

Schönheitsbrief

RATGEBER AUS DER SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRUBER

Rhythmus ist LEBEN

Persönliche Tipps unserer
Profis aus Kosmetik & Therapie

Erkenntnisse langjähriger
Farmfreundinnen



Kumulierte 130 Jahre Betriebszugehörigkeit

Beständigkeit bedeutet nicht allein Stabilität: Mit Beständigkeit assoziieren wir Tugenden wie Treue, Solidarität und Loyalität. Diese erfahren wir meist in der Verbundenheit zu unserer Familie, zu unserem Zuhause und oft zu unserem Beruf. Treue und Loyalität zum Arbeitgeber sind indes selten geworden. Nicht so auf der Gertraud Gruber Schönheitsfarm! Die langen Betriebszugehörigkeiten unserer Mitarbeiter künden gleichermaßen von ihrer Beständigkeit wie von ihrer Treue, Loyalität und ihrem Vertrauen. Wir sind stolz, dass wir so viele nette langjährige Kolleginnen in unserer Mitte haben.

Auch dieses Jahr konnten wir uns über viele Jubilare in unseren Teams freuen. Wir konnten vier Mal die 10-jährige, zwei Mal die 25-jährige und einmal sogar eine 40 (!)-jährige Farmzugehörigkeit feiern. Wir gratulieren dazu herzlich.



Unsere Jubilare für das Jahr 2023 sind (v.l.): Rado Korcak, Küche: 10 Jahre | Sabine Fallecker, Kosmetik: 10 Jahre | Jeannette Steinhofer, Kosmetik: 25 Jahre | Julia Jähne, Kosmetik: 10 Jahre | Ingrid Ranalli, Hauswirtschaft: 10 Jahre | Wolfgang Barth, Massage: 25 Jahre | Ottilie Bindorfer, Küche: 40 Jahre (nicht auf dem Bild)

Flankiert werden unsere Jubilare von den „Gratulantinnen“ Elisabeth Eibl (l.) und Birgit Bosse (r.) und eskortiert vom Farm-Nachwuchs, der seine Mami bei so außerordentlichen Terminen wie unserem Jubiläumsumtrunk auch schon mal gerne begleitet. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist uns auf der Gertraud Gruber Schönheitsfarm ein großes Anliegen und mit ein Grund, warum unsere MitarbeiterInnen uns so lange die Treue halten.

Und noch ein Jubiläum!

20 Jahre Benediktushof – Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Der Benediktushof in Holzkirchen (bei Würzburg) wurde 2003 von dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger (1925-2020) ins Leben gerufen und ist heute eines der größten Zentren für christliche Kontemplation, Achtsamkeit und Zen-Meditation in Europa. Hier können Menschen in Stille zu sich selbst kommen, sich auf Wesentliches besinnen und mit lebenspraktischen Impulsen gestärkt in den Alltag zurückkehren. Der Benediktushof veranstaltet Kurse, Seminare, Tagungen und Symposien. 2003 trug Gertraud Gruber in erheblichem Maß dazu bei, dass das ehemalige Benediktinerkloster von Grund auf renoviert, umgestaltet und sich unter der Leitung von Willigis Jäger, dem Gertraud Gruber über Jahrzehnte und bis ins hohe Alter freundschaftlich und innig verbunden war, so beständig entwickeln konnte. Willigis Jäger war ein langjähriger Weggefährte von Frau Gruber, und sie Jahrzehnte lang Schülerin bei ihm. In ihrem Grußwort zur Eröffnung des Benediktushofs formulierte sie: „Der Entschluss, mich für den Wiederaufbau und die Wiederbelebung des Benediktushofes zu engagieren, erforderte Mut und (...) viel Vorstellungskraft. Doch mit jeder Reise vom Oberbayerischen ins Mainfränkische wuchs meine Überzeugung, dass hier ein neues Zentrum für den spirituellen Aufbruch unserer Zeit entsteht“.

Als Willigis Jäger im März 2020 verstirbt, schreibt Gertraud Gruber ins Kondolenzbuch: „Er hat mich viel über den rechten Umgang mit dem Leben gelehrt. Seine Worte und Bilder über unser Dasein und den – im wahrsten Sinn des Wortes – tieferen Sinn des Lebens haben vielen Menschen geholfen, das Leben so anzunehmen, wie es ist und damit achtsam umzugehen.“



Wir gratulieren zur bestandenen Gesellinnen-Prüfung!

Unsere Auszubildenden Mija Walter (links) und Ana Cirko (rechts) haben jeweils ihre Ausbildung zur staatlich geprüften Kosmetikerin absolviert und erfolgreich mit der Gesellenprüfung abgeschlossen. Das Gertraud Gruber Schönheitsfarm Team gratuliert herzlich und freut sich, dass Mija und Ana uns beruflich die Treue halten und weiter bei uns bleiben.



Liebe Freundin der Schönheitsfarm,

Rituale erleichtern unseren Alltag. Sie helfen dabei, Menschen zusammenzubringen und geben das Gefühl, ein Teil der Gemeinschaft zu sein. Rituale erleichtern unser Leben, denn durch sie müssen viele Situationen im Alltag nicht „neu erfunden“ werden. Sie helfen uns, unser Leben zu rhythmisieren und geben uns Halt. Mehr noch: Rituale geben uns ein Stück Geborgenheit und Sicherheit. Rituale – sei es der morgendliche Tee, die täglichen Handgriffe bei der Schönheitspflege, das wöchentliche Treffen mit der besten Freundin, die Yogastunde, das Feiern des Hochzeitstags oder das alljährliche weihnachtliche Festessen – sind Ausdruck von Beständigkeit.

Eine Beständigkeit, mit der wir neuen Situationen, Veränderungen und Umbrüchen, ja dem Wandel selbst begegnen und bestehen können. Denn schon seit Heraklit von Ephesus im 5. Jahrhundert v. Chr. wissen wir: „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Seien wir dessen gewahr. Begegnen wir ihm, indem wir ihn als Rhythmus wahrnehmen, wie es Nicole Krause in ihrem wundervollen Beitrag über Rhythmen und Rituale erklärt. Zelebrieren wir die Beständigkeit mit kleinen Ritualen, wie sie unsere Mitarbeiterinnen der Farm empfehlen. Oder tun wir unserem Körper durch eine regelmäßig gute Ernährung etwas Gutes: Unsere Experten Nicole Heidinger und Michael Fell verraten, wie. Und lassen Sie uns – von Freundin zu Freundin – vor allem die Dinge teilen, die uns Frau Gruber mitgegeben hat. Damit sie weiter Bestand haben im Wandel der Zeiten und als Basis, aus der dann auch Neues entstehen kann.

Herzlichst,
Ihr Gertraud Gruber Schönheitsfarm Team



RHYTHMUS IST LEBEN

LIEBE LESERINNEN,

wieviel Rhythmus steckt in Ihrem Tagesablauf und welchen Wert geben Sie dem Rhythmus als Grundlage für eine gesunde Lebensführung?

Im Grunde soll dieser Artikel kein Ratgeber sein, der Ihnen sagen will, wie ein rhythmischer Tagesablauf auszusehen hat. Allerdings möchte ich dazu anregen, Rhythmen, die uns umgeben, wieder bewusster wahrzunehmen und Ihre Gesundheitsförderung in den Fokus rücken.

Das Leben ist oft turbulent und hektisch, es wird immer komplexer und wir haben möglicherweise gelernt, viele Dinge gleichzeitig zu tun. Weil alles schnell gehen soll. „To-do-Listen“ wollen abgearbeitet werden und Nachrichten sofort beantwortet, sodass es einem manchmal schwerfällt, einfach einmal nichts zu tun.

In einer Welt, in der Schnelligkeit, Effizienz und maximale Zeitausnutzung Vorrang haben, ist alles eng getaktet.

Rhythmus ist dabei möglicherweise etwas, was in unserer Zeit scheinbar keinen rechten Platz mehr findet. Dabei ist eine rhythmische Lebensweise durchaus wichtig für unsere Gesundheit. Rhythmus gibt unserem Leben Struktur und Halt, weil er für Ordnung sorgt, wie eine gute Mutter, die uns fürsorglich durch den Tag trägt. Ein harmonischer Rhythmus im Tagesablauf schenkt uns Stabilität, die wichtig ist für unsere psychische Gesundheit, die uns stützen und tragen kann. Rhythmus hilft uns dabei Lebenskräfte und Vitalität zu erhalten.

Der Mensch ist eingebettet in äußere und innere Rhythmen. Rhythmus waltet in unserem Atem, in unserem Herzrhythmus, in den Jahreszeiten. Rhythmisch wechseln sich Tag und Nacht ab. Einatmen und Ausatmen, Wachen und Schlafen. Die Welt der Rhythmen ist unerschöpflich. Dabei verleiht uns die moderne Welt die Freiheit, uns von vielen äußeren Rhythmen zu lösen und frei entscheiden zu können, welche der natürlichen äußeren Rhythmen wir bewusst in unser Leben integrieren wollen. So zwingt uns heute beispielsweise die Dunkelheit nicht mehr zum Schlafen. Der Winter nicht mehr zu innerer Einkehr.

Die Freiheit der modernen Gesellschaft verpflichtet uns, auch Verantwortung zu übernehmen für die Entscheidung, welche der natürlichen äußeren Rhythmen wir in unser Leben integrieren wollen. Denn ein Leben ganz ohne Rhythmus kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, sowohl körperlich als auch psychisch. Ein rhythmischer Wechsel von Anspannung und Entspannung ist gesund. Wenn allerdings Phasen der Anspannung zu groß werden und überhandnehmen, entsteht ein ungesundes Ungleichgewicht, was zu vermehrter Ausschüttung von Stresshormonen führt und den Menschen aus seinem Rhythmus bringt. Schlafstörungen, chronische Erschöpfung, Gereiztheit und depressive Verstimmung können die Folge sein.

Ich möchte Sie ermutigen, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und mehr Rhythmus in Ihren Tagesablauf einzuladen. Ein rhythmischer Tagesablauf, der zu Ihnen passt, kann Ihr Leben tatsächlich einfacher machen. Zum Beispiel Ihrem Rhythmus entsprechend zwischen 12 und 13 Uhr Mittag zu essen, kann dazu führen, dass sich genau zu dieser Zeit ein Hungergefühl einstellt. Nicht weil Sie essen müssen, sondern weil es Ihrem Rhythmus entspricht.

Ein rhythmischer Tagesablauf hat indes ganz viel mit Ritualen zu tun. Meine Rituale sind es, morgens auf dem Balkon eine Tasse Grüntee zu trinken und den Abend mit dem bewussten Erleben des Untergangs der Sonne ausklingen zu lassen. Das ist mein Masterplan. Ihrer wird bestimmt anders aussehen! Ein mögliches Ritual könnte auch Ihre Hautpflege sein: Innehalten in unserem eng getakteten und straffen Tagesprogramm und sich Zeit für sich selbst zu nehmen, seine Haut liebevoll zu berühren und sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken.

Dabei ist wichtig, Rhythmus von Takt zu unterscheiden. Um beim Beispiel mit dem Mittagessen zu bleiben: Ein Takt würde Zeit und Essensmenge starr festlegen und keinerlei Abweichung zulassen.



Der Takt gibt wie ein Metronom oder eine Maschine gleichmäßig und mechanisch wiederkehrend Struktur und Form vor. Der Rhythmus wiederum ist etwas Lebendiges, ähnlich wie das Meer mit seinen rhythmisch heranrollenden und wieder zurückströmenden Wellen.

Zu viel Struktur kann zu Starrheit und Verhärtung führen, weil das Lebendige verloren geht.

Im Rhythmus gibt es keine Gleichförmigkeit, sondern vielmehr Gegensätze. Licht – Dunkelheit, Bewegung – Ruhe, Wärme – Kälte, kurz – lang, hoch – tief, schnell – langsam... Ein lebendiger Rhythmus ist nicht kontinuierlich gleich. Immer schafft ein Rhythmus Ausgleich zwischen zwei Welten, zwischen zwei Polaritäten. Scheinbar Gegensätzliches findet durch den Rhythmus eine Vermittlung. Dabei haben beide Polaritäten ihre Berechtigung und erzeugen in ihrer Gegensätzlichkeit lebendige Spannung. Diese lebendige Spannung wollen wir erhalten und jede Form von mechanischem Tun vermeiden.

Rhythmus ist gut, aber wir müssen aufpassen, dass Rhythmus nicht zum Takt wird und zu Starrheit und Unflexibilität führt. Starrheit ist Altern. Sich die Flexibilität zu erhalten, in einem lebendigen Rhythmus zu leben, ist Jugendlichkeit.

Rhythmus ist individuell, es muss nicht für jeden gut sein zwischen 12 und 13 Uhr zu essen. Den eigenen Rhythmus findet man, indem man achtsam und einfühlsam mit sich selbst ist und die eigenen Bedürfnisse wachsam wahrnimmt. Ich möchte Sie dazu anregen, Ihren eigenen Rhythmus zu entdecken und in Ihren Lebensalltag zu integrieren. Beginnen Sie doch beispielsweise mit Ihrem Schlafrhythmus. Schlaf ist eine wichtige Regenerationsphase für Ihren Körper und ein erholsames Ausatmen vom Tag. Eine Phase, in der sich ihre Zellen erneuern und Sie Lebenskräfte sammeln. Finden Sie einen Rhythmus, wann Sie regelmäßig aufstehen und wann Sie zu Bett gehen wollen. Dabei muss es nicht auf die Minute genau getaktet sein, sollte allerdings dennoch nicht völlig beliebig und von Tag zu Tag anders sein.

Wir laden Sie herzlich ein, bei uns auf der Schönheitsfarm, die wohltuende Wirkung eines rhythmischen Tagesablaufs zu erfahren und als Anregung für daheim mitzunehmen.

Unser Ziel ist es, Ihnen einen Ort der Ruhe und Entspannung zu bieten, an dem Sie ihren eigenen Rhythmus finden und neue Energie schöpfen können.

Herzliche Grüße, Nicole Krause



Die Autorin

Nicole Krause ist Heilpraktikerin, Kosmetikerin, freie Eurythmistin und Therapeutin für Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman. Sie hat ihr kosmetisches Fachwissen vor über 25 Jahren bei uns auf der Schönheitsfarm von Gertraud Gruber erlernt. Weitere Ausbildungen und Fortbildungen haben sie an den Samerberg geführt, wo sie sich mit einer eigenen Praxis für ganzheitliche Naturheilkunde und Kosmetik niedergelassen hat. Nicole Krause ist der Schönheitsfarm Gertraud Gruber über all die Jahre hinweg freundschaftlich und beruflich sehr eng verbunden geblieben. Aktuell leitet sie bei uns das Team im Bereich Kosmetik bei den am Wochenende stattfindenden Schönheitstagen.

UNSERE TIPPS FÜR IHR NEUES RITUAL

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft. Kleine Rituale tun das auch. Sie bringen Menschen zusammen und lassen ein Gemeinschaftsgefühl entstehen. Dabei ist es erwiesen, dass es nicht einmal dieselben Rituale sein müssen, die zusammenschweißen. Sie müssen vor allen zum eigenen Leben und zum eigenen Rhythmus passen. Dennoch haben

wir unsere Mitarbeiterinnen in der Gertraud Gruber Schönheitsfarm gefragt, welche Rituale ihnen besonders hilfreich und wichtig sind. In ihrer Vielfalt können sie Ihnen die ein oder andere Anregung geben, um eigene Rituale zu entwickeln oder zu erweitern. Aber nicht vergessen: In der Wiederholung liegt die Kraft! Das A und O ist die Beständigkeit.



TIPP VON JEANNETTE STEINHOFER

Jeannette Steinhofer, Kosmetikerin, Yogalehrerin

Wenn mich unsere Gästinnen fragen, wo oder bei welchem Thema ich beständig bin und welche Rituale ich in meinem Leben pflege, dann ist das gar nicht so einfach zu beantworten. Denn es gibt zahlreiche Rituale, die ich nicht immer, aber beständig zu bestimmten Zeiten ausübe.

Zum Beispiel mein Lichtritual: Ich zünde immer dann eine Kerze an, wenn es gerade gefühlt dunkel in meinem Leben ist.

Mein Reinigungsritual, das ich jeden Morgen ausführe, ist das Abschaben der Zunge mit einem Löffel und danach das aus der Farm so wohl bekannte Ölziehen. Dieser für das Reinigungsritual perfekt geeignete Löffel, den ich verwende, hat für mich eine besondere Bedeutung: Ich habe ihn vor langer Zeit bei einem zufälligen Upgrade aus dem Urlaubsflieger mitgenommen. Er ist mit Erinnerungen an eine wunderschöne Zeit am Meer verbunden – und die kommen mir so jeden Morgen in den Sinn.

Es gibt auch ein Entspannungsritual aus dem Yoga, das ich regelmäßig ausführe: die Autosuggestion, wie sie in meiner Yogalehrer-Ausbildung genannt und gelehrt wurde und immer noch wird. Dabei gehe ich mit meinem Bewusstsein durch meinen ganzen Körper. Ich beginne in den Füßen und bewege mich gedanklich Stück für Stück bis zur Stirn. Dabei denke ich: „Ich entspanne meine Füße – meine Füße sind entspannt, ich entspanne meine Waden – meine Waden sind entspannt, usw...“ Sie erinnern sich bestimmt daran, wenn Sie die ein oder andere Yoga-Einheit auf der Farm mitgemacht haben.

Es gibt noch ein paar mehr Rituale. Sogar einen ganz persönlichen Feiertag, den ich jedes Jahr aufs Neue begehe. Denn Rituale helfen mir, mich zu erden, mich zu kalibrieren und neu auszurichten. Sie geben mir Halt und erhellen mein Leben – zuverlässig.

Manche Rituale werden irgendwann wieder hinfällig, oder verlieren an Notwendigkeit.

Für mich ist ein echtes Ritual aus dem Herzen ausgeführt. Und es ist jederzeit dem Fluss des Lebens anpassbar, also wandelbar, wenn ich es so empfinde. Denn wie heißt es: Nichts ist letztendlich beständig, außer der Veränderung selbst.

Es grüßt Sie, Ihre
Jeannette Steinhofer



TIPP VON ANGELA WEBER

Angela Weber, Kosmetikerin, Stellvertreterin von Astrid Eckerl

Den Körper regelmäßig und ausreichend, also ständig mit Wasser zu versorgen, ist enorm wichtig. Gleiches gilt für unsere Haut. Sie braucht beständig Feuchtigkeit. Aber auch nach einem schönen, sonnigen Sommer oder Urlaub im Süden ist es an der Zeit, die Haut mit extra viel Feuchtigkeit zu versorgen.

Dafür verwende ich das EXQUISIT LIPOSOMEN FLUID – und zwar täglich, gleich morgens nach der Reinigung. Das Fluid spendet und bindet Feuchtigkeit, wirkt glättend, straffend und verfeinert das Hautbild. Die darin enthaltenen Peptide polstern zusätzlich auf. Das EXQUISIT LIPOSOMEN FLUID ist als Make-up Grundlage bestens geeignet, da es nicht fettet. Nach kurzer Einwirkzeit trage ich den HYDRO BALSAM auf. Der HYDRO BALSAM ist eine hochwertige Feuchtigkeitsversorgung für die Haut. Durch Hyaluron, Phytosqualan, Sheabutter und Lecithin hilft er der Haut den natürlichen Schutz zu bewahren. Er unterstützt die Haut darin, Feuchtigkeit zu speichern. Auch nach Stunden fühlt sie sich noch angenehm glatt, frisch und prall an.

Einmal die Woche verwende ich außerdem die HYDRO GELMASKE. Sie hat eine wunderbar kühlende, seidene Textur und hilft der Haut den Feuchtigkeitshaushalt wieder aufzubauen. Sie ist das „Super-Extra“ und eine ideale Erfrischung für müde und trockene Haut.

Probieren Sie es einfach mal aus. Sie werden begeistert sein!

Auf ein baldiges Wiedersehen auf der Farm
Angela Weber



TIPP VON EVELIN FROMHERTZ

Evelin Fromhertz, Körpertherapeutin, Wassergymnastik-, Rückenschule- und Beckenboden-Trainerin

So wie sich Tag und Nacht, Ebbe und Flut abwechseln und einander bedingen, so brauchen wir mal etwas Aufbauendes und mal etwas Ausleitendes.

Meine Haut mit einer schönen Feuchtigkeit spendenden Creme, Lotion, wie der EXQUISIT BODY PERFECT KÖRPERCREME zu verwöhnen, ist mir ebenso wichtig, wie meinen Körper darin zu unterstützen, in die Balance zu kommen. Das gelingt durch regelmäßige, basische Fuß- und Vollbäder, Wickel und den „guten, alten“ Salzsocken, die schon unseren Großmüttern beim – so nannte man es früher: „Entgiften“ halfen. Ich nehme zum „Detoxen“ heute aber kein normales Haushaltssalz, sondern unser wirkungsvolles MARINE BALANCE BASEN BAD: Etwas davon in Wasser auflösen, die Socken darin eintauchen, auswringen, anziehen und dann darüber noch ein Paar trockene Baumwollstrümpfe ziehen und alles für etwa eine Stunde oder auch über Nacht anbehalten. Anschließend die Füße reinigen. Mein persönliches Ritual: ein tägliches „Danke schön“ an die Liebe, welche mich trägt und begleitet.

Herzliche Grüße, Ihre
Evelin Fromhertz





TIPP VON KATRIN THIENEL

Katrin Thienel, Masseurin, Faszien-Therapeutin

In der Beständigkeit liegt eine große Kraft. Denn wer mit Beständigkeit seine Gedanken auf Gutes, Schönes, Positives ausrichtet, kann die Verbesserung seines Befindens bewirken. Ich will Ihnen erzählen, wie ich zu dieser Erkenntnis und zu der dazugehörigen Übung gelangt bin:

Vor zirka 25 Jahren fuhr ich mit meinem VW Käfer durch die Stadt und im Radio sprach der Moderator über Pusteb Blumen. „Welch ein wunderbares Wort“, dachte ich. Es hat so viel Leichtigkeit und lässt sofort Erinnerungen an die eigene Kindheit aufflackern, an grüne Wiesen, Wind und blauen Himmel... - und im Innern entsteht ein Lächeln. In diesem Augenblick, der mir heute noch so präsent ist, wurde mir die Kraft und Schwingung von Worten bewusst.

Probieren Sie es einmal aus! Was geschieht, wenn Sie „schöne“ Worte sagen (oder denken)? Wie vielleicht: „Pusteb Blume, Regenbogen, Freundlichkeit, Geduld, Vertrauen, Singen, Lachen, Schmetterling, Sommerwind, Leichtigkeit...“ Sie werden merken, dass es in Ihnen hell und ruhig wird, sich Ihre Körperanspannung reduziert und die Atmung weit wird.

Nur um den Unterschied zu fühlen, können Sie kurz wahrnehmen, was Worte wie Angst, Wut, Hass, Finsternis, Gier, Misstrauen, Zwang... mit uns, unserer Körperanspannung und Atmung machen.

Doch wie oft im Alltag passiert es uns, dass wir unschöne Worte denken, sagen oder auch hören. Um an dieser Stelle eine neue Ausrichtung der

Gedanken und damit eine Verbesserung unseres Befindens zu bewirken, kam mir damals eine Idee:

Ich sagte (oder vielmehr dachte) das Alphabet auf und suchte mir zu jedem Buchstaben ein „schönes“ Wort. Und damit meine ich einen Begriff, der in mir ein warmes, gutes Gefühl erzeugte.

Versuchen Sie es gern einmal! Sie werden feststellen, dass es in einem Moment, in dem uns eher negative Gedanken beherrschen, gar nicht so einfach ist, „schöne“ Worte zu finden. Aber darin liegt die Wirkung. Durch die konzentrierte Überlegung unterbrechen wir zuerst einmal das düstere Gedankenkarussell und die neu gefundenen „schönen“ Begriffe werden ihr Übriges tun. Wenn Sie dann bei Z angekommen sind (bei X und Y dürfen Sie schummeln oder sich lustige Phantasieworte ausdenken) geht es Ihnen vielleicht schon ein wenig besser. Sonst fangen Sie einfach wieder bei A an! Und was wäre wohl, wenn man gemeinsam das Alphabet auf diese Weise mit schönen Worten erfüllen würde? Etwa mit Kindern bei einer längeren Autofahrt? Oder vielleicht mal mit dem Partner (nach einem kleinen Streit)? Oder einfach nur aus purem Vergnügen - wann immer Sie möchten.

Achten Sie gut auf Ihre Worte und Gedanken!

Viele Grüße, Ihre
Katrin Thienel

Das sagte Frau
zum Thema

„Nehmen Sie sich
aber das, was sie
versuchen Sie regel
zu machen. Nicht v
auch nicht untertre
und in Ihrem
Das betrifft ALLE

Gertraud Gruber
Beständigkeit:

h nicht zu viel vor,
e sich vornehmen,
mäßig und beständig
viel und übertreiben,
üben, sondern stetig
rechten Maß.

„Dinge des Lebens“

Gertraud Gruber



TIPP VON LUISA KUNTZE-FECHNER

Luisa Kuntze-Fechner,
Kosmetikerin, Visagistin



„Tägliche Routine - oder neudeutsch „daily routine“ - ist das, was ich als erstes mit dem Begriff Beständigkeit gerade auch in der dekorativen Kosmetik assoziiere. So ist eines meiner absoluten „must haves“, welches ich jeden Morgen benutze, der CREAMY CONCEALER. Ein kleines Dreieck unter dem Auge entweder mit den Fingern einklopfen oder mit dem Pinsel auftragen. Das Auge wirkt so wacher, größer und eventuelle Augenringe sind verschwunden. Das Ganze runde ich mit dem GG Naturell COMPACT POWDER WITH SPF 30 ab und betone meine Augenbrauenkontur mit dem GG Naturell EYE BROW PENCIL. Diese drei Dinge dürfen in meiner Morgenroutine für ein kleines, aber feines Tages Make-up nicht fehlen. Wenig Aufwand. Viel Effekt. Ein wacher und klarer Blick durch den CONCEALER. Ein ebenmäßiger und sonnengeschützter Teint durch den POWDER. Und mehr Ausdruck durch den EYE BROW PENCIL. Ganz nach Gertraud Gruber: Es sind Kleinigkeiten, die es braucht, um die innere und äußere Schönheit in Balance zu halten.

Viele Grüße,
Luisa

Beständigkeit in der Ernährung – ein Schlüssel zu mehr Gesundheit und Energie

„Beständigkeit“, „Bestand haben“, „auf Dauer bestehen“ sind das Gegenteil zu „kurzlebig“, „hochfrequent“ und „unsicher“, welche nicht selten schon seit einiger Zeit Merkmale unseres Alltags sind. Unüberschaubar sind einseitige Ernährungstrends und Diäten, die sich in immer schnellerer Geschwindigkeit ablösen, weil sie keinen Bestand haben.

Dabei benötigen aber besonders unsere Verdauungsorgane wie Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm dringend klare, beständige Rhythmen, um optimal arbeiten zu können. Je mehr Stress wir in unserem hektischen Alltag „zu verdauen“ haben, umso schwächer ist die Verdauungskraft für das, was wir tatsächlich essen. Aufwändige Speisen mit vielen verschiedenen Bestandteilen, wechselnde Essenszeiten, Zwischenmahlzeiten/Snacks, hektisches Herunterschlingen führen zu einer massiven Überlastung unserer Verdauungsorgane mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit.

Was aber hält uns BESTÄNDIG gesund?

Regelmäßiges Essverhalten!

Essen Sie 3 (oder eventuell auch nur 2) sättigende Mahlzeiten pro Tag und lassen Sie 4-5 Std. (evtl. auch länger) Pause zwischen den Mahlzeiten. Verzehren Sie keine Zwischenmahlzeiten. Falls Sie am Nachmittag doch unbedingt etwas benötigen, kauen Sie ein paar Nüsse.

Kaufen Sie einmal pro Woche Ihre Lebensmittel in Bio-Qualität ein, sodass Ihr Kühlschrank und Vorratsschrank ständig mit gesunden Lebensmitteln gefüllt sind. So kommen Sie nicht in die Situation, dass Sie auf dem Heimweg irgendwelche schnellen Fertiggerichte und Knabberartikel kaufen. Im Zeitalter von Kühl- und Gefrierschrank halten die meisten Lebensmittel eine Woche und länger.

Folgende Lebensmittel sollten immer als Lager-Bestand vorrätig sein:

1. Gemüse, Obst, Salat
Gemüse und Obst können als Not-Vorrat auch gut als Bio-Tiefkühlware gekauft werden.
2. Haferflocken, Dinkelnudeln, Kartoffeln, Dinkelmehl - wahlweise oder mehrere Vollgetreide: Hirse, Hafer, Gerste, Reis, Quinoa - Sauerteigbrot
3. rote/gelbe Linsen (können ohne Einweichen gekocht werden), Linsen, Kichererbsen
4. Olivenöl, Leinöl zur Versorgung mit hochwertigen Fettsäuren
Butterschmalz, Kokosfett zum heiß Braten
5. Nüsse, Samen, Sesam- oder Mandelmus
6. Gewürze, Senf, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Tomaten gehackt (Dose) - wahlweise: roher Rohr- oder Rübenzucker bzw. Ahornsirup oder Honig
7. Zur Ergänzung: - Milchprodukte natur oder pflanzliche Alternativen (natur, ohne Zusatzstoffe)
- in kleinen Mengen: Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel

Die beständige Umsetzung:

Gemüse, Vollgetreide und Hülsenfrüchte sind die Basis jeder Mahlzeit und sollten immer im Vorrat verfügbar sein, um mit den weiteren Zutaten schnell kombiniert werden zu können.

Logistik-Tipps, die eine beständige Umsetzung leicht ermöglichen:

1. Bereiten Sie 3x/Woche 2-3 Portionen an gedämpften Gemüse, Ofengemüse, Kartoffeln zu.
Kann 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Weichen Sie 2x/Woche 3 Portionen Hülsenfrüchte ein und kochen diese in frischem Wasser weich (Kichererbsen 12-24 Std. einweichen; 1x Einweichwasser wechseln; Linsen 12 Std. einweichen).
Kann 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
3. Weichen Sie 2-3x/Woche 3 Portionen Vollgetreide für 8-12 Std. ein und kochen diese in frischem Wasser weich. Kann 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Für „andauernde“ Gesundheit und „anhaltende“ Energie müssen Sie also gar nicht so viel tun. Ich bin sicher, dass Ihnen die Umsetzung der Tipps leicht gelingen wird und wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Ihre Nicole Heidinger



Unsere Autorin

Nicole Heidinger ist mit ganzem Herzen Ernährungsberaterin, nicht nur diplomierte Oecotrophologin. In einem Reformhaus groß geworden, hat sie sich von klein auf mit gesunder Ernährung auseinandergesetzt. Sie hat in großen Kliniken als Ernährungsberaterin gearbeitet, gibt seit Jahrzehnten erfolgreich Brotbackkurse und 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).

Müsli – beständig unendlich viele Variationen

Wenn wir über Beständigkeit in der Küche der Gertraud Gruber Schönheitsfarm sprechen, dann fällt den meisten Freundinnen der Schönheitsfarm das morgendliche Müsli ein. Spätestens nach zwei Tagen wird hier aus jedem Müsli-Muffel ein überzeugter Müsli-Fan. Hier finden Sie zwei beliebte Müsli Grundrezepte für Sie daheim:

Gruber-Müsli – 4 Portionen

- 200 gr. Joghurt Natur
- 50 gr. Kokosmilch
- 2 Stück mittelgroß Bio-Apfel entkernt und gerieben
- 1 Stück Banane klein geschnitten
- 1 Teel. Zimt
- 60 gr. Getrocknete Aprikosen klein gewürfelt
- ca. 100 gr. Dinkelflocken

Alles zusammen vermengen.

Apfel und Bananen sind bei jeder Müslivariante dabei.

Unsere Müslis werden nicht gesüßt. (Die Süße kommt von den Früchten.)

Wir variieren täglich zwischen z.B. Dinkelflocken, Haferflocken, gekochter Hirse, gekochtes Dinkelkorn usw.

Als Garnitur wird saisonales Obst verwendet. Auch bei der Kokosmilch verwenden wir alternativ Mandel-, Hafer oder Sojamilch. Je nach Geschmack!!



Basenmüsli – 3 Portionen

- 0,5 l Wasser
- 0,5 l Hafermilch
- 2 Stück mittelgroß Entkernter und geriebener Apfel
- 1 EBl. Zimt
- 1 Teel. Bertram
- 1 Teel. Galgant
- ca. 90 – 100 gr. Klein geschnittenes Trockenobst
- 150 gr. Gekochte Biohirse oder Haferflocken grobblättrig

Wasser mit Hafermilch aufkochen und die restlichen Zutaten einrühren und ein paar Minuten langsam vor sich hin köcheln lassen.

Wir wechseln Hirse und Hafer täglich ab.

Bei den Trockenfrüchten nehmen wir nur Basen geeignetes Obst wie Rosinen, Zwetschgen, Aprikosen, Feigen oder Datteln. Diese geben auch in Verbindung mit der Hafermilch ein wenig angenehme Süße ab.

Viel Freude beim Nachkochen und lassen Sie es sich schmecken!



Unser Autor

Michael Fell ist ein 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 Neuausrichtung 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 Schönheitsküche auf der Farm nicht nur ein gesundes, sondern auch ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis.



VON FREUNDIN ZU FREUNDIN

Beständigkeit, Stetigkeit, Rituale und Rhythmen, wie sie in der Gertraud Gruber Schönheitsfarm gelebt und gelehrt werden, entfalten ihre Wirkung nachhaltig. Wie sehr sie Ihren Alltag verändern und auf Ihr Leben wirken, berichten Sie uns, liebe Gästinnen, immer wieder. Und es freut uns unban-

dig - wie man so schön in Bayern sagt -, wenn Sie Ihre Erinnerungen und Erkenntnisse aus der Farm mit uns und mit den anderen Gästinnen der Farm teilen. Deshalb hier: Von Freundin zu Freundin!



SELBSTVERSTÄNDLICH BESTÄNDIG

„Was ich alles von der Farm nach Hause mitgenommen habe“

VON GABRIELE FRICKE

Im Jahr 2001 wurde ich das erste Mal von meiner Freundin zu einer Woche Gruber-Farm „verführt“. Seither ist klar: Im Juli ist eine Woche gemeinsame „Gruber-Time“.

Obwohl wir ja schon so lange Zeit kommen, nehme ich von jedem Aufenthalt wieder etwas mit – entweder eine neue Anregung, oder Bekanntes wird aufgefrischt. Für mich ist es ein schönes Ritual, die Dinge, die mir am besten gefallen, von denen ich meine, dass sie dauerhaft zu mir passen, sofort in ein kleines Büchlein zu schreiben - um dann zu Haus in unregelmäßigen Abständen hineinzuschauen. So übernehme ich vieles, was ich hier gelernt habe, in meinen Alltag. Zum Beispiel geht's morgens, gleich nach dem Aufstehen in die Sportsachen. Mindestens 30, maximal 45 Minuten wird Sport gemacht und möglichst jeden Tag andere Muskeln trainiert: Der Montag beginnt meistens mit Yoga, am Dienstag ist Indoor-Fahrrad dran. Am Mittwoch Hula-Hoop, donnerstags Tanzgymnastik, freitags 45 Minuten Aquatraining. Samstag ist frei: da ist der Garten dran. Sonntags nehme ich mir mehr Zeit: Da geht es eine Stunde raus in den Wald zum Walken. Daran schließe ich das absolute "Gruber-Ritual" an: Gesicht und Dekolletee mit zwei Ziegen(haar)bürstchen bearbeiten, anschließend den ganzen Körper mit der Holzknoppen-Massagebürste bearbeiten – dann unter die Dusche. Danach geht es ans Schönmachen, also ein Make-up auflegen, nett anziehen und ein ausgiebiges Frühstück zusammen mit meinem Mann genießen.

Durch die vielen Aufenthalte ist es für mich selbstverständlich: selbst kochen, Brot und Kuchen backen, frische Produkte wie Obst und Gemüse einkaufen. Wenn ich einmal über die Stränge schlage, meldet sich sofort

eine Stimme: „Muss morgen wieder ausgeglichen werden!“ Und das wird dann auch in die Tat umgesetzt.

Wenn es mal nicht so gut geht, erinnere ich mich an die Sätze wie: „Unsere Schultern sind kleine Engelsflügel, wenn sie verklebt sind, können wir nicht fliegen.“ Oder: „Stell dir vor, Du bist jetzt eine Raupe, die sich gerade in einen Schmetterling verwandelt, der für nichts weiter da ist, als schön zu sein und den Menschen Freude zu bereiten.“ Dann erscheint die Welt wie von selbst heller.

Aus dem von mir heißgeliebten Meditationstanz – der in der Farm mittwochs auf dem Programm steht – habe ich einen für mich wichtigen Lehr- und Leitsatz mitgenommen: „Wir gehen würdevoll nach vorn, blicken dankbar zurück und nehmen mit, was uns gefällt.“ Gerne und oft folge ich dem Vorschlag von Frau Gruber und setzte meine Gedanken auf eine Wolke, damit sie davonziehen können.

In bestimmten Situationen sehe ich Frau Gruber vor mir, wie sie die Finger der Hand mit Emotionen betraut: Daumen = Sorge; Zeigefinger = Angst; Mittelfinger = Wut; Ringfinger = Seele, Psyche, Liebe; Kleiner Finger = Gast. Vielleicht können Sie sich ja auch wieder daran erinnern? Und vielleicht möchten Sie Ihre Erinnerungen ja auch teilen – so von Freundin zu Freundin!?

BESTÄNDIG IM WANDEL

Ein Rückblick auf 63 Besuche in 38 Jahren

VON JUTTA VOGEL



Beständigkeit: Kaum ein anderer Begriff passt für mich so gut zum Geschehen auf der Farm und zum Lebenswerk von Gertraud Gruber.

Auf 63 Besuche kann ich seit 1985 zurückblicken, oft gemeinsam mit meiner Tochter Pia, die den ersten Aufenthalt als Geschenk zum Abitur bekam und seither Frau Grubers „Frösche“ war. Viele Produkte sind mir vom ersten Tag an vertraut und beständig Teil meiner Pflege: Aloe Vera Gel zum Beispiel, Carotin Sahne oder die Emulsion B für Hals und Dekolleté. Auch das Körperbürsten habe ich von Anfang an beibehalten und sogar die Enkelkinder wollen gelegentlich schon „gestriegelt“ werden. Tägliches Ritual ist ebenso die Lippenpflege mit einer weichen Zahnbürste. Sobald ich damit beginne, habe ich Frau Grubers unverwechselbaren Dialekt im Ohr: „Erst bürschteln, dann cremen!“

Sogar Herrn Gruber habe ich noch kennenlernen dürfen, der seit seinem Tod dauerhaft die Gäste an der Rezeption mit einem schönen Porträt von Bibi Johns begrüßte. Auch sie ist ein „Immer-und-ewig-Farmgast“ und sehr vertraut. Beständig über ganz viele Jahre war auch die Besetzung an unserem Tisch im Speisesaal rechts hinten am Fenster, für die wir gern die Enge mit sieben Personen in Kauf nahmen. Die Vorfreude auf das jährliche Zusammensein war bei allen groß und die Erinnerung daran bleibt für immer, auch wenn der Kreis im Laufe der vielen Jahre durch Todes- und Krankheitsfälle immer kleiner geworden ist.

Das gemütliche Frühstück im Bett abzuschaffen: Dies war die Idee eines Manager-Ehepaares, das allerdings nur eine kurze Verweildauer auf der Farm hatte. Typisch Frau Gruber: Sie wollte keinen verletzen und tat

sich schwer, den aus der Hotellerie kommenden neuen Mitarbeitern das geplante Frühstücksbüffet kurzerhand zu verbieten. Also setzte sie sich verschwörerisch an unseren Tisch und bat uns, ihr unsere Haltung zu einer möglichen Änderung der Frühstücksroutine zu schreiben. Damit hatte sich das Thema elegant erledigt.

Traditionen bewahren, weiter entwickeln und Neues entdecken: In diesem Sinne ist auch der beständige Wandel typisch Gruber. So viele verschiedene Behandlungen konnten wir im Laufe der Zeit kennenlernen: ayurvedische Anwendungen an Körper und Kopf, Sole Therapien, die Basen-Woche, sportliche Anwendungen von der Wassergymnastik bis hin zu Nordic Walking Anleitungen. Manche wurden Klassiker, andere weiterentwickelt oder ersetzt.

Unverrückbar sind die genussvollen Kosmetikbe„hand“lungen, in denen seit eh und je keine Geräte, sondern Hand angelegt wird. Die Hand war für Gertraud Gruber die Verlängerung des Herzens und daher durch keine Mechanik zu ersetzen.

Beständig im Wandel: Langjährige Farmgäste haben 2017 über Michael Fell als neuen Küchenchef der Farm gejubelt. Er verbindet die traditionell bodenständige Küche des Hauses mit seiner Erfahrung als Sternekoch zu wunderbaren Kompositionen. Auch Ernährungsberatung und Brotbackkurse belegen die ständige Weiterentwicklung auf der Farm.

Die Zeit auf der Gruber Farm ist sehr viel mehr als ein Urlaub. Sie ist eine Auszeit voller Anregung, Motivation und Reflexion und wirkt beständig noch sehr lange nach der Abreise.

Wir gratulieren PARTNER-INSTITUTE VON GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

An dieser Stelle möchten wir uns bei Ihnen, liebe Partnerinnen, sehr herzlich für das Vertrauen und die Treue, die Sie Gertraud Gruber, ihrer ganzheitlicher Philosophie und der GERTRAUD GRUBER KOSMETIK seit Jahrzehnten entgegenbringen, bedanken.

Insgesamt praktizieren in Deutschland, Österreich, Südtirol und der Schweiz derzeit weit über 1.500 Kosmetik-Institute, Schönheitsfarmen und Hotel-

SPAs nach dem Konzept der Ganzheitskosmetik, mit den Methoden und Präparaten von Gertraud Gruber. Sie gehören zu unserer großen Gruber-Familie und sind die Botschafterinnen, die diesen Spirit in die Welt hinaus-tragen. Kunden und Partner der GERTRAUD GRUBER KOSMETIK finden sich zum Beispiel auch in Moldawien, Ungarn, Asien und Amerika.

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem wohltuenden Wirken und Ihrem Erfolg.



PARTNER-INSTITUTE VON GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

40 JAHRE

Pro Beauty
Rita Proksch
Rosensteinstr. 10
70806 Kornwestheim
+49 71 54 80 0447
Rita.Proksch@gmx.de
www.probeauty-kosmetik.de

**Institut für Ganzkörperpflege
& Podologie Gerda Geyer**
Inh. Ulrike Geyer
Rosenstr. 2
90542 Eckental
+49 91 26 29 9065
info@kosmetik-geyer.de
www.kosmetik-geyer.de

35 JAHRE

**Kosmetikpraxis Birgit
Birgit Hübner**
Heidelbergerstr. 10
69198 Schriesheim
+49 62 036 5856

Kosmetik
Erika Erfmann
Josef-Kistler-Straße 8a
82110 Germering
+49 89 840 4368

30 JAHRE

Sima's Wellness
Manuela Schmidt
Brunnaderstraße 8-10
84364 Bad Birnbach
+49 85 63 97 6560
info@simas-wellness.de
www.simas-wellness.de

25 JAHRE

Kosmetikstudio
Anja Habel
Grabenstraße 11
65599 Dornburg - Wilsenroth
+49 64 36 91 1644
anja.habel-kosmetik@gmx.de

Kosmetik für München
Bettina Hirsch
Augustenstraße 121
80798 München
+49 89 43 08 8776
info@muenchen.beauty

20 JAHRE

**Ganzheitskosmetik Christine
Christine und Denise Grichting**
Eggenweg 1
CH - 3123 Belp
+41 31 819 6688
info@christinegrichting.ch
www.christinegrichting.ch

Drogerie Parfümerie Bethmann
Irina Hoffmann-Tränkner
Meckenheimer Str. 1a
53179 Bonn
+49 22 834 2100
auc.bonn@t-online.de

Lucyna Kosmetik
Lucyna Malinowska-Schreiber
Am Vogelsang 17
50374 Erftstadt
+49 22 35 43 0042
+49 162 1719 602
lucyna_malinowska@web.de
www.lucynakosmetik.de

saa Kosmetik für die Seele
Sabine Froitzheim
Röntgenstr. 2
41464 Neuss
+49 21 31 402 6746
info@saa-kosmetik.de
www.saa-kosmetik.de

Kosmetik Susanne Schäfer
Dortmunderstraße 34
45731 Waltrop
+49 23 097 4612
info@kosmetik-waltrop.de
www.kosmetik-waltrop.de

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: shutterstock: Titel · Matthias Erhardt: S. 2-3, 5-9, 10-11 · Privat: S. 12, 13 · martinbolle.de: S. 14

Herstellung: Kriechbaumer Druck GmbH & Co.KG, München, Die Adressdaten wurden aus eigener Datenquelle entnommen.



„DIE ROSE - MEIN ERSTER SCHWARM“

~ Gertraud Gruber ~



Genießen Sie Balance und Harmonie für Ihre Haut. Das geschmeidig-leichte und sanft duftende Gesichtöl mit Ölen aus der Wildrose und Damaszener Rose, sowie Extrakten aus der Pfingstrose und Alpenrose verwöhnt die Haut mit sanfter Pflege und anti-oxidativen Wirkstoffen. Ein Rosenstrauß aus sechs verschiedenen Inhaltsstoffen aus vier Rosenarten sorgt für ein jugendliches und frisches Aussehen.

Das 2-PHASEN WILDROSEN GESICHTSÖL überzeugt durch seine Wirkung, seinen betörenden Duft und seine Optik. Die vegane Textur zieht schnell ein und sorgt für ein geschmeidiges Hautgefühl. Auch für Mischhaut geeignet.

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