

Yoga, Basenbrühe und Massagen: Eine **Wellness-Pionierin** und ihre Geschichte

Ein Leben für die Runzel-Ranch

Gertraud Gruber hat am Tegernsee die erste Schönheitsfarm Europas gegründet. Nächste Woche feiert sie ihren 90. Geburtstag

Von Julia Lenders

Herren müssen draußen bleiben. „Totale Entspannung, das geht nach meinem Begriff besser ohne Männer“, sagt Gertraud Gruber. Die Regel galt schon immer, seit die Wellness-Pionierin im Jahr 1955 Europas erste Schönheitsfarm eröffnete. „Wir kriegen doch keine dicke Dame ins Wasser, wenn da schon Männer drin sind.“

Ein Gongschlag ertönt in den verwinkelten Gängen der Damen-Oase in Rottach-Egern. Er ruft die Gäste zum Mittagessen. Heute ist Kartoffeltag. Dazu gibt's eine warme Basen-Brühe und einen ausgiebigen Ratsch mit der Tischnachbarin, bevor wieder Arm-

„Elastizität ist Jugendlichkeit und Starre ist Alter“

packungen, Bäder und Gesichtskosmetik angesagt sind. Oder auch einfach nur ein Mittagsschläfchen.

Manche Frauen kommen schon seit Jahrzehnten an den Tegernsee. „Sie sind mit mir alt geworden“, sagt Gertraud Gruber. Hellwache Augen, eine sportlich-schlanke Figur – dass die Unternehmerin am kommenden Dienstag 90 Jahre alt wird, ist ihr nicht anzusehen. Was immer man von Kartoffeltag und Basen-Brühe hält: Bei ihr selbst scheint die Schönheitsfarm gewirkt zu haben.

Grubers Credo: „Elastizität ist Jugendlichkeit und Starre ist Alter.“ Zwei Mal die Woche gibt sie Yoga-Unterricht. Qi Gong und Radeln? Kein Problem. Nur Berge-Erklimmen mag die alte Dame nicht mehr so gerne. „Da geht mir die Puste aus.“ Sie ist ohnehin mehr für die leichte, spielende Bewegung. „Man muss in Kopf und Körper beweglich bleiben.“

Während die Chefin das erzählt, huschen einige ihrer Besucherinnen im weißen Frottee-Bademantel durch den Flur zur nächsten Anwendung. Ein Info-Täfelchen an der Rezeption weist sie darauf hin, dass Frühling die optimale Zeit ist, „eine Darmsanierung zu machen“.

Die Zeiten haben sich geändert: Die ersten Kundinnen genierten sich noch ein bisschen. Da gibt es zum Beispiel die alte Anekdote vom Taxler. Eine Dame ließ den Fahrer wissen, dass sie zum „Hause Gruber“ wolle. Das Wort „Schönheitsfarm“ nahm sie lieber nicht in den Mund. Der Taxler übrigens auch nicht. Sein trockener Kommentar: „Ah, zur Runzel-Ranch!“

Die „Münchner Illustrierte“ druckte im November 1955 ein Foto von fünf Damen im Liegestuhl. Der Text dazu: „Faulheit, Luft und Vitamine: eine wichtige Medizin der Schönheitsfarm. Stundenlang liegen die Kurteilnehmerinnen vor dem Haus im Freien, trinken gesunde Säftchen, blinzeln in die Sonne...“

Heute lassen sich jährlich rund 5000 Frauen bei Gertraud Gruber verwöhnen. Und rund 1500 Kosmetik-Institute, Hotels und Farmen im In- und Ausland bieten ihre Präparate



Ein gesundes Säftchen in der Sonne: So fing das mit der „Wellness“ am Tegernsee an - in Europas erster Schönheitsfarm.

Fotos: Petra Schramek, ho

und Methoden an. Auch in Taiwan, Japan oder Südkorea.

Gruber gilt als Wegbereiterin der Wellness-Bewegung, als Pionierin der Ganzheitskosmetik, die neben Gesicht und Körper erstmals auch Geist und Seele in die Behandlung einbezog. „Ich wollte ein-

fach alles Schöne wie Bäder, Gesichtspflege, Massagen und gesunde Ernährung zusammenkoppeln“, erklärt sie ihre Idee, aus der sich später eine ganze Branche entwickeln sollte.

Eigentlich wollte die gebürtige Münchnerin ja Tänzerin

werden. Doch der Beginn des Zweiten Weltkriegs beendete ihren Traum. Gruber ließ sich zur Heilgymnastin ausbilden und spezialisierte sich auf die Behandlung der Gesichtsmuskulatur nach Nervenverletzungen. Bei ihrer Arbeit in einem Lazarett hatte sie ein Schlüs-

selerlebnis: Da war ein junger Bursche, gerade 18, frisch verliebt. Nach einer Nervenverletzung hatte er eine halbseitige Gesichtslähmung. „Er wollte nicht, dass seine Freundin ihn besuchte.“ Gruber massierte das gelähmte Gesicht des jungen Mannes

und hatte Erfolg: „Es ist besser geworden.“

Nach Kriegsende absolvierte sie die Münchner Kosmetikschule von Friedl Groh. 1949 ließ sie sich als Kosmetikerin in Rottach-Egern nieder. Zu ihren ersten Kundinnen fuhr Gertraud Gruber noch



Die Chefin selbst bei einer Gesichtsbildung.

mit dem Radl – im Gepäck selbst gemischte Cremes, die sie in ihrem eigenen Labor hergestellt hatte. Kein ganz ungefährliches Unterfangen: „Das Gemisch ist auch schon mal in die Luft geflogen.“

Im Jahr 1955 war es dann so weit: „Bis über die Halskrause“ verschuldete sich Gertraud Gruber, um ihre eigene „Schönheitsfarm“ eröffnen zu können.

„Farm“ übrigens deshalb, weil die erste Residenz in einer umgebauten Silberfuchsfarm entstand. Schon war die Wortneuschöpfung auf den Weg gebracht. Danach erwarb Gertraud Gruber mit ihrem inzwischen verstorbenen Mann ein Haus im Berta-Morena-Weg in Rottach-Egern, das bis heute das Herzstück des Farmgeländes ist. Sie selbst lebt dort im „Haus Gertraud“.

Die Farm wurde rasch zur beliebten Adresse – auch für Prominente. Schauspielerinnen und Sängerinnen wie Ca-

Ein Schnulzenfilm und Toffifee - auch das tut der Seele gut

terina Valente, Nadja Tiller, Heidelinde Weis und Bibi Johns zählten zu den ersten Stammgästen. Einige der früheren Gäste sind für Gertraud Gruber längst zu Freundinnen geworden. Manche Dauerkundinnen kommen inzwischen mit ihren Töchtern oder Enkelinnen. Heute sind die Besucherinnen in Rottach-Egern im Schnitt 50 Jahre alt. Für eine Woche Kurbildung bezahlen sie 430 Euro – plus Unterbringung.

Wie hat sich Wellness über die Jahrzehnte hinweg verändert? „Die Frauen kommen gestresster an“, sagt Gruber. Die ersten Kundinnen seien die Ehefrauen wohlhabender Männer gewesen. „Jetzt ist das Gros berufstätig.“ Ihnen werde mehr aberlangt als früher. Umso mehr seien sie auf der Suche nach Verständnis, Mitgefühl und Ruhe.

Wenn Gertraud Gruber von ihren Entspannungs-Rezepten erzählt, von „Basischen Entsäuerungswochen“ und Yoga, stellt sich der Zuhörer unweigerlich eine Frage: Kann diese Frau auch über die Stränge schlagen? Sündigen? Einfach ausflippen? „Manchmal muss man es rauslassen“, versichert die Unternehmerin. „Eine Packung Toffifee und ein Schnulzenfilm – dann geht's der Seele wieder gut.“

Selbst im gesunden Alltag von Gertraud Gruber haben Schokolade oder Bier ihren Platz. Wer mag schon immer abstinenter sein? „Zwischendurch darf man mal auf die Pauke hauen“, sagt Gruber. Aber dann sei eben auch wieder das Entgiften angesagt.

Zum Beispiel bei einem Kartoffeltag mit Basenbrühe.



Ein Tipp der Wellness-Päpstin: eine leichte Gesichtsmassage.



So sieht die Schönheitsfarm in Rottach-Egern aus. Hier lassen sich jährlich rund 5000 Frauen verwöhnen.



90 Jahre alt? So sieht Gertraud Gruber nun wirklich nicht aus. Und trotzdem feiert sie am 24. Mai ihren runden Geburtstag.