



Ein Leben für die Schönheit

Sie dachte ganzheitlich, als es diesen Begriff noch gar nicht gab, und sprach von „innerer und äußerer Harmonie“ als Ursprung aller Schönheit, als man unter Kosmetik gemeinhin „Zukleistern“ verstand. Heute ist der Name Gertraud Gruber längst ein Markenzeichen. Und die hellwache Frau dahinter der beste Beweis für die Richtigkeit ihrer (O-Ton Gruber über Gruber) „g’spinnerten Ideen“. Im Mai wird die Rottacherin 90 Jahre alt. Eine Begegnung.

Das große Ereignis feiern? – „Ja mei, es hilft ja nix“, konstatiert die Jubilarin trocken. Nein, ein wie auch immer geartetes Brimborium um die eigene Person liegt Gertraud Gruber gar nicht. Jede Interviewanfrage, vor allem aber Foto- und Filmaufnahmen bereiten ihr schlaflose Nächte. Bis heute. Ein halbes Jahrhundert als erfolgreiche Unternehmerin, Bundesverdienstkreuz und Ehrenbürgerwürde haben daran nichts ändern können.

Aber es hilft halt nix, denn die „Gruaberin“, wie die Rottacher sie respekt- und liebevoll nennen, ist nicht nur eine außergewöhnliche Persönlichkeit, sondern sie hat auch Außergewöhnliches geschaffen. Am 1. Oktober 1955 gründete sie in Rottach-Egern die erste Schönheitsfarm Europas. Hier am Berta-Morena-Weg entstand der Begriff der „Ganzheitskosmetik“ und genau hier steht die Wiege des viel strapazierten Wellness-Gedankens.

Denn Gertraud Gruber war die Erste, die in Sachen Kosmetik neben Gesicht und Körper auch Geist und Seele in die Behandlungen einbezog – frei nach ihrem Motto: „Wenn es drinnen nicht stimmt, nützt die teuerste Creme nichts.“ Gru-

„In sich ruhen, beweglich bleiben und nichts übertreiben!“

Schönheit ist für mich zunächst ganz einfach sichtbare Gesundheit. Dazu kommt im Idealfall eine Ausstrahlung, die auf Harmonie beruht. Bei einem wirklich schönen Menschen „stimmt“ einfach alles, er ist mit sich im Einklang. Dazu gehört das äußere Erscheinungsbild, aber auch die innere Einstellung. Ersteres können wir mittels Ernährung, Bewegung, Körperpflege und Kosmetik erreichen; eben indem wir auf uns schauen. Das „Drinne“ ist aber mindestens genauso wichtig: Die Freude am Leben pflegen, positiv in die Zukunft schauen, neugierig und geistig beweglich bleiben, lachen, fröhlich sein, auch genießen können. Eine solche innere Harmonie strahlt von den Körper aus. All das gilt umso mehr, wenn man älter wird. Es bringt nichts, sich allmorgendlich vor dem Spiegel jede Falte vorzuzählen, davon bekommt man

höchstens noch ein paar mehr und zu allem Überfluss auch noch einen verkniffenen Gesichtsausdruck! Nein, wir sollten liebevoll und achtsam mit unserem Körper umgehen, damit „die Seele Lust hat, darin zu wohnen“, wie es die spanische Kirchenlehrerin Teresa von Avila gesagt hat.

Ganz wichtig ist mir das Thema Beweglichkeit. Es ist eine Tendenz des Alters, schwerer zu werden. Nicht nur an Körpergewicht, sondern auch behäbiger in geistiger Hinsicht. Beides hängt miteinander zusammen und beidem kann man entgegenwirken – eben durch Bewegung. Das muss kein schweißtreibender Sport sein, es reichen ein zügiger Spaziergang, sanfter Gymnastik, Tanz, Yoga, eben alles, was unseren Kreislauf in Schwung bringt. Wer körperlich beweglich

bleibt, ist es meistens auch geistig. Merke: Elastizität ist Jugend, Starrheit ist Alter.

Dieses Ganzheitliche – Körper, Geist und Seele, außen und innen – ist es, was ich meinen Gästen mit auf den Weg geben will. Dazu eine Weisheit, die nicht von mir stammt. Sie lautet: Jede Übertreibung ist von Übel. Und jede Untertreibung ebenso. Das gilt in jeder Hinsicht: Wer Sport treibt wie ein Wilder, hat vielleicht einen stählernen Körper, aber eben auch ein verbissenes Gesicht. Wer vor lauter Nachdenken völlig vergeistigt ist, vergisst womöglich, dass es mal wieder Zeit ist, zum Friseur zu gehen. Und wer nur andauernd darüber sinniert, wie er sich möglichst gesund ernährt, schaut selten wirklich gesund aus.

ber-Gäste, darunter zahllose berühmte Namen aus Politik, Wirtschaft und Showgeschäft, schwören auf das Farmangebot aus individuellen Gesichts- und Körperbehandlungen, sanfter Bewegung und gesunder Ernährung.

Der Erfolg gibt der Pionierin („Gute Kosmetik ist vorsorgende Gesundheitspflege“) recht: Bis zu 5.000 Gäste lassen sich jährlich auf der Farm verwöhnen. Und die ursprünglich hauseigene Kosmetikserie – ein „Must-have“ für viele Prominente und nur bei ausgewählten Kosmetikerinnen erhältlich - ist längst zu einer international gefragten Marke gereift, die soeben den anspruchsvollen asiatischen Markt erobert.

Seeseiten: Ihre Anfänge wurden mit Spott und Skepsis bedacht.

Gertraud Gruber: Ja, die Einheimischen nannten die Beauty-Farm „Runzelranch“ und meine Kundinnen kamen heimlich zu mir. Das hat sich aber schnell geändert.

Was unterscheidet einen Aufenthalt bei Gertraud Gruber von dem in anderen Beauty-Farmen?

Bei uns werden die Damen nicht gefragt „Was hätten Sie gern?“, sondern wir schauen uns jeden Gast bei einem ausführlichen Einführungsgespräch genau an und schneiden dann ein Behandlungsprogramm nach Maß. Das setzt hohes Fachwissen und besondere Achtsamkeit voraus. Und natürlich: Die Schönheitsfarm Gertraud Gruber ist noch immer ausschließlich Damen vorbehalten. Sobald Männer dabei sind, wäre es mit der Entspannung vorbei!

Was macht Ihnen am meisten Freude?

Es fasziniert mich nach wie vor, was innerhalb von nur einer Woche erreichbar ist, wenn man einen Menschen wirklich zur Ruhe bringt. Natürlich sind dann nicht alle Falten weg, aber der Gast geht anders zur Tür raus. Und ich freue mich, wenn Stammkundinnen aus den Anfangsjahren heute ihre Enkelinnen mit auf die Farm bringen!

Jugendliches Aussehen durch das Skalpell?

War für mich nie ein Thema. Unser Körper wird nun einmal älter. Nur die Fassade zu straffen, ist Unfug. Man muss im Ganzen etwas tun, durch Ernährung, Bewegung, positives Denken, ja auch gute Pflege. Das Ziel ist doch immer: die Lebensqualität erhalten. Dafür muss ich mich vielleicht ein bisschen anstrengen. Das ist dann aber mehr wert als ein glattes Gesicht, das womöglich auf einem alterssteifen Körper daherkommt.

Plato prägte vor rund 2.400 Jahren als erster den Begriff der „Schönheit der Seele“. Kann man sie heute noch sehen?

Auf jeden Fall. Ich sehe es sofort, wenn jemand eine schöne Seele hat. An den Augen, an der Haut, an der Gesamterscheinung. Man kann es auch spüren.

Text & Interview: Annette Lehmeier

Foto: privat