

natürlich gewachsen



BEWÄHRTES DER NATUR: BUCHWEIZEN

Das Blütenkorn

Nicht nur für Zöliakiebetreffene ein Genuss

Vielseitig, köstlich nussig und mit guten Backeigenschaften steht das Buchweizenkorn Getreidesorten in nichts nach. Im Gegenteil, Buchweizen wirkt zudem noch basenbildend und ist glutenfrei.



Zu kleinen Klößchen, den Sterzeln, wird er in Luxemburg. Die Russen kochen ihn mit Pilzen und Zwiebeln, und in Frankreich backt man »Les Pain des Fleurs«, das Brot von Blumen. Und in Deutschland? Da wird gerade wiederentdeckt, welche Vielfalt an Köstlichkeiten sich aus dem kleinen nussig schmeckenden Buchweizenkorn zaubern lässt.

Dabei ist Buchweizen kein Getreide, sondern die Frucht eines Krautes. Die einjährige Pflanze *Fagopyrum esculentum* gehört botanisch zu den Knöterichgewächsen, wie auch Sauerrampfer oder Rhabarber. Ihre braunen bis silbergrauen und dreieckigen Früchte sehen aus wie Bucheckern, die dem Buchweizen auch seinen Namen gaben.

1999 wurde der Buchweizen zur Heilpflanze des Jahres gewählt

Der wärmeliebende Buchweizen wächst auf nährstoffarmen, sandigen Böden und ist relativ unempfindlich gegenüber Krankheiten oder Schädlingen. Die Wildform der Pflanze stammt aus China. Von dort gelangte das Kraut im Mittelalter nach Deutschland und bewahrte zeitweise viele Menschen vor Hungersnöten. Verdrängt von ertragreichen Getreidearten hatte der Buchweizen in Deutschland später lediglich in der Vollwertzene einen festen Platz.

Auch die Heilkraft des Krautes ist nicht sehr bekannt. Buchweizen wird zur Behandlung und Vorbeugung von Venenerkrankungen eingesetzt. Sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. das Bioflavonoid Rutin aus Blättern und Blüten, fördern die Elastizität der kleinen Blutgefäße. Neben den Hauptanbaugebieten in Asien und Russland wird Buchweizen heute

auch in den USA, in Frankreich, Luxemburg und vereinzelt in Italien, Tschechien, Slowenien oder Deutschland angebaut.

Etwa 12 Wochen nach der Aussaat trägt die Pflanze schon Früchte. Zum Ende der Reifezeit färben sich die weiß-gelben Blüten rosa. Dann ist es bald Zeit für die Ernte der Nüsschen.

Sie werden getrocknet, maschinell von ihrer harten Schale befreit oder mitsamt der Schale vermahlen und dann ausgesiebt. »Der Buchweizen, den wir verarbeiten, stammt aus ökologischem Anbau in Deutschland und Litauen«, sagt Karl Otto Werz, Vollwertbäckermeister und Geschäftsführer der gleichnamigen Naturkornmühle in Heidenheim. Die 16 verschiedenen Buchweizenprodukte des Unternehmens, darunter Fladen, Kekse, Flocken, Crunchys oder Backmischungen, tragen das »Glutenfrei«-Siegel. Nur das Siegel der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft – eine durchgestrichene Ähre – garantiert die Verträglichkeit des Produktes für Zöliakiebetreffene.

Viele Mineralstoffe und gesundes Eiweiß zeichnen das Korn aus

Aber nicht nur für Zöliakiepatienten ist Buchweizen eine Bereicherung. Ein Pluspunkt ist seine besonders gute Eiweißzusammensetzung. Das Buchweizenkorn enthält die lebenswichtigen Aminosäuren Lysin, Arginin und Tryptophan. Lysin ist beispielsweise wichtig für Gehirn und Nerven, Tryptophan sorgt für guten Schlaf. Daneben sind die Nüsschen reich an Ballaststoffen, den Vitaminen B und E und den



Begehrt. Schmetterlinge und Bienen »fliegen« auf die nährreichen Blüten des Buchweizens.



Vielseitig. Mit seinen guten Backeigenschaften überzeugt das Buchweizenkorn Hobby- und Profibäcker.



Nussig. Ob süße oder pikante Speisen – Buchweizen sorgt für eine besondere Note.



TIPPS & INFORMATIONEN

Eine Pflanze für Mensch und Tier

Bienenkost. Buchweizen ist eine gute Bienenfutterpflanze. Jede Blüte produziert in 24 Stunden durchschnittlich 0,1 Milligramm Zucker.

Vollwertprodukt. Das Buchweizenkorn enthält vor allem komplexe Kohlenhydrate. Es hebt den Blutzuckerspiegel im Körper nur langsam an und eignet sich daher gut für Diabetiker.

Küchenrat. Auf ihrer Internetseite beantwortet die Ernährungs- und Fastenexpertin Modesta Bersin gern Fragen zum Thema »Glutenfreies Backen mit Buchweizen«. Die Buchautorin ist selbst von einer Glutenunverträglichkeit betroffen. www.silberbuchweizen.de

Mineralstoffen Kalium, Calcium und Magnesium, die im Körper basisch wirken. »Mit Buchweizen sehe ich die einzige Möglichkeit, basisch zu backen«, sagt die Ernährungs- und Buchweizenexpertin Modesta Bersin. »Dazu muss man allerdings zwischen Silberbuchweizen und Tatarischem Buchweizen, der meist in Asien angebaut wird, unterscheiden.« Der Tatarische Buchweizen ist würziger im Geschmack und hat eine leichte Bitternote. Backfähig ist aber nur der milde Silberbuchweizen.

»Vor einigen Jahren habe ich in einem Museum in Luxemburg ein Buch über Buchweizen gefunden und erkannt, dass man mit der alten Kulturpflanze wunderbar glutenfrei backen kann«, sagt Modesta Bersin, die selbst an Zöliakie erkrankt ist und Rezeptbücher über Buchweizen

herausgebracht hat. »Für Zöliakiepatienten ist einfach toll zu wissen, dass man alles machen kann. In Kombination mit Mehl aus Teff, einer Hirseart, ergibt Buchweizenmehl einen roggenähnlichen Geschmack.« Knäckebrot, Quark-Öl-Teig, ja sogar lockeres Biskuitgebäck gelingt mit Buchweizenmehl. »Was nicht so gut geht, sind frei geschobene Gebäcke, weil der Teig leicht zerfließt«, weiß die Expertin. Zu Buchweizengerichten schmecken Wildkräuter wie Sauerampfer, Schafgarbe oder Brennnessel sehr gut. »Ich gebe in jedes Brot eine Handvoll frischer Wildkräuter. Ebenso passen alte Obstsorten gut zum Buchweizengebäck«, sagt Modesta Bersin.

Das würzige Korn ist also nicht nur für Zöliakie Betroffene ein Genuss. Probieren Sie es doch einmal: in Müsli, Brot, Waffeln, Törtchen, Keksen, Pfannkuchen! ➡ jpa

Rezept-TIPP

SUCHEN SIE EIN BUCH ZUM THEMA ODER EIN LECKERES REZPT?
DANN SCHAUEN SIE AB SEITE 34.

Die Zukunft gehört den Naturfriseuren

CULUMNATURA®

NATURFRISEUR

CULUMNATURA® Franchisepartner

Die mit diesem Blatt gekennzeichneten Salons bieten zusätzlich zu den CULUMNATURA® Haut- und Haarpflegeprodukten auch CULUMNATURA® Pflanzenfarbe an.

- A-1230 Wien, Naturfriseurin Brigitte Antos, 0650 2635791, www.anders-antos.at
- A-1300 Flughafen, Karl-Dolezal OG Airportfrisör, 01 7007 32607
- A-2115 Ernstbrunn, CULUMNATURA® Naturfriseur Doris Weingartshofer, 02576 21057, www.naturfriseur-ernstbrunn.at
- A-4020 Linz, KUKS FRISUREN + 100% NATUR, Jörg Kuku, 0732 775064
- A-8200 Gleisdorf, naturalhairstyle Barbara Hödl, 0664 9361971, www.naturalhairstyle.at
- A-8530 Deutschlandsberg, Vital Hair, Sonja Heibl, 03462 30591
- CH-3065 Bollingen, HAARSCHOPF Haut- u. Haarpflege, Heidi Nobs, 031 9214602, www.coiffure-haarschopf.ch
- CH-4058 Basel, Im Salon Almut Kassner, 061 6814225, www.im-salon.ch
- CH-8006 Zürich, NATURA coiffure, Alfia Fiorenza, 078 7070221, 044 272 15 25, www.natura-coiffure.ch
- D-01277 Dresden, Naturfriseur Barbara & Uwe Gerhardt, 0351 3110613, www.die-naturfriseur.com
- D-03042 Cottbus, Beauty Concept Anke Weber, 0355 7296701

D-03046 Cottbus, Natur für Haut und Haar, Carola Schneider, www.friseur-carolaschneider.de, 0355 522531

D-03238 Finsterwalde, CULUMNATURA® Naturfriseur, Romana Waldau, 03531 507863, www.naturfriseur-waldau.de

D-04107 Leipzig, Anke Löttsch Frisörkunst, 0341 70201101, 0163 2943922, www.naturfriseur-ankelottsch.de

D-06449 Aschersleben, ganzheitlicher Naturfrisör-Kosmetik-Fusspflege, Manuela Gröning, 03473 699217

D-10405 Berlin, Stilkamm Daniela Wegener, 030 42852266, www.stilkamm.de

D-10437 Berlin, Die Baderin Britta Coers, 030 40800209, www.baderin.de

D-12351 Berlin, Friseur Bettina Molinari, 030 6038267, www.friseur-molinari.de

D-13349 Berlin, Friseur und Kosmetik Ramona Schlerfer, 030 45025575, www.friseurramonaschlerfer.de

D-16356 Werneuchen, Ganzheitlicher Natur Frisör-Kosmetik-Fusspflege Manuela Gröning, 033398 86201

D-16548 Berlin-Glienicke, Naturfriseur Heidrun Frank, 033056 80877, www.heidrun-frank.de

D-18273 Güstrow, Friseursalon Hahndorf/Beer, Marit Hahndorf u. Christiane Beer, 03843 842838

D-21493 Schwarzenbek, Naturfriseurin Gudrun Cohrt, 04151 837665, www.naturfriseur-cohrt.de

D-21641 Apensen, hair balancing Jutta Otten, 04167 237

D-22175 Hamburg, Naturfriseur Monika Enghusen, 040 64917348, www.schoenes-haar.de

D-24977 Grundhof OT-Bönstrup, Haaralm Carolin Christiansen, 04636 976323, www.haaralm.de

D-25421 Pinneberg, Naturfriseur Gisela Elbeshausen, 04101 3707464, www.naturfriseur-elbeshausen.de

D-27367 Everinghausen/Sottrum, naturfriseur.in, Jana Mühlbach, 04205 3195672

D-27383 Scheeßel, Naturfriseur Nadine Größ, 04263 9836025

D-27607 Langen, Hair-Nature, Nülfür Tabak, 04743 9138327

D-28757 Bremen, Gerth Natur Friseur und Gesundheitsberatung, 0421 650718, www.naturfriseur-gerth.de

D-29308 Winsen(Aller), Salon Haareszeit, Heidi Hemme, 05143 93575

D-30169 Hannover, In Natura Naturfriseur Cordula Schultz, 0511 854152, www.naturfriseur-hannover.de

D-30453 Hannover, Naturfriseurin Gundula Girullat, 0511 3534311

D-33719 Bielefeld, Friseur Halfter, Karin Halfter, 0521 333333, www.naturfriseur-bielefeld.com

D-34119 Kassel, Amandus der Naturfrisör, Peter Fischer, 0561 2077877, www.natur-frisor.de

D-37079 Göttingen, Friseurmeisterin Martina Lühert, 0551 632884

D-37293 Harleshausen, Cohana Cornelia Haas, 05654 924838-1, www.cohana.de

D-37603 Holzminden, Creativ Hair & Beauty, Gülsevım Aybay-Galonska, 05531 140840

D-40724 Hilden, Naturfriseur Pia Schäfers, 02103 44950, www.friseur-pia.de

D-41169 Mönchengladbach, Haar- und Hauptpflegepraxis Aybay-Galonska, 05531 140840

D-42399 Wuppertal, Naturfriseur Klassik Art, Sabine Hüsches, 02161 3088550

D-42105 Wuppertal, Naturfriseur Stephan Lipphaus, 0202 454006, www.stephan-lipphaus-naturfriseur.com

D-42399 Wuppertal, Naturfriseur Klassik Art, Cornelia Raudisch, 0202 2653530

D-42549 Velbert, Haarstudio Deus, Christine Deus, 02051 82211

D-42799 Leichlingen, Naturfriseur Doris Harings, 02174 39633, www.friseur-leichlingen.de

D-44135 Dortmund, EVA Kessebach Naturfriseursalon, 0231 4388128

D-44532 Lünen, Der Naturfriseur Gubisch, Gabriele Gubisch, 02306 36182

D-45277 Essen, Frisura Nova Christian Rodies, 0201 5800880, www.frisuranova.com

D-45731 Waltrop, Vitalis Natura, Marion Szameitat, 02309 2635, www.vitalis-natura.de

D-46286 Dorsten, Energieneed Gudrun Nitzsche, 02369 799752, www.energieneed.de

D-46519 Alpen, Naturstyle Maas, Karla Maas, 02802 3793

D-48143 Münster, Lockvogel, Anja Geisler, Imke Hasenhein, 0251 62560774, www.lockvogel-laden.de

D-48653 Coesfeld, Mensch & Haar, ganzh. Frisörmeisterin Gabriele Küper, 02541 970460, www.menschundhaar.de

D-49419 Wagenfeld, Frisör Sabine, Sabine Rosemuck, 05444 994310

D-49565 Bramsche, Natürlich schön Waltraud Wellmann, 05461 7039848, www.waltraudwellmann.de

D-50354 Hürth, Kathi Theissen Friseurin, 02233 400288

D-50672 Köln, Just Nature Elvira Hermenau, 0221 2774647

D-51469 Bergisch-Gladbach, Monika Heuser, 02202 246600, www.monika-heuser.de

D-51491 Overath-Immekeppel, Haar Oase, Christa Hinz, 02204 72252, www.haaroase.net

D-52062 Aachen, Haargalerie Raum für Neues, Gisela Eßer, 0241 405291, www.haargalerie-aachen.de

D-52064 Aachen, Figaro-NICK ganzheitlicher Friseur Nick Brighina, 0241 709899

D-52156 Monschau, Salon Violino, Viola Münstermann, 02472 5034, www.salon-violino.de

D-53123 Bonn, Anita's Haarstudio Anita Lohmer, 0228 6420520

D-53721 Siegburg, Gefühl für Haar Frank Alex, 02241 62510

D-54292 Trier, Le Petit Coiffeur Ursula Weiler, 0651 9988802

D-54647 Dudeldorf, Haarstudio 25; Sonja Schumann, 06565 955777

D-55257 Badenheim/bei Mainz, Petra Juli, 06139 5033

D-56132 Dausenau, Alexandra's Haarstudio, Alexandra Elbert, 02603 13083 od. 0176 90758020

D-56281 Emmelshausen, Ute Kaster für Haare, 06747 8219

D-56299 Ochtingen, Ganzheitlich arbeitende biologische Friseurmeisterin Christiane Ackermann, 02625 953228

D-56357 Lipporn, OASE Friseursalon Angela Carl, mit der Natur im Einklang, 06775 969881



Siegfried Bäumler.
Kneippianum, Bad
Wörishofen, Facharzt
und Autor von »Heil-
pflanzenpraxis heute«



EXPERTENTIPP

Das Korn für gesunde Beine

Buchweizenkraut verbessert aufgrund seiner Inhaltsstoffe, vor allem der Flavonoide, die Mikrozirkulation in Kapillaren und Venolen. Deren Durchlässigkeit wird reduziert. Wegen dieser gefäßabdichtenden Wirkung eignet sich Buchweizenkraut zur Rückbildung von Ödemen. Zudem ist es ein gutes Mittel bei chronisch venöser Insuffizienz. Es lindert die damit verbundenen Symptome. Um eine geeignete medizinische Wirkung zu erreichen, ist Buchweizenkraut am besten in Form von Fertigarzneien einzunehmen.

Buchweizen-Einkaufstipps: köstlich und gesund

- 1 **3 Pauly Schnittbrot mit Buchweizen & Leinsamen:** Glutenfrei, lactosefrei, fructose-arm. (www.3pauly.de)
- 2 **Terranova Buchweizen-Leinsaat Schnittbrot:** Ideal zum Toasten geeignet. (www.terranova-food.com)
- 3 **P. Jentschura Morgen Stund':** basischer Hirse-Buchweizen-Brei. (www.p-jentschura.de)
- 4 **Naturkornmühle Weiz Buchweizenmehl:** Glutenfreies, vollwertiges und gut zum Backen geeignetes Mehl aus Silberbuchweizen. (www.vollwertcenter.de)
- 5 **Schnitzer Bio sonniges Buchweizenbrot:** Glutenfreies Schnittbrot mit 30 Prozent Buchweizen. (www.schnitzer.eu)
- 6 **Schär Brot-Mix Dunkel:** Glutenfreie Backmischung für dunkles Brot. (www.schaer.com)
- 7 **Activo Vitorutine Plus:** Nahrungsergänzung mit Rutin aus Buchweizen gegen müde Beine.



D-56626 Andernach, Ihr Friseur Robert Weiler,
02632 43384

D-58089 Hagen, KAMM HOME, Antje Kirchberg, 02331 341602, www.naturfriseur-hagen.de

D-58332 Schwelm, HAARKULTUR biologischer Friseur Rosa Schröder, 02336 409208

D-58453 Witten, Primavera – Natur für Ihr Haar, Vera Bruchhoff, 02302 2793172, www.primavera-witten.de

D-60388 Frankfurt, CULUMNATURA® Naturfriseur Juliana Wilbert, 06109 503944, www.naturfriseur-frankfurt.de

D-61352 Bad Homburg, Wolfgang Tauber FRISUREN + NATURFARBE, 06172 42376, www.tauberfrisuren.de

D-63263 Neu-Isenburg, Naturfriseure, Tanja Groth, 06102 33737, www.naturfriseure.de

D-63303 Dreieich, Naturfriseur Maria Sciacovelli, 06103 2703597, www.naturfriseur-maria.de

D-63808 Haibach-Dormosbach, Dein Naturfriseur Gabriele Stern-von-Sickingen, 06021 5822777, www.deinnaturfriseur.de

D-65185 Wiesbaden, JUST NATURE, 0611 3602720, www.just-nature.eu

D-65197 Wiesbaden, Hair Image, Andrea Deuser, 0611 379330, www.hairimage.de

D-65510 Hünstetten-Kettenschwalbach, Naturfriseur Petra Raas, 06438 409087

D-66111 Saarbrücken, Salon Marc Motsch, 0681 9103506, www.marc-motsch.de

D-66386 St. Ingbert/Rohrbach, HAARmonie, Elke Porombka, 06894 5019, www.naturheilfriseur.de

D-66687 Wadern, Hair Fashion Bernd Schuh, 06871 3218

D-66798 Wallerfangen/Kerlingen, Haar-Creativ, Elisabeth Müller, 06837 560

D-66976 Rodalben, Annette's Haarstudio Ihr Naturfriseur, Annette Kraus, 06331 216377

D-67251 Freinsheim, CULUMNATURA® Naturfriseur Sabine Zimmermann, 06353 916627, www.naturfriseur-zimmermann.de

D-68519 Viernheim, Naturfriseur „Hargenau“, Petra Schlosser & Maria Kloster, 06204 738667

D-68753 Waghäusel, HAIRBALANCING Frisör Anke Tillmanns, 07254 70705

D-68753 Waghäusel/Kirrlach, Salon Müller, mehr als nur Friseur, Sabine Gantner, 07254 1744, sabinemueller-salon.de

D-70193 Stuttgart, Haar Natura, Dizdar und Henning, 0711 2265201

D-72820 Sonnenbühl, Dirk Müh Friseur, 07128 2727, www.mueh-frisuren.de

D-73274 Notzingen, Martin's Frisurenladen, Martina Mattheiß, 07021 74400

D-75172 Pforzheim, CULUMNATURA® Naturfriseur Ute R. Lasarenko, 07231 44056 44, www.naturfriseur-lasarenko.de

D-75228 Ispringen, Friseursalon Veri Well, Verina Geiselhardt, 07231 88018

D-76287 Rheinstetten, Der Natur Friseur Kirsten Nieb, 07242 933098, www.der-natur-friseur.de

D-76709 Kronau, Friseur und Kosmetik Annemarie Moch, 07253 5965

D-77654 Offenburg, Wellenlänge Michaela Köhlitz, 0781 71481

D-77839 Lichtenau, Haar und Mensch, Naturfriseur Willi Müller, 07227 2310, www.willmueller.de

D-77956 Ettlenheim, Vitanico Naturfriseur Gudrun Weiss, 07822 767454, www.vitanico.de

D-78112 St. Georgen, Natur-Haarstudio Christine Menda, 07724 6463, www.naturhaarstudio.de

D-78588 Denklingen, Natürlich Schön, Brigitte Neumeier, 07424 84946, www.britgitte-neumeier.de

D-78713 Schramberg, Hair in Balance – Naturfriseur Carola Matt, 07422 9548333, www.hair-in-balance.de

D-79104 Freiburg, Haar Balance, Claudia Flamm, 0761 290192

D-79117 Freiburg, Naturfriseur Manuela Lieberwirth, 0761 2088857

D-79594 Inzlingen, Inzlinger Frisör-Eck Naturfriseur Marlene Rüscher, 07621 18989, www.naturfriseur-inzlingen.de

D-80687 München, Naturfriseur Rudolf Euler, 089 7191412, www.rudolf-euler.de

D-81241 München, CULUMNATURA® Naturfriseur Susanne Zaglauer, 089567 230, www.naturfriseur-zaglauer.de

D-81545 München, natürlich schön zu Hause, Miriam Buhl, 0173 9418746

D-81825 München, Klang + Naturfriseur Eva Stöber, 089 422310

D-82054 Sauerlach, Naturfriseur Silvie Zauner, 08104 888899, www.naturfriseur.info

D-82256 Fürstentfeldbruck, Naturfriseur Nina Dangi, 08141 5271675, www.naturfriseur.de

D-82362 Weilheim, Naturfriseur Miriam Tapia, 0881 9232799, www.naturfriseur-weilheim.de

D-83122 Samerberg, Naturfriseur am Samerberg, Silvia Würndl, 08032 9799428

D-83607 Holzkirchen, Die Haarprofis Marlene Pirk, 08024 6263, www.haarprofis.de

D-84048 Mainburg-Sandelzhausen, NATUR PUR Haarpraxis, Renate Huber, 08751 8471624, www.naturpur-friseur.de

D-85049 Ingolstadt, Salon Capelli Michaela Wasserle, 0841 9316175

D-86343 Königsbrunn, ganzheitliche Naturfriseurin Stella Maria Blumenfelder, Astenstraße 3, 08231 607880

D-86381 Krumbach, Naturfriseur Haaratelier Marlene, Marlene Röscher, 08282 5258, www.naturfriseur-marlene.de

D-86420 Diedorf, Frisör-Meister, Hilde Renate Meister, Hauptstr. 49 A, 08238 965713

D-86420 Diedorf, Lydia's Farbenrausch, Lydia Ottlik, 08238 949094

D-86465 Welden, Haarstudio Birgit, Birgit Neudert, 08293 909390

D-86741 Echingen am Ries, Lisa's Frisierstübli, Elisabeth Frey, 09082 4265

D-86899 Landsberg am Lech, Naturkosmetik & Frisuren Pia Lichtenstern, 08191 3055141

D-86899 Landsberg am Lech, Bekis Naturfriseur, Rebekka Stumpf, 08191 9731739

D-86949 Hechenwang, CULUMNATURA® Naturfriseur Barbara Kadlec, 08806 924346, www.naturfriseur-kadlec.de

D-87719 Mindelheim, Ulrikes Haarstudio, Ulrike Stangler, 08261 8762

D-88279 Amtzell, Friseuratelier Allgäu, Anita Pfahl, 07522 9319506, www.naturfriseur-allgaeu.de

D-89343 Jettigen-Scheppach, Haar Galerie Susanne, Susanne Köbrunner, 08225 308537

D-91054 Erlangen, Naturfriseur Mona Redlin, 09131 208240, www.mona-redlin.de

D-91054 Erlangen, Friseur Haarpracht, Claudia Kandler, 09131 815655, www.naturfriseur-haarpracht.de

D-91227 Leinburg, Gelber Mohn, Siglinde Ulmke, 09187 906882, www.gelbermohn.com

D-93142 Maxhütte-Haidhof, Naturfriseurin Cornelia Fuchs, 09471 3179262, www.naturfriseurin-fuchs.de

D-94161 Ruderting, Haaryurveda, Diana Stockbauer, 08509 935994, www.haaryurveda.de

D-95679 Waldershof, Natur-Friseursalon, Brigitte Heinrich, 09231 72175

D-95697 Mühlbühl/Nagel, Natur Locke Theresa Dötterl, 09236 968077

D-97070 Würzburg, I CAPELLI, Daniela Rudi-Krauth, 0931 55044

F-57800 Cocheren, Naturfriseur Hairbalancing® Pia Kern-Bost, 0033 962059769



www.culumnatura.com

CULUMNATURA®
für Haut und Haar