

Brigitte

07/2017
Deutschland 3,80 €
Österreich 4,30 €
www.brigitte-woman.de



woman

**Endlich Zeit
zum Lesen!**

Tolle Bücher
für die Ferien

**»LOCKER LASSEN –
DAS KONNTE
ICH FRÜHER NICHT«**

Sängerin Patricia Kaas
über die Freiheit
des Älterwerdens

**STILLE TÄLER,
HIMMLISCHER GENUSS**

Wandern und
schlemmen im Piemont

**MEIN MANN
IST HYPOCHONDER**

Wenn die Furcht
vor Krankheiten
die Beziehung belastet

**Die wunderbare
Kraft der
Sensibilität**

**WARUM VERLETZLICHKEIT
UNS STARK MACHT**



GEMEINSAM FÜR
DEMOKRATIE
UND FRAUENRECHTE

**SCHNELLER,
LEICHTER,
KREATIVER**

Wie Weiterbildung
uns im Job
beflügeln kann

ICH PUTZE GERN

Es gibt Frauen,
die es lieben.
Wirklich!

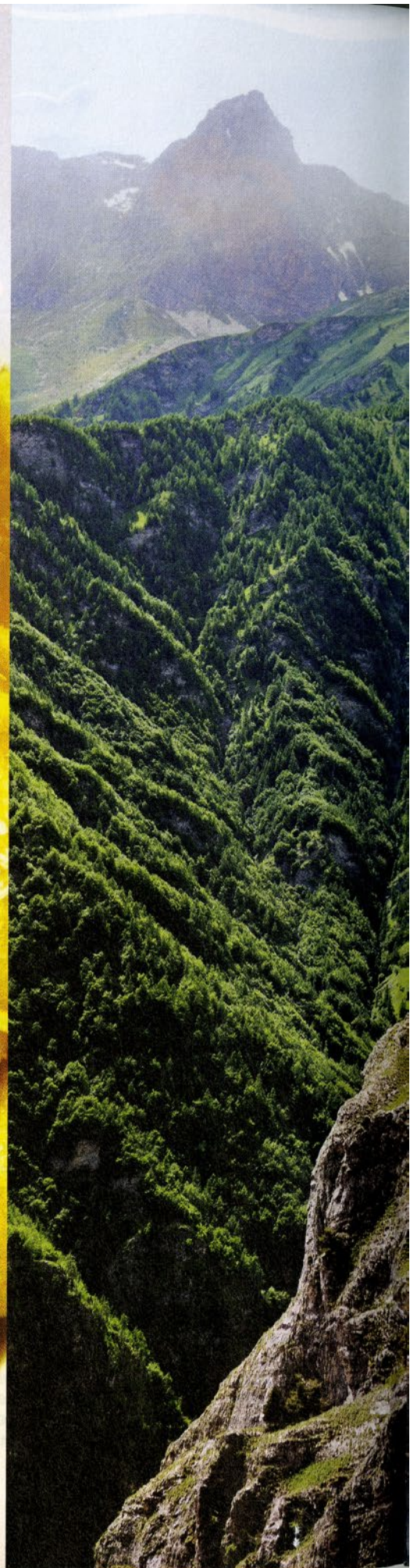
ESSEN. LAUFEN. ESSEN

Genusswandern ist ein doofes Wort,
aber eine tolle Sache.

Vor allem, wenn man – wie
Sonja Niemann im Mairatal –
in den italienischen Alpen
unterwegs ist.

Man kommt schwer hin,
aber es lohnt sich

FOTOS Djamila Grossmann





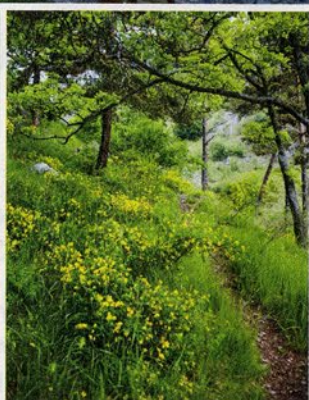
Wandern im
Mairatal
bedeutet: viel
leckere Pasta,
viel unberührte
Natur und
stets ein
gedeckter
Tisch – wie hier
im „L'Artesin“

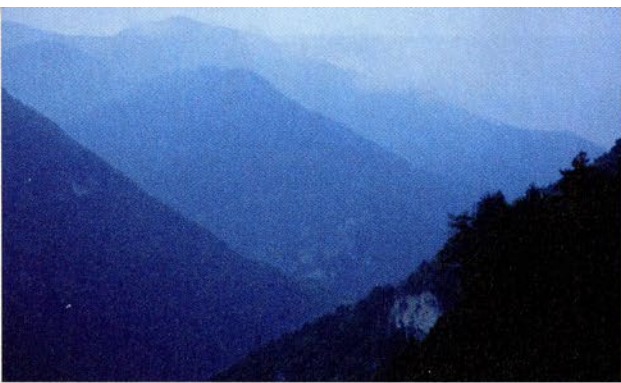


ZWEI DER
SCHÖNSTEN
DINGE
ÜBERHAUPT
IM LEBEN
VEREINEN
SICH HIER:
BEWEGUNG
IN WUNDERBARER
NATUR.
UND GUTES
ESSEN



Sonja Niemann (Mitte, links oben und rechts unten) hat nicht nur gegessen und ist gewandert. Es blieb immer noch Zeit, um in gemütlichen Unterkünften einfach mal zu entspannen, wie in der „Locanda degli Elfi“ (links und ganz links) und der „Locanda del Silenzio“ (rechts oben), geführt von Francesco Garro und seinem Vater Gigi (kl. Foto unten rechts)





TAG 1: ESSEN

Ensalada Rusa, Kartoffelsalat mit Thunfisch. Ein Becher mit gestocktem Ei und Trüffeln. Ravioli mit Castelmagno, einem Käse der Region. Schweinefilet und Zucchini, für die Vegetarier: gebackener Käse mit Zucchini. Ein Tiramisu. Ein Haselnusslikör. „Und ihr müsst unbedingt noch den Génépi probieren, eine Spezialität von hier!“, ruft Francesco und bringt einen herb schmeckenden Kräuterlikör. Also: noch einen Génépi.

Fotografin Djamila und mir wird bereits an diesem ersten Abend in der „Locanda del Silenzio“ klar: Man kann im italienischen Piemont wandern, so viel man will, man wird trotzdem zwangsläufig zunehmen. Jedenfalls,

wenn wir diese Sache hier, die so ein bisschen altjüngferlich als „Genusswandern“ bezeichnet wird, richtig angehen. „Genusswandern“ vereint zwei der schönsten Dinge überhaupt im Leben: sich in wunderbarer Natur bewegen. Und gut essen. Wirklich sehr, sehr gut. Vor allem aber auch sehr viel.

Wir wollen einige Tage im abgeschiedenen Mairatal unterwegs sein, einem eher wenig besuchten Teil der italienischen Alpen

dicht an der französischen Grenze. Die Besonderheit: Obwohl die Einwohnerdichte der Region mit der von Alaska vergleichbar ist und man auch in der Hochsaison für Stunden keinem anderen Wanderer begegnet, muss man eben nicht zelten und Dosenravioli über dem Gaskocher warm machen. Denn es gibt hier erstaunlich viele charmante alte Höfe und Güter, die zu Unterkünften für Wanderer umgebaut wurden. Einige davon seien eher einfach, aber gemütlich, wurde uns gesagt, andere dagegen nahezu luxuriös.

Zur letzteren Kategorie gehört auf jeden Fall unsere „Locanda del Silenzio“ auf 1000 Höhenmetern im Weiler Camoglieres, die der junge Besitzer Francesco führt, gemeinsam mit seinem Vater Gigi. Alpenländisch rustikal ist hier von innen

nichts, mein strahlend weißes Zimmer mit Empore könnte auch – im besten Sinne – ein Hipsterdesignhotel in Berlin sein. Aber dann trete ich vor die Tür ins Freie, auf eine Wiese mit Hängematten, Gartenstühlen und einem herrlichen Blick auf die Berge, und weiß wieder, wo ich bin. „Schon schön, oder?“, sagt Francesco.

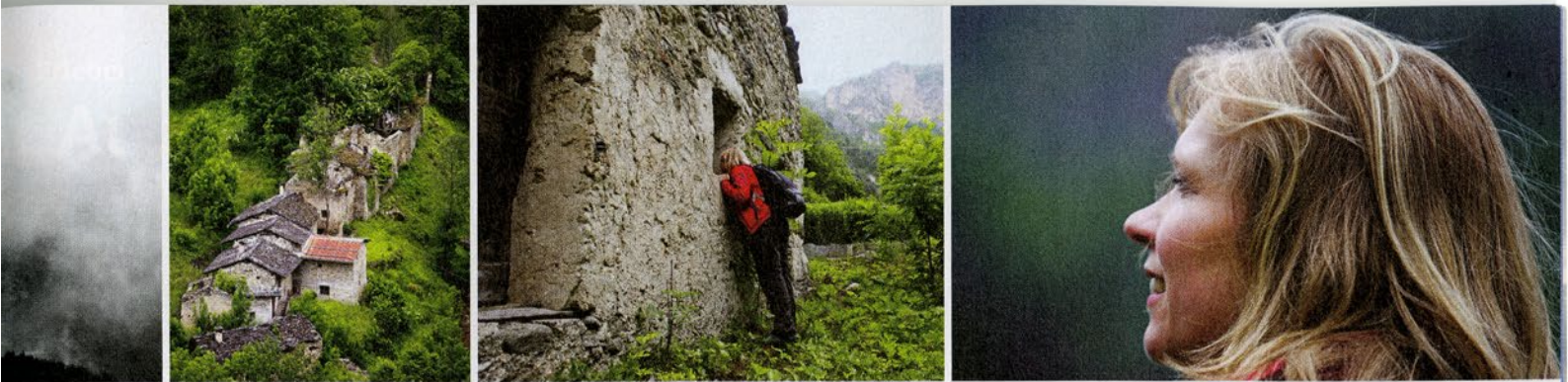
Wir sitzen abends noch ein wenig draußen und reden mit Francesco (auf Englisch) und seinem Vater Gigi (in einer wilden Mischung aus Italienisch und Französisch). Gigi stammt aus der Region, er hat jahrzehntelang als Bergführer gearbeitet und kennt hier jeden Stein. Francesco dagegen ist während seines Studiums viel rumgekommen, hat in Mailand gelebt und im Ausland. Der Gasthof wurde jahrelang von Pächtern geführt. „Aber ich habe nach dem Studium beschlossen, zurückzukommen und das hier selbst zu übernehmen“, sagt Francesco. Er blickt auf die Berge.

Wir verstehen.

TAG 2: LAUFEN

Viele der ehemaligen Bewohner des Mairatals sind nicht zurückgekommen. Wir sehen dies deutlich am nächsten Tag, als wir nach einem üppigen Frühstück nicht allzu früh aufgebrochen und etwa eine Stunde durch einen herrlich duftenden Wald gewandert sind. Der kleine Ort, auf den wir stoßen, heißt laut unserer Wanderkarte Langra, er hatte früher mal rund 100 Einwohner. Heute sind es: null. Die ursprünglich schönen Steinhäuser sind von Pflanzen überwuchert, die Eingänge mit Balken vernagelt, die alten Holzbalkone teilweise eingestürzt. Vor der abgeschlossenen kleinen Kapelle, die als einziges Gebäude noch gut erhalten scheint, liegt in einer Klarsichthülle ein Gästebuch. Ein Paar aus Frankfurt hat reingeschrieben: „Wir hatten eine schöne Zeit in diesem Ort. Schade, dass er so zerfällt, zumal man die Mühe sieht, die es war, ihn einmal aufzubauen.“ Wir begreifen langsam, warum das wunderschöne Mairatal wenig schmeichelhaft „das schwarze Loch“ der Alpen genannt wird: Kaum eine Region in Europa ist stärker von Abwanderung betroffen gewesen als dieser Teil des Piemonts. Das Leben

**MAN KANN
IM ITALIENISCHEN
PIEMONTE
WANDERN, SO VIEL
MAN WILL –
MAN WIRD
TROTZDEM
ZWANGSLÄUFIG
ZUNEHMEN**



als Bergbauer ist hart, der Verdienst kläglich. Nach dem Zweiten Weltkrieg gaben viele hier ihre Höfe auf und gingen nach Frankreich oder ins nahe Turin, um bei Fiat zu arbeiten. Die alten Weiler wirken wie eine Erinnerung an Zivilisation, die von der Natur langsam zurückerobert wird. Und so wandern wir stundenlang, ohne einen einzigen Menschen zu sehen.

Fast sind wir erschrocken, wenn es doch mal passiert. Im Örtchen Centenero schießen plötzlich zwei kläffende große Hunde auf uns zu. Zum Glück pfeift der Besitzer sie sofort zurück und verschwindet mit ihnen in einem der Häuser, die wir für unbewohnt gehalten haben. Ganz unrecht

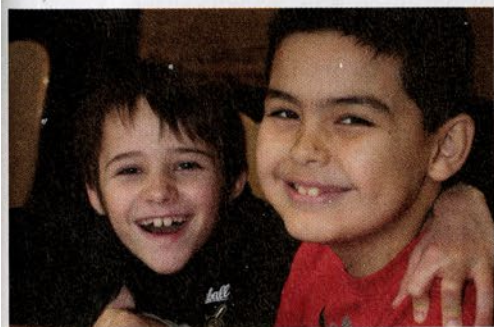
haben wir damit auch nicht: Die Häuser, die nicht offensichtlich zerfallen sind, werden allenfalls noch als Sommerresidenzen genutzt.

Abgesehen von dieser Begegnung, haben wir den ganzen Tag die Waldwege, die schmalen Pässe, die grünen Wiesen für uns allein. Wir laufen mit kleinem Tagesrucksack, unser großes Gepäck hat am Morgen Gianni, der Begleitbus-Fahrer abgeholt, um es zur nächsten Unterkunft zu transportieren. Und auch darum ist das Wandern das pure Vergnügen: nicht zu anstrengend, sondern gerade richtig, um den Körper zu spüren, die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Den Kopf freizukriegen. Irgendwann fängt es an zu regnen, der Regen ist

In Matra führt Francesco, ein Rückkehrer, die „Locanda del Silenzio“ (li.). In Dörfern wie Langra (re.) wohnt dagegen niemand mehr

ANZEIGE

Bildung geht uns alle an!



„Bildung und Ausbildung sind neben einem Aufwachsen in Geborgenheit und Liebe Grundpfeiler für ein selbstbestimmtes Leben. Mittel, die entsprechenden Projekten zufließen, sind nachhaltig investiert“, davon ist Armin Maiwald, Miterfinder der Sendung mit der Maus und Schirmherr der SOS-Kinderdorf-Stiftung, überzeugt. Im letzten Jahr un-

terstützte die SOS-Kinderdorf-Stiftung mit einem Teil ihrer erwirtschafteten Erträge die Bildungsangebote im SOS-Kinderdorf Düsseldorf.

Zukunft für Kinder

Bedarf hatte hier das Bildungszentrum für die Hausaufgabenhilfe. Vier ehrenamtliche Mitarbeiter lernen derzeit mit zwölf Kindern und Jugendlichen multikultureller Herkunft, teils täglich, teils einmal wöchentlich. Mit Erfolg: Der siebenjährige Karim zum Beispiel wiederholt gerade die erste Grundschulklasse. Sowohl das Rechnen als auch das Lesen fielen ihm schwer. Seit diesem Schuljahr geht er fünfmal die Woche nachmittags in die Hausaufgabenhilfe. Dank der geduldrigen Unterstützung der SOS-Kinderdorf-Mitarbeiter macht er gute Fortschritte und wird mit sehr großer Wahrscheinlichkeit in die zweite Klasse versetzt. Dies macht alle Beteiligten stolz und stärkt nicht zuletzt auch das Selbstbewusstsein des eifrigen Jungen.

Bildung sichert Gesellschaft

Die Finanzierung ist allorts ein Thema, öffentliche Mittel sind heutzutage knapp. Umso mehr freute sich das SOS-Kinderdorf Düsseldorf über die Zuwendung der SOS-Kinderdorf-Stiftung. Der Bereich Bildung ist – neben „Kinder“ und „Hilfe in Notfällen“ – einer von drei strategischen Förderschwerpunkten der Stiftung. „Bildung geht uns alle an“, lädt Armin Maiwald ein. „Wer in Bildung investiert, zum Beispiel durch eine Zustiftung ins Kapital der SOS-Kinderdorf-Stiftung, sichert die Perspektiven unserer Kinder und damit unserer Gesellschaft nachhaltig.“

Über die SOS-Kinderdorf-Stiftung

Die SOS-Kinderdorf-Stiftung ist eine gemeinnützige Stiftung des bürgerlichen Rechts. 2003 vom SOS-Kinderdorf e.V. gegründet, ist ihr Ziel, die SOS-Kinderdorf-Arbeit im In- und Ausland zu unterstützen. Die Mittel des Stiftungskapitals kommen damit den benachteiligten Kindern und Jugendlichen sowie den Menschen mit Behinderungen bei SOS-Kinderdorf zugute. Derzeit fördern 750 Zustifter und 64 Treuhandstiftungen, die unter dem Dach der SOS-Kinderdorf-Stiftung gegründet wurden, nachhaltig die Projekte von SOS-Kinderdorf.

Für mehr Informationen zum Thema Stiftung:



Kontakt
Petra Träg
Telefon 089 12606-109
petra.trae@sos-kinderdorf.de

SOS-Kinderdorf-Stiftung
Renatastraße 77 · 80639 München

Bankverbindung:
DAB-Bank · Filiale München
IBAN: DE08 7012 0400 3070 6540 03
BIC: DABDEMXXX
Verwendungszweck: A-Zustiftung + Ihre Adresse



SOS-Kinderdorf-Stiftung
www.sos-kinderdorf-stiftung.de



Familienbetrieb:
Nicola (hinten
re.) und Anna
(2. Reihe) leben
mit ihren Kindern
sowie Hund Yoda
in der „Locanda
Codirosso“

weich und warm und lässt die Luft noch besser riechen, als sie es ohnehin schon tut. Ich spüre ein tiefes Gefühl des Friedens und des Glücks.

„Wir haben uns in die Gegend hier verliebt. Und der alte Bauernhof war sehr günstig“, erzählt uns Anna am Abend. Mit ihrem Mann Nicola betreibt sie die „Locanda Codirosso“, wo wir heute übernachten. Anna zeigt uns auf alten Fotos, wie der Hof 1994 aussah, als sie ihn übernahm: eingestürzte Wände, Schutt, überwucherte Gemäuer. Nichts deutete darauf hin, dass daraus mal die gemütliche Bar mit Kamin werden könnte, in der wir gerade sitzen. Ganz zu schweigen von den hübschen kleinen Holzhäuschen mit Veranda, in

denen wir untergebracht sind.

„Wir lieben das Leben hier. Aber im Winter müssen wir auch schließen. Unsere älteste Tochter geht in Cuneo zur Schule, das sind jeden Tag 60 Kilometer zu fahren, im Winter sind die Straßen manchmal unpassierbar“, erzählt Anna. – „Aber genug davon, ihr seid heute wie lange gewandert? Fünfeinhalb Stunden? Na, da habt ihr sicher Hunger!“ Und sie tischt auf: verschiedene Antipasti. Ravioli mit Ricotta. Rindfleisch mit Ge-

müse. Nusskuchen. Einen Génépi. Einen Grappa. Und noch einen Grappa.

TAG 3: SCHAUEN

San Martino ist das erste Dorf, in dem wir ein paar Menschen auf der Straße treffen. Vor dem „Centro Culturale Borgata“ stehen Handwerker, zwei junge Italienerinnen plaudern miteinander. Das Centro Culturale Borgata ist der Grund dafür, dass es überhaupt einen ausgeschilderten Mairatal-Fernwanderweg gibt: Maria Schneider und ihr mittlerweile verstorbener Mann Andrea waren diejenigen, die die Strecke ausgearbeitet und überall deutlich für die gelben Markierungen des „Percorsi Occitani“ gesorgt haben, denen Fotografin Djamila und ich den ganzen Tag folgen. „Wir sind

1982 in die Gegend gezogen. Zuerst hatten wir eine Sprachschule in Prazzo, aber zwei Jahre später haben wir die erste Unterkunft für Wanderer aufgemacht. Wir waren quasi die Pioniere“, erzählt uns Maria Schneider, die wir im Speiseraum des „Centro Culturale“ antreffen. Sie ist K  lnnerin, ihr Mann Andrea kam aus Österreich. Er war leidenschaftlicher Wanderer und   errascht, wie wenig besucht das Mairatal war, obwohl die Landschaft mindestens genauso schön ist wie im touristisch völlig erschlossenen Südtirol. Aber obwohl Andrea und Maria dafür gesorgt haben, den Landstrich bei Touristen wenigstens etwas bekannter zu machen, „kann man hier noch wirklich Ruhe finden, und es geht familiär zu. Die Unterkünfte sind klein, und ihr habt wahrscheinlich jeden Abend eure Gastgeber kennengelernt, seid herzlich empfangen worden und habt mit ihnen länger geredet.“ Wir nicken. „Der Preis dafür ist, dass die Gegend schlecht angebunden ist. Ich kann nicht mehr so gut Auto fahren, das ist ein Problem. Es gibt keine öffentlichen Verkehrsmittel, außer Gianni mit seinem Begleitbus“, sagt Maria. Dass sie jemals nach Köln zurückkehren wird, ist für sie dennoch ausgeschlossen. „Das hier ist mein Zuhause.“ Bevor wir uns verabschieden, gibt Maria uns zwei dick mit Käse belegte Brote mit auf den Weg, „falls ihr Hunger bekommt“. Wir haben keinen und essen sie später doch, auf einer saftig grünen Wiese am Pass San Giovanni auf 1875 Metern.

Unser Ziel für heute ist Elva. Das aus mehreren Weilern bestehende Dorf sieht einfach zu einladend aus. Beziehungsweise: der kleine Platz vor der Bar – gleichzeitig der Tante-Emma-Laden des Ortes –, vor dem am sonnigen Spätnachmittag offenbar alle Bewohner stehen und ein Bier trinken. Elva ist definitiv nicht ausgestorben, außerdem ist das Dorf bilderbuchsch  n.

„Wollt ihr das Haarmuseum sehen?“, fragt uns die Frau hinter dem Tresen der Bar/des Ladens, als wir uns ebenfalls ein Bier kaufen. Warum nicht? Sie holt einen großen Schlüssel und führt uns zum Hintereingang der Bar/des Ladens, der sich nun als Bar/Laden/Haarmuseum entpuppt. ▹

GUT ZU WISSEN

WANDERN IM MAIRATAL

Unsere Rundwanderung war eine Kurzversion der Tour, die als „Familienwanderung Valle Maira“ von Vamos-Reisen (www.vamos-reisen.de, Tel. 05 11/400 79 90) angeboten wird. „Familienwanderung“ bezieht sich darauf, dass keine Höchstleistung verlangt wird: Die Wege sind einfach, mit Pausen und im gemütlichen Tempo ist man maximal sechs Stunden pro Tag unterwegs. 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Üppiges Abendmenü), Karten- und Infomaterial sowie Gepäcktransport ab 710 Euro pro Person.

HINKOMMEN

Wer mit dem eigenen Auto anreist (über Turin nach Cuneo und von dort nach Dronero bis hin zur ersten Unterkunft „Locanda del Silenzio“ in Camoglieres), kann es dort kostenfrei abstellen, der Transport von der letzten Unterkunft in Preit zurück zum Ausgangspunkt (ca. 20 km) ist im Preis enthalten. Mit der Bahn kommt man bis Cuneo und muss von dort noch eine Stunde mit dem Linienbus fahren. Die nächstgelegenen Flughäfen sind Nizza (ca. 160 km) und Mailand-Malpensa (ca. 240 km), von dort aus entweder einen Mietwagen nehmen oder einen Transfer im Kleinbus über den Veranstalter organisieren lassen (ca. 230–250 Euro pro Strecke bei 1–3 Personen).

LESEN

„Antipasti und alte Wege“ von Ursula Bauer und Jürg Frischknecht (328 S., 29 Euro, Rotpunktverlag) mit guten Routenbeschreibungen und Hintergrundwissen.

Wir schauen interessiert die skurrile Sammlung von Echthaarperücken an und alte Werkzeuge, mit denen die Haare bearbeitet wurden. Elva, erfahre ich vom Audio-Guide (mit Kassette, nicht digital), war früher die allerärmste Region Italiens, so arm, dass die Haupteinnahmequelle die langen Haare der Dorfbewohnerinnen waren, die sie verkauften, um daraus Perücken machen zu lassen. Das Perückenhandwerk ist mittlerweile hier Geschichte, aber reich ist Elva immer noch nicht. Königlich essen kann man trotzdem. Loredana im Gasthaus „L'Artesin“ tischt an diesem Abend auf: Salat mit Sellerie, Haselnüssen und Pinienkernen. Fischflan. Polenta mit Pilzen. Gnocchi mit Gorgonzolasoße. Bratkartoffeln mit Schweinefleisch für Djamila, für mich Omeletts. Zum Schluss gibt es Haselnusskuchen, Tiramisu und Pannacotta. Keine Probierhäppchen, natürlich, sondern jeweils ausgewachsene Nachschickportionen. „Wandern macht ja hungrig“, sagt Loredana fröhlich.

TAG 4: WEITERZIEHEN

Ein Wanderurlaub wirft einen zurück auf das, was man viel öfter im Leben machen sollte: immer



weiter gehen. Es mag irgendwo schön sein – so schön, dass man eigentlich nicht weiterziehen will, sondern sich bequem mit einem Haselnusskuchen in die Komfortzone zurückziehen – aber dann überwindet man sich doch, steht auf und macht ganz simpel einen Schritt vor den anderen. Und man wird Neues sehen, Neues erleben, und wieder irgendwo landen, wo es auf andere Weise schön ist. Und der Weg, der kein leichter ist (sondern steinig und schwer, wie zum Beispiel bergauf in die Dörfer Chiosso Inferiore und danach Chiosso Superiore), wird, das weiß man sicher, irgendwann mit einer großartigen Aussicht belohnt und dann mit einer Strecke bergab, die ein Spaziergang ist, und man wird nette Leute am Weg kennenlernen. So wie Mattia Landra, der seinen Bürojob in Cuneo geschmissen hat, um im Örtchen Allemandi Honig herzustellen und Kerzen aus Bienenwachs. Er lädt uns ein, seine Werkstatt zu besichtigen, und verabschiedet uns anschließend, nicht ohne uns ein belegtes Brot mitzugeben („Denn ihr habt ja sicher Hunger“). Oder Roberta, die in San Michele Prazzo das Restaurant „Tano di Grich“ betreibt, wo wir an unserem letzten Abend essen. Oder Jennie, die Besitzerin der „Locanda degli Elfi“, in Preit, wo wir unseren Mietwagen abgestellt haben und wo wir so gern auch noch übernachten würden – weil der Berggasthof so urig aussieht und Jennie uns so herzlich umarmt, als seien wir liebe Freunde, die nach langer Zeit mal wieder nach Hause kommen. Aber unsere Reise ist vorbei, wir müssen wieder nach Hause. Auf dem Weg zum Flughafen Mailand stellen wir rückblickend fest, dass wir selten mit so vielen Einheimischen nette Gespräche hatten wie hier in dieser abgeschiedenen Region, in der es kaum Einheimische gibt. Und dass man viel öfter wandern gehen sollte. Nicht nur, weil die Bewegung so gut tut. Sondern weil man auch viel mehr essen kann, wenn man seinen Körper mal wieder für etwas anderes gebraucht als nur am Computer zu sitzen. Zum Beispiel: Crêpes mit Käse. Gemüsequiche. Frischkäse mit Aioli. Brennnessel-Gnocchi mit Tomate. Zucchini mit Schweinefleisch. Pannacotta und Nusskuchen. □

Saftig grün
sind die Wiesen
im Mairatal,
darüber erheben
sich schroffe
Gipfel. Abends
serviert
Loredana im
„L'Artesin“
Gnocchi
und Polenta