

Oh, das schöne Panama!

Panama – da denken die meisten Deutschen an Janosch und den zwei Meere verbindenden Kanal. Das Land hat aber viel mehr zu bieten. Zum Beispiel Panama-Stadt mit der wie Klein-Havanna anmutenden teils verfallenen Altstadt „Casco Viejo“, dichten Regenwald samt Tucanen und Faultieren und die von Indianern verwalteten San-Blas-Inseln.

👁️ und 📍 Corinna Kuhs

Den Klassiker teilen sich die Reisenden mit Krokodilen: Im trüben Wasser des Panama-Kanals dümpeln meterlange Raubtiere. Einige ruhen gut getarnt in der bewachsenen Uferzone und sind für ungeübte Touristenaugen nur dann auszumachen, wenn sie sich – aufgeschreckt von den nahenden Bootsgeräuschen – aus ihrer Sonnenstarre reißen und ins Wasser gleiten lassen. Nicolas Zamora sieht sie schon vorher, mit erfahrener Tour-Guide-Blick sucht er durch sein Fernglas die Uferzonen des Kanals ab und zeigt seinen Gästen die heimische Tierwelt. Seltene Vögel gibt es dort – insgesamt sind 985 verschiedene Arten bekannt –, Tucane und Faultiere verstecken sich im dichten Grün, und Affen beäugen die Reisenden, die sich mit dem Boot in Ufernähe wagen, um Erinnerungsfotos zu schießen.

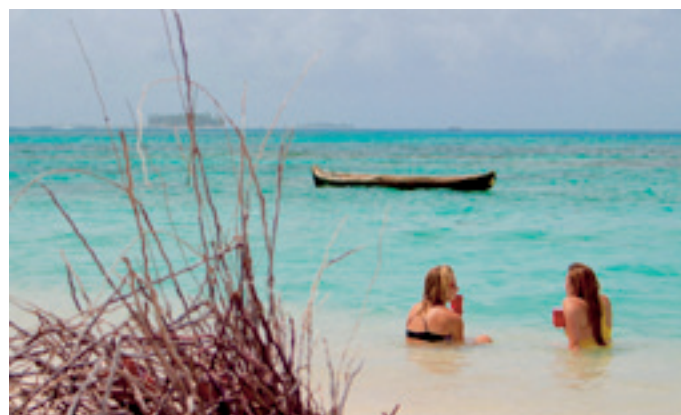
„Haltet die Kameras fest – die Weißschulter-Kapuziner-Affen sind neugierig und greifen auch mal zu. Dann lassen sie aber nicht mehr los“, sagt Zamora und lacht. Seit 19 Jahren arbeitet er als Guide – als der gelernte Hotelexperte im Rahmen seiner Ausbildung ein Praktikum in der Natur machen musste, war es um ihn geschehen. Er sattelte um. „Den Gamboa Nationalpark besucht man am besten morgens, dann ist besonders viel zu sehen“, rät er. Der Park, dichter Regenwald, grenzt nicht nur direkt an den Panamakanal, sondern auch an die Hauptstadt: Innerhalb nicht einmal einer Autostunde weicht die Hektik der Großstadt der Magie des Regenwalds.

Panama ist das Land der Kontraste. Es ist das Land der freundlich-gesprächigen Einwohner. Das Land der Weitgereisten, der reichen Banker in der Großstadt und der indigenen Völker, die ihre Stammesgebiete auch heute

Der Panamakanal aus der Vogelperspektive im Grün des Gamboa-Regenwalds.



Tradition trifft Moderne: Kuna-Yala-Indianerin – Skyline Panama-Stadt.



Die San-Blas-Inseln sind die Malediven Panamas.



Der echte Panama-Hut entsteht in wochenlanger Handarbeit.



Der Gamboa-Regenwald liegt nicht einmal eine Fahrstunde von der hektischen Großstadt Panama-Stadt entfernt.

noch selbst verwalten. Nicht viel größer als Bayern, bietet Panama zwischen Karibik und Pazifik dichten Dschungel, feinsandige Küsten, einsame Inseln, den Panama-Kanal samt gut gemachtem Museum, in dem jeder an einer Computerwand selbst Kapitän spielen kann, und die stickig-staugeplagte Großstadt Panama-City mit der verwunschen wirkenden Altstadt Casco Viejo. Vielleicht zeigt sich dort der Kontrast, der sich nicht nur in der Natur abbildet, am deutlichsten: Auf der einen Seite die blitzblanken Wolkenkratzer, auf der anderen die Altstadt Casco Viejo mit der brüchigen Schönheit Havannas. Nach und nach werden die verfallenen Häuser renoviert und machen das Viertel zu einem gemütlichen Ausgeh- und Shoppingquartier. „Casco Viejo ist wunderschön“, sagt Patricia Mejia. Sie stammt aus Costa Rica und arbeitet für das familiengeführte Hotel „Riande Granada“, das zentral in Panama-Stadt liegt und trotzdem ruhig ist. Die Atmosphäre ist modern-gemütlich, man trifft sich im hoteleigenen Innenhof, der tatsächlich „Biergarten“ heißt, und bekommt Tipps

von Einheimischen. „Es kommen viele Einheimische hierhin, weil es eines der wenigen Outdoor-Restaurants ist“, sagt Mejia. Wer Klimaanlagen scheut, genießt den Abend im Freien.

In Boutiquen gibt es Panama-Hüte zu kaufen, die jedoch genau genommen keine sind: Das, was landläufig als Panama-Hut gilt – ein helles Modell mit schwarzem Band –, stammt aus Ecuador und landet nur auf Touristenköpfen. Der „echte“ Panamahut, den auch die Gauchos an der Karibikküste tragen, ist flacher und wirkt weniger schick – kostet aber, je nach Ausführung locker 350 US-Dollar, weil die Hüte in wochenlanger Handarbeit geflochten werden.

Welcher Hut auch immer es sein soll: Auf den San-Blas-Inseln vor der Karibikküste ist eine Kopfbedeckung angebracht. Die Sonne brennt in diesem Meeresfarben-Paradies; nur zwei Stunden von der Hauptstadt entfernt und doch eine andere Welt. Die mehr als 400 Inseln,



Die Altstadt Casco Viejo erinnert an Havanna.



Kuna-Yala-Indianerin bei feinen Stickarbeiten (links), Guide Nicolas Zamora zeigt die Fauna rund um den Panamakanal.



Die mehr als 400 San-Blas-Inseln werden von den Kuna-Yala-Indianern verwaltet.

manche nur wenige Quadratmeter groß, gehören den Kuna-Indianern und werden von ihnen selbst verwaltet. Es soll Reisende gegeben haben, die stundenlang nur im Wasser standen und die Farben bewunderten: Dieses Blau! Dieses Türkis! Diese Abstufungen! San Blas sind die Malediven Panamas, ursprünglicher, schlichter. Wer hier hinkommt, ob für einen Tagesausflug oder mit Übernachtung, die beide nur über Agenturen und letztlich die Indianer selbst organisiert werden, darf keinen Luxus erwarten, dafür aber einen Einblick in eine komplett andere Kultur. Die Frauen besticken Stoffe für Kissenhüllen oder Taschen in den buntesten Farben mit traditionellen Motiven und verkaufen diese, die Männer fahren Touristen mit Booten von Insel zu Insel und sorgen für frisch gefangenen Fisch. Das Einzige, um das man sich dort Sorgen machen muss, ist der eigene Kopf. „Bitte nicht unter Palmen setzen“, warnen Schilder – vor fallenden Kokosnüssen schützt kein Panamahut. Nicht einmal das teure Original. ■

Organisierte Reise

„Panama Diving and Tours“ bietet individuell geplante Reisen nach Panama an – auch mit deutschsprachiger Begleitung. Das Programm wird nach den Wünschen der Reisenden zusammengestellt, Transfers, Touren, Hotels und Betreuung sind inklusive. Zehn Tage sollte man mindestens einplanen. www.panamadivingtours.com

Individuelle Reise

Anreise zum Beispiel per Direktflug ab Frankfurt mit Lufthansa nach Panama-Stadt. Weitere Verbindungsbeispiele: Mit Condor über einen Zwischenstopp in der Dominikanischen Republik; Air France und KLM fliegen von Paris und Amsterdam direkt.

Individuelles Entdecken

In Panama-Stadt bieten sich Taxis an. Der Rest des Landes ist entweder mit dem Mietwagen (viele kleinere Orte und Straßen sind allerdings nicht gut ausgeschildert, es empfiehlt sich ein gutes Navi oder eine gute App) zu erreichen, per privatem Shuttledienst samt Fahrer oder auch öffentlichem Bus. Einige Inseln – etwa San Blas in der Karibik oder Coiba im Pazifik – sind nur per Boot zu erreichen.

Gut zu wissen

Jenseits der Großstadt ist Englisch wenig verbreitet – ein paar Brocken Spanisch sind sehr hilfreich. Landeswährung ist der Bilbao, der an den US-Dollar gekoppelt ist, der als zweite offizielle Währung gilt. Das Klima ist tropisch, das ganze Jahr über sind Temperaturen zwischen 28 und 32 Grad zu erwarten. Die Luftfeuchtigkeit ist je nach Region sehr hoch.



ALLES NEU

ERLEBEN SIE DIE MEDI THERME
MIT **NEUEN** MODERNEN UMKLEIDEN
NEUEM TRANSPONDER ABRECHNUNGS-
SYSTEM OHNE WARTEZEITEN, **NEUER**
PANDRAMASAUNA, **NEUER** LICHTER
SAUNA, **NEUER** AUSSENANLAGE
UND **NEUEN** RUHERÄUMEN AUF ÜBER
800M² SOWIE **NEUEM** FITNESS
BEREICH AUF 1.600M² U.V.M.
DAS BESTE: GUTSCHEINE AB SOFORT
ZUM SELBSTAUSDRUCK UNTER
WWW.MEDITHERME.DE



AM RUHRPARK, KOHLEPPELSWEG 45, 44791 BOCHUM
TEL: 0234 - 51 6570 - [FACEBOOK.COM/MEDITHERME](https://www.facebook.com/Meditherme)

