

WINTER 2024/2025

Schönheitsbrief

RATGEBER AUS DER SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRÜBER

Die Frau im Wandel

**Experten-Tipps für ganzheitliches
Wohlbefinden in der Menopause**

Power der Phytohormone

**Hormon-Yoga:
Wie und warum es funktioniert**



Beide Geschäftsführerinnen der Schönheitsfarm Gertraud Gruber, Birgit Bosse (l.) und Elisabeth Eibl (r.) dankten den Jubilarinnen (v.l.) Angela Weber, Kosmetik: 25 Jahre / Petra Pagel, Zimmer & Frühstück: 10 Jahre / Katrin Thienel: Massage: 25 Jahre und Lilli Göllner, Zimmer & Frühstück: 20 Jahre für ihre jahrzehntelange Verbundenheit.

SEIT JAHRZEHNEN TEIL DER SCHÖNHEITSFARM

Die Zeit fliegt. Insbesondere, wenn man Interessantes tut, Schönes kreiert und Freude an seinem Tun hat. Im Nu sind Jahre ins Land gezogen. Das erstaunt uns immer wieder und im Rückblick auf das Jahr 2024 und die Betriebszugehörigkeiten ganz besonders. Unsere beiden Kolleginnen Petra Pagel und Lilli Göllner wirken jeweils seit zehn Jahren im Bereich „Zimmer & Frühstück“. Seit jeweils 25 Jahren kümmern sich Katrin Thienel als Masseurin und Angela Weber als Kosmetikerin um das Wohlbefinden und die Schönheit unserer Gäste. „In all diesen Jahren haben Sie viel zum positiven Stand unserer Farm beigetragen. Wir sind Ihnen für all Ihre Bemühungen und Einsatz sehr dankbar. Vielen Dank auch für Ihre Treue und engagierte Arbeit“, erklärten Elisabeth Eibl und Birgit Bosse. Sie beglückwünschten die vier Kolleginnen herzlich zum Betriebsjubiläum und dankten auch im Namen des gesamten Teams der Schönheitsfarm.

DAS NEUE KOCHBUCH VON MICHAEL FELL:

GENUSSREZEPTE FÜR NATÜRLICHE SCHÖNHEIT

Seit unsere Farm-Gründerin Gertraud Gruber 2018 Michael Fell als Küchenchef für ihre Schönheitsfarm gewinnen konnte, äußerten viele Gäste den Wunsch nach einem Kochbuch, um die Rezepte des bekannten Spitzenkochs auch zu Hause genießen zu können. Nun ist es so weit! Michael Fells „Genussrezepte für natürliche Schönheit“ werden im neuen Kochbuch präsentiert.

Damit erfüllt Michael Fell nun diesen lang gehegten Wunsch, den bereits Gertraud Gruber zu ihren Lebzeiten formulierte. Mit rund 100 Rezepten beweist er eindrucksvoll, dass gesunde Küche nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch optisch begeistern kann.

Ein besonderes Highlight des Buches ist die Basenküche. Die Rezepte sind darauf ausgelegt, leicht verdaulich und nährstoffreich zu sein, wobei der Fokus auf einer sanften Entlastung des Körpers liegt. Auch in dieser besonders gesundheitsorientierten Küche zeigt Michael Fell seine kulinarische Meisterschaft.

Alle Rezepte sind so gestaltet, dass sie problemlos nachgekocht werden können. Holen Sie sich mit diesem Buch die außergewöhnliche Küche der Schönheitsfarm Gertraud Gruber nach Hause, oder machen Sie einem lieben Menschen damit eine Freude.



Gertraud Gruber Kosmetik GmbH & Co. KG (Hrsg.), Genussrezepte für natürliche Schönheit. Die Gruber-Küche von Michael Fell, Messidor Verlag Gbr, 2024, 192 Seiten, EUR 29,90, EAN Code 404708150211 Das Buch ist ab Dezember auf der Schönheitsfarm, im GERTRAUD GRUBER Webshop (www.gertraud-gruber.de) und in den GERTRAUD GRUBER Kosmetikinstituten erhältlich.

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Gertraud Gruber Kosmetik hat sich zum 1. August 2024 zukunftsorientiert aufgestellt und ihre Geschäftsführung erweitert. Zum einen wurde Sabine Oelschlegel in Ergänzung zu Matthias Keff, als Geschäftsführerin bestellt. In ihrer neuen Position wird sie weiterhin ihre bisherigen Aufgaben als Bereichsleitung Einkauf, Marketing und Produktentwicklung übernehmen und ausbauen. Zum anderen wurden Monika Porsche und Katharina Unger zusätzlich zu Ihren bisherigen Aufgaben mit jeweiliger Prokura ausgestattet. Matthias Keff hat den Vorsitz der Geschäftsführung übernommen und wird künftig auch Aufgaben im Vorstand der Gertraud und Josef Gruber - Stiftung wahrnehmen.

Das neue Führungsteam von Gertraud Gruber Kosmetik: (v.l.) Katharina Unger, Matthias Keff, Sabine Oelschlegel und Monika Porsche



Liebe Freundin der Schönheitsfarm,

die Frau im Wandel- ein sehr aktuelles Thema, welches uns täglich begegnet. Was geschieht mit uns, wie gehe ich richtig damit um? Wie reagiere ich auf körperliche und psychische Herausforderungen? Das betrifft uns alle früher und später.

Wenn im Kopf aus Wechseljahrsbeschwerden nurmehr Symptome einer Veränderungen in unserem Körper werden, kann und wird Frau ganz anders damit umgehen – ganzheitlicher. Oder wenn Sie so wollen: „gruberischer“.

Wenn wir den Wechsel als natürliche Veränderung begreifen, als eine von mehreren normalen Lebensphasen und nicht als Ausnahmezustand, können wir buchstäblich cool damit umgehen und mit etwas Bedacht uns sogar in dieser Phase selbst begegnen.

Das zeigen übrigens auch Studien: Frauen, die die Wechseljahre akzeptieren, haben es weniger schwer damit.

Dass die Menopause weder eine Katastrophe ist, noch das Ende der Weiblichkeit bedeutet, sondern vielmehr die Erntezeit des Lebens sein kann, und wie das funktioniert, das erklärt Astrid Eckerl in ihrem Beitrag über das entsprechende Mindset.

Zu ihren konkreten Tipps bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Schlafproblemen finden Sie in diesem Schönheitsbrief vielfach Anregungen von unseren Farm-Experten, wie etwa Anleitungen für die optimale Pflege und vitalisierende Yoga-Übungen. Oder für die richtige Ernährung während des Klimakteriums – inklusive eines ausbalancierenden Rezeptes zum Nachkochen aus unserer Schönheitsküche. Sie werden sehen: Mit kleinen Veränderungen in Ihrer Routine ist dem Wechsel gut beizukommen!

Herzlichst,
Ihr Gertraud Gruber Schönheitsfarm Team

FRAU IM WANDEL- SCHRECKGESPENST ODER DIE ERNTEZEIT DES LEBENS

Wenn etwas im Leben stetig ist, dann ist es der Wandel. In der zweiten Lebenshälfte finden sehr viele Umbrüche und Veränderungen in unserem Leben statt. Sei es ein Berufswechsel oder Wiedereinstieg, das Erwachsen werden unserer Kinder und deren Auszug, der Verlust von geliebten Menschen. Ganz zu schweigen von den Schwankungen, der Reduktion und der Einstellung der Östrogenproduktion mit all den damit verbundenen Auswirkungen, wie nicht selten körperlichen Wehwehchen, die sich nach und nach melden.

Höchst interessante Studien belegen, dass die mit der Veränderung des Östrogenspiegels einhergehenden Symptome davon abhängen, wie die Frau in der zweiten Lebenshälfte, wie ihre Lebenserfahrung und die damit verbundene Weisheit geschätzt wird. Und das differiert tatsächlich in den unterschiedlichen Kulturen:

Hier im materialistischen Westen, mit dem Schönheitsideal immerwährender Jugend und gleichbleibender Funktionalität ist diese Lebensphase eher mit Angst und Ablehnung behaftet. Andere Kulturen, wie z. B. in der indischen Hindu Kultur, ist die Lebensmitte eine Zeit, die von einer ernsthaften Auseinandersetzung mit den spirituellen Dimensionen des Lebens gekennzeichnet ist. Die „Alten“ werden als Oberhaupt der Sippe verehrt, ihre Weisheit und Ratschläge wertgeschätzt.

Und es ist doch so, dass unsere Suche nach dem Sinn des Lebens in der zweiten Lebenshälfte an neuer Dringlichkeit gewinnt. Hier sollten wir beginnen, uns als potenzielles Gefäß für spirituelle Inhalte zu erfahren! Wir sollten den Mut haben, notwendige Veränderungen in Angriff zu nehmen und somit ein festes Fundament für unsere Gesundheit UND unsere spirituelle Entwicklung schaffen.

„MIT 30: DIE FRAU AN DER SCHWELLE, AB 40: DIE FRAU IM WANDEL UND AB 50: DIE GEWANDELTE FRAU.“ – Ingrid Riedel

Viel präziser kann man unseren Lebensweg wohl kaum beschreiben, als die Theologin und Sozialpsychologin Ingrid Riedel (in ihrem Buch "Die gewandelte Frau: Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte")

„Wenn wir unsere Symptome neu bewerten und sie als unsere innere Orientierungshilfe ansehen, (...), mehr Licht und Weisheit in diese spezielle Region einlassen, fühlen wir uns nicht als Opfer unseres Körpers. Dann haben wir die Chance, uns durch die Lebensenergie, die in mittleren Lebensjahren durch unseren Körper kreist, stark und mächtig zu fühlen.“ (Dr. med. Christiane Northrup, Weisheit der Wechseljahre)

„ES DARF SICH KÖRPERLICHES IN GEISTIGES TRANSFORMIEREN.“

Ich finde diesen Ansatz interessant, zumal es mir den Weg aufzeigt, die dem natürlichen Alterungsprozess entspricht, wenn ich nicht an Materiellem festhalte und alles versuche, dass mein Körper mit 60 immer noch so jugendlich auszusehen hat wie mit 20. Diesen ungnädigen Kampf gegen das natürliche Älterwerden gewinnen wir nicht, er erschöpft uns: körperlich und seelisch. Die Veränderung schreitet voran, ob wir wollen oder nicht. Ich meine sogar, je mehr ich mich dagegen wehre, desto mehr zeigt mir die Natur, dass dies nicht der vorhergesehene Weg ist.

Mein Körper, meine Formen werden weicher - und der Umgang mit mir selbst und mit meiner Umgebung sollte es auch werden. Gelassenheit, Großzügigkeit, Lebensfreude, ein Innehalten und vor allem ein immer tiefer werdender Seelenfrieden, der auf meiner Lebenserfahrung beruht, sollte Raum bekommen. Dies nährt unsere Seele und unseren Geist.



„BEWEGLICHKEIT VON KÖRPER UND GEIST IST DIE JUGEND, STARRHEIT DAS ALTER.“

Kennen Sie diese Wahrheit von Gertraud Gruber? Wenn wir nicht aufhören unseren Körper im rechten Maß zu bewegen, unseren Geist füttern, indem wir stets neugierig und aufgeschlossen für Neues bleiben, so werden wir jugendlich erscheinen, egal wie viele Fältchen wir haben. Unser Körper bleibt geschmeidig und unser Geist auch. Dies war Gertraud Grubers Sicht von Attraktivität, Ausstrahlung, Jugendlichkeit. Sie hat sie immer wieder versucht, ihren Gästen näherzubringen, wenn sie sagte, dass Schönheit von innen kommt, ein Ausdruck von sichtbarer Gesundheit, Harmonie und ein „mit sich im Reinen sein“ sei.

Deshalb gibt es auf der Farm seit jeher viele Bewegungseinheiten, spirituelle Arbeit in Form von Yoga, Qi Gong, Meditation, Feldenkrais, um die Frau in die Wahrnehmung und Harmonie zu führen. Sie soll ihren Körper und ihre derzeitige seelische Verfassung erspüren und erkennen, wo die Grenzen sind. Erkenne ich meine Grenzen, dann gehe ich nicht immer darüber hinaus und erschöpfe mich nicht.

Wie kann ich meinen Geist kultivieren? Was tut mir jetzt gut?

Besuchen Sie Kurse, in denen Sie Techniken von Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Meditation, autogenes Training etc. erlernen. Geben Sie sich die Erlaubnis, Zeit zu haben, innezuhalten, sich wichtig zu nehmen - ohne schlechtem Gewissen. Nehmen Sie sich den Raum, täglich 30 Minuten für sich zu haben, in denen Sie erlernte Techniken, wie oben erwähnt, anwenden können.

Ich bin sicher, wenn wir uns selbst wertschätzen, unsere Grenzen anerkennen und berücksichtigen, dann können wir diese zweite Lebenshälfte als eine Ernte des Lebens genießen, anstatt ein Schreckgespenst daraus zu machen. Wir haben es zum großen Teil selbst in der Hand! Also packen wir es an! Gleich morgen früh!



Liebe Grüße aus dem schönen Tegernseer Tal,
Astrid Eckerl

TIPPS AUS DER SCHÖNHEITSFARM

Wie dem Wandel begegnen?

Auch wenn frau den Wechsel als natürlichen Wandel begreift, sie braucht sich nicht von den mit dem Sinken des Östrogenspiegels einhergehenden körperlichen Erscheinungen überraschen zu lassen. Hier kommen die Tipps aus der Schönheitsfarm, wie frau diesen gelassen und souverän begegnen kann.

HITZEWALLUNGEN, SCHWEISSAUSBRÜCHE, STIMMUNGSSCHWANKUNGEN UND CO:

Wenn der Östrogenspiegel im Blut sinkt, reagiert u. a. auch unser Temperaturregulationszentrum. Es benötigt eine Weile, bis es sich wieder einpendelt. Oft wird mit diesen Hitzewallungen und damit verbundenen Schweißausbrüchen der Schlaf gestört, und dies kann zusätzlich Stimmungsschwankungen negativ beeinflussen.

HEILKRÄUTER:

Phytohormone, welche wir in vielen Nahrungsmitteln (siehe Beitrag von Nicole Heidinger auf Seite 10 bis 11) und Heilkräutern finden, können hormonbedingte Symptome lindern. Außerdem befeuchten Phytohormone trockene Schleimhäute, was oft ein Problem nach dem Klimakterium darstellen kann.

Traubensilberkerze, Hopfen oder Rotklee wirken sehr ähnlich wie Östrogen. In Form von fertig formulierten Nahrungsergänzungsmitteln sind diese sehr wirksamen Heilkräuter gut erhältlich. Granatapfelkerne im Müsli wirken östrogenartig und schmecken obendrein köstlich!

Salbeitee wirkt sehr effektiv gegen Schweißausbrüche! Mit einem stark gebrühten, abgekühlten Tee einen Baumwollappen tränken und den kompletten Körper damit abreiben. Trinken Sie außerdem täglich eine Tasse Salbeitee.

Johanniskraut und Melisse gegen Stimmungsschwankungen. Melisse gleicht Stimmungsschwankungen aus und schmeckt köstlich - vor allem frisch aus dem Garten aufgebrühte Melisse. Auch ein Tropfen ätherisches Öl am Abend zum „Ankommen“ in einem Duftlämpchen, wirkt wunderbar ausgleichend. Johanniskraut ist bekannt als Mittel gegen depressive Verstimmungen.

SCHLAFTEE:

Hopfen, Lavendel, Melisse, Hafer sorgen für einen wohligen Schlaf. Zu gleichen Teilen gemischt, können Sie sich abends einen wirksamen Tee vorbereiten und schluckweise genießen.

Übrigens: Ein Krimi oder schlechte Nachrichten vor dem Schlafengehen, Fernsehen, Handy oder Computer am Abend können dazu beitragen, dass Sie nicht zur Ruhe kommen und sich das Einschlafen verzögert. Denn helles Licht stört die Bereitstellung von Schlafhormonen, die aber wichtig sind, damit der Körper in den Schlafmodus kommt.

ANWENDUNGEN:

Kneippanwendungen regulieren über unsere Haut die Temperatur und regen sie an, vermehrt Schlacken auszuscheiden. Mit Wechselbädern beginnend und endend mit kaltem Wasser oder mit morgendlichen, kalten Wassergüssen am Ende des Duschvorgangs fördern Sie die Funktion Ihrer Haut. Beginnen Sie am herzentferntesten Teil Ihres Körpers: rechtes Bein – linkes Bein – rechter Arm – linker Arm – Rücken – Vorderseite – zum Schluss Hals und Gesicht.

Gegen Hitzewallungen tagsüber: Geben Sie eiskaltes Wasser in ein Waschbecken und baden Sie Ihre Unterarme 2 Minuten in diesem Wasser. Ein Wundermittel gegen Hitzewallungen in der Arbeit und für unterwegs. Bürsten Sie täglich Ihren Körper von Kopf bis Fuß mit unserem GANZKÖRPER MASSAGEHANDSCHUH! Es stärkt die Abwehrkraft und die Funktion unserer Haut. Die Ausführung wie die oben stehende Kneippanwendung: herzentfernt zum Herzen hin.

MEIN ABENDRITUAL

Verwöhnen Sie Ihre Füße mit einem beruhigenden Fußbad. Nehmen Sie einen halben Liter Ihres Schlaftees (s. o.) in eine vorbereitete Fußwanne evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, kontrollieren Sie die Temperatur und genießen Sie für 20 Minuten dieses beruhigende Fußbad. Alternativ können Sie abends ein Ausleitungsfußbad mit dem MARINE BALANCE BASEN BAD zur Einstimmung in den Abend durchführen. Dies würde Sie zusätzlich von schädlichen Schlacken und Säuren befreien.

Beachten Sie bitte:

Eine Schilddrüsenunterfunktion hat sehr ähnliche Symptome, deshalb nicht vergessen, diese bei der nächsten Blutuntersuchung prüfen zu lassen!

HIER NOCH KURZ EIN GEDANKE ZU HITZEWALLUNGEN:

Hitzewallungen als Verbrennen von allem, was mich von der vollen Verwirklichung meines Potentials abhält: Beim Recherchieren für diesen Artikel stolperte ich über folgende Geschichte, die ich sehr interessant und hilfreich finde.

Sie stammt von **Dr. Joan Borysenko**.
„Das Buch der Weiblichkeit“, München 2006.

„(...) Während des Februarvollmondes nahm sie an einem Ritual teil, bei dem sich die Mönche in einer frostig kalten Höhle nackt auszuziehen, sich in nasse Tücher zu wickeln und diese mit eigens produzierter Körperwärme im Rahmen einer Meditation, genannt Tumo yoga, zu trocknen hatten. Wer die meisten Tücher trocknete, wurde als der würdigste Schüler betrachtet (...) Dadurch erhofften sie sich das Vergehen von Irrtümern, falschen Glaubensmustern und Ich – Anhaftungen, die sie davon abhielten, die Natur ihres wahren Selbst zu erkennen (...)

Was hat nun Tumo Yoga mit meinen Hitzewallungen zu tun? Frauen können in den Wechseljahren ihre Hitzewallungen wie die Mönche einsetzen: bewusst an die einschränkenden Selbstbilder, Irrtümer, Stressoren und Egoismen denken und sie den inneren Feuern der Veränderung anheimgeben „Das begeistert mich“, meint Dr. Joan Borysenko, begeistert von diesem Ansatz. "Klar, ernähre ich mich gesund, mache Sport, Meditation und Yoga, damit die Hitzewallungen weniger heftig ausfallen. Doch wenn sie kommen bin ich dankbar für alles, was da verglüht."

Dieser Perspektivenwechsel wäre doch zumindest ein Versuch wert – meinen Sie nicht auch?

Herzliche Grüße,
Ihre Astrid Eckerl



Die Autorin:

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

TIPPS AUS DER SCHÖNHEITSFARM

HAUTPFLEGE IN DEN WECHSELJAHREN

Durch die Umstellung des Hormonhaushaltes ab dem zirka 40. Lebensjahr kann es in der Haut zu einigen Veränderungen kommen. Oft wird sie trockener, empfindlicher, die Spannkraft und Elastizität nehmen ab, Fältchen und Linien werden ausgeprägter, die Durchblutung der Haut und somit auch die Nährstoffversorgung lassen nach.

Die Haut bildet selbst weniger Hyaluronsäure, Collagen und Elastin. Die Dicke der Haut kann sich bis zu 50 Prozent reduzieren. Das Bindegewebe, verantwortlich für die Straffheit und Elastizität vermindert sich bis zu 30 Prozent.

Diese Veränderungen beginnen mit der Abnahme der Östrogene im Körper. Um diesen Mangel in der Haut auszugleichen, setzt man bei der Gesichtspflege Produkte mit Pflanzenhormonen, sogenannten „Phytohormonen“ ein

WAS SIND PHYTOHORMONE?

Das sind pflanzliche Hormone, sogenannte Isoflavone, die in der Haut eine ähnliche Wirkung zeigen, wie unsere eigenen Östrogene. Sie haben eine stark stimulierende Wirkung auf den Zellstoffwechsel und unterstützen die Regenerierung der Epidermis. Zudem kurbeln sie die Produktion von Hyaluronsäure, Collagen und Elastin an.

Durch die Aktivierung des Zellerneuerungsprozesses bewirken Isoflavone eine sichtbare Faltenglättung und verlangsamen den Hautalterungsprozess. Sie wirken der Hautschlaffheit entgegen, straffen die Haut und verbessern ihre Elastizität.

Können wir diesem Alterungsprozess in der Haut etwas entgegensetzen? Durch das perfekte Zusammenspiel verschiedener Wirkstoffe, die in den nachfolgenden Produkten enthalten sind, können Sie die Veränderungen in der Haut verlangsamen, Defizite ausgleichen und dafür sorgen, dass Ihre Haut in den Wechseljahren vor allem GESUND, KRÄFTIG und STRAHLEND bleibt.



ISOFLAVON REINIGUNGSMILCH:

- Zellstabilisierende Isoflavone wirken bereits bei der Reinigung gezielt hormonbedingter Hautalterung entgegen.
- mit Isoflavonen aus der Schwertlilie
- regenerierende Reinigung
- Jojobaöl bindet Feuchtigkeit in der Haut.
- Allantoin und Panthenol wirken hautberuhigend.



SYMPHONIE ISOFLAVON KONZENTRAT

- mit pflanzlichen Isoflavonen aus Soja Protein, Rotklee, Yamswurzel und Hopfen
- Das Co-Enzym Q10 unterstützt den Zellschutz.
- Aloe Vera spendet intensive Feuchtigkeit.
- verlangsamt den Collagenabbau und stimuliert die Collagensynthese
- stärkt die Hautdicke und festigt die Hautstruktur



ISOFLAVON VITAMIN TONIC:

- mit einem Multivitamin-Komplex mit den Vitaminen A, E, F, H und der B-Gruppe
- mit Isoflavonen aus Rotklee, Hopfen, Schwertlilie
- schützt die Haut vor zellschädigenden „Freien Radikalen“



SYMPHONIE SERUM COLOSTRUM :

- aus dem Colostrum gewonnene Polypeptide
- mit Vitaminen der B-Gruppe und Mineralien
- Der konzentrierte Wirkstoffkomplex hilft beim Aufbau des Bindegewebes und regt die Collagensynthese aktiv an.
- Die Hautdicke erhöht sich bei regelmäßiger Anwendung.
- nutzt die Heilkraft von Colostrum (besonders bei empfindlicher, irritierter Haut)

SYMPHONIE NATURELAX -

Bio Lifting Creme (für normale od. trockene Haut)

- Phytosqualan, Tigergras und Magnesium wirken stärkend und ausgleichend auf die Hautstruktur.
- Der patentierte Wirkstoff „Myoxinol“, aus dem Samen des Hibiskus gewonnen, entspannt die Gesichtsmuskulatur und erzeugt ein natürliches Lifting.
- regt die Collagensynthese an, stärkt die elastischen Fasern
- kräftigt das Immunsystem der Haut (sie hält sie gesund)
- Hyaluronsäure sorgt für den perfekten Feuchtigkeitsgehalt.
- Sheabutter und Arganöl sorgen für Geschmeidigkeit und Zartheit.



SYMPHONIE NATURESTRUCT

Multiaktive Bio-Aufbaucreme mit Isoflavonen:

- Isoflavone aus Soja-Protein, Yamswurzel, Rotklee und Hopfen festigen die Hautstruktur und die Hautdicke.
- mit biomimetischen Proteinen (aus Aminosäuren) zur Zellstimulation (Neubildung von Hautzellen)
- mit Time-Release-Effekt (= eine verzögerte effizientere Freisetzung der Wirkstoffe über einen längeren Zeitraum)
- verzögert den Abbau von hauteigenem Elastin und vermindert die altersbedingte Ausdünnung der Haut.



TIPPS:

Starten Sie mit SYMPHONIE SERUM COLOSTRUM am Abend und verwenden Sie am Tag die SYMPHONIE NATURELAX-Bio Lifting Creme. Um den Effekt noch zu unterstützen, empfehle ich zur SYMPHONIE NATURELAX Creme am Tag das SYMPHONIE ISOFLAVON KONZENTRAT dazu zu nehmen.

In der kälteren Jahreszeit empfehle ich eine Kur mit SYMPHONIE ISOFLAVON KONZENTRAT am Abend und die SYMPHONIE NATURESTRUCT am Tag. SYMPHONIE SERUM COLOSTRUM nehme ich regelmäßig als Kur für die Nacht. Dadurch wird die Haut nicht überpflegt. Ich stärke das Immunsystem der Haut und der Entgiftungsprozess kann stattfinden.

Noch kurz zum Schluss: Versuchen Sie bei Ihrer Pflege nicht immer die gleiche Pflege zu verwenden. Durch dieses Wechseln werden der Haut immer wieder „neue“ Wirkstoffe zu geführt. So entsteht eine optimale Versorgung unserer Haut.



Kosmetikerin Tamara Seitz ist seit Januar 2007 Kosmetikerin in der Schönheitsfarm und leitet seit 2010 das Haus Gertraud. Mit ihrer großen Expertise wirkt sie unterstützend bei der Entwicklung der GERTRAUD GRUBER Kosmetik-Produkte mit.

TIPPS AUS DER SCHÖNHEITSFARM

ERNÄHRUNGS-DREH IN DEN WECHSELJAHREN

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat in allen Lebensphasen eine große Bedeutung. „Aber ganz besonders in den Wechseljahren ist die richtige Ernährung der größte Hebel, mit dem wir die Symptome lindern und unsere Energie steigern können“, sagt unsere Ernährungsberaterin Nicole Heidinger. Zu den Symptomen, mit denen wir es in der Menopause zu tun bekommen können, gehören die Gewichtszunahme vornehmlich in der Körpermitte, unterschiedlichste Probleme mit der Verdauung, Insulinresistenz, Osteoporose und entzündliche Prozesse. Woher sie kommen und was wir tun können, hat Oecotrophologin Nicole Heidinger zusammengefasst:

GEWICHTSZUNAHME IN DER KÖRPERMITTE

Hier kommen verschiedene Ursachen zusammen (siehe auch Insulinresistenz). Der Körper baut Muskelmasse ab und der Stoffwechsel verlangsamt sich, d.h. wir verbrauchen weniger Energie. Wenn wir genauso viel essen, wie in den Jahren zuvor, nehmen wir zu. Da Bauchfettzellen teilweise die gesunkene Östrogenproduktion ausgleichen können, lagern sich die extra Kilos bevorzugt im Bauchbereich ab. Besonders wichtig ist nun eine energieärmere, aber nährstoffreichere Ernährung.

BIS DATO UNBEKANNTE „ALLÜREN“ DES MAGEN-DARM-BEREICHS

Viele Frauen leiden darunter, dass ihre Verdauung nicht mehr so reibungslos funktioniert wie früher. Verstopfungen, Durchfälle, Blähungen und Völlegefühle sind nicht selten.

Wegen des sinkenden Östrogenspiegels können unsere Stresshormone nicht mehr gut herunter reguliert werden und unser Körper bleibt sehr lange mit Stresshormonen belastet. Dadurch werden die Verdauungsfunktionen (Produktion der Verdauungsenzyme und Darm-Peristaltik) stark reduziert, da diese bei Stress (Kampf oder Flucht-Modus) „stören“ würden. Weniger Verdauungsenzyme indes bedeuten eine schlechtere Verdaulichkeit der Speisen. Die verlangsamte Peristaltik führt dazu, dass die Nahrung länger im Darm verweilt. Dadurch beginnt sie zu gären, es entstehen Gase (Blähungen). Zusätzlich kann es durch die reduzierte Peristaltik zu Verstopfung kommen.

BESONDERS WICHTIG SIND NUN:

- Bitterstoffe (bittere Lebensmittel und Kräuter; evtl. Bitterstofftropfen)
- nicht zum Essen trinken – in den Zwischenpausen dagegen sehr viel trinken
- Kauen der Speisen bis zur Konsistenz eines Babybreies
- viel Ballaststoffe (täglich 500g Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollgetreide, Obst, Nüsse)
- schlichte Speisen mit wenig verschiedenen Zutaten

MIT DER ABNAHME DER WEIBLICHEN HORMONE VERRINGERT SICH AUCH DIE VIELFALT DER DARMSFLORA.

Grundsätzlich ist der menschliche Darm mit Milliarden verschiedenster Bakterien besiedelt – das Mikrobiom. Je grösser die Anzahl und je unterschiedlicher die Bakterienstämme, desto besser. In den Wechseljahren verringert sich die Anzahl der „guten“ Bakterienstämme und die der „schlechten“ steigt. Eine Veränderung des Mikrobioms führt häufig auch zu Intoleranzen. D.h. Lebensmittel, die wir früher sehr gut vertragen haben, belasten plötzlich die Verdauung. Substanzen, wie Fruktose, Laktose, Histamin und Gluten werden nur noch in individuell reduzierten Mengen vertragen.

Wenn eine Intoleranz bei sich vermutet, kann eine sogenannte Weglass-Diät starten. Das heißt, dass für mindestens eine Woche alle „verdächtigen“ Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden. Danach kann man dann vorsichtig immer wieder ein Produkt auf den Speiseplan setzen. Sinnvoll ist es, während dieser Zeit ein Tagebuch darüber zu führen, was man isst und wie man darauf reagiert. Sehr gut unterstützen, kann man sein Mikrobiom mit Probiotika. Diese Präparate schleusen wieder „gute“ Bakterien in den Darm. Achten sollte man auf Produkte mit magensaftresistenten Kapseln, da sonst wegen der scharfen Magensäure nicht alle Bakterien lebend im Darm ankommen.

Wichtig zu wissen: Es reicht nicht, diese „guten“ Bakterien nur zu sich zu nehmen. Man muss sie dann auch „füttern“: d.h. sie brauchen reichlich Ballaststoffe, um dauerhaft im Darm leben und ihre Aufgabe erfüllen zu können.

BESONDERES „LIEBLINGSFUTTER“ DER GUTEN DARMSBAKTERIEN SIND:

- β -Glukan (in Hafer und Gerste)
- Inulin (in Pastinaken, Topinambur, Artischocken, Spargel, Zwiebel, Lauch)
- resistente Stärke (in im Kühlschrank abgekühlten Kartoffeln, Getreide, Nudeln)

Übrigens: Null Ballaststoffe sind in tierischen Lebensmitteln und kaum Ballaststoffe in Weibmehlprodukten – damit „verhungern“ die Darmbakterien regelrecht. Einen Darm, der bis jetzt wenig Ballaststoffe gewöhnt war, muss man langsam aber kontinuierlich an größere Ballaststoffmengen gewöhnen.

INSULINRESISTENZ

Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse produziert und ist dafür verantwortlich, den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren, wo sie dem Körper als Energiequelle zur Verfügung stehen. Insulin agiert wie ein Schlüssel für die Zellen.

Sinkende Östrogenspiegel führen dazu, dass die Zellen immer weniger auf Insulin reagieren (sich nicht mehr öffnen lassen), d.h. resistent werden und der Blutzucker erhöht bleibt.

In der Folge wird der überschüssige Blutzucker als Fett gespeichert. Dauerhaft erhöhter Blutzucker führt zusätzlich zu Entzündungen, die wiederum eine Gewichtszunahme fördern.

Neben Östrogen nimmt auch die Menge an Progesteron in der Menopause ab. Der verminderte Progesteronspiegel wirkt sich direkt auf die Darmbarrierefunktion aus und beeinträchtigt diese negativ. Sowohl der reduzierte Östrogenspiegel als auch die erhöhte Durchlässigkeit der Darmbarriere beeinflussen die Glukoseaufnahme und führen so zu Blutzuckerspitzen, die die Insulinresistenz zusätzlich verstärken.

Die komplexen Wirkmechanismen zwischen Insulin, Blutzucker und Stresshormonen, kombiniert mit den entzündlichen Prozessen, die im Gewebe ausgelöst werden, verstärken die typischen Symptome der Wechseljahre. Wenn wir auf einen stabilen Blutzucker- und Insulinspiegel achten, profitieren wir von wesentlich mehr Energie, weniger Reizbarkeit, weniger Hunger und Heißhunger, weniger Hitzewallungen, besserem Schlaf und gesundem Gewicht.

DAS BEDEUTET KONKRET FÜR DIE TÄGLICHE ERNÄHRUNG:

- 400-500g Gemüse und circa 170g Obst
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Süßlupinen, Sojaprodukte – dabei unbedingt auf die Qualität achten)
- Vollgetreide (Getreidekörner, Getreideflocken)
- 2-3 EL Nüsse/Samen
- maximal 3 Mahlzeiten/Tag; keine Zwischenmahlzeiten

Extreme Blutzucker- und Insulinschwankungen entstehen dagegen mit schnellen Kohlenhydraten: Zucker, Süßigkeiten, Weißbrot, weiße Nudeln, weißer Reis, Trockenfrüchte, süße Getränke, Frittiertes, Alkohol.

Und neue Studien belegen, dass sämtliche Zuckerersatzstoffe (auch Birkenzucker, Erythrit, Succralose, Stevia) zu Zuckerverwertungsstörungen führen, weil sie die Darmbarriere negativ beeinflussen.

OSTEOPOROSE

Das sinkende Östrogen in den Wechseljahren hat eine negative Wirkung auf unsere Knochendichte. Folgende Punkte beschreiben die wichtigsten Tipps zur Ernährung, die Sie in diesem Zusammenhang beachten können:

- Verzehren Sie Lebensmittel, die ausreichend Kalzium in Kombination mit Magnesium liefern, weil nur in dieser Kombination der Knochen stabilisiert werden kann: Amaranth, Hafer, Quinoa, Mandeln/-mus, Sesammus, Haselnüsse, Leinsamen, Pistazien, Grünkohl, Fenchel, Stangensellerie, Lauch, Brokkoli, Sojabohne (Tofu), Kichererbsen, Petersilie, Kresse, Schnittlauch

- Verzehren Sie ausreichend Vitamin K aus grünem Blattgemüse und Sprossen.

- Verzehren Sie täglich circa 1g Eiweiß/pro kg Körpergewicht überwiegend aus pflanzlichen Quellen (Hülsenfrüchte+Vollgetreide+Nüsse/Samen)

- Vermeiden Sie Phosphate aus Fast Food und Softgetränken.

ENTZÜNDLICHE PROZESSE

Ein Östrogenmangel macht besonders Gelenke angreifbar für Entzündungen und den Knorpel anfällig für Abnutzung.

EINE ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG HEISST KURZGEFASST:

- Basenüberschüssig essen.
- Ausreichend Omega-3-Fettsäuren verzehren. Hier ist nicht nur die Alpha-Linolensäure z.B. aus Leinöl wichtig, sondern besonders auch die beiden weiteren Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA) z.B. aus Algenöl
- Keine (wenig) Transfettsäuren aus hoch erhitzten Ölen (Frittiertes) verzehren.

Unsere Autorin:

Nicole Heidinger ist diplomierte Oecotrophologin und mit ganzem Herzen Ernährungsberaterin. Seit 2020 gehört sie zum Gesundheits- & Ernährungsteam der Gertraud Gruber Schönheitsfarm und begeistert gleichermaßen mit ihrem Wissen und Angebot (Ernährungsberatung, Vorträge und Backkurse).



AUSBALANCIERT GENIESSEN!

Viele von Ihnen staunen regelmäßig, wie köstlich die gesunde Schönheitsküche von Michael Fell schmeckt. Für das Rezept zum Thema „Menopause“ inspirierten ihn die Schlagworte „Bitterstoffe“ und „Getreidekörner“ aus den Ernährungstipps (Seite 11). Und weil Michael Fell ohnehin seit längerem Grünkern wegen seines „schönen erdigen Umami-Geschmacks“ gewöhnlichem Reis für ein Risotto vorzieht und er persönlich ein Faible für (Radicchio) Trevisano bzw. Chicorée hat, kam ihm folgendes kongeniale, wunderbar ausbalancierte und oben- drein farbenfrohe Herbst-Wintergericht in den Sinn:

RISOTTO VOM GRÜNKERN UND HAFER MIT TREVISANO, GEBRÄTENEM CHICORÉE UND MARINIERTEN KRÄUTERN

ZUTATEN:

150 gr. gekochter Grünkern, 200 gr. gekochte Haferkerne
100 gr. abgekochte Gemüsewürfelchen (Karotte und Sellerie)
1 rote Zwiebel, 1 Stange jungen Zwiebellauch
220 gr. Basenpüree
200 gr. Kokosmilch, 1 Chilischote, 2 Stck. Trevisano oder Radicchio
Salz, Muskatnuss, Rosa Pfeffer, 2 Stck. Chicorée, etwas Kokosfett

Die rote Zwiebel in feine Würfelchen schneiden, in etwas Kokosöl farblos anschwitzen. Den Zwiebellauch in feine Scheiben schneiden und ebenfalls anschwitzen. Nun Grünkern und Hafer dazu und mit dem Basenpüree und Kokosmilch warm rühren. Kleingeschnittene Chilischote dazu und mit Salz und Muskat abschmecken. Zum Schluss den Trevisano in feine Streifen schneiden und unter das Risotto heben.

Den Chicorée halbieren und ca. 8-10 min. dämpfen und auskühlen lassen. Trocken tupfen. In einer Pfanne mit etwas Kokosfett beidseitig anbraten, mit Salz und rosa Pfeffer würzen. Auf das Risotto geben.

BASENPÜREE

ZUTATEN:

150 gr. Kartoffeln (mehlig kochend), 150 gr. Petersilienwurzel
150 gr. Knollensellerie, 30 gr. Liebstöckel kleingeschnitten
Das Gemüse schälen und kleinschneiden. Mit dem Liebstöckel zu einem Püree mixen. Das Püree dient als Grundlage für Suppen und Soßen in unserer Gesundheitsküche

GEZUPFTE KRÄUTER

Die Kräuter zupfen mit dem Olivenöl und Essig marinieren und abschmecken. Auf das Risotto geben. Die restliche Marinade um das Risotto träufeln. Zusätzlich auf das Risotto noch geröstete Cashew-Kerne geben.

Kerbel, Dill, Estragon, Schnittlauch
etwas Olivenöl, dunkler Balsamico,
Prise Zucker, Prise Salz

Gutes Gelingen wünscht Ihnen,

Ihr Michael Fell



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.



MEHR TIPPS AUS DER FARM

HORMONYOGA: PROBIEREN SIE ES AUS!

Wie kann Yoga helfen, in die hormonelle Balance zu kommen? Yoga mit seinen Haltungen, Atemübungen und der Meditation wirkt immer ganzheitlich, also auch immer auf unser Hormonsystem.

Doch diese Erkenntnis war der brasilianischen Yogalehrerin Dinah Rodrigues im Alter von 60 Jahren nicht genug. Sie hat nochmals tiefer geforscht und 1990 eine Yogapraxis entwickelt, die Asanas (Haltungen), Pranayama (Atemübungen) und Visualisierung so kombiniert, dass eine wirkungsvolle Routine entstanden ist, welche Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen deutlich abmildern können.

Die tägliche Übung ist dabei von großer Bedeutung. Da Hormonyoga auch beim Prämenstruellen Syndrom (PMS) und Kinderwunsch helfen kann, ist es wichtig zu wissen, dass man zum Beispiel während der Schwangerschaft und die ersten drei Monate nach der Geburt davon Abstand nehmen sollte. Am Beispiel einer Asana (Haltung) möchte ich Ihnen hier einen kleinen Eindruck vermitteln, wie sich so eine Hormonyoga-Praxis anfühlen kann: Es beginnt mit Atemübungen, die den Energielevel sehr stark anheben. Zum Beispiel Bhastrika, die Blasebalg Atmung. Dazu sitzen Sie bequem auf Ihrer Yogamatte, die Hände auf den Oberschenkeln abgelegt, und atmen ganz kräftig und dynamisch durch die Nase ein und aus – etwa 14 Mal. Die Lunge wird über die Atemmuskulatur wie ein Blasebalg bewegt. Die Nasenatmung ist laut zu hören! Ein richtiges Schnaufen!

Nehmen Sie nun den Drehsitz ein. Dazu sitzen Sie, haben die Beine ausgestreckt und stellen den rechten Fuß auf die Matte. Mit dem linken Arm umarmen Sie nun Ihr rechtes angestelltes Bein und legen Ihre rechte Hand hinter sich auf die Matte. Mit wunderschön aufgerichtetem Rücken drehen Sie auf Höhe des Bauchnabels gerne etwas weiter, Schultergürtel und Kopf folgen. In der Haltung atmen Sie nun 7 Mal kräftig durch die Nase ein und aus, wie schon zuvor bei Bhastrika.

Dann bequem einatmen und den Atem anhalten. In der Zeit des Anhaltens fokussieren Sie mit geschlossenen Augen Ihre Nasenspitze, legen die Zungenspitze an den Gaumen und fahren so weit nach hinten, bis sie die weiche Stelle ihres Gaumens erreicht haben – Khechari Mudra – und verweilen dort. Des Weiteren spannen Sie Ihren Beckenboden an: Mula Bandha Mudra.

Im Moment des Ausatmens visualisieren Sie einen Energiefluss in Ihren linken Eierstock.

Sie dürfen nun die Haltung auflösen und den Drehsitz in die andere Richtung (linksdrehend) einnehmen! Wiederholen Sie die Übung in genau dieser Reihenfolge – Bhastrika / Atem anhalten / Zungenspitze an den Gaumen – Khechari Mudra / Beckenboden anspannen – Mula Bandha Mudra – mit dem Fokus auf den rechten Eierstock.

Oh lá lá! Das hat es in sich, oder?! Wie ist Ihre Erfahrung nach dieser einen und ersten Übung? Bei einer Hormonyoga-Session – egal ob bei uns in der Schönheitsfarm oder im Yoga-Institut Ihres Vertrauens – folgen noch weitere Übungen dieser Art. Nacheinander regen sie alle Hormondrüsen an. Das große Ganze. Das Zusammenwirken aller Hormondrüsen.

Und natürlich folgt am Ende eine Entspannung im Liegen, wo durch Visualisierung die Energie als Lichtkegel durch die Drüsen geschickt wird. Informieren Sie sich im Zweifelsfalle bei Ihrem Arzt, inwieweit Sie Hormonyoga üben dürfen. Denn Hormonyoga ist ein mächtiges Instrument. Wenn ich Ihnen ein Buch dazu empfehlen darf: „Hormonyoga“ von Dinah Rodrigues. Und dann los! Und Körper und Geist in dieser besonderen Zeit des Wechsels etwas Gutes tun! Auf ganz natürlichem Wege und im ganzheitlichen Sinne.

Namasté,

Ihre Jeannette Steinhofer



Jeanette Steinhofer ist Kosmetikerin und Yogalehrerin

PARTNER-INSTITUTE VON GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

Insgesamt praktizieren in Deutschland, Österreich, Südtirol und der Schweiz derzeit über 1.500 Kosmetik-Institute, Schönheitsfarmen und Hotel-SPAs nach dem Konzept der Ganzheitskosmetik, mit dem Methoden und Präparaten von Gertraud Gruber. Sie gehören zu unserer großen Gruber-Familie. Die Frauen, die dort wirken, sind

die Botschafterinnen, die den Spirit von Gertraud Gruber in die Welt hinaustragen. Wir gratulieren an dieser Stelle unseren langjährigen Partnerinstituten, die Gertraud Gruber, ihrer Kosmetik und ihrer Philosophie jahrzehntelang die Treue gehalten und an dieser Partnerschaft mitgewirkt haben – oft ein ganzes Berufsleben lang.

10 JAHRE

**Ayurveda & Kosmetik
Monika Lieb**
Schwöllbogen 5
72555 Metzingen
+49 7123 9708 020
info@kosmetik-lieb.de
www.kosmetik-lieb.de

**Swetlana's Wohlfühlstudio
auf Gut Feuerschwendt**
Swetlana Zeller
Gut Feuerschwendt 1
94154 Neukirchen
+49 171 6313 279
swetlanazeller@web.de
www.gut-feuerschwendt.de

15 JAHRE

**Kosmetiksalon Andrea
Andrea Burkard**
Bobinger Str. 115
86199 Augsburg
+49 821 2483 506
kontakt@kosmetiksalon-andrea.de
www.kosmetiksalon-andrea.de

**Simone's Beautycase
Simone Mühlenbrock**
Muttergottesstiege 9
45721 Haltern am See
+49 2364 8999 862
info@simones-beauty-case.de
www.simones-beauty-case.de

20 JAHRE

Ringhotel „Zum Stein“
Erdmannsdorffstr. 228
06785 Oranienbaum-Wörlitz
+49 34905 500
info@hotel-zum-stein.de
www.hotel-zum-stein.de

**Kosmetikinstitut
Annett Schmidt**
Burgschmietstr. 25
90419 Nürnberg
+49 911 3073 5885
annett-schmidt-kosmetik@web.de

**Kosmetik & Wellness – Studio Bella Vita
Birgit Lumia**
Hölderlinstr. 15
68519 Viernheim
+49 6204 9867 627
bellavita@lumia-vhm.de
www.bellavita-viernheim.de

**Naturkosmetikstudio & med. Fußpflege
Carina King**
Hauptstr. 32
77797 Ohlsbach
+49 7803 7534
Carina-King@web.de
www.carina-king.de

**Kosmetik & Fußpflege
Carmen Arnhold**
Noetherstr. 5
91058 Erlangen
+49 9131 6042 17
hallo@kosmetik-arnhold.de
www.kosmetik-arnhold.de

Neue Apotheke
Hauptstr. 41
56335 Neuhäusel
+49 2620 8000
info@apotheke-neuhaeusel.de
www.apotheke-neuhaeusel.de

**JUST Beauty & Lifestyle
Kerstin Just**
Marburger Str. 35
57250 Netphen
+49 2737 2298 80
Kosmetikstudio-just@t-online.de
www.justbeautylifestyle.de

**SCHÖNHEIT DURCH PFLEGE
Monika Fink**
Oberleitach - Signat 5
Italien 39100 Bozen
+39 339 861 58 05
monikafink1973@gmail.com
www.monika-bz.com

**Isener Schönheitsstübchen
Nicole Freudlsperger**
Bischof-Josef-Str. 4
84424 Isen
+49 8083 9080 46
nicole.freudlsperger@t-online.de

**La Vita! Ihr Kosmetikinstitut
Nicole Lahr**
Friedrich-Ebert-Str. 18-20
56564 Neuwied
+49 2631 3454 33
lavita.kosmetik@t-online.de
www.lavita-beauty.de

**Kosmetik- & Wellness Oase
Petra Rauschenberger**
Holsteiner Str. 16
71640 Ludwigsburg
+49 7141 863 238
info@kosmetikoase-ludwigsburg.de
www.kosmetikoase-ludwigsburg.de

**Flair-Kosmetik am Eck
Simone Striebel**
Marktplatz 16
70372 Stuttgart / Bad Cannstatt
+49 7116 7322 570
flair-kosmetik@gmx.de
www.flair-stuttgart.de

**Kosmetik Baran
Thu Lan Baran**
Konrad Adenauer Str. 50
85221 Dachau
+49 8131 3563 625
baran.thulan@googlemail.com
www.kosmetik-baran.de

25 JAHRE

**Kosmetik
Doris Hermanns**
Im Brühl 83
52477 Alsdorf
+49 2404 9569 44
kosmetik.hermanns@gmx.de
www.kosmetik-hermanns.de

**Rhön-Kosmetikum
Karin Gärtner**
Edith-Stein-Str. 21a
36100 Petersberg
+49 661 9621 9060
rhoenkosmetikum@t-online.de
www.rhoenkosmetikum.de

**Wohlfühl e.V.
Silvia Wolf**
Bernbrunner Str. 12
74831 Gundelsheim
+49 7136 8807
gruberkosmetikwolf@gmail.com

**VIVA Parfümerie & Kosmetik
Ursula Drieshen**
Halbinselstr. 46
88142 Wasserburg am Bodensee
+49 8382 8879 39
info@viva-wasserburg.de
www.viva-wasserburg.de

30 JAHRE

**Fachkosmetik-Institut
Nicole Herborn-Meurer**
Gymnasiumstr. 27
65589 Hadamar
+49 6433 949 479

**Plank-Kosmetik
Silke Plank**
Alfons Maria Daiminger Straße 3
94227 Zwiesel
+49 9922 1473
info@plank-kosmetik.de
www.plank-kosmetik.de

35 JAHRE

Kosmetik Anette Klee-Rost
Asterweg 29
85591 Vaterstetten
+49 8106 338 33
klee.anette@gmx.de

45 JAHRE

Naturkosmetik Rüger
Gertrud Rüger-Jost
Ölgasse 1/Fußgängerzone
74821 Mosbach
+49 6261 133 66
rueger-jost@t-online.de

IMPRESSUM:

Herausgeber:

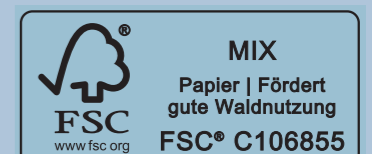
Schönheitsfarm Gertraud Gruber GmbH · Berta-Morena-Weg 1 · 83700 Rottach-Egern
Telefon +49 8022 274-0 · Fax +49 8022 274-51
info@schoenheitsfarm-gruber.de, www.schoenheitsfarm-gruber.de

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

Grafik: Grafikhaus Tegernsee, Matthias Erhardt, Kreuth

Fotos: Shutterstock: S. 1 · Matthias Erhardt: S. 2-3, 12

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



MEINE PREMIUM PFLEGE



Mit der Premium-Pflege SYMPHONIE erleben Sie eine Komposition aktiver, reiner Wirkstoffe aus den Schätzen der Natur. Das virtuose Zusammenspiel hochwertiger Präparate ist in seiner Wirkungsweise individuell abgestimmt

auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Haut – energetisierend, restrukturierend oder als pures Bio-Lifting. Die SYMPHONIE Produkte werden hergestellt mit pflanzlichen Emulgatoren.

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