



REISEN-FREIZEIT

Gesundheit tanken

Wege zu neuer Lebenskraft

Reisen-Freizeit Freitag, 19. April, 06:00

Das Fünf-Sterne-Hotel Lefay hoch über dem Gardasee bietet seinen Gästen ein Gesundheits- und Beauty-Programm an, welches ganz auf Ausgleich und Stärkung der psychischen und physischen Energien abzielt.

Christa Arnet

Tief Luft holen und den Blick in die Weite schweifen lassen! Das ist die erste Reaktion nach der Ankunft im Lefay-Resort. Der Eingang zu dieser Wellnessoase liegt sozusagen auf einer Kanzel zwischen Himmel und Erde. Tief unten schimmert der Gardasee wie ein riesiger blauer Teppich, der sich im Süden im Dunst verliert. Gegenüber, in respektvoller Distanz, erhebt sich eine graue Zackenkette. Und von den terrasierten Abhängen rundum verbreitet sich ein belebender Duft von Blumen, Gras, Zitronen- und Olivenbäumen. Wir befinden uns an der Riviera dei Limone, hoch über dem Dorf Gargnano.

Aus der Ferne ist der Hotelkomplex kaum zu sehen. Dank seiner unaufdringlichen Holz-Glas-Architektur im Stil landestypischer Wintergärten fügt er sich perfekt in die Landschaft ein. Auch die Umgebungsgestaltung orientiert sich ganz an den traditionellen Strukturen. Auf Naturpfaden lässt es sich herrlich durch Olivenhaine, Kräutergärten, Wälder und Wiesen streifen. Idyllische Ruheplätze laden zum Verweilen ein. Der 11 Hektaren grosse Umschwung ist mehr als ein Hotelpark. Als energetisch-therapeutische Anlage ist er ebenso Teil des vielschichtigen Erholungskonzepts wie der grosszügige Wellnessbereich und die mediterrane Küche.

Ziel dieses Konzepts ist es laut Hotelprospekt, sowohl den Körper wie den Geist «über die Wiederentdeckung authentischer Emotionen und im Einklang mit sich selbst zu regenerieren». Am deutlichsten zeigt sich dies im Behandlungsangebot, das von einem internationalen Ärzteteam ausgearbeitet wurde. Um die Lebensenergien auszubalancieren und zu stärken, kommt ein ganzes Spektrum althergebrachter und moderner Methoden und Techniken zum Einsatz. Im Vordergrund steht die klassische Chinesische Medizin mit Akupressur und Phytotherapie. Dazu gesellen sich aber auch Aroma-, Ayurveda- und Thalassotherapien, ausserdem Elemente der modernen westlichen Medizin; wobei ausschliesslich natürliche Essenzen und Kräuter, zum Teil sogar aus eigenem Anbau, verwendet werden.

Natürlich können diese Anwendungen ganz nach eigenem Gusto zusammengestellt werden. Vielversprechender ist es jedoch, ein zwei- bis fünftägiges Kurpaket zu buchen. Ein solches auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Programm verschreibt einem der Sportmediziner und Dozent für Chinesische Medizin, Professor Maurizio Corradin. Was dem Gast guttun könnte, wird aufgrund seines Befindens, seiner Krankheitsgeschichte und des Schlaf- und Essverhaltens, aber auch anhand von häufigen Träumen ermittelt.

LESERTREND

NEUESTE

GELESEN

KOMMENTIERT

Mt. Gox erneut attackiert

Passagiere nach Helikopter-Landung in Taliban-Gebiet verschwunden

International Vor 11 Minuten

Am Puls einer unruhigen Zeit

Evotec verlängert Allianz mit Roche-Tochter

Mörgeli gegen Caroni

[▼ Mehr anzeigen](#)

Anzeige



Dabei ist es möglich, dass plötzlich ganz andere Problemzonen zutage treten, als man selber wahrhaben wollte, und dass ursprünglich geplante Therapien plötzlich gar nicht mehr angezeigt sind. Uns geht es auch ein bisschen so. Anstatt des gewünschten Energieschubs verabreicht man uns eine energetische Harmonisierung durch sanfte Massagen, verschiedene Arten von Akupressur und speziell zubereiteten Tees. Auf diese Weise, so heisst es, liessen sich das bewusste Ich und die innere Welt besser in Einklang bringen. Die Wirkung lässt nicht lange auf sich warten. Schon am Nachmittag des ersten von drei Tagen fühlen wir uns entspannt.

Schön wäre es nun, sich in den 34 Grad warmen Pools treiben und auf den Sprudelliegen massieren zu lassen. Doch das Vorhaben scheitert am unverhofft lauten Geschrei und Geplatsche badender Kleinkinder. Offensichtlich ist die Wellness-Landschaft des Hotels vor allem an Wochenenden derart gut von Familien besucht, dass Erwachsene einzig in der Salzgrotte und in den diversen Saunen ihre Ruhe haben. Schade! Würde sich das Hotel ausschliesslich auf erwachsene Wellnessgäste konzentrieren, käme das Erholungskonzept zweifellos noch besser zum Tragen.

Mit einem Kurzaufenthalt lässt sich allerdings ohnehin kein neuer Mensch erschaffen. Das Lefay-Programm könne lediglich Denkanstösse geben und zu einem neuen Lebensstil anregen, betont Corradin. Aus diesem Grund erhält man zum Schluss umfassende Ratschläge für zu Hause. Darunter auch solche bezüglich Ernährung oder körperlicher Betätigung, die einem vielleicht nicht sofort sympathisch sind. Beruhigend ist es jedoch, vom Arzt zu hören, dass man sich nicht allzu sehr kasteien sollte. Das wäre nämlich kontraproduktiv für Erholung und Gesundheit.

www.lefayresorts.com