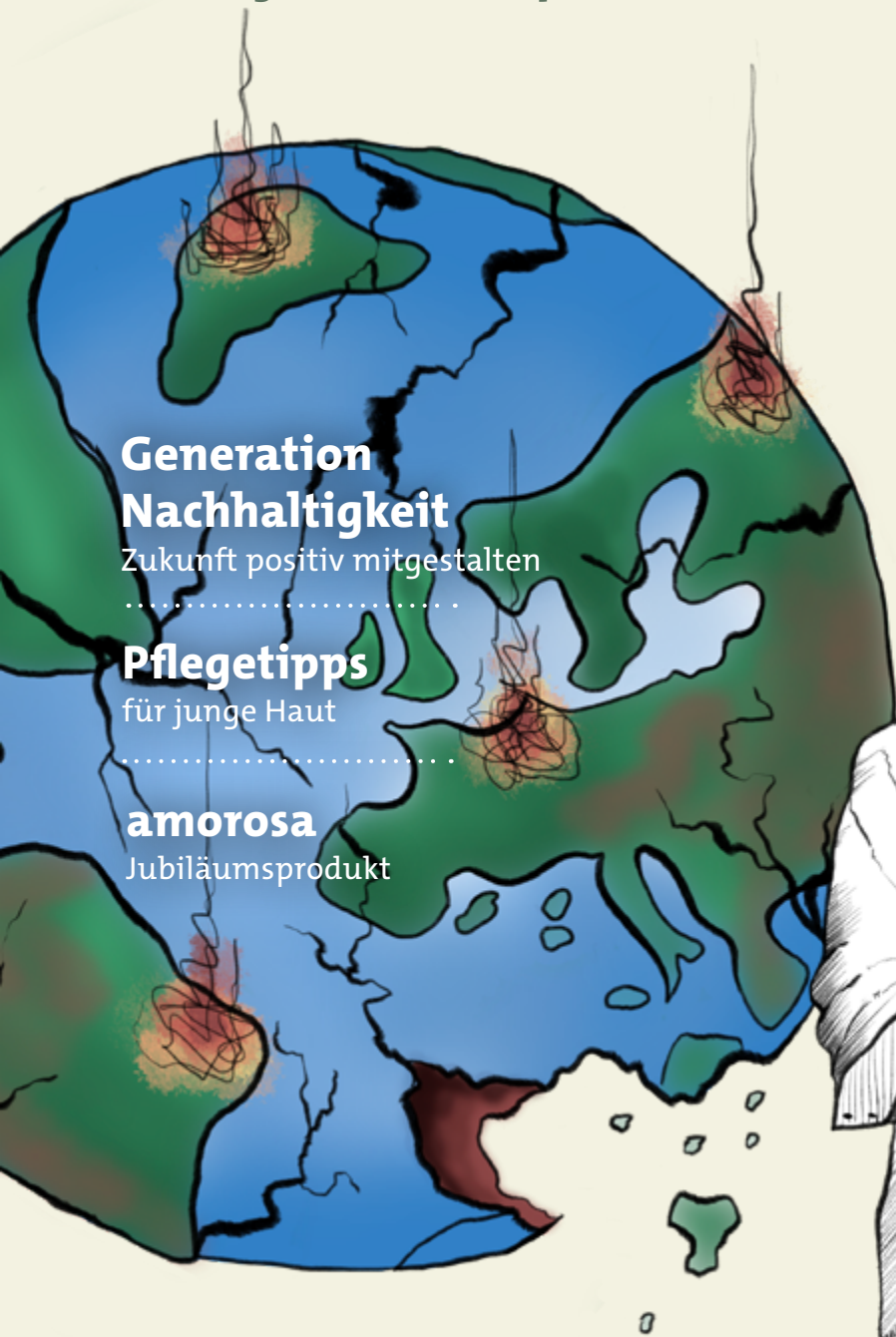


atento

Das Magazin für konsequent natürliche Achtsamkeit



Ausgabe Winter 2021



Generation Nachhaltigkeit

Zukunft positiv mitgestalten

Pflege tipps für junge Haut

amorosa
Jubiläumsprodukt





EDITORIAL

Willi Luger
Firmengründer & Geschäftsführer



Weil es am schönsten ist...

In den 25 Jahren **CULUMNATURA®** gab es wie überall auch herausfordernde Zeiten. Im Jahre 1996 war der Begriff NATURfriseur*in noch ein Fremdwort, NATURkosmetik in einem Friseur*innensalon eine Seltenheit und wurde nur milde belächelt. Um so schwieriger war es in den Anfangszeiten Fuß zu fassen und die natürlichen Haut- und Haarpflegeprodukte sowie deren Unbedenklichkeit in der Friseur*innenbranche zu etablieren. Der Wille, mit konsequentem Handeln, eine nachhaltige Zukunft für die nächsten Generationen zu schaffen und der starke Glaube, dass die Schätze der NATUR künftig wieder wertgeschätzt und genutzt werden, ließ uns immer weiter voran gehen – und das mit Erfolg!

Mittlerweile hat sich **CULUMNATURA®** international zu einem staatlich geprüften Kompetenzzentrum für geschultes Fachpersonal in Sachen NATURfriseur*innen entwickelt und bietet mit den konsequent natürlichen Pflegeprodukten eine Alternative zum konventionellen Friseur*innenbedarf.

Wir blicken sehr zuversichtlich in die Zukunft, glauben an die nächsten Generationen und es ist Zeit, diesen Platz zu machen. Daher ist dies mein letztes Vorwort... man soll schließlich aufhören, wenn es am Schönsten ist. Und das ist es! Dank des Vertrauens und der Treue unserer Kund*innen, dank unserer kompetenten Fachreferent*innen, dank des großartigen **CULUMNATURA®** Teams und allen, die uns auf unserem Weg begleiten. Deshalb wird das Editorial künftig von Kolleg*innen verfasst.

Und ich? Ich blicke dankbar zurück auf all die kostbaren Erfahrungen, lehrreichen Situationen und tiefen Begegnungen, während ich weiterhin an eine gute, nachhaltige Zukunft glaube und diese aktiv mitgestalte – konsequent, natürlich ehrlich – wie seit über 25 Jahren.

und das Redaktionsteam

Seit 1996 sind wir Hersteller konsequent natürlicher biozertifizierter Haut- und Haarpflegeprodukte sowie ehrlicher Partner von NATURfriseur*innen und zertifizierten **CULUMNATURA®** Haut- und Haarpraktiker*innen, welche im staatlich ausgezeichneten Unternehmen mit Sitz in Ernstbrunn (nahe Wien) in der **CULUMNATURA® Akademie** ganzheitlich ausgebildet werden. Wir verbinden Schönheit mit Natürlichkeit und schützen dabei alle Lebewesen und Mutter Erde. Konsequent. Natürlich. Ehrlich.



PFLEGETIPPS



Pflegetipps für junge Haut

Mit der Pubertät verändert sich der Körper und mit ihm unsere Haut. Hormone sorgen dafür, dass die Schweiß- und Talgdrüsen auf Hochtouren arbeiten und einen Überschuss an Talg produzieren. Als Folge davon werden Haut und Haar fettiger, Poren verstopfen und es können leichter Mitesser entstehen. Eine sorgfältige Hautpflege ist für Teenager daher besonders wichtig.

TIPP 1: Tägliche Reinigung

Besonders dem Gesicht sollte in dieser anspruchsvollen Zeit viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. Eine **gründliche, tägliche Reinigung** morgens und abends befreit die Haut von Schmutz und Talgüberschuss und kann so Pickeln und Hautunreinheiten vorbeugen. Wichtig ist jedoch auf eine sehr **sanfte Reinigung** zu achten. Einige konventionelle Produkte gegen Unreinheiten enthalten sehr aggressive Tenside und trocknen damit die Haut aus. Als Reaktion auf die Austrocknung fängt die Talgproduktion sofort an hochzufahren mit der Folge, dass so erst recht zu viel Talg und somit Unreinheiten entstehen können. **terra HAUTWÄSCHE** wirkt ohne Tenside und ist damit besonders **schonend für die Haut**. Perlen aus hochwertigem Jojobaöl spenden Feuchtigkeit und reinigen die Haut durch den sanften Peelingeffekt besonders gründlich.

TIPP 2: Eine gut abgestimmte individuelle Hautpflege

In Zeiten des hormonellen Umschwungs ist jede Haut unterschiedlich – sie hat ganz eigene Ansprüche. Aus diesem Grund ist eine **professionelle Beratung**, welche die Bestimmung des Hauttyps sowie die Anpassung einer **individuellen Hautpflege** beinhalten essenziell. Besonders wichtig ist dabei eine Gesichtspflege, die die Poren freihält und Feuchtigkeit spendet. Alle **CULUMNATURA® Produkte** funktionieren im Baukastenprinzip und sind somit untereinander je nach Bedarf mischbar. Das bietet einem*einer NATURfriseur*in die perfekte Möglichkeit, eine ganz individuelle Hautpflege zu kreieren.

TIPP 3: Fettige Haare adé

In der Pubertät machen vielen jungen Menschen neben Pickeln auch fettige Haare zu schaffen. Wenn die Haare schnell fettig erscheinen, liegt das an einer **Talgüberproduktion auf der Kopfhaut**. Die Talgdrüsen geben Talg über die Kopfhaut an die Haare ab und diese hängen dann ölig glänzend herab. Wer zu fettigen Haaren neigt, versucht meistens den Talg durch häufiges Haarewaschen loszuwerden. Langfristig bewirkt das jedoch das Gegenteil. Je häufiger der Talg ausgewaschen wird, umso mehr produzieren die Drüsen. Besondere **Vorsicht sollte bei Anti-Fett-Shampoos** geboten sein. Einige dieser Produkte trocknen die Kopfhaut stark aus und sorgen damit für einen gegenteiligen Effekt. Am besten ist es die **Haare seltener zu waschen** und ein **Shampoo mit milden Tensiden** wie **corpus** oder **crinalis HAUT- UND HAARWÄSCHE** zu benutzen. Diese regulieren und beruhigen die Kopfhaut ohne auszutrocknen und verleihen weiches, glänzendes Haar. Durch tägliches Bürsten mit der **CULUMNATURA® Bürste** wird der Talg bis in die Spitzen verteilt und lässt nach einer konsequenten Anwendung den Haaransatz frischer aussehen.

Generation Nachhaltigkeit

Umwelt- und Klimaschutz sind Themen, die alle Menschen auf der Erde betreffen, egal ob jung oder alt. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene wissen, dass es um die Lebensgrundlagen und Zukunftsaussichten ihrer eigenen Generation geht. Laut der Studie „Zukunft? Jugend fragen“ in Auftrag des deutschen Umweltbundesamts, sind fast 80 % der

Jugendlichen und jungen Erwachsenen (14 bis 22 Jahre, in Deutschland) beunruhigt, wenn sie an die Umweltverhältnisse denken in denen sie und ihre Kinder wahrscheinlich einmal leben müssen. Das Problembewusstsein und das Interesse an Nachhaltigkeitsthemen der jungen Menschen ist somit sehr hoch und viele sind sich durchaus bewusst, dass sie selbst in der Verantwortung



stehen und die **Zukunft positiv mitgestalten** können.

Der Trend geht in Richtung eines **nachhaltigen und bewussten Konsumverhaltens**. Viele sind bereit mehr Geld für **nachhaltige und fair produzierte Produkte** auszugeben. Sie achten auf biologische, regionale Lebensmittel, verzichten immer öfter auf Fleisch und setzen auf NATURkosmetik sowie Öko- und Secondhandkleidung. Beim Einkaufen jedoch wirklich die nachhaltigste und umweltfreundlichste Alternative zu finden ist ziemlich schwierig. Die Auswahl an Produkten ist riesig und die Suche danach benötigt viel Zeit. Zeit, die viele junge Leute neben diversen Verpflichtungen kaum aufbringen können. Abhilfe können **moderne Apps** wie zum Beispiel **Codecheck** verschaffen. Diese zeigt Verbraucher*innen nach Einscannen des Strichcodes Informationen zu den Inhaltsstoffen von Kosmetikprodukten sowie Zutaten und Nährwerten von Lebensmitteln an. Vor allem von Heranwachsenden werden solche technologischen Alltagshilfen immer dankbarer angenommen. Der achtsame Umgang mit den Ressourcen unserer Erde ist auf jeden Fall ein Schritt in die richtige Richtung, jedoch sind viele Jugendliche und junge Erwachsene der Meinung, dass ein dauerhafter und **konsequenter Umweltschutz ohne grundlegende Veränderungen** und Einschränkungen der Lebensstandards **kaum möglich** sein wird.

Immer mehr junge Menschen setzen sich aktiv für den Umwelt- und Klimaschutz ein und sind bereit, sich zu engagieren. Sie erwarten, dass die Politik mehr tut. Dafür gehen viele auf die Straßen und demonstrieren für eine mutige und aktive



Klimapolitik. Die Generation Nachhaltigkeit will **an den Veränderungen teilhaben, sie vorantreiben und sie selbst gestalten**.

Klar ist: Kinder sind die Zukunft. Dennoch dürfen Erwachsene die Verantwortung, unseren Nachfahren eine lebenswerte Welt zu hinterlassen, nicht ausschließlich der Jugend zuschreiben. Jeder Mensch, ob jung oder alt, kann an jedem Tag seinen Teil dazu beitragen, die Umwelt zu schützen.

.....



Tipp

KONSEQUENTE NATURKOSMETIK

Eine großartige Möglichkeit Umweltschutz in den Alltag zu integrieren ist der Gebrauch von **NATURkosmetik**. Auf Körperhygiene möchte niemand verzichten: Mit konsequent natürlicher Kosmetik, ist das nicht notwendig, denn CULUMNATURA® Produkte bestehen aus natürlichen biozertifizierten Inhaltsstoffen und belasten weder Körper noch Umwelt.

Ganzheitliches Wissen & Ausbildung

als Schlüssel für neue Perspektiven

NATURprodukte im Kosmetikbereich erleben seit einiger Zeit einen wahren Boom. Natürliche Haarpflege und Färben mit Pflanzenhaarfärbemitteln gehören dabei ebenso dazu wie Kosmetik aus rein natürlichen Inhaltsstoffen. Doch leider wird diese langjährige Entwicklung nicht an den Berufsschulen für Friseur*innen unterrichtet. Die jungen Haarkünstler*innen können sich das Wissen über NATURprodukte und natürliches Färben nur aneignen, wenn sie sich selber darum kümmern.

Eine große Ausnahme bilden hier jedoch zwei Berufsschulen, die mit **CULUMNATURA®** bei der Lehrlingsausbildung eng kooperieren – die Landesberufsschule Geras in Österreich und der Berufsschulkomplex Nr. 5 aus Breslau in Polen. Für Willi Luger war von Anbeginn wichtig, dass bereits der Friseur*innennachwuchs ein fundiertes ganzheitliches Wissen erlangen kann. **Die ergänzende Ausbildung und vollständige Integration von Wissen über NATURkosmetik sieht er ganz klar als Notwendigkeit und Zukunftschance.** Diese bietet durch das belastungsfreie Arbeiten zudem neue Perspektiven. Ein Umdenken in der gesamten Friseur*innenbranche ist dringend notwendig und dieser Weg einer grundlegenden Veränderung führt über die jungen Friseur*innen und somit über deren Ausbildung.

Ganzheitliches Wissen – von Anfang an!

Seit 2010 bietet die **Landesberufsschule Geras/Österreich** im Fachbereich Gesundheit und Wellness in Kooperation mit der **CULUMNATURA® Akademie** eine Zusatzausbildung zum* zur NATURfriseur*in an. Unterrichtet werden die Lehrlinge über Themen wie natürliche Haut- und Haarpflege und Pflanzenhaarfärbemitteln. Besonders ist auch das Ambiente des Unterrichts – es wurde ein eigener NATURsalon geschaffen, um die Ganzheitlichkeit des Konzeptes abzurunden. 2019 gelang es eine

zweite Berufsschule (**Berufsschulkomplex Nr. 5 in Breslau/Polen**) für eine tiefgehende Zusammenarbeit zu gewinnen. Hier stehen zudem Exkursionen in die Natur und Wissen um ökologische Zusammenhänge auf dem Lehrprogramm.

Mehr Ansehen für den Friseur*innenberuf

Als Vorbild für die Umsetzung dieser Art der Ausbildung steht die nach ISO 29990:2010 zertifizierte **CULUMNATURA® Akademie**. Bereits seit 1996 wird in Seminaren ganzheitliche Kompetenz rund um Haut und Haar vermittelt und begleitet Friseur*innen auf ihrem Weg zum* zur NATURfriseur*in. Dabei fließen sowohl erprobtes und bewährtes praktisches Fachwissen in die Schulungen ein als auch wichtige theoretische Grundlagen.

.....



2019 haben wir die Berufsschüler*innen der **Berufsschule Breslau** zu uns nach Ernstbrunn eingeladen. Sie haben ihre Fertigkeiten im Umgang mit **CULUMNATURA® Produkten** präsentiert und wunderschöne Frisuren gezaubert.



Eine magische Zeit

Die 12 Raunächte

Die Raunächte, wie die Zeitspanne von der Wintersonnenwende bis zum Dreikönigstag genannt wird, war eine Zeit der Geister und Seelen, eine Zeit des Machtspiels zwischen Finsternis und Licht, zwischen Gut und Böse. Vielfältiges Brauchtum und zukunftsweisende Orakel bestimmen diese Tage und Nächte.

Die Wurzeln der mit den Raunächten verknüpften Mythen sind nicht genau bekannt und gehen bis in die Antike zurück.



Die „**heiligen Zwölfen**“ waren nach heidnischem Glauben den im Wintersturm heranziehenden Gottheiten geweiht. Eine Begegnung mit diesem Geisterheer bedeutete Unglück oder Tod. Deswegen galt es sich selbst sowie Haus und Hof vor diesen bösen Mächten zu schützen. Dazu wurden u. a. diverse Kräuter und Blüten verbrannt, Schutzsprüche aufgesagt und Lieder gesungen.

Eine andere Tradition war es, in den ersten sechs Nächten mit dem Vergangenen abzuschließen um dann in den folgenden sechs Nächten das Kommende zu orakeln. Hier waren verschiedene Orakelbräuche beliebt. Heiratswillige Mädchen riefen z. B. den Heiligen Thomas an, er möge ihnen ihren Zukünftigen im Traum erscheinen lassen.

Heute noch sind die die Raunächte mit ihren glücks- und segensbringenden Ritualen eine **beliebte Tradition** in vielen Teilen des Landes.

.....

Quellen:
<http://www.brauchumskalender.at/brauch-39-raunaechte>, 28.8.2021
 Buchtipp: Räuchern mit heimischen Kräutern, Marlis Bader, Goldmann Arkana Verlag

Unser Team stellt sich vor.



Nada
WARENEINKAUF

Unsere Produkte bestehen aus vielen Einzelteilen und einzelnen Produktionsschritten. Diese müssen bestellt und organisiert werden und genau dafür bin ich zuständig! Das heißt, ich bewahre den Überblick über den gesamten Lagerbestand und kaufe ein, sobald sich ein Produkt dem Ende neigt: Seien es die Holzbürsten, die Rohstoffe unserer Kosmetikartikel oder die Verpackungsmaterialien samt Etiketten.

Die gute Koordination mit den externen Partner*innen ist hierfür besonders wichtig: Was soll wann bestellt werden? Was muss ich nachbestellen? Dafür halte ich im System ständig alle Informationen auf dem neuesten Stand und arbeite eng mit dem Lager- und Produktions-Team zusammen. Gemeinsam machen wir auch die Inventur. Die höchste Produkt-Qualität hat bei uns oberste Priorität! Daher setzen wir auf biologische und möglichst heimische Produkte sowie ein gutes Preis-Leistungsverhältnis. Aus dem Weinviertel beziehen wir unter anderem unser Hanföl. Natürlich gibt es Rohstoffe, die wir aufgrund klimatischer Bedingungen und dem einhergehenden Qualitätsunterschied auch am internationalen Markt bestellen, wie etwa Kurkuma und Henna aus Indien. Hierbei achten wir vor allem darauf, dass es keine Zwischenhändler gibt und wir direkt beziehen können.



No-Go INHALTSSTOFF

No-Go Inhaltsstoff: Synthetische Duftstoffe

Seit jeher werden natürliche Duftöle aus Pflanzen und deren Bestandteilen gewonnen. Von den Blüten über die Blätter bis hin zu den Hölzern kann alles verarbeitet werden. In der Natur dient der Geruch von Pflanzen zur Verteidigung gegen Angreifer oder zur Anlockung von Insekten zur Bestäubung.

Obwohl die Natur eine Vielzahl an Duftstoffen für uns bereithält, stellen Menschen seit Mitte des 19. Jahrhunderts synthetische Düfte her. Während natürliche Düfte ausschließlich aus pflanzlichen oder tierischen Materialien gewonnen werden, handelt es sich bei den synthetischen Duftstoffen um **chemische Nachbauten aus dem Labor**. Sie werden in Parfums, Kosmetikprodukten, Wasch- und Putzmitteln, Raum- und Autodüften, Bodylotions, Duschgels etc. eingesetzt. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Sie sind billiger in der Produktion und besitzen eine längere Haltbarkeit.

Hier ist Vorsicht geboten: Viele der **industriell hergestellten Duft- und Aromastoffe** werden unseres Wissens wenig bis gar nicht untersucht, weshalb die Bandbreite ihrer Auswirkungen auf den menschlichen Körper schwer einzuschätzen ist. Außer Zweifel steht jedoch, dass Duftstoffe **Allergien auslösen** können. Sichtbar wird das auf

der Haut z. B. in Form von Kontaktekzemen. Deutlich subtilere Formen von Unverträglichkeiten sind ebenso möglich: Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit können Reaktionen deines Körpers auf synthetische Duftstoffe sein. Ein weiterer Nachteil ist, dass viele Mischungen patentrechtlich geschützt sind und eine genaue **Aufschlüsselung der Zusammensetzung kaum mehr möglich** ist. Dieser Umstand macht es Hautärzt*innen sehr schwer, die genaue Ursache von allergischen Reaktionen zu eruieren.

Fakt ist: Düfte lösen Emotionen in uns aus und wir mögen es, wenn wir etwas „gut riechen können“. Kein Wunder, denn unser Geruchssinn hat einen direkten Zugang zu unseren Emotionen im Gehirn, genauer zum Hippocampus und zum limbischen System. Dieser Sinn prägt sich bereits im Mutterleib aus. Auch wir von **CULUMNATURA®** lieben betörende Düfte und finden, dass die **Natur mehr als genug davon für uns bereithält**. Es ist nicht nötig eine allergische Reaktion zu riskieren. Unsere ätherischen Ölmischungen **sublimare** bestehen aus 100 % naturreinen Ölen.

.....



NEU: AMOROSA

amorosa EAU DE TOILETTE

amorosa EAU DE TOILETTE besticht mit einer Komposition aus den **hochwertigsten naturreinen ätherischen Ölen**. Der sanfte, betörende Duft der **Rose**, der Königin der Blumen, öffnet das Herz und lässt den **lieblichen Geruch** durch die Seele strömen. Neben dem kostbaren Rosenöl verzaubert die fruchtige Frische der **Neroli**, der dezente feinkräuterige **Basilikum** sowie eine warme **Sandelholzesenz** die Sinne.

Der Name **amorosa** setzt sich aus den Worten amor „Liebe“ und rosa „Rose“ zusammen und bedeutet somit frei übersetzt **„Ich liebe die Rose“**. Dieses unbeschreiblich wohlduftende EAU DE TOILETTE punktet mit einem außergewöhnlichen Behältnis. Es ist in einem hochwertigen Aroma Roll-On abgefüllt, in dessen Inneren sich fair gehandelte **Rosenquarz** Edelsteine befinden. Ein besonderes Highlight ist der aus Rosenquarz gefertigte Roll-On Aufsatz durch den die positiven Energien des **kraftvollen Heilsteines** auf die Haut übertragen werden.

Ein weiterer wunderbarer **Vorteil** des Roll-Ons ist die unglaublich **sparsame Anwendung**. Das Produkt wird direkt auf die Haut aufgetragen, wo die wertvollen Inhaltsstoffe neben ihrem hervorragenden Geruch mit ihren hautpflegenden Eigenschaften zur Geltung kommen.

Jubiläums-
produkt

DAS PERFEKTE GESCHENK!

Klein, fein und bestens zum
Mitnehmen geeignet – passt in
jede Handtasche.

Tip

"Wir ernten, was wir säen." Mit NATURkosmetik in die Zukunft

DANIELA SORGER

Ich bin mit Herz und Seele und mit voller Leidenschaft NATURfriseurin sowie ganzheitliche **CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktikerin** und liebe es meine Kund*innen mit **hochqualitativer NATURkosmetik** verwöhnen zu dürfen.

Vor 25 Jahren jedoch war das noch ganz anders. Als Teenager hatte ich mit NATURkosmetik nichts am Hut. Ich liebte meine bunten Haare, trug eine dicke Schicht Make-up sowie knalligen Nagellack. Mein Duschgel und Deo suchte ich mir damals nach dem „besten“ Geruch aus und nicht nach den Inhaltsstoffen. Mir kam nicht in den Sinn diese Haut- und Haarpflegeprodukte sowie die zugehörigen Haarfarben und Werbeversprechen kritisch zu hinterfragen.

Jetzt beobachte ich einen positiven Trend: Die Mehrheit der Jugendlichen ist heutzutage bereits anders eingestellt.

Es ist mir ein Herzensanliegen, Jugendliche und Heranwachsende über Inhaltsstoffe aufzuklären und ihnen individuelle Tipps zur Behandlung ihrer Hautprobleme zu geben. Ich zeige ihnen eine natürliche und umweltfreundliche Alternative zu konventionellen Pflegeprodukten auf. Es ist mir eine riesige Freude sie zu unterstützen und zu sehen, welche Erfolge sie mit einer konsequenten Anwendung erreichen.

Das beste Beispiel eines achtsamen Teenagers ist für mich mein 16-jähriger Sohn Ian. Er beginnt sich mittlerweile seinen Bart zu rasieren. Von Beginn an benutzt er dafür **CULUMNATURA®** Produkte. Sein Papa, welcher selbst seit vielen Jahren auf **CULUMNATURA®** setzt, zeigte ihm die perfekte Mischung für ein Rasiergel: 1 Teil **corpis** HAUT- UND HAARWÄSCHE + 1 Teil **velare** HAUT- UND HAAR-BALSAM + 5 Tropfen **cutem** HAUTFUNKTIONÖL. Als Aftershave verwendet er sehr gerne **vitalis** HAUT- UND HAARWASSER und **umor** FEUCHTIGKEITREGULATOR. Ian ist absolut glücklich damit, denn er ist



Fachreferentin der Module Haut- und Haarpflege, **CULUMNATURA®** Pflanzenhaarfarbe und Kopfmassage

befreit von gereizter Haut, Rötungen und Pickelchen nach der Rasur und freut sich jedes Mal über ein frisches und weiches Hautgefühl. Zudem ist es wunderbar sich und der Umwelt mit konsequenter **NATURkosmetik** etwas Gutes zu tun.

Viele Jugendliche sind sehr engagiert und haben durchaus ein Bewusstsein für die Klimakrise und deren Auswirkungen. Einige sind auch bereit, etwas beizutragen. Erwachsene sind jedoch ebenso gefordert aktiv zu werden und den jungen Teil unserer Gesellschaft ernst zu nehmen und zu unterstützen.

Jugendliche, Kinder und die darauffolgenden Generationen ernten das, was wir jetzt säen. Ich empfehle euch: Handelt aus Liebe und mit dem Herzen, unterstützt euch untereinander, seid achtsam und helft euch, damit wir gemeinsam diese wunderschöne und einzigartige Welt schützen und erhalten können.

.....

Eure Daniela

Wundermittel Salbei

Enthalten in
teanatura KRÄUTERTEE,
liberare DEO ROLL-ON
und **satuscolor**
PFLANZENHAARFARBE

Der **Echte Salbei** (*Salvia officinalis*), oft auch als Küchen-Salbei bezeichnet, stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Er zählt zu den ältesten bekannten Gewürz- und Heilpflanzen überhaupt. Prominente Verwandte des echten Salbeis sind Lavendel, Thymian oder Bohnenkraut. Er schmeckt ausgesprochen gut und wird zudem aufgrund seiner **antibakteriellen**, sowie teils **antiviralen Eigenschaften** seit jeher als Heilpflanze eingesetzt. Ob bei Entzündungen von Mund- und Rachenraum, Rheuma, krankhaftem Schwitzen, leichten Depressionen, Nervosität, Wundheilung oder Verdauungsbeschwerden – der Salbei kann Abhilfe schaffen. Sogar bei **unreiner und fettiger Haut oder Haarausfall und Schuppen** wirkt er aufgrund seiner **durchblutungsfördernden Wirkung** unterstützend. Wir machen uns die phänomenal umfangreichen

Wirkungsweisen von Salbei zum Beispiel bei unserem **liberare** DEO ROLL-ON oder den **satuscolor** PFLANZENHAARFARBEN zunutze. Vor allem in der kalten Winterzeit empfiehlt es sich, immer unseren kostbaren **teanatura** KRÄUTERTEE zu genießen. Er enthält viele wertvolle Kräuter, unter anderem Salbei - damit bleiben Erkältungsbeschwerden ohne Chance.

Wusstest du, dass Salbei bei der Bekämpfung der Pest eine große Rolle spielte? Diebe rieben sich mit diesem und weiteren Kräutern ein und hofften so ungehemmt, ohne sich mit den Pest-Erregern zu infizieren, plündern zu können.

.....

Quelle: <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Salbei.html>

Salbei Gnocchi

Achte auf Bio-Qualität der verwendeten Zutaten!

Du brauchst folgende Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Vollkorn-Gnocchi
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Salbei
- 2 EL Butter
- 4 EL Parmesan
- Salz & Pfeffer

So funktioniert es:

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Salbei waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und anschließend die Zwiebel darin glasig dünsten. Den klein geschnittenen Salbei dazu geben und in etwa 2 Minuten dünsten. Danach die Pfanne abdecken und ziehen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Vollkorn-Gnocchi dazu geben und so lange kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Gnocchi abgießen, abtropfen lassen und zum Salbei in die Pfanne geben. Die Pfanne wieder auf die Platte stellen und erhitzen. Die Gnocchi gut darin schwenken und etwas anbraten. Die Gnocchi auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer übermahlen und mit Parmesan bestreut servieren.

GUTEN APPEITIT!

CULUMNATURA® Akademie



Ausbildung zum* zur Haut- und Haarpraktiker*in

Diese Ausbildung richtet sich an Friseur*innen und Kosmetiker*innen. Das Ausbildungs-Konzept umfasst die Vermittlung von fundiertem Wissen, praxisorientierten Übungen und eröffnet den Zugang zu einer natürlichen Arbeits- und Lebensweise.

Haut- und Haarpflege

29.01.2022 - 31.01.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
12.02.2022 - 14.02.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
12.03.2022 - 14.03.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
26.03.2022 - 28.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
02.04.2022 - 04.04.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
28.05.2022 - 30.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarben

08.01.2022 - 10.01.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
22.01.2022 - 24.01.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
19.02.2022 - 21.02.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
19.03.2022 - 21.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
02.04.2022 - 04.04.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
14.05.2022 - 16.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
11.06.2022 - 13.06.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald
25.06.2022 - 27.06.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Die Haut

05.02.2022 - 07.02.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Das Haar

29.01.2022 - 31.01.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Bewusst(er)leben

07.05.2022 - 09.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Vitalstoffreiche Ernährung

05.03.2022 - 07.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
18.06.2022 - 20.06.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Kopfmassage

26.02.2022 - 28.02.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
30.04.2022 - 02.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Beratungstraining

12.03.2022 - 14.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Die Module sind in sich abgeschlossen und einzeln buchbar. 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.

Kennenlernseminare für Interessent*innen

Zukunftschance NATURfriseur*in

06.03.2022, A-4020 Linz
20.03.2022, D-67657 Kaiserslautern
29.05.2022, D-40822 Mettmann (Nahe Düsseldorf)
19.06.2022, D-24109 Kiel

Weiterbildungsseminare

CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

04.12.2021 - 06.12.2021, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
15.01.2022 - 17.01.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
26.03.2022 - 28.03.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
11.06.2022 - 13.06.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Achtsames Haarschneiden - mit allen Sinnen

21.05.2022 - 23.05.2022, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien
19.02.2022 - 21.02.2022, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald

Den **aktuellen Status** zu allen Terminen findest du auf culumnatura.com

Salonstempel



Herausgeber:
CULUMNATURA®
Wilhelm Luger GmbH
E-Werkgasse 13, A-2115 Ernstbrunn
Tel.: +43 2576/20 89
info@culumnatura.at

culumnatura.com



Impressum:

Gesamtauflage: 155.000 Stk.

Grafikdesign: EINSigartig OG, Druck: gugler* GmbH

Für namentlich gekennzeichnete Artikel übernimmt die Luger GmbH keinerlei Verantwortung. Änderungen und Druckfehler vorbehalten!



Cradle to Cradle Certified™ PurePrint
innovated by gugler*
Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv.
www.gugler.at
Bindung ausgenommen