

# Inhalt

## **3** Zentrale Karibikküste

**98**

Vorwort	4	Überblick	101
Kartenverzeichnis	7	Colón	102
Exkursverzeichnis	8	Costa Abajo	106
Die Regionen im Überblick	10	Costa Arriba	108

## **1** Panama-Stadt und Umgebung

**12**

### **Panama-Stadt**

Überblick	14	Überblick	118
Geschichte	15	Von Panama-Stadt	
Unterwegs in Panama-Stadt	19	in Richtung Westen	120
Sehenswertes	20	Parque Nacional Altos de Campana	120
An- und Weiterreise	22	Punta Chame	123
Unterkunft	45	Playa Gorgona	124
Essen und Trinken	51	Playa Coronado	125
Unterhaltung	53	San Carlos	125
Einkaufen	55	El Valle	126
Adressen A–Z	57	Playa Corona	134
	59	Playa Santa Clara	135
		Playa Blanca	135
		Penonomé	136

### **Umgebung von Panama-Stadt**

Playa Bonita	63	Parque Nacional El Copé	140
Playas Far Fan und Veracruz	64	El Caño	141
Parque Municipal y	64	Natá	142
Jardín Botánico Summit	64	Aguadulce	143
Die Naturschutzgebiete	65		
Isla Taboga	73		
Isla Contadora	75		

## **2** Der Panamakanal **78**

Vom Traum zur Wirklichkeit	81	Überblick	146
Rund um den Kanalbetrieb	92	Santa María	148
		Parita	150
		Parque Nacional Sarigua	151
		Chitré	153
		Los Santos	158
		Das Hinterland von Chitré	163
		Guararé	164

## **4** Zentrale Pazifikküste

**116**

## **5** Halbinsel Azuero **144**

Las Tablas	167	<b>Provinz Chiriquí</b>	<b>190</b>
Pedasí, Isla Iguana	172	Geschichte	191
Playa Venado	173	Zwischen Santiago	
Isla Cañas	173	und David	192
Tonosí	174	David	194

<b>6 Der Westen</b>	<b>178</b>	Boquete	202
<b>Provinz Veraguas</b>	<b>180</b>	Parque Nacional Volcán Barú	212
Geschichte	180	Volcán	214
Santiago	182	Bambito	216
Parque National Isla de Coiba	189	Cerro Punta	216
		Parque Int. La Amistad	219
		Von David nach Costa Rica	220
		Halbinsel Burica	220

## Karten

Panama Ost	Umschlag, hinten	David	196
Panama West	Umschlag, vorn	El Real	262
		El Valle	128

### Übersichtskarten

Boquete, Umgebung	210	Las Tablas	169
Comarca de San Blas	244	Los Santos	159
Halbinsel Azuero	146	Panamá Viejo	36
Panamakanal	80	Panama-Stadt, Altstadt	24
Panama-Stadt, Umgebung	62	Panama-Stadt, Übersicht	16
Parque Natural Metropolitano	42	Panama-Stadt –	
Parque Nacional Sobería	68	El Cangejo und Bella Vista	48
Provinz Bocas del Toro	222	Penomé	138
Provinz Chiriquí	190	Santiago	184
Provinz Darién	255	Yaviza	260

Provinz Veraguas	181	<b>Thematische Karten</b>	
Zentrale Karibikküste	100	Bevölkerung in Zahlen	429
Zentrale Pazifikküste	118	Indianische Bevölkerung	432
		Landschaften	342
		Naturschutzgebiete	368
<b>Stadtpläne</b>		Panamakanal-Querschnitt	94
Bocas del Toro	228	Provinzen	344
Boquette	204	Spanisches Kolonialreich	387
Chitré	154	Vegetationszonen	352
Colón	104		

<b>Provinz Bocas del Toro</b>	<b>223</b>	Parque Nacional Darién	263
Geschichte	224	Pazifikküste	266
Von Chiriquí nach Bocas	224		
Almirante	225		
Bocas del Toro	226		
Isla Caranero	235		
Isla Bastimentos	236		
Parque Nacional Isla Bastimentos	239		
Ausflug nach Costa Rica	240		

## **7 Der Osten 242**

<b>Comarca de San Blas</b>	<b>244</b>		
San-Blas-Inseln	245	An- und Weiterreise	278
Naturschutzgebiet Nusagandí	252	Ausrüstung	282
		Autofahren	284
<b>Provinz Darién</b>	<b>254</b>	Bekleidung	287
Geschichte	254	Diplomatische Vertretungen	288
Vorbereitung	254	Ein- und	
Von Panama-Stadt nach Yaviza	256	Ausreisebestimmungen	288
Yaviza	258	Einkaufen	292
El Real	261	Elektrizität	294

## **9 Praktische Reisetipps A–Z 276**

## **Exkurse**

<b>Panama-Stadt</b>	
Der Urwald vor der Haustür	40

<b>Zentrale Karibikküste</b>	
Los Bailes de los Congos	115

<b>Halbinsel Azuero</b>	
La casa de quinchá	149
La pollera	166
Wenn in Las Tablas Karneval gefeiert wird	170
Der Panama-Hut	177

<b>Der Westen</b>	
Bis der Kaffee in Ihre Tasse kommt	208
Die Schildkröte und der Leguan	231
Banane ist nicht gleich Banane	238

<b>Der Osten</b>	
La mola – von der Körperbemalung zum Kunsthandwerk	250

<b>Staat und Gesellschaft</b>	
Panamas Staatssymbole	375
El Commandante Noriega	404
Operation Just Cause	410

Essen und Trinken	294
Feste und Feiertage	298
Fotografieren	301
Frauen allein unterwegs	302
Geld	303
Gesundheit	306
Hygiene	306
Informationsstellen	307
Mit Kindern unterwegs	308
Maße und Gewichte	308
Nachtleben	309
Öffnungszeiten	310
Orientierung	310
Post	311
Reiseveranstalter	312
Reisezeit	313
Sicherheit	313
Souvenirs	317
Sport und Erholung	319
Sprache	323
Telefon und Internet	325
Uhrzeit	328
Unterkunft	328
Verkehrsmittel	330
Versicherungen	335
Zeitungen	337

## **10 Land und Natur 338**

Geografie	340
Landschaften Panamas	340
Klima	350
Flora	351
Fauna	357
Natur- und Umweltschutz	367

## **11 Staat und Gesellschaft 372**

Geschichte	374
Staat und Politik	414
Massenmedien	418
Wirtschaft	419
Tourismus	423

## **12 Menschen und Kultur 426**

Die Regenbogengesellschaft	428
Die Frau in der Gesellschaft	439
Religion	441
Architektur	443
Literatur	445
Kunsthandwerk	447
Malerei	452
Musik und Tanz	454
Bildungswesen	458
Gesundheitswesen	460

## **13 Anhang 462**

Glossar	464
Literaturtipps	468
Reise-Gesundheits-Informationen	470
Register	480
Die Autoren	492