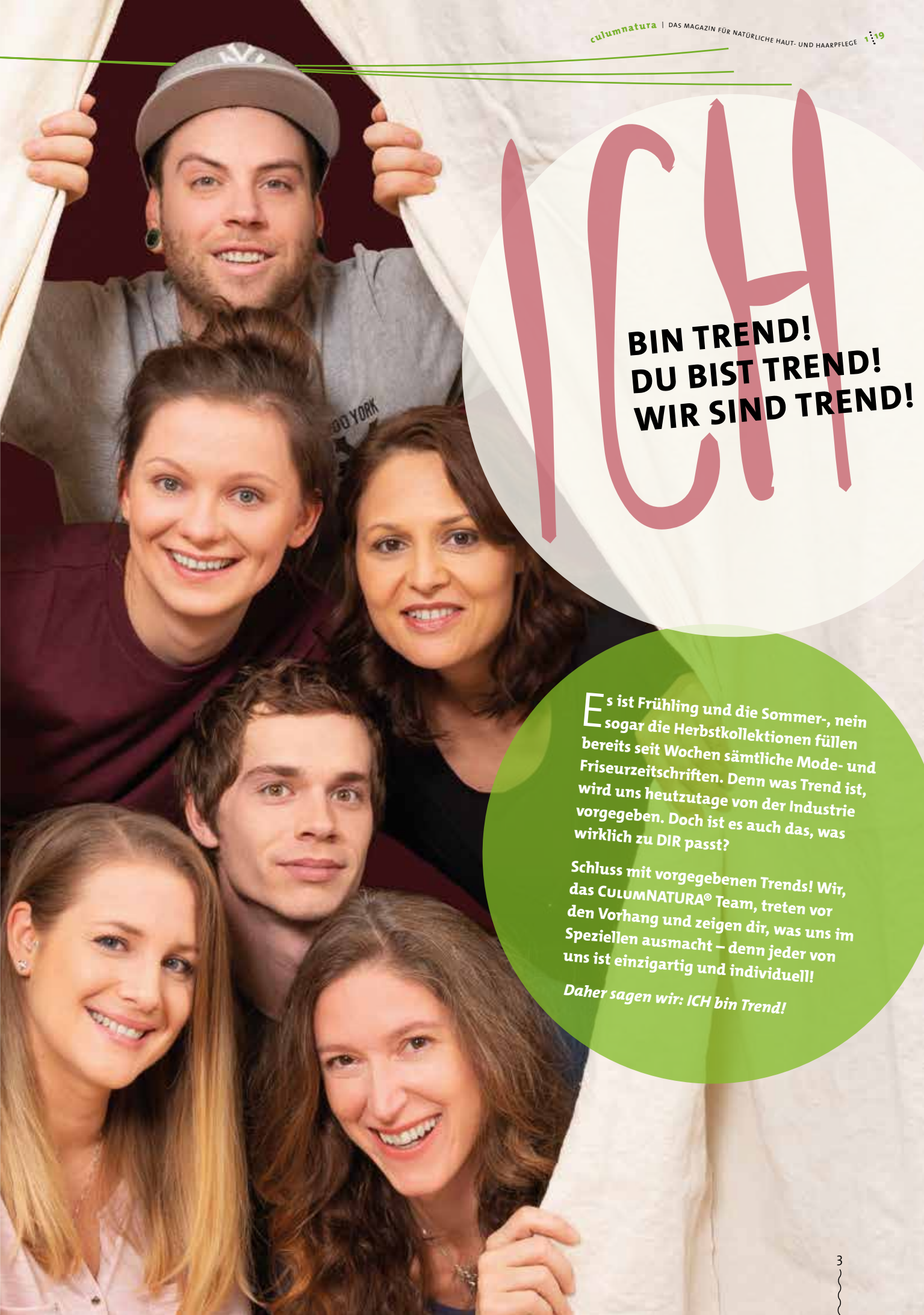
WILLI LUGER
Geschäftsführer

Bio, Fairtrade, Nachhaltigkeit ... viele sprechen derzeit von einer grünen Welle – ein angeblicher „Trend“, der die letzten Jahre aufgekommen ist und stetig wächst. Wenn ich an Minimalismus, den Erhalt unserer Umwelt und die Verwendung von natürlichen Inhaltsstoffen in Kosmetikprodukten denke, geht es mir aber keinesfalls um einen Trend! **Es geht um UNS und unsere Welt in der wir leben.** Das bedeutet für mich, nicht einer Masse zu folgen, weil es gerade „in“ oder „im Trend“ ist.

Als die **CULUMNATURA® Haut- und Haarpflegeprodukte** in ihrer Entwicklung standen, wurde noch lange nicht von einem Bio-Boom, Öko-Trend oder sonstigem gesprochen – im Gegenteil, man hat mich für verrückt erklärt. Doch ich war eben noch nie der Typ, der gerne mit der Masse schwimmt. Daher ist es mir auch wichtig, dies in unserer **CULUMNATURA® Akademie** den angehenden NATURfriseurInnen und **CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerInnen** zu vermitteln: Es kommt nicht darauf an, was augenscheinlich gerade in Mode ist, **sondern was zu jedem einzelnen passt!** Das gilt für den Haarschnitt, die Haarfarbe wie auch die Einstellung, welche Haut- und Haarpflegeprodukte ich für mich und meinen Körper verwende und wie nachhaltig ich lebe.

Wie unterschiedlich Menschen sein können, zeigt sich in unserem Team. Es wird der eigene Style, die eigene Identität gelebt – denn jeder wird angenommen, so wie er ist.





ICH

**BIN TREND!
DU BIST TREND!
WIR SIND TREND!**

Es ist Frühling und die Sommer-, nein sogar die Herbstkollektionen füllen bereits seit Wochen sämtliche Mode- und Friseurzeitschriften. Denn was Trend ist, wird uns heutzutage von der Industrie vorgegeben. Doch ist es auch das, was wirklich zu DIR passt?

Schluss mit vorgegebenen Trends! Wir, das CULUMNATURA® Team, treten vor den Vorhang und zeigen dir, was uns im Speziellen ausmacht – denn jeder von uns ist einzigartig und individuell!

Daher sagen wir: ICH bin Trend!



Ich bin 22 cm bei CULUMNATURA®

SABRINA EDELBAUER (34), MARKETING

Als ich im November 2017 im Marketing anfang, war mein äußeres Erscheinungsbild noch ein ganz anderes! Blondierte Haare, lackierte Fingernägel und eine schöne Schicht Make-up glänzte in meinem Gesicht. Doch es dauerte nicht lange, bis mir klar wurde, dass ich mir und meinem Körper damit nichts Gutes tue. Als überzeugte Yogini und Energetikerin kam diese Veränderung genau zum richtigen Zeitpunkt. Also weg mit Nagellack und unnötigem Make-up – und die blondierten, langen Haare? Tja, die wachsen ganz einfach nach und nach raus... und mittlerweile kann ich stolz sagen: Ich bin 22 cm bei **CULUMNATURA®**.

Mein Trend-Tipp: *Versteck dich nicht und sei wie du bist! Vor allem die Pflege für meine Gesichtshaut ist mir wichtig. Statt synthetischer Waschlotionen und Peelings verwende ich zwischendurch **terra HAUTWÄSCHE** zur Reinigung, sowie **vitalis HAUT- UND HAARWASSER** gegen Spannungsgefühl. Seither habe ich keine Hautprobleme mehr!*



Ich bin kein Markenfuzzi

JOSEF HAUSWIRTH (25),
PRODUKTION, LAGER UND VERSAND

Meine große Leidenschaft ist das Arbeiten mit Holz und Metall. Daher bin ich in meiner Freizeit auch sehr viel in der Natur unterwegs und du wirst mich folglich häufig mit Arbeitsbekleidung sehen. Immerhin muss es ja praktisch sein. Styling und Mode waren für mich immer schon nebensächlich, vor allem bei der Kleidung verzichte ich bewusst auf Marken oder Extravaganz – schlicht und gepflegt darf es sein. Bei **CULUMNATURA®** stehen auch immer wieder Arbeiten an, die handwerkliches Geschick erfordern. Das freut mich besonders, denn dann kann ich auch meine Kreativität im Betrieb einbringen.

Mein Trend-Tipp: *Geh öfters mal raus an die frische Luft, das macht den Kopf frei! Ob Wärme oder Kälte, ich verwende dann gern den **facile LIPPENPFLEGESTIFT**. Da ich viel im Wald unterwegs und ein wenig schusselig bin, brauche ich auch keine Bedenken haben, falls mir dieser mal aus der Jackentasche rutscht – denn er ist zu 100 % biologisch abbaubar.*



Mein langes Haar ist mein Markenzeichen

MELANIE CAVALLIN (40), PRODUKT-ENTWICKLUNG UND QUALITÄTSKONTROLLE



Als Vegetarierin achte ich seit jeher auf Natürlichkeit, Nachhaltigkeit und Bio-Qualität. Schon in jungen Jahren habe ich ganz bewusst keine aufwendigen Pflegerituale mit Cremes, Peelings, etc. im Badezimmer veranstaltet, wie es damals bei meinen Freundinnen üblich war. Ein naturbessener Umgang mit meinem Körper und meiner Umwelt ist mir immer schon wichtig gewesen. Daher pflege ich auch heute noch mein Gesicht ausschließlich mit Wasser. Mein langes Haar ist mein Markenzeichen seit Kindheit an, daher gilt ihnen meine besondere Aufmerksamkeit.

Mein Trend-Tipp: Höre auf deinen Körper – er braucht nicht jeden Trend mitzumachen! Meinen Haaren lasse ich besondere Pflege zukommen, indem ich meine Kopfhaut täglich mit der **CULUMNATURA® Bürste** massiere/bürste. Außerdem ist es gut, wenn du dein Haar öfters mal Lufttrocknen lässt, denn zu heißes Föhnen kann es auf Dauer schädigen.

Pass – Schuss – Tor

MAGDALENA MALUCHA (29), QUALITÄTSKONTROLLE BÜRSTEN UND KÄMME

Ich bin Sportlerin aus Leidenschaft, Laufen und Fußball zählen zu meinen Favoriten. Gerade Damenfußball entspricht nicht den typischen Sporttrends für Frauen, wie z. B. Zumba. Doch das Zusammenspiel im Team hat mir immer schon großen Spaß gemacht. Auch in der Arbeit ist es mir wichtig, mich zu bewegen, ein sitzender Beruf wäre für mich undenkbar. Jedoch brauche ich Ruhe bei meiner Tätigkeit, denn Genauigkeit ist vor allem für die Qualitätskontrolle unserer **CULUMNATURA® Bürsten** sehr wichtig.

Mein Trend-Tipp: Mach was du liebst, egal was andere dazu sagen! Viele meiner Freundinnen färben sich seit Jahren ihr Haar. Ich hingegen liebe meine natürliche Farbe.

Einen schönen Glanz verleihe ich ihnen mit **velare HAUT- UND HAARBALSAM**.





Meine Tunnels fallen auf

PATRIK LEHNINGER (27),
TEAMLEITER STV. LAGER UND VERSAND



Ich bin kein Typ für Massentrends. Als Hobby-Skater achte ich immer auf weite Kleidung, die angenehm zu tragen ist. Meine Haare sind schon immer sehr kurz geschnitten. Mich erkennt man vor allem an meinen Kappen und meinen Tunnels im Ohr, auf die ich öfter angesprochen werde. Hier wechsele ich auch oft die Farben und das Material, besonders die aus Holz gefallen mir sehr. Bei CULUMNATURA® bin ich vor allem für das Lager zuständig, aber auch handwerkliches Geschick ist oft gefragt, wenn Willi wieder ein ausgefallenes Projekt im Betrieb umsetzen möchte. Das macht meine Arbeit sehr abwechslungsreich und vielseitig.

Mein Trend-Tipp: *Finde deinen eigenen Style! Frisurentrends hab ich nie mitgemacht, für mich muss es im Badezimmer schnell gehen.*

Mit clarus HAUT- UND HAARWÄSCHE konnte ich endlich meine Schuppen loswerden und vor allem den Geruch finde ich sehr angenehm.

Blumen und Tiere sind meine große Leidenschaft

MIRELA STOICA (41),
SERVICE ÖKOLOGISCHES GÄSTEHAUS

Als gebürtige Rumänin bin ich ein eher dunkler Typ und liebe daher gedecktere Farben. Als Mama eines Sohnes sind Trends für mich nebensächlich. Mir ist es wichtig, Zeit in der Natur, am liebsten im Garten und bei meinen Tieren, zu verbringen. Für die Pflanzen und Tiere ist es ganz egal was du trägst und wie du aussiehst, sie nehmen dich so, wie du bist.

Mein Trend-Tipp: *Verbinde dich mit der Natur, dann spürst du was dir gut tut! Nach der Gartenarbeit creme ich mich gerne mit sanare KÖRPERLOTION ein. Sie hilft gegen Trockenheit und macht meine Hände geschmeidig.*



WEIL NICHTS SO GLÄNZT WIE DIE NATUR

NEU

crinalis HAUT- UND HAARWÄSCHE in Pulverform

Die Natur ist so facettenreich, dass sie uns immer wieder aufs Neue überrascht. Wir lieben es, uns von ihr inspirieren zu lassen, an Rezepturen zu feilen und ihre Vielfalt zu erkunden. So ist die **CULUMNATURA®** Produktfamilie wieder gewachsen: um **crinalis HAUT- UND HAARWÄSCHE für weiches, glänzendes Haar – innovativ in Pulverform!**



sonders geschmeidig. **Das ist Haargesundheit, die man sehen und fühlen kann!**

Kleines Pulver, große Wirkung

Neu an crinalis HAUT- UND HAARWÄSCHE ist außerdem die Pulverform,

welches in der Auftrageflasche im Verhältnis 1:10 gemischt wird. Es ist außerdem eine weitere Möglichkeit auf Plastik zu verzichten, denn **die Verpackung besteht aus Papier.** Auch auf das Nachfüllen kann somit verzichtet werden: Schließlich brauchen die derzeit im Trend liegenden Nachfüllstationen der großen Kosmetikkonzerne eine Menge Konservierungsstoffe zum Haltbarmachen – und die haben in konsequenter NATURkosmetik nichts verloren!

Dank der Pulverform ist es **ideal für unterwegs** und kann beim Fliegen sogar im Handgepäck mitgenommen werden.

Echte NATURkosmetik

Wie alle unsere Produkte dient **crinalis HAUT- UND HAARWÄSCHE** einem Grundnutzen: der natürlichen, ganzheitlichen Schönheit und Gesundheit. Es gibt für **CULUMNATURA®** eben nur einen Weg, sich der Natur zu verschreiben – mit Haut und Haaren – **konsequent, natürlich, ehrlich!**

Glanz und Geschmeidigkeit, die tiefer gehen

Wieder einmal zeigt sich: Echte NATURprodukte bieten so viel mehr pflegende Effekte als konservierte, synthetische Kosmetik je erzielen könnte. So sorgt **crinalis HAUT- UND HAARWÄSCHE** mit Rosmarin, Sandelholz, Rosengeranie und weiteren Schätzen für samtiges, glänzendes, unbeschwertes Haar. Honigpulver macht es dabei be-



NATURfriseurin

seit über 20 Jahren

CULUMNATURA®: Liebe Sabine, du bist seit Beginn CULUMNATURA® Kundin. Was hat dich damals vor über 20 Jahren zu der Umstellung auf NATURprodukte bewegt?

Sabine Kugler: Ich war, neben meiner kreativen, modischen Seite, schon immer sehr naturverbunden. Meine Großmutter hatte zum Beispiel mit den Mondphasen gegärt und ich habe einiges von ihr übernommen. Auch war es mir immer schon ein Anliegen, nach natürlichen Alternativen zu suchen. Mit 24 Jahren machte ich mich als Friseurin selbstständig und setzte einiges Gedankengut in kleinen Schritten um, wie z. B. Haarschneiden mit den Mondphasen und das Ansetzen von Klettenwurzelspülungen und Birkenwasser. Irgendwann habe ich größere Mengen gebraucht und da zeigten sich Grenzen durch Platz- und Zeitmangel auf. Daraufhin beschäftigte ich mich mit Meridianen und Kopfbzonen, kaufte mir ein Vakuumgerät und bot Kopfhautbehandlungen an. Ich war an dem Punkt angekommen, an dem ich nicht mehr mit Chemie

arbeiten wollte! Folglich fuhr ich auf eine kleine Friseurmesse, um dort das zu finden, was ich benötigte. Viele Kollegen belächelten mein Vorhaben, „dort lohne es sich nicht“. Für mich hat es sich auf alle Fälle gelohnt, ich habe hier **CULUMNATURA®** gefunden, Willi war zum allerersten Mal auf einer Messe.

CN: Wie haben dein Umfeld und deine Kunden reagiert? Ist dir die Umstellung schwer gefallen?

SK: Damals, vor 20 Jahren sind die Kunden noch mit Farbe und Dauerwelle zugleich zu mir gekommen. Mit diesem doppelt kaputten Haar war die Umstellung nicht so einfach. Das Haar war gewissermaßen

tot und das Arbeiten mit NATURprodukten schwierig. Auch weil meine zwei Gesellinnen und ich selbst noch im Lernprozess waren. Meine KundInnen sind mit mir quasi „durch Dick und Dünn gegangen“. Nach einem halben Jahr war alles perfekt. Jetzt habe ich, auch dank der **CULUMNATURA®** Ausbildungsmodul und Weiterbildungsseminare ein fundiertes



**EIN INTERVIEW MIT
SABINE KUGLER,
NATURFRISEURIN UND
CULUMNATURA® KUNDIN
SEIT ÜBER 20 JAHREN**

Basis- und Hintergrundwissen und kann neue Mitarbeiter einfacher und schneller einarbeiten.

CN: In der Werbung reden alle von Bio und Öko. Wie beurteilst du den aktuellen Trend dieser „grünen Welle“?

SK: Leider schimpft sich heutzutage vieles „natürlich“ ohne die nötige Qualität, viele Hersteller schaffen sich eigene Standards und Zertifizierungen. Mehr Bewusstsein, Transparenz und Ehrlichkeit wünsche ich mir bei vielen Firmen. Grundsätzlich beobachte ich jedoch den positiven Trend, dass der Kunde viel bewusster und nachhaltiger kauft und sich vorab informiert. Es ist allerdings schwierig, da meiner Meinung nach, die EU-Gesetzgebung für die Kosmetikrichtlinien sehr industriefreundlich ist. Es müssen merkwürdigerweise keine Gefahrenhinweise auf den Etiketten angebracht werden wie z. B. bei einem Putzreiniger, obwohl es oft dieselben Inhaltsstoffe sind.

CN: Welche Zukunftsvisionen hast du?

SK: In Zukunft möchte ich weiterhin kreativ arbeiten. Das sehe ich als meine Stärke und möchte sie mit meiner Arbeit als NATURfriseurin verbinden. Jeder Kopf bekommt seine eigene Frisur, seine eigene Kreation und die Pflege mit NATURprodukten. Ich bleibe bei meiner Philosophie und möchte mich ständig weiterbilden, Wissen auffrischen und dieses nach außen tragen. Deswegen wiederhole ich momentan alle **CULUMNATURA®** Ausbildungsmodul. Ich bin glücklich, dass ich diesen Weg gehe und freue mich auf die Zukunft.

NO GO Mikroplastik



ACHTUNG MIKROPLASTIK

Der Titel „Plastic Planet“ bringt es auf den Punkt:

Plastik ist überall. Egal ob in den Alpen oder der Tiefsee, in unserer Kleidung, unserem Essen oder sogar in unserem Blut.

Der Löwenanteil ist

Mikroplastik. Es entsteht durch Zersetzung von Kunststoffabfall oder durch Abrieb (z. B. von Reifen oder beim Waschen von Synthetik-Kleidung). Als wäre das nicht schon schlimm genug: Man könnte meinen, die Kosmetikindustrie trägt absichtlich zur Plastifizierung unseres Planeten bei, denn in Zahnpasten, Duschgels, Peelings uvm. wird das unverrottbare Erdölprodukt hundertfach als Putz-



körper hinzugefügt.

Mikroplastik

saugt sich mit den übelsten Schadstoffen voll, kehrt über die Nahrungskette zu uns zurück und gibt **das Gift in uns wieder frei.**

100.000 Meerestiere

und 1 Million Seevögel gehen

jährlich an Plastik zugrunde.

Dennoch wird das „unbekannte“ Gesundheitsrisiko als sehr gering eingeschätzt. Zweifel sind angebracht: Wir ernten, was wir säen. Wie gesund wir sind, hängt davon ab, wie es der Umwelt geht. Diese Einsicht setzt sich als „planetare Gesundheit“ auch in der Schulmedizin durch. **Fazit: Plastik hat in der Kosmetik nichts verloren!**

Auszug aus unserer Kleinen Einkaufshilfe: Mikroplastik (fest, flüssig oder geleeartig)

- Acrylates Crosspolymer (ACS)
- Copolymere von Acrylnitril mit Ethylacrylat o.a. Acrylaten (ANM)
- Dimethiconol
- Ethylenvinylacetat-Copolymer (EVA)
- Methicone
- Polyacrylat, Polyamid, Nylon-12, Nylon-6, Nylon-66 (PA)
- Polyester-Zahl (PES)
- Polyethylen (PE)
- Polyethylenterephthalat (PET)
- Polyimide-1 (PI)
- Polymethylmethacrylat (PMMA)
- Polypropylen (PP)
- Polyquarternium-Zahl (PQ)
- Polystyren (PS)
- Polyurethane-Zahl (PUR, PU)

Funktion: Peeling, Füllmittel, filmbildend



Trend

Ein Trend, wird laut Duden als eine über einen gewissen Zeitraum zu beobachtende Entwicklung angesehen. Man entspricht dem **Zeitgeschmack**. Jede Saison kommen neue Trends auf. 4 x im Jahr kreieren Designer neue Kollektionen, entwerfen neue Schnitte und Farbkreationen. Ein Trend wurde früher in großen angesagten Metropolen wie London, Paris und New York kreiert. Namen wie Grace Kelly oder Audrey Hepburn verkörperten diese Trends als Stilikonen. Heute sind **Modeblogger** die neuen Trendsetter, sogenannte **Influencer**. Sie sind gezielt eingesetzte Werbestrategen, die einen Trend wie ein Virus um die Welt schicken. Unterstützt von konventionellen Produzenten wird gecremt,

gepudert und farblich verändert, natürlich für die breite Masse und am Computer abrufbar. Schönheitstipps sowie Kosmetikempfehlungen für Haut- und Haarpflege überfluten den Markt. Aktuell ist es Trend, alles im biologischen Aussehen erstrahlen zu lassen –

die NATURkosmetik boomt! Was jedoch als NATURkosmetik gilt, ist bis heute nicht flächendeckend geregelt. Produkte werden grün „gewaschen“, sind in grünen Verpackungen vorzufinden, naturnahe Inhaltsstoffe täuschen den Endverbraucher. Wie zuvorkommend, dass die scheinbar „natürlichen“ Inhaltsstoffe für die breite Masse bei



KATHARINA
MACIEJEWSKI,
CULUMNATURA®
REFERENTIN DES
MODULS VITALSTOFF-
REICHE ERNÄHRUNG

den Großketten schon ab 0,49 Cent pro Liter zu erwerben sind.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, ein authentisches, transparentes und ganzheitliches NATURkosmetik-konzept mit einem gesunden Maß an

Beständigkeit zugunsten des Gemeinwohls zu verfolgen. NATURfriseur*innen verdecken nicht die Wirklichkeit und eifern keinen Idealen hinterher. Individualität und Aufklärung mit einem fundierten Wissen im Einklang mit der Natur wird als Lebenseinstellung angesehen. Hand in Hand mit **CULUMNATURA®**.

Schnuppert mal

an unseren neuen Papiertragetaschen!

Sie duften nach frisch gemähten Wiesen und wecken Sommererinnerungen. Nein, wir haben für unsere neuen Papiertragetaschen keine Duftstoffe eingesetzt, sondern lassen sie jetzt auf einem Graspapier drucken, welches wirklich aus bis zu 50 % sonnengetrockneten Wiesengräsern aus einer deutschen Biosphärenregion stammt. Der restliche Teil sind Frischfasern aus FSC-zertifiziertem Holz. Damit besteht das Papier zu **100 % aus nachwachsenden und recycelbaren Rohstoffen**, denn Gras wächst sogar mehrmals im Jahr nach.

Für den Anbau werden bisher ungenutzte Flächen verwendet,

die weder gedüngt noch chemisch behandelt werden. Durch die Einbringung des Frischfasermaterials hat das Graspapier bei der Herstellung einen **extrem geringen industriellen Wasserverbrauch** vorzuweisen. Es braucht nur einen Liter Wasser pro Tonne Graszellstoff, herkömmlicher Holz Zellstoff 6.000 Liter Wasser pro Tonne. Auch der Energieverbrauch ist extrem niedrig: rund 150 kW/h pro Tonne, die daraus resultierende **CO₂-Reduktion** beträgt ca. 4,8 Tonnen.

Auf Prozesschemikalien, die normalerweise

bei der Papierproduktion benötigt werden, wird zur Gänze verzichtet. Die Taschen sind also zu **100 % schadstofffrei, recyclingfähig, kompostierbar und FSC-Mix-zertifiziert** (FSC® C009951).

Also schnuppert und fühlt selbst.

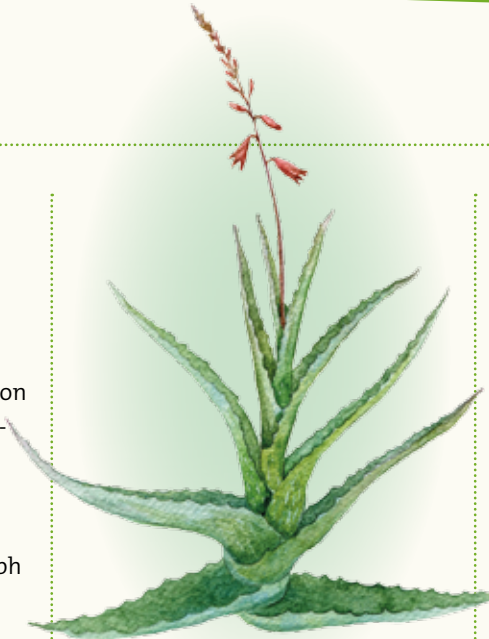
Sie duften nicht nur, sondern bestechen auch durch ihre **samtige und griffige Oberfläche**.

Durch ihre warme **Naturtönung** passen sie gut zu unseren NATURprodukten und unterstreichen die Authentizität. Ab sofort bestellbar!



ALOE VERA

Die Aloe Vera wird auch als „Kaiserin der Heilpflanzen“ bezeichnet und besitzt eine Jahrtausendalte Tradition. Schon Kleopatra soll als Gesichtsmaske darauf geschworen haben, Alexander der Große ließ die Verletzungen seiner Kämpfer damit behandeln und Christoph Columbus hatte der Legende nach immer einen „Arzt im Blumentopf“ mit an Bord: **die Aloe-Pflanze**. Weltweit gibt es ca. 250 Aloe-Arten, pharmazeutisch und kosmetisch genutzt wird vor allem **Aloe Vera**. Die mit Dornen bestückten fleischigen, glatt-glänzenden Blätter sind



wie eine Rosette um den Stamm herum angeordnet und lassen die sogenannte Wüstenlilie eher aussehen wie einen Kaktus. Sie können über einen langen Zeitraum in trockenen, heißen Gebieten dank ihres **großen Feuchtigkeits-**

speichers überleben. Dieser füllt sich innerhalb von drei bis fünf Jahren auf und wird zu einem natürlichen Pflanzen-Gel. Es hat eine schleimartige Konsistenz und enthält **hunderte wertvolle Nähr- und Vitalstoffe**. Durch die einzigartige Wirkstoffkombination wirkt das Aloe Vera Gel kühlend, **schmerzlindernd, entzündungshemmend antibakteriell, antiviral und antiseptisch** und kann bei Hauterkrankungen, Wundheilung, Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstichen und bei Strahlenschäden eingesetzt werden.

Enthalten in umor
FEUCHTIGKEITSREGULATOR
und crinalis HAUT- UND
HAARWÄSCHE

Smoothie mit Aloe Vera

REZEPT VON URSULA SCHNEIDER, REFERENTIN DES MODULS VITALSTOFFREICHE ERNÄHRUNG

Aloe Vera ist nicht nur wunderbar für Haut und Haar, sie enthält auch eine Menge Vitamine und Mineralstoffe. Verpackt in einem leckeren Smoothie gibt dir das den nötigen Kick für deinen Start in den Tag.

- 3 Bananen,
- 2 süße Äpfel (inkl. Kerngehäuse, ohne Stängel),
- 2 Handvoll frischen Spinat oder Salat in grobe Stücke schneiden.
- Ca. 5 cm Aloe Vera-Fruchtfleisch großzügig von der Schale schneiden und mit
- 450 ml Wasser und
- etwas Zitronensaft, sowie Zitronenschale (unbehandelt)

in einem Mixer zu einem schaumigen Smoothie verrühren. Je nach Geschmack mehr oder weniger Früchte verwenden. Menge reicht für 2 Portionen.

Tipp: Die abgeschnittene Aloe Vera Schale kannst du für deine Pflege verwenden. Einfach auf die Haut auftragen und einwirken lassen.

Smoothies solltest du idealerweise löffeln anstatt zu trinken. So kann dein Körper die Vitamine optimal aufnehmen.



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 Meran

10. 11. 2019, D-85622 Feldkirchen, 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

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

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

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

20. 07. 2019 – 22. 07. 2019, A-2115 Ernstbrunn

Die Haut | Spiegelbild der Seele

27. 07. 2019 – 29. 07. 2019, A-2115 Ernstbrunn

Das Haar | Was Haare verraten

24. 08. 2019 – 26. 08. 2019, A-2115 Ernstbrunn

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

14. 09. 2019 – 16. 09. 2019, A-2115 Ernstbrunn

26. 10. 2019 – 28. 10. 2019, A-2115 Ernstbrunn

Vitalstoffreiche Ernährung | Die Lebensgeister wecken und pflegen

05. 10. 2019 – 07. 10. 2019, A-2115 Ernstbrunn

CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarben | Vom individuellen bis zum natürlichen Look

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

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

13. 07. 2019 – 15. 07. 2019, D-78112 St. Georgen

31. 08. 2019 – 02. 09. 2019, A-2115 Ernstbrunn

Kopfmassage | Die Zauberkraft der Hände

01. 06. 2019 – 03. 06. 2019, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)

12. 10. 2019 – 14. 10. 2019, A-2115 Ernstbrunn

Beratungstraining | Ganzheitliche Kompetenz

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

Weiterbildungsseminare

CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

31. 08. 2019 – 02. 09. 2019, D-78112 St. Georgen

NATURfriseurInnen schneiden anders

02. 11. 2019 – 04. 11. 2019, D-78112 St. Georgen

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

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

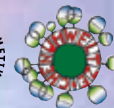
Druck: Riedeldruck

Auflage: 210.900 Stk.

Bilder: Rita Newman, Anastasiya Samolova-va/shutterstock.com, Pixabay.com, Arefyeva Victoria/shutterstock.com, t4nkyong/fotolia.com, NPD stock/fotolia.com, PACO COMO/fotolia.com, rvika/fotolia.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.



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