

Herbst/Winter 2016

# Schönheitsbrief

RATGEBER AUS DER SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRUBER



## Unser Lymphsystem

So kommt die Lymphe in Schwung

## Neu: Hydro<sup>3</sup> Hyaluron Serum

Dreifache Feuchtigkeit für die Haut

## Wohltuende Berührungen

Die wunderbare Energie der Hände



## 95 Jahre jung

Frau Gertraud Gruber, Gründerin der ersten Schönheitsfarm Europas und erfolgreiche Kosmetikerin, vollendete am 24. Mai 2016 ihr 95. Lebensjahr. Die vitale Jubilarin feierte in fröhlicher und geselliger Runde mit Freunden ganz zünftig in der Gebirgsschützenhütte in Enterrottach. Für die vielen Glückwünsche bedankt sich Frau Gruber auch an dieser Stelle sehr herzlich.



## Freudiges Ereignis

Überglücklich und dankbar sind Elisabeth Eibl und ihr Ehemann Helmut über die Geburt ihres Sohnes Ludwig Korbinian. Der neue Erdenbürger kam am 11. August 2016 mit 3.580 Gramm und 52 cm gesund auf die Welt. Frau Gruber und das gesamte Team gratulieren der Geschäftsführerin der Schönheitsfarm Gertraud Gruber herzlichst und wünschen ihr eine schöne Mutterschutzzeit. Während dieser Zeit können sich die Farmdamen für besondere Wünsche an Frau Eckerl, Frau Julius und Frau Schell wenden.



(v.l.n.r.) Astrid Eckerl, Katja Julius und Christina Schell

## Liebe Freundin,



wie fühlen Sie sich heute in Ihrer Haut? Um diese Frage – die Sie sich zwischendurch immer wieder mal auch selbst stellen sollten – rundum positiv beantworten zu können, ist neben einem schönen und gesunden Erscheinungsbild der äußeren Hülle ebenso das Wohlfühl von Geist und Seele entscheidend. Dieses zu erhalten oder wieder zu erreichen gehört auch zu den Effekten unserer ganzheitskosmetischen Behandlungen, die Gertraud Gruber Kosmetikerinnen mit ihren Händen gut geschult und achtsam und mit einer gewissen Fürsorglichkeit durchführen.

Um auch mit den eigenen Händen das Wohlfühl zu erhalten, empfehle ich Ihnen einen bewusst liebevollen Umgang mit Ihrer Haut, z.B. beim Auftragen und sanften Einmassieren Ihrer Pflegeprodukte von Kopf bis Fuß. In einem tibetischen Gebet heißt es, man soll seine Haut behandeln wie ein geliebtes Kind. Das gefällt mir sehr. Ein weiterer Tipp: Mit Übungen aus dem Qi Gong (siehe Seite 13), die ich gemeinsam mit unseren Gästen am Samstag zum Ausklang der Farmwoche mache, wird durch die Selbstmassage Ihr gesamter Körper mit Energie durchströmt.

Eine andere Art der Massage bietet Ihnen unsere neue Methode ALPINE BALANCE Körperbehandlung. Dabei spielt die entschlackende Lymphstimulation des Körpers zur unterstützenden Ausleitung von Stoffwechselabbauprodukten eine wesentliche Rolle. Ganz im Sinne unserer vorsorgenden Gesundheitspflege auf angenehme Weise. Wie Sie das gesamte Lymphsystem besser in Schwung halten können, beschreibt Frau Dr. med. Petra Blum. Zur ganzheitlichen Abrundung dieses Themas finden Sie passende Rezepte von unserem Küchenmeister Adi Bucher.

Insbesondere im Herbst, wenn die Hautbräunung des Sommers mehr und mehr verblasst, wirkt der Teint häufig etwas ausgetrocknet, müde und gestresst. Zu sehen sind dann Trockenheitsfältchen, die Gesichtshaut fühlt sich rau an und ist sogar teilweise auch schuppig. Genau der richtige Zeitpunkt für unser neu entwickeltes Hydro<sup>3</sup> Hyaluron Serum mit dreifacher Feuchtigkeit, das wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen. Probieren Sie es einfach aus. Dieses Produkt, so meine persönliche Erfahrung, erfreut jede Haut – auch im höheren Alter!

Eine weiterhin gute Zeit mit ganzheitlichem Wohlfühl wünscht Ihnen mit lieben Grüßen herzlichst Ihre

Gertraud Gruber



# ALLES IST IM FLUSS!

In der Frühjahrsausgabe vom „Schönheitsbrief“ haben wir über die Wirkweise unserer neuen ALPINE BALANCE Körperbehandlung berichtet. Seitdem führen wir auf der Schönheitsfarm die Alpine Balance Detox Behandlung mit sehr viel Freude durch – und die behandelten Damen sind begeistert von der entspannenden und ausleitenden Wirkung.

Wenn Sie dieses ganzheitliche Behandlungserlebnis noch nicht kennen, dann möchten wir Sie nun darauf einstimmen. Vielleicht können wir Sie ein wenig neugierig machen – und Sie lassen sich bei Ihrer Gertraud Gruber Kosmetikerin mit der neuen Methode verwöhnen.

Für die Behandlung auf der Schönheitsfarm erwartet Sie die Kosmetikerin in einem Raum, in dem es herrlich duftet nach dem ALPINE BALANCE Aroma Elixier. Es läuft leise Musik im Hintergrund ...

## WIE EIN TANZ

Die Anwendung beginnt mit dem ALPINE BALANCE Salzpeeling. Es wird auf die angefeuchtete Körperhaut aufgetragen und sanft oder intensiv, je nach individuellem Hautbild, eingearbeitet. Nach dem anschließenden Abduschen des Peelings werden Sie auf der vorbereiteten Behandlungsliege gut gebettet. Nun folgt auf wohlthuende Weise eine entschlackende Lymphstimulation des Körpers zur Ausleitung von Toxinen. Hierbei streicht die Kosmetikerin mit zwei weichen Ziegenhaarbürstchen angenehm über die Haut – schwingend und fließend, das wirkt auch ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Es ist wie ein Tanz, bei dem Sie mehr und mehr entspannen und loslassen.

Nach dieser lymphstimulierenden Massage verwöhnen wir die Haut mit einer intensiv pflegenden Körperpackung. Sie wird zubereitet aus der ALPINE BALANCE Körperbutter und dem ALPINE BALANCE Körperöl und mit sanften Ausstreichungen – wieder schwingend und fließend – aufgetragen. Es ist alles im Fließen, Ihre Gedanken sind weit weg und Sie spüren die ausleitende Wirkung. Eine geschmeidige, leicht durchblutete, zarte Haut und ein ganzheitliches Wohlgefühl ist das Resultat dieser hervorragenden Behandlung.

Uns freut es besonders, wieder eine Methode entwickelt zu haben, mit der wir Sie kosmetisch – aber auch gesundheitsfördernd – verwöhnen dürfen. Ganz in unserem Sinne der vorsorgenden Gesundheitspflege.

Habe ich Sie neugierig gemacht auf die ALPINE BALANCE Körperbehandlung? Wunderbar!

Dann nehmen Sie einfach Kontakt auf mit Ihrer Gertraud Gruber Kosmetikerin.

Viel Freude wünscht Ihnen  
Ihre Astrid Eckerl

## TIPP

Sie haben keine Gertraud Gruber Kosmetikerin an Ihrem Wohnort oder in der Nähe? Wie wäre es dann damit: Sie verbringen ein ALPINE BALANCE Wochenende bei uns auf der Schönheitsfarm in Rottach-Egern. Hierfür finden Anreise und Behandlungen am Samstag statt. Nach der Übernachtung werden Sie am Sonntag abschließend mit unserem Frühstück am Bett verwöhnt.

Oder Sie gönnen sich auf der Farm den speziellen ALPINE BALANCE Schönheitstag mit der Detox Körperbehandlung und anschließender individueller Kosmetikbehandlung.



Astrid Eckerl  
Therapeutische und kosmetische  
Leitung der Schönheitsfarm Gruber  
und Heilpraktikerin

# GANZHEITLICH IN BALANCE



Die neue Pflegeserie ALPINE BALANCE für den Körper unterstützt die durch Umweltbelastungen und einen stressigen Alltag strapazierte Haut in ihrem Regenerationsprozess. Zugleich bringen natürliche Substanzen und ausgewählte Blumen-Extrakte aus der bayerischen Alpenwelt das ganzheitliche Wohlgefühl in Balance.

## SAMTIGES HAUTGEFÜHL

Die zart-schmelzende ALPINE BALANCE Körperbutter ist ein Erlebnis für die Sinne. Die geschmeidige Textur zieht schnell ein und hinterlässt ein samtiges Hautgefühl. Wertvolle Naturextrakte aus Alpenblumen wie Schafgarbe und Enzian beruhigen und kräftigen die alltagsgestresste Haut, während Frauenmantel pflegend, reinigend und adstringierend wirkt. Nährende Öle aus Mandeln und Oliven sorgen für eine intensive Pflege und ein entspanntes Wohlgefühl.

**Anwendung:** Nach dem Duschen oder Baden auf den Körper auftragen und sanft einmassieren.

## SINNLICHE KOMPOSITION

Das ALPINE BALANCE Körperöl umhüllt Körper, Geist und Seele mit einer sinnlichen Komposition aus natürlichen Ölen wie Distel-, Avocado- und Jojobaöl und kostbaren Alpenblumenextrakten. Durch eine sanfte Körpermassage kann Arnika den Stoffwechsel unterstützen, während Enzian seine tonisierende Wirkung entfaltet. Der sinnliche Duft unterstützt das allgemeine Wohlgefühl.

**Anwendung:** Nach dem Duschen oder Baden auf den Körper auftragen und mit kreisenden Bewegungen gut einmassieren.

## KOSTBARES ALPENSALZ

Das ALPINE BALANCE Salzpeeling befreit Ihre Körperhaut von Altlasten. Feine Salzkristalle, gewonnen aus den Tiefen der Bayerischen Alpen, entfernen abgestorbene Hautschüppchen. Das kostbare Alpensalz – genannt auch Königssalz – ist umhüllt von natürlichem Mandel- und Avocadoöl, so dass die Haut zugleich mit einer Extraportion Pflege versorgt wird.

**Anwendung:** Das Salzpeeling vor Gebrauch gut umrühren, auf die feuchte Haut auftragen, verteilen und mit kreisenden Bewegungen massieren. Überschüssige Reste abduschen. Anschließend ALPINE BALANCE Körperbutter oder ALPINE BALANCE Körperöl einmassieren.

## ENTSPANNENDE AUSSTREICHUNGEN

Wohlthuende Ausstreichungen mit der ALPINE BALANCE Körperbürste regen sanft die Durchblutung an, stimulieren den Stoffwechsel der Haut und wirken entspannend. Zudem gewinnt die Haut an Elastizität bei regelmäßiger Anwendung. Tipp: Waschen Sie die angenehm weichen Ziegenhaare der Körperbürste mit einem milden Shampoo, um das Produkt zu reinigen und dessen Haltbarkeit zu erhöhen.

**Anwendung:** Nach dem Duschen oder Baden den Körper mit sanften Ausstreichungen bürsten. Anschließend ALPINE BALANCE Körperbutter oder ALPINE BALANCE Körperöl einmassieren.

# ANREGUNGEN ERWÜNSCHT

Unser Lymphsystem ist äußerst komplex und hat viele Aufgaben zu bewältigen. Für einen intakten Lymphfluss ist es wichtig, dieses System in Schwung zu halten und mehr zu beachten.

„Milch verschleimt“ – ein Schlagwort aus dem asiatischen Raum. Stimmt das? Ja, denn bei Problemen mit dem Bauch oder den Bronchien sollten wir nicht so viele milchhaltige Produkte zu uns nehmen. Das sind Lehren und Erfahrungen aus der Praxis.

## DAS LYMPHSYSTEM BLOCKIERT? – BEWEGUNG HILFT

Wie ist diese „Verschleimung“ zu erklären? Es kommt zu einem Lymphstau in den Bereichen des Bronchial- oder Darmsystems. Fast jeder mit sich aufmerksam umgehender Mensch kennt diesen Stau – vor allem am frühen Morgen nach dem Aufstehen, wenn die Hände und Füße oder auch insgesamt der Körper noch ein wenig unflexibel sind. Und siehe da, nach einer gewissen Zeit und nach Bewegung stellt sich die gewohnte Flexibilität auch wieder ein. Über die Bewegung kommt das Lymphsystem wieder in Schwung.

## WIE ARBEITET DAS LYMPHSYSTEM?

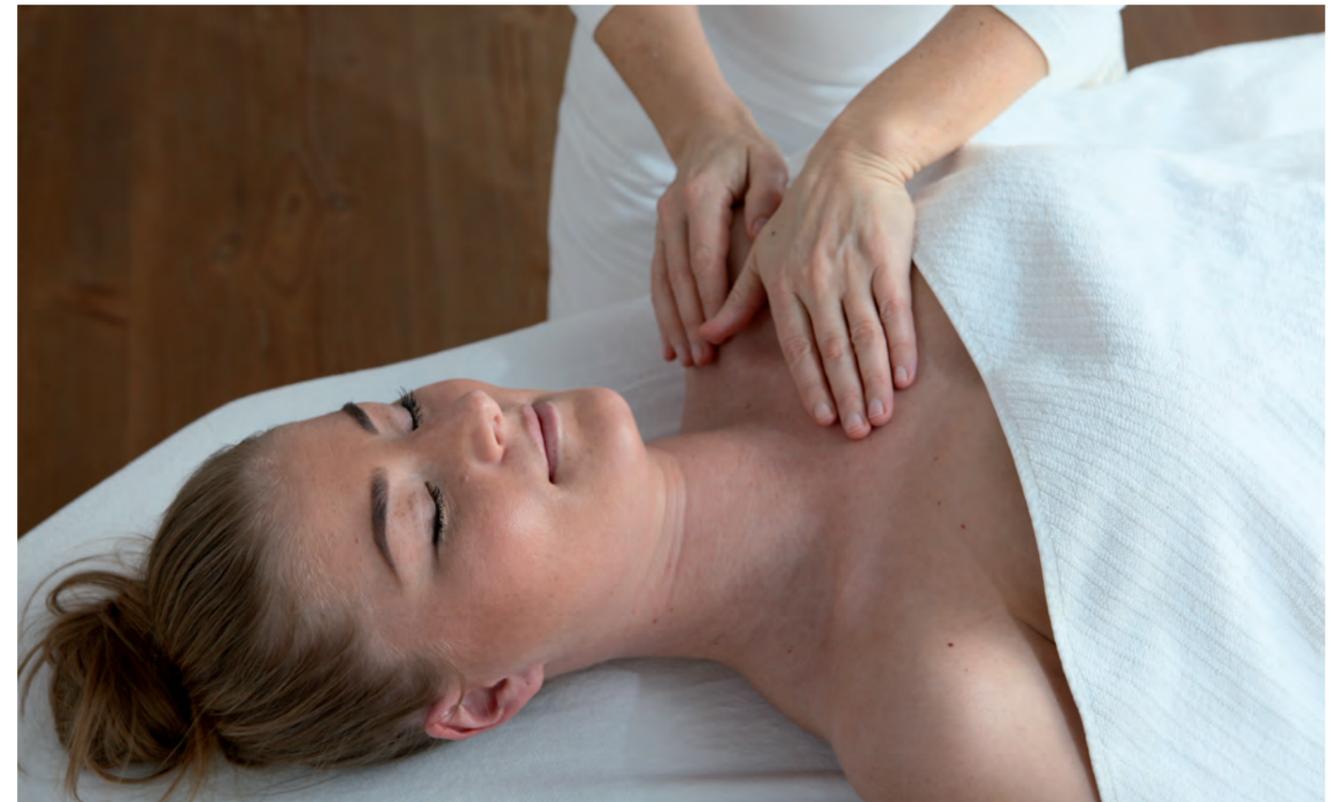
Um die Funktionsweise des Lymphsystems zu verstehen, sollte man sich bewusst machen, dass der menschliche Organismus aus einem Venen- und Arteriengeflecht besteht. Diesem schließt sich zusätzlich ein weit verzweigtes Netzsystem an, das aus Lymphkanälchen, Lymphgefäßen und Lymphknoten als Filterstation für das Immunsystem und für die Lymphsammelstationen besteht. Erst die Lymphsammelstationen besitzen Muskeln und Klappen, damit die Lymphe in Richtung Herz gepumpt werden kann und über den Klappenmechanismus nicht zurückfließen kann. Die vorgeschalteten Lymphgefäße werden nur durch körpereigene Druckmechanismen über Gewebe und Blutgefäße in Bewegung gebracht. Dieser Transport erfolgt also nicht durch eine Pumpfunktion. Um dieses System anzuregen und zu unterstützen, wurde die Lymphdrainage entwickelt.

## WIRKUNG DER LYMPHDRAINAGE

Die Lymphgefäße müssen also durch einen sanften Druck angeregt werden, um über den ganzen Körper verteilt einen guten Lymphfluss wieder herzustellen. Dadurch werden eine bessere Ableitung der Stoffwechselabbauprodukte und eine damit verbundene Entgiftung erzeugt. Sowohl das Gewebe als auch die Haut werden hierdurch über verbesserte Ausscheidungsmechanismen der Lymphflüssigkeit besser durchblutet und erhalten somit mehr Spannkraft. Dieses netzwerkartige Lymphsystem überzieht den gesamten Körper, wobei wichtige Lymphstationen im Halsbereich sowie in den Achseln und in den Leisten und im Bauch bzw. im Darmbereich sind. Da der Darm ein wichtiges Immunorgan durch sein riesiges Lymphsystem mit ca. 400 qm darstellt, ist diesem Bereich mit den dazugehörigen Lymphsammelstationen die volle Aufmerksamkeit gezollt. Deshalb ist auch die Bauchbehandlung in der Basenkur auf der Schönheitsfarm Gruber eine tragende Säule. Die neue Behandlungsmethode „ALPINE BALANCE“ ist genau auf diesem Prinzip der Entgiftung und Anregung über das Lymphsystem ausgerichtet und zeigt entsprechend gute Erfolge.

## MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die Massagemethode „Manuelle Lymphdrainage“ wurde in den 1930er Jahren von dem Dänen Dr. Emil Vodder (1896–1986) entwickelt. Durch weiterführende klinische und wissenschaftliche Erfahrungen wurde die Lymphologie und durch die Ärzte Michael und Ethel Földi die „Komplexe Physikalische Entstauungstherapie“ (KPE) entwickelt. Diese Methode umfasst im medizinischen Sinn die Lymphdrainage, die Kompressionstherapie, die Bewegung und die entsprechende Hautpflege. In diesem medizinisch umfassenden Ganzheitskonzept wird die Komplexität des menschlichen Lymphsystems deutlich. Dieses Wissen setzte auch Frau Gertraud Gruber als Pionierin der Ganzheitskosmetik schon von Anfang an in die praktische Arbeit um.



Sie erlernte bereits 1959 die Manuelle Lymphdrainage bei Dr. Emil Vodder, um diese in ihr Konzept der vorsorgenden Gesundheitspflege aufzunehmen. Zu damaliger Zeit eine Seltenheit und in der heutigen Zeit leider oft viel zu wenig beachtet.

## DIE LEBENSFÜHRUNG

Mögen die manuellen Techniken auch noch so gut ausgereift sein, so spielt der wesentliche „Faktor Lebensführung“ intensiv mit in dieses Geschehen herein. Das bekannte Bauchfett wirkt einem intakten Lymphfluss so lange entgegen bis es endlich reduziert wird. Übrigens ist auch bekannt, dass Stress den Anteil des Bauchfettes erhöht. Generell ist ein erhöhtes Körpergewicht mit all seinen gesundheitsschädigenden Folgen immer ein Gegenspieler des Lymphsystems – auch aus immunologischer Sicht.

Die Konsequenz sollte also eine Änderung des Lebensstils mit einem ausreichenden Anteil an Bewegung sein. Bewegung unterstützt nachweislich das Lymphsystem, wobei Schwimmen oder die Bewegung im Wasser – allein durch den entstehenden Wasserdruck auf den Körper – eine der besten Bewegungsarten ist.

## DIE ERNÄHRUNG

Auch ernährungstechnisch gibt es gute Möglichkeiten das Lymphsystem zu unterstützen. Kurz zusammengefasst ist das die sogenannte anti-entzündliche bzw. basenüberschüssige Kost:

- geringer Anteil von tierischem Eiweiß
- Obst und Gemüse nach Verträglichkeit
- Leinöl und Fisch-Omega-3 Fettsäuren sowie hochwertige Öle
- Reduktion der tierischen Fette
- Reduktion von Süßem
- ausreichende Trinkmenge in Form von Kräutertee und kohlenstoff- und mineralarmen Wasser
- 6-Wochen-Teekuren mit Steinkleekeut im Wechsel mit Lapacho-Tee.



Die Autorin Dr. med. Petra Blum, Ärztin für Naturheilmedizin, leitet seit 1997 die „Basische Entsäuerungswoche“ auf der Schönheitsfarm Gertraud Gruber. Als niedergelassene Ärztin mit Privatpraxis in Tegernsee (Oberbayern) gehört zu ihrem Haupttätigkeitsfeld die Regulationsmedizin auf der Grundlage einer gesunden Ernährung und eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes.

# KALIUM – GESUND & LECKER

So unterschiedlich die Geschmacksrichtungen von Sellerie, Pfifferlingen, Kräutern, Reis und Holunderbeeren auch sind – eines haben sie gemeinsam: Sie sind wertvolle Spender von Kalium. Dieser wichtige Mineralstoff hat u.a. eine harntreibende Wirkung und unterstützt die Ableitung von Stoffwechselabbauprodukten. Hierfür hat Adi Bucher – Küchenmeister der Schönheitsfarm Gertraud Gruber – feine Rezepte als Einzelgerichte oder Menüfolge kreiert.

Zutaten für die  
GEMÜSEBRÜHE

Der Hauptgang:  
SELLERIE-RAVIOLI MIT PFIFFERLINGEN  
AUF KRÄUTER-RISOTTO

Der Nachtisch:  
HOLUNDERBEERENKOMPOTT  
MIT TOPFENKNÖDEL

## GEMÜSEBRÜHE

### ZUTATEN

1 l Wasser, ca. 200 g Wurzelgemüse (Karotten, Fenchel, Sellerie), evtl. 2 kleine Kartoffeln, 1 Tasse Selleriegrün, 1 Tasse Petersilie, 2 Thymianzweige, 1 TL Pimentkörner, 1 EL ganzer Kümmel, 1 EL Fenchelsamen.

### ZUBEREITUNG

Das Gemüse abbürsten, waschen und in fingerdicke Stücke schneiden. Ca. 30 Min. mit den Gewürzen in einem Topf köcheln lassen. 5 Min. vor Ende der Zubereitungszeit die frischen Kräuter dazugeben und mit einem feinen Sieb abseihen.

**Tipp:** Zur Ergänzung eines Entwässerungstags für eine verstärkte Wasserausscheidung kann man ca. 1/2 Liter warme Gemüsebrühe über den Tag verteilt trinken. Eignet sich auch zum Aufgießen von Suppen und Saucen.

## SELLERIE-RAVIOLI MIT PFIFFERLINGEN GEFÜLLT AUF KRÄUTER-RISOTTO

### ZUTATEN für die Sellerie-Ravioli

1 große Sellerieknolle, 6 EL Butter, ca. 250 g gesäuberte und erbsengroß geschnittene Pfifferlinge (wahlweise Champignons), 120 g Frischkäse, 3 EL Schnittlauchröllchen, 3 EL Schalottenwürfel, 1 Ei, 4 EL gebräunte Sesamsamen.

### ZUBEREITUNG

Die Sellerieknolle waschen, schälen, in 12–14 Scheiben mit ca. 2–3 mm Stärke schneiden (am besten mit der Maschine). Ca. 5 Min. in einem Topf mit Zitronensaft gesäuertem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. Die blanchierten Selleriescheiben in einem Durchmesser von ca. 10–12 cm ausstechen.

Die Schalottenwürfel mit 2 EL Butter anschwitzen, die Pfifferlinge dazugeben, mit etwas Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Schnittlauchröllchen und den Frischkäse unterheben.

Den Rand der Selleriescheiben mit dem verrührten Ei bestreichen, auf jede Scheibe 1 EL Pfifferlingsmasse geben, zu einem Halbmond zusammenlegen und etwas andrücken.

Die restliche Butter zerlassen und damit eine feuerfeste Platte einstreichen. Darauf die Sellerie-Ravioli setzen, mit der restlichen Butter bestreichen, die Sesamsamen darauf streuen und im Ofen bei 150 °C ca. 10–15 Min. erwärmen.

### ZUTATEN für den Kräuter-Risotto

200 g Natur-Rundkornreis, 2 EL Butter, 2 EL gewürfelte Schalotten, Pfeffer aus der Mühle, etwas abgeriebene Muskatnuss, 2 EL geschnittene Petersilie, 2 EL geschnittene Dillspitzen, 2 EL Liebstöckel, 1/8 l Weißwein, ca. 0,8 l Gemüsebrühe, 50 g geriebenen Parmesan.

Auf Salz wird in diesem Risotto verzichtet (es soll entwässern). Die Kräuter ersetzen das Salz.

### ZUBEREITUNG

Die Schalottenwürfel in Butter glasig dünsten, den gewaschenen Reis dazugeben und kurz anschwitzen. Den Weißwein und 0,2 l Gemüsebrühe angießen, ab und zu umrühren, dabei die restliche Gemüsebrühe nach Bedarf dazugießen bis der Reis bissfest gegart ist. In den Risotto den Parmesan, die Kräuter und eventuell etwas flüssige Sahne unterheben. Auf einen Teller geben und mit den Sellerie-Ravioli anrichten.

## HOLUNDERBEERENKOMPOTT MIT TOPFENKNÖDEL

### ZUTATEN für das Holunderbeerenkompott

500 g Holunderbeeren, 200 g reife Birnen, 200 g Zwetschgen, 4 EL Honig, 4 Scheiben einer unbehandelten Zitronen, 1 Zimtstange, 1 Stück Sternanis, etwas abgeriebene Tonkabohne oder eine aufgeschnittene Vanilleschote, etwas Apfelsaft.

### ZUBEREITUNG

Die Holunderbeeren waschen und abzupfen. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben (nicht zu klein, das Kompott kocht leicht über) und mit den restlichen Zutaten ca. 10–15 Min. köcheln lassen.

Die Gewürze herausnehmen und auskühlen lassen. Wünscht man das Kompott etwas dicklicher, 2–3 TL Stärkemehl mit etwas Apfelsaft anrühren, aufkochen lassen, umrühren und in das Kompott geben.

### ZUTATEN für die Topfenknödel (ca. 8 Stück)

250 g Quark, 170 g feines Dinkelmehl, 60 g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben, unbehandelten Zitrone, 5 EL gemahlene, geröstete Haselnüsse, 5 EL brauner Zucker.

### ZUBEREITUNG

Die weiche Butter mit der Zitronenschale, Prise Salz, dem Ei glattrühren. Den Quark und das Dinkelmehl dazugeben, gut verrühren und im Kühlschrank auskühlen lassen. **Tipp:** Zuerst nur 1 „Probeknödel“ kochen, um sicher zu sein, dass der Teig hält. Ist der Teig zu weich, etwas Mehl dazugeben. Ist der Teig zu fest, etwas weiche Butter unterarbeiten.

Von dem Teig 8 Knödel formen, in gesalzenem Wasser ca. 10–15 Min. leicht köcheln lassen, aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. In der Mischung von Haselnüssen und braunem Zucker wälzen und mit dem Holunderbeerenkompott servieren.

Alle Rezepte sind für 4 Personen.



## FEINE HAUTSPEZIALITÄTEN

Aus dem hochwertigen Sortiment der Intensivpflege mit Wohlfühlplus von GERTRAUD GRUBER KOSMETIK stellen wir Ihnen effektvolle Masken und Packungen vor. Beliebte Pflegeklassiker für die natürliche Schönheit der Haut.

### SYMPHONIE ARGANÖL-MASKE

Arganöl wird aus den Fruchtkernen des Arganbaums gewonnen, der ausschließlich in Marokko wächst. Dort verwendet fast jede Frau diese Kostbarkeit zur Pflege ihres Körpers, denn: Arganöl enthält wertvolle Antioxidantien. Sie wirken der Faltenbildung entgegen, verlangsamen den Alterungsprozess der Haut und unterstützen die Zellerneuerung. Die Arganöl-Maske aus der Premium-Linie SYMPHONIE hat sich als hautglättende Intensivpflege für die Regeneration einer sehr trockenen, rauen, sonnengeschädigten Haut des Dekolletés bestens bewährt. **Tipp:** Die Arganöl-Maske ist auch eine effektvolle Spezialpflege für ein gesättigtes, geschmeidiges Hautbild des Gesichts und Handrückens; füllt feine Fältchen auf. 1 bis 2-mal wöchentlich dünn auftragen, darüber eine feuchte, lauwarme Kompresse legen, ca. 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und den Überschuss mit reichlich lauwarmem Wasser abnehmen.

### Q10 VITAL-PACKUNG

Im Mittelpunkt dieser vitalisierenden Packung für atrophische, trockene, sonnengeschädigte Haut steht, wie der Name schon sagt, Q10. Dieses Co-Enzym, eine vitaminähnliche Substanz, gilt als eine der wirksamsten Fänger der freien Radikale, die z.B. durch zu viele UV-Strahlen entstehen und die Haut stressen. Das zellschützende Q10 kann freie Radikale unschädlich machen und somit z.B. einer frühzeitigen Hautalterung entgegenwirken. Die Q 10 Vital Packung mit den Beauty-Vitaminen A, C und E, ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und ätherischem Rosmarinöl regt die Hautregeneration an, mildert Linien und Fältchen, gibt der Haut neue Geschmeidigkeit und vitale Frische. **Tipp:** Die Q10 Vitalpackung eignet sich auch sehr gut für das sonnenbelastete Dekolleté. Messerrückendick auftragen, eine lauwarme, feuchte Kompresse auflegen, ca. 10 Minuten einziehen lassen und den Überschuss mit reichlich kühlem Wasser abnehmen.

### VITAMIN-MASKE

Die Vitamin-Maske ist eine hervorragende Reinigungspackung für alle großporigen Gesichtspartien. Deshalb sollte diese Wirkstoffpackung mit wertvollen Kräutern für sichtbar verfeinerte Poren in jedem Badezimmerschrank stehen. Denn selbst bei einer trockenen Gesichtshaut ist die Mittelzone (Stirn, Nasenrücken, Kinn) oft etwas großporiger und fettiger. **Tipp:** Einfach auf die betroffenen Partien auftragen (z. B. vor dem Zähneputzen), einziehen lassen (z. B. solange Sie die Zähne putzen), anschließend mit angefeuchteten Händen die Maske aufemulgieren und mit reichlich Wasser abnehmen. Die Häufigkeit der Anwendung richtet sich nach dem Fettgehalt der Haut. Je fettiger, desto öfter (bis täglich möglich). Bei fettiger, zu Akne neigender Haut wird die Vitaminmaske für das gesamte Gesicht verwendet.



## FEUCHTIGKEITSPOWER

Eine gute und regelmäßige Feuchtigkeitsversorgung der Haut ist die Basis für ein vitales und frisches Erscheinungsbild. Das neue Hydro<sup>3</sup> Hyaluron Serum von GERTRAUD GRUBER KOSMETIK unterstützt mit einer innovativen Textur die nachhaltige Durchfeuchtung, die sicht- und spürbar die Haut frisch, glatter und jünger wirken lässt.

Jede Haut ist individuell, doch mit zunehmendem Alter heißt es für fast jede Haut: Achtung, Feuchtigkeitsverlust! Bereits so um die Dreißig wird bei vielen Frauen die fehlende Feuchtigkeit schon sichtbar. Die Haut wirkt trocken, ist rau oder schuppig, die Elastizität lässt schon ein wenig nach und es entstehen erste Trockenheitsfältchen. Dies setzt sich im Laufe der Jahre mehr oder weniger fort, weil durch bestimmte Umweltfaktoren wie u.a. zu viel UV-Strahlung und durch den natürlichen Alterungsprozess wichtige Funktionen der Haut beeinträchtigt werden wie z.B. die Regulation und die Speicherfähigkeit von Feuchtigkeit. Dadurch sinkt automatisch der Wassergehalt der Haut.

### DREIFACHE FEUCHTIGKEIT

Das neue Hydro<sup>3</sup> Hyaluron Serum enthält, wie der Produktname auf den ersten Blick signalisiert, dreifache Feuchtigkeit: den nach neuesten wissenschaftlichen Forschungen entwickelten Aqua-Wirkstoffkomplex sowie Hyaluronsäure und Plankton.

### DER AQUA-WIRKSTOFFKOMPLEX

Der innovative Aqua-Wirkstoffkomplex mit Apfelsäure, Apfelpektinen und Grünalgenextrakt reguliert den Wassergehalt der Haut und hilft ihr, die Feuchtigkeitsbalance aufrecht zu erhalten:

- **Apfelsäure** stabilisiert den natürlichen Säureschutzmantel der Haut.
- **Apfelpektine** verstärken die hauteigenen Feuchthaltesubstanzen und unterstützen die Wasserspeicherung.
- **Grünalgenextrakt** stärkt die Festigkeit der Haut und schützt vor Feuchtigkeitsverlust.

### HYALURONSÄURE

Die im Hydro<sup>3</sup> Hyaluron Serum enthaltene hoch- und niedermolekulare Hyaluronsäure wirkt stark feuchtigkeitsbindend und sorgt auch unterhalb der Hautoberfläche für die optimale Durchfeuchtung und somit für eine Zunahme der Hautelastizität.

### PLANKTON

Der Meereswirkstoff Plankton aus der Bretagne stärkt die Barrierefunktion der Haut. Somit wird ihre Feuchtigkeits-speicherfunktion aktiviert.

Das Hydro<sup>3</sup> Hyaluron Serum ist für alle Hauttypen geeignet. Es ist ohne PEGs, Silikone, Parabene und Mineralöle sowie parfümfrei. Das neue Produkt erweitert unsere beliebte Pflegelinie und Wohlfühlbehandlung HYDRO WELLNESS plus.



# BERÜHRUNGEN



Sanfte Berührungen vermitteln uns ein ganzheitliches Wohlbefinden. Denn über die Haut registrieren Millionen von sensiblen Nervenzellen selbst den kleinsten Reiz. Auch in unserer kosmetischen Behandlung hat der Hautkontakt mit den Händen einen überaus hohen Stellenwert.

Vielleicht kennen Sie auch die Geschichte von Kyrie und ihrer Zwillingsschwester Brielle Jackson, die jährlich am 21. Januar, dem „Tag der Umarmung“, ein Thema in den Medien ist: Die Zwillingsschwester wurden im Oktober 1995 als Frühchen geboren und mussten in den Brutkasten. Während Kyrie Tag für Tag an Gewicht zulegte, hatte ihre winzige Schwester große gesundheitliche Probleme. Die Krankenschwester legte die Mädchen zusammen in einen Brutkasten – und ein Babyfoto der beiden, das seit mehr als 20 Jahren in der Presse immer wieder veröffentlicht und heutzutage auch gepostet wird, zeigt, dass Kyrie sich an ihre Schwester schmiegt und einen Arm um ihre Schultern legt – und siehe da, nach dem Kuscheln sollen sich der Puls und die Atmung normalisiert haben und die Zwillingsschwester wurde gesund. Ein Wunder? Eine Umarmung, die heilende Wirkung hat. Menschliche Wärme als Medizin.

„Berührung ist die erste Sprache, die wir sprechen, ein Grundbedürfnis“. So schreibt Dr. med. Werner Bartens, Arzt, Wissenschaftsjournalist und Sachbuchautor. Alle Mütter und Väter wissen aus Erfahrung: Nimmst man das hingefallene Kind auf den Arm, so beruhigt es sich. Schlägt ein Kind sich eine „Beule“, dann ist die erste Reaktion, eine Hand darüber zu legen. Das ist nichts anderes als eine Berührung zur Heilung!

## GEBORGENHEIT UND WOHLGEFÜHL

Auch in unserer kosmetischen Behandlung hat die Berührung einen überaus hohen Stellenwert. Und zwar für das gesamte Wohlfühl. Wenn Sie bei der Kosmetikerin sind, dann ist höchst wahrscheinlich die Massage des Gesichts, von Hals und Dekolleté oder des Körpers das

schönste Erlebnis der „BeHANDlung“. Schon in dem Wort Behandlung steckt die Hand. Diese sanften Berührungen und Ausstreichungen mit den Händen bis hin zu dem Moment des Loslassens – wie gut das tut! Dabei strömt aus den Händen, sie sind sozusagen „die Verlängerung des Herzens“, Energie aus. Sie fließt über die Haut in den Körper und verteilt sich dort. So entsteht ein Kreislauf zwischen der Behandlerin und Ihnen. Ein Kreislauf, der jedoch nichts mehr mit Kosmetik im herkömmlichen Sinne zu tun hat. Das ist vielmehr eine energetische Verbindung, die Geborgenheit und Wohlfühl vermittelt. Deshalb ist bei Gertraud Gruber Kosmetik die Be-hand-lung so wichtig. Die Hand auf der Haut ermöglicht einen Austausch und ein Strömen der Energie.

## ENERGIEARBEIT UND ACHTSAMKEIT

In dieser Arbeit mit Energie lassen sich viele Gertraud Gruber Kosmetikerinnen in unseren Seminaren ausbilden. Denn dieser Energieaustausch steht beispielsweise bei der Kopfmassage BIO RELEASE, dem Energetischen Lifting und der Nervenbahn-Massage im Mittelpunkt. Neben dieser Energiearbeit ist die absolute Achtsamkeit für die Wirkung der Behandlung ebenso wichtig. Auch dafür nutzen zahlreiche Gertraud Gruber Kosmetikerinnen sehr gerne unser spezielles Fortbildungsangebot. Sie werden in Achtsamkeit geschult durch das Seminar „Spiritualität und Schönheit“, das wir einmal im Jahr auf dem Benediktushof (ehemalige Klosteranlage in der Nähe von Würzburg) durchführen. Denn die Kombination der einmaligen Gertraud Gruber Methode mit hochwertigen Wirkstoffprodukten und die Verbindung der Energiearbeit mit Achtsamkeit ist die Basis für unsere vorsorgende Gesundheitspflege.



# ÜBUNGEN AUS DEM QI GONG FÜR MEHR ENERGIE

Treten Sie ein in die Stille. Drei bis fünf Minuten sitzen und die Atmung betrachten, ohne sie zu regulieren. Dann mit den Übungen beginnen:

1. Hände reiben bis sie warm sind und auf das Gesicht legen. Spüren Sie, wie die Wärme von Ihren Handflächen in Ihre Gesichtshaut fließt (gut für die Durchblutung der gesamten Gesichtshaut).
2. Hände reiben und die Handflächen über die geschlossenen Augen legen. Auch hier nachspüren, wie die Wärme Ihre Augenpartie umspült. Die Sehschärfe nach außen und nach innen wird angeregt (gut bei hohen Augeninnendruck).
3. Hände reiben und über die Ohren legen. Auch hier spüren Sie die Wärme und lauschen in die Stille. Versuchen Sie, die Wärme bis ins Innenohr fließen zu lassen (gut bei Tinnitus).
4. Den Kopf mit den Fingern abklopfen, als ob Regentropfen auf den Kopf fallen würden, und anschließend den ganzen Körper abklopfen (gut bei Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen).
5. Kurz nachspüren: Nehmen Sie sich zehn Atemzüge Zeit, um die Energie im Kopf wahrzunehmen und versuchen Sie, diese über den ganzen Körper fließen zu lassen: vom Kopf in die Arme, in den Rumpf und über die Beine zu den Füßen.

Spürbare Energie wünscht Ihnen  
Ihre Astrid Eckerl

# HARMONISCHE FARBSPIELE



Stilvoll, elegant und zeitlos schön im Alltag und eher geheimnisvoll mit „Smokey Eyes“ für ein ausdrucksstarkes Abend-Make-up. So präsentieren sich die neuen Looks von GERTRAUD GRUBER KOSMETIK im Herbst und Winter 2016/17 mit harmonischen Farbkombinationen von elegant bis rockig.



## SCHMINKTIPPS FÜR DEN LOOK „SOFT TOFFEE“

Helle Taupe- und weiche Milchkafee-Töne bringen mit eleganten Farbspielen Ihre natürliche Schönheit zur Geltung: Die Lidschatten beige 127 und braun matt 79 lassen Ihre Augen natürlich geschminkt wirken, während die Wimpern mit der Volumin Mascara fein definiert sind. Mit dem neuen transparenten Eye Brow Gel (siehe Spezialtipps) fixieren Sie die Augenbrauen in ihrer natürlichen Form. Ein zart glänzendes Lippenfinish im angesagten Nude-Look verleiht der Ultra Lip Gloss soft natural 61. Passend dezent der neue Nagellack toffee 290.

## SCHMINKTIPPS FÜR DEN LOOK „MYSTICAL NIGHTS“

Im Blickpunkt stehen „Smokey Eyes“ mit dem neuen Lidschatten pearly grey 60 zum harmonischen Verblenden mit der dunkelblauen Farbnuance dark ocean 12. Dazu den neuen flüssigen Precise Eye Liner 10 (siehe Spezialtipps) in Schwarz auftragen – ganz nach Belieben mehr oder weniger dramatisch – und die Wimpern mit der Close Intensive Mascara schwarz gleichmäßig tuschen. Die Lippen erhalten einen besonders schönen Glanz mit Transparent Gloss. Perfekt abgerundet wird dieser Look mit dem neuen Nagellack shark grey 300.

## SPEZIALTIPPS FÜR DIE AUGENPARTIE

Das neue transparente Eye Brow Gel hält die Augenbrauen, selbst störrische Härchen, top in Form und verleiht einen gepflegten Glanz. Für ein natürliches Aussehen bürsten Sie das Gel direkt und gleichmäßig auf die Augenbrauen auf. Wenn Sie Ihre Brauen farblich mit einem Augenbrauenstift verstärken, dann tragen Sie darüber das Gel auf. Es ist parfümfrei und eignet sich aufgrund seiner Transparenz hervorragend für alle Haarfarben.



Für ein ausdrucksstarkes Make-up der Augenpartie, insbesondere auch für „Smokey Eyes“, ist der neue flüssige Precise Eye Liner in Schwarz genau das Richtige. Je nach Wunsch können Sie damit Ihren Wimpernkranz mit einem zarten oder einem etwas dickeren Eye Liner Strich betonen. Die Schaumstoffspitze ermöglicht ein gleichmäßiges, einfaches Auftragen. Die flüssige Textur trocknet schnell, ist wischfest und wasserresistent. Paraben- und mineralölfrei sowie auch für Kontaktlinsenträger geeignet.



# VERTRAGS-PARTNER VON GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

## 30 JAHRE

**Friseur Kosmetik Stapf**  
Gerda Stapf  
Huttenstraße 18  
97072 Würzburg  
Tel. 0931 77524  
www.friseur-stapf.de



**Julia Gutschmidt**  
Kosmetik im Atelier  
Thesings Allee 21  
33332 Gütersloh  
Tel.: 05241 51551  
www.gutschmidt-kosmetik.de



**Doris Schindler**  
Kosmetik- u. Fußpflegepraxis  
Felix-Dahn-Str. 5  
97072 Würzburg  
Tel. 0931 77928



## 25 JAHRE

**Elvira Senn**  
Kosmetik-Institut  
Rheinstraße 20  
77815 Bühl  
Tel. 07223 83808  
www.kosmetik-senn.de



**Petra Ziemann**  
Relaxia  
Bahnhofstraße 20/1  
73547 Lorch-Waldhausen  
Tel. 07172 189933  
mail@relaxia-wellness.de



**Ebner's Waldhof am See**  
Seestraße 30  
5330 Fuschl am See  
Österreich  
Tel. +43 6226 8264  
www.ebners-waldhof.at



## 20 JAHRE

**Monika Wörle**  
Kosmetik-Institut  
Rotenhanstr. 2  
81476 München  
Tel. 089 7556264  
www.woerle-kosmetikinstitut.de

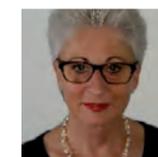


**Gerlinde Rattelmüller**  
Guerandestr. 26  
91550 Dinkelsbühl  
Tel. 09851 2999  
kosmetik.fusspflege.dkb@t-online.de



## 15 JAHRE

**Doris Hermanns**  
Kosmetik  
Im Brühl 83  
52477 Alsdorf  
Tel. 02404 956944  
www.kosmetik-hermanns.de



## 10 JAHRE

**Simona Seibold**  
Wellness & Kosmetik  
Stocking 5  
94065 Waldkirchen  
Tel. 08581 987227  
www.simona-seibold.de



**Barbara Kapitulski**  
Wellness Art  
Wingertstr. 27  
63322 Rödermark  
Tel. 06074 44784  
kapitulski@arcor.de



**Ilka Schremper**  
Königsberger Str. 82  
42277 Wuppertal  
Tel. 0202 662609  
ilka.schremper@web.de



## 10 JAHRE

**Cathleen Horter**  
Cathleen Kosmetik  
Straße der Einheit 75c  
02923 Kodersdorf  
Tel. 035825 62080  
cathleenkosmetik@aol.com



**Simone Kubowitz**  
Naturkosmetik  
Mahlsdorfer Str. 94  
12555 Berlin  
Tel. 030 65487860  
www.naturkosmetikengel.de



**Petra Mansmann**  
Kosmetik und Wellness  
Talstr. 1A  
74918 Angelbachtal  
Tel. 07265 499000  
kosmetikwellness@onlinehome.de



**Kosmetik Gerberding**  
Am Propst-Busch 3  
49716 Meppen  
Tel. 05931 17876  
gerberding-meppen@t-online.de



**Marion Langner**  
Kosmetikstübchen  
Bahnhofstraße 81  
95460 Bad Berneck  
Tel. 09273 7700  
marion.langner@gmx.de



**Susanne Ludwig**  
Kosmetik  
Thiemendorfer Str. 6  
06796 Sandersdorf-Brehna  
Tel. 034954 48309  
und Hauptstraße 3  
06792 Sandersdorf  
Tel. 034954 89782  
sl.kosmetik@yahoo.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: Ulrike Hemer, Ettlingen · Grafik: Matthias Erhardt, Rottach-Egern · Fotos: shutterstock.com S.1,  
Matthias Erhardt S. 2, 4, 7, 8, 12-13 · Gertraud Gruber Kosmetik GmbH & Co.KG  
Herstellung: Kriechbaumer Druck GmbH & Co.KG, München · Die Adressdaten wurden aus eigener Datenquelle entnommen.



# GERTRAUD GRUBER

KOSMETIK KULTUR



AUSZEIT FÜR MICH  
UND MEINE HAUT



Genießen Sie Entspannung und Ruhe. Gönnen Sie sich eine entgiftende und wohltuende Pflege mit der ALPINE BALANCE Körperbehandlung und den ALPINE BALANCE Körperprodukten: Detox auf ganzheitlicher Ebene.

Ihre Gertraud Gruber Fachkosmetikerin



Mehr erfahren Sie unter: [www.gertraud-gruber.de](http://www.gertraud-gruber.de)  
Gertraud Gruber Kosmetik GmbH & Co. KG  
Rottach-Egern am Tegernsee