



Gepflegt bis in die Fingerspitzen – „und immer noch eitel“. Gertraud Gruber, die Grande Dame der Schönheit



Auch heute aktiv: Gertraud Gruber schaut Farm-Kosmetikerin Tamara über die Schulter – und gibt Yoga-Kurse



Blitzgescheit und hellwach: die Gründerin in ihrem privaten Domizil direkt neben der Schönheitsfarm



Wenn die 90-Jährige über Wohlbefinden spricht, lauschen die „Gastinnen“ andächtig

Gertraud Gruber (90) ist Europas Wellness-Pionierin

Zu Besuch bei der Erfinderin der Schönheitsfarm

Als sie mitten im Wirtschaftswunder von gesunder Ernährung und glatter Haut sprach, lachte man noch über sie. Dabei hat sie mit ihrer umgebauten Fuchsfarm – daher der Name – einen unfassbaren Trend ausgelöst

Text: Claudia Reshöft Fotos: Anja Schott

Die Herbstsonne hat die Blätter der Bäume bunt gefärbt. Das malerische Örtchen Rottach schmiegt sich an den Tegernsee. Nur ein paar Fußminuten vom Ufer entfernt, inmitten eines üppig blühenden Gartens, liegt die Schönheitsfarm von Gertraud Gruber. Ja, Sie lesen richtig: nicht „Beauty-Dom“ oder „Wellness-Tempel“, sondern „Schönheitsfarm“. „Das klingt fast so, als wären wir Hühner“, amüsiert sich beim Abendessen meine Tischnachbarin. Was die Dame aus dem Sauerland, die behauptet, sie wäre 57, nicht daran hindert, sich jedes Jahr eine Woche Erholungsurlaub für Körper, Geist und Seele zu gönnen. Offensichtlich mit Erfolg, denn ihr Alter sieht man ihr definitiv nicht an.

Sechzig vergnügte Frauen im besten Alter von 40 plus plappern im gemütlichen Speisezimmer der Schönheitsfarm munter durcheinander – über Probleme mit gewissen Zonen und der Familie, sie schwärmen von den „magischen Händen“ der Kosmetikerinnen, der netten Atmosphäre. „Und wissen Sie, was das Beste an dem ganzen Aufenthalt hier ist?“, fragt mich die Mittsechzigerin gegenüber. „Wir lassen unsere Männer zu Hause“, strahlt sie und erntet zustimmendes Kopfnicken von allen Seiten. Ach ja, und dann wäre da ja noch das Frühstück, das den Damen jeden Morgen ins lichtdurchflutete Zimmer ans Bett gebracht wird. Und natürlich die Frau Gruber, die sich das Ganze ausgedacht hat.

Gertraud Gruber ist das Original unter den Wellness-Päpsten, eine Legende. Schon 1955 gründete sie mit gerade mal 34 Jahren Europas erste Schönheitsfarm. Seither pilgern Frauen aus allen Teilen des Landes zu ihr, um Geist, Körper und Seele in ihrem Institut verwöhnen zu lassen. Die mittlerweile Neunzigjährige empfängt uns an der Tür ihrer Privatwohnung, direkt neben der Schönheitsfarm. Aufrecht, schlank, anmutig und fein verkörpert sie perfekt ihre Formel „Schönheit ist sichtbare Gesundheit“. Und schaut uns freundlich interessiert aus wachen, blass türkisblauen

Augen an. Zu ihren Füßen wuselt eine im Gegensatz zur Hausherrin leicht übergewichtige Spitzmischlingsdame. „Das ist Lilli, ein rumänischer Straßenhund. Sie ist vor vier Jahren zu mir gekommen“, stellt Gertraud Gruber uns ihre tierische Mitbewohnerin vor und gesteht mit Blick auf den etwas füllig wirkenden Vierbeiner lächelnd: „Ich habe immer Schäferhunde gehabt und das rechte Maß beim Füttern wohl noch nicht gefunden.“ Dabei lebt Gertraud Gruber diszipliniert und bewusst. „Wohlfühl und Schönheit sind immer eine Frage des Lebensstils“, sagt sie. Und wer wüsste das besser als sie selbst.

Als junges Mädchen litt sie unter Akne. „Ich habe dann mit dem Essen herumexperimentiert und gemerkt, wie eine vitaminreiche Ernährung, Bewegung und frische Luft meiner Haut guttaten. Sie ließ sich zur Heilgymnastin ausbilden, ging in den

Kriegsjahren in ein Lazarett am Tegernsee. Dort kümmerte sie sich auch um Soldaten, deren Gesichter durch Nervenschädigungen verletzt waren. Und stellte fest, dass sich die Muskulaturfunktionen durch Massagen besserten. Nach Kriegsende machte sie eine Ausbildung zur Kosmetikerin, rührte selbst Cremes mit Kräuterextrakten und pflanzlichen Ölen an und besuchte ihre ersten Kundinnen – mit dem Fahrrad.

„Ich schlich mich wie ein Liebhaber in die Stuben – immer dann, wenn die Ehemänner zum Skatabend waren, gönnten sich die Frauen nach den entbehrungsreichen Nachkriegsjahren ein wenig Luxus“, erinnert sich Gertraud Gruber. Doch das war ihr nicht genug. „Mir war schon früh klar, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Entspannung und Ausstrahlung.“ Also suchte sie nach einem geeigneten

„Wissen Sie, was das Beste ist? Wir lassen die Männer zu Hause“



Schockierend: In den harten Nachkriegsjahren fröhen Frauen der Faulheit, schrieb die „Münchener Illustrierte“ zur Eröffnung



„Schönheit ist für jeden erreichbar“ – davon ist Gertraud Gruber überzeugt. Sie hatte früher andere Berufspläne, wollte Tänzerin werden. Was für ein Glück, dass sie sich anders entschieden hat

Domizil für ein Institut, in dem sie die Damen in ihr ganzheitliches Konzept aus ausgewogener Ernährung, moderater Bewegung und gepflegter Haut mit den Mitteln der Natur einweihen konnte. „Meine Mutter stellte mir ihre gesamten Ersparnisse für den Kauf einer ehemaligen Silberfuchsfarm zur Verfügung. Daher kommt übrigens auch die Bezeichnung Schönheitsfarm“, erklärt sie schmunzelnd. Angetrieben von der Angst, das Kapital ihrer Mutter zu verlieren, arbeitete sie rund um die Uhr, unterstützt von ihrem inzwischen verstorbenen Mann Josef. „Anfangs kamen nur vier Damen zu mir“, sagt sie. Doch dann blühte der Aufschwung, der Wohlstand wuchs. Die Schönheitsfarm am Tegernsee wurde zum Mekka für ehemalige Trümmerfrauen, die sich endlich wieder einmal etwas Gutes tun wollten. Von den Einheimischen wurde das Treiben auf der „Runzelfarm“ damals noch argwöhnisch belächelt. Doch dann kamen Caterina Valente und die Kessler-Zwillinge, später Loki Schmidt, Heidelinde Weis, Nadja Tiller und Katharina Böhm. Da lachte niemand mehr. Heute begeben sich jährlich 5000 Damen in die Obhut von Gertraud Gruber und ihrem Team. Die Gründerin wird als Wohlfühl-Pionierin gefeiert. Die Behandlungswoche kostet 435 Euro, zuzüglich Übernachtung und Vollpension.

Die Flure der Schönheitsfarm sind geschmückt mit dankbaren Widmungen der prominenten „Gästinnen“, wie Gertraud Gruber ihre Hausbesucherinnen nennt. Hin und wieder schlendert eine in Bademantel und Turban gehüllte Frau vorüber. Eine von ihnen mit einem so prallen Teint, der verrät, dass sie diesen nicht nur den Mitteln der Natur zu verdanken hat. „Das wahre Alter der Damen erkenne ich am Gang“, meint Gertraud Gruber und verrät, wie man auch in reiferen Jahren Würde und Haltung bewahrt: „Schreiten Sie mit der Erde fest verbunden und dem Himmel zugewandt. Bei so viel Schwung fallen ein paar Fältchen nicht mehr ins Gewicht.“ Beim Abendessen treffe ich wieder auf die nette Tischrunde. Wie der Tag denn so war, möchte ich von den Damen wissen. „Herrlich!“, heißt es unisono: die Yoga-Stunde mit Frau Gruber höchstpersönlich, die Ganzkörpermassage, die frische Luft, das gute Essen, die netten Frauen hier ... Sie alle haben für das nächste Jahr schon wieder gebucht. „Hier fühlt man sich wie unter guten Freundinnen“, sagt die Dame aus Meran. Seit sie Witwe ist, reist sie zweimal im Jahr zu Gertraud Gruber. Und wenn man auf den schön gedeckten Tisch schaut, meint man, die Chefin säße mit dabei. Dort erinnert ein Kärtchen: „Kauen macht schön! Ihre Gertraud Gruber.“ ■



Die urgemütliche Schönheitsfarm ist ein Hort der Erholung und des ganzheitlichen Wohlbefindens – wie geschaffen, um den Alltag hinter sich zu lassen



Schönheitsfarm am Tegernsee

Fotos: privat

Neuer Schwung und Energie: In den 50ern mit Bocksprüngen, heute stehen Beckenbodengymnastik und Yoga auf dem Bewegungsplan



Anfang der 60er: Gertraud Gruber entwickelt Massagemethoden für die äußere und innere Schönheit

Gertraud Grubers Tipps für zu Hause

- MORGENS LIEGEN BLEIBEN** Gönnen Sie sich nach dem Aufwachen ein paar Wohlfühlminuten. Auf dem Rücken liegend Fersen aufstützen und die Bandscheibe „lüften“, indem Sie die Körpermitte aufrichten. Für eine bessere Verdauung mit den Handinnenflächen spiralförmig über dem Bauch kreisen. Dann mit den Außenflächen die Leistengegend massieren, das regt den Lymphfluss an.
 - GRÜNER TEE** ist ein exzellenter Feuchtigkeitslieferant. Nach Sonnenbädern, bei trockener Heizungsluft oder Stress Kompressen auflegen.
 - KLEINE GRIFFE – GROSSE WIRKUNG** Zupfen Sie zwischendurch an Ihren Ohrmuscheln, das wirkt harmonisierend auf die Wirbelsäule. Der ganze Kopfbereich entspannt sich, wenn Sie Ihre Ohrläppchen sanft knautschen.
 - GUT KAUFEN** ist das A und O für eine gesunde Verdauung. Im Übrigen regulieren Sie so Ihr Gewicht, weil sich schnell ein Sättigungsgefühl einstellt.
- Behandlungen nach Gertraud Gruber unter www.schoenheitsfarm-gruber.de

Grippale Infekte gezielt abwehren



Wirkt und beugt vor.

Grippaler Infekt

- › Wirkt gegen typische Symptome wie z. B. Fieber und Gliederschmerzen
- › Stärkt gezielt die Abwehrkräfte und beugt so der erhöhten Ansteckungsgefahr vor
- › Ist sehr gut verträglich

Contramutan®
Gegen den grippalen Infekt.
Für die ganze Familie.