

WWE LIVE



An vieles im Leben tastet sich der Mensch heran. Die wenigsten werden gleich in die Tiefen des Ozeans hinabtauchen, wenn sie gerade mit einem Schnorchel umzugehen wissen. Und welcher Sternekoch bereitete schon zu Beginn seiner Karriere Salzburger Nockerl zu? (Das Soufflé gehört, ganz nebenbei bemerkt, zu den besten Nachtischen Österreichs!) Deswegen empfehlen wir all denjenigen, die gerne einmal nach Las Vegas reisen würden, der Zockerhochburg aber noch zweifelnd gegenüberstehen, einen Besuch von Myrtle Beach. In der Stadt in South Carolina wartet das Angebot Las Vegas' nämlich im Kleinformat. An der Strandpromenade etwa glitzert und blinkt es, als gäbe es kein Morgen. Dort zu empfehlen: „die Art Burger Sushi Bar“ (706 N Ocean Boulevard). Das Restaurant mit köstlichem Fisch und Fleisch liegt nur ein paar Minuten vom Riesenrad SkyWheel entfernt. Es gehört zu den Attraktionen des Ortes, und wer Glück hat, entdeckt aus 61 Meter Höhe im Atlantik vorbeiziehende Delfine. Wer Pech hat, kauft sich einfach eine Seepferdchen-Weihnachtsbaumkugel im „Gay Dolphin“ (916 N Ocean Boulevard). Im Stadtinneren findet sich ein zweites Vergnügungsareal, der „Broadway at the Beach“ (Der Name führt etwas in die Irre). Das obligatorische Hard-Rock-Café wartet ebenso auf Konsumfreudige wie drei Kinos und mehr als 100 Geschäfte. Der Hingucker: Das „WonderWorks“-Museum, das sich der Faszination physikalischer Kräfte widmet. Das Gebäude sieht aus, als habe es ein Riese hochgehoben und falsch herum wieder auf den Boden fallen lassen. Das Beste an Myrtle Beach: der Strand, mit rund 96 Kilometern einer der längsten in den Vereinigten Staaten. Zwar lockt mit „Myrtle Wayes“ auch einer der größten Wasserparks der Ostküste. Mit dem Meer aber können ein paar Rutschen wohl kaum mithalten. 14 Millionen Besucher strömen schon jetzt Jahr für Jahr ins XXS-Las Vegas. Wer wollte noch gleich nach Nevada?

# Stress? Vergessen Sie's!

Spas gibt es viele, Wellness-Tempel noch mehr. Wieso also sollten Entspannungssuchende ausgerechnet an den Gardasee reisen? Dafür gibt es Gründe von B wie Bademantel bis S wie Salò



Nein, einem Mediziner wie Dottore Barbieri macht kein Patient etwas vor. Ein beherzter, wenn auch sanfter Griff ans Handgelenk, und schon steht fest: Ja, es liegt ein Problem mit der Leber vor. Also nicht dem eigentlichen Organ, aus medizinischer Sicht funktioniert alles einwandfrei. „Der klassischen chinesischen Sicht zufolge muss ich allerdings feststellen: So richtig rund läuft es bei Ihnen nicht.“

VON ANJA FRANCESCA RICHTER

Carlo Barbieri, der als entfernter Verwandter eines größeren und jüngeren Danny DeVito durchgehen könnte, mustert sein Gegenüber. „Die Schultern scheinen mir auch verspannt – zeigen Sie mal Ihre Zunge!“ Schnell wird klar: Der Muskel im Mund dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern verrät auch noch einen nervösen Gefühlszustand. Das fängt ja gut an.

Barbieri, seit mehr als drei Jahrzehnten Experte für chinesische Medizin, arbeitet seit sieben Jahren für das „Lefay Resort & Spa“. Das Hotel liegt in den Bergen hoch über dem Gardasee und spezialisiert sich seit der Gründung vor einer Dekade auf Spa-Behandlungen. „Einfaches Rumgeknetete“ gibt es allerdings nicht. Vielmehr verstehen sich Barbieri und seine Kollegen auf eine ganzheitliche Behandlung. Diese setzt sich aus einer Kombination aus Elementen der klassischen chinesischen Medizin sowie

westlicher Forschung zusammen – und wird individuell auf den Gast abgestimmt. Ein Stubenhocker bekommt also etwa eine andere Massage als ein semiprofessioneller Marathonläufer. Um die Bedürfnisse des Einzelnen herauszufinden, beginnt jeder Aufenthalt in dem 3800 Quadratmeter großen Wellnessbereich mit einem Besuch beim Arzt. „Darf ich mal?“ Dottore Barbieri knetet die Schulterblätter. „Du meine Güte!“ Er guckt, als habe er den Leibhaftigen mit eigenen Augen gesehen. „Sie sollten sich unbedingt mehr bewegen. Gehen Sie spazieren, jeden Tag. 40 Minuten reichen schon.“

Leichter gesagt als getan bei einem Acht-Stunden-Arbeitstag. Die Gedanken an den Büroalltag dürfen hier in Norditalien aber genauso rasch das Weite suchen wie die Gewitterwolken. Diese haben im Hochsommer nun gar nichts am Gardasee zu suchen! Aber wie gelingt Erholung auf Anhieb? Ein Plüschbademantel und eine Whirlpool-Badewanne auf dem Zimmer machen aus einem gestressten Großstädter noch keinen Zen-Buddhisten – helfen aber beim Einstieg in die Entspannung. Abgesehen davon wartet das „Lefay“ mit einem Großangebot an potenziellen Alltagsablenkungen auf. Wie wäre es beispielsweise mit einer Runde im 25 Meter langen Pool? Wer nun meint, dass ein wenig Schwimmspaß doch auch ein Hallenbad in Wuppertal-Oberbarmen möglich macht, behält natürlich recht. Einen solch spektakulären Ausblick wie hier – und

nichts anderes als dieses Attribut kommt infrage – dürfte aber selten sein. Den müden Körper im 23 Grad warmen Wasser aalend, streift der Blick über den tiefblauen Gardasee, hinweg über Gargnano unten im Tal, bis hin nach Sirmione. Die südlichste Stadt des Sees liegt 45 Kilometer entfernt. Der Trubel in den Touristenorten aber darf noch warten, denn schon lockt die nächste Wellnessversuchung: ein Whirlpool, genauer gesagt die Roccolino-Quelle. Deren Sprudel helfen den Muskeln beim Entkrampfen. Der anschließende Besuch im 45 Grad heißen Hamam tut sein Übriges. Wer bei einer Luftfeuchtigkeit von 80 Prozent noch Besseres zu tun hat, als sich zu fragen, ob der Körper die emp-

fohlene Aufenthaltsdauer von zwölf bis zu 18 Minuten aushält, findet wohl nirgendwo zur Ruhe.

Schon gar nicht in Limone. Eine Viertelstunde dauert die Fahrt vom „Lefay“ bis nach Gargnano mit dem Auto; von dort setzen Fähren in den für seinen Zitronenanbau berühmten Ort über. Wunderschön und wuselig, könnte dieser auch irgendwo im Süden Bayerns liegen, so viele Deutsche streifen im Hochsommer durch die schmalen Kopfsteinpflastergassen. Wer seine Urlaubskasse um ein paar Euro erleichtern möchte, findet genug Gelegenheit: Martinelli in der Via Monsignor Daniele Comboni 6 verkauft hochpreisige italienische Mode. Ein kleiner Laden unweit des Touris-



Raus aufs Wasser: In Gargnano mieten sich Urlauber Motorboote



Der Tante-Emma-Laden „Antica Drogheria Salumeria“ in Salò

Eins mit dem Gardasee:  
der Pool des „Lefay Resort & Spa“



ANJA FRANCESCA RICHTER (5)

## Tipps & Informationen

**Anreise** Die Zielflughäfen sind unter anderem Verona oder Mailand, beide Städte liegen rund anderthalb Autostunden von Gargnano entfernt. Von München aus fliegt Air Dolomiti nach Verona; von Berlin aus bringt Ryanair Urlauber in die Stadt. Dort angekommen, holt das „Lefay“ seine Gäste mit dem Auto ab. Gleiches gilt für die Ankunft in Mailand.

**Zum Hotel** Eine Nacht im „Lefay Resort & Spa“ kostet ab 550 Euro pro Person inklusive Frühstück. Behandlungen wie beispielsweise Massagen erhalten Gäste gegen einen Aufpreis. Auch Tagesgäste können den Wellnessbereich nutzen: Der Eintritt von 8 bis 20 Uhr kostet inklusive einer aromatischen Körpermassage 170 Euro.

**Umgebung und Reisezeit** Die Fähre nach Salò und Limone kostet von Gargnano aus rund 20 Euro (Hin- und Rückfahrt). Auf dem Weg liegen Städtchen wie Gardone, Malcesine und Maderano, deren Besuch sich lohnt. Kommen Sie wenn möglich außerhalb der Hauptsaison an den Gardasee, denn die Provinz Brescia, in der die vorgestellten Orte liegen, verzeichnete in den vergangenen

Jahren einen regelrechten Touristenansturm. Allein Sirmione im Süden zählte im Jahr 2017 rund 1,36 Millionen Übernachtungen.

**Wellness in Deutschland** Ein Besuch im Spa inklusive Frühstück und Massage im „Traube Tonbach“ im Schwarzwald (traubetonbach.de) kostet pro Person und Tag 199 Euro. Im Spreewald in Brandenburg können Gäste in der „Bleiche Resort & Spa“ (bleiche.de) ein breites Wellness-Angebot nutzen. Für zwei Nächte berechnet das Haus ab 417 Euro. In Bensberg bei Bergisch Gladbach lassen Tagesurlauber den Alltag im „Mediterrana“ (mediterrana.de) hinter sich. Auf einer Fläche von 18.000 Quadratmetern stehen unter anderem Saunen, Vitalquellen, Thermen und ein Hamam zur Verfügung. Ab 42 Euro pro Tag.



musmuseums offeriert Haushaltsklassiker von Alessi, Bademäntel von Missoni sowie Tischdecken mit Motiven von Meerestieren. Und an jeder dritten Ecke liegt der Geruch von Leder in der Luft. Die Boutiquen, die Schuhe, Taschen und Gürtel vertreiben, existieren seit Jahrzehnten – und damit gefühlt so lange wie der Anbau von Zitronen. Limone gilt als nördlichste Stadt Europas, in der das Klima das Kultivieren der Früchte erlaubt. Doch bis auf das Museum Limonaia del Castel, das den Ablauf vom Samen bis zur Ernte darstellt, erinnern nur noch die Holzgestänge auf den Terrassen des Ortes an diese besondere Wirtshaft. Sie fiel, wie so viele traditionelle Handwerke, der Industrie

zum Opfer. Dafür setzen die Läden heute eben auf Zitronen aus Porzellan. Wer möchte, findet sie auf Seifenschalen, Salatbestecken, Tellern und Tassen, auf Essig- und Ölfaschen, auf Serviettenschalen, und, und, und.

Auf dem elf Hektar großen Gelände des „Lefay“ wachsen dagegen Feigenbäume und Oliven. Und Lavendelbüsche groß wie Kleinwagen. „Hier können sich unsere Gäste verlieren“, erzählt Anke Hähnsen, die die Gäste des Hauses betreut und einst aus Hamburg herzog. Angelegt ist das Grundstück nach dem holistischen Prinzip, das sich durch das ganze Konzept des Hauses zieht – vom Essen über die Behandlungen, das Spa und eben den Garten mit einer 2,5

Kilometer langen Laufstrecke. „Unsere Landschaft teilen wir nach der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre in verschiedene Phasen auf“, erklärt Hähnsen. Holz, Wasser, Feuer, Erde und Metall bilden den Grundstein für die Gestaltung des Gartens. Abgesehen davon spielt auch die Zeit in ihren verschiedenen Formen eine Rolle. Von der Geburt, die auch gleichzeitig den Anfang des Jahres sowie den Beginn des Tages symbolisiert, bis hin zum Tod, also dem Winter und Abend des Lebens, stellen verschiedene Bereiche einen jeweiligen Abschnitt des Lebens dar. „Wir möchten bei unseren Gästen so ein Bewusstsein für ihren Körper schaffen“, erklärt Hähnsen. Denn anderes als häufig

angenommen, bestimme nicht der Kopf, wo es langgehe – sondern die Physis.

Diese kommt beispielsweise im Salzsee zu neuen Kräften. Die Attraktion namens „La Luna nel Lago“ zählt zu den beliebtesten der Gäste, weiß Hähnsen. Aber ein Salzsee – in einem Hotel? Tatsächlich lässt es sich in dem 37 Grad warmen Wasser des Thalassotherapiepools treiben wie im Toten Meer, und das unter einem meterbreiten 3-D-Modell des Mondes. Rund 20 Minuten tauchen die Urlauber ab in eine Welt fernab von Konferenzen, Krankheiten und der Sorge, ob die Kinder gut in der Schule vorankommen. Gedanken, deretwegen viele oft nächtelang wach liegen.

„Tatsächlich kommen viele Gäste wegen Schlafstörungen zu uns“, erklärt Barbieri. Dafür entwickelten er und seine Kollegen ein spezielles Programm, das sich explizit auf das Problem abstimmt. Heißt: Wenn jemand nachts nur schwer zur Ruhe kommt, beachten die Masseur dies bei ihrer Arbeit. „Wir folgen bestimmten Punkten am Körper“, erklärt der Mediziner. Und zwar den sogenannten Meridianen, die sich wie Leitungen durch den Körper ziehen und Energie transportieren. Blockiert etwa ein steifer Nacken den reibungslosen Kreislauf, hilft die richtige Lockerung oder aber die Kräftigung der Muskeln, die Störung zu beheben. Während der eine Gast also bald hoffentlich wie ein Baby in den Schlaf sinkt, plagen einen anderen noch Gewichts-

probleme. So käme mancher Urlauber, um seine Ernährungsgewohnheiten grundsätzlich zu überdenken, erklärt Barbieri. Dafür bietet sich das Detox-Programm mit einer Entgiftung des Körpers an.

Wer es gerne süß mag, sollte also vielleicht vor dem Aufenthalt im „Lefay“ einen Abstecher nach Salò unternehmen. Der 10.000-Einwohner-Ort liegt 15 Kilometer von Gargnano entfernt und entführt seine Besucher in einen Tag voller Dolce Vita. Ein Höhepunkt: der Besuch im Café Vasalli in der Via S. Carlo 84. Seit mehr als 50 Jahren lockt der Familienbetrieb Generationen italienischer Familien mit hausgemachten Köstlichkeiten wie Profiteroles, Obststückchen in Krokantmantel, Vanillecrème-Röllchen und Nougat-Schnittchen. Kinder naschen von den Marzipanfiguren, denn ohne ein kurzes, harmloses Zuckerhoch wären die Ferien doch verschwendet. Auf den Nachwuchs wartet gleich gegenüber dem Café die Boutique Piccolo Lord. Die Italiener geben gerne Geld für die Garderobe ihrer Jüngsten aus; dieser Laden ist der Beweis dafür. Wer Familie und Freunden etwas mitbringen möchte, schaut im Tante-Emma-Laden „Antica Drogheria Salumeria“ vorbei (Piazza Zanelli Angelo 11). Besitzer Riccardo Melchiorretti verkauft Baisers, Mandelplätzchen und Zitronenlikör sowie feine Wurst- und Käsewaren.

Die gute Nachricht: Wer es sich in den Feinkostgeschäften und Restaurants der Umgebung zu gut gehen lässt, trägt einfach ganztags Bademantel. Während Udo Jürgens gerne zum Konzertfinale in sein Exemplar schlüpfte, legen ihn die „Lefay“-Gäste nur beim Schwimmen oder Schwitzen in den fünf Saunen ab. Ach so, für den Fitnessraum eignet sich der Aufzug wohl ebenfalls weniger. Ansonsten aber gilt auch in Sachen Kleiderordnung: Bitte so entspannt wie möglich. Auch beim Abendessen im Restaurant im Dachgeschoss tragen Gäste Jeans, und es passt hierher. Denn so sehr das „Lefay“ hohen Ansprüchen in Sachen Spa, Verpflegung und Zimmern genügt, so unaufgeregt gestaltet sich die Atmosphäre im vielfach preisgekrönten Haus. Im Sommer kommenden Jahres soll in Madonna di Campiglio in den Dolomiten ein zweites Resort eröffnen, der Spa-Bereich wird sich auf einer Fläche von 5000 Quadratmeter erstrecken.

Nein, einem Mediziner wie Carlo Barbieri macht kein Patient etwas vor. Beim nächsten Besuch wird er sich die verspannte Schulter anschauen. Auch die Zunge wird seinem strengen Blick nicht entgehen. Anke Hähnsen zeigt sich von den Fortschritten des Gastes nach vier Tagen im „Lefay“ jedenfalls angetan. „Sie strahlen ja so!“ Das hört doch gut auf.

■ Die Reise wurde unterstützt von „Lefay Resort & Spa“ und Air Dolomiti. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter [axelspringer.de/unabhaengigkeit](http://axelspringer.de/unabhaengigkeit).



Die Region rund um den Gardasee ist bekannt für ihren Zitronenanbau. Heute verkaufen vor allem Privatpersonen ihre Früchte



Besonders bei Deutschen beliebt: das 1000 Einwohner kleine Limone