

Inhalt

- Panama –
Land der Kontraste 8**

- Allerlei Wissenswertes 10**
- Geschichte 10**
- Der Panamakanal 21**
- Regierungsform 26**
- Wirtschaft 28**
- Bevölkerung 31**
- Religion 40**
- Sprache 40**
- Kultur 40**
- Die Provinzen und indigenen Territorien Panamas 41**
- Klima und Geografie 42**
- Flora und Fauna 43**
 - Flora 43
 - Fauna 44

- Praktische Reisetipps 48**
- An- und Abreise 48**
 - Flugverbindungen 48
 - Einreisebestimmungen 48
 - Vertretungen deutschsprachiger Länder in Panama 48
 - Zoll bei Einreise nach Panama 50
 - Zoll bei Einreise nach Deutschland 50

- Reisebüros und Tourenangebote 51**
 - Reiseveranstalter in Deutschland 51
 - Tourenveranstalter und Reisebüro vor Ort 51
- Verkehrsmittel 51**
 - Fluglinien 51
 - Helikopter 52
 - Taxi 53
 - Busverkehr 54
 - Metro 55
 - Mietwagen und Tourenvorschlag 55
 - Straßenverkehr 56
- Gesundheitsvor- und -fürsorge 57**
 - Impfungen 57
 - Nahrung und Wasser 59
 - Sonne 60
 - Sex 60
 - Durchfall (Diarrhoe) 61
 - Medizinische Versorgung 62
- Sicher reisen 63**
- Kommunikation 64**
 - Handy, Telefon, Telefax 64
 - Internet 65
 - Post 65
- Währung, Zahlungsmittel, Geldwechsel 65**
- Zeitverschiebung 66**
- Stromversorgung 66**
- Souvenirs 67**
- Freizeitvergnügungen 69**

- Panama-Stadt 72**
- Miraflores-Schleusen und Kanalmuseum 72**
- Cerro Ancón 74**
- Puente de las Américas 75**
- Die alte Stadt – Panama Viejo 76**
- Die Altstadt – Casco Viejo 77**
- Calzada de Amador 80**
- Der Stadtpark 83**
- Zentrum El Cangrejo & Bella Vista 84**
- Hotels in Panama-Stadt 84**

- Restaurants 91**
- Museen 92**
- Märkte und Shopping 92**
- Nachtleben,
Discos & Casinos 95**

- Ausflüge ab Panama-Stadt 96**
- Eisenbahnfahrt nach Colón 96**
- Portobelo 100**
- Besuch bei den Emberá-Indios 105**
- Schiffahrt auf dem Kanal 109**
- Gamboa 110**
- Summit Park – Botanischer Garten & Zoo 111**
- San-Blas-Inseln – Das Paradies der Gunas 113**
 - Anreise per Flugzeug oder Hubschrauber 118
 - Anreise auf dem Landweg 119
 - Inselunterkünfte (Auswahl) 120
- Badestrände 121**

- Mit dem Auto durch Panamas Westen 122**
- El Valle de Antón 126**
 - Unterkünfte in El Valle (Auswahl) 130
- Punta Chame/Playa Chame 131**
- Playa Santa Clara 131**
- Farallón und Playa Blanca 132**
- Penonomé 132**
- Aguadulce 133**
- Pedasí 133**
- Santiago 134**
 - Unterkünfte in Santiago 134
- Tolé 135**
- David 135**
 - Unterkünfte in David 137
- Boquete 138**
 - Informationen & Touren 145
 - Unterkünfte in Boquete 145

- Bocas del Toro 146**
- Bocas del Toro-Stadt/Isla Colón 147**

Anreise auf dem Land- und Wasserweg	147
Anreise per Flugzeug	148
Notrufnummern für Bocas-Stadt	149
Aktivitäten	149
Unterkünfte (Auswahl)	152
Restaurants (kleine Auswahl)	154
Nachtleben	154
Inselhüpfen	155
Isla Carenero	155
Isla Bastimentos	156
Isla de Solarte	159
Weitere Inseln im Überblick	160
Pazifikinseln	161
Isla Taboga	161
Archipiélago de las Perlas	162
Isla de Coiba	164
Panamas Osten/Darién-Gebiet	165
Anhang	166
Top-10-Panama-Websites	166
Register	168
Die Autoren	171
Kleiner Sprachführer	172