

## Ein Leben für die Schönheit

Text: Katalin Vereb | Fotos: Tina Steinauer

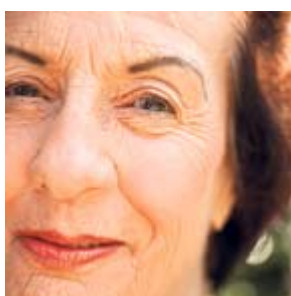


**Gerda Spillmann wird am 15. Oktober 90 Jahre alt. Die Grande Dame der Schweizer Kosmetik hat viel bewegt in der Hautpflege. Und sie ist dabei bewundernswert jung und beweglich geblieben.**

Wer sie sieht, würde niemals glauben, dass sie im Jahr 1920 geboren wurde. Sicher, auch in ihr Gesicht hat die Zeit ein paar Lachfältchen gezeichnet. Trotzdem sieht Gerda Spillmann um Jahrzehnte jünger aus. Die erfolgreiche Unternehmerin wirkt auch kein bisschen müde, im Gegenteil, sie arbeitet immer noch als Ehrenpräsidentin in der von ihr gegründeten Firma in Adliswil mit. Da möchte man schon gerne wissen, wie sie das macht. Gerda Spillmann zeigt gern, wie fit sie ist, wie gut sie aussieht und wie weich sich ihre Haut anfühlt. Das verdankt sie aber natürlich nicht nur der von ihr entwickelten Gesichtspflege. «Das hat auch mit der Lebenseinstellung und der Ernährung zu tun», erklärt sie mit überzeugter Stimme. Die Art, wie sie das sagt, macht klar: Wer nur auf der faulen Haut liegt, bekommt das nicht hin. Man muss auch etwas für sich tun. Disziplin gehört dazu.



**Gerda Spillmann** ernährt sich nach der Mittelmeerküche: «Ich esse sehr viel Gemüse und Früchte, gutes Olivenöl und viel Fisch. Wenn ich Fleisch esse, dann vor allem Geflügel. Ich gönne mir auch mal ein Gigot, aber Fleisch ist nicht mein Hauptnahrungsmittel.» Zum Frühstück gibt es zum Beispiel je eine getrocknete Feige und Aprikose, dazu einen halben Walnusskern und einen Teelöffel Leinsamen. «Diese Zutaten weiche ich am Abend vorher in Wasser ein.» Dazu schnetzelt Gerda Spillmann noch einen Apfel und eine Banane in die Schüssel, das ist ihr spezielles Müesli. Und danach gibts noch 20 Gramm Käse - Kalziumgegen Osteoporose. Mittags isst sie als ersten Gang immer einen Salat und als Dessert mag sie Käse und ein Glas Rotwein. «Ich neige von Natur aus zu höherem Blutdruck, am Mittag steigt er oft ein bisschen an. Mit dem Rotwein geht er wieder hinunter.»



**Wenn sie einmal** doch ein sehr reichhaltiges Mittagessen zu sich genommen hat, verzichtet sie dafür auf das Abendessen. «Dann gibt es nur noch eine Banane. Ich habe mein Gewicht absolut im Griff!» betont sie. Ohne Disziplin geht das nicht. Und diese zahlt sich aus: «Ich habe zu Hause nicht ein einziges Schmerzmittel, auch kein Schlafmittel.» Doch Disziplin ist nicht alles. Ihre tägliche Morgenpflege ist für Gerda Spillmann ein Vergnügen: «Das mache ich gerne,

es ist ein Ritual, eine Freude.» Sie steht schon um halb sechs auf. Und sie massiert sich jeden Morgen von Kopf bis Fuss mit ihrem «Rhythmic Massage Oil.» Auch vor dem Bad ölt sie sich ein, denn: «So trocknet die Haut nicht aus. Und ich kann mich nach dem Bad gleich anziehen. Wenn ich mich erst hinterher einölen würde, wären meine Kleider ölig.» Genauso pflegt sie natürlich auch ihr Gesicht. Bei Gerda Spillmann gibt es jedoch keine Nacht- oder Tagescreme. «Man kann alle meine Produkte zu jeder Zeit benutzen und auch miteinander mischen.» Was bei anderen Herstellern wohl eine Nachtcreme wäre, trägt sie schon morgens auf: «Die Haut muss ja vor allem tagsüber geschützt und genährt werden. Ausserdem benutze ich Augencreme. Das alles lasse ich einwirken, während ich etwas anderes tue, zum Beispiel Zähne putzen.» Danach legt sich Gerda Spillmann eine feuchte Kompresse auf das Gesicht, sie verwendet dafür Tücher aus Leinen. «Denn wenn der Boden gut gedüngt und behandelt worden ist, dann braucht er Feuchtigkeit, damit alles gut gedeihen kann.» Anschliessend trägt sie eine Tagescreme auf oder eine Maske oder ein Anti-Aging-Produkt. Dabei wechselt sie immer wieder ab: «Man isst ja auch nicht jeden Tag das Gleiche, der Körper braucht Abwechslung.»

**Bei der Entwicklung** ihrer Kosmetiklinie hielt sich Gerda Spillmann an Gesetze, die sie in der Natur beobachtet: «Ich war die Erste, die Wasser in die Hautpflege eingebaut hat. Wo Wasser ist, ist Wachstum, Kraft und Erneuerung. Ich übernehme viel aus der Schöpfung. Der Apfel stand am Anfang meiner Feuchtigkeitskosmetik. Diese Frucht kann ihren Saft lange behalten, weil sie eine schützende Wachsschicht hat. Oder zum Beispiel ein Garten: Die wichtigen Sachen spielen sich an der Erdoberfläche ab, ob alles austrocknet, ob es eine Käferplage gibt, ob der Boden durch falsche Behandlung geschädigt wird.» Das überträgt Gerda Spillmann auf die Haut: «Die wichtigsten Ereignisse geschehen auf der Hautoberfläche. Ihr Schutz ist sehr wichtig. Man muss den Garten kultivieren, bearbeiten, damit er schön bleibt.»

**Und genauso** muss man ein Unternehmen pflegen, damit es wächst und gedeiht. Gerda Spillmann musste am Anfang mit vielen Widrigkeiten kämpfen, um ihre Firma aufzubauen. Zur Selbstständigkeit entschlossen hat sie sich 1934 nach dem Tod ihres Vaters, als es für sie, ihre Mutter und ihre drei jüngeren Geschwister finanziell schwierig wurde. «Für mich war klar: Ich muss so schnell wie möglich den Vater ersetzen.» Zehn Jahre später hatte sie schon ihre Firma ins Handelsregister eingetragen und begann, ihre Kosmetik an die Kunden zu bringen. Zuerst ging sie von Tür zu Tür, verkaufte ihre Produkte und verteilte Muster.

**Ein wichtiges Standbein** war schon damals ihr Make-up, der «Bio-Fond». Auch er war, anders als die anderen Marken, leicht in der Konsistenz. Und es gab und gibt noch einen wichtigen Unterschied: «Damals musste alles matt sein, man durfte ja nicht glänzen. Aber matte Haare oder matte Augen sind nicht schön. Genauso muss die Haut einen Schimmer haben. Damit bin ich im Grunde gegen die ganze Welt angetreten.» Inzwischen wird ihr Make-up auch bei grossen Hollywoodproduktionen wie zum Beispiel «Transformers» benutzt. Der Erfolg braucht Durchhaltevermögen und Entschlossenheit. Gerda Spillmann hat selten Ferien gemacht und oft an den Wochenenden gearbeitet. Sie hielt später auch Vorträge zur Eigenpflege. Wenn sie heute darüber spricht, dann reisst sie die Zuhörer mit ihrer Begeisterung für ihre Produkte und Prinzipien immer noch mit.

Doch auch ein Energiebündel wie Gerda Spillmann braucht Erholung. «Wir leben in einer Zeit, wo alles beschleunigt wird, alles pressiert. Ich bin zwar belastbar, ich kann pressieren, das sage ich Ihnen! Aber man braucht auch Ruhe. Ich glaube sogar, dass man schwere Krankheiten entwickelt, wenn sich der Körper nicht nach seinem eigenen Urprinzip entfalten kann.» Darum stellt Gerda Spillmann einen Schalter um, wenn sie nach der Arbeit nach Hause kommt. «Ich mache dann alles bewusst und langsam.»

Wenn es nach Gerda Spillmann ginge, würde sie wahrscheinlich auch die nächsten 90 Jahre so weitermachen. «Aber mit 90 muss man schon an die Nachfolge denken.» Es gab viele Interessenten für die Firma, auch ausländische. Doch die Unternehmerin wollte, dass ihr Lebenswerk in Schweizer Händen bleibt und innerhalb der Markenphilosophie weiter entwickelt wird. Sie hat jetzt mit Roland Landolf, dem neuen Inhaber und Geschäftsführer, einen guten Nachfolger gefunden. «Ich bin weiterhin Ehrenpräsidentin und stark mit dem Unternehmen verbunden. Die Arbeit ist kein Müssen, das fliesst einfach aus mir heraus, das ist das Leben!»

**Kommentar verfassen** ▶

Leser-Kommentare (2).

Monika Post, 12. Oktober 2010, 18:23 Uhr **wahre Schönheit kommt von innen...** Kompliment wie gut und wie jung sie noch aussieht! jung sein: Die Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt, sondern eine Geisteshaltung. Sie ist Ausdruck des

Willens, der Vorstellungskraft und der Gefühlsintensität. Sie bedeutet Sieg des Mutes über die Mutlosigkeit, Sieg der Abenteuerlust über die Bequemlichkeit. Alt sein bedeutet nicht, viele Jahre gelebt zu haben, sondern Ideale aufzugeben. Die Jahre zeichnen zwar die Haut, Ideale aufgeben aber zeichnet die Seele. Vorurteile, Befürchtungen, Zweifel und Hoffnungslosigkeit sind Feinde, die einen nach und nach zur Erde niederdrücken und vor dem Tode zu Staub werden lassen. Jung sein bedeutet staunen und sich begeistern zu können und unersättlich wie ein kleines Kind zu fragen: Und dann? Und es bedeutet, Ereignisse herauszufordern und sich freuen am Spiel des Lebens. Man ist so jung wie sein Glaube, so alt wie seine Zweifel, so jung wie sein Selbstvertrauen, so jung wie seine Hoffnung, so alt wie seine Niedergeschlagenheit. Man ist jung solange man aufnahmebereit ist für das Schöne, Gute und Große, empfänglich für Botschaften der Natur, der Mitmenschen, des Unfassbaren. Wenn erst einmal das Herz geätzt ist von Pessimismus, zernagt vom Zynismus, dann habe Gott erbarmen mit unserer Seele, der Seele eines Greises. (Marc Aurel)

Hefe-Wetzels Hildegard, 12. Oktober 2010, 17:57 Uhr **jung sein und jung bleiben** ich benütze gerda spillmann-Produkte seit ich 17 war. jetzt bin ich 69ig und bekomme viele Komplimente für mein Aussehen. danke gerda spillmann für ihre guten Naturprodukte.

© 2011 Coopzeitung