

Gertraud Gruber

Das Geheimnis natürlicher

Schönheit

Gertraud Gruber

Das Geheimnis natürlicher

Schönheit

Meine Erfolgsrezepte für
Körper, Haut und Seele

In Zusammenarbeit mit Christine Koller

Kösel

Fotonachweis

DYNAMIC GRAPHICS/RF: 100

FOTOLIA: 74 (Elzbieta Sekowska), 78 (lassedesignen), 90 (Christian Jung),
94 (bbbar), 98 (Schmidt), 102 (siloo7), 106 (Eugen Wais), 109 (A_Lein)

ISTOCKPHOTO: 62 (Vladimir Vladimirov), 68 (Jessica Key), 80 (TommyIX),
88 (ooyoo)

JUMP FOTOAGENTUR: 55 (Martina Sandkuehler)

MAURITIUS IMAGES / RF: 67 (Goodshot)

PITOPIA: 73 (Colour)

SHUTTERSTOCK: 70 (Anna Subbotina), 71 (vgstudio), 89 (Reika)

SÜDWEST VERLAG: 76 (Michael Brauner), 79, 118 (Antje Plewinski),
83 (Kristiane Vey), 97, 104, 108 (Rolf Seiffe), 99 (Karl Newedel),

SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRUBER (ARCHIV UND GRAFIKHAUS

TEGERNSEE): 11, 16, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 37, 38, 39, 42, 44, 47, 49,
50, 53, 54, 56, 57, 85, 91, 111, 112, 128



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Profisilk liefert Sappi, Alfeld.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotive: Shutterstock und Schönheitsfarm Gertraud Gruber

Lektorat: Imke Oldenburg, Bremen

Bildredaktion: Annette Mayer, München

Herstellung, Layout und Satz: Nadine Wagner, München

Druck und Bindung: aprinta druck GmbH, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30987-0

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de



*»Lächeln ist keine Falte,
Lächeln ist Wesen vom Licht«*

FRANZ WERFEL (1890–1945)

INHALT

<i>9</i>	EINFÜHRUNG GANZHEITSKOSMETIK STATT EWIGER JUGEND	
<i>13</i>	MEINE ANFÄNGE Die erste Wellnessfarm Europas	23
<i>25</i>	DIE GANZHEITSKOSMETIK ENTWICKELT SICH WEITER	
<i>35</i>	MEIN ERFOLGSREZEPT FÜR WAHRE SCHÖNHEIT	
	Sich verwöhnen, der Seele schmeicheln	36
	Eigene Bedürfnisse leben	36
	Achtsamkeit	41
	Meditation	42
	Positiv denken	43
	Mitgefühl mit sich selbst	44
	Bewegung ist Vitalität	46
	Gymnastik	48
	Yoga	50
	Qi Gong	55
	Mehr Energie für den Alltag	56
	Beckenbodengymnastik	58



Vollwertige, basenreiche Ernährung	59
Was tun bei Übersäuerung?	60
Zweitägige Säure-Basen-Kur für zu Hause	69
Ganzheitliche Pflege	82
Gesichts- und Körperpflege	82
Schönheitstipps für das ganze Jahr	87
Schönheitsbehandlungen	110

113 WAS ICH FÜR MEINE SCHÖNHEIT TUN KANN

Dran bleiben	114
10 Anti-Aging-Tipps	116
1. Üben Sie sich im positiven Denken	116
2. Entspannen Sie sich	116
3. Genießen Sie die Sonne in Maßen	117
4. Bewegen Sie sich	117
5. Finden Sie die goldene Mitte	118
6. Essen Sie vernünftig	118
7. Geben Sie nicht auf	119
8. Pflegen Sie sich richtig	120
9. Umgeben Sie sich mit Freunden und Familie	120
10. Erkennen Sie den Stellenwert von Liebe und Dankbarkeit	121

123 EPILOG

Meine Quintessenz	124
Was meinem Leben Sinn gibt	124
Was unsere Gäste mit nach Hause nehmen	125

Einführung

Ganzheitskosmetik statt
ewiger Jugend



Schönheit und ewige Jugend – so lautet das Beauty-Diktat unserer Zeit. Botox, Filler und andere Unterspritzungen sind »in«. Diese Eingriffe sind mittlerweile fast alltäglich und trotz der bekannten Risiken ist der Umgang mit ihnen meist sehr unkritisch. Viele Menschen sind, wenn sich erste Fältchen ins Antlitz schleichen zu diesen Prozeduren bereit, ohne sie zu hinterfragen. Nach meiner Erfahrung erreicht man im Laufe der Zeit, durch zu viele Eingriffe (denn meistens bleibt es ja keine einmalige Angelegenheit) jedoch das genaue Gegenteil des eigentlich angestrebten Ziels: einen unnatürlichen Gesichtsausdruck und eine unnatürliche Mimik.

Besser ist es, das große Ganze, den ganzen Menschen zu betrachten, anstatt die Aufmerksamkeit nur auf das Gesicht zu lenken. Der Blick sollte sich vielmehr auch auf den Körper und die Seele richten. Diesem Ansatz verpflichtet, setze ich seit der Eröffnung meiner Schönheitsfarm am Tegernsee im Jahre 1955 auf die sogenannte Ganzheitskosmetik. Neben klassischen Schönheitsanwendungen – Bädern, Massagen, Gesichts- und Körperbehandlungen – biete ich meinen Gästen auch ein umfangreiches Bewegungsprogramm, bestehend aus Gymnastik, Yoga, Tanz und Qi Gong an. Dazu gibt es eine vollwertige, frische Ernährung vorwiegend aus Bio-Lebensmitteln, die mit unseren Gästen individuell abgestimmt wird.

Seit 1997 bieten wir darüber hinaus auch eine basische Entsäuerungswoche an, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder in Einklang zu bringen. Denn durch die Anforderungen des modernen Lebens, durch viel Stress, zu viel Süßes und insgesamt zu säurereiches Essen ist der Säure-Basen-Haushalt vieler Menschen aus dem Gleichgewicht geraten. Hier greift einer der Grundsätze meiner Arbeit: Nur wenn ich mich auch innerlich wohlfühle, strahle ich das nach außen hin aus. Denn innere Balance und körperliches Wohlbefinden, die wir durch Bewegung, ausgewogene, vollwertige Ernährung, Achtsamkeit, eine positive Lebenseinstellung und Warmherzigkeit zu erreichen suchen, haben Einfluss auf die äußere Schönheit. Natürlich sollen Sie Ihren Körper auch angemessen pflegen und sich um Ihr Aussehen kümmern. Aber die übertriebene Beschäftigung mit sich selbst, mit dem eigenen Äußeren bewirkt meiner Meinung nach genau das Gegenteil von Schönheit.

Das sind nun keine revolutionären Einsichten, aber doch die Erkenntnisse, auf die es ankommt. Was nützen sämtliche dermatologischen und chirurgischen Tricks, wenn ich mich in meiner Haut nicht wohlfühle? Wellness ist für mich gleichbedeu-

tend Wohlgefühl. Und auch das eine Erkenntnis, zu der ich in all den Jahren, die ich nun in dieser Branche arbeite, gelangen konnte. Denn wer plötzlich wieder ein faltensfreies, jugendlich-straffes Gesicht hat, stellt meistens fest, dass auch an anderen Stellen seines Körpers die Spannkraft nachgelassen hat. Das frustriert. Schlimmer noch wird es, wenn man glaubt, dass auch die anderen genauer und kritischer hingucken. Und natürlich lassen sich bestimmte Körperstellen wie etwa die Hände gar nicht straffen. Aber auch hier gibt es Möglichkeiten, dem Zahn der Zeit ein Schnippchen zu schlagen. Sie werden später davon lesen.

»Das Geheimnis natürlicher Schönheit« beschreibt in vier Kapiteln die Grundlagen meiner Schönheitsphilosophie: die Ganzheitskosmetik. Ich gebe Ihnen in diesem Buch wichtige Tipps, die ich im Laufe der Zeit sammeln konnte, um Sie am Geheimnis authentischer, strahlender Schönheit teilhaben zu lassen – Einsichten und Erkenntnisse, die ich seit Jahren auf meiner Farm in Rottach-Egern anwende und mit meinen mittlerweile 93 Jahren bis heute selbst lebe.

Ich wünsche Ihnen dabei ein bereicherndes Lesevergnügen und viel Freude bei der Umsetzung!

Ihre Gertraud Gruber



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Gertraud Gruber

Das Geheimnis natürlicher Schönheit

Meine Erfolgsrezepte für Körper, Haut und Seele

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 20,5 x 23,8 cm

ISBN: 978-3-466-30987-0

Kösel

Erscheinungstermin: September 2013

Gertraud Gruber, erfolgreiche Kosmetikunternehmerin, gilt als Vorreiterin der Wellness-Bewegung. 1955 gründete sie die erste Schönheitsfarm Europas am Tegernsee. Heute geraten pflegebewusste Frauen bei ihrem Namen ins Schwärmen. Mit ihrer begehrten Kosmetiklinie ebenso wie bei ihren Behandlungsmethoden verfolgt sie einen durch und durch ganzheitlichen Ansatz.

In diesem eleganten Wellness-Begleiter verrät Gertraud Gruber ihre Erfolgsrezepte für Körper, Haut und Seele: sich innerlich und äußerlich verwöhnen, Bewegung, Ernährung, Pflege für Körper und Geist und wie wir unsere Ausstrahlung zum Blühen bringen.

Charmante Anekdoten aus der eindrucksvollen Biografie der »Wohlfühl-Pionierin« runden das Buch ab.

 [Der Titel im Katalog](#)