

# Schönheitsbrief

RATGEBER AUS DER SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRUBER

## NEUBEGINN

Warum die Basische  
Entsäuerungskur echte  
Gesundheitsvorsorge bedeutet

Mitochondrien  
Unsere wundervollen Energie-  
Kraftwerke und wie sie arbeiten

Konkrete Tipps zur Entgiftung  
und Ausleitung

## 70 JAHRE SCHÖNHEITSFARM UND VORSORGENDE GESUNDHEITSPFLEGE -

## Das möchten wir mit Ihnen feiern!



Von Anfang an bot Gertraud Gruber in ihrer, scherzhaft von den Einheimischen "Runzelranch" oder "Jungmühle" genannten Schönheitsfarm am Tegernsee, eine Kombination aus Gymnastik und Diät, Kosmetik und Massage, die ebenso "verschrieben" wurden, wie die gute Luft und feine Elixiere. Schönheit war für Gertraud Gruber sichtbar gewordene Gesundheit. Sie war eine Pionierin und Vorreiterin der vorsorgenden Gesundheitspflege. Mutig und mit einer klaren Vision eines ganzheitlichen Ansatzes verfolgte sie ihren Weg. Heute ist ihr Programm so aktuell wie nie zuvor und wird auch nach ihrem Tod erfolgreich und stetig gemäß der Anforderungen und Gegebenheiten der Zeit weiterentwickelt.

Deshalb bieten wir anlässlich des runden Farm-Geburtstags das gesamte Jubiläums-Jahr über immer wieder Jubiläumsprodukte oder auch ganze Sets, die den ganzheitlichen Ansatz, der in der Schönheitsfarm zelebriert wird, besonders schön widerspiegeln. Den Anfang macht, passend zum Thema "Neubeginn" dieses Schönheitsbriefs das BASEN-BALANCE-SET, wie auf der Rückseite beschrieben. Aber es lohnt sich, immer wieder unsere Homepage [www.schoenheitsfarm-gruber.de](http://www.schoenheitsfarm-gruber.de) zu besuchen und sich da über das gesamte Jubeljahr hinweg überraschen zu lassen.

**Die Gründung der Schönheitsfarm vor nunmehr 70 Jahren war in mehrfacher Hinsicht eine wegweisende Pioniertat von Gertraud Gruber. Wie mutig, vorausschauend, klug und empathisch sie damals agierte und wie innovativ ihr, bis heute bestehendes ganzheitliches Behandlungskonzept war, wird um so deutlicher, wenn man sich vor Augen führt, dass wir vom Jahr 1955 sprechen.**

Nachdem Gertraud Gruber etwa ein Jahr lang einen ambulanten Kosmetikservice per Rad betrieb und dann anschließend eine Zeit lang von einem kleinen Behandlungszimmer aus arbeitete, das einer Zahnarztpraxis angeschlossen war, konnte sie beim nächsten Domizil bereits Übernachtungsgäste beherbergen. Wie Gertraud Gruber so mitreißend in ihrem Buch „Das Geheimnis natürlicher Schönheit“ erzählt, war dies im Gästehaus einer Silberfuchsfarm in Rottach-Egern. Daher auch der Name Schönheits-FARM. Aber nach zwei Wochen, in denen die ersten Gästinnen Gymnastik zwischen Hühnern und Pferden exerzierten, siedelte die Jungunternehmerin mit ihrem Team aus zwei Kosmetikerinnen auf den Landsitz der Prinzessin Wittgenstein um, wo bereits 12 Zimmer zur Verfügung standen. Vier Jahre später kaufte Gertraud Gruber mit Unterstützung ihrer Mutter und zusammen mit ihrem Mann Josef das Haus im Berta-Morena-Weg. Von dort hat sich im Laufe der Jahre die Schönheitsfarm mit insgesamt fünf Häusern entwickelt.



## Liebe Freundin der Schönheitsfarm,

man kann es spüren, die Tage werden wieder länger, es grünt und blüht: Wir gewinnen neue Energie und kommen nach dem Winter wieder in Bewegung. Mit solch natürlicher Unterstützung ja vielleicht sogar in Schwung?!

Im Frühjahr ist unser Organismus geradezu programmiert auf Neuanfang. Auch, wenn es zu jeder Zeit eine Chance für einen Neubeginn gibt, fällt uns ein solcher im Frühling einfach leichter. Licht und Wärme erfüllen uns mit dem Gefühl der Zuversicht, das uns wiederum dazu inspirieren kann, an uns selbst zu glauben und dadurch positive Veränderungen in unserem Leben hervorzurufen.

Wir kommen mental in Bewegung, erkennen neue Perspektiven, fassen neue Ziele und setzen sie mit Schwung und einem Gefühl von Rückenwind um. Gerade auch Dinge wie eine Ernährungsumstellung oder der Vorsatz, mehr Sport zu machen, fallen uns jetzt leichter.

Ist man hier erst einmal in Fahrt, dann wirkt sich das wiederum positiv auf unsere Psyche und unser Energielevel aus. Das eine bedingt das andere. Wie?

Das erklären Ihnen unsere Experten aus der Gertraud Gruber Schönheitsfarm: Nicole Heidinger zeigt auf, wie die Energieherstellung auf Zellebene läuft und wie Sie sie durch die richtige Ernährung befeuern können. Und Astrid Eckerl führt aus, warum ein vorheriger „Frühjahrsputz“, also eine Basische Entsäuerungskur eine echte Gesundheitsfürsorge bedeutet. Ihre konkreten Tipps zur Entgiftung und Ausleitung, zu Bewegung und ganzheitlichen Übungen, zur Ernährung inklusive „Energie-Rezept“ von Michael Fell aus der Gesundheitsküche befördern Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude.

Genießen Sie den Frühlingsanfang, vielleicht sogar bei uns auf der Schönheitsfarm am Tegernsee!

Ihr Schönheitsfarm Gertraud Gruber Team

„Und jedem Anfang  
wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt  
und der uns hilft,  
zu leben.“

aus „Stufen“ von Hermann Hesse



Ein Neubeginn verzaubert uns, weil er eine Mischung aus Hoffnung, Freiheit und unendlichen Möglichkeiten in sich trägt. Er ist wie ein unbeschriebenes Blatt, auf dem alles entstehen kann. Wir sind in

einem Zustand der Kreativität (lat. creare=erschaffen), in dem wir uns – wie ein Kind – alles erträumen können. Und das ist ganz zauberhaft.

Er gibt uns die Möglichkeit, unser Leben aktiv zu gestalten, Schöpfer unseres Lebens zu werden – etwas, das sich jeder Mensch wünscht, statt sich passiv den Gegebenheiten fügen zu müssen, also Opfer zu sein. Die Hoffnung auf einen besseren, erfüllteren Lebensabschnitt beflügelt uns. Und wenn wir uns dann in den Zustand von völligem Vertrauen in unsere Kraft und der Unterstützung unserer „Führung“ begeben und uns nicht von Gedanken des Zweifels verunsichern lassen, dann kann wirklich ein kraftvoller Neuanfang beginnen.

Allerdings fliehen in unserer Gesellschaft die Menschen vor der Unzufriedenheit immer häufiger in ständige Neuanfänge, weil sie sich davon mehr Glücksgefühle und Erfüllung erhoffen. Diese rastlose Suche führt aber dazu, dass wir nie wirklich zufrieden sind, weil ja „das Nächste“ noch mehr Glück bedeuten könnte.

Ein wirklicher Neubeginn setzt voraus, dass wir das Alte bewusst loslassen und abschließen. Unzufriedenheit, Groll, Bedauern, Trauer, ungelöste Fragen hindern uns an einem wirklichen Neu-Anfang. Erst wenn wir das Vergangene völlig annehmen können, ist wirklich Raum für Neues. In früheren Kulturen wurde der Winter bewusst mit Ritualen verabschiedet, damit der Frühling einziehen konnte. Auch der „Frühjahrsputz“ soll nicht nur das Haus vom Winter reinigen, sondern schafft symbolisch Platz

für Neues – für das Frühjahr mit all seinen so hoffnungsvoll stimmenden Aspekten: die austreibenden Pflanzen, die zwitschernden Vögel, die längeren, wärmeren Tage.

Abschied und Neubeginn – alles in der Natur folgt diesem Rhythmus und wir Menschen sind keine Ausnahme. Unser gesamtes Leben ist in diese Polarität eingebettet. Jeder Neubeginn entsteht aus einem Ende – und jedes Ende enthält zugleich den Keim des Neubeginns. Oft versuchen wir aus Angst vor dem Neuen, dem Unsicheren am Alten festzuhalten. Wenn wir aber begreifen, dass Ende und Anfang sich zwingend bedingen, können wir mit mehr Vertrauen in diesen Rhythmus eintauchen.

Es ist das tiefe Urvertrauen in die göttliche Schöpfung, welches uns den Zauber des Neu-Beginns fühlen lässt, weil wir wissen, dass wir geführt, beschützt und getragen werden. Die Auferstehung Jesu ist das tiefste Symbol für dieses absolute Vertrauen in die göttliche Führung. Sein Tod war kein Ende, sondern der Übergang in die Auferstehung – in den lichtvollen Neubeginn.

Aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse sind folgende Zeilen, die das Thema Neubeginn in so wunderbare Worte fassen:

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. ...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen zauberhaften, persönlichen Neubeginn in dieser Frühjahrszeit.

Mit lieben Grüßen,

Ihre

Nicole Heidinger



#### UNSERE AUTORIN

Nicole Heidinger ist mit ganzem Herzen Ernährungsberaterin, nicht nur diplomierte Oecotrophologin. Sie hat sich von klein auf mit gesunder Ernährung auseinandergesetzt und hat in großen Kliniken als Ernährungsberaterin gearbeitet. Sie hat in unserem Basenteam unterstützend zur Entwicklung der neuen Basenkur beigetragen. Seit April 2020 gehört sie zum Gesundheits- & Ernährungsteam der Gertraud Gruber Schönheitsfarm und begeistert mit ihrem Angebot (Ernährungsberatung, Vorträge und Backkurse).

## FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DEN ORGANISMUS -

# Warum die Basische Entsäuerungskur echte Gesundheitsvorsorge bedeutet

Von Astrid Eckerl

Prof. Dr. med. Alfred Pischinger, Mediziner und Histologe (1899 – 1983), der sich umfangreich mit dem Thema der Grundregulation beschäftigte (vgl. Buch, Pischinger: Das System der Grundregulation: Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin, 2004), hat nachgewiesen, dass es neben dem System der Hormone und Nerven weitere Regulationsmechanismen im Organismus gibt: das Grundsystem oder auch Matrix. Es umfasst das Bindegewebe, vegetative Nerven, Gefäße und Immunzellen und ist das größte zusammenhängende System im Körper.

Die Grundsubstanz ist dabei der ungeformte Anteil der extrazellulären Matrix, unser Bindegewebe, welches den Raum zwischen den Zellen ausfüllt. Kollagene, retikuläre und elastische Fasern zählen zu den Fasertypen. Die extrazelluläre Matrix ist die Transitstrecke, sprich die Versorgungsstrecke von den Gefäßen (Kapillaren) zu den Zellen. Sie ist für die Formgebung der Organe, dem Wassergehalt der Gewebe, Zugfestigkeit, Stabilität und Elastizität und vieles mehr zuständig. Das Bindegewebe leitet wichtige Information an unser Gehirn weiter.

Verschlacktes Gewebe behindert viele dieser Prozesse. Es entstehen Fehlinformationen, Regulationsstörungen und letztendlich Funktionsstörungen von Organen.

Sehr vereinfacht ausgedrückt, besorgt sich die Zelle über sehr komplexe Vorgänge, das, was sie zum Funktionieren braucht, gibt Verbrauchtes, nicht Recycelbares wieder ab, welches über das Venen- und Lymphsystem abtransportiert wird.

Da wir aber leider nicht immer gesund und ausgewogen leben, unser Verdauungssystem vielleicht träge ist, wir uns zu wenig an der frischen Luft aufhalten usw., kann es sein, dass unser „Supermarkt“ nicht optimal gefüllt wird.

Eine träge „Müllabfuhr“ kann indes ebenso verantwortlich dafür sein, das auszuschleisende Stoffwechselprodukte der Zelle und des Bindegewebes unzureichend abtransportiert werden. Sei es, weil wir uns zu wenig bewegen, falsch ernähren, zu wenig trinken und/oder dass unser Lymphsystem oder Venensystem mangelhaft arbeitet.

So können Abfallprodukte, die in der Zelle und außerhalb entstehen, nicht vollständig abtransportiert werden – es herrscht ein regelrechter „Stau“. Die Zelle und der extrazelluläre Raum wird zur Müllhalde! Autointoxikation, also Selbstvergiftung ist das Resultat. Nicht nur sicht- und spürbar an den Beinen (Stauungen, Krampfadern), sondern „unsichtbar“ überall, z. B. auch in unserer Haut.

### WAS KÖNNEN FOLGEN EINER AUTOINTOXIKATION SEIN?

Zum Beispiel Verspannungen, Verhärtungen, Gelosen, Weichteilrheuma, Zellulitis, aufgequollenes Gewebe. Die Bänder, Sehnen, Kapseln, Gelenke verlieren ihre Elastizität, d. h. die Beweglichkeit nimmt ab. Arthrosen, Bandscheibenschäden, Nervenbelastung, Vergesslichkeit, depressive Verstimmung können zunehmen. Schlussendlich können Zivilisationsleiden (Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall) und degenerative Prozesse, sowie eine Reaktionsstarre auf viele Therapien darauf zurückgeführt werden.

### EINE ERFOLGREICHE AUSLEITUNG VON SCHLACKEN FÜHRT ZU EINER ECHTEN GEWEBEVERJÜNGUNG!

Das Gewebe bleibt flexibel und elastisch – das erinnert Sie bestimmt an den einen oder anderen Vortrag von Gertraud Gruber, in dem sie postulierte: „Elastizität und Flexibilität von Körper und Geist ist die Jugend, Starrheit das Alter.“

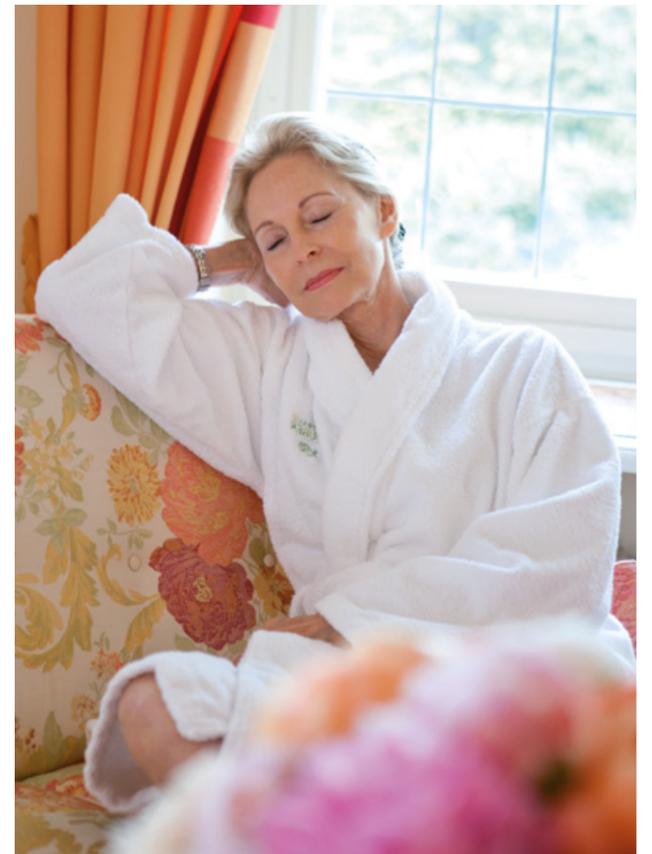
### WAS GESCHIEHT NUN BEI DER ENTSÄUERUNGSWOCHE AUF DER FARM?

Eine Fastenkur, egal welche, versucht genau dieses Dilemma zu lösen. Durch eine gezielte Zufuhr basischer Nahrung, also ein „aushungern“, leert sich unser extrazellulärer Raum – unser „Supermarkt“ – zunehmend. Stoffwechselrückstände werden abtransportiert, der Stau abgebaut. „Frische Ware“ kann wieder optimal eingelagert werden, und unsere Zellen wieder mit Vitalstoffen versorgt werden.

In der Zelle, also im intrazellulären Raum passiert während der Basischen Entsäuerungswoche ähnliches. Man nennt diesen Prozess Autophagie. Die Zelle wirft alles, was sie nicht braucht, raus, was brauchbar ist, recycelt sie. Ein unglaublich cleverer und nachhaltiger Vorgang.

### IST UNSER KÖRPER NICHT EIN WUNDERWERK? DA KANN MAN WIRKLICH NUR STAUNEN!

Früher war es so, dass in der Winterzeit nicht so viel gegessen wurde, weil gar nicht so viel Angebot vorhanden war. Im zeitigen Frühjahr waren viele Nahrungsmittel verbraucht. Es musste also zwangsweise „gefastet“ werden. In dieser Zeit hatte der Körper genug Gelegenheit, diese Reinigungsprozesse voranzutreiben. Aber heutzutage gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Sommer und Winter. Unsere Teller sind zum Überlaufen gefüllt. Leider allzu oft mit nicht ganz so gesunden Lebensmitteln. Es kommt nicht mehr zu diesem natürlichen, jahreszeitbedingten Reinigungsprozess. Unsere Basische Entsäuerungswoche, noch dazu so köstlich zubereitet von Michael Fell und seinem Küchenteam, entsäuert Ihren Körper gesund und genussvoll.



„Wichtig ist, WAS man isst, ausschlaggebend ist, WIE man isst.  
Sinnvoll ist die richtige Kombination von WAS und WIE“

(F. X. Mayr)

„Es wird zu oft, zu spät, zu viel Eiweiß gegessen,  
zu trocken und ohne Fastenpausen gelebt.“

(F. X. Mayr).

## Wie können wir zu Hause den Körper bei der Entgiftung und Ausleitung unterstützen?

Leider ist es uns nicht immer möglich, eine Woche auf die Schönheitsfarm zu kommen, um zu entsäuern. Deshalb hier ein paar Tipps, wie Sie auch zuhause neben einer basenüberschüssigen

Ernährung (vgl. Kochbuch, „Gesundheitsküche für natürliche Schönheit“ von Michael Fell) Ihre ausleitenden Organe, sprich Darm, Haut, Nieren und Lunge anregen können.

**LEBERWICKEL** Verwöhnen Sie Ihre Leber mit einem feuchtwarmen Tuch, darüber eine Wärmflasche für eine halbe Stunde.

**FUSSBÄDER** mit MARINE BALANCE BASENBAD (30-45 Minuten). Sollten Sie eine Badewanne besitzen, so verwöhnen Sie sich mit einem wunderbar ausleitenden MARINE BALANCE BASENBAD Vollbad (30-45 Minuten).

**BÜRSTENMASSAGE** mit unserem GANZKÖRPER MASSAGEHANDSCHUH oder der MARINE BALANCE HOLZNOPPEN MASSAGEBÜRSTE mit anschließendem MARINE BALANCE HAUTFUNKTIONSOIL.

**ALPINE BALANCE SALZPEELING** mit anschließendem MARINE BALANCE HAUTFUNKTIONSOIL: Sie regen Ihre Haut optimal zur Ausleitung an.

**SCHWITZEN!** Besuchen Sie ein Dampfbad!

**TÄGLICH EINE STUNDE BEWEGUNG** an der frischen Luft! Über die Lunge verlieren Sie sehr viele Säuren und reichern Ihr Blut mit Sauerstoff an. Das macht gute Laune!

**REGULIEREN SIE IHREN STOFFWECHSEL!** Bittermittel können Sie dabei unterstützen.

**TRINKEN SIE VIEL** – während einer Entsäuerungskur mindestens 2 Liter stilles Wasser oder dünnen Kräutertee (z. B. SCHÖNHEITSFARM MORGENTEE oder BALANCE TEE).

**PRAKTIZIEREN SIE YOGA, QI GONG, MEDITATION** oder sonstige ganzheitliche Übungen zur geistigen Reinigung. Denn das ist ein sehr wichtiger, oftmals vergessener Aspekt des Fastens!

Probieren Sie es aus!  
Und Sie werden spüren, wie wohltuend dieser körperliche und geistige "Reinigungsprozess" langfristig ist.

Ihre Astrid Eckerl



### DIE AUTORIN:

Astrid Eckerl ist seit über 30 Jahren auf der Schönheitsfarm tätig und hat sich von Anfang an der ganzheitlichen Gesundheitsphilosophie von Gertraud Gruber verschrieben. Mit der Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Josef Angerer Schule sowie der Zusatzausbildung zur FX. MayrPrevent® Therapeutin leitet Astrid Eckerl heute die Entsäuerungs- und Basenwochen und verantwortet die konzeptionelle Ausrichtung der Schönheitsfarm.



Wussten Sie, dass unsere Marine Balance Produkte genau diesen Reinigungsprozess der Matrix unterstützen?

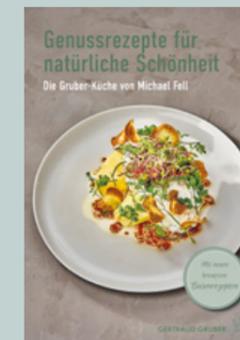
Das **MARINE BALANCE BASENBAD** leitet über das Prinzip der Osmose Schlacken/ Säuren aus dem Bindegewebe aus.

Das **MARINE BALANCE HAUTFUNKTIONSOIL** unterstützt Ihre Haut bei ihrer Aufgabe als „dritte“ Niere des Körpers, indem es die Hautdurchblutung anregt und dadurch die Ausleitung über die Haut aktiviert.

Die **MARINE BALANCE HOLZNOPPEN MASSAGEBÜRSTE** aktiviert Schlacken im Bindegewebe.



Also DIE perfekte TRIAS für Sie zur Begleitung Ihres Frühjahrsputzes!



### TIPP:

Im neuen Kochbuch von Michael Fell: „Gesundheitsküche für natürliche Schönheit“ sind neben vielen Rezepten, 30 Basenrezepte für Sie, zur Unterstützung während Ihrer Entsäuerungskur. Die sind so köstlich, dass die Fastenzeit zum echten Gaumenvergnügen wird.

Sollte dies zuhause zu anstrengend sein und Sie die effizienten Anwendungen und wohltuende Behandlungen einfach nur genießen wollen - dann kommen Sie doch einfach zu uns auf die Schönheitsfarm zur Basischen Entsäuerungswoche.

# MITOCHONDRIEN – DIE WUNDERBARE QUELLE UNSERER LEBENSENERGIE

Wo kommt unsere Lebensenergie her? Was ist die Quelle unserer Lebenskraft? Wie wird diese Energie erzeugt? Und wie können wir diese Lebenskraft auf einem hohen Level halten, damit wir die immensen Anforderungen unseres Lebens meistern können?

Von Nicole Heidinger

Um diese Fragen beantworten zu können, tauchen wir tief in das Innerste unserer Zellen ein. Hier befinden sich in jeder Zelle 1000 bis 2000 Mitochondrien (in Zellen mit hohem Energiebedarf sogar bis zu 100.000). Das sind die „Mini-Kraftwerke“ unserer Zellen. Denn sie gewinnen aus dem „Brennmaterial“ Nahrung (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß) + dem Luft-Sauerstoff + weiteren Co-Faktoren in faszinierenden, hochkomplexen Reaktionen über 95% unserer Energie in Form von ATP. ATP (Adenosintriphosphat) ist DER universelle Energieträger, ohne den kein Leben möglich ist. Sämtliche Abläufe unseres Körpers sind auf ATP angewiesen.

Die täglich produzierte und verbrauchte Menge an ATP ist immens, sie entspricht etwa Ihrem Körpergewicht!

Stellen Sie sich vor: diese Menge an Energie wird produziert in den Mitochondrien, die so klein sind, dass Sie sie mit dem bloßen Auge nicht sehen können.

Falsche Ernährung, Schlafmangel, Stress und Umweltgifte setzen den Mitochondrien so zu, dass Erschöpfungszustände und Erkrankungen die Folge sind.

## WIE ENTSTEHT ATP?

Die über die Verdauung zerlegten Kohlenhydrate (Glukose), Fette (Fettsäuren) und Eiweiß (Aminosäuren) werden über komplizierte chemische Reaktionswege (Glykolyse, Beta-Oxidation, Zitronensäurezyklus, Atmungskette) in den Mitochondrien in Energie = ATP umgewandelt und stehen dann allen Organen zur Verfügung.

Je besser unsere Mitochondrien arbeiten können, umso mehr Lebensenergie haben wir – tagtäglich und ein Leben lang. Kümmern Sie sich deswegen sehr gut um Ihre „kleinen Kraftwerke“.

## WIE KÖNNEN WIR ÜBER DIE ERNÄHRUNG UNSERE MITOCHONDRIEN STÄRKEN?

**1. Lebensmittel aus biologischem Anbau UND artgerechter Tierhaltung**  
Umweltgifte, wie Pestizide (Herbizide, Insektizide, Fungizide), Medikamentenrückstände, Schwermetalle und bestimmte Chemikalien führen im Körper zu „nitrosativem Stress“ (Stickstoffmonoxid), der die Mitochondrien irreparabel schädigt.

Achten Sie deswegen beim Einkauf von pflanzlichen und tierischen Produkten unbedingt auf entsprechende Qualität.

**2. Antioxidantien zur Reduzierung von oxidativem Stress**  
Oxidativer Stress bedeutet, dass das Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und „Radikalfängern“ = Antioxidantien aus den Fugen geraten ist. Freie Radikale entstehen z.B. durch Zigarettenrauch, Alkohol, Stress, entzündliche Prozesse, Umweltgifte. Freie Radikale sind hoch aggressiv und greifen die Mitochondrien an.

Achten Sie auf eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist: Vitamin C und E (Nüsse, Samen), Selen (Kokosnuss, Paranuss, Hülsenfrüchte, Pilze), Beta-Carotin (Karotten), OPC (rote Trauben), Flavonoide (Obst, Grünkohl), Lycopin (Tomaten), Anthocyane (Rotkohl, Kirsche, Holunderbeere, Apfel, Blaubeere), Chlorophyll (Spinat, Salat, Sprossen), Allicin (Knoblauch), Alpha-Liponsäure (Spinat, Brokkoli, Tomate) Alpha-Liponsäure hat eine starke antioxidative Wirkung und damit eine besonders positive Wirkung auf die Mitochondrien.

**3. Langkettige Kohlenhydrate für einen stabilen Blutzucker**  
Schnelle Kohlenhydrate aus gesüßten Speisen und Getränken, Weißmehlprodukte und industriell verarbeitete Lebensmittel begünstigen Blutzuckerspitzen und damit eine Insulinresistenz (=die Zellen reagieren nicht mehr auf Insulin). Die Blutglukose kann nicht mehr optimal zu den Mitochondrien gelangen. Dadurch fahren die Mitochondrien ihren Stoffwechsel herunter und es kommt zu einer deutlich geringeren Energieproduktion (weniger ATP).

Verzehren Sie nur langkettige Kohlenhydrate aus Vollgetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Obst, damit es nicht zu Blutzuckerspitzen kommt.

**4. Omega-3-Fettsäuren für intakte Zellmembranen**  
Jedes Mitochondrium ist von zwei hochspezialisierten Membranen umgeben, die dafür sorgen, dass der Transport der notwendigen Substanzen in das Mitochondrium und der Transport des ATP's aus dem Mitochondrium gewährleistet ist.

Die drei Omega-3-Fettsäuren (ALA, DHA, EPA) sind essentiell und sorgen dafür, dass die Membranen der Mitochondrien durchlässig und flexibel bleiben.

Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr aller Omega-3-Fettsäuren: ALA – Alpha-Linolensäure aus Leinöl, geschrotetem Leinsamen, Walnüssen und Hanfsamen.

Transfettsäuren (aus hocherhitzen Ölen, Frittiertes) schädigen die Mitochondrien-Membranen extrem und sollten unbedingt vermieden werden.



**5. Wichtige Co-Faktoren**

Stehen nachfolgende Cofaktoren nicht in ausreichender Menge zur Verfügung, können die Mitochondrien nur eingeschränkt funktionieren und es wird zu wenig Energie produziert.

CO-FAKTOREN	VORKOMMEN
Alpha-Linolensäure	Spinat, Broccoli, Tomate
Glutathion	Spinat, Zucchini, Tomaten, Avocado
Antioxidantien	Obst, grünes Blatt-Gemüse
Vitamin-E	Nüsse, Samen, kaltgepresste Pflanzenöl
Vitamin-B-Komplex	Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Eier
Vitamin B12	Fleisch, Eier, Fisch
Selen	Kokosnuss, Paranuss, Hülsenfrüchte, Pilze
Eisen	Kürbiskerne, Leinsamen, Linsen, Quinoa, Fleisch, Fisch
Magnesium	Paranuss, Kakao, Linsen, Haferflocken
Coenzym-Q10	Broccoli, Spinat, Paprika, Olivenöl, Zwiebel
Omega-3-Fettsäuren	Leinöl + Algenöl, Walnüsse, Hanfsamen

**Sinnvolle Zubereitung von Vollgetreide und Hülsenfrüchten**

Damit die Mineralstoffe und Spurenelemente optimal im Darm resorbiert werden können, sollten Vollgetreide (ganze Körner) und Hülsenfrüchte (bis auf rote und gelbe Linsen) vor dem Kochen eingeweicht werden.

**UND WAS STÄRKT UNSERE MITOCHONDRIEN NOCH?****1. Ausdauersport**

Jede Art von Bewegung lässt mehr Mitochondrien entstehen und erhöht deren Leistungsfähigkeit = mehr ATP = Energie.

**2. Chronischen Stress reduzieren**

Alle Wege, die Stress reduzieren, reduzieren freie Radikale und schützen somit unsere Mitochondrien.

Stress können wir nicht reduzieren, indem wir uns diesem entziehen, sondern indem wir unseren Geist nutzen, um unsere Bewertung der Situation zu verändern. Durch unsere Gedanken und die damit verbundenen Emotionen erzeugen wir permanent messbare elektromagnetische Wellen. Diese wirken über das Hormon- und Nervensystem unmittelbar auf die Mitochondrien und deren Energieproduktion ein. Unkontrollierte negative Gedanken führen zu unkontrollierten negativen Gefühlen, die zu körperlicher und psychischer Anspannung, also zu Stress führen.

Da unsere Mitochondrien leider keine „Alarmanlagen“ haben, wenn sie nicht mehr arbeiten können, bemerken wir die Schäden erst, wenn es uns „irgendwie“ schlecht geht, wenn unsere Ausdauer und Belastbarkeit abgenommen hat. Mit einer gesunden Ernährung und Lebensführung und einer bewussten Stress-Transformation können Sie Ihre Mitochondrien maximal unterstützen und schöpfen aus der Quelle von fast unbegrenzter Lebensenergie.



# ENERGIESCHUB AUF DEM TELLER!

**LINSEN-CURRYEINTOPF MIT GEWÜRZJOGHURT, SPROSSEN UND LEINÖL**

Einen spürbaren Energieschub verspreche ich mit dem nachfolgenden Rezept aus der Gesundheitsküche der Schönheitsfarm. Es wirkt, völlig unabhängig von der Jahreszeit. Natürlich kann man den würzigen Linsen-Curryeintopf über die Sprossen-Garnitur jahreszeitlich variieren, je nachdem wann, welche Sprossen im Handel oder der Natur verfügbar sind. Aber Sprossen lassen sich auch leicht selbst auf der Fensterbank

ziehen. In ihnen steck die ganze Kraft der späteren Pflanze. Denken Sie daran: Du bist, was Du isst. In diesem Fall also voller Energie!

Einen guten Appetit wünscht Ihnen,

Ihr Michael Fell

**LINSEN-CURRYEINTOPF****ZUTATEN:**

etwas Kokosfett  
200g Rote Linsen  
100g Schwarze Linsen (1/2 Tag vorher in warmes Wasser eingeweicht)  
1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten  
10g rote Currypaste  
8 frische Tomaten, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, klein geschnitten  
750g Gemüsefond  
20g Currypulver (Madras)  
10g Ras el-Hanout  
Salz  
Cayennepfeffer  
200g Kokosmilch  
30g Agaven-Dicksaft  
Schale und Saft von 2 Limonen  
1 Süßkartoffel

**ZUBEREITUNG:**

Linsen, Zwiebeln, Currypaste, Knoblauch in etwas Kokosfett farblos anschwitzen. Currypulver, Tomaten dazu, mit Gemüsefond aufgießen. Ras el-Hanout dazu geben, ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Kokosmilch und Agaven-Dicksaft dazu, sowie die Limone. Mit dem Pürierstab kurz anmischen. Abschmecken.

Süßkartoffel in 1 cm große Würfel schneiden und bissfest dämpfen. Als Einlage in die Suppe geben.

**GEWÜRZ-JOGHURT****ZUTATEN:**

100g Schafsjoghurt  
(alternativ normaler Joghurt)  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Saft und Abrieb von 1 Limone

**ZUBEREITUNG:**

Den Joghurt mit der Limone und den Gewürzen abschmecken und über den Eintopf geben.

Als Garnitur: Erbsen-Sprossen, Spargel-sprossen, Rote Bete-Sprossen, je nach Verfügbarkeit, oder diverse Kressearten mit etwas Leinöl (Erste Kalt-pressung) marinieren und auf der Suppe platzieren.

**UNSER AUTOR**

**Michael Fell** ist einer erfahrener und mit Herzblut agierender Gastronom und Spitzenkoch, der 2018 noch von Gertraud Gruber selbst für die kulinarische Leitung der Schönheitsfarm gewonnen wurde, um der Schönheitsküche eine neue Ausrichtung zu geben. Ganzheitlichkeit, Nachhaltigkeit und der Geist von Gertraud Gruber sind die Werte, die auch er in seinen Gerichten transportiert. Gewürzt wird mit Sachverstand und Respekt vor den Produkten – somit wird das Gericht von ihm vollendet. Durch Michael Fell und sein Team ist die Farmküche nicht nur ein gesundes, sondern auch ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis.





# GANZHEITSKOSMETIK MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN



## BASEN-BALANCE-SET: EINE EINLADUNG ZUR SELBSTFÜRSORGE FÜR KÖRPER & SEELE

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in ein wohltuendes Bade-Ritual, das Körper und Seele in Einklang bringt und alle Sinne berührt.

Das BASEN-BALANCE-SET bietet mit Tee, Bad, einer Kerze und der BIOMIMED® Aktiv Base Gesichtsscreme alles für ein ganzheitliches Basen-Balance-Ritual. Zusätzlich finden Sie auf einer beigelegten Karte einen QR-Code mit der Verlinkung zu einem Vortrag von Nicole Heidinger zu basischer Ernährung und zu basischen Rezepten von Michael Fell.

Ihr/e Gertraud Gruber Fachkosmetiker/in

GERTRAUD GRUBER KOSMETIK GmbH & Co. KG  
Südliche Hauptstraße 37, D-83700 Rottach-Egern  
Tel. +49 (0) 8022 27 98-27 | info@gruber-kosmetik.de  
www.grueraud-gruber.de

Schönheitsfarm GERTRAUD GRUBER GmbH  
Berta-Morena-Weg 1, D-83700 Rottach-Egern  
Tel. +49 (0) 8022 274-0 | Fax +49 (0) 8022 274-51  
info@schoenheitsfarm-gruber.de  
www.schoenheitsfarm-gruber.de



facebook.com/GertraudGruberKosmetikKultur  
instagram.com/gertraudgruber\_kosmetik  
youtube.com/GertraudGruberTV  
pinterest.de/gertraudgruberkosmetik



## GERTRAUD GRUBER

KOSMETIK KULTUR