

Luxus im Zitronenhain

Das Lefay Resort am Gardasee schenkt Entspannung in naturnahem Ambiente

Man thront über dem Gardasee. Schon die Lage bedeutet Genuss. Mit den Anwendungen im grosszügigen Spa-Bereich oder den Köstlichkeiten aus der Küche lassen sich leere Energiespeicher bestens auffüllen.

Stephanie Lahrtz

Vierhundert Meter unter uns glitzert der Gardasee in der Morgensonne, glatt wie ein Spiegel, nur ein kleines weisses Segelboot schneidet eine Linie hinein. Links erheben sich schroffe Berge in den blauen Himmel, rechts weitet sich der See zu einem Halbkreis, umgeben von pastellfarbenen Dörfern an sanft ansteigenden Hängen. Dieser Blick begleitet die Gäste des Lefay Resort oberhalb von Gargnano am westlichen Ufer des Gardasees. Denn nicht nur jedes Zimmer, auch die Spa-Räume, die Aussenspools mit den Liegewiesen und die Terrassen von Trattoria und Ristorante sind daraufhin ausgerichtet. Und es ist dieser zwar immer gleiche, aber je nach Tageslicht doch immer wieder wechselnde Eindruck, der einen beruhigt und die andere Welt mit Schreibtisch und Agenda schnell vergessen lässt.

Individuelles Relax-Programm

Auch die Architektur trägt dazu bei. Sämtliche Bauten sind in die saftig grüne und weitgehend bewaldete Hügellandschaft eines Naturparks eingepasst. Sowohl die zweistöckigen Elemente mit den Zimmern wie auch Teile des in der Mitte gelegenen Spa-Areals befinden sich im Hang und ragen somit nicht störend nach aussen. Zudem ist die Anlage wie eine traditionelle Limonaia, eine Zitronenplantage, gestaltet. Pfeiler aus hellem Naturstein rahmen jeden Balkon ein, an dunklen Holzbalken ranken Glyzinien hoch und bilden ein grünes Dach.

Das Herz der Anlage ist nicht nur architektonisch der 3000 Quadratmeter grosse Spa-Bereich. Wer möchte, kann zu Beginn mit einem Arzt sprechen, der durch wenige gezielte Fragen feststellt, welche Körperareale der meisten Aufmerksamkeit bedürfen. Selbst Skeptiker werden überzeugt, wenn nach wenigen Gesprächsminuten ein sanfter Druck auf einen Punkt zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule einen fast an die Decke gehen lässt und anschliessend genau die Symptome und Auslöser der Migräne beschrieben werden.

Zur Linderung und um die Energiebilanz wieder ins Gleichgewicht zu bringen, stehen danach diverse Massagen und sonstige Anwendungen auf der für jeden individuell zusammengestellten Liste. Und je nach Lust und Geldbeutel kann natürlich auch noch anderes aus dem grossen Angebot gebucht werden. Leicht kann dann allerdings statt der angepeilten Entspannung fast schon neuer Terminstress entstehen. Unbedingt einplanen sollte man einen Besuch von «La Luna nel Lago». Dort schwebt man fast schwerelos in einer körperwarmen, zehnpromzentigen Salzlösung. Das Wasser schimmert in immer wieder unterschiedlichen Grün- oder Rottönen, der hohe Raum ist angenehm abgedunkelt. Nur sehr ungern machen wir nach unseren 30 Minuten den nächsten Gästen Platz. Ob nun die Akupunktur auf die Hitzepunkte, der Salzsee, die Aromasauna oder der auf ärztliche Anweisung hin gemischte Tee bei der Linderung unserer Beschwerden geholfen haben, sei dahingestellt. Auf jeden Fall fühlen wir uns zunehmend entspannt und zugleich erfrischt. Und schmerzfrei.

Dabei geholfen hat zweifellos auch das hervorragende, nie schwere Essen. Die Küche ist ebenso «genuino» wie die Bauten. Weder in der etwas einfacher gestalteten Trattoria «La Vigna» noch im darübergelegenen edleren Ristorante «La Grande Limonaia» werden einem übertriebene Kreationen gereicht und mit Schäumchen serviert. Dafür ist alles beste Qualität, sei es die Schinken-Salami-Platte mit selbstgebackener Focaccia, der auf den Punkt zubereitete Rosmarin-Risotto oder das Wolfsbarschfilet mit knackigen Kefen.

Olivenöl für Körper und Topf

In der Küche wie auch bei den Massagen kommt übrigens hauseigenes Olivenöl zum Einsatz, «angebaut in der Nachbarschaft und allerhöchstens 24 Stunden nach der Ernte gepresst», so wurde uns allerorten versichert. Auch andere Aromen aus Töpfen und Pfannen findet man im Spa wieder wie Zitronen- oder leichten Basilikumduft. Kein Wunder, dass man sich bald (oder den Partner) zum Anbeissen findet.

Um nicht sämtliche Kalorien wieder mit nach Hause nehmen zu müssen, stehen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Da warten diese unangenehm schwarz-grau-metallischen Geräte im Fitnessraum, nur der herrliche Blick auf den See lenkt ab. Den ganzen Tag über werden im Gymnastikraum oder auf Rasenflächen draussen Programme wie

Qi Gong zur Entspannung oder die schweisstreibenden Bauch-Beine-Po-Übungen angeboten. Zaubenhaft ist der gut 2 Kilometer lange Laufweg. Im kleinen Olivenhain kann man das Licht- und Schatten-Spiel der silbrigen Blättchen geniessen. Im sich anschliessenden Wäldchen trifft man die eine oder andere Maus, und auf den sonnigen Wiesenabschnitten treibt einen das Konzert der Grillen an. Das hat man spätestens in der zweiten Runde auch nötig, müssen doch 150 Höhenmeter bewältigt werden.

Nach all den Anstrengungen ist ein Sprung ins kühle Nass des grossen Pools geradezu geboten. Man schwimmt bis direkt in den See hinein. Erst am Rand merkt man, dass es doch noch ein bisschen Weg bis dahin ist. Nach der Erfrischung räkeln wir uns zur weiteren Erholung im fast Badewannen-warmen Whirlpool oder in einer der Saunas.

Grüne Energieversorgung

Nicht nur Ambiente und Service des Lefay Resort sind überdurchschnittlich gut, dieses ist in Italien sogar ein Unikum in puncto Sorge für die Umwelt. Die gesamte Wärmeenergie stammt nämlich aus einem hauseigenen, mit Holzschnitzeln betriebenen Heizkraftwerk. Zudem werden drei Viertel des benötigten Stroms vor Ort mithilfe der Abwärme dieses Kraftwerks, einer Photovoltaikanlage sowie zweier Gasturbinen erzeugt. Zwei Jahre habe man gebraucht, um die hochkomplexe Anlage komplett zu verstehen und richtig zu justieren, erzählt uns der Cheftechniker. Um den Energieverbrauch gering zu halten, wird auch die Zimmerlüftung beziehungsweise -heizung speziell geregelt. Wasser läuft durch Decke und Boden – notabene geräuschlos –, im Sommer wird zuerst Feuchtigkeit den Räumen entzogen, bevor die Klimaanlage anspringt. Die Gäste müssen nur ein kleines bisschen mithelfen. Sie sollten die Balkontüre, bitte, immer sofort schliessen. Angenehm überrascht hat auch die Mischung der Gäste. Neben Paaren jeden Alters genossen auch Familien mit Kindern den Luxus im Zitronenhain. Ohne sich jeweils gegenseitig zu stören.

www.lefayresorts.com