

Schönheitsbrief

RATGEBER AUS DER SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRUBER

FRÜHLING / SOMMER 2023



**Vorsorgende
Gesundheitspflege:**
Das kann ich tun,
damit es mir gut geht!

**Tipps zum Frühlingserwachen
und Kräfte wecken:**
Ein ganzer Schönheits-
und Balancetag für mich

„Das Beste kommt noch“
Autorenlesung
mit Schauspielerin
Heidelinde Weis



In liebevollem Gedenken an Gertraud Gruber (1921-2022)



Bereits seit über einem Jahr müssen wir nun auf unsere hochverehrte Frau Gruber und ihren weisen Rat verzichten: Am 12. März jährte sich der Todestag unserer Gründerin zum ersten Mal. Im besonderen Gedenken haben wir ihr Grab mit ihren Lieblingsblumen geschmückt. Gemeinsam mit einer ihrer treuen Wegbegleiterinnen, Zen-Lehrerin Doris Zöls, gestalteten wir Frau Gruber zu Ehren eine Gedenkfeier. Wir sind dankbar für all das, was sie uns hinterlassen und mitgegeben hat. Sie hat nicht nur das Unternehmen, sondern auch uns geprägt und ist im Grunde so stets mit uns. Wir spüren ihre Nähe bei unserer täglichen Arbeit und im Zusammensein mit Ihnen, liebe Freundinnen der Schönheitsfarm, die Sie auch, die Ideenlehre der Gertraud Gruber in die Welt und die Zukunft tragen. Es wäre ihr eine Freude zu sehen, wie alles gut in ihrem Sinne weitergeht.

Herzlich Willkommen zum Gäste-Aperitif....

...heißt es jetzt seit Mitte letzten Jahres einmal wöchentlich für die Gästinnen der Schönheitsfarm. Im Sommer im Freien, im Winter meist im Speisesaal- oder wie es das Wetter zulässt...

Diesen „schönen“ Termin haben wir etabliert, damit wir Sie, sich aber auch unsere Gäste untereinander noch besser kennenlernen und austauschen können. Anfang, Mitte der Woche sind Sie nun schon orientiert und sind „angekommen“. Jetzt ist die Zeit für Anregungen und Austausch im legeren Rahmen. Auch sollten Sie die ersten Veränderungen und positiven Effekte wahrnehmen. Erzählen Sie gerne, wie es Ihnen gefällt und wie Ihnen unser „Gruber-Programm“ bekommt! Teilen Sie Ihre Eindrücke mit uns und untereinander. Auch wenn Sie noch weiterführende Fragen zu unseren Programmen, einzelnen Anwendungen oder Ihrem Wochenplan haben, sind wir gerne für Sie da!

Am Abend des Gäste-Aperitifs sind Ansprechpartner aus verschiedenen Bereichen der Farm dabei, die gerne dazu beitragen, dass Ihr Aufenthalt auf allen Ebenen ein rundum schönes und erfolgreiches Erlebnis wird.

Worüber wir uns beim Gäste-Aperitif besonders freuen, ist, wenn Sie Ihre Erinnerungen an Gertraud Gruber mit uns teilen! Die freudvollen und humorigen Begebenheiten sind es, die unsere liebe Frau Gruber so gegenwärtig machen. So ist sie doch stets weiter in unserer Mitte.



Liebe Freundin der Schönheitsfarm,

die Aussicht auf den Frühling und den nahestehenden Sommer hilft, sich zu besinnen und wieder in die eigene Mitte zu kommen.

Auch auf der Schönheitsfarm stellen wir uns auf die warme Jahreszeit ein und freuen uns, diese mit unseren Gästen zu verbringen! Einen kleinen Vorgeschmack zeigt Ihnen Michael Fell mit seinem Beitrag aus der gesunden Farmküche.

Damit Sie nicht bis zu einem nächsten Aufenthalt auf der Farm warten müssen, haben wir für Sie ein kleines bisschen „Farm für Zuhause“ zusammengestellt.

Astrid Eckerl erklärt, wie ein energetisierender Balance- oder Schönheitstag zu Hause aussehen könnte! Aus den Farmbereichen haben wir persönliche Lieblingstipps der Kosmetik und Therapie für Sie. Ergänzt durch Anleitungen unserer Ernährungs-Expertin Nicole Heidinger, wie Sie so einen Balance-Tag zu Hause kulinarisch gestalten können.

Unsere hochgeschätzte Dr. Petra Blum erklärt dazu, warum die „vorsorgende Gesundheitspflege“ – die Wurzel der Intension von Gertraud Gruber – so wichtig ist und bleibt!

Dass die Philosophie von Gertraud Gruber so wirksam und weitreichend ist, davon erzählen zwei Wegbegleiterinnen unserer lieben Frau Gruber: Christine Lassen, Coach und Autorin für positives Denken und die wundervolle Heidelinde Weis. Die bekannte und allseits bewunderte Schauspielerinnen gab uns die Ehre und las bei ihrem jüngsten Aufenthalt auf der Farm aus ihrer gerade erschienen Autobiografie „Das Beste kommt noch“.

In diesem Sinne: Freuen Sie sich, auf das, was diese schöne Jahreszeit mit sich bringt!

Herzlichst,

Ihr Schönheitsfarm Gertraud Gruber Team



DIE WELT IST AUS DEN FUGEN: WAS KANN ICH MACHEN, DASS ES MIR GUT GEHT?

- kurzfristig und langfristig und nach den Grundsätzen der Gruber-Philosophie der vorsorgenden Gesundheitspflege

Ein ganzes Jahr ist schon seit dem Ableben der Grand Dame der Kosmetik und Persönlichkeit Gertraud Gruber vergangen und es ist, als wäre sie noch unter uns.

Ihr Spirit ist es, der erhalten bleibt. Was sie hinterlassen hat: eine Schönheitsfarm der besonderen Art, ein florierendes Unternehmen der Marke GERTRAUD GRUBER, ein spirituelles Zentrum, unzählige soziale Projekte, die für sie nicht erwähnenswert, sondern selbstverständlich waren. Letztendlich hat sie vielen Einzelnen – ob Gästen, Freunden und Bekannten – einen Schlüssel für den weiteren Lebensweg an die Hand gegeben. Immer wieder ist es zu hören: „Von Frau Gruber habe ich viel gelernt.“ Oft waren es nur Kleinigkeiten, die einen Aha-Effekt bewirkt und den Lebensweg positiv verändert haben.

Ja, sie hat eine große Lücke hinterlassen, die nicht neu besetzt werden kann. Doch eine Lücke muss geschlossen werden, um ein Ganzes neu zu gestalten, damit es haltbar, vertrauensvoll und zukunftssträftig sein kann.

Diese oft intuitiven, visionären und erfahrungsreichen Gedanken der Gertraud Gruber und ihre Umsetzung waren und bleiben präsent. Und genau diese sind es in der aktuellen Zeit, die wir uns näher betrachten wollen.

Intuition bedeutet nichts anderes, als auf unser Bauchgefühl zu hören. Heute ist es allgemein bekannt, dass es ein sogenanntes „Bauch-Hirn“ gibt. Wissenschaftlich gesehen, sind es bestimmte Stoffwechselprodukte (sogenannte Neurotransmitter), vorrangig des Darmmilieus, die über das autonome Nervensystem und andere Transporter informativ den Gehirnstoffwechsel und damit auch den Handlungsablauf unseres weiteren Wirkens steuern – ohne dass der „Verstand“ die Vorherrschaft hat. Intuition kann ein Gefühl sein, das uns den eigenen individuellen Weg zeigt. Vieles ist in diesem Zusammenhang noch unbekannt. Und so ist es auch gut.

Was also ist visionär – voraussehend? Es gibt wenige Visionäre. Frau Gruber verfügte aber über diese Gabe: Ein Blick auf Zusammenhänge in der Zukunft – auf das Ganzheitliche – auf das, was Erfolg versprechend ist. Neue Konzepte, die einmalig sind, die in dieser Form noch nicht existent sind. Gedanken, die mit Mut umgesetzt werden und mit voller Überzeugung – die berühmten 100%. Was bedeutet das? Wenn jemand 100% überzeugt von seinem Tun ist, wirkt sich das auf unsere Epigenetik bis hin zur Genetik aus. Die Steuerung der immunologischen, hormonellen, psychischen und physischen Stoffwechselwege erfolgt durch kleinste Moleküle im Organismus. Stoffwechselwege können an- und abgeschaltet werden, je nachdem wie unsere Gedanken programmiert werden.

Das Motto „das Glas ist halb voll oder es ist halb leer“ hat seine Berechtigung. Ist das Glas halb voll – als positives Signal –, werden Wege des Stoffwechsels eingeschaltet, die für den Organismus zuträglich sind. Ist das Glas halb leer – als negatives Signal – werden Wege eingeschaltet, die dem Organismus schaden. Genau diese Signale können wir durch unsere Gedanken beeinflussen. Eine wertvolle Erkenntnis – üben wir uns darin!

Durch meine Freundschaft zu Frau Gruber, durch Beobachtungen der langjährigen Gäste auf der Schönheitsfarm habe ich folgende Erkenntnisse erwerben dürfen:

Es sind bestimmte Merkmale, die gesunde Lebensjahre unterstützen können: Glaube, Vertrauen, Disziplin, ein ausgewogener Atemrhythmus, ein ausgewogener Wach-Schlafrythmus, Bewegung, Ernährung, die zum Einklang mit uns selbst führen.

Glaube und Vertrauen sind große Worte und Werte, die ich hier ansprechen möchte, aber an der Stelle nicht vertiefen kann. Disziplin bedeutet,



täglich und immer erneut den „inneren Schweinehund“ aktiv zu überwinden. Ihm mitzuteilen – ich bin der Boss. Bewegung bedeutet frei nach Gertraud Gruber Flexibilität nicht nur des Körpers sondern vor allem der Gedanken. Das erhält jung.

Bewegung im Ausdauerbereich bedeutet eine Gleichsetzung mit guter Ausatmung, Stressabbau und einem ausgewogenen vegetativen Nervensystem. Gute Nerven – man spricht heute von Resilienz – sind wiederum wichtig für unser überlegtes Handeln.

Ebenso ist eine ausgewogene, frische, eher basenüberschüssige Ernährung nicht zu vernachlässigen. Unter den Voraussetzungen eines intensiven Kauprozesses, mit dem Ziel, dass Nährstoffe entsprechend verdaut, verarbeitet und über die Schutzschichten des Verdauungstraktes aufgenommen werden können. Nur in dieser Form wird der Transport zum eigentlichen Ziel – nämlich zur Zelle – ermöglicht. Eine basenüberschüssige Kost ist immer als eine entzündungshemmende Kost anzusehen. Schon allein durch den täglichen ungesunden Stress kann unser Immunsystem überfordert werden. Es arbeitet eher in Abwehrlage und damit eher im entzündlichen Bereich. Das wirkt sich selbstverständlich auch auf den Darm aus. In der Folge treten Verdauungsstörungen, Allergien, Unverträglichkeiten oder eine chronische Belastung des gesamten Organismus auf.

Die von Frau Gruber und mir Ende der 90er Jahre entwickelte Basenkur als zusätzliches Angebot für ihr Gesamtkonzept der „vorsorgenden Gesundheitspflege“ auf der Schönheitsfarm sollte in Verbindung mit „Verwöhnt-Werden“, Entspannungsverfahren, Bewegung, Ernährung, ausgewogener Aktivität und Passivität dienen. Die gewünschten Erfolge zeigten sich schnell. Die aktuell überarbeitete Basenkur ist nun zeitgerecht angepasst. Sie ist besser verträglich geworden. In ihrer Wirkungsweise

entgiftend, entlastend für den Organismus und das Immunsystem – somit gesundheitsvorbeugend.

Generell gesehen, bietet der Aufenthalt in der Schönheitsfarm, in ausgesprochener Wohlfühl-Atmosphäre, durch das einmalige Gesamtkonzept einen Weg in die Regenerationsphase.

Was würde Gertraud Gruber in der Diversität ihrer „vorsorgenden Gesundheitspflege“ raten? In der Zeit dieser Weltereignisse: „Zu-sich-kommen“ und „Bei-sich-bleiben“, Vertrauen haben, Achtsamkeit üben, Bauchgefühl einschalten, auf den Atemrhythmus achten, Kontakt in der Umgebung suchen, die einem selbst gut tut, Belastungen abwerfen, Glaube und Ehrlichkeit erhalten.

Die Welt ist aus den Fugen – jeder einzelne kann mit seinen Gedanken einen kleinen Teil in das morphogenetische Feld (Sheldrake) einspeisen, um die Weltordnung zu verbessern.

Dr. Petra Blum

Die Autorin

Dr. med. Petra Blum, Ärztin für Naturheilmadin und langjährige Leiterin der „Basischen Entsäuerungswoche“ auf der Schönheitsfarm Gertraud Gruber. Als niedergelassene Ärztin gehörte zu ihrem Haupttätigkeitsfeld die Regulationsmedizin auf Grundlage einer gesunden Ernährung und eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes.



Tipps zum Frühlingserwachen
und Kräfte wecken:

EIN GANZER SCHÖNHEITS- UND BALANCE-TAG FÜR MICH!

Endlich! Die Vögel fangen an zu zwitschern, die Tage werden länger und wärmer und in uns steigt das Gefühl, wieder mehr für Körper und Seele tun zu wollen. Fürs Frühlingserwachen hätten wir hier ein paar Ideen aus der Farm für Sie zu Hause. Die Ihnen bekannten, guten Geister der Schönheitsfarm haben die besten Kick-Off-Tipps

gesammelt. Für jeden ist was dabei, ob Sie nur kurz Zeit haben oder sich einen ganzen Tag eine AUSZEIT nehmen. Starten Sie gleich am Wochenende mit einem Schönheitstag. Ein ganzer Tag nur für Sie und Ihr Wohlbefinden – und Sie werden es spüren: **FRÜHLINGSERWACHEN!**

Und so geht's los:

Früh morgens stehe ich auf und öffne das Fenster und beginne den Tag mit langen, tiefen Atemzügen. Im Bad bürste ich dann kräftig meinen Körper mit dem MASSAGE-HANDSCHUH.

Nach der Morgenroutine geht es dann hinaus zur Bewegung im Freien. Hier auf der Farm ist das sehr beliebt, da wir somit gleich früh morgens den Kreislauf in Schwung bringen. Wenn wir dabei gleich ein paar Dehnübungen einbringen, bleiben wir elastisch und fit. Erinnern Sie sich an das, was Frau Gruber dazu sagte „Elastizität von Körper und Geist ist die Jugend. Starre von Körper und Geist das Alter“ und wie sie einen zur Bewegung motivierte: „Meine Damen, immer schwingend und elastisch gehen!“



Tipp von Astrid Eckerl, Konzeptionelle
Leitung und Heilpraktikerin:

Beginnen Sie herzentfernt mit der Bürstenmassage: also erst rechtes Bein, dann linkes Bein, rechter Arm, linker Arm. Dann den Rücken und zum Schluss den Bauch kräftig bürsten. Sollten Sie Probleme mit Venen haben, dann diese Stellen nicht behandeln.



Manuela Kister, Körpertherapeutin und unser
Energiebündel auf der Farm, empfiehlt:

Einen flotten Spaziergang kann man natürlich zu jeder Tageszeit unternehmen. Aber ganz in der Früh mit Vogelgezwitscher, wenn der Himmel noch mit Nebel-Dunst geschwängert ist, die Luft schneidend frisch ist, hat er eine sowohl reinigende wie stärkende Qualität. Nach einem solchen bewusst gestalteten, aktiven Start in den Tag fühlt sich der ganze Tag anders an. Man ist mit sich zufrieden, da man bereits seinen Körper gefordert und seine Lungen "durchgelüftet" hat.

Damit so ein bewegter Start kein fortwährender Vorsatz bleibt, sondern morgens sofort in die Tat umgesetzt wird, darf man sich gerne mal selbst überrumpeln:

- Legen Sie sich abends bereits Ihre Laufkleidung zurecht! Das ist wichtig. Denn sonst könnte Sie das lästige Suchen nach passender Bekleidung in der Früh doch noch im kuscheligen Bett festhalten.



- Gehen Sie gerne ohne Stöcke, denn Sie dürfen Ihre Arme als "Werkzeuge" benutzen: Schwingen Sie die Arme immer mal wieder in allen erdenklichen Variationen. Verwringen Sie Ihren Körper unterm Gehen. Laufen Sie vorsichtig rückwärts oder seitwärts. Benutzen Sie z.B. ein Brückengeländer als Turnstange, um sich daran festzuhalten und die Beine durch zu schwingen. Auch eine Treppe darf mal rauf und runter für eine Intervalleinheit zweckentfremdet werden.
- Gut dann, wenn Sie sich im „Zwiebel-Look“ angezogen haben und sich Schicht für Schicht von Weste, Jacke, Pulli etc. entledigen können. Denn es wird wirklich warm, wenn man den Kreislauf auf diese Weise ankurbelt.
- Sie genießen sich, allein in der "Öffentlichkeit" solche Sachen zu machen? Kein Problem: Bei uns auf der Farm können Sie "im Schutze der Gruppe" all das nach Herzenslust ausprobieren! Jeden Morgen ab 7 Uhr laufen wir eine andere Strecke und kommen 45 Minuten später mit blendender Laune wieder an.

Ich drücke Ihnen die Daumen, dass es Ihnen schon bald gelingt, Bewegung im Freien entweder in Ihren "Nur-für-mich-Tag" oder am besten ganz in Ihren Alltag einzuflechten.

Ihre Manuela

Bin ich zu Hause angekommen, habe ich mir nun ein vitalisierendes Frühstück verdient. Inspirationen hierzu können Sie sich gerne bei unserer Ernährungsexpertin Nicole Heidinger (Seite 11) holen. Den weiteren Vormittag widme ich mich völlig meinem Körper.

Elisabeth Schwarzenböck,
unsere langjährige Körpertherapeutin
auf der Farm empfiehlt:

Mein Frühlingsgruß für den Körper: Mit unserem GERTRAUD GRUBER ALPINE BALANCE SALZPEELING entfernen Sie einfach und gründlich abgestorbene Hautschüppchen. Einfach auf die gut befeuchtete Haut – am besten unter der Dusche – auftragen und einmassieren. Ihre Haut ist anschließend wunderbar weich und glatt. Meine Lieblingspackung, die ich auch gerne auf der Farm den Gästinnen auftrage, ist die EXQUISIT BODYPERFECT KÖRPERCREME MIT ALOE VERA GEL gemischt: Üppig auf den ganzen Körper auftragen und sich anschließend in ein ausgebreitetes großes Tuch einwickeln. Es sollte zirka 30 Minuten lang einziehen. Sie werden den Duft lieben...

Nach der Ruhepause bereite ich mir mein Mittagessen vor.

Ein leichtes, bekömmliches Rezept finden Sie wieder weiter hinten (Seite 11) im Beitrag von Nicole Heidinger.

Nach dem Mittagessen
würde sich natürlich ein wohltuender Leberwickel anbieten.

Astrid Eckerl rät:

Befeuchten Sie ein kleines Stofftuch mit warmem Wasser, legen dieses Tuch auf Ihre Leber (unter ihrem rechten Rippenbogen) und oben darauf eine gut warme (Keine heiße!) Wärmflasche. Ruhen Sie so mindestens 30 Minuten – gerne auch länger.

Nach dieser Pause geht's nun auf und wir kümmern uns um unser Gesicht, den Hals und unser Dekolleté.



So sehen die passenden Tipps von Dijana Mlinarec, unserer langjährigen Kosmetikerin aus:

Eine perfekt abgestimmte Hautpflege ist das A und O für ein schönes und gesundes Hautbild. Wenn im Frühling die Temperaturen wieder steigen und wir die ersten warmen Sonnenstrahlen auf unserer Haut spüren, ist es wichtig, auch die Pflegeroutine entsprechend anzupassen. Damit Ihre Haut mit der Sonne um die Wette strahlt, ist es wichtig, sie optimal vorzubereiten.

- Das ENZYM PEELING PUDER wirkt wie ein Frühjahrsputz für Ihre Haut. Sanft entfernt es abgestorbene Hautschüppchen, reinigt die Haut porentief und sorgt für einen rosigen, frischen Teint.
- Die optimale Ergänzung zu Ihrer Tages-/ Nachtpflege sind unsere 2-Phasen Gesichtöle: 2-PHASEN ALOE VERA GESICHTSÖL spendet der Haut intensiv Feuchtigkeit, wirkt beruhigend und stärkt gleichzeitig die Hautbarriere. Das Vitamin Gesichtöl schützt Ihre Haut vor freien Radikalen, verbessert die Hautelastizität und sorgt für ein geschmeidiges Hautgefühl. Die Öle ziehen schnell in die Haut ein und hinterlassen nichts als einen strahlenden Glow.
- Damit nicht nur das Gesicht, sondern auch die Augen mit der Sonne um die Wette strahlen, empfehle ich Ihnen die BIO CELLULOSE HYALURON AUGENPADS. Egal ob zu einem besonderen Anlass oder für zwischendurch, bei langen Tagen oder kurzen Nächten: Die Augenpads sorgen durch ihren Soforteffekt für eine sichtbar strahlende und schöne Augenpartie."

Viel Spaß! Ihre Dijana



Nadja Schulz, Kosmetikerin und Visagistin, weiß Rat:

Wenn der Frühling kommt, bekomme ich Lust auf zarte Farben. Passend dazu hat GG naturell neue Lippenstift-Farben herausgebracht.

- Nachdem ich den GG naturell CONCEALER und die SERUM FOUNDATION aufgetragen habe, trage ich den COMPACT POWDER auf. Denn Sonnenschutz ist jetzt, da die Haut kaum an Sonne gewöhnt ist, ganz besonders wichtig.
- Um etwas Form ins Gesamtbild zu bringen, verwende ich auf den Wangen den BRONZING POWDER. Diesen nehme ich zeitgleich als Lidschatten für einen tieferen Blick in der oberen Lidfalte. Jetzt fehlt nur noch der EYE LINER PENCIL in der Farbe Braun und die HIGH DEFINITION CARE MASCARA in Schwarz, um den Blick zu vervollständigen.
- Rote Lippen soll man küssen! Oder wie war das? Spaß beiseite: Im Frühling mag ich es zart, da passt perfekt der CREAMY COLOUR & CARE LIPSTICK in der Farbe 120 nude rose. Für alle die es knalliger mögen, eignet sich die Farbe 150 fuchsia pink.
- Um dem Look den perfekten Glow zu verpassen, trage ich den GLOW POWDER HIGHLIGHTER über den Wangen und unter den Augenbrauen auf. Noch etwas FIX IT GESICHTSSPRAY und der Look hält den ganzen Tag oder die ganze Nacht."

Viel Spaß beim Nachmachen, Ihre Nadja

Wenn da nicht unsere Lebensgeister geweckt werden?! Und wir wieder so gestärkt unserem Alltag begegnen können!

Sollten Ihnen die Tipps zu „anstrengend“ sein, dann kommen Sie bei uns auf der Farm vorbei! – Auf einem kleinen Zwischenstopp am Wochenende mit ganzheitlichen Anwendungen und Übernachtung oder auch sonst für einen Balance- oder Schönheitstag zwischendurch – nur zum Verwöhnen oder als Kick-Off. Auch schön...!

Einen erfrischenden Frühling und einen warmen Sommer, wünscht Ihnen Astrid Eckerl

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN? GENUSS UND ENERGIE AUCH!

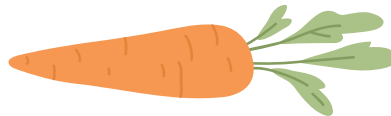
Ganzheitlichkeit, Nachhaltigkeit und die Philosophie von Gertraud Gruber sind die Werte, die sich auch in der Farmküche widerspiegeln. Gewürzt wird mit Sachverstand und Respekt vor den Produkten. Die Gerichte aus der Farmküche sind gesund und leicht, regional und nachhaltig und dabei noch kreativ und wunderschön angerichtet. Lassen Sie sich kulinarisch von unserem Küchenchef Michael Fell und seinem Team verwöhnen und schöpfen Sie Energie aus dem gesunden Genuss!

Übrigens: Auch die Gerichte der Basenkur wurden von Michael Fell und seinem Team gemeinsam mit unserer Ernährungs-Expertin Nicole Heidinger nach der Überarbeitung des Basenkonzepts unter der Leitung von Astrid Eckerl neu angepasst und interpretiert.

Genießen Sie es!



BALANCE – TAG(E) FÜR VIEL ENERGIE, LEICHTIGKEIT UND LEBENSFREUDE



Dass ein Reset bei der Ernährung gerade im Frühjahr Energien und gute Laune freisetzt, ist hinlänglich bekannt. Ob das Fasten in vielen Religionen, die vom Arzt empfohlene oder in den Medien vorgeschlagene Frühjahrskur – die Idee dahinter ist dieselbe: Es geht darum, aus dem Karussell der Angewohnheiten auszusteigen und mit Blick auf das zunehmende Tageslicht, die steigenden Temperaturen und dem Frischen und Gesunden, das die Natur ab April für unseren Speiseplan hergibt, den Neustart-Knopf zu drücken. Gleichzeitig gilt es zur „Energiegewinnung“ unsere Verdauungsorgane zu entlasten. Wir in der GERTRAUD GRUBER SCHÖNHEITSFARM empfehlen dafür Balance-Tage. Einer ist gut, mehrere hintereinander besser. Aber auch einzelne Balance-Tage saisonunabhängig zwischendurch und mehrmals im Jahr verleihen immer wieder neuen Schwung.

„Mit einem Balance-Tag ist weder stoisches Fasten nach Stoppuhr oder das Entsagen jeglicher Genüsse gemeint, sondern vielmehr die Entwicklung jener Kraft, die mich aus der Genuss-SUCHT befreit und die mir hilft, mich auf weniger, aber hochwertigste Lebensmittel zu konzentrieren. Lebensmittel, die mir gleichzeitig Ruhe und Energie geben – die mich in die Mitte, in die Balance bringen“, sagt unsere Ernährungs-Expertin Nicole Heidinger. Ihre nachfolgendem Tipps und Anregungen sind bewusst so einfach konzipiert, damit Sie sie ganz leicht in Ihrem Alltag umsetzen können.

1. DIE AUSSCHIEDUNGSORGANE UNTERSTÜTZEN, UM ANGESAMMELTEN „MÜLL“ LOSZUWERDEN

2. „SANFT“ ZUM REICH DER MITTE

- Wählen Sie eher **verträgliche Gemüsesorten**: Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, Rote Beete, Gelbe Beete), Kürbis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Fenchel, Zucchini, Chicorée, Radicchio, Mangold, Spinat, Zuckerschoten, Pak Choi
- Bevorzugen Sie **schonende Zubereitungsarten** wie Dünsten und besonders **Dämpfen**.
- Scharfes Anbraten und scharfe Gewürze vermindern die Verträglichkeit.

3. ESSVERHALTEN

- Nehmen Sie 2-3 Mahlzeiten zu sich und lassen Sie dazwischen mindestens 4 Stunden Pause, in denen Sie ausschließlich ungesüßte Flüssigkeiten trinken.
- Konzentrieren Sie sich in Ruhe auf Ihre Mahlzeit.
- Kauen Sie, bis alles ein weicher Brei ist – erst dann schlucken

Trinken

„Groß-Putz“ klappt auch nur mit viel Wasser .

Beginnen Sie morgens mit viel heißem Wasser (das können 2-3 große Tassen sein).

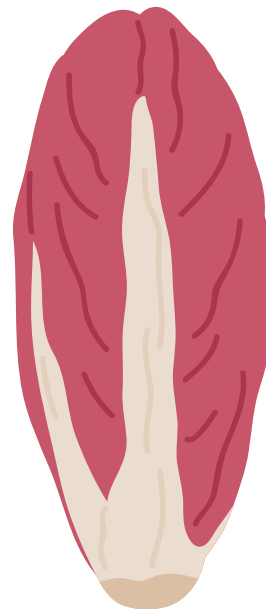
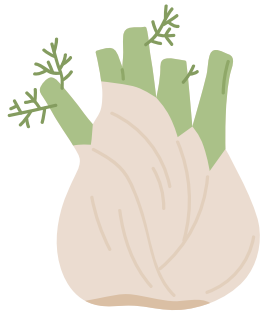
Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten viel ungesüßte Flüssigkeit: heißes Wasser, Tee - heiß oder kalt, stilles Wasser - pur, mit einem Schuss Zitronensaft, mit Ingwerscheiben oder mit Kräuterzweigen aromatisiert, Getreidekaffee – mit einem Schuss ungesüßte Mandelmilch.

- Nehmen Sie Flaschen/Thermoskannen für unterwegs mit!
- Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten.
- Trinken Sie an diesen „Balance-Tagen“ maximal 1 Espresso und keinen Alkohol.

Bitterstoffe

Bitterstoffe regen Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm gleichzeitig an. Sämtliche Kräuter und Gewürze enthalten Bitterstoffe. Würzen Sie großzügig damit!





Und so könnte er aussehen, Ihr nächster HERRLICH LEICHTER, BASEN- ÜBERSCHÜSSIGER BALANCE - TAG

FRÜHSTÜCK

Nehmen Sie erst dann Ihre erste Mahlzeit zu sich, wenn Ihr Körper Ihnen richtigen Hunger signalisiert.

Einfacher, warmer Haferbrei

- Haferflocken* und 2-3 EL Nüsse/Samen großzügig mit heißem Wasser übergießen
- eine Handvoll geschnittenes Obst (z.B. Apfel, Birne, Blaubeeren) in das überstehende Wasser geben; mit einem Teller abdecken und ein wenig quellen lassen
- 1-2 EL Leinöl und evtl. Gewürze (Zimt, Ingwer, Kardamom) darüber geben

* Sie können statt der Haferflocken auch gekochte Hirse oder Buchweizen verwenden.

MITTAGESSEN

Lassen Sie mindestens 4 Stunden Abstand zum Frühstück.

Salat zur Vorspeise

- Radicchio und/oder Chicorée in mundgerechte Stücke schneiden
- in einer Pfanne mit etwas Wasser kurz dämpfen (geschlossener Deckel)
- abkühlen lassen und das Dressing darüber geben: Olivenöl, 1 TL Tahin (Sesammus) oder frische Kräuter, Zitronensaft, Salz

Hauptgericht: Getreide mit Mangold

Zubereitung Mangold

- Stiele von den Mangoldblättern abschneiden und in 2cm lange Stücke schneiden
- etwas Wasser und Olivenöl in eine Pfanne mit Deckel geben; Mangoldstiele dazu geben; Deckel schließen und bissfest dämpfen
- in der Zwischenzeit die Mangoldblätter in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Mangoldstiele geben; bei geschlossenem Deckel weich dämpfen
- würzen: geriebene Muskatnuss, Pfeffer, Salz, Zitronensaft
- mit Hafercuisine und/oder Mandelmus sämig machen

Zubereitung Quinoa oder Hirse

- Quinoa (1 Tasse Quinoa mit 2 Tassen Wasser) oder Hirse (1 Tasse Hirse mit 3 Tassen Wasser) kochen, bis alles Wasser aufgesaugt ist (am Anfang köcheln, dann ausquellen lassen – dauert circa 25 min).

- mit einer Gabel auflockern
- etwas Olivenöl oder Butter unterrühren.

Getreide und Mangold anrichten und nach Wunsch mit Nüssen (Cashewkerne, Pekannüsse, Pinienkerne) bestreuen.

Wer möchte: Nachspeise

2 Stück Bitterschokolade (mind. 85%)

ABENDESSEN

Am Abend eines Balance-Tages ist eine Gemüsesuppe besonders wohltuend. Konzentrieren Sie sich aber auch bei der Suppe auf das ausgiebige Kauen. Essen Sie deswegen zur Suppe eine Scheibe etwas abgelagertes Vollkorn-Sauerteigbrot. Immer zuerst vom Brot einen kleinen Bissen nehmen, etwas weich kauen, einen Löffel Suppe dazu nehmen, weiter kauen und dann schlucken.

Gemüsesuppe

- Gemüse gemischt nach Wunsch: Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Kürbis, Fenchel
- 1-2 mehlig Kartoffeln (mittelgroß), geschält
- 2 EL wahlweise oder kombiniert: Hafercuisine, Kokosmilch, Olivenöl, Leinöl, Mandelmus
- frische Petersilie oder weitere Kräuter
- Salz
- Liebstöckel gem., Schabzigerklee gem., Muskatnuss frisch gerieben
- je nach Gemüsewahl können auch gut folgende Gewürze verwendet werden: Kurkuma, Ingwer, Curry, Kreuzkümmel
- trocken in einer Pfanne angeröstete Nüsse/Samen

Zubereitung Gemüsesuppe

- Kartoffeln und Gemüse in grobe Würfel schneiden und in Wasser (Gemüse sollte gut 1cm mit Wasser bedeckt sein) weich kochen.
- Pürieren (evtl. noch Wasser dazu geben), würzen und Fette/Öle unterrühren.
- Frische, gehackte Kräuter, Nüsse/Samen darüber geben.

Genießen Sie die Leichtigkeit und Energie, die Ihnen so ein Balance-Tag schenkt – es ist eine Form der Freiheit!

Ihre Nicole Heidinger

Nachdem sich die Mengen danach richten, ob Sie zwei oder drei Mahlzeiten zu sich nehmen, wurde auf Mengenangaben verzichtet.

INTERVIEW MIT CHRISTINE LASSEN

WIE MAN MENTAL DIE NOTBREMSE ZIEHT

Autorin, Verlegerin, Coach für positives Denken, Fühlen, Planen und Handeln – So kennt man Christine Lassen in ganz Deutschland und darüber hinaus. Ihr Credo: Der Mensch kann durch gezielt und bewusst positive Gedanken, sein Fühlen, Handeln und Planen so gestalten, dass er ein glückliches, gesundes, zufriedenes Leben führt. Der Bestseller „HEUTE ist mein bester Tag“ – egal als Buch oder Kalender – ist dabei ein Workbook durch das Jahr, mit dem man seine Denkweise positiv trainieren kann. Bei ihrem letzten Besuch auf der Gertraud Gruber Schönheitsfarm, erklärte Schönheitsfarm-Freundin Christine Lassen im Gespräch, wie ihre Methode funktioniert und was das mit unserer Frau Gruber zu tun hat?

Frau Lassen, wie trainiert man eine "positive Denkweise"?

Zunächst einmal: Positives Denken ist ein lebenslanges Training, das täglich trainiert sein will. Bei allem rechten Denken, darf man nicht davon ausgehen, dass es nicht so etwas wie Schicksal gibt, dass einem keine Widrigkeiten widerfahren. Positives Denken bedeutet vielmehr der gelassene Umgang mit diesen Widrigkeiten, dass man lernt, sich nicht dagegen aufzulehnen, sondern sich nur um das zu kümmern, was man wirklich beeinflussen kann. Wir verstehen vieles nicht. Aber wir können lernen, das Leben anzunehmen. Positives Denken ist keine Schönwetter-Philosophie.

Warum und wie etwas annehmen, was ich so gar nicht in meinem Leben haben möchte?

Wir Menschen haben die Tendenz, immer das Negative zu sehen und uns dann ohnmächtig zu fühlen. Handlungsunfähigkeit macht antriebslos. Wenn man sich aber darin übt, zu beobachten anstatt gleich zu bewerten, schafft man eine gewisse Distanz zu den Dingen und dadurch einen Handlungsspielraum. Statt Stagnation oder gar Widerstand, ist dann Bewegung, Entwicklung und eine Fokussierung auf das möglich, das in meiner Macht steht, verändern zu können. Wer sich in Gelassenheit übt, ist im Fluss des Lebens. Herausforderungen sollen mich nicht abhalten, mein Leben zu leben. Ich mach was draus! Das ist einer der wichtigsten Glaubenssätze.

Hätten Sie einen Einsteiger-Tipp?

Tatsächlich rate ich jedem zur Medien-Diät. Die Nachrichten – besonders im letzten Jahr – schüren das Gefühl der Machtlosigkeit und dieses wiederum führt zu depressiven Verstimmungen und Lethargie. Konzentrieren Sie sich auf das Leben im Heute, und auf das was jetzt ist. Gehen Sie spazieren und kommen sie dadurch auch mental in Bewegung!

Bewegung in der Natur – Das kommt uns auf der Farm doch bekannt vor?!

Sehen Sie, ich kann mich noch sehr gut an das Gespräch mit Frau Gruber bei meinem ersten Aufenthalt auf der Schönheitsfarm erinnern, auf das



dann unsere 20-jährige Freundschaft aufbaute. Damals sagte sie mir, dass Schönheit sichtbare Gesundheit sei und zu einem großen Teil von innen komme. Die innere Einstellung sei genauso wichtig, wie das was wir mit Bewegung, Ernährung, Körperpflege und Kosmetik erreichten.

Sie sagte mehr oder minder wörtlich: Wenn man die Freude am Leben pflegt, positiv in die Zukunft schaut, neugierig und geistig beweglich bleibt, führt das zu innerer Harmonie, die auf den Körper und auch auf das Umfeld ausstrahlt. Eine positive Lebenseinstellung und positives Denken waren Teil von Gertraud Grubers Philosophie. Sie hat mir vor Augen geführt, dass positives Denken wie gesunde Nahrung für den Geist ist. Diese sollte man ihm täglich und sein ganzes Leben lang zuführen – nicht aus Mühe, sondern aus Gewohnheit. Und vielleicht schaffen wir es dann sogar, unseren inneren Frieden nach außen zu tragen und die Welt durch Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft etwas heller zu machen.

Und was, wenn man bei aller Übung doch einmal aus der eigenen Mitte kommt? Welchen „Notfall-Tipp“ haben Sie?

Wenn Sie eine grundsätzlich positive Einstellung haben, dann kommen so negative Gedanken erst gar nicht so oft. Aber wenn, dann hilft es, seine Gedanken zu beobachten. Sagen Sie zu sich selbst: „Ich habe Gedanken. Ich bin nicht meine Gedanken“. Und dann gehen Sie hinaus in die Natur und atmen Sie! Achten Sie dabei auf laaaaaaaanges Ausatmen! Auch das übrigens ein Tipp von Frau Gruber. Atmen sie aus, lassen Sie los. Die Natur heilt.



AUTORINNEN-LESUNG MIT HEIDELINDE WEIS "DAS BESTE KOMMT NOCH"

Mitte März war die großartige Heidelinde Weis bei uns zu Gast in der Schönheitsfarm. 65 Jahre lang hat Heidelinde Weis Theater-, Kino- und Filmgeschichte geschrieben. Die ersten Theatererfolge verbuchte die gebürtige Kärntnerin schon, bevor sie das Max Reinhardt Seminar besuchte. Danach startete sie erst in Wien und schließlich in Berlin auf der Bühne durch und kam schließlich schnell zum (internationalen) Film und Fernsehen. Man kennt Sie aus der „Schwarzwaldklinik“ und vom „Traumschiff“. Und auch als Chansonnière konnte sie beachtliche Erfolge verbuchen. Jetzt ist Heidelinde Weis unter die Autorinnen gegangen. Unter dem Titel "Das Beste kommt noch" legte sie letztes Jahr ihre Biografie vor.

Auf über 200 spannend bebilderten Seiten blickt sie auf ihr Leben, ihre Arbeit, ihre Weggefährten und die vergangenen Jahrzehnte zurück – und so freilich auch auf Gertraud Gruber und die Schönheitsfarm. Heidelinde Weis bekennt im Buch, wie sehr ihr gerade die Aufenthalte hier auf der Farm über private Tiefen und Schicksalsschläge geholfen haben, so dass sie hätte immer wieder aufstehen können. So steht in „Das Beste kommt noch“ (Seite 175) unter anderem zu lesen:

„Man kann vieles allein bewältigen, aber manchmal muss man sich einfach an jemanden anlehnen können.“

Es gibt am Tegernsee ein Institut, das nennt sich Gertraud-Gruber-Farm. Gertraud Gruber, eine ehemalige Heilgymnastin, war eine Pionierin mit Weitblick, Sie war die Erste, die in Europa die Ganzheitskosmetik einführte. 1955 war das. Für sie bedeutete das, dass man eine Frau nicht nur von außen schöner machen sollte, sondern es ging ihr um die innere Strahlkraft. Die musste gestärkt werden.

Und diese Gertraud Gruber lernte ich 1963 kennen, da war ich erst 23 Jahre alt. Aber seit dieser Zeit gönnte ich mir einmal im Jahr eine Woche die Gruber-Farm. Zum Anlehnen, zum Mut schöpfen und klar, auch um ein wenig schöner zu werden.“

Diese Passage durfte bei der Lesung, die Heidelinde Weis am 15. März in unserem Pavillon vor rund 55 Freundinnen der Schönheitsfarm gestaltete, natürlich nicht fehlen. So ein herzliches Lob und so eine anerkennende Verbundenheit von Heidelinde Weis, freut und ehrt uns sehr. Im Rahmen der Lesung erzählte sie lebendig und ein klein wenig sehnsüchtig, wie sie zu Gertraud Gruber und auf die Schönheitsfarm nach Rottach-Egern kam:

„Als ich 1962 in der Münchner Bavaria „Was ihr wollt“ von Shakespeare drehte, hörte ich das erste Mal von Frau Gruber. Ingrid Andree war mit im Team und merkte, dass ich ziemlich überarbeitet war. Sie sagte: „Da gibt es am Tegernsee ein Institut ... , das soll...“



Ein Jahr später war ich hier. Ein kleines Haus war es noch, der kleine Eingang Berta Morena Weg 1. Ich fühlte mich sofort glücklich. Die Gruber kam noch ins Zimmer, behandelte dort selbst. Ihre Hände, ihre wunderbaren Hände gaben mir schnell das Gefühl von Liebe, Entspannung und Lebensfreude. Eigentlich dachte ich, was soll das? 23 Jahre bin ich, und eine Schönheitsfarm?! Schnell hab ich aber festgestellt: Es ist anders hier. Es geht nicht um äußere Schönheit, es geht um Schönheit von innen. Ich bin heute 82 Jahre alt, habe ziemlich heftig „Leben gelernt“ und einmal im Jahr bei Gertraud Gruber Frieden gefunden. Früher sogar manchmal drei Wochen lang. Aber ich weiß, eine Woche nur, in der heute so schnelllebigen Zeit, es reicht. Man geht voll Ruhe und Energie und Schönheit – nicht nur von innen – man geht weiter. Leben Sie! Genießen Sie!

Keinesfalls wollten wir Ihnen, liebe Leserinnen des Schönheitsbriefes, diesen mitreißend herzlichen Ratschlag von Heidelinde Weis vorenthalten! Nach der Lesung, welcher noch ein persönlicher Erfahrungsaustausch mit intensiven Gesprächen folgte, erhielt die freudestrahlende und energiegeladene Autorin stürmischen Applaus. Besten Dank, Frau Weis! Es war ein wundervoller und inspirierender Nachmittag.

PARTNER-INSTITUTE VON

50 JAHRE

Marien-Apotheke
Henrik Scholten
Grosse Straße 33
47533 Kleve
+49 2821 13800
info@apotheke-scholten.de
www.kosmetik-scholten.de

Kosmetik-Institut
Inge Demelbauer
Rosenweg 2
75249 Kieselbronn
+49 7231 52293
i-demelbauer@t-online.de

20 JAHRE

Bellissima-Kosmetik
Sonja Riedel
Scheffelstr. 30
68766 Hockenheim
+49 6205 281628
sonjariedel@gmx.de
www.bellissimakosmetik.de

40 JAHRE

Kosmetikstudio
Diana Fastenmeier
Weilderstädter Str. 52
71069 Sindelfingen-Maichingen
+49 7031 878184
info@kosmetikinstitut-sindelfingen.de

35 JAHRE

Parfümerie
Institut für Ganzheitskosmetik
Bettina Butsch-Rühl
Neue Str. 11
72070 Tübingen
+49 7071 551 115
butsch-ruehl@kosmetik-tuebingen.de
www.kosmetik-tuebingen.de

Kosmetikstudio Keller
Marion Keller
Lindenstraße 18
56204 Hillscheid
+49 2624 2404
m.k.keller@web.de
www.kosmetikstudio-keller.de

Kosmetik
Helga Rozynski
Dorfstraße 1b
40667 Meerbusch
+49 2132 6859639
helga.rozynski@web.de

25 JAHRE

AUSZEIT
Gabriele Kolter
In den Spitzenäckern 1
55278 Hahnheim
+49 6737 809258
g.kolter@gmx.de
www.auszeit-kosmetik-hahnheim.de

Kosmetikinstitut
Walburga Röhl-Vester
Akazienweg 14
53721 Siegburg
+49 2241 387195
+49 177 5266951
kosmetikroehl-vester@web.de

Cosmetic Friedel
Christa Friedel
Seestraße 28
90765 Fürth
+49 911 706833
info@cosmetic-friedel.de
www.cosmetic-friedel.de

Schönheitsfarm Beautyschlössl
Maria Krestin
Hundsorf 20b
94136 Thyrnau
+49 8501 915619
info@beautyschloessl.de
www.beautyschloessl.de

Kosmetik-Institut
Philomena Anhäuser
Burgstraße 18
67159 Friedelsheim
p.anhaeuser@gmx.de
+496322-65282

COSMETIC M
Marianne Sekula
Ludwig-Ganghofer-Str. 17
83471 Berchtesgaden
+49 8652 64522
cosmetic-m@t-online.de

Almwellness Resort Tuffbad
Familie Oberluggauer
Tuffbad 3
AT-9654 St.Lorenzen i. Lesachtal
+43 4716 622
spa@almwellness.com
www.almwellness.com

GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

10 JAHRE

Kosmetik Katrin
Katrin Jenewein
Kirchplatz 10
AT-6162 Mutters
+43 650 4104961
karisma.jenewein@gmail.com
www.kosmetikkatrin.at

Kosmetik-Refugium
Verena Klimt
Kreuzweg 60
91781 Weißenburg
+49 9141 8459591
+49 170 5878442
verena@kosmetik-refugium.com
www.kosmetik-refugium.com

Akzente Homestyle
Hair u. Wellness GmbH
Ute Ortmann
Hauptstraße 79a
59939 Olsberg
+49 2962 9742799
info@akzente-olsberg.de
www.akzente-olsberg.de

Golfhotel Bad Tatzmannsdorf
Familie Reiter
Am Golfplatz 1
AT-7431 Bad Tatzmannsdorf
+43 3353 8841 1771
info@reiters-reserve.at
www.reiters-reserve.at

Haut & Sinne – Institut
für Ganzheitskosmetik e.U.
Bianca Maurer
Glockengasse 14A
AT-1220 Wien
+43 699 18238742
office@hautundsinne.at
www.hautundsinne.at

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Schönheitsfarm Gertraud Gruber GmbH · Berta-Morena-Weg 1 · 83700 Rottach-Egern
Telefon +49 8022 274-0 · Fax +49 8022 274-51 · info@schoenheitsfarm-gruber.de
www.schoenheitsfarm-gruber.de

Redaktionelle Leitung: Alexandra Korimorth, Gmund am Tegernsee, alexandra@korimorth.de

Grafik: Grafikhaus Tegernsee, Matthias Erhardt, Rottach-Egern

Fotos: Matthias Erhardt: S- 2-3, 6-9, 13 · Shutterstock: S. 1, 5, 11-12

Herstellung: Kriechbaumer Druck GmbH & Co.KG, München

Die Adressdaten wurden aus eigener Datenquelle entnommen.



MIX

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C120957

GUT GESCHÜTZT UND NATÜRLICH GEPFLEGT



Pflegen und schützen Sie Ihre Haut mit Lichtschutzfaktor 30 und regenerierendem Ectoin®. Für einen unbeschwerten und ausgewogenen Sonnengenuss. Die innovative 2-Phasen Rezeptur kommt ohne

Emulgatoren und Duft aus und ist deshalb auch für die empfindliche und zu Sonnenallergie neigende Haut geeignet. Das Trockenöl schenkt der Haut alle Pflegevorteile eines klassischen Öls, ohne dabei fettig

zu sein oder die Haut zu beschweren. Ideal am Strand aber auch beim Sport und unterwegs. Das 2-Phasen Sonnenspray ist vegan und korallenfreundlich.

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.gertraud-gruber.de
www.gg-naturell.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