

ADAC

Urlaub

INSPIRATION · TIPPS · ANGEBOTE

Namibia

GROSSES NATURKINO

Eine Reise zu den
Höhepunkten

**8 schönste
Orte der Welt**

Destinationen,
die ins Staunen
versetzen

Südsee

Inselhüpfen in
Französisch-Polynesien

Estland

Wilde Natur und
nordischer Charme

Salzburg

Die besten Adressen
für Familien



Jetzt
absichern!

Wir sind dir nah, auch wenn du fern bist.

Die ADAC Auslandskranken-Versicherung.

Weltweit abgesichert – von der Kostenerstattung bei medizinisch notwendiger Heilbehandlung im Ausland bis zum Krankenrücktransport.

Schnell absichern:

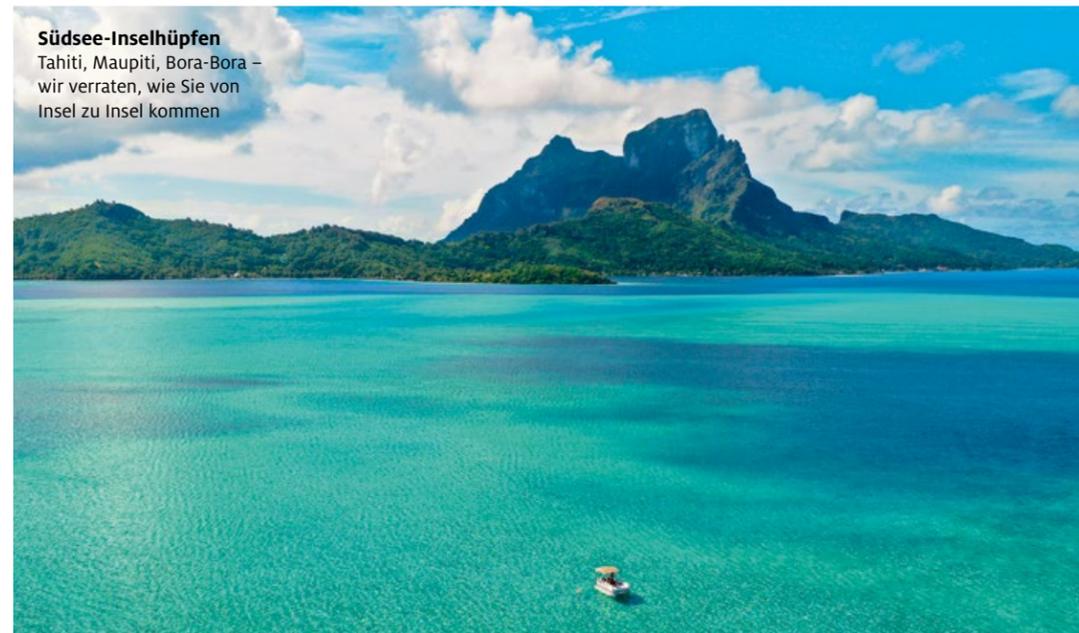
auf adac.de/auslandsschutz oder unter **089 55 89 575 41** (Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr)
und in jeder **ADAC Geschäftsstelle**.

ADAC Versicherung AG

ADAC

Cover: Getty Images/Martin Harvey; Fotos: Franziska Grötsch (2), iStock/Marat Musabirov, Christian Haas, Michèle Loetzner, Marlis G Schill

Südsee-Inselhüpfen
Tahiti, Maupiti, Bora-Bora –
wir verraten, wie Sie von
Insel zu Insel kommen



Ich war in ...

... Namibia

Neun Wochen waren unser Autor und seine Frau in Afrika unterwegs. Von Namibia bekamen die beiden nicht genug. **Seite 14**

Christian Haas
Reisejournalist



... der Südsee

Bereits die erste Reise nach Französisch-Polynesien hat das Leben unserer Autorin komplett verändert. **Seite 24**



Franziska Grötsch
Reisebloggerin und
Reisebuchautorin

... Estland

Unsere Autorin ist eigentlich nur versehentlich nach Estland gefahren. Aber dann hat sie sich in das wilde baltische Land verliebt. **Seite 32**

Michèle Loetzner
Reisejournalistin



Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie das? Im Urlaub hat man die ungewöhnlichsten und oft auch besten Ideen. Dafür gibt es eine wissenschaftliche Erklärung: Wenn wir den Alltag hinter uns lassen, geraten wir in eine Art kreativen Schwebestand. Ein Phänomen, das der Anthropologe Victor Turner in den 1960er-Jahren erforschte.

In manchen Fällen kann dieser Effekt zu lebensverändernden Entscheidungen führen, wie Sie in unserer Geschichte über die Inseln **Französisch-Polynesiens** ab Seite 24 nachlesen können. Meistens ist der Wunsch nach Veränderung bereits vor dem Urlaub vorhanden – etwa wenn man sich besonders viel Zeit für eine Reise nimmt wie unser Autor, der neun Wochen im südlichen Afrika verbracht hat und für uns ab Seite 14 von der erstaunlichen Vielfalt **Namibias** berichtet. Reisen müssen jedoch nicht weit oder lang sein, um nachhaltig zu wirken. Auch eine unaufgeregte Destination wie **Estland** kann neue und überraschende Perspektiven schenken (Seite 32).

Viel Freude beim Lesen und Entdecken wünscht Ihnen Ihre
Redaktion ADAC Urlaub

Schreiben Sie uns: redaktion@adac-urlaub.de



Urlaubsbilder erwünscht!

Schicken Sie uns Ihr
schönstes Urlaubsfoto an:
leserfotos@adac-urlaub.de

„Nichts ist
vergleichbar
mit dem
guten
Gefühl,
an einen
vertrauten
Ort zurück-
zukehren
und zu
merken,
wie sehr
man sich
verändert
hat.“

**Nelson
Mandela**
Aktivist und
ehemaliger
Präsident von
Südafrika
(1918 - 2013)



**Du hast immer dann
'ne Panne, wenn du gerade
durchstarten willst?**

Willkommen im Club!

Mach es wie 22 Mio. und vertraue auf den ADAC.

Werde jetzt auch ADAC Mitglied:

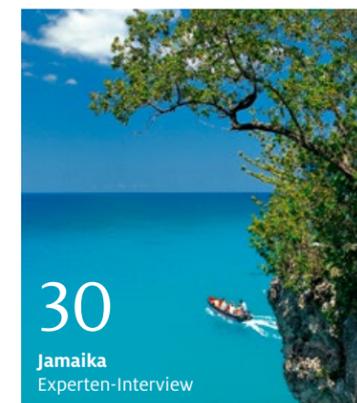


-  Auf [adac.de](https://www.adac.de)
-  Telefonisch unter 089 558 95 95 51
(Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr)
-  Persönlich beim ADAC vor Ort

Heute beantragt,
ab morgen geschützt.*

ADAC

* Gültig für alle ADAC Mitgliedschaftsanträge mit Bankeinzug, die uns digital zugehen.



Digitales

ADAC Urlaub als E-Paper
und zum Download auf
adacreisen.de/magazin



QR-Code scannen
und nächste Ausgabe bestellen



- | | |
|--|--|
| <p>6 Postkarte aus der Oase Siwa
Schwerelos im Sandmeer der ägyptischen Sahara</p> <p>8 Panorama Regional
Reisetipps von Ihrem ADAC Reisebüro</p> <p>11 Einmal um die Welt
Aktuelle Reise-News</p> <p>14 Riesengroßes Naturkino
Die erstaunliche Vielfalt Namibias</p> <p>22 Ein Wochenende in Salzburg
Experten-Tipps für die Mozartstadt</p> <p>24 Inselhüpfen in der Südsee
Von der Schönheit Französisch-Polynesiens</p> | <p>30 Mein Land Jamaika
Die ADAC Reiseexpertin Maria Köller im Interview</p> <p>32 Estland in fünf Tönen
Unberührte Natur und historische Hansestädte</p> <p>40 Ratgeber Reise
Tipps, Services und praktische Produkte</p> <p>42 Schönste Orte der Welt
Eine Reise zu acht Naturwundern dieser Erde</p> <p>48 Fotoalbum</p> <p>49 Rätsel</p> <p>50 Vorschau & Impressum</p> |
|--|--|

Alle Inhalte im Magazin ADAC Urlaub wenden sich an und gelten für alle Geschlechter (w/m/d). Soweit grammatikalisch männliche, weibliche oder neutrale Personenbezeichnungen verwendet werden, dient dies allein der besseren Lesbarkeit.

Inhalt

Service

-  Webseite
-  Information
-  E-Mail
-  Kontakt
-  Ort

Fotos: Christian Haas, mauritius images/Alamy Stock Photos/Prisma/Heeb Christian, Kaupo Kalda Tallinn City Tourist Office & Convention Bureau, iStock/chaclann, iStock/udokies

Schwereelos im Sandmeer

Fast im Nirgendwo existiert ein Sehnsuchtsort von überwältigender Schönheit: die Oasenstadt Siwa, knapp 500 Kilometer westlich von Kairo am Großen Sandmeer gelegen. Wer im immensen Salzsee, losgelöst von der Schwerkraft, mehr schwebt als treibt, erfährt Entspannung in ihrer reinsten Form. Und das mit Panoramablick auf über 200.000 Dattelpalmen auf der „grünen Seite“ und die endlose Sahara auf der anderen. Sofern man das salzhaltige Wasser nicht in die Augen bekommt, wohlgemerkt! Lässt man das Salz nach dem Bad auf der Haut trocknen, ist das hautpflegende Peeling inklusive. Zum Baden finden sich in der Oase und im Umland noch mehr Gelegenheiten: heiße Quellen unter Dattelpalmen, kalte Wüstenseen mit Fischen, die man bei einer Offroad-Tour über steile Dünen und Fossilienfelder voller Muscheln erreicht, und allen voran die „Quelle der Kleopatra“, ein in Stein gefasster Pool inmitten der Dattelhaine, in dem der Legende nach die bildhübsche Pharaonin selbst gebadet hat. Gut möglich, denn Siwa hat eine über 2800 Jahre dokumentierte Geschichte. Im Amon-Tempel hat sich Alexander der Große zum Pharao ausrufen lassen, am Berg der Toten liegen Steingräber mit farbenprächtigen Hieroglyphen-Verzierungen. Einzigartig ist auch die Shali genannte Altstadt, die einer Hollywood-Kulisse gleicht. Kulturell ist Siwa zudem stolz, der einzige Ort in Ägypten zu sein, an dem Tamazight gesprochen wird, eine Sprache der Berbervölker.



PANORAMA

Reise-Tipps, präsentiert von Ihrem ADAC in Baden-Württemberg

Tourismushelden

Auf der **Reisemesse CMT in Stuttgart** werden alljährlich die **Tourismushelden Baden-Württemberg** gekürt. Mit Unterstützung der drei ADAC Regionalclubs in Baden-Württemberg gab es 2024 erstmals die Kategorie **Nachhaltige Mobilität**. Ausgezeichnet wurden innovative Projekte, die dazu anregen, nachhaltige Mobilitätsangebote zu nutzen. Ziel ist auch, Lust auf nachhaltigen Urlaub im Land zu machen.

Sie kennen Personen oder Teams, die sich mit innovativen Projekten für den Tourismus in Baden-Württemberg mit Herz und Seele einsetzen? Dann lassen Sie es uns wissen und nominieren Sie Ihre Tourismushelden ab 1. Juli online unter:



RÄUBERBAHN ZWISCHEN ALTSHAUSEN UND PFULLENDORF

Mit Volldampf durch Oberschwaben

„**Max Elsässer hatte zwielichtige Vorfahren.** Das waren Gauner, die Leute übers Ohr gehauen haben“, erzählt ein Mann in einem vollen Zugabteil seinen Mitfahrenden. Er fällt auf – und das soll er auch: weißer Vollbart, rote Weste, blauer Mantel und ein schwarzer ausladender Hut. Der Mann ist Schauspieler und verkörpert die fiktive Figur Max Elsässer in einem ganz besonderen Zug: der Räuberbahn durch Oberschwaben. Dort erzählt

er Ausflüglern, Radfahrern und Wanderern, die die Landschaft zwischen Altshausen und Pfullendorf entdecken möchten, seine Geschichten.

Dass er dies überhaupt tun kann, ist ein kleines Wunder, denn eigentlich lag die Bahnstrecke still. Doch dank des Engagements der Stadt Pfullendorf und ehrenamtlicher Helfer darf die Bahn seit 2009 wieder an Sonn- und Feiertagen durch Oberschwaben rollen. Er-

möglicht haben das Gelder von Bund und Land. Und das war erst der Anfang: Ein Förderverein von Bahn-Nostalgikern setzte sich dafür ein, das Angebot auszubauen. So fährt die Räuberbahn nun auch an 19 zusätzlichen Tagen zwischen April und November. Ehrenamtliche mit einer verkürzten Lokführerausbildung steuern den Zug, der Platz für rund 100 Gäste bietet. Bahnübergangsposten und Zugbegleiter sorgen für Sicherheit und

Einmal durch Oberschwaben

Die einst stillgelegten Gleise sind dank engagierter Ehrenamtlicher wieder aktiv

Ausgezeichnet!

Die Räuberbahn in Oberschwaben wurde auf der CMT 2025 in der Kategorie „Nachhaltige Mobilität“ zum „Tourismushelden“ gekürt



Hier lohnt sich der Halt
Pfullendorf ist Teil der Strecke – charmant mit Marktplatz, Fachwerk und Narrenbrunnen



sind kundige Begleitung entlang der Strecke. Sie machen aufmerksam auf Städte und Dörfer, auf Burgen, Schlösser und Museen, auf Feste, Konzerte und historische Persönlichkeiten. Ganz nebenbei vermitteln sie Wissenswertes über die Bahn und ihre Geschichte – und sagen, wo es weitergeht: mit Anschlusszügen, Wanderwegen oder einem guten Gasthaus.

Ein Einsatz, der sich lohnt: 2025 wurde das Projekt mit dem „Tourismushelden“-Preis in der Kategorie

„Nachhaltige Mobilität“ geehrt – eine Auszeichnung, die unter anderem von den drei Regionalclubs des ADAC in Baden-Württemberg unterstützt wird.

Die Bahnfahrt bietet ein buntes Programm, das den Ausflug einzigartig macht: So nimmt die Räuberbahn Bezug auf den berühmtesten „Schwarzen Vere“, der im 19. Jahrhundert in Oberschwaben sein Unwesen trieb. Aber auch Kinder-Erlebnistage oder eine Begleitung durch Musikkapellen oder

Jazz-Combos organisiert der Förderverein. Das Angebot findet Anklang: Allein 2024 sind 5660 Menschen damit an ihr Ausflugsziel in der Region gelangt. Das Interesse wächst – und mit ihm das Potenzial für erlebnisreichen Tourismus auf der Schiene.

Erkundungstour

Ob zum Radeln oder zum Wandern – die Räuberbahn bringt einen an die schönsten Orte Oberschwabens

Aus dem Leben der Räuber
„Max Elsässer“ erzählt in der Räuberbahn von seinen geheimnisvollen Vorfahren



Fotos: Ingo Rack (4), Frank Eppler

~~Stress. Überarbeitung.~~
~~Langeweile.~~

Sinn.

Arbeiten, wo es wirklich zählt.



Isabelle Bröckers,
Content Creator

adac.de/sinn




ANSPRECHPARTNER

Kontaktieren Sie uns. Wir beraten Sie gern!

ADAC Reisebüros in Baden-Württemberg

Aalen

Südlicher Stadtgraben 11
T 07361 647 07 30
aalen@wtb.adac.de

Freiburg

Am Predigertor 1
T 0761 368 8177
rb.freiburg@sba.adac.de

Lörrach

Am Bahnhofplatz 2-3
T 07621 9274 20
rb.loerrach@sba.adac.de

Stuttgart Neckartor

Am Neckartor 2
T 0711 28 00 21 05
stuttgart@wtb.adac.de

Baden-Baden

Gewerbepark Cité 22
T 07221 9374 30
rb.baden-baden@sba.adac.de

Göppingen

Schillerbau II, Willi-Bleicher-Straße 3
T 07161 978 09 44
goeppingen@wtb.adac.de

Mannheim

Am Friedensplatz 6
T 0621 41 00 19 44
reise.mannheim@nba.adac.de

Stuttgart City

Kronprinzstraße 8
T 0711 22 85 50
stuttgart.city@wtb.adac.de

Balingen

Wilhelm-Kraut-Straße 18
T 07433 99 63 10
balingen@wtb.adac.de

Heidelberg

Pleikartsförster Straße 116
T 06221 711 09 45
reise.heidelberg@nba.adac.de

Offenburg

Marlener Straße 6
T 0781 72 74 20
rb.offenburg@sba.adac.de

Singen

Georg-Fischer-Straße 33
T 07731 86 74 11
rb.singen@sba.adac.de

Biberach

Zeppelinring 7
T 07351 70 02 20
biberach@wtb.adac.de

Heilbronn

Bahnhofstraße 19-23
T 07131 96 75 20
heilbronn@wtb.adac.de

Pforzheim

Julius-Moser-Straße 1
T 07231 429 82 79 46
reise.pforzheim@nba.adac.de

Ulm

Neue Straße 40
T 0731 96 21 0 20
ulm@wtb.adac.de

Bruchsal

Am Alten Güterbahnhof 9
T 07251 618 99 99 47
reise.bruchsal@nba.adac.de

Karlsruhe

Steinhäuserstraße 22
T 0721 810 49 42
reise.karlsruhe@nba.adac.de

Reutlingen

Lederstraße 102
T 07121 38 56 56
reutlingen@wtb.adac.de

VS-Villingen

Klinikstraße 3
T 07721 91 74 20
rb.villingen@sba.adac.de

Esslingen

Plochinger Straße 21
T 0711 31 54 70 40
esslingen@wtb.adac.de

Ludwigsburg

Breuningerland, Heinkelstraße 1-11
T 07141 23 10 20
ludwigsburg@wtb.adac.de

Sindelfingen

Breuningerland, Tilsiter Straße 15
T 07031 95 36 20
sindelfingen@wtb.adac.de

Waiblingen

Fronackerstraße 16
T 07151 510 58 50
waiblingen@wtb.adac.de



Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf adacreisen.de/adac-reisebueros

EINMAL UM DIE WELT

DUBLIN

Auf den Spuren von Oscar Wilde

2025 jährt sich der Todestag von Oscar Wilde zum 125. Mal – Grund genug, sich in seiner Heimatstadt Dublin auf die Spuren des faszinierenden Autors zu begeben. Seine wichtigsten Wirkungsstätten lassen sich auf einem einstündigen Rundgang erkunden. Am besten startet man bei der Statue am Merrion Square (Foto) und taucht in das wechselvolle Leben des homosexuellen Autors ein. Tiefere Einblicke ermöglicht das Oscar Wilde House gegenüber, am 1 Merrion Square: Besucher erfahren auf vier Etagen mehr über seine erstaunliche Familiengeschichte. Geboren wurde er 1854 im nahe gelegenen Haus mit der Adresse 21 Westland Row – heute die Heimat des Oscar Wilde Writers Centre, das Teil des Trinity College ist. Die Hauptgebäude der 1592 gegründeten Universität zählen ebenfalls zur Route – schon weil Wilde einer ihrer berühmtesten Absolventen ist. Die legendäre Bibliothek verfügt zudem über eine bedeutende Oscar-Wilde-Sammlung mit mehr als 150 Fotos und Objekten. Mehr Infos auf oscarwildehouse.com



Fotos: PINCAMP, Vistapoint, iStock/Cynthia Shirk

CAMPING

Zwölf neue ADAC Superplätze in Europa

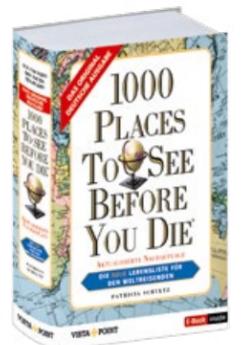


Die ADAC Inspektoren reisen durch ganz Europa, um die schönsten und besten Campingplätze ausfindig zu machen. Die Kriterien zur Bewertung sind Anzahl und Qualität der Sanitäreinrichtungen, Ausstattung und Pflege des Geländes, Einkaufsmöglichkeiten und Gastronomie sowie Freizeitangebot und Bademöglichkeiten. 2025 sind zwölf neue ADAC Superplätze in Frankreich, Italien, Kroatien, den Niederlanden und der Schweiz dazugekommen. Neu im Reigen der Besten sind etwa das stilvolle RCN-Camping Le Moulin de la Pique in der französischen Region Nouvelle-Aquitaine und Camping Valkanela in der kroatischen Region Istrien, das direkt am Meer liegt (Foto). Mehr Infos auf pincamp.de

BUCHBESPRECHUNG

Pflichtlektüre für Weltreisende

Die Neuauflage von „1000 Places To See Before You Die“ macht als einzigartiges Kompendium Lust darauf, die Welt zu bereisen. Nicht weniger als eine „Lebensliste für den Weltreisenden“ soll die Neuauflage sein – der „1000 Plätze, die man vor seinem Tod gesehen haben sollte“. Patricia Schultz hat dafür die Erstauflage 2003 „komplett auseinandergenommen“, neue Ziele aufgenommen und die Informationen aktualisiert. Neu hinzugekommen sind beispielsweise Ghana und Nicaragua. Was geblieben ist, ist der Anspruch, auf über 1200 dicht bedruckten Seiten eine bunte Mischung der Wunder dieser Welt zu zeigen.





MALTA

Die Nummer eins zum Abtauchen

Wassertemperaturen zwischen 13 und 23 Grad Celsius und eine hervorragende Unterwassersicht machen Malta, Gozo und Comino ganzjährig zu einem idealen Ziel für Tauchfans. Auf den Inseln gibt es mehr als 200 Tauchplätze mit steinigen Böden, Höhlen, künstlichen Riffen aus Wracks und einer reichen Tierwelt: Riffbarsche, Kraken, Rochen, Thunfische und sogar Delfine sind hier anzutreffen. Zusätzliche Höhepunkte sind das 2700 Jahre alte phönizische Schiffswrack und der Ċirkewwa Marine Park mit geschützten Tauchgebieten. Zudem sorgen zwei Dekompressionskammern für Sicherheit. Mit dieser Vielfalt konnten die drei Schwesterinseln bei dem diesjährigen *boot dive award* punkten und wurden von einer Fachjury auf der Yacht- und Wassersportmesse *boot Düsseldorf* auf den ersten Platz gewählt.

LUFTHANSA

Bye-bye, Bordverkauf!

An Bord von Lufthansa-Flügen wird es ab September keine Produkte wie Parfüms, Zigaretten oder Sonnenbrillen mehr zu kaufen geben. Der Grund: hohe Kosten bei sinkender Nachfrage.



SCHWEDEN

Happy Birthday, Pippi Langstrumpf!

Den 80. Geburtstag der berühmtesten Abenteuerheldin Schwedens nimmt die Provinz Småland zum Anlass, 2025 ihre Bullerbü-Idylle und Pippis Schöpferin zu feiern. Das Geburtshaus Näs der Schriftstellerin Astrid Lindgren in Vimmerby ist heute ein Museum. Ebenfalls in Vimmerby liegt Astrid Lindgrens Värld, ein fantasievoller Freizeitpark, in dem die Villa Kunterbunt, die Krachmacherstraße oder Nangijala liebevoll nachgebaut sind. Das nahe gelegene interaktive Museum Filmbyn bei Mariannelund ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen der klassischen Lindgren-Verfilmungen. Unter dem Motto „Be more Pippi“ ruft die Astrid Lindgren Company Kinder und Erwachsene dazu auf, sich von Pippis unerschrockenem und lebensfrohem Charakter inspirieren zu lassen. Mehr Infos auf visitsmaland.se



In Kürze

195 Länder

hat der **23-jährige Deutsche Luca Pferdmenges** bereist und hält damit den Rekord als jüngster Mensch, der in allen Ländern der Welt war. Sein letztes Land war Palau, das er im April 2025 besuchte.

LEIPZIG

Historisches Kaffeehaus öffnet wieder

Sechs Jahre wurde saniert, 3,8 Millionen Euro wurden investiert. Jetzt hat das historische Kaffeehaus Zum Coffe Baum in Leipzig wieder geöffnet. Nach Angaben der Stadt ist das Café, das seit 1711 existiert, das älteste durchgehend betriebene Kaffeehaus in Europa. Das Barockgebäude, ein mehrstöckiger Bau, der vollständig Zum Arabischen Coffe Baum heißt, gehört der Stadt. Weiteres zum Café und seiner sächsischen Geschichte verspricht das hauseigene Museum, das am 1. Juli wieder öffnet. Mehr Infos auf coffebaum.de



Fotos: Visit Malta, iStock/Creation of Icons and Illustrations, mauritius images/Thomas Robbin/imageBROKER, mauritius images/Travel Collection/Philip Koschel, mauritius images/Alamy Stock Photos/H-AB, iStock/heinstirred

DEUTSCHLAND

50 Jahre Deutsche Märchenstraße



Am 11. April 1975 wurde die Deutsche Märchenstraße gegründet. Von Hana, dem Geburtsort der Brüder Grimm, bis Bremen schlängelt sich die beliebte Ferienstraße 600 Kilometer quer durch Deutschland, unterwegs liegen 50 märchen- und sagenhafte Orte. Ein zentraler Teil führt durch Nordhessen, wo Jacob und Wilhelm Grimm den größten Teil ihres Lebens verbrachten und ihre Kinder- und Hausmärchen sammelten. Dort sind zahlreiche Lebensstationen sowie das Museum Grimmwelt Kassel. Im Jubiläumsjahr lassen sich aber auch bei Festspielen und Museumsführungen, auf Märchenpfaden und Burgtürmen, in Gasthäusern und Schlosshotels Märchen, Sagen und Legenden entdecken. Der runde Geburtstag wird zudem am 16. und 17. August 2025 bei einem Festwochenende im Tierpark zu Füßen des Dornröschenschlosses Sababurg (Foto) gefeiert. Mehr Infos auf deutsche-maerchenstrasse.de

In Kürze

1,6 Millionen

landeten 2023 im **Trevi-Brunnen** in Rom. Die Erlöse aus den Münzen aus aller Welt gehen an die Caritas und werden für soziale Projekte verwendet.

ÄGYPTEN

Endlich eröffnet: das Grand Egyptian Museum

Das Grand Egyptian Museum in der Nähe der Pyramiden von Gizeh ist das größte archäologische Museum der Welt. Spektakulär ist schon der Bau mit der fast einen Kilometer langen Hauptfassade aus Glas und Alabaster. Riesige Fenster lenken den Blick auf die Pyramiden. Mehr als 100.000 Artefakte aus Ägyptens antiken Schätzen sollen hier auf über 40.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche gezeigt werden. Im Zentrum stehen die vollständigen Grabbeigaben Tutanchamuns, die allein schon 7000 Quadratmeter Ausstellungsfläche einnehmen. Im ersten Schritt wurden zwölf Säle der Öffentlichkeit im Probebetrieb zugänglich gemacht, am 3. Juli soll nun endlich die vollständige Eröffnung gefeiert werden. Die Baukosten werden auf über eine Milliarde Dollar beziffert. Mehr Infos auf visit-gem.com



Riesengroßes Naturkino

Namibia ist wildes Afrika mit deutschem Einfluss und für Tierliebhaber ein Sehnsuchtsziel, sind hier doch die Big Five und viele Hundert andere Arten zu Hause. Doch von wegen eintönig – von der Wüste bis zum Tropenwald ist alles dabei

Text Christian Haas

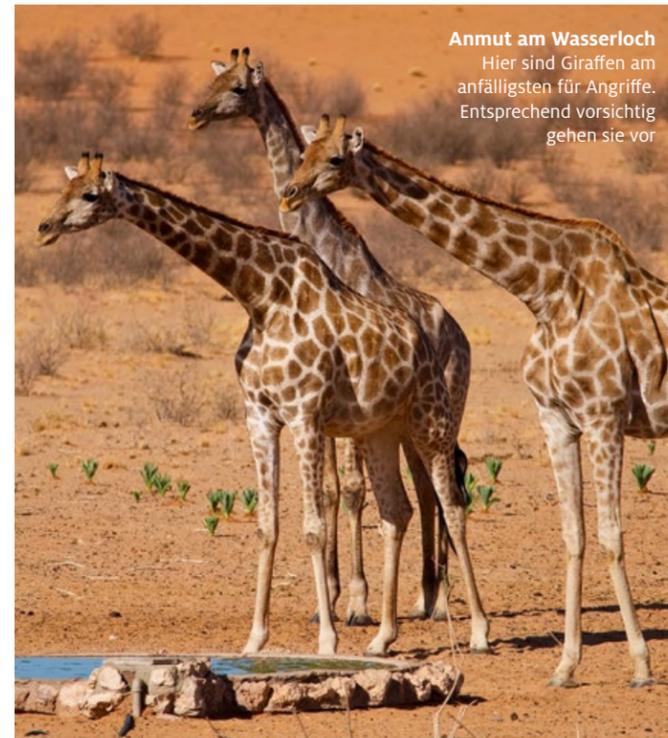


Wildtiere auf Streife
Gnus, Impalas, Strauße, Oryx und Kudus trifft man bei Pirschfahrten besonders häufig. Und Zebras!

Schlank und schlau
Erdmännchen sind clevere Höhlenbauer und haben ein ausgeprägtes Sozialverhalten



Kunstwerke der Natur
Übergroße Webervogelnester sind typisch für die Kalahari



Anmut am Wasserloch
Hier sind Giraffen am anfälligsten für Angriffe. Entsprechend vorsichtig gehen sie vor

Wohin, wenn sich die Chance auf eine mehrmonatige Auszeit ergibt? In unserem Fall war klar: dorthin, wo Naturspektakel und Abenteuer warten, man sich aber dennoch gut bewegen kann. Namibia klang da verlockend, weil: Weite, Wüste, wilde Tiere. Gedacht, gemacht. Und wie schnell sich diese Wahl als Volltreffer erweist! Morgens gelandet, vormittags den Camper übernommen (um auch mal auf Campsites übernachten zu können), nachmittags mit einem Drink auf der Lodgeterrasse: Schneller kann man dem Alltag nicht entkommen. Und dann sind da gleich noch erste Pirschfahrten mit Dutzenden Impalas und Zebras vor der Linse.

Wandersafari in der Kalahari

Was die Kalahari Red Dunes Lodge südlich der Hauptstadt Windhoek noch attraktiver macht, sind eine Reihe von Trails und das Angebot eines geführten Trans Kalahari Walk, einer 1,5-tägigen Wanderung

durch das 4500-Hektar-Lodgegelände. Statt Zäunen und Raubtieren (die es hier nicht gibt) sehen wir Klopfkäfer, die Losung einer Elenantilope und Schirmakazien mit XXL-Webervogelnestern. „In einem Nest wohnen bis zu 200 Vögel, eine riesige WG, bei der sich alle um die Nachbarn kümmern“, erklärt unser Guide Etosha. Wie das? „Sie warnen sich, wenn eine Kobra oder Giftnatter die Brut fressen will.“ Schluck. Diesen Zeitgenossen könnten dann ja auch wir begegnen? „Klar“, scherzt unser Guide. „Das wäre allerdings wie ein Sechser im Lotto!“ Stattdessen tref-

fen wir auf Kudus, Strauße, Warzenschweine. Das Beste aber wird der Blick vom Liegestuhl unseres abgelegenen Camps aufs Wasserloch. Dort lassen sich erst Gnus, später drei Giraffen blicken, die auf ihrem Weg zur Trinkstelle eine Art Ballett aufführen. Applaus! Den gibt es auch für Etosha, der uns mit Braai, einem traditionellen Grillabend, verwöhnt und auf eine Anhöhe führt. Wie weit der Blick reicht! Wie irre der Mond aussieht! Fast wie die Zitronenscheibe im Malawi Shandy, dem typischen Erfrischungsgetränk Namibias, das wir dazu trinken.

Hoch zu Ross durch die Namib

In den Tagen drauf wird es Richtung Westen karger, gebirgiger, sandiger. Hallo, Namib, ihres Zeichens weltälteste Wüste. Der bis an den Atlantik reichende Namib-Naukluft-Park ist mit 50.000 Quadratkilometern Afrikas größter Nationalpark. Mal kreuzen Oryx die Straße, mal wilde Namib-Pferde, Nachkommen von entlaufenen Trakehnern der deutschen Schutztruppe. Derart animiert, nehmen wir das Angebot eines Ausritts in unserer Lodge wahr. Lustig, dass wir im Stall auch ein Zebra antreffen. „Das wurde als Baby von der Mutter getrennt“, erzählt unser Reit-Guide Taio, „doch wir haben es mit der Flasche auf-

gezogen. Seit Jahren bleibt es treu bei der Herde, obwohl es jederzeit weglaufen könnte.“ Ob man so ein zahmes Wesen reiten könne, wollen wir wissen. „Wir haben es versucht, aber keine Chance.“ Aber hey, mit einem Pferd durchs steinige Gelände zu galoppieren, ist ja auch großes Naturkino! In der Nachtvorstellung wartet dann ein galaktischer Sternenhimmel. Eine solche Bewertung ist weder auf zu viel Amarula-Likör noch auf zu viel namibischen Wein zurückzuführen, sondern wissenschaftlich belegt. Dank klarer Luft und geringer Lichtverschmutzung gilt Namibia als Top-Destination für Sternengucker.

Überlebenskünstler

Namib-Pferde sind verwilderte Hauspferde und haben sich ans harte Wüstendasein angepasst



380 Meter hohe Dünen

Die Dünen von Sossusvlei stellen den Höhepunkt der Namib dar, im wahrsten Sinne. Bis zu 380 Meter ragen sie empor – Weltrekord. „Big Daddy“ und Co. zu besteigen, fällt bei Gluthitze alles andere als leicht, doch die Weitsicht vom Dünenkamm entschädigt für die Mühe. Dann geht es hopsend den XXL-Hang hinab in die Lehm-bodensenke Deadvlei, eine bizarre Marslandschaft, aus deren weißer Sandkruste tote Baumstümpfe in den wolkenlosen, blauen Himmel ragen, und das vor roter Sandkulisse. Ikonisch!

Tropischer Eisvogel

Der Senegalliest ist eine von Namibias rund 600 Vogelarten



Sundowner auf Eis
Die mobile Bar ist fester Bestandteil von Sonnenuntergangstouren

Wüstenwunder

Die Dünen von Sossusvlei gehören mit bis zu 380 Metern zu den höchsten der Welt



Fotos: Christian Haas (5), AdobeStock/Gunter, iStock/GroblertuPreez



Freche Affen

Die robusten Bärenpaviane sind im Land weitverbreitet und wenig menschenscheu

Pavianbegegnung im Fish River Canyon

Das gilt auch für die zweitgrößte Schlucht der Welt, den Fish River Canyon. Auf einer Länge von 160 Kilometern und einer Breite von über 20 Kilometern schneidet sich der Fluss rund 550 Meter in die flache Halbwüste ein. Stark. Es gibt nur einen Nachteil: Das Naturwunder liegt weit im Süden des Landes. Gut, dass wir Zeit haben. Also ab nach Ai-Ais zum Campingplatz im Talgrund. Das Highlight hier ist eine heiße Quelle, die auch den Pool speist. Baden aber ist absurd, weil gerade eine Hitzewelle für Temperaturen weit über 40 Grad sorgt. Selbst nachts fällt das Ther-

Die 6 besten Abenteuer
 QR-Code scannen und mehr über Namibias wilde Seiten erfahren
 online weiterlesen

mometer kaum unter 30 Grad, was das Schlafen erschwert. Hellwach werden wir jedoch, als sich, während wir zwei Meter nebenan frühstücken, ein Pavian an den Van schleicht und geschickt die Klappe zum Laderaum öffnet und reinhüpft! Unser Gebrüll ignoriert der Silberrücken. Erst als ein namibischer Mitarbeiter kommt („Vor Touristen haben die Affen keine Angst!“), haut er ab. Vorher poltert der Pavian aber noch auf den Tisch und schnappt sich Trauben und eine Safttüte. Dreist!



Kolossale Schlucht
 Der 160 Kilometer lange Fish River Canyon in Namibias Süden ist Afrikas größter Canyon



Robbenparadies
 In ganz Namibia leben fast so viele Robben wie Menschen, allein Zigtausende in Walvis Bay

Mystisches Kolmanskop

Nachdem längere Wandertouren im Canyon hitzebedingt ausfallen (sie sind ohnehin nur zwischen Mai und September erlaubt), zieht es uns nach Lüderitz, eine Kleinstadt mit deutschem Flair und Meeranschluss. Spannender als die Felsenkirche und manche Kolonialvilla gestaltet sich das nahe Kolmanskop. Während der kurzen Kolonialzeit galt die in der Wüste gelegene Diamantenstadt als Synonym für Luxus und Dekadenz, heute begeistert sie als Geisterstadt mit morbide-memorable Charme. Was daran liegt, dass der Sand über die Jahrzehnte jeden Winkel in dem verlassenen Ort besetzt und manche der erstaunlich gut erhaltenen Gebäude, darunter Villen und das für 250 Patienten ausgelegte Krankenhaus (mit Afrikas erstem Röntgengerät), bis zur Decke gefüllt hat. Bei einer Führung zwischen Kegelbahn und Eisfabrik erfahren wir nicht nur, dass sämtliches Material einst aus Deutschland herbeigeschifft wurde, sondern auch, dass Kolmannskuppe 1920 als Stadt mit dem höchsten Pro-Kopf-Einkommen der Welt galt.

Action in Swakopmund

Swakopmund umweht nicht nur eine angenehme Meeresbrise, sondern auch das Image der Aktivität-

tenhauptstadt Namibias. In dem 40.000-Einwohner-Ort, der mit seinem Baustil und vielen Hotel- und Ladennamen an seine deutsche Vergangenheit erinnert, locken Quadfahrten in den Dünen, Rundflüge, Wellenreiten und Bummel durch die von vielen Geschäften geprägte Innenstadt. Wir probieren im Brauhaus und in einem Café aus, wie deutsche Küche (und Kuchen!) so fern der Heimat schmecken. Im nicht weit entfernten Walvis Bay müssen wir uns dann entscheiden, ob wir in einen Kajak oder auf einen Katamaran steigen. Paddelnd wäre man näher dran an den Tausenden Robben, die sich am Strand und im Wasser tummeln. Der Katamaran hingegen punktet damit, weiter rum- und wir so auch Pelikane, Wale und Delfine vor die Linse zu bekommen – und lokale Austern auf den Teller.

Uralte Felsmalereien in Twyfelfontein

Von wegen flach, in Namibia geht es rauf und runter. Beispiel Erongogebirge, wo der im Brandbergmassiv gelegene Königstein gar 2573 Meter misst, Rekord. Andere Erhebungen wie die Spitzkoppe sind niedriger, aber markanter: Das „Matterhorn Namibias“ gilt als meistfotografierter Berg des Landes. Hier lassen sich wie auch am



Swakopmund
 Die Kleinstadt am Meer erinnert wie kein zweiter Ort an die deutsche Kolonialzeit

nahen Hohenstein jahrtausendealte Felsmalereien und -gravuren entdecken. Afrikas größte Ansammlung von Zeugnissen der Buschmannkultur findet sich jedoch in Twyfelfontein. Bei einer Tour zeigen einem Guides die Highlights der rund 2000 Abbildungen. Vertiefen lässt sich das Ganze bei einem Besuch des nahen Damara Living Museum, das spannende Live-Einblicke ins Ureinwohner-Universum gewährt. Wobei die Damara nur eine von rund einem Dutzend Ethnien im Land darstellen. Andere sind Himba, Herero, San, Ovambo und Co.

Ahs und Ohs in Etosha

Der hessengroße Nationalpark im Norden zählt zu den bedeutendsten Wildreservaten Afrikas. In den diversen Savannenlandschaften sowie der bizarr wirkenden Salzpflanze im Zentrum leben unheimlich viele Tiere. Wimmelwildnis wie im Bilderbuch – und so geballt wie nirgendwo sonst in Namibia.

Jugendliche Löwen

Posieren auf der Straße – ideal zum Fotografieren. Und wo ist Mama?



Fotos: mauritius images/Alamy Stock Photos/Fabian Plock, Stock/Bim, Christian Haas (2), mauritius images/Alamy Stock Photos/Vadim Nefedov

Alles im Fluss
Die Ndhovu Safari Lodge bietet Namibias erste schwimmende Chalets – am berühmten Okavango

Neben Hyänen, Schakalen, Leguanen und mehr als 340 Vogelarten sorgen die Big Five für Furore. Bei unserer privaten Pirschfahrt erspüren wir sie tatsächlich: Nashörner, Elefanten, Wasserbüffel, Löwen und einen Leopard. Seelenglück!

Caprivi – alles im grünen Bereich
Nicht in Etosha leben Nilpferde und Krokodile. Dafür in der Sambesi-Region. Hier im Caprivi-Zipfel, der sich wie ein Riesenstachel – 500 Kilometer lang und nur 30 bis 100 Kilometer breit – zwischen Angola, Sambia und Botswana schiebt, sieht Namibia ganz anders aus: dörflicher, grüner, wasserreicher, richtig tropisch. Ein abgeschiedenes Paradies, was sich allerdings gerade ändert. Grenzunruhen sind passé und insbesondere an den Flüssen entstanden etliche Unterkünfte, etwa in der Ndhovu Safari Lodge die ersten schwimmenden Chalets Namibias – inklusive Hippos, die nebenan den ganzen Tag planschen, grunzen, grasen, chillen. Da will man gar nicht weg. Aber was würde man dann



Happy Hippos
Im tropischen Caprivi-Streifen tummeln sich am und im Wasser mehrere Tausend Flusspferde

nicht alles verpassen? Etwa die Sundowner-Cruise mit den Booten der Lodge und etliche Aktivitäten in der Umgebung: Angeltrips, Bootsausflüge zu den Popafällen sowie Rundflüge über das legendäre Okavangodelta. Die sind diesseits organisiert deutlich günstiger als in Botswana. Ohnehin ist dort alles teurer, weshalb wir uns nach einem Abstecher schnell für eine Rückkehr entscheiden. Unsere Erkenntnis: In Namibia kommen wir mit unserem Budget doppelt so lange aus, insgesamt werden es über zwei Monate...



ADAC Mitgliederreisen



Afrika – Wo Abenteuer auf Natur trifft

Namibia, Botswana, Simbabwe – Auf den Spuren von David Livingstone
15-tägige Soft Adventure-Tour inkl. Flug mit Ethiopian Airlines

Inklusivleistungen u.a.: Flug von Frankfurt nach Windhoek und zurück ab Victoria Falls, 12 Nächte in Hotels, Lodges und Camps, Besichtigungsprogramm, Pirschfahrten, örtliche, deutschsprachende Reiseleitung und englischsprachende Fahrer.

ab 5.699 € p. P. im Doppelzimmer
Reisetermine: 28.8., 30.10., 13.11.2025

Mitgliedervorteil: Pirschfahrt Etosha NP, Bootsfahrt Kavago Fluss und Chobe NP, Sunset Cruise Sambesi Fluss

Unter dem Himmel Namibias
15-tägige Soft Adventure-Tour inkl. Flug mit Ethiopian Airlines

Inklusivleistungen u.a.: Flug von Frankfurt nach Windhoek und zurück, 12 Nächte in Hotels, Lodges und Camps, Besichtigungsprogramm u.a. mit Weinverkostung, Naturfahrt im offenen Geländewagen zum Sossusvlei & Deadvlei sowie Sesriem Canyon, Pirschfahrten, örtliche, deutschsprachende Reiseleitung und englischsprachendem Fahrer,

ab 4.449 € p. P. im Doppelzimmer
Reisetermine: 7.3., 18.4., 31.10., 14.11.2026

Mitgliedervorteil: Ganztägige Pirschfahrt im Etosha NP und Katamaran Bootsfahrt ab Walvis Bay

Beratung und Buchung: 250 ADAC Reisebüros
adacreisen.de/mitgliederreisen 069 945159740

ADAC Reisevertrieb GmbH



*Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero *Täglich: 8.00-20.00 Uhr. Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln. Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

Fotos: Christian Haas, Getty Images/Wanderlust, ADAC Saarland/Ann-Iren Ossenbrink, iStock/pulipitis, Karte: Karin Kunkel-Jarvers; Kartengrundlagen: Made with Natural Earth, Free and raster map data: OpenStreetMap contributors; freie Geodaten VMAPO (Public Domain)

Auf einen Blick



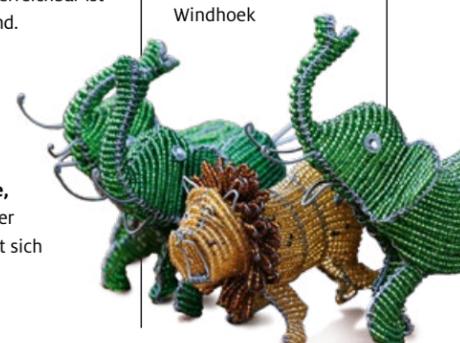
Experten-Tipp

Katja Hümmelich aus dem **ADAC Reisebüro** in Saarouis gibt Tipps für den Besuch des Etosha-Nationalparks

Auf dem Weg zum Etosha-Nationalpark lohnt sich ein Stopp am **Waterberg Plateau Park**. Dort werden Touren im offenen Geländewagen angeboten, um die Tierwelt zu erkunden. Auch für Wanderer gibt es interessante Touren, die leicht zu bewältigen sind. Der **Etosha-Nationalpark** gehört zu jeder Namibia-Reise! Am besten mit mehreren Übernachtungen direkt im Park, etwa in einem der landestypischen **Camps Okaukuejo, Halali oder Namutoni**. Diese sind zwar recht einfach, verfügen aber über Wasserlöcher, die nachts beleuchtet sind – perfekte Bedingungen, um Tiere zu beobachten.

Mehr Infos auf
adacreisen.de/namibia

Handwerkskunst
Hübsche Souvenirs gibt es etwa im Namibia Craft Centre in Windhoek



Schauplätze in Namibia



Anreise

Lufthansas Ferienflieger Discover Airlines fliegt mehrmals wöchentlich von Frankfurt nach Windhoek. Günstigere Alternativen gibt es mit Zwischenstopp in Addis Abeba oder Johannesburg.

Reisezeit

Namibia ist rund ums Jahr zu bereisen. Im Süd-Winter (Mai bis September) sind die Temperaturen mit 25 bis 30 Grad angenehm. Aufgrund der Trockenheit sind dann auch die Wasserstellen gut besucht.

Bitte beachten

Der Reisepass muss sechs Monate über die Aufenthaltsdauer hinaus gültig sein. Deutsche Staatsangehörige benötigen ein Visum. Es kostet rund 80 Euro und

kann vorab online oder bei der Ankunft am Flughafen erworben werden.

Herumreisen in Namibia ist entspannt, das unterstreicht auch die Travel Risk Map 2025. Demnach genießt das extrem gering besiedelte Land dasselbe Sicherheitslevel wie Deutschland. Mietwagen oder Camper sollte man rechtzeitig buchen. Für manche Strecken braucht es Allradantrieb, in jedem Fall benötigt man einen internationalen Führerschein. In Namibia herrscht Linksverkehr.

Gesundheit

Neben Standardimpfungen wird eine Hepatitis-A-Impfung empfohlen. Im Norden und Nordosten des Landes, insbesondere im Caprivi, besteht Malaria-Gefahr, deswegen auf Insektenschutz achten. Die Namib-Wüste und die Region südlich von Windhoek sind malariefrei. Eine Auslands-Krankenversicherung mit Rückholversicherung wird dringend angeraten.

Essen & Trinken

Braai, die namibische Variante des Grillabends, findet ständig statt. Auf dem Grill oder offenen Feuer landen Kapana (dünne Rinderstreifen), Strauß, Impala, Oryx, Kudu und Co. Dazu serviert werden Relish (stückiges Gemüsepurée), Vetkoek (frittierte Backwaren) und Pap, eine Beilage aus Hirsemais.

Was in Südafrika Biltong heißt, heißt in Namibia **Eendingu**. Beides ist Trockenfleisch und ein beliebter Snack. Oder wie wäre es mit **Omagungu**, frittierten Mopane-Würmern?

Nicht versäumen

In der überschaubaren Hauptstadt Windhoek sind die Christuskirche, die Alte Feste und das 2014 eröffnete Independence Museum, ein architektonisch kontrovers diskutierter Protzbau rund um Namibias Geschichte, sehenswert.

Bei Keetmanshoop, fünf Autostunden südlich von Windhoek, finden sich fast 5000 bizarre aussehende, jahrhundertealte **Köcherbäume** – weltweit einmalig.

In der Region Kaokoveld sind neuerdings Steinskulpturen eines unbekanntem Urhebers aufgetaucht. Einige der Kunstwerke vom **Banksy der Wüste** schafften es 2022 auf die Biennale in Venedig.

Wüste bis ans Meer: Die 500 Kilometer lange **Skelettküste** ist eine der weltältesten Landschaftsformen, kaum zugänglich, neblig, mystisch. Relativ gut erreichbar ist das Kreuzkap bei Swakopmund.

Das Wort „Ongongo“ bedeutet auf Herero „Wasser, das niemals aufhört“. Passt für die in einer Schlucht befindlichen **Ongongo-Fälle**, an deren Fuß ein kristallklarer Badepool liegt. Hier befindet sich auch einer der schönsten Campingplätze des Landes.

AUSSICHTSPUNKTE

Kleinstadt von Weltformat

Es gibt mehrere Aussichtspunkte, auf die es sich zu steigen lohnt. Hoch über der Stadt thront die **Festung Hohensalzburg** auf dem Festungsberg. Oder man geht auf den **Mönchsberg** und hat einen tollen Blick auf die Festung. Hier befindet sich auch das **Museum der Moderne** mit einer großen Restaurant-Terrasse. 190 Stufen führen hinauf auf den **Glockenspielurm** in der Altstadt: Hier hat man einen fantastischen Rundblick über die Stadt und auf das wundersame Räderwerk des Glockenspiels. Führungen gibt es von Ende März bis Ende Oktober jeweils donnerstags um 17.30 Uhr und freitags um 10.30 Uhr. Wer lieber unten bleiben möchte, lauscht dem Glockenspiel täglich um 7, 11 und 18 Uhr.



Ein Wochenende in ... Salzburg



Empfohlen von
Lilli Wiens-Hentsch
vom **ADAC Reisebüro**
in Hannover

Verwinkelte Gassen, barocke Architektur und viel Grün – Salzburg ist perfekt für ein Familienwochenende

AUSSTELLUNGEN

Ganz und gar nicht museal!

Es regnet – was tun mit Kindern? Ab ins **Haus der Natur!** Das Naturkundemuseum kombiniert Ausstellungen mit einem interaktiven Science Center, einem Aquarium und einem Reptilien- und Amphibienzoo. Im **Spielzeug Museum** dreht sich alles ums Spielen – Kinder dürfen mitmachen und ausprobieren. Auch ein Ausflugsklassiker sind die etwa 19 Kilometer entfernten **Salzwelten Salzburg**. Mit 2600 Jahren Geschichte handelt es sich dabei um eines der ältesten Bergwerke der Welt, heute starten kleine und große Gäste dort mit einer Grubenbahn in eine abenteuerliche Zeitreise.

WOLFGANG AMADEUS MOZART

Salzburgs berühmtester Sohn

Kein Salzburg-Besuch ohne Mozart, denn der Welt bedeutendster Komponist wurde hier am 27. Januar 1756 geboren. Ein Rundgang durch die originalen Wohnräume von **Mozarts Geburtshaus** in der Getreidegasse 9 dauert etwa eine Stunde – man fühlt sich augenblicklich ins 18. Jahrhundert zurückversetzt (Foto). 1773 zog die Familie in eine Wohnung am Makartplatz: Auch das **Mozart-Wohnhaus** kann man besichtigen. Auf dem Rundgang können Besucher Mozarts Original-Konzertflügel bestaunen und sehen auch das Zauberflöten-Häuschen, in dem Mozart einer Anekdote zufolge seine berühmteste Oper komponierte. Die **Mozartwoche** mit Events und Konzerten findet jedes Jahr rund um seinen Geburtstag statt – 2026 vom 22. Januar bis zum 1. Februar.



Immer ein Genuss
Mozartkugeln! 1890 von Paul Fürst als Hommage an Mozart erfunden



CAFÉS UND RESTAURANTS

Österreich à la carte

Die Kaffeehäuser **Café Bazar** an der Salzach und **Café Tomaselli** mitten in der Altstadt sind Institutionen – und immer gut für ein Stück hausgemachten Topfen- oder Apfelstrudel (Café Bazar) oder Kipferl aus Butterteig mit Walnussfüllung (Café Tomaselli). Im Andräviertel lockt das **Café Fingerlos** mit feinem Frühstück und Patisseriekreationen.

Wer es etwas moderner mag, kehrt im **220 Grad Rupertinum** oder **220 Grad Nonntal** ein. Tolles Backhendl isst man auf dem **Schranzenmarkt** beim Mirabellgarten (jeden Donnerstag) oder aber – neben anderen Spezialitäten wie Salzburger Nockerln (Foto) oder Frittatensuppe – im **Stiegl-Keller**. Von der Terrasse hat man einen herrlichen Blick über die Dächer der Stadt.

SALZBURG-SPAZIERGÄNGE

Abenteuer Altstadt

Die Altstadt gehört zum Unesco-Welterbe: Das DomQuartier mit barockem **Dom**, **Residenz** und **Erzabtei St. Peter** bildet das Herzstück. In der **Getreidegasse** reiht sich ein Geschäft ans andere, in der **Hofstallgasse** schlendert man an den Festspielhäusern vorbei und wer Kindern das Spazieren durch die Straßen schmackhaft machen möchte, sollte sich die Rätselrallyes des Tourismusbüros runterladen (salzburg.info). Einen ganzen Tag (mindestens aber einen langen Nachmittag) kann man auch wunderbar in **Schloss Hellbrunn** und seinem Park mit den spektakulären Wasserspielen verbringen.



Fotos: ADAC Hannover/Hemming Scheffern/Tourismus Salzburg/Breitegger Günther, mauritius images/Alamy Stock Photos/Loes Kleboom; Tourismus Salzburg (2); Tourismus Salzburg/Breitegger Günther

Inselhüpfen in der Südsee

Die Inselwelt Französisch-Polynesiens ist lebensverändernd schön. Wie Sie am besten in das Paradies eintauchen? Indem Sie von Insel zu Insel hüpfen – per Fähre, Frachter, Kreuzfahrtschiff oder mit dem Flieger

Text Franziska Grötsch



Südeetraum
Die Lagune von Bora-Bora genießt zu Recht den Ruf, eine der schönsten der Welt zu sein

Französisch-Polynesien ist eine Destination, bei der man sicher sein kann, dass sie unvergesslich ist. Dass diese Reise unser Leben komplett ändern sollte, ist uns um fünf Uhr morgens bei der Landung am Flughafen von Papeete noch nicht klar. Dass wir hier genau richtig sind, spüren wir jedoch schon in diesen ersten Momenten in Tahitis Hauptstadt, in der wir mit fröhlichem Gesang und dem feinen Duft der Tiaré-Blume empfangen werden. Es ist der Beginn

einer sechswöchigen Reise, die mehr ist als nur Urlaub – sie ist der Startschuss eines neuen, für uns lebensverändernden Kapitels. Doch beginnen wir von vorn.

Ia Orana e Maeva!

Willkommen auf Tahiti und seinen Inseln! Die feuchte, tropische Luft legt sich wie ein warmer Schleier auf unsere Haut, während wir den Flughafen verlassen und über die noch leeren Straßen zu unserer ersten Unterkunft fahren.

Die Insel vulkanischen Ursprungs ist das Herzstück Französisch-Polynesiens. Mit einer Fläche von 1044 Quadratkilometern und rund 200.000 Einwohnern (knapp 70 Prozent der Bevölkerung Französisch-Polynesiens lebt auf Tahiti) ist Tahiti nicht nur die größte Insel des Archipels, sondern auch das wirtschaftliche Zentrum. Wir bleiben nur eine Nacht, doch der Tag genügt, um die tief herabstürzenden Wasserfälle von Faarumai zu besuchen, die Aussicht vom

Belvédère de Taravao zu genießen und uns am Abend auf dem Place Vai'ete durch die polynesischen Küche zu schlemmen. Natürlich gönnen wir uns erst mal eine Coco Glacé – das leckere Wasser und Fruchtfleisch einer eisgekühlten Kokosnuss, die vor unseren Augen geöffnet wird.

Inselhüpfen leicht gemacht

Unser zweites Ziel ist Maupiti. Die ursprüngliche Schwester der berühmten Südseeinsel Bora-Bora ist

mit rund elf Quadratkilometern die kleinste der Gesellschaftsinseln, die wiederum eine der fünf Inselgruppen sind. Insgesamt besteht Französisch-Polynesien aus 118 Eilanden, verstreut über eine Fläche so groß wie Westeuropa. Und doch gelingt das Reisen zwischen ihnen überraschend unkompliziert: Wer möchte, fliegt mit Air Tahiti, die mit ihren Multi-Island-Pässen ein praktisches Angebot geschaffen hat: mehrere Inseln, ein Ticket, ein Preis.

Wer es gemütlicher mag, nimmt die Fähren Aremiti, Terevau oder Vaeara'i, auf denen oft auch Einheimische unterwegs sind – die perfekte Gelegenheit für Begegnungen und Gespräche. Gerade Vaeara'i, die seit Mitte 2021 die Gesellschaftsinseln Französisch-Polynesiens verbindet, hat durch die neue Transfermöglichkeit einen lang gehegten Traum der Polynesier in Erfüllung gehen lassen: eine preisgünstige Transferalternative zum Fliegen.

Foto: Tahiti Tourisme/Grégoire Le Bacon-Tahiti Nui Helicopters

Tahitis grünes Herz
Der am besten zugängliche Wasserfall im Faarumai-Tal heißt Vaimahuta



Frangipani
Wunderbar duftende Blumen begleiten jede Südseeerise vom ersten Moment an

Auch Kreuzfahrten verbinden die schönsten Inseln miteinander. Besonders beliebt ist das Fracht- und Kreuzfahrtschiff Aranui V, das seine Passagiere nicht nur zu den Gesellschaftsinseln und Tuamotus, sondern auch zu den entlegensten Inselgruppen in Französisch-Polynesien, den Marquesas, bringt. Dabei ermöglicht die Aranui V das völlige Eintauchen in die polynesischen Kultur, weil das Schiff gleichzeitig seiner Verpflichtung als Versorgungsschiff nachgeht und somit nicht nur zu Freizeitwecken durch die

Südsee schiff. Welches Fortbewegungsmittel man auch wählt – der Weg ist fast immer schon das Ziel.

Maupiti: Anflug von links

Auf dem Flug nach Maupiti wollen wir unbedingt auf der linken Seite sitzen, denn die Insel, deren Name übersetzt so viel wie „zwei Berge“ bedeutet, begeistert bereits aus der Luft mit ihrer Ursprünglichkeit und beispiellosem Charme. Auch wenn Maupiti optisch Bora-Bora gleicht, ist sie touristisch nicht mit der großen Schwester zu vergleichen. Es gibt keine Resorts, nur wenige Autos, keine Eile. Es ist die Entschleunigung und das gewisse Robinson-Crusoe-Gefühl, die uns sofort in ihren Bann ziehen. Die Einheimischen reichen uns Kokosnüsse vom Baum und zeigen, wie wir Körbe aus Palmenblättern flechten können. Lagunen, in denen wir allein zu sein scheinen, und der Teurafaatiu-Aussichtspunkt, der jede

Wanderung wert ist. Maupiti hat eine stille Kraft, die sanft entschleunigt – eines der größten Luxusgüter unserer Zeit.

Bora-Boras besondere Magie

Doch auch wenn wir hier Wochen verbringen könnten, die Flieger und Fähren auf die nächsten Inseln gehen nicht alle Tage. Kaum ein Ort steht so sehr für paradiesische Südseeträume wie Bora-Bora. Die Magie entdecken wir erst so richtig, als wir ein Boot mieten: nur wir zwei, die azurblaue Lagune, ein Picknickkorb, unsere Schnorchelausrüstung und das Rauschen der Wellen. Wir ankern vor einer der vorgelagerten Riffinseln, tauchen zwischen Korallengärten und bunten Fischen und begegnen einem Leopardrochen, der uns eine Weile begleitet. Bora-Bora kann pompös sein – aber auch persönlich. Man muss nur wissen, wohin man schaut.

Die Tuamotu-Atolle

Nach zwei weiteren Wochen, die wir auf den Gesellschaftsinseln



Fakarava Island
Unsere Autorin auf der wohl schönsten Palme der Welt



Rangiroa
Ein paar Tritte in die Pedale – und das nächste Postkartenmotiv ist erreicht



Bora-Bora
Kristallklare Lagune, weicher Sand und über allem thront der Otemanu

Fotos: Tahiti Tourisme/Theritua Maoni/Tahiti Tourisme/Kristiyan Markov, Franziska Grötsch, Tahiti Tourisme/Hélène Havard, Tahiti Tourisme/Jeremy Austin, Lei Tao

Huahine und Raiatea verbringen, fliegen wir mit einem Propellerflugzeug weiter zu den Tuamotu-Inseln, genauer gesagt, Tikehau, Fakarava und Rangiroa. Hier ist das Meer weiter, der Horizont näher und die Zeit dehnt sich. Taucher lieben die Unterwasserwelt. Während der Tiputa-Pass auf Rangiroa Begegnungen mit Delfinen ermöglicht, ist Fakarava berühmt für die sogenannte Wall of Sharks, an der man mit über 700 Haien auf Tuchfühlung gehen kann! Solange man die Tiere nicht füttert, passiert auch nichts. Und diese Strände – zu schön, um wahr zu sein.

Wir radeln über die schmale Inselstraße, das Meer zu beiden Seiten – türkis links, tiefblau rechts. Es riecht nach Salz, Sonne und Freiheit. Wir befinden uns auf Fakarava, wo wir am Strand PK9 am Rand des Atolls bald die schönste Palme entdecken, die wir je gesehen haben.

Unvergesslicher Moment

Wir erklimmen die fotogene Palme, spazieren den feinen Strand entlang und genießen hin und wieder eine Abkühlung – wenn das nicht das Paradies ist, was ist es dann? Und genau in diesem Moment geht mein Freund Lukas auf die Knie und stellt die Frage aller Fragen. Keine Worte werden den Glücksgefühlen gerecht, die wir in diesem Moment verspüren. Nur wir, die Palmen, die sich im sanften Wind wiegen, und das Wellenrauschen, das uns das Hier und Jetzt noch deutlicher spüren lässt. Wie Lukas es geschafft hat, den funkelnden Ring all die Wochen vor mir zu verstecken, ist mir bis heute ein Rätsel.

Abends kosten wir im zauberhaften Restaurant Havaiki Lodge zum ersten Mal Poisson Cru, das Nationalgericht der Inseln Tahitis, und genießen, auf dem Bootssteg sitzend, einen Drink im goldenen Licht. Unsere Beine baumeln über

dem Meer, während vor uns die Ammen- und Riffhaie auf Futtersuche gehen und die Sonne allmählich hinter dem Horizont verschwindet.

Polynesischer Gastfreundschaft

Rangiroa überrascht uns mit einer Weinplantage mitten im Atoll, mit springenden Delfinen im Tiputa-Pass, mit denen wir beim Tauchen hautnah schwimmen, und Abenden, an denen die Sterne so hell leuchten, dass wir sie fast greifen können. Wir übernachten in einem kleinen Guesthouse, dessen Gastgeberinnen uns mit einer Einladung zu einem traditionellen Tanzfest überraschen – wie wunderbar! Vor allem, weil wir nicht zum wichtigsten Ereignis der polynesischen Kultur, dem sogenannten Heiva Festival im Juli vor Ort



Rotfußtölpel
100 Vogelarten sind auf den 118 Inseln Französisch-Polynesiens beheimatet



Unvergesslich
Schnorcheln mit Haien,
Rochen und vielen
bunten Fischen

sind. Sie zeigen uns, wie man beim Javelotspielen mit einem Speer auf die Kokosnüsse an den Palmen zielt, und nehmen uns vom ersten Moment an auf, als wären wir Teil der Familie. Hier lernen wir, was die Inseln Tahitis, abgesehen von ihren atemberaubenden Landschaften – ob unter Wasser oder an Land –, tatsächlich ausmacht: die Lebensfreude der Polynesier.

Ein neuer Lebensweg

Als wir nach Tahiti zurückkehren und mit der Fähre in nur 25 Minuten auf die Nachbarinsel Moorea übersetzen, ist etwas in uns anders. Noch während der Reise gründen wir *OurTravelWanderlust.de* und tippen mit Blick auf die azurblaue Lagune Mooreas die ersten Worte

unseres Französisch-Polynesien-Reiseführers. Eineinhalb Jahre später kündige ich meinen Job als Projektmanagerin und betreibe seitdem hauptberuflich meinen Blog, der längst auch von anderen Sehnsuchtsorten berichtet.

Mit unseren Reportagen wollen wir mehr als Erinnerungen festhalten. Wir wollen teilen, was wir sehen, erleben und fühlen. Niemals hätten wir gedacht, dass die Reise nach Französisch-Polynesien unser Leben komplett verändern würde. Doch genau das ist passiert. Aktuell befinden wir uns im bisher größten Abenteuer unseres Lebens: einer mehrjährigen Weltreise, die uns – so viel ist sicher – wieder für längere Zeit auf die Inseln im Südpazifik führen wird.



ADAC Mitgliederreisen



Traumhafte Kreuzfahrten in die Südsee

Polynesien - per Postschiff durch das Südsee-Paradies³

32-tägige Reise durch Polynesien. Inselhopping und Postschiffkreuzfahrt an Bord der Aranui 5 von Papeete auf die Marquesas

Inklusivleistungen u.a.: Flüge Frankfurt – Auckland – Frankfurt, Innerpazifische Flüge, Stopover in Singapur und Auckland, Kreuzfahrt mit 11 Übernachtungen, 17 Hotelübernachtungen, deutschsprachige ständige Lernidee-Reiseleitung in der Südsee, Vorträge, Besichtigungen und Eintrittsgelder, diverse Mahlzeiten. Teilnehmeranzahl: 15-20 Personen.

ab 20.180 € p. P. im Doppelzimmer/-Kabine
Reisetermine: Oktober 2025 - November 2026

Mitgliedervorteil: 250 € Bordguthaben p.P.

Pazifik intensiv zwischen Tahiti und den Philippinen⁴

29 Tage Kreuzfahrt: Tahiti – Gesellschaftsinseln – Bora Bora – Samoa – Fidischi – Vanuatu – Salomonen – Papua-Neuguinea – Sulawesi – Bohol – Manila

Inklusivleistungen u.a.: Flüge Frankfurt – Tahiti und Manila – Frankfurt, nicko cruises Vollpension, Unterhaltungsprogramm an Bord, Komfortables Whisper Audio-System bei allen Ausflügen, nicko cruises Kreuzfahrtleitung und örtliche Reiseleitung, Deutschsprachiger Service an Bord.

ab 8.662 € p. P. bei 2er-Belegung
Reisetermin: 22.1.2027 - 20.2.2027

Mitgliedervorteil: Einladung zum Chefs Table im Wert von 89 € p.P. und Sonderpreis Getränkepaket bereits ab 990 € p.P.

Beratung und Buchung: 250 ADAC Reisebüros¹
 adacreisen.de/mitgliederreisen 069 945 15 97 40²

ADAC Reisevertrieb GmbH

ADAC

¹Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero ²Täglich: 8.00 - 20.00 Uhr.

³Veranstalter: Lernidee Erlebnisreisen GmbH, 10787 Berlin. ⁴Veranstalter: nicko cruises Schiffsreisen GmbH, 70499 Stuttgart. Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

Auf einen Blick



Experten-Tipp

Sabine Keller aus dem **ADAC Reisebüro** in Stuttgart empfiehlt, die Südsee mit Australien oder Neuseeland zu verbinden

Eine immergrüne Natur, Berge und Wasserfälle, **weiße und schwarze Sandstrände**, türkisblaues Meerwasser und bunte Korallenriffe – das zwischen Neuseeland und den USA gelegene französische Überseegebiet ist wahrhaft paradiesisch. Eine **Kreuzfahrt** ist die komfortabelste Art, diese landschaftlich und **kulturell vielfältige Inselwelt** zu entdecken. Und wer so weit fliegt, sollte die Gelegenheit nutzen, die Südsee mit einer Rundreise durch **Australien** oder **Neuseeland** zu kombinieren.



ADAC Medical App
ADAC Mitglieder und Inhabende einer ADAC Auslands-Krankenversicherung haben auch auf Reisen Zugang zu telemedizinischer Beratung durch deutschsprachige Ärzte. adac.de/meinmedical

Schauplätze in Französisch-Polynesien



Anreise

Die meisten Flüge landen zunächst am Flughafen Papeete auf Tahiti, der Hauptinsel Französisch-Polynesiens. Von hier aus können Sie per Fähre, Schiff oder Flugzeug von Insel zu Insel hüpfen.

Reisezeit

Auf den Inseln herrscht tropisches Klima. Durchschnittlich liegt die Jahrestemperatur bei etwa 27 Grad Celsius und sinkt auch in der Nacht selten unter 20 Grad Celsius. Unterschieden wird zwischen den trockeneren Monaten von Mai bis Oktober und den feuchteren Monaten von November bis April. Für einzigartige Erlebnisse wie das Schwimmen mit Buckelwalen sind die Monate Juli bis Anfang November zu empfehlen. Wer gern segelt, besucht die Inseln zwischen Mai und September.

Unterwegs

Am individuellsten erkunden Sie die Inseln Tahitis mit dem eigenen Mietwagen, dem Fahrrad oder zu Fuß. Gerade auf den kleineren Atollen wie Rangiroa, Fakarava oder Tikehau sowie der Insel Maupiti ist das Fahrrad das beliebteste Fortbewegungsmittel. Französisch-

Polynesien verfügt nur über wenige öffentliche Verkehrsmittel. Taxis sind die teuerste Art der Fortbewegung.

Essen & Trinken

Auf dem lebhaften Markt **Place Vai'ete** in **Papeete** können Sie jeden Tag ab 18 Uhr in sogenannten Roulettes, das sind mobile Imbisswagen, authentisches polynesisches Essen kosten.

Keinesfalls entgehen lassen sollten Sie sich die köstlichen Crêpes in der **Toatea Crêperie & Bar** in einem der besten Hotels der Insel Moorea. Sie sitzen unter freiem Himmel auf einem Steg, umgeben von Überwasser-Villen mit direktem Blick auf die unter Ihnen im Wasser schwimmenden Haie, Rochen und bunten Fische, während die Sonne allmählich untergeht. Wenn das nicht romantisch ist!

Nicht versäumen

Kosten Sie unbedingt die süße Ananas, die Vanille und das frische Kokosnusswasser – sie schmecken hier so gut wie nirgends sonst.

Auf der authentischen **Perlenfarm Raiatea Pearl** auf Raiatea lernen Sie, wie die speziellen schwarzen Südseer-

len entstehen. Wer möchte, kann hier ein ganz besonderes handgemachtes Souvenir erwerben.

Nirgends sonst können Sie so gut in das quirlige Geschehen der Polynesier eintauchen wie morgens ab fünf Uhr auf dem **Marché de Papeete** im Herzen der Hauptstadt Tahitis.

Nicht vergessen

Mückenspray ist auf den Inseln wie Bikini oder Badehose: Ohne geht es auch, aber man wird es bereuen.

Schnorchelausrüstung: Wo das Meer in Farben tanzt, liegt das Wunder unter Wasser. Wer Schnorchelbrille, Flossen und einen Schnorchel mitbringt, kann überall und jederzeit abtauchen.

Kopfbedeckung: Französisch-Polynesien liegt nah am Äquator, wo die Sonne fast senkrecht auf die Erde trifft. Dadurch ist die UV-Strahlung intensiver als in Europa – auch wenn es bewölkt ist.

Poisson Cru
In Limettensaft gebeizter roher Thunfisch mit Gurke, Karotte und Frühlingszwiebeln, angeordnet in einer Kokosnuss



Fotos: Tahiti Tourisme/Grégory Lecoeur, ADAC, Tahiti Tourisme/Stéphane Mailion Photography, ADAC, Karin Kunkel-Jarvers; Kartengrundlagen: Made with Natural Earth, free and raster map data; OpenStreetMap contributors.

2256

Meter misst der Blue Mountain Peak, Jamaikas höchster Berg

Bei etwa
100

US-Dollar pro Kilogramm liegt der Preis für den jamaikanischen Blue Mountain Coffee

1494

entdeckte Kolumbus auf seiner zweiten Amerikareise Jamaika

2,84

Millionen Menschen leben auf Jamaika

2018

hat die UN-Kulturorganisation Reggae zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärt

120

Flüsse fließen durch Jamaika

900

der insgesamt über 3500 Pflanzenarten sind endemisch

36

Jahre alt war Bob Marley, als er 1981 an einem Melanom verstarb

Blue Mountains

Blau schimmern die nebelverhangenen Gipfel am frühen Morgen

Mein Land Jamaika



Wah gwaan, Jamaica?*

Maria Köller vom **ADAC Reisebüro** in München hat schon viele Karibikinseln bereist – von Kuba über Antigua bis Curaçao. Doch keine hat sie so berührt wie Jamaika. Zweimal war sie schon dort und am liebsten würde sie gleich wieder hinfliegen. Was Jamaika für sie zur Herzensinsel macht, erzählt sie im Interview.

Frau Köller, wie stark prägen Reggae und Bob Marley das Leben auf Jamaika?

Reggae ist sehr präsent. Sobald man den Flughafen verlässt, dröhnen die Rhythmen aus jedem Bus. Dabei geht es nicht nur um Bob Marley, sondern um alle Reggae-Künstler. Reggae gehört zum Alltag auf Jamaika.

Was unterscheidet Jamaika von den anderen Inseln der Karibik?

Die Menschen! Ihre Freundlichkeit ist ebenso ansteckend wie ihre Lebenseinstellung. Hier läuft alles etwas langsamer, die Insel entschleunigt. Man hört etwa immer mal wieder die Phrase „soon come“, was so viel bedeutet wie: Vielleicht komme ich später, vielleicht aber auch nicht. Nach zwei Wochen kehrt man zurück und macht automatisch alles etwas entspannter.

Wann ist die beste Reisezeit?

Die Wintermonate zwischen November und April sind ideal – dann umgeht man die Hurrikan-Saison und die Luftfeuchtigkeit ist nicht so hoch wie im Sommer.

Was sind die Top-Sehenswürdigkeiten?

Auf jeden Fall die Bergkette Blue Mountains im Inneren der Insel, ob zu Fuß oder mit dem Geländewagen. An den steilen Hängen liegen Kaffeeplantagen und unterwegs gibt es kleine Läden, in denen der Kaffeeanbau anschaulich erklärt wird. Hier wächst der berühmte Blue Mountain Coffee – einer der teuersten Kaffees der Welt.

Auch ein Besuch der YS-Wasserfälle lohnt sich: Sie sind etwas kleiner und nicht so überlaufen wie die berühmten Dunn's River Falls. Ein gut ausgebauter Weg führt nach oben, wo sich das Wasser in natürlichen Terrassenstufen sammelt – perfekt, um sich darin treiben zu lassen. Für Reggae-Fans ist das Peter Tosh Memorial ein Muss. Noch heute führen Angehörige des Musikers Besucher über das Gelände und teilen persönliche Geschichten und Anekdoten aus seinem Leben.

Welche Aktivitäten können Sie noch empfehlen?

Meine Lieblingsaktivität ist eine Floßfahrt auf dem Martha Brae River: Man sitzt entspannt auf einem Bambusfloß, ein kühles Red-Stripe-Bier in der Hand, während der Steuermann einen durch den Fluss lenkt. Wer es ereignisreicher mag, sollte sich ein Cricketspiel ansehen. Die Stimmung beim Nationalsport ist sensationell.

Was sind die schönsten Strände?

Mir gefallen besonders die Strände im Osten rund um Port Antonio. Sie sind zwar kleiner, dafür aber fernab großer Hotelanlagen – ganz anders als der lange Strand von Negril. Im Süden kann ich den Treasure Beach mit seinen charmanten Buchten empfehlen.

Was bietet Jamaika unter Wasser?

Jamaika hat für Taucher und Schnorchler viel zu bieten – sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Man kann beispielsweise im Montego Bay Marine Park Schiffswracks erkunden.

Gibt es auf Jamaika besondere Tierarten?

Ja, zum Beispiel den Nationalvogel Doctor Bird. Ich selbst habe ihn leider nicht gesehen, weil er ziemlich scheu ist, aber mit etwas Glück kann man ihn beobachten.



Mehr Infos auf adacreisen.de/jamaika

Estland in fünf Tönen

Im nordöstlichsten Winkel Europas liegt ein Land, das sich nur langsam offenbart. Zwischen mittelalterlichen Stadtmauern und moosweichen Moorpfaden, Ostseeinseln und Universitätscafés entfaltet Estland ein leises Panorama aus besonderen Farben

Text Michèle Loetzner

Ich würde hier jetzt gern so tun, als wäre ich eine große Reise-Connaissance, weshalb ich Estland als Destination schon vor vielen Jahrzehnten entdeckte. Die Wahrheit ist aber: Es war reiner Zufall. Mit Anfang 20 studierte ich ein Austauschsemester in Helsinki und eines Morgens nach einer leicht eskalierten Studi-Party fragte mich eine Kommilitonin: „Warst du eigentlich schon mal in Estland?“ Ich verneinte. Und sie schlug vor, statt nach Hause doch einfach schnell rüber nach Tallinn zu fahren, zum Frühstück. Zu diesem Zeitpunkt war mir gar nicht klar, wie nah diese beiden Städte beieinanderlagen. Wir kauften uns eine günstige Last-minute-Karte und saßen nur ein paar Stunden später bei einem enorm starken Kaffee in Tallinns Altstadt. Es war eiskalt, aber die Sonne schien klar und mich durchströmte ein Gefühl von Glück und Freiheit, wie ich es nachher selten erlebte. Dinge, die man halt so macht, wenn man jung ist und unendlich Energie, aber kaum Verpflichtungen hat. Jedenfalls war das mein erster Besuch in diesem Land, über das ich nichts wusste, das mich aber gleich für sich einnahm. Was mir damals sofort auffiel: Das Licht ist hier anders. Und alle Farben deshalb auch.

Insel Saaremaa
Wie am Ende der Welt fühlt man sich am Leuchtturm Sörve

Foto: Evolumina



Altstadtblick
Das Dächermeer in Tallinn sieht man am besten von Patkuli aus

1 Ocker gelb – Tallinns Altstadt

Die Altstadt von Tallinn leuchtet satt: ockerfarbene Fassaden, rote Ziegeldächer, dunkle Fachwerkbalken, die in der späten Nachmittagssonne warm aufglühen. Seit 1997 Unesco-Weltkulturerbe, mit über 500 erhaltenen mittelalterlichen Gebäuden auf einer Fläche von rund 113 Hektar, scheint sie auf eine Weise lebendig zu sein, die der Vergangenheit nicht widerspricht, sondern sie atmend bewahrt. Das Pflaster ist uneben, man spürt jede Bewegung in den Sohlen. Aus Kellern duftet es nach frisch gebackenem Brot, aus den offenen Fenstern nach Kaffee und Vanille. Möwen kreisen über dem

Rathausplatz, das Quiet-schen alter Fensterflügel mischt sich mit dem feinen Klang von Kirchenglocken. Die ersten Stadtmauern entstanden im 13. Jahrhundert unter dänischer Herrschaft, zur Zeit von König Waldemar II., der Tallinn im

Jahr 1219 während des sogenannten Lyndanisse-Feldzugs eroberte. Die Gassen sind eng, die Schatten lang, doch nichts wirkt gedrängt. Es ist die Art Stadt, in der man sich verliert, ohne verloren zu gehen. Wer den steilen Weg zur Patkuli-Aussichtsplattform auf sich nimmt, wird belohnt mit einem Ausblick, der sich wie ein Stillleben vor dem Auge entfaltet: ein Teppich aus roten Dächern, dazwischen Turmspitzen, dahinter das glitzernde Band der Ostsee. Der Wind riecht salzig, das Licht wird weicher, je näher der Abend rückt. Tallinn ist nicht laut, aber präsent. Jeder Schritt, jeder Blick fühlt sich bedeutsam an. Eine Stadt, die still bleibt, aber lange nachhallt.

2 Moosgrün – Lahemaa-Nationalpark

Der Lahemaa-Nationalpark, gegründet 1971 und mit rund 740 Quadratkilometern der größte in Estland, liegt etwa 70 Kilometer östlich von Tallinn. Lahemaa heißt übersetzt „Land der Buchten“. Schon die Fahrt dorthin verändert das Empfinden für Raum und Zeit:

Der Verkehr wird dünner, die Landschaft weiter. Moosgrün zieht sich als Farbe durch den Tag: auf den bemoosten Steinen, in den dichten Kiefern- und Fichtenwäldern, auf den nassen Holzplanken, die durch das Viru-Moor führen. Auf den feuchten Böden wachsen Sonnentau, Wollgras und Heidekraut; in lichterem Bereichen leuchten Preiselbeeren und Moltebeeren zwischen dem Unterholz. Überall zirpen Grillen, summen Hummeln, flattern Distelfalter und Tagpfauenaugen durch die klare Luft. In der Dämmerung huschen Wildschweine durchs Unterholz, Elche grasen in der Ferne, Schwarzstörche segeln am Himmel. Die Mischung aus borealer Nadelwaldlandschaft, Moorökosystemen und Ostseeküste schafft ein Mosaik aus Lebensräumen, das in Europa einzigartig ist. Der Boden federt, die Luft ist feucht und riecht nach Torf, Harz und Erde. Nebelschwaden liegen über den flachen Landschaften wie ein atmender Schleier. Wer früh aufbricht, begegnet Wildtieren: Elche, Füchse, Kraniche. In der Dämmerung liegt ein geheimnisvoller, fast mystischer Ton über allem. Die



Lahemaa-Nationalpark
Erst wunderbar-waldbaden, dann in historischen Gutshäusern einkehren



Wildtiere
Mit ein wenig Glück lassen sich Wildschweine, Bären, Luchse und Elche beobachten

später war Kuressaare fester Bestandteil des baltischen Bädertourismus, vor allem bei Gästen aus St. Petersburg und Riga. Heute knüpfen moderne Spas an diese Tradition an, oft sogar in denselben Gebäuden, in denen schon vor über 150 Jahren gebadet wurde. In den Spa-Häusern riecht es nach Salz und Eukalyptus, nach Heilschlamm und Wacholderöl. Das Wasser ist weich, die Gespräche gedämpft. Spaziergänge führen durch Wacholderhaine, vorbei an Leuchttürmen und Windmühlen. Steingrau ist hier keine Tristesse, sondern ein Zustand der Ruhe, des Schutzes.

Erlebnismuseum
Bogenschießen und Schatzsuchen stehen heute in der Bischofsburg von Kuressaare auf dem Programm

historischen Gutshäuser von Palmse, Sagadi und Vihula wirken wie aus der Zeit gefallen. Knarrende Dielen, antike Möbel, der Geruch von Bienenwachs und Kaminholz. Hier scheint die Welt in Zeitlupe zu laufen. Lahemaa berührt nicht nur durch seine Natur, sondern auch durch die Erkenntnis, dass Tiefe nichts mit Lautstärke zu tun hat.

3 Steingrau – Saaremaa

Auf dem Weg nach Saaremaa, der größten estnischen Insel, ändert sich die Luft. Sie wird klarer, salziger, wilder. Die Überfahrt mit der Fähre lässt den Alltag zurück. In Kuressaare, der Inselhauptstadt, dominiert ein anderer Rhythmus: leiser, entschleunigter, gelassener. Die Bischofsburg, deren Ursprünge auf das 14. Jahrhundert zurückgehen, erhebt sich in grauem Kalkstein über einem Wassergraben. Im Inneren riecht es nach altem Stein, nach Geschichte, nach Stille. Die Schatten in den Gängen wirken schwerer, das Licht fällt weich durch bleiverglaste Fenster. Der Wind trägt das Kreischen der Mö-



Saunarituale
Weich wie Samt wird die Haut nach traditionellen Zeremonien in Estlands unzähligen Schwitzbädern

Fotos: mauritius images/Alamy Stock Photos/RosHeelen editorial, Alin Birjuk, Priidu Sart, iStock/Kari Ander Adami, AdobeStock/dudajzov



Sommerhauptstadt
Lange Sommernächte sind an Pärnus Sandstränden besonders schön

Tartuer Rathaus
34 Glocken läuten fünfmal täglich Melodien von Beethoven über Ehala bis Vivaldi



4

Sandbeige – Pärnu

Pärnu liegt an der Westküste Estlands und wird im Sommer zur Herzkammer des Landes. Es duftet nach Sonnencreme, warmem Sand und frisch gegrilltem Fisch. Die Farben sind weichgezeichnet: Beige, Hellblau, ein Hauch von Apricot im Abendlicht. Der feine Sand knirscht unter den Füßen, das Meer glitzert flach bis zum Horizont. Die Geschichte Pärnus als Kurort reicht bis 1838 zurück. Heute zählt die Stadt jährlich Hunderttausende Besucherinnen und Besucher, die nicht nur wegen des Strandes, sondern auch wegen der über 20 Spa- und Wellnesshäuser anreisen. Viele davon knüpfen bewusst an die historischen Heilmethoden an, etwa mit Schlamm-bädern, Salz-grotten oder traditionellen Saunaritualen nach estnischer Art. Noch heute laden Villen im Jugendstil zu Massagen, Moorbädern und Saunagängen ein. In den kleinen Cafés schmeckt der Rhabarberkuchen säuerlich-süß, dazu gibt es Johannisbeersaft oder einen leichten Weißwein. Am Strandboulevard flanieren Menschen in Badeschlappen, es wird gelacht, gelesen, geträumt. Pärnu ist der Farbton von Ferien: hell, warm, leicht flirrend. Ein Ort, an dem man sich selbst ein paar Nuancen heller fühlt.

Küssende Studenten
Die bronzene Brunnen-skulptur ist eines der Hauptwahrzeichen Tartus



5

Tintenblau – Tartu

In Tartu, Estlands ältester Stadt und intellektuellem Zentrum, weht ein anderer Wind. Hier riecht es nach Büchern, Kaffee, alten Druckmaschinen und feuchtem Asphalt. Die Universität, 1632 gegründet, verleiht der Stadt eine Aura des Wissens. Doch es ist kein elitäres Wissen, sondern ein offenes, atmendes. Das AHHA-Zentrum, das größte Wissenschaftszentrum des Baltikums, zieht Familien ebenso an wie Studierende. Es wird gestaunt, gelacht, gefragt. Überall in der Stadt finden sich Kunstaktionen, spontane Lesungen, Wandmalereien. Die Fassaden zitieren Philosophie, die Cafés servieren Hafermilch-Cappuccino neben Kartoffelklößen mit Dill (Cepelina). Tartu ist tintenblau: tief, manchmal melancholisch, immer offen für neue Gedanken. Eine Stadt, die weniger will, aber mehr kann. Neben dem AHHA-Zentrum lohnt sich ein Besuch des botanischen Gartens der Universität (gegründet 1803), in dem mehr als 10.000 Pflanzenarten gedeihen – ein stiller Ort zum Verweilen. Auch das Estnische Nationalmuseum, 2016 in einem spektakulären Neubau auf einem ehemaligen Militärflugplatz eröffnet, erzählt eindrucksvoll vom kulturellen

Selbstverständnis des Landes. Wer sich treiben lässt, landet vielleicht im Stadtviertel Supilinn („Suppenstadt“) mit seinen bunten Holzhäusern oder in einem der vielen kleinen Antiquariate. Tartu ist ein Ort zum Bleiben. Wer hier verweilt, nimmt Ideen mit, die sich nicht auf Postkarten drucken lassen.

Auf der Fähre zurück nach Helsinki vor vielen Jahren war es übrigens ziemlich laut. Es wurde Bingo gespielt und getrunken. Bei der Fahrt aus dem Tallinner Hafen wurde mir jedoch klar, welche Ruhe ich mitgenommen hatte, deshalb machte mir das Treiben auf dem Schiff wenig aus (trotz Schlafmangel). Estland ist kein Land für große Gesten. Es flüstert, wo andere schreien würden, und gewinnt gerade dadurch. In der Zurückhaltung liegt hier die Kraft, im Detail das Erlebnis. Zwischen den Sandstränden von Pärnu und dem intellektuellen Puls von Tartu, zwischen Burgmauern und Hochmooren entsteht ein Gefühl von Weite; nicht nur geografisch, sondern auch innerlich. Vielleicht ist das die eigentliche Besonderheit dieses kleinen Landes: dass es nicht beeindruckt will. Und einen genau deshalb nicht mehr loslässt.

Fotos: Visit Pärnu/Reimo Ruubel, Visit Tartu/Maana Kaasik (2)

Fotos: ADAC, iStock/luza studios; Karte: Karin Kunkel-Jarvers; Kartengrundlagen: OpenStreetMap contributors; 3 arc-sec-SRTM data; Made with Natural Earth, free vector and raster map data @ naturalearthdata.com

Auf einen Blick



Experten-Tipp

Ina Süße aus dem ADAC Reisebüro Gera hat im estnischen Nationalpark Soomaa einige Abenteuer erlebt

Zwei Stunden südlich von Tallinn liegt der **Nationalpark Soomaa** mit seinen unberührten Sümpfen, artenreichen Auen, Gehölzwiesen und Wäldern. Je nach Jahreszeit bewegt man sich in Soomaa mit einem **Kanu**, **Stand-up-Paddle-Board**, **Haabja** (Einbaum), **Tretschlitten**, **Fahrrad**, auf **Skiern**, mit **Schnee- oder Eislaufschuhen**, zu Fuß, auf einem **Pferd** – oder, wie wir, wandernd auf **Moor-schuhen** – fort.

Mehr Infos auf
adacreisen.de/baltikum

Schauplätze in Estland



Anreise

Direktflüge nach Tallinn gibt es etwa von Frankfurt, München, Wien und Zürich (Flugzeit 2 bis 2,5 Stunden). Innerhalb Estlands sind alle größeren Städte mit Fernbussen (Lux Express, Ecolines) komfortabel verbunden.

Reisezeit

Mai bis September sind ideal für Rundreisen und Outdoor-Aktivitäten. Der Juni bietet lange Tage (bis zu 19 Stunden Licht). Wer Ruhe sucht, reist im goldenen Herbst oder erlebt Tallinn im stimmungsvollen Winter.

Unterwegs

Für Naturliebhaber ist ein Mietwagen Pflicht, am besten mit Abholung direkt

am Flughafen Tallinn. Der öffentliche Nahverkehr ist effizient, wird aber in den Städten kaum benötigt – dort ist man am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs.

Kleidung

Es gilt das Schichtprinzip, denn auch im Sommer kann es frisch sein, eine winddichte Jacke gehört immer ins Gepäck. Für Wanderungen in Mooren oder an der Küste: feste, wasserdichte Schuhe.

Essen & Trinken

Die estnische Küche ist traditionell, saisonal und überraschend fein. Beliebte sind geräucherter Fisch, eingelegtes Gemüse, Roggenbrot, Waldbeeren und frische Milchprodukte. Vegetarische und vegane Optionen sind in Städten weit-

verbreitet. Unbedingt probieren: Kama (ein Dessert aus geröstetem Getreidemehl), Sauermilchgetränke, estnischen Gin sowie regionale Craftbiere.

Nicht vergessen

Typisch estnische Produkte sind tolle Mitbringsel: etwa mit Wildbeeren verfeinerter Honig, Besteck aus duftendem Wacholderholz oder handgearbeitete Strick- und Webwaren. Eine gute Adresse für modern interpretiertes estnisches Design ist Tallinns Telliskivi Creative City (telliskivi.cc).

Die ersten Aufzeichnungen über das Saunabaden in Estland stammen aus dem 13. Jahrhundert. Auch heute ist das Saunieren omnipräsent, es gibt sogar verschiedenste Saunaarten. Einzigartig ist die Rauchsauna, die auf der Liste des immateriellen Kulturerbes der Unesco steht. Also nichts wie ab ins Schwitzbad!

Der Baltische Küstenwanderweg ist ein Teil des europäischen Fernwanderwegs E9, der vom Kap St. Vincent in Portugal bis in den Hafen von Tallinn führt. 620 Kilometer des E9 liegen in Estland – unter anderem bei Pärnu und Saaremaa (baltictrails.eu).

Vastlakukkel ... bestehen aus einem Hefeteig, der mit Schlag-sahne, Marzipan oder Marmelade gefüllt ist



Gratis und exklusiv für ADAC Mitglieder
Das Tourset Estland mit Urlaubsführer, Reisekarten und Länderinformationen.
adac.de/tourset



ADAC Trips App
Der perfekte Begleiter für Freizeit und Reisen. Entdecken Sie neue Ziele für den Ausflug am Wochenende oder den nächsten Urlaub.
adac.de/trips-app

Kanadas Vielfalt in einer Provinz: Willkommen in Ontario



Manitoulin Island, Cup Saucer Trail © Max Coquard

Von pulsierenden Städten über atemberaubende Seenlandschaften bis zu kulturellen Begegnungen mit den First Nations – Ontario zeigt Kanada in seiner ganzen Bandbreite. Wer Natur, Freiheit und Entdeckungen liebt, findet hier sein Traumziel: Mal wild und unberührt, mal urban und weltoffen.

Wasser, Wälder, Wildnis

Nur wenige Stunden von Toronto oder Ottawa entfernt öffnet sich ein Naturparadies mit über 400.000 Seen, Flüssen und mehr als 100 Parks. Ob beim Paddeln im legendären Algonquin Park, beim Kajakfahren an den Quarzklippen im Killarney Park oder auf historischen Routen im Quetico Provincial Park – Ontarios Wildnis ist zum Greifen nah. Im Süden warten 800 Kilometer Strand, darunter der berühmte Wasaga Beach – der längste Süßwasserstrand der Welt.

Städte mit Charakter

Toronto begeistert mit einem spannenden Mix aus Kulturen, Küche und Architektur. Über 100 Nationalitäten prägen das Stadtbild – gefeiert auf Festivals, in Märkten und Museen. Ottawa verbindet

französisches Flair und britische Eleganz, moderne Politik und reiche Geschichte. Beide Städte sind ideale Startpunkte für Roadtrips ins Grüne.

Goldener Herbst

Ab Mitte September verwandeln sich Ontarios Wälder in ein buntes Farbenmeer – ideal für Scenic Drives zu Farmen, Weingütern und Aussichtspunkten. Besonders eindrucksvoll leuchtet das Laub im Algonquin Park oder entlang des Sankt-Lorenz-Stroms.

Niagarafälle hautnah

Ein Muss: Die weltberühmten Niagarafälle. 57 Meter stürzt das Wasser in die Tiefe – ein Naturschauspiel, das man bei einer Bootsfahrt mit Niagara City Cruises hautnah erlebt. Ideal kombinierbar mit Ausflügen zu den nahegelegenen Weingütern der Niagara-Region.

Indigene Wurzeln entdecken

Ontario ist Heimat vieler First Nations. Kulturzentren, Pow Wows und geführte Touren geben authentische Einblicke in das Leben, die Geschichte und das Handwerk der indigenen Bevölkerung.



Toronto Skyline © Destination Toronto



Algonquin Provincial Park © Destination Ontario



Niagarafälle © CHRIS FITCHER

Winterromantik auf der Donau

Auf einer Flusskreuzfahrt die Adventszeit oder Weihnachten und Neujahr erleben.



Innehalten, dem oftmals hektischen Weihnachtstrubel entfliehen und stattdessen den winterlichen Charme der Donau erleben: Leinen los und auf zu einer malerischen Winterkreuzfahrt entlang der Donau: Festlich geschmückte Städte wie etwa Wien, Linz, Belgrad oder Bukarest, romantische Weihnachtsmärkte und charmante Orte, schaffen eine zauberhafte Kulisse mit weihnachtlichem Glanz. Eine Winterflusskreuzfahrt auf der Donau bedeutet Entspannung, Wellness und Wohlfühlatmosphäre an Bord und eine bezaubernde Weihnachtsstimmung an Land. Ob in der Adventszeit oder über Weihnachten und Neujahr, hier erlebt man ein Wintermärchen mit einer Mischung aus kulturellen Highlights, mystischen Au- und Uferlandschaften und einer ganz besonderen Atmosphäre.

Beratung und Buchung:

250 ADAC Reisebüros¹
adacreisen.de/mitgliederreisen
 069 945 15 97 40²

¹Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero ²Täglich: 8.00 - 20.00 Uhr.
 Veranstalter: nicko cruises Schiffsreisen GmbH, Stuttgart.
 Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

ADAC Mitgliedervorteile

- Zusätzlicher Rabatt auf die Flusskreuzfahrt
- Getränkepaket zum Sonderpreis zubuchbar



Festtage auf der Donau



14-Tage Flusskreuzfahrt mit VIKTORIA

Passau – Wien – Belgrad –
Eisernes Tor – Passau

ab 1.849 € p. P. bei 2er-Belegung
 Reiseternin: 23.12.2025 - 5.1.2026



Adventszeit in Österreich



5-Tage Flusskreuzfahrt mit nickoVISION

Passau – Wien – Krems –
Linz – Passau

ab 449€ p. P. bei 2er-Belegung
 Reiseternin: 3.12. - 7.12., 7.12. - 11.12, 11.12. - 15.12., 15.12. - 19.12.2025

RATGEBER REISE

Tipps, Services und praktische Produkte zum Thema Gesundheit*



KREUZFAHRTEN

Gesundheit an Bord

Endlich beginnt die Kreuzfahrt – doch kaum ist das Schiff auf See, wird einem schwindelig oder übel. Typisch Seekrankheit: Das Gleichgewichtssystem meldet Bewegung, die Augen sehen aber keine – das verwirrt das Gehirn. Gut, wenn man eine Kabine mit Fenster gewählt hat und von dort aus aufs Meer schauen kann. Alternativ helfen frische Luft und ein fester Blick auf den Horizont. Wichtig sind auch ausreichend Schlaf, leichte Kost und kein Alkohol. Gegen die Beschwerden helfen Akupressur-Bänder für die Handgelenke oder Reisetabletten, -pflaster und -kaugummis. Am besten vorab in der Apotheke beraten lassen. Meist vergeht die Seekrankheit nach zwei bis drei Tagen, für weiteren Rat wendet man sich an das Bordpersonal oder den Schiffsarzt. Ebenfalls ein Thema sind Infektionskrankheiten an Bord. Um sich und andere zu schützen, sollte man Symptome beim Schiffsarzt melden.



APP-TIPP

Sicher reisen

Bei der App des Auswärtigen Amtes ist der Name Programm. Neben Gesundheitstipps und praktischen Checklisten liefert die App auch Infos zu Sicherheit, Einreise und Zoll. Auf Wunsch ortet sie den Standort und sendet automatisch eine Push-Nachricht, falls sich Reise- und Sicherheitshinweise für das jeweilige Land ändern. Der Download der App ist kostenlos. Mehr Infos auf auswaertiges-amt.de/app-sicherreisen

Impfschutz braucht Zeit

Wer eine Fernreise plant, muss rechtzeitig vorsorgen, denn viele Impfungen wirken erst nach Wochen. Welche Reiseimpfungen nötig sind, hängt vom Reiseziel sowie dem eigenen Gesundheitszustand ab. Am besten lässt man sich sechs bis acht Wochen vor Reiseantritt beim Hausarzt oder Tropeninstitut beraten. Die Kostenübernahme für Reiseimpfungen ist von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich geregelt. Einen ersten Überblick bietet übrigens die Website des Auswärtigen Amtes mit Impfeempfehlungen für alle Länder. Mehr Infos auf auswaertiges-amt.de/de/reiseunsicherheit



*Unser Ratgeber dient zur Information und kann eine individuelle fachliche Beratung durch Ärztinnen oder Ärzte zu den jeweiligen Themengebieten nicht ersetzen.

ESSEN UND TRINKEN

Die drei goldenen Regeln



Reisen heißt, Neues zu entdecken – auch beim Essen und Trinken. Doch ungewohnte Speisen und Gewürze können den Magen fordern. Um Magen-Darm-Beschwerden zu vermeiden, hilft es, sich vorab über die Ernährungshinweise des Reiseziels zu informieren. Grundsätzlich gilt beim Essen in tropischen oder subtropischen Ländern: Koch es, brat es, schäl es – oder vergiss es. Rohe Lebensmittel sind daher tabu, meistens auch das Leitungswasser. Vor Ort lohnt sich der Rat von Einheimischen.

Verdirbt man sich dennoch den Magen, sollte man viel trinken und sich schonend ernähren – und bei stärkeren Beschwerden einen Arzt aufsuchen. Praktischer Service: Mit der ADAC Medical App erhalten ADAC Mitglieder oder Inhaber einer ADAC Auslandskrankenversicherung weltweit telemedizinische Beratung. Mehr Infos auf adac.de/medicalapp



CHECKLISTE

Reiseapotheke für Kinder

Reisen mit Kindern erfordert sorgfältige Planung, denn Kinder sind anfälliger als Erwachsene. Die häufigsten Reiseerkrankungen bei den Kleinen sind Durchfall, fieberhafte Infekte, Verletzungen, Insektenstiche und Sonnenbrand. Eine gut ausgestattete Reiseapotheke mit für Kinder zugelassenen Medikamenten ist daher dringend notwendig. Dazu gehören schmerz- und fiebersenkende Mittel, abschwellende Nasentropfen, ein Durchfallmittel auf probiotischer Basis und Elektrolytpräparate, Augentropfen und Hustenstiller. Ebenfalls wichtig: ein Fieberthermometer, nicht brennende Desinfektionsmittel für Wunden, Pflaster, Mückenschutz und Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 50.

Immer wichtiger: Mückenschutz

Lange waren Malaria, Zika-Virus oder Denguefieber nur ein Thema für Tropenreisende. Doch angesichts der Erderwärmung bieten mild-feuchte Winter und heiße Sommer auch in den gemäßigten Breiten ideale Voraussetzungen für Zecken und Stechmücken. Der beste Schutz heißt laut Robert Koch-Institut Expositionsprophylaxe. Und die beginnt mit diesen Regeln:

1. Sich informieren

Eine Internetrecherche ist sowohl bei Reisen ins Ausland als auch innerhalb Deutschlands sinnvoll.

2. Effiziente Repellents

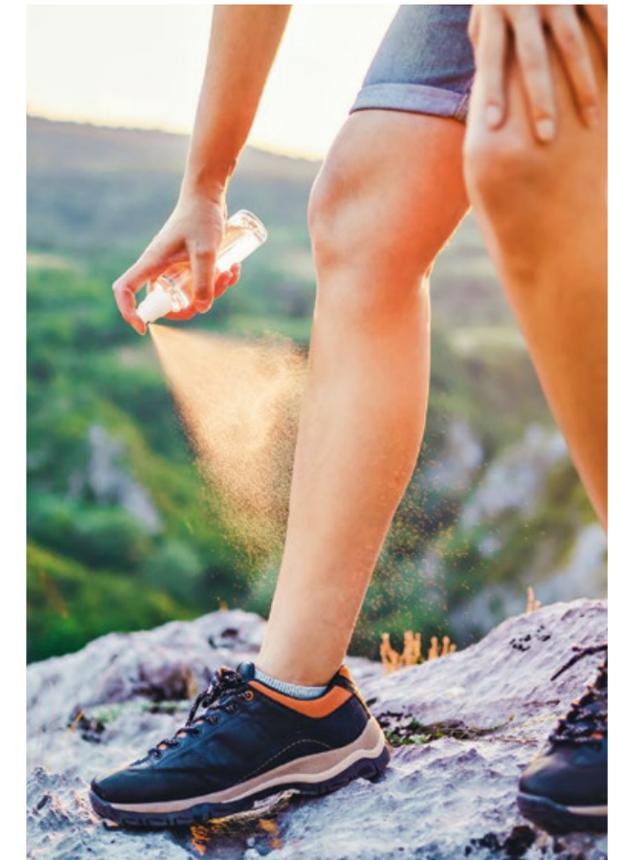
Wenn es um sicheren Schutz für die Haut geht, wirkt leider nur Chemie. Wissenschaftlich durchgesetzt haben sich Substanzen mit Diethyltoluamid und Icaridin. Aufgetragen werden die Sprays oder Flüssigkeiten auf nackte Körperstellen, besonders Knöchel und Nacken. Wer viel schwitzt, muss öfter nachlegen. Wird zugleich eine Sonnenschutzcreme verwendet, kommt die zuerst auf die Haut, dann folgt das Repellentspray.

3. Kleidung

Lange Ärmel und lange, weite Hosen in hellen Farben und aus Naturfasern schützen vor Insektenstichen. Spezielle Imprägniersprays für Kleidung verhindern zudem, dass Mücken durch die Stoffe stechen. Die aufgetragenen Sprays sind geruchlos und überstehen mehrere Waschgänge.

4. Moskitonetze

Der Weltgesundheitsorganisation zufolge sind sie die effektivste Methode, um sich zu schützen. Besonders nachtaktive Plagegeister wie die Anopheles-Mücke, die Malaria überträgt, lassen sich so abhalten. Kaufen kann man Moskitonetze in jedem Campingladen und online.



Fotos: iStock/Kirk Fisher, iStock/Ludmila Chermetska, Getty Images/courtneyk, AdobeStock/die-ekklusiven, iStock/emma, iStock/LordHenriVoton



8 schönste Orte der Welt

Wenn reisen, dann am besten auch in Landschaften, die unfassbar schön sind! Wie etwa diese acht Ziele, die zu den herrlichsten Flecken der Erde zählen

Text Susanne Pahler

Whitehaven Beach
Whitsunday Island hat nicht nur den wohl schönsten Strand der Welt zu bieten, sondern auch idyllische Wanderwege



WHITSUNDAY ISLANDS, AUSTRALIEN

Empfohlen von **Bernd Eschbeck** vom **ADAC Reisebüro** Stuttgart

Babypuder oder Sand?

Am Whitehaven Beach kommt man ins Rätseln, so weiß und weich ist der Sand, der zu 90 Prozent aus Quarz besteht, auf Whitsunday Island, der unbewohnten größten Insel der gleichnamigen Inselgruppe in Queensland. Selbst bei strahlendem Sonnenschein bleibt er kühl – für endlose Barfußspaziergänge entlang des warmen Meers. Das vorgelagerte Great Barrier Reef schützt die Inselkette vor starkem Seegang. Gezeiten, Lichteinfall und Wind sorgen dafür, dass sich Form und Farbe von Sandbänken und Wasser ständig verändern. Der schönste Ausblick ist nur eine einfache Buschwanderung entfernt und liegt am nördlichen Ende der Bucht: Unterhalb des Hill Inlet Lookout wird die Landschaft zum tropischen Postkartentraum.

Anreise: Nur per Boot, Wasserflugzeug oder Helikopter ab dem Ferienort Airlie Beach.

Fotos: ADAC, Tourism and Events Queensland (2), iStock/NanoStock



REISFELDER BEI MU CANG CHAI, VIETNAM

Endlose Terrassen

Im Sommer grasgrün, im Herbst goldgelb: Die Reisfelder in Vietnam sind je nach Jahreszeit und Sonnenstand bunt leuchtende Wunder der kultivierten Landwirtschaft. Außergewöhnlich eindrucksvoll schichten sich die Terrassen in der Gegend um Mu Cang Chai im Nordwesten des Landes übereinander: mehrere Hundert Meter hoch, wellenförmig geschwungen und oftmals mit Wasser geflutet. Ein ausgeklügeltes System aus Kanälen und Gräben sorgt für optimales Reiswachstum. Top-Fototipp ist der „Himbeerhügel“ (Doi Mam Xoi) im Bezirk La Pan Tan.

Anreise: Mu Cang Chai liegt abgeschieden etwa sieben Stunden von Hanoi entfernt. Die Strecke verläuft über eine enge, eindrucksvolle Passstraße und ist auch mit dem Nachtbus zu machen.

So grün

Die Reisfelder in Vietnam, hier bei Mu Cang Chai, bleiben lange auf der inneren Leinwand



DIANI BEACH, KENIA

Buntes Strandleben

Tropisch leicht
Am Diani Beach spielt statt Zeit nur der Rhythmus von Sonne und Meeresrauschen eine Rolle

Mit sanfter Brandung rollen türkisfarbene Wellen an den feinen, weißen Sandstrand, im Hintergrund wiegen sich die Kokospalmen im Wind: Diani Beach erstreckt sich südlich von Mombasa und ist der Inbegriff eines perfekten Strands. Die konstanten Winde schaffen ideale Bedingungen, um sich mit dem Kite oder dem Surfbrett aufs Wasser zu wagen. Durch das nahe Riff zeigt sich auch die Unterwasserwelt farbenfroh und artenreich. Mehr Tiere zu sehen gibt es rund 30 Autominuten entfernt im Bora Bora Wildlife Park: Giraffen, Zebras, Krokodile. Auch das Shimba Hills National Reserve für eine Safari mit Elefanten und Antilopen ist nah.

Anreise: Von Mombasa idealerweise mit dem Mietwagen oder Taxi. Teil der etwa 1,5 Stunden langen Route ist die Likoni-Fähre, da Mombasa auf einer Insel liegt.



ZHANGJIAJIE-NATIONALPARK, CHINA

Waldlandschaft aus Stein

Andere Welt
Felsnadeln, Nebel und Wald machen Chinas ersten Naturpark aus

Wem das mystische Panorama in der Provinz Hunan bekannt vorkommt, der hat vermutlich den Film „Avatar“ gesehen: Vorbild für die Filmwelten waren die nebelverhüllten, bewaldeten Felsen, die wie lange Finger oft senkrecht in den Himmel ragen. Wer die mehr als 3000 Quarzsandsteinsäulen erleben will, besteigt am besten die Seilbahn und nimmt den Rundweg. Teilweise aus Glaselementen und begleitet von unterhaltsamen Makaken, windet er sich ganz nah am Felsen entlang. Der Blick kann so in die Ferne, die Höhe und die Tiefe schweifen. Ein ebenfalls sagenhaftes Stück Nationalpark ist die Tianmen-Höhle oder „Himmelstür“: Das gigantische Loch im Berg ist durch Erosion entstanden. Unter ihm schlängelt sich eine Straße mit 99 scharfen Kurven durch dichtes Grün.

Anreise: Der Bahnhof Zhangjiajie ist gut angebunden, Verbindungen gibt es etwa aus Peking und Xi'an.

Fotos: mauritius images/Alamy Stock Photos/Alan Smithers, Shutterstock/WPDS

condor



Mit Condor
Südafrika,
Tansania und
Kenia erleben

EINFACH SCHÖNER ANKOMMEN

Der König der Abenteuerreisen



condor.com



Wer die Kravica-Wasserfälle südwestlich von Mostar im Sommer besucht, sollte auf jeden Fall die Badesachen einpacken: Hier ist es ausdrücklich erlaubt, im flaschengrünen Naturpool unterhalb der vielen Kaskaden zu planschen. Auf einer Breite von 120 Metern staubt das Wasser aus unterschiedlichen Höhen ins Halbrund herunter. Besonders magisch ist das natürlich ganz früh am Morgen, wenn noch kein Mensch da ist, die Gischt golden glitzert und die Vegetation in satten Grün erstrahlt. Für dieses Erlebnis schlägt man am besten sein Zelt im Auto Camp Kravica auf – direkt am glasklaren Fluss Trebižat, der den Wasserfall speist.

Anreise: Ab Mostar sind es mit dem Auto etwa 40 Kilometer, dann geht es rund 20 Minuten zu Fuß bis zu den Wasserfällen. Alternativ fährt vom Parkplatz aus ein kleiner Touristenzug.



Kaskaden-Oase
Über moosbedeckte Felsen stürzen die Kravica-Wasserfälle in ein türkisfarbenes Naturbecken

KRAVICA-WASSERFÄLLE,
BOSNIEN UND HERZEGOWINA

*Erfrischendes
Naturwunder*

ARASHIYAMA-BAMBUSWALD, JAPAN

Kulisse für die Sinne

Das ganze Jahr über changiert der Bambus im Arashiyama-Hain am Rand von Kyoto zwischen Limetten- und Smaragdgrün. Die biegsamen, himmelhohen Rohre spielen mit Licht und Schatten – und erzeugen mit dem Wind eine ganz besondere Klanglandschaft aus knarrendem Holz und raschelnden Blättern. Um diesen Sound in Ruhe zu genießen, kommt man, wenn möglich, sehr früh oder am späteren Nachmittag. Nebenbei wurde mit dem Tenryu-ji-Tempel die Kunst des Minimalismus perfektioniert. Der edle Garten, der sich mit Blick auf den Berg Arashiyama harmonisch in die Natur einfügt, ist ebenfalls eine Augenweide.

Anreise: Die Arashiyama-Station ist gut an Bus und Bahn angeschlossen. Entspannt ist eine Radtour ab der fahrradfreundlichen Innenstadt von Kyoto, die entlang des Katsura-Flusses durch sehenswerte Landschaften führt.



Mystisches Flair
Der Klang im Arashiyama-Bambuswald in Kyoto ist einer der „100 Soundscapes of Japan“



ILULISSAT-EISFJORD, GRÖNLAND

Kunst aus Eis

Wie surreale Skulpturen treiben unzählige Eisschollen im graublauen Meer vor der Küste Ilulissats im Westen Grönlands. Die Eisberge kalben stückweise vom Sermeq Kujalleq, einem massiven Gletscher. Auch der Eisberg, der die Titanic zum Sinken brachte, soll seinen Ursprung dort gehabt haben. „Ewig“ ist das Eis in diesem geheimnisvollen Fjord aber schon lange nicht mehr: Als Folge des Klimawandels wird der Rückzug der kalten Massen immer gravierender – mit tiefgreifenden Konsequenzen für das traditionelle Leben und die Meere, deren Pegel dadurch weltweit ansteigen.

Anreise: Ilulissat ist die drittgrößte Stadt des Landes und hat einen Flughafen, der von der Hauptstadt Nuuk sowie von Dänemark und Island aus angefliegen wird.

Eisgiganten
Der Ilulissat-Eisfjord in Grönland offenbart, zu welcher Kreativität die Natur fähig ist

LIZARD POINT, ENGLAND

Meerumtoste Küste

Der südlichste Punkt des britischen Festlands zeigt sich mal lieblich, mal schlagen laute Wellen an grasbewachsene Klippen. Obenauf: das weiße Lizard Lighthouse aus dem Jahr 1752 – und das Wavecrest Café mit hellblauen Fensterrahmen und einer unendlichen Sicht über Sattgrün und Azurblau. Die Scones mit Clotted Cream und Erdbeermarmelade auf der Terrasse sollte man sich nicht entgehen lassen. Gestärkt geht es dann in einer sehr entspannten Stunde zur Kynance Cove durch die Heide, links die wilde Küste, rechts lose getürmte Steinmauern. Ist die Bilderbuchbucht mit goldgelbem Sand, türkisfarbenem Wasser und riesigen Felsbrocken in Sicht, ist das englische Paradies erreicht.

Anreise: Gegenüber dem Leuchtturm gibt es einen öffentlichen Parkplatz.



Filmschön
Der Lizard Point in England leuchtet bei klarem Wetter saftig grün und karibisch blau

Fotos: iStock/MarinMik, Getty Images/Juan Maria Coy Vergara, iStock/ndcityscape, mauritius images/incamerastock/Alamy Stock Photo



Urlaub

Die nächste Ausgabe erscheint am 28. Juli 2025



Alberta

Urlaub zwischen den Rocky Mountains und den Weiten der Prärie



Kanadas Atlantikküste

Von New Brunswick über Prince Edward Island und Nova Scotia bis nach Neufundland und Labrador



All aboard!

Einsteigen und genießen im Rocky Mountaineer



Abenteuer auf Schienen

Von Küste zu Küste mit dem Zug The Canadian



Weitere Themen

Ein Wochenende in Calgary

Die kanadische Metropole wird regelmäßig unter die Top Ten der lebenswertesten Städte der Welt gewählt – wir verraten, was ihren Charme ausmacht

Experten-Interview Kanada

Von den Rocky Mountains über trendige Metropolstädte bis hin zu Eisbären am Polarkreis – das zweitgrößte Land der Welt hat viel zu bieten

Impressum

Herausgeber der Regionalseiten (Stand 6/2023)

- ADAC Berlin-Brandenburg e. V., 10717 Berlin
- ADAC Hansa e. V., 20097 Hamburg
- ADAC Hessen-Thüringen e. V., 60528 Frankfurt
- ADAC Mittelrhein e. V., 56068 Koblenz
- ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt e. V., 30880 Laatzen
- ADAC Nordbaden e. V., 76135 Karlsruhe
- ADAC Nordbayern e. V., 90491 Nürnberg
- ADAC Nordrhein e. V., 50963 Köln
- ADAC Ostwestfalen-Lippe e. V., 33609 Bielefeld
- ADAC Pfalz e. V., 67433 Neustadt/Weinstraße
- ADAC Saarland e. V., 66117 Saarbrücken
- ADAC Sachsen e. V., 01307 Dresden
- ADAC Schleswig-Holstein e. V., 24114 Kiel
- ADAC Südbaden e. V., 79098 Freiburg
- ADAC Südbayern e. V., 80339 München
- ADAC Weser-Ems e. V., 28207 Bremen
- ADAC Westfalen e. V., 44269 Dortmund
- ADAC Württemberg e. V., 70190 Stuttgart

Die Adressen der jeweiligen ADAC Reisebüros finden Sie auf Seite 10 dieses Magazins.

Objektleitung: Nathalie Lambert

Projektmanagement ADAC: Annika Schön

Verlag, Redaktion und Contentverantwortlicher:

Klamt-Verlag GmbH & Co. KG, Rotweg 8, 76532 Baden-Baden

Gültige Anzeigenpreisliste: 1. Januar 2025

Redaktion: Storyboard GmbH, Wiltrudenstraße 5, 80805 München; Geschäftsführung: Dr. Markus Schönmann, Marie Bressen, Christine Fehenberger

Redaktionsleitung: Özlem Ahmetoglu

Account Manager: Amelie Pfeiffer

Anzeigen: Jan Magatzki, Geschäftsführung Klambt Media Sales GmbH; Carmen Kleinfeldt, Geschäftsleitung Klambt Media Sales GmbH

Grafik: Simone Wilms, Claudia Homer

Bildredaktion: Christina Graf

Redaktionelle Mitarbeit: Franziska Grötsch, Christian Haas, Lena Kaeß, Michèle Loetzner, Jan Marot, Manuela Mihalj, Alexandra Neumaier, Susanne Pahler, Lilo Solcher

Kartographie: Karin Kunkel-Jarvers

Lithographie: PIXELcircus

Druck: Vogel Druck und Medienservice GmbH

E-Mail: redaktion@adac-urlaub.de

ADAC Urlaub online: adacreisen.de/magazin

Fotos: iStock/rommlechua, iStock/bloodua, iStock/David Boutin Photography, iStock/CHENG FENG CHIANG, mauritius images/Robert Harding

FÜR EINEN ENTSPANNNTEN CAMPING-TRIP

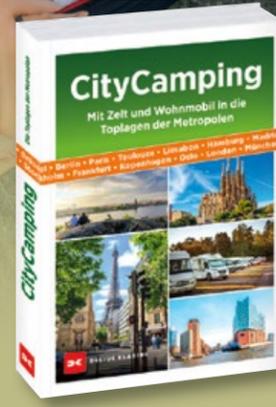
© Sven und Lisa Jöchler



Wann sind wir da?

Ideen für eine kurzweilige Reise-gestaltung, wichtige Tipps für Reisen mit Baby/Kleinkind inkl. Checklisten

€ 24,90 [D]
ISBN 978-3-667-12858-4



City Camping

Stellplätze für Städtereisen in Deutschland und Europa mit Insider-Reiseinfos

€ 24,90 [D]
ISBN 978-3-667-11689-5



Take the slow Road

Der Reiseführer für entspannte Roadtrips mit Campingbus und Wohnmobil

Spanien & Portugal: € 34,90 [D]
ISBN 978-3-667-12857-7
England & Wales: € 34,90 [D]
ISBN 978-3-667-12379-4



BIKE

Das Mountainbike-Magazin BIKE 8 mit camping special erscheint am 1. Juli



MY BIKE

Das Magazin für alle Themen rund um E-Bikes, Fahrräder und Radfahren MY BIKE 4 mit camping special erscheint am 17. Juni



SURF

Europas größtes Windsurf-Magazin SURF 7 mit camping special erscheint am 24. Juni



shop.delius-klasing.de/camping
versandkostenfrei ab 12€



ZEIT, ETWAS EINZIGARTIGES ZU ERLEBEN.

Bieten Sie Ihren Kunden ein unvergleichliches Reiseerlebnis mit den ersten 6-Sterne-Slow-Luxury-Cruises.

Die schönsten Flüsse Europas mit luxuriöser Entschleunigung, faszinierenden Destinationen und außergewöhnlicher Kulinarik erleben.



RIVERSIDE
LUXURY CRUISES