Die besten Labels und Looks ab Größe 42

Nutzen Sie die Kraft der Träume

Wie Sie im Schlaf Probleme lösen und kreativer werden

WIE GUT IST

IHRE FITNESS?
Machen Sie unseren Test! Und finden Sie heraus, welche Sportari perfekt zu Ihnen passt

GESICHTS-PFLEGE 40+

Was unsere Haut wirklich braucht - und was überflüssig ist

Mein Mann ist jetzt zu Hause...

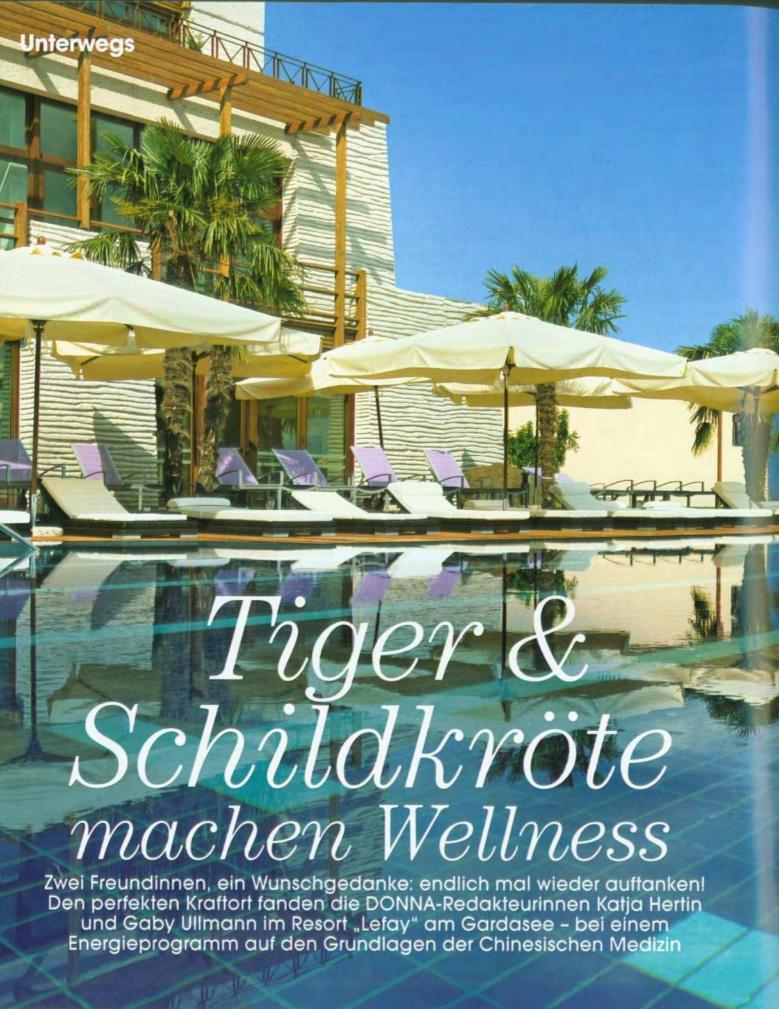
...und treibt mich in den Wahnsinn!

"Eine Superheldin bin ich leider nicht" Catherine Deneuve im **ONNA-Interview**

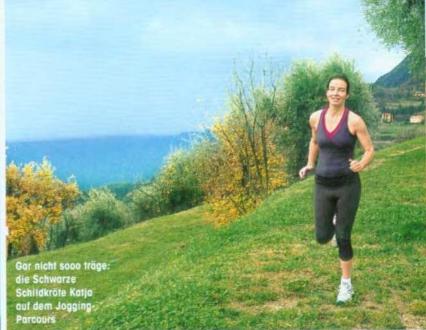
Wir werden immèr schöner!

Natürlich sehen wir nicht mehr aus wie mit 20. Wollen wir auch nicht! Denn echte Schönheit hat vor allem mit Ausstrählung Lebensfreude zu tun. Den Beweis dafür finden Sie ab Seite

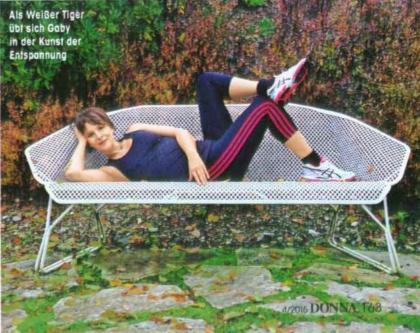




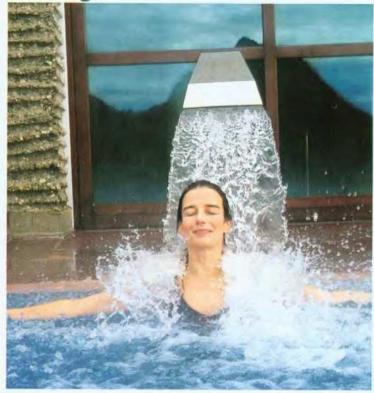








Unterwegs



Ahhh! Für verspannte Büroschultern ist die Wassermassage eine Wohltat

2

Raus hier, es reicht! Der Alltag zwischen Redaktionshektik, Abendterminen, Geschäftsreisen, Kinder-Jonglieren, Einkaufen, Haushalt und den kleineren und größeren Katastrophen, die das Leben so für einen bereithält, braucht dringend eine Pause. Denn so langsam fängt sogar der Körper schon an zu streiken. Der Schnupfen will nicht schwinden, die Kopfschmerzen mehren sich, der Magen krampft, Schultern, Nacken und Rücken sind hart wie Stein. Also: Auszeit unter Freundinnen. Für ein verlängertes Wochenende packen wir, Katja und Gaby, unsere Koffer. Unser Ziel ist das "Lefay Resort & Spa" in Gargnano am Gardasee, denn hier geht es nicht um reine Wellness - ein bisschen Massage hier und ein wenig Saunasitzen dort -. sondern gleich ums große Ganze. Basierend auf der Chinesischen Medizin, die nicht erst die Krankheit behandeln will, sondern schon vorher ansetzt, nämlich bei der Stärkung der Gesundheit, soll mit verschiedenen Behandlungsmethoden das psychisch-physische Gleichgewicht wiederhergestellt, die Lebensenergie Qi zum Fließen und der Körper dazu angeregt werden, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu stehen drei Programme zur Auswahl: "Discovery" (ab zwei Übernachtungen), "Essence" (ab drei Übernachtungen) und "Integral" (ab fünf Übernachtungen). Sie alle umfassen in Variationen die fünf Säulen der Chinesischen Medizin: Arzneitherapie und Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten), Massagetechniken wie Tuina Anmo oder Shiatsu, Bewegungsübungen wie Qigong oder Tai-Chi und eine spezielle Ernährungsweise. Da wir nur ein verlängertes Wochenende Zeit haben, steht bei uns "Discovery" auf dem Programm. Bestens! Lust aufs Entdecken haben wir ohnehin immer.

Schon die Anreise zum "Lefay" ist vielversprechend. Nachdem wir den Brenner hinter uns gelassen und die Landstraße Richtung Riva genommen haben, verabschiedet sich auch der Schnee endgültig und überlässt einem zarten Grün das Feld. Oberhalb von Rovereto, beim ersten Blick auf den Gardasee, bricht dann sogar die Sonne durch die Wolken und lässt das Wasser blitzblau leuchten. Am westlichen Ufer entlang geht es bis nach Gargnano und dann in zahllosen Windungen knapp 500 Höhenmeter hinauf. Der atemberaubende Blick, der sich oben bei der Ankunft im 5-Sterne-Hotel bietet, lohnt jedes flaue Gefühl im Magen. Unter uns ruht still der See, um uns herum erstreckt sich die grandiose Landschaft des Nationalparks Alto Garda Bresciano, Allzu viel Zeit zum Gucken bleibt allerdings nicht. Nach einem Lunch auf der Terrasse und kurzem Kofferauspacken machen wir uns auf zum Spa. Die Entspannung wartet.

Kotja: Mich zieht es als Erstes in den Infinity-Pool, der seinen Namen wirklich verdient hat. Das Blau des Schwimmbeckens verschwimmt auf magische Weise mit See und Himmel. Allerdings ist die Wassertemperatur so sportlich frisch, dass ich meine Bahnen durch das 25 Meter lange Becken doch recht zügig ziehe. Danach lasse ich meine verspannten Büroschultern im kuschlig beheizten Outdoor-Sprudelbecken vom Wasserstrahl durchmassieren. Mmmh, das tut gut! Was mir im 3000 Quadratmeter großen Spa besonders gefällt: Die verschiedenen Saunen und Behandlungsräume verströmen sinnenfrohes Dolce-Vita-Gefühl statt finnischer Blockhütten-Rustikalität. In der Dampfsauna "Caligo" sieht es auf den ersten Blick aus



Bei warmen Temperaturen ein Traum: eine Anwendung im Garten-Pavillon

wie in einem Nachtclub. Nie mehr aufstehen möchte ich anschließend von meinem beheizten Wasserbett in der "Relaxgrotte". Aber Gaby stupst mich irgendwann an und flüstert mir das Zauberwort ins Ohr, das mich dann doch in die Vertikale bringt: Abendessen...

Gaby: Von all der Entspannung an diesem Nachmittag bin ich vor allem eines: hungrig. Und wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann wäre das jetzt eine riesige Portion Spaghetti Gorgonzola, schließlich sind wir in Italien. Aber: niente! Zwar gehört es zur Philosophie des "Lefay", dass Essen auch die Seele nährt, aber Nudeln mit dicker Käse-Sahne-Soße sieht das Konzept nicht vor. Das für uns bestimmte leichte Vitalmenü besteht aus Wurzelcreme mit Spinat, Blumenkohl-Risotto, gegrilltem Fisch auf marinierten Auberginen und Saubohnen-Hummus und mit Holunderblüten aromatisiertem Obst. Das alles schmeckt zum Niederknien gut und erleichtert zumindest schon mal das Gewissen. Allerdings nur ganz kurz. Denn zum Abschluss werden jeder von uns vier Pralinés gereicht, die jegliche Hoffnung auf eingesparte Kalorien zunichte machen, aber so göttlich sind, dass sofort die mentale Verdrängung einsetzt. Ich liebe leichte Menüs!

TAG2 Am Vormittag haben wir einen Termin bei Dr. Maurizio Corradin. Der Sportmediziner und Experte für Chinesische Medizin ermittelt nach einem ausführlichen Anamnese-

Gespräch und mittels Puls-, Zungen- und Haltungsdiagnostik einen individuellen energetischen Behandlungsplan, der Störungen im Qi-Fluss beheben soll. Der Arzt unterscheidet dabei unter vier Konstitutionstypen – Roter Phoenix, Weißer Tiger, Gelber Drache und Schwarze Schildkröte –, die verschiedenen Organen, aber auch den Himmelsrichtungen sowie den Jahreszeiten zugeordnet sind.

Kotjo: Der Dottore ist ein charismatischer Mann mit einer väterlichen Ausstrahlung und wachen Augen, die mir bis in die Seele zu blicken scheinen. Warum ich hier sei, will er wissen. Und was ich mitnehmen wolle, wenn ich wieder nach Hause fahre. Während wir den Fragenkatalog zu meinem körperlichen und seelischen Allgemeinzustand durcharbeiten, kristallisiert sich schnell ein Problembereich heraus: meine Ruhelosigkeit, das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen, nie genügend Zeit zu haben für die Menschen und Dinge, die mir wichtig sind. Was vermutlich damit zusammenhängt: meine Verspannungen im Rücken, die regelmäßig für Kopfschmerzen sorgen.

Corradin nickt verständnisvoll und sagt in seinem charmanten Italo-Englisch: "Sie sind eine Mutter, eine Ehefrau, Sie arbeiten viel – Sie haben keine Zeit für sich." Diese Erkenntnis ist mir nicht neu, doch so schlicht ausgesprochen von einem Fremden, trifft sie mich unvermittelt. Tränen schießen mir in die Augen, ich bin irritiert: Was ist mit mir los? Nach der Pulsmessung









steht die Diagnose fest: Meine Nierenenergie, u. a. zuständig für Antrieb und Kreativität, sei geschwächt. Ich gehöre dem Typus der Schwarzen Schildkröte an. Klingt nicht so sexy. Etwas deprimiert trotte ich zur Spa-Rezeption, um mir meinen Behandlungsplan für heute abzuholen. Meridian-Stretching, eine Erwärmung von Akupunkturpunkten sowie eine Winter-Massage zur Musik Richard Wagners stehen auf dem Programm. Offenbar wird hier Dunkles mit Dunklem kuriert. Dazu soll ich viel Tee aus Schachtelhalm, Löwenzahn und Mariendistel trinken...

Gaby: Ich sitze keine drei Minuten beim Arzt, und schon sprudelt ohne Punkt und Komma mein Leben aus meinem Mund. Unglaublich! Woran liegt das? An der Höhenluft? Am Essen? Ich bin verwirrt, aber Dr. Corradin lässt mich einfach reden. "Sie müssen loslassen lernen. Das scheint Ihre große Lebensaufgabe zu sein", sagt er, als ich irgendwann doch mal ein Ende finde. Und: "Sie denken zu viel." Das, so der Dottore, würden auch mein Puls und die kleinen Einkerbungen auf der Zunge bestätigen, die miesen kleinen Verräter! Dass ich als Konstitutionstyp der Weiße Tiger bin, gefällt mir allerdings. Es klingt nach Kraft und Energie. Eigentlich genau das, was ich gerade ganz gut gebrauchen kann. Anders als Katja muss ich zum Glück bei der Massage keinen Wagner hören, meine Seelenmusik kommt von Brahms.

TAG 3 Unser Highlight heute ist neben einer vitalisierenden Gesichtsmassage der Besuch in der Grotte aus schwarzen Granitfelsen. Hier befindet sich ein Salzwassersee, den wir 30 Minuten ganz für uns alleine haben.

Goby: Das 37 Grad warme Wasser fühlt sich an wie dicker Teig und trägt einen sicher auf der Oberfläche – egal welche Position man einnimmt. Loslassen wird hier im Pool zur körperlichen Erfahrung. Alle Muskeln sind locker, Verspannungen lösen sich, nichts drückt oder zwickt. Nicht nur der Körper fühlt sich schwerelos an, auch die Seele wird ganz leicht ...

Kotja: Zum Abschluss des Programms hat uns der Dottore an die frische Luft geschickt – in den paradiesischen Park, der das Resort umgibt. Pah, ich eine träge Schildkröte? Ich beschließe, das Gelände auf dem zwei Kilometer langen Parcours joggend zu erkunden. Kerzengerade und schlank recken sich Zypressen in den Himmel, zusammen mit knorrigen Olivenbäumen sorgen sie für mediterranes Flair. Mein Kraftort der Schwarzen Schildkröte liegt am tiefsten, schattigsten Punkt des Areals. Mille grazie. Unterwegs treffe ich den Weißen Tiger, der faul auf "seiner" Bank in der Sonne döst – und mein Entschluss steht fest: Ich komme wieder, und dann will ich auch ein Tiger sein!

In dem riesigen Park findet jeder seinen Kraftort zum Meditieren, Entspannen, Energietanken. Und auch der Genuss kommt im "Lefay" nicht zu kurz!

INFOS

Wir reisten auf Einladung des "Lefay Resort & Spa". Das 5-Sterne-Hotel hat 94 großzügige Suiten in fünf Kategorien und liegt inmitten eines 11 Hektar großen Parks oberhalb von Gargnano an der Riviera dei Limoni, der Zitronenküste des Gardasees.

Die Philosophie: Luxus, so der Ansatz im "Lefay", stellt sich nicht zur Schau, sondern umfasst alles, was den Sinnen guttut. Deshalb legt das Hotel sehr viel Wert auf ökologische Verträglichkeit und minimalen Eingriff in die Natur.

Die Architektur: Der Baustil des Resorts ähnelt den großen Herrschaftsvillen mit den landestypischen "Limonale", den Wintergärten für Zitronenbäume, und integriert sich dank begrünter Dächer und der Holz-Stein-Konstruktion perfekt in die Landschaft.

Die Preise: DZ mit Frühstücksbuffet ab 340 Euro. "Discovery"-Programm, inkl. ärztlicher Untersuchung, aller Therapien sowie Vitalmenüs: 520 Euro.

Weitere Infos: lefav.com