

© Madni/AdobeStock

ZAHNMEDIZIN

Apexifikation
vs. Revitalisierung

DENTALFORUM

Ästhetische Versorgung mit
CAD/CAM-Nanohybrid-
Komposit

MANAGEMENT

Stressbewältigung und
Resilienz



Der hübsche Ort Müstair.

Schön ist das Val Müstair im Engadin

Mit dem Post-Auto von der Bahnstation Zernez kommend, hatte mir der nette Busfahrer (Peter aus Berlin) während der Fahrt, da ich vorn saß, die faszinierende Landschaft des Schweizer Nationalparks und Biosphärenreservats des Val Müstair erklärt, die wir durchfahren. Er kennt jeden Berg, jedes Gewässer und meistert souverän jede Haarnadelkurve. Im Örtchen Tschiers weist er mich auf die kleine „Distilleria Beretta“ hin, auf zwei herrliche Langlaufgebiete und in Sta. Maria auf das einzige Krankenhaus im 25 km langen Tal, in das zweimal pro Woche ein Zahnarzt kommt. Fast genau

vor der Tür meines Hotels „Chalavaina“ im Ort Müstair, kurz vor der Grenze nach Italien, ist die Haltestelle. In wenigen Schritten bin ich am Eingang. Zur Scheune? So wirkt der überdachte, kopfsteingepflasterte, etwas ansteigende Zugang zum Eingang. Einladend ist die Tür geöffnet zu einem sehr großen und hohen Raum. Links geht es zur Rezeption. Dort erwartet mich die freundliche Empfangsdame. Auch hier atmet der hohe, große Raum sehr alte Vergangenheit. Urgemütlich ist die angrenzende Stube, in der Frühstück und Abendessen eingenommen werden. Fußboden, Decke und Möbel sind aus Holz.

schläft, sondern auch „dufte“ träumt. Aus altem Leinen sind die schönen Fenster Vorhänge gearbeitet. Der Blick aus dem Fenster schweift über das Tal und die verschneiten Berge. Die Tür zum Zimmer ist eine sehr schöne, alte Holztür. Zum Öffnen eine Chipkarte dranhaltend? Oh nein. Ein schwerer großer Schlüssel, der in keine Hosentasche passt, dreht sich leicht im soliden alten Kastenschloss. Modern jedoch ist natürlich das Bad.

Da ich das Gebäude so interessant finde, erläutert mir Gastgeber Ulrich Veith den etwas komplizierten Bau aus neuem und altem Bereich.

Vor 770 Jahren als Herberge für Reisende und Kaufleute entstanden

Heimelig wirkt mein Zimmer in dem uralten Gemäuer. Aus Holzdielen ist der Fußboden, aus Holz sind die Betten, die Nachttische und auch der schöne große Schrank. Vor allem: Alles ist handgefertigt und – deutlich erkennbar – vom selben Meister gefertigt. Die leichten Bettdecken sind gefüllt mit feinen einheimischen Gänsedaunen, vermischt mit kleinsten Spänen Arvenholz, lese ich auf einem Zettel. Kein Wunder, dass man nicht nur himmlisch



Zimmer im Hotel Chalavaina.

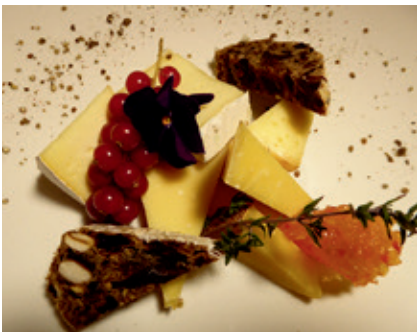


Hotel Chalavaina in Müstair.

Sorgfältig wurden die hölzernen Balken einbezogen, sodass mancher hoch gewachsene Gast den Kopf einziehen muss. Kein Zimmer ist wie das andere, 7 sind es im alten Gebäudeteil, 11 im neueren Bau. Jedes ist in seiner Originalität einmalig. Vor 770 Jahren (1254) entstand dieses solide Gebäude als Herberge für Reisende und Kaufleute von und nach Italien – eine Region, in der es politisch ständig rumorte. Den heutigen Namen „Chalavaina“ erhielt das Hotel, weil in der Region im Jahr 1499 bei einer erbitterten Schlacht die Eidgenossen und Bündner gegen die zahlenmäßig überlegenen „Schwaben“ trickreich siegten: Der Feind wurde in eine Talsenke, „Chalavaina“, gelockt und besiegt. Die besondere Schlachtordnung war zuvor vom Balkon dieses Hauses verkündet worden.

Kulinarische Freuden

Nachdem ich mich in meinem Zimmer „eingerichtet“ hatte, zog es mich hinaus. Gleich schräg gegenüber ist der Eingang zum Kloster St. Johann, gegründet 775 von Kaiser Karl dem Großen. Das Kloster, das zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, war die Urzelle des Ortes Müstair, abgeleitet vom lateinischen Wort „monasterium“, also Kloster. Ungewöhnlich gut sind die Wandmalereien erhalten in der romanischen Kirche. Gleich dahinter ist der Ort zu Ende. Gegenüber entdeckte ich einen schönen Wanderweg im Schnee. Er führt zwischen den Häusern hinauf zum bewaldeten Berg. Herrlich ist der Blick von der Höhe hinunter auf die sich zwischen die Berge kuschelnden Häuser des hübschen kleinen Ortes Müstair.



Delikate Käseauswahl zum Dinner im Hotel Chalavaina.

Ein Genuss ist das Abendessen. Der benadete Koch zaubert aus den Bioprodukten des Tals wahre Augen-, Zungen- und Gaumenfreuden. Selten habe ich ein so zartes, fast nussig schmeckendes Filet gegessen, das auf der Zunge zergeht. Ebenso hat jedes Gemüse seinen eigenen Geschmack bewahrt. Köstlich sind auch das Dessert und die delikate Käseauswahl. Ein Digestif aus der Distilleria Beretta rundet das erlesene Mahl ab mit aufmerksamem und kompetentem Service.

Preisgekrönte Destillate aus dem „Paradiesgarten“

Hübsch angerichtet ist am nächsten Morgen das Frühstückbuffet. Alles, aber wirklich alles sind einheimische Produkte von der Milch über Joghurt, Butter, Käse und Brot, aber natürlich auch Wurst und Schinken – und nicht nur das. Überall steht dabei, von welchem Bauern die Eier sind, der Honig von welchem Imker, welcher Bäcker Brot und Brötchen geliefert hat etc. Eigentlich fehlt bei den Eiern noch jeweils der Name des Huhnes. Und selbstverständlich ist alles Bio. Denn 80% der Bauern im Val Müstair sind Biobauern. Bestens gestärkt und voller Tatendrang mache ich mich auf, das Val = Tal Müstair zu erkunden und fahre mit dem stündlich verkehrenden Post-Auto sozusagen zurück, denn der Ort Müstair liegt an der Grenze zu Italien. Andere Fahrgäste verstauen ihre Langlaufski im Kofferraum. Es gibt gut gespurte Loipen in verschiedenen Teilen des zwischen 1.350 und 1.700 m hoch liegenden Tals. Ich jedoch möchte eine 2-stündige Wanderung ohne Ski nach Tschier machen. Der Busfahrer erklärt mir, wo hoch oben der „Einstieg“ ist. Sanft geht es abwärts; zunächst durch den Wald, der sich öffnet in eine fast unendlich weite Schneelandschaft mit wie schützend umgebenden Bergen unter tiefblauem Himmel. Was für eine schöne Landschaft. Weiter unten zeigen kahle Sträucher den Verlauf eines Flüsschens an. Wege sind gespurte für Wanderer, parallel in einigem Abstand Skilanglauf-Loipen. Ich folge dem Weg durch das Biosphärenreservat bis in den Ort Tschier. Dort bei der Gästeinformation bekomme ich gute Karten der Region und erfahre, dass die kleine private „Distilleria Beretta“ gleich



Luciano und Gisella Beretta sind stolz auf ihre preisgekrönten Brände.

nahe der Bushaltestelle ist. Wie praktisch. Nachdem ich zunächst in einem Restaurant auf der Terrasse über einem rauschenden Bach eine stärkende Bündner Gerstensuppe gegessen habe, klopfe ich bei der Distilleria Beretta an. Der nette junge Mann bei der Gästeinformation hatte mich telefonisch angemeldet. Herzlich werde ich begrüßt. Gern zeigen mir Meister Luciano und Frau Gisella ihren Brennofen, in dem sie ihre preisgekrönten Destillate zaubern. „Es ist keine Schnapsidee, in 1.700 m Höhe die besten Wässer zu brennen“, lacht Meister Luciano, „sondern eine Gnade“. Und Frau Gisella fügt hinzu: „Wir leben sozusagen im Paradiesgarten mit den herrlichsten, aromatischten Bergkräutern.“ Schmunzelnd ergänzt er: „Ebenso könnte unser Getreide nicht edler sein.“ Ihr schönes Haus steht am Fuße des Biosphärenreservats Val Müstair. „Wir brauchen nur einen Spaziergang zu machen, dabei duftende Blumen und Kräuter zu pflücken und dann überlegen, was wir damit wieder für feine Aromen kreieren können“, lacht sie charmant und öffnet einen Schrank. Die feinsten Brände stehen in Reih und Glied. Mit 37 Goldmedaillen – national und international – sind sie bisher ausgezeichnet worden. Sogar einen hervorragenden Whisky hat Maestro Luciano kreiert. 1792 haben seine Vorfahren in Italien schon feinsten Grappa gebrannt. „Mit Ideenreichtum und Qualität statt Quantität bringen wir das Tal in die Flasche!“, ist ihr Motto. Beide „brennen“ im wahrsten Wortsinn für ihre Brände.

Jahrhundertealte Tradition des Handwebens

Zwei Tage sind dann dem Wandern gewidmet. Danach besuche ich im Ort Sta. Maria die Handweberei Tessanda, 1928 gegründet. Im Laden sind die schönsten handgewebten Produkte zu bewundern – vom bunten Läufer über Küchentücher und hübsche Schürzen bis zu feinen Schals und sogar Vorhängen. Natürlich werden nur Naturgarne verarbeitet, 17 Mitarbeiterinnen weben mit Händen und Füßen an verschiedenen großen Webstühlen die schönsten Textilien. Sogar ein großer Teppich ist in Arbeit – auf Bestellung. Mit vielen Preisen wurde „Tessanda“ ausgezeichnet. Dass die jungen Frauen mit Freude bei der Sache sind, merkt man bei der Besichtigung. An jedem Teil, das man

erwirbt, sind Bild und Namen der Weberin mit ihrem Wahlspruch angeheftet. Bei dem Gang durch Sta. Maria sind, wie in allen Orten des Tals, die schönen Graffiti zu bewundern, mit denen die Häuser verziert sind. Hier kann man in der Bäckerei Meier-Beck „die beste Nusstorte überhaupt“ kaufen, wie Frau Meier lachend versichert. Zurück im Hotel „Chalavaina“ weiß ich jetzt den schönen, farbenfrohen Teppich zu würdigen, der auf den Steinplatten vor der Rezeption liegt. Und auch die hübschen Tischläufer im Restaurant verraten auf den ersten Blick ihre Herkunft aus dem Bio-Tal. ■

Text und Bilder:
© Dr. phil. Renate V. Scheiper



Sie weben mit Liebe und Leidenschaft in der Handweberei Tessanda.

GEWINNSPIEL

Wie viele Gästezimmer hat das Hotel „Chalavaina“?

Zu gewinnen gibt es 2 Übernachtungen mit HP für 2 Personen.

Die richtige Lösung senden Sie bitte bis zum **30.11.2023** per Mail mit dem **Stichwort „Val Müstair“** an **Redaktion@spitta.de**.

Für die Teilnahme am Gewinnspiel ist eine Angabe von personenbezogenen Daten erforderlich. Der Teilnehmer erklärt sich ausdrücklich damit einverstanden, dass die von ihm übermittelten Daten für die Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels erhoben und verarbeitet werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen, die in der Dentalbranche tätig sind.

Informationen:

Hotel Chalavaina: www.hotelchalavaina.ch, info@hotelchalavaina.ch, Tel: +41 81 8585468.

Informationen über das ganzjährige Wandergebiet Val Müstair: www.val-muestair.ch.

Antica Distilleria Beretta: www.distilleriaberetta.ch, E-Mail: info@distilleriaberetta.ch. Degustationen sind möglich bei Voranmeldung. Die Brände können auch im Internet bestellt werden.

Handweberei Tessanda: www.tessanda.ch, Besichtigungen sind möglich.

Informationen über die Schweiz: www.myswitzerland.com,

Anreise: SWISS fliegt von mehreren deutschen Flughäfen nach Zürich.

Mit dem Swiss TravelPass können Reisende 3, 4, 6, 8 oder 15 Tage lang die ganze Schweiz mit Bahn, Bus und Schiff erkunden, www.sbb.ch.