

Herbst/Winter 2015

# Schönheitsbrief

RATGEBER AUS DER SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRUBER



**Schönheit und Wohlfühl**  
Im Zeichen der Rose



**Aus der Farmküche**  
Feine Rezepte mit Äpfeln



**Geschenkideen**  
Freude machen mit Pflege-Sets



# Danke

## für 60 erfolgreiche Jahre



Hier auf der Schönheitsfarm in Rottach-Egern am Tegernsee entstehen Schönheit und Gesundheit seit 60 Jahren durch die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Unsere Erfolgsgeschichte ist vor allem Ihnen – unseren „Gästinnen“ aus nah und fern – zu verdanken. Sie genießen unsere ganzheitliche Schönheitspflege mit einzigartigen Methoden, erstklassigen Präparaten, gesunder Ernährung und sanfter Bewegung als Wochenprogramm oder an einem Kennenlern-Wochenende voller Wohlgefühl. Viele Damen lassen sich gerne verwöhnen an einem Schönheitstag oder bei individuellen Einzelbehandlungen, die auch als Gutscheine zum Verschenken sehr beliebt sind.

Wir danken für Ihre Treue und freuen uns auf ein Wiedersehen!

Ihre Gertraud Gruber und Team

*Gertraud Gruber*



(v.l.n.r.): Elisabeth Eibl, Gertraud Gruber und Astrid Eckerl



*Schönheitsfarm  
Gertraud Gruber*



# Liebe Freundin,

von dem amerikanischen Schriftsteller Mark Twain (1835 – 1910), bekannt durch seine Lausbubengeschichten über die Abenteuer von Tom Sawyer und Huckleberry Finn und berühmt geworden als Satiriker durch seine scharfzüngige, humoristische Kritik an der Gesellschaft, stammt das Zitat: „Die Zeit mag Wunden heilen, aber sie ist eine miserable Kosmetikerin.“ Diese Erkenntnis ist auch heute noch zutreffend. Die Zeit hinterlässt nun mal im Laufe der Jahre und Jahrzehnte durch den natürlichen Alterungsprozess ihre Spuren auf der Haut.

Jedoch lässt sich heutzutage auch mit voranschreitender Zeit, sprich mit dem Älterwerden, durch die individuelle, kompetente und regelmäßige Behandlung bei der Fachkosmetikerin sowie die tägliche, dem Hautbild und Alter entsprechende Gesichts- und Körperpflege zu Hause, ein schönes und ästhetisches Erscheinungsbild bis ins hohe Alter bewahren. Wichtig dafür ist, den Blick nicht nur auf das Hautbild zu richten. Wer jedes, noch so kleine neue Fältchen äußerst selbstkritisch im Spiegel betrachtet und dieses übermäßig negativ bewertet, hadert schnell mit seinem Alter oder generell mit dem Älterwerden. Dadurch gehen die Lebensfreude, das Glücksempfinden und die Zufriedenheit verloren. Diese Verluste werden auch sichtbar und spürbar nach außen und können einen wirklich älter aussehen lassen als so manche Falte.

Egal ob als Frau in den 30ern, 50ern oder in den 70ern plus: Wenn wir die eigene harmonische Mitte gefunden haben zwischen unserem Äußeren und Inneren, zwischen uns und den Menschen um uns herum, dann können wir mit dem Thema Älterwerden wesentlich entspannter und gelassener umgehen. Um diese innere Balance zu erreichen und zu erhalten, verdienen der gesamte Körper und das Innenleben ebenso wie die Haut unsere Wertschätzung und Aufmerksamkeit. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele (klingt vielleicht altmodisch, ist aber im Zeitalter von Stress und Burn-Out mehr denn je gefragt) ist auch heute noch die Basis für das ganzheitliche Wohlfühl. Wer dieses in sich hat, strahlt Leichtigkeit aus. Diese Leichtigkeit spiegelt auch Jugendlichkeit wider – völlig unabhängig vom Alter.

Und so wie ich mit Mark Twain begonnen habe, möchte ich meine Zeilen mit einem weiteren Zitat des Autors beenden: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“

In diesem Sinne wünscht Ihnen mit herzlichen Grüßen einen besonders schönen Tag

Ihre Gertraud Gruber

# Rendezvous mit Rosen

Die Rose versinnbildlicht die natürliche Schönheit. Zugleich ist sie reich an wertvollen Extrakten, die seit jeher in Gertraud-Gruber-Produkten verwendet werden. Ob als Rosenöl oder Rosenwasser: Die Rose verbessert die Spannkraft der Haut, verleiht Glätte und Geschmeidigkeit. Der Duft besänftigt den Geist, öffnet die Seele und harmonisiert das Herzchakra.

Die intensiv pflegenden Extrakte der Rose sind für jede, insbesondere auch für die reife, anspruchsvolle, sehr trockene Haut zu empfehlen. Wie wäre es mit einem hautpflegenden „Rosen-Tag“?

## Zum Auftakt eine Atemübung aus dem Yoga

Der Tag beginnt nach dem ausgiebigen Recken und Strecken des Körpers zunächst mit einer Yogaatmung: Bei offenem Fenster zuerst ausatmen und dann die Zunge nach hinten rollen, an den Gaumen legen und durch den leicht geöffneten Mund die Luft einsaugen. Anschließend den Mund schließen und lange und ruhig durch die Nase ausatmen. Machen Sie diese Ein- und Ausatmung 7-mal hintereinander; danach eine kleine Pause. Die Übung 3- bis 4-mal wiederholen.

## Rosenduft in der Dusche

Dann macht eine Körperbürstenmassage mit dem Mont Halit-Handschuh so richtig munter: bringt den gesamten Kreislauf in Schwung, regt die Durchblutung an und zugleich wird die Haut sanft gepeelt. Jetzt geht es ab in die Dusche. Dort umschmeichelt die Exquisit Body Perfect Bade- und Duschcreme mit zartem Rosenblütenduft die Haut und Sinne. Anschließend, am besten auf die noch leicht feuchte Körperhaut, die reichhaltige Body Perfect Körpercreme mit dem femininen Teerosen-Aroma großzügig verteilen und sanft einmassieren. Ach, wie das alles duftet – wie ein Strauß prächtiger Rosen!





### Gesicht, Hals und Dekolleté

Setzen Sie nach der individuellen Gesichtereinigung Ihr „Rosen-Rendezvous“ fort mit dem Ayurasan® Tri Dasha Tonicum. Es enthält Extrakte aus der Rosa centifolia und Rosa damascena, um Disharmonien des Hautzustands auszugleichen und die energetische Ebene zu harmonisieren. Danach die hautglättende Exquisit Andenkernöl Ampulle als Wirkstoffkonzentrat mit kostbarem Wildrosenöl (Rosa canina oil) sanft einmassieren oder einklopfen. Dabei Hals und Dekolleté (Herzchakra, unterer Brustbeinbereich) nicht vergessen! Als Abschlusspflege die Fältchen lindernde Exquisit Emulsion mit Rosa centifolia verwenden, ein paar Minuten einziehen lassen und den Überschuss mit einem feuchten Papiertuch abtupfen. So ist die Haut gut für den Tag vorbereitet.

Am Abend nach der Gesichtereinigung ist die Exquisit Gesichtssahne mit Collagen und dem gehaltvollen Öl aus der Rosa damascena eine reichhaltige Feuchtigkeitspflege. Darüber das Exquisit Vitamin Öl Gold ganz dünn auftragen und dabei wieder das Herzchakra mit einbeziehen. Der feine, unter anderem mit natürlichem Rosenöl abgestimmte Duft wirkt wie eine kleine Aromatherapie.

Tag und Nacht eine schön gepflegte Haut mit hochwertigen Wirkstoffprodukten, die mit dem zarten Duft der edlen Rose das Wohlgefühl verstärken – ist das nicht wunderbar?



Astrid Eckerl

Therapeutische und kosmetische  
Leitung der Schönheitsfarm Gruber  
und Heilpraktikerin





## Die Rose – mein „erster Schwarm“

Schon Mitte der 50er Jahre des vergangenen Jahrhunderts, als ich für die Herstellung meiner Pflegeprodukte die besten Kräuter und Pflanzen in freier Natur des Tegernseer Tals sammelte, faszinierte mich ein Gewächs ganz besonders: Die Rose. Es war zunächst ihre natürliche Schönheit und der herrliche Duft von Rosensträuchern, was mich magisch anzog. Ein Duft, der die Seele berührt, den Geist beruhigt und harmonisiert, stimmungsaufhellend wirkt und das Herz öffnet. Ein Symbol der Liebe und Verehrung, der Anmut und Weiblichkeit.

Meine Neugierde war geweckt. Ich wollte mehr wissen und machte mich kundig über das „Innenleben“ der Rose. Aus der Fachliteratur wusste ich, dass aus Rosenblüten durch Wasserdampfdestillation gewonnenes ätherisches Rosenöl mehrere hundert Einzelkomponenten enthält, wie u.a. wertvolle Lipide und Wachse für die Haut. Diese Erkenntnisse habe ich mit den dazu passenden Rezepturen schon in den Anfangsjahren in unserem kleinen Farmlabor in die Tat umgesetzt. In der Praxis zeigte sich schnell, dass diese Rezepturen für die reife, trockene, gerötete oder empfindliche Haut eine Wohltat sind. Rosenöl wirkt u.a. zellregenerierend, entzündungshemmend und antiseptisch, ist wichtig für die Kollagenbildung der Haut, sorgt für mehr Spannkraft und Hautglätte. Unverträglichkeiten durch Rosenextrakte sind bis heute nicht bekannt – und 2013 wurde die Damaszener-Rose sogar zur Heilpflanze des Jahres ernannt.

Es gibt also gute Gründe, das kostbare Öl u.a. aus der „Rosa damaszena“ und der „Rosa centifolia“ in vielen unserer Pflegeprodukte (siehe Seite 4-5) zu verwenden. Das bulgarische Rosenöl gilt als das beste weltweit. Um einen Liter Rosenöl zu gewinnen, müssen in mühseliger Handarbeit vier bis fünf Tonnen Blüten gepflückt werden. Aufgrund dieser großen Menge gehört das Rosenöl zu den teuersten ätherischen Ölen. Wertvoll sind auch zwei Nebenprodukte, die

bei der Herstellung des Öls entstehen: Rosenwasser wirkt hautkräftigend und -vitalisierend, Rosenwachs bewahrt die Haut vor dem Austrocknen und unterstützt die regenerierende Wirkung des Rosenöls.

Meine Begeisterung für die „Königin der Blumen“ brachte ich von Anfang an auf unseren Produkten sichtbar zum Ausdruck mit einer grünen Rose in stilisierter Form. Ab Ende der 70er Jahre zierte dann die „bäuerliche Rose“ unsere pflegenden und dekorativen Produkte. Vor einigen Jahren haben wir unser Markenlogo optisch nochmals mit einem fein eingearbeiteten G in der Rosenblüte verschönert.

Kürzlich fragte mich eine Journalistin, wer in der Jugend mein erster Schwarm gewesen sei. Meine spontane Antwort war: „Die Rose“! Und auch heute noch bin ich eine begeisterte Rosenfreundin.

### **Rosengedicht**

Hermann Hesse (1877-1962)

*Der Duft der Rose nimmt dich  
in einen süßen Bann  
rührt dich liebkosend leise  
wie eine Liederweise  
mit voller Schönheit an;  
ist ohne Gleichnis rein und zart:  
Du kannst es nicht ermessen,  
fühlst nur ein süß Vergessen  
und eine süße Gegenwart.*



# Der tägliche Fitmacher

„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“ So soll Luther einmal gesagt haben. Ist der Apfel so wertvoll? Das kann man wohl sagen, denn: „An apple a day keeps the doctor away“.

Der Apfel ist in der Tat ein Heilmittel. Durch die Vielzahl seiner Inhaltsstoffe erklärt sich die Heilwirkung. Der Apfel ist reich an Vitamin C, B-Vitaminen sowie Mineralien wie Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium und Spurenelementen. Über 30 wertvolle Inhaltsstoffe zeichnen den Apfel aus. Viele davon befinden sich in seiner Schale.

Im 6. Jahrhundert hielt der Apfel in Europa Einzug. Ursprünglich kannte man ihn nur in Kaukasien und im Himalaya. Den Römern ist es dank der Kunst des Pfropfens bzw. der Veredelung der Apfelbäume zu verdanken, dass im 16. Jahrhundert der Apfel zum Wirtschaftsgut wurde und sich in allen Kontinenten ausbreitete. Ab dem 19. Jahrhundert wurden gezielt Züchtungen vorgenommen.

## Die „Alten“ sind besser verträglich

Weltweit sind um die 20.000 Apfelsorten bekannt. Davon werden in Deutschland nur ca. 25 Sorten angebaut. Durch die zunehmende Anzahl von Allergien, geht man nun dazu über, „Alte Sorten“ wieder vermehrt zu züchten. „Neue Sorten“ sind für die ca. 60 Prozent Pollenallergiker allergenträchtig.

Den neuen Sorten werden in der Züchtung die sogenannten Polyphenole entzogen, damit der Apfel nicht so schnell braune Stellen entwickelt. Das führt aber dazu, dass ein bestimmtes Eiweiß nicht mehr abgebaut werden kann und somit allergische Reaktionen auslöst. Deshalb geht man wieder in den Anbau der „Alten Sorten“ wie Berlepsch, Alkamene, roter Gravensteiner, Finkenwerder Herbstprinz, Pilot, Rubinette, Altländer Pfannkuchen, Ontario, Santana, weißer Glockenapfel, weißer Klarapfel, Boskop und Goldparmäne. Diese Sorten können auch Allergiker essen. Selbstverständlich müssen die Äpfel – sowohl „neue“ als auch „alte“ Sorte – immer gründlich, kurz mit heißem Wasser, abgewaschen werden. Das gilt auch für Bio-Äpfel.

## Energiespender und Heilmittel

Der Apfel mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen ist ein starker Energiespender und zugleich ein vielseitiges Heilmittel:

- Die Apfelschorle ist bei Sportlern sehr beliebt wegen des hohen Kaliumgehaltes.
- Der abendliche Apfel fördert den Schlaf (auch wenn am Abend nichts Rohes gegessen werden sollte).
- Die im Apfel enthaltene Fructose hat eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und steigert die Konzentrationsfähigkeit.
- Die Zahnreinigung wird über die Ballaststoffe und Fruchtsäuren gefördert.



- Rheuma oder Gicht können durch Apfelsäure gelindert werden.
- Hals- und Rachenentzündungen lassen sich durch Apflessig zum Gurgeln (nicht zu lange anwenden, da starke Säurewirkung) vermindern.
- Bei Heiserkeit kann gebratener Apfel mit Honig helfen.
- Bei Nervosität und geistiger Erschöpfung ist Apfelschalentee zu empfehlen.
- Durchfall lässt sich durch geriebenen, rohen Apfel mit Schale lindern.
- Bei Verstopfung hilft ein gut gekauter Apfel.

Die zuletzt beschriebenen Wirkungen auf den Darm sind auf den hohen Pektingehalt im Apfel zurück zu führen. Dieser wertvolle Ballaststoff sorgt für eine gesunde Darmflora und ein ausgeglichenes Darmmilieu. Und wiederum gilt: Ist der Darm gesund, ist der Körper gesund. Es stellt sich ein harmonisches Gleichgewicht ein, das auch auf das Erscheinungsbild der Haut wirkt. Übrigens: Leckere Rezepte mit Äpfeln finden Sie auf den Seiten 10–11.



*Die Autorin Dr. med. Petra Blum, Ärztin für Naturheilmadin, 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.*

# Kleine Auszeiten

Die Schönheitsfarm Gertraud Gruber am Tegernsee ist seit 60 Jahren bekannt als Quelle der Ganzheitskosmetik. Neben der individuellen Hautpflege steht für Frau Gruber und ihre Mitarbeiter das ganzheitliche Wohlfühl der Frauen im Mittelpunkt. Nachfolgend berichten „Gästinnen“ über ihren Aufenthalt und verraten, was ihnen dabei besonders viel Freude macht.





### Einfach „ich“ sein

Auf der Farm kann ich Geist und Seele baumeln lassen. Während im Berufsalltag das Äußere immer perfekt gestylt sein soll, darf ich auf der Farm einfach „ich“ sein: ungeschminkt und mit verwuschelten Haaren. Die meiste Freude macht mir, dass das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommt. Nach dem Aufenthalt fühle ich mich stark und fit, um den Alltag wieder mit Kraft und Elan anzugehen.

*Maria Wolf, Bad Soden-Salmünster*



*Bettina Baum gemeinsam mit ihrer Mutter  
Adelheid Wagner*

### Alles in Balance

Ich komme gerne auf die Farm, weil ich dort Zeit für mich und zum Relaxen habe. Durch die Kurwoche mit den schönen Behandlungen bekommt man nicht nur äußerlich ein schöneres Erscheinungsbild. Auch die gesunde Ernährung trägt dazu bei, dass alles spürbar wieder in Balance kommt. Auf individuelle Wünsche wird eingegangen und der Service ist bestens. Man fühlt sich einfach geborgen und umsorgt. Nach dem Farmaufenthalt „strahlt“ der Körper von innen nach außen.

*Bettina Baum, Kirchheim/Teck*

### Vorfreude auf das „nächste Mal“

Es erwartet mich dort ein vielseitiges Angebot für „Leib und Seele“ und ein Team mit freundlichen und kompetenten Mitarbeitern. Alle sind sicht- und spürbar bemüht, den Aufenthalt zu einem immer wieder besonderen Erlebnis zu machen. Ich genieße die wohltuenden Behandlungen und habe Freude daran, mit sympathischen Menschen ins Gespräch zu kommen. Wenn ich wegfahre, freue ich mich schon auf ein „nächstes Mal“.

*Adelheid Wagner, Tutzing/Starnberger See*



### Unkomplizierte Atmosphäre

Auf der Farm kann ich vom Alltag gut abschalten. Alles ist professionell organisiert und die Atmosphäre ist sehr unkompliziert und angenehm. Und das alles in einem schönen Ambiente mit freundlichen und gut ausgebildeten Mitarbeitern. Die kosmetischen Behandlungen und Massagen sowie die vielschichtigen, leicht sportlichen Angebote machen mir die meiste Freude. Danach fühle ich mich gepflegt, entspannt und fit für den Alltag.

*Ingeborg Lange, Dachau*

### Wie neu geboren

Ich komme gerne auf die Farm, weil man dort so wunderbar „abschalten“ kann und von allen Mitarbeitern verwöhnt wird. Meine Zeit im Massage- und Kosmetikbereich macht mir die meiste Freude. Nach dem Farmaufenthalt fühle ich mich wie neu geboren, frisch und ausgeruht, zufrieden und glücklich.

*Simone Schöne, Kassel*



### Persönliche und herzliche Betreuung

Der Farmaufenthalt ermöglicht ein ganzheitliches Wohlbefinden. Ich komme gerne, weil es immer wieder ein bisschen wie „Nach Hause kommen“ ist. Die persönliche und herzliche Betreuung im Bereich Kosmetik, Massage und Bäder macht mir die größte Freude. Nach einer Woche fühle ich mich rundum erneuert, regeneriert sowie absolut entspannt und vital.

*Jutta Siegel-Putzolu, Rheinstetten*

# Gesunder Genuss mit Äpfeln

Der Apfel ist eine gute Quelle für viele wichtige Nährstoffe (siehe Seite 7), zugleich äußerst schmackhaft und lässt sich vielfältig zubereiten. Adi Bucher, Küchenmeister der Schönheitsfarm Gertraud Gruber, verrät nachfolgend feine Rezepte, die bei den Farm-Damen als kulinarische Apfel-Highlights sehr beliebt sind.

## Karottensuppe mit Apfel und Ingwer

### ZUTATEN

250 g Karotten, 150 g Kartoffeln, 1 säuerlicher Apfel, 2 EL Schalottenwürfel, 1–2 TL geschälten, geriebenen Ingwer, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Butterschmalz, 3/4 l Gemüsebrühe, 1/8 l Sahne.

### ZUBEREITUNG

Die Karotten, Kartoffeln und den Apfel schälen (Kernhaus entfernen) und alles in Würfel schneiden. Die Schalottenwürfel in Butterschmalz andünsten. Anschließend die Karotten-, Kartoffel- und Apfelwürfel dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und gar kochen. Die Gewürze und den geriebenen Ingwer dazugeben und nochmals kurz aufkochen. Mit dem Mixstab pürieren und abschmecken. Die Sahne dazugeben und servieren.



Rezept  
für 2 Personen als Hauptgericht,  
für 4 Personen als Vorspeise

## Gefüllter Bratapfel

Rezept für 2 Personen



### ZUTATEN

2 mittelgroße Äpfel (sehr gut eignet sich die Sorte Boskop), 2 EL gehackte Mandeln, 1 EL gehackte Pistazien, 2 EL Sultaninen in 2 EL Calvados oder Rum eingelegt, 1–2 EL Honig, 2 EL Butter, 1 Messerspitze gemahlene Zimt.

### ZUBEREITUNG

Die Äpfel gut waschen, das Kernhaus großzügig ausstechen und die Schale oben mit einem Messer über Kreuz einritzen. Gehackte Mandeln und Pistazien, eingelegte Sultaninen, Honig und Zimt miteinander vermischen. Nun die Masse in die Äpfel füllen und Butterflocken obendrauf geben. Mit der restlichen Butter eine feuerfeste Form ausbuttern und die Äpfel einsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180–200°C ca. 20 Min. braten, wenn nötig mit Alufolie abdecken.

Mengenangaben für 28-cm-Springform

## Apfel-Gewürzkuchen

### ZUTATEN

5–6 mittelgroße Äpfel, Saft von 2 Zitronen, 4cl Rum, 250 g Butter, 250 g Zucker, 4 Eier, 250 g geriebene Haselnüsse, 1 EL Zimtpulver, ein wenig Nelkenpulver, 2 Päckchen Vanillezucker, 2 EL Kakaopulver, 200 g Vollkornmehl, ein halbes Päckchen Backpulver, Puderzucker zum Bestäuben, geschlagene Sahne zum Verzieren.

### ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Rum aromatisieren. Die Butter mit dem Zucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Die Eier nach und nach darunter schlagen. Die geriebenen Haselnüsse, das Zimtpulver und Nelkenpulver, den Vanillezucker und das Kakaopulver sowie



die Äpfel dazugeben und gut untermischen. Das Mehl sieben, mit dem Backpulver vermischen und in die Mischung einarbeiten. Alles in eine ausgefettete Springform geben und in den vorgeheizten Backofen (180–200°C) stellen (50–60 Minuten). Den Kuchen erkalten lassen, mit Puderzucker bestäuben und mit geschlagener Sahne verzieren.

# Sonder-Editionen

Zu Ehren des diesjährigen 60. Jubiläums der Schönheitsfarm und der Kosmetikmarke Gertraud Gruber gibt es begehrte Pflegeprodukte aus dem klassischen Sortiment als limitierte Sonder-Editionen. Erhältlich bei allen teilnehmenden Kosmetik-instituten und nur solange der Vorrat reicht.

60 JAHRE  
KOSMETIK KULTUR

*Gertraud Gruber*



Schon auf den ersten Blick fällt es ins Auge: Die Sonder-Editionen sind wirklich etwas ganz Besonderes. Sie sind nicht nur mit dem edlen Jubiläumslogo geschmückt, sondern auch gekennzeichnet mit der Signatur von Frau Gruber persönlich!

Diese Pflegeklassiker vereinen jahrzehntlange Erfahrung und hochwertige Inhaltsstoffe. Sie sind natürlich, gut verträglich und dabei effizient in der Wirksamkeit. Speziell zum 60-jährigen Jubiläum gibt es die Pflegeprodukte als limitierte Editionen in der 60-ml-Jubiläumsgröße zum Preis von 50 ml – ein Plus von je 10 ml gratis!

## Sonder-Edition: Carotin Sahne Classic – das Original

Die Carotin Sahne Classic, hergestellt nach der traditionellen Ur-Rezeptur der Schönheitsfarm Gruber, erfreut als gut durchfeuchtender Tagesschutz jeden Hauttyp in jedem Alter. Die sahnige Textur enthält feine pflanzliche Öle, die der Haut neue Elastizität schenken und den Teint glatter aussehen lassen. Die Feuchthaltefähigkeit der Haut verbessert sich durch Allantoin, das zugleich auch reizlindernd, zellregenerierend und hautglättend wirkt. Ein spezieller Vitamin-Komplex schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen, damit die Haut gut durch den Tag kommt.

## Sonder-Edition: Aloe vera Gel – Feuchtigkeit pur

Ein ebenso beliebter Pflegeklassiker ist das fettfreie Aloe vera Gel mit 100% Frischpflanzen-Presssaft aus der Aloe Vera. Diese starke Feuchtigkeitsquelle für jede Haut verfügt über viele wertvolle Inhaltsstoffe, welche die Regeneration unterstützen, die Haut schön geschmeidig machen sowie Linien und Fältchen gezielt vorbeugen. Das sofort einziehende Gel ist eine wunderbare Pflegegrundlage unter der zum individuellen Hautbild passenden Tages- und Nachtcreme.

## Sonder-Edition: Haut Emulsion mit Jojobaöl

Bei empfindlicher, junger und normaler Haut gehört die milde, gut durchfeuchtende Haut Emulsion mit Jojobaöl zu den Pflegefavoriten. Speziell das kostbare, nicht fettende Öl aus der Jojobanuss, auch als „flüssiges Gold“ bezeichnet, schützt vor Rötungen und Hautirritationen. Oliven- und Getreidekeimöl erhalten die Haut zart und geschmeidig und sorgen für neue Spannkraft. Zudem enthält die Allroundcreme für die Tages- und Nachtpflege das Beauty-Vitamin E, das als Freie-Radikale-Fänger einer vorzeitigen Hautalterung entgegenwirkt. Dieses Produkt bewährt sich auch im Winter als Kälteschutzcreme.

# Schenken Sie Freude!



Mit hautpflegenden Weihnachts-Sets machen Sie Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude und steigern das Wohlfühl der Beschenkten weit über die Festtage hinaus. Ihre Gertraud-Gruber-Kosmetikerin wird Sie hierzu gerne individuell und fernab des vorweihnachtlichen Geschäftstrubels in angenehmer Atmosphäre beraten.

## AUTHENTIQUE Set in edler Geschenkbox

- 1 Cell Protect Serum, 30 ml
- 1 Eye & Lip Contour Lift, 15 ml
- 1 Troika Herz-Schlüsselanhänger (glänzend verchromt, mit Swarovski-Steinchen und eingravierter Gertraud-Gruber-Rose)



## SYMPHONIE Set in edler Geschenkbox

### Set 1

- 1 Isoflavon Reinigungsmilch, 200 ml
- 1 NatuRestruct Multiaktive Bio-Aufbau-Creme, 50 ml
- 1 Isoflavon Arganöl-Maske, 15 ml Sonder-Edition

### Set 2

- 1 Isoflavon Reinigungsmilch, 200 ml
- 1 NatuRelax Multiaktive Bio-Lifting-Creme für trockene Haut, 50 ml
- 1 Isoflavon Arganöl-Maske, 15 ml Sonder-Edition

### Set 3

- 1 Isoflavon Reinigungsmilch, 200 ml
- 1 NatuRelax Multiaktive Bio-Lifting-Creme für normale Haut, 50 ml
- 1 Isoflavon Arganöl-Maske, 15 ml Sonder-Edition



## menXO Set von Kopf bis Fuß

- 1 After Shave Balm Ultra Comfort, 100 ml
- 1 Vital Pflegedusche Hair & Body, 200 ml
- 1 Touch-Pen Eingabestift für Smartphone oder Tablet



## EXQUISIT Körperpflege Set im feinen Organza Geschenksäckchen

- 1 BodyPerfect Bade & Duschcreme, 250 ml
- 1 BodyPerfect Körpercreme, 150 ml Sonder-Edition
- 1 Massagekerze mit zartem Rosenduft, 100 ml



## VERTRAGS-PARTNER von GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

### 55 JAHRE



#### Kosmetik-Institut Weinberger

Bereits 1960 nahm Charlotte Weinberger die Produkte und Behandlungsmethoden von Gertraud Gruber Kosmetik in das Sortiment ihres Kosmetik-Instituts in Ingolstadt auf. Als Nachfolgerin wurde Anneliese Weinberger genauso wie ihre Schwiegermutter schnell eine überzeugte Anhängerin der Pflegeprodukte und Behandlungsmethoden von Gertraud Gruber Kosmetik. Ab 1970 wurden die Räumlichkeiten stetig erweitert und auch heute steht in dem Institut für Ganzheitskosmetik die Grubersche Schönheitsphilosophie im Blickpunkt. Mit großer Fachkompetenz und Herzlichkeit verwöhnen Anneliese Weinberger und ihre Mitarbeiterinnen einen treuen Kundenstamm.

#### Anneliese Weinberger

Institut für Ganzheitskosmetik  
und med. Fußpflege/Podologie  
Ludwigstr. 34 / IV  
85049 Ingolstadt  
Tel. 0841 34452  
E-Mail: kosmetik-weinberger@t-online.de



### 40 JAHRE

**Sabine Bradtner**  
Schönheits-Center  
Kurfürstenstr. 25  
47179 Duisburg  
Tel. 0203 490154  
Fax 0203 493750  
E-Mail: binebradtner@web.de



### 35 JAHRE

**Anita Naumann**  
Kosmetik-Studio  
Spaichinger Str. 21  
70619 Stuttgart  
Tel. 0711 4790595  
Fax 0711 4515021



### 30 JAHRE

**Madlen Trümbach-Maurin**  
Kosmetikstudio Madlen  
Kissinger Straße 1  
97708 Bad Bocklet  
Tel. 09708 6611  
E-Mail: Madlenmaurin@yahoo.de



**Renate Becker**  
Kosmetikinstitut  
Kapellenweg 2  
69121 Heidelberg  
Tel. 06221 480124  
Fax 06221 402990



**Sabine Felstau**  
Kosmetik-Institut  
Friedrich-von-Spee-Str. 19  
40489 Düsseldorf  
Tel: 0211 407847  
www.kosmetik-felstau.de



### 30 JAHRE

**Jutta Cetto**  
Cetto Cosmetic  
Adlerstraße 58 a  
93326 Abensberg  
Tel. 09443 2414  
Fax 09443 2427  
E-Mail: jutta.cetto@gmx.de

**Hotel Bareiss**  
Hermine-Bareiss-Weg 1  
72270 Baiersbronn-Mitteltal  
Tel. 07442 47304  
Fax 07442 47320  
www.bareiss.com

# VERTRAGS-PARTNER

von GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

## 25 JAHRE

### Cosmetic Friedel

Institut für Beauty & Wellness  
Seestrasse 28  
90765 Fürth  
Tel. 0911 706833  
www.cosmetic-friedel.de



### Sybille Schneider

Höchster Straße 7  
65203 Wiesbaden  
Tel. 0611 692105  
E-Mail: Sybille.Schneider@t-online.de



### Raphaela Schmidt

Kosmetikinstitut  
Michaelweg 64  
48149 Münster  
Tel. 0251 867650  
www.kosmetikinstitut-raphaela-schmidt.de



## 20 JAHRE

### Gabriele Kern

Kosmetikstudio  
Am Schloßgraben 42 a  
64711 Erbach  
Tel. 06062 9562525  
Fax 06062 9562524  
www.kernkosmetik.de



### Christel Ewald

Kosmetik-Studio Christel  
Kühkopfstr. 15  
64560 Riedstadt  
Tel. 06158 6730  
Fax 06158 185308  
E-Mail: gca.ewald@t-online.de



## 20 JAHRE

### Meisters Hotel Irma

Familie Walter Meister  
Schönblickstr. 17  
IT-39012 Meran/Südtirol  
Italien  
Tel. 0039 0473 212000  
Fax 0039 0473 231355  
www.hotel-irma.com

## 15 JAHRE

### Christel Rüger

Cosmetic Atelier  
Beselerstraße 30  
22607 Hamburg  
Tel. 040 85418981  
www.cosmeticatelier.de



### Susanne Kirsch

Beauty-Farm Kosmetikstudio  
Lindenplatz 7  
79423 Heitersheim  
Tel. 07634 595960  
Fax 07634 595856



### Anni Schalk

Kontur-Kosmetikstudio  
Nürtinger Weg 17  
89522 Heidenheim  
Tel. 07321 557202



### Silvia Reister

Kosmetikstube  
Nikolausstraße 7  
73265 Dettingen  
Tel. 07021 738848  
Fax 07021 5098870  
E-Mail: kosmetikstube@gmx.de



## 15 JAHRE

### Sigrid Ofenmacher

Fachkosmetikinstitut  
Romanstr. 35  
80639 München  
Tel. 089 170464  
Fax 089 170368  
www.sigrid-ofenmacher-kosmetik.de



### Karin Gärtner

Rhön-Kosmetikum  
Edith-Stein-Str. 21 a  
36100 Petersberg  
Tel. 0661 96219060  
Tax 0661 96219062  
www.rhoenkosmetikum.de

### Hotel Steger-Dellai

Saltria Nr. 6  
IT-39040 Seiser Alm/Südtirol  
Italien  
Tel. 0039 0471 727964  
Fax 0039 0471 727848  
www.hotelsteger-dellai.com

## 10 JAHRE

### Tanja Schiffelholz-Breitruck

Studio Enjoy it  
Unterdorfstr. 40  
89368 Winterbach-Waldkirch  
Tel. 09075 702999  
Fax 09075 702971  
E-Mail: studioenjoyit@t-online.de



### Heidrun Helbig

Kosmetik-Stübchen  
Stimbergstr. 259 b  
45739 Oer-Erkenschwick  
Tel. 02368 692002  
Fax 02368 697929  
E-Mail: heidrun.helbig@gmx.net



**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: Fotolia.de S. 1(3), S. 4-7(6),  
Matthias Erhardt S. 2, S. 10-11 · Gertraud Gruber Kosmetik GmbH & Co.KG  
Herstellung: Kriechbaumer Druck GmbH & Co.KG, München · Die Adressdaten wurden aus eigener Datenquelle entnommen.



GERTRAUD GRUBER  
AUTHENTIQUE

KOSMETIK KULTUR

# Zellschutzkosmetik

## gegen die Zeichen der Zeit



**AUTHENTIQUE** ist aktiver Zellschutz und Regeneration mit beeindruckenden Resultaten.

Die Kraft der Alpenrose verleiht ein gesundes und schöneres Hautbild.

Ihr Gertraud-Gruber-Institut

Besuchen Sie uns auf [www.gertraudgruber.de](http://www.gertraudgruber.de)  
Gertraud Gruber Kosmetik · Rottach-Egern am Tegernsee/Deutschland