

Wir machen Frauen stark

WAHRES LEBEN MODE SCHÖNHEIT DENKEN & FÜHLEN GENIESSEN ZUHAUSE ENTDECKEN

myself

Nur
2,50€

JULI 2016
2,50 €
DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH 2,70 €
SFR 4,30 SCHWEIZ

Echte
Kerle!
Jonas Kaufmann,
Alexander Skarsgård...

57

Sommer-
Highlights:
Jeans,
Sportstyle
und die
beste Urlaubs-
Frisur

Gisele Bündchen

Weniger nachdenken. LEBEN!

Wie man sich
in verrückten Zeiten
nicht verrückt
machen lässt!

So schön
kann
Familie
sein
Beauty-Tipps
von drei
Generationen

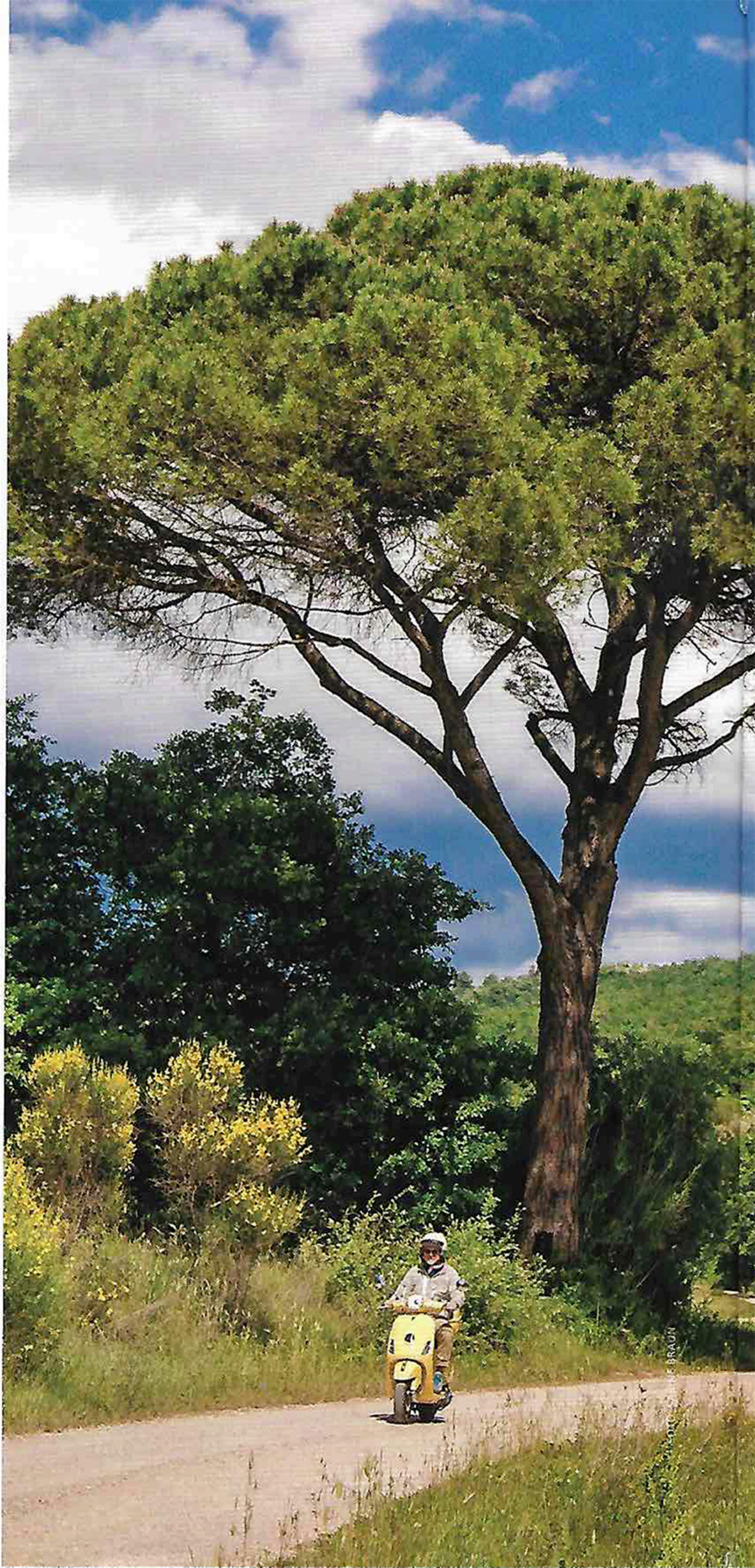
Liebe
„Wie wir ein
Paar blieben,
obwohl
wir kein Kind
bekamen“

Instagram
Wie Frauen
damit Geld
verdienen

Auf der Vespa durch Umbrien

Keine Reiseführer,
keine Sehenswürdigkeiten,
lasst euch treiben!
myself-Autor Harald Braun
empfiehlt *Slow Travelling*.
Der Mann hat recht

Und ich dachte immer, ohne Navi sei man aufgeschmissen. Womöglich ist das Gegenteil der Fall. Nach einem herrlich verträdelten Tag auf meiner leise brummenden Vespa, mit der ich in sehr mäßigem Tempo durch die romantischen Bergtäler und Eichenwälder Umbriens kurvte, steige ich abrupt in die Bremsen. Kann das sein? Steht auf dem Schild wirklich „Tribewanted Monestevole“? Ich rolle ein paar Meter zurück. Tatsächlich. Letztes Jahr war ich schon einmal ▶



'Ne Runde drehen
Sich ziellos durch die Land-
schaft treiben lassen. Wer
braucht da schon ein Navi?





Stadt, Land, Lust

Von links: Frei weg – unser Autor entschied an jeder Kreuzung spontan, ob es rechts oder links weitergehen sollte. Perugia machte mit seinen Stadtpalazzi dem Florenz der Renaissance Konkurrenz, heute zieht Umbriens Hauptstadt mit seiner Ausländeruniversität Studenten aus aller Welt an. Der Fuhrpark von Claudia Acquahs Vespa-Verleih „Umbria in Vespa“.

hier, da wollte ich über diesen außergewöhnlichen Bio-Gutshof berichten. Stundenlang war ich zwischen Monte Castello, Lisciano Niccone, Umbertide und Pierantonio herumgeirrt, das Navi überfordert, meine Fotografin amüsiert und ich ohne einen Blick für die Schönheit der vorbeihuschenden Landschaften und Dörfchen. Und heute hatte ich nicht eine Minute darüber nachgedacht, nach „Tribewanted Monestevole“ Ausschau zu halten. Auf dem gemütlichen Roller draußen in der Natur an der frischen Luft sein, das wollte ich. Zielloos durch die Landschaft fahren, keine Termine, keine Uhr am Handgelenk. Mich am Lago Trasimeno mit seinen verwunschenen Schilfufern und der stillen Ausstrahlung eines Feenteichs entlangtreiben lassen und an jeder Kreuzung aus dem Bauch heraus entscheiden, ob es rechts oder links weitergehen soll. Dort anzuhalten, wo immer Umbrien mir ein

Angebot macht, das ich nicht ablehnen kann. Ein Traum, dieser Tag. Und nun noch dieses Schild, zur Essenszeit. Diese Einladung ist zu verführerisch, um sie nicht anzunehmen. Ich biege ein in den unscheinbaren Feldweg, an dem ich vor Jahresfrist bestimmt zehnmal vorbeigefahren war, treffe Filippo und Marisella wieder, die den Hof führen, und werde zum Essen unter freiem Himmel eingeladen, mit freundlichen Menschen um mich herum, fröhlichen Hunden und einem Hausschwein namens Matilda, das Marisella aufgezogen hat. Ein Abend

Kein Ziel,
keine
Termine,
keine Uhr

mit Freunden, herrlich! Und das alles nur, weil ich Dan Kieran vertraut habe. Der Brite hat ein viel beachtetes Buch mit dem Titel „Slow Travel“ geschrieben. Darin geht es um das Glück des Fortkommens, des Erfahrens und Erlebens in Echtzeit. Kierans Botschaft: Bringt euch in Situationen, die ihr nicht einschätzen könnt, geht Risiken ein. Verzichtet auf Fotoapparate, Sehenswürdigkeiten, Reiseführer. Kurz: Lasst euch treiben. Seid keine Touristen, seid Abenteurer!

Genau deshalb war ich hier. Nicht gleich am Amazonas oder auf dem Kilimandscharo mit „Slow Travel“ beginnen, sondern erst einmal in Italien, Umbrien, auf vertrautem Gebiet. Das alte Europa. Der Mensch braucht Sicherheit, auch im Urlaub.

Man muss sich Umbrien vorstellen wie eine Art Toskana in rau und ungeschminkt: nicht so dicht besiedelt und



Die Reise, ein Feldversuch

Von links: In der leuchtend roten Mohnwiese legte unser Autor, unterwegs nach Castiglione del Lago, eine kleine Siesta ein. Die Basilika San Francesco in Assisi wurde während eines Erdbebens stark beschädigt, die Farben von Giotto's Fresken leuchten nach der Restaurierung wieder wie zuvor. Wie gemalt: Hügelketten, Felder und Wälder prägen die Landschaft Umbriens.

auch nicht von deutschen Studienräten überlaufen, aber mit Zypressenalleen, Olivenhainen und malerisch in die Landschaft geschwungenen Weinbergen. So unberührt und märchenhaft ist es hier, dass sogar überzeugte Toskana-Fans in der umbrischen Provinz verlassene Bauernhöfe mieten oder kaufen. Und mittendrin, irgendwo im Hinterland zwischen Siena und Perugia, liegt der Lago Trasimeno, der viertgrößte See Italiens. Wer ihn sieht, denkt an Eiscremewerbung aus den Fünfzigerjahren, an Bootspartien ohne Motor, an Vogelgezwitscher und hügelige Straßen zwischen Orten, deren Namen wie Gedichte klingen. Banditella. Sant' Arcangelo. Montecolognola...

In den nächsten Tagen verbringe ich viele Stunden auf meiner Vespa, dieser kleinen Landstraßen-Furie. So gesehen wundert es nicht, dass Piaggio die ersten Vespas aus alten Militärflugzeugen zu-

Der Alte rät mir, es *piano, piano* angehen zu lassen

sammenbaute. Nur ihre Blasen sind ein wenig klein geraten, wer den Roller nicht alle zwei Stunden an die Tankstelle bewegt, wird das schmerzlich erfahren. Ich halte nur an, wenn ich in einem der grandios geschmacklosen italienischen Café-Bars neapolitanischen Passalacqua-Espresso entdecke. Oft muss ich am toten Ende eines Feldwegs – der Duft nach Lavendel, nach frisch gemähtem Gras hatten mich übermütig von der Landstraße getrieben – den ganzen Weg zurückfahren. Dann wieder stoße ich beim Mäandern auf eines der schönsten Dörfer Italiens: In Panicale gruppieren sich zahlreiche Restaurants auf der Piazza

Umberto um eine Zisterne aus dem fünfzehnten Jahrhundert, was selbst für Typen ohne Sinn für Romantik ein magischer Anblick sein dürfte. Die Pizza, die man mir im „Il Tempo“ serviert, mit zart gehobelten, schwarzen Trüffelscheiben und mit nussigem Öl beträufelt, ist aber auch nicht schlecht.

Eines Morgens treffe ich beim Steineflitschen am Ufer des Lago Trasimeno, ganz in der Nähe von San Feliciano, Signore Zoppitelli. Er ist weit über siebzig und lebt auf einer Farm, die aus der Zeit gefallen scheint, mit allerlei herumflanierenden Tieren – Pfauen, Enten, Hunden, Hühnern. Dort fertigt er entweder auf alten Maschinen Matten und Rollos aus Schilf an oder fährt mit einem kleinen Boot zum Angeln, je nachdem, worauf er gerade Lust hat. Er bestärkt mich in meinem Vorhaben, alles auf mich zukommen zu lassen, es *piano, piano* angehen zu lassen. „So ▶



Immer mit der Ruhe
Einfach mal alle Pläne links liegen lassen
und wie Harald Braun auf seiner
Tour ein spontanes Päuschen einlegen.

lebe ich schon, seitdem ich denken kann“, behauptet er und der Schalk blitzt auf in seinen hellen Augen.

Später, auf der Fahrt nach Castiglione del Lago, dem größten Ort am See, stelle ich meine neue gelbe Freundin auf einem Feldweg ab, um eine halbe Stunde zu rasten: mitten in einer leuchtend roten Mohnwiese, den Kopf auf meinem Helm abgelegt, die Nase in der Sonne. In Castiglione lasse ich mich durch die mittelalterliche Altstadt treiben und stehe

Reise-Info

► Übernachten

- „Tribewanted Monestevole“: Auf dem Bio-Gutshof gibt's Familienleben inklusive – gegessen wird an einer langen Tafel. Ab 75 Euro pro Nacht und Person. monestevole.it
- „Borgo della Marmotta“, Poreta: elegantes Landhaus mit Kaminen und Pool. DZ ab 108 Euro pro Nacht. leterrediporeta.it

► Essen

- „Ristorante L'Alberata“, Collepepe: das Spezialitätenrestaurant von Antonio Andreani. Unbedingt reservieren! residenzalberata.com
- „Osteria Rosso di Sera“, San Feliciano: Auf der Terrasse am See frischen Fisch oder die Fischsuppe probieren. osteriarossodisera.net

► Vespa leihen

- „Umbria in Vespa“, San Savino: Die Inhaberin Claudia Acquah spricht perfekt Deutsch. Ab 55 Euro pro Tag. umbriainvespa.com

plötzlich vor dem Palazzo della Corgna, 1563 von der damaligen Herrscherfamilie erbaut und so unförmig kastig wie das Elternhaus von Bernd dem Brot. Ein Foto habe ich nicht davon gemacht, genau wie Dan Kieran es mir aufgetragen hat. Und ich bin sicher, dass mir in Castiglione, in Umbertide, in Montefalco oder Magione die ein oder andere Sehenswürdigkeit durch die Lappen gegangen ist. Was soll's? Die Tage rund um den Lago Trasimeno waren auch so ausgefüllt mit Eindrücken, die zu bleibenden Erinnerungen geworden sind: der Abend in Perugia etwa, diesem merkwürdig aufgestapelten Ort mit seinen unterirdischen Aufzügen und Rolltreppen, dem Bergplateau mit den unzähligen Bars und Restaurants darauf und vor allem mit jungen Studenten aus der ganzen Welt.

Bloß keine Fotos machen...

Nur ein einziges Mal habe ich gegen die „Slow Travel“-Etikette verstoßen. Einen „Käseflüsterer“ in Umbrien eher zufällig zu finden, das erschien mir vom Schicksal doch ein wenig zu viel verlangt. Ich war froh, dass meine Vespa-Vermieterin Claudia Acquah mich persönlich zu ihm führte, sonst hätte ich ihn kaum ausfindig gemacht: Antonio Andreani, Dozent für Nahrungsmittelwirtschaft in Perugia, Besitzer eines Gourmetrestaurants und eines Feinkostladens in Collepepe, bewirtete Claudia und mich mit seinem würzigen, selbst gemachten Käse und Wein. Der Käse wird, wirklich wahr, von Antonio während des Reifeprozesses besungen wie ein kleines Kind zur Nacht. Warum auch nicht? Manchmal führen die verrücktesten Dinge zu den schönsten Erlebnissen. ►