

Inhalt

Vorwort	7
Verzeichnis der Abkürzungen	8
Hinweise zur Benutzung	9

Vor der Reise

Das Wichtigste in Kürze	14
Panama im Überblick	17
Was Sie unbedingt wissen sollten	18

Praktische Reisetipps A–Z

(unter Mitarbeit von E.H.M. Gilissen)

An- und Weiterreise	20
Ausrüstung	25
Autofahren	27
Bekleidung	31
Diplomatische Vertretungen	31
Ein- und Ausreisebestimmungen	31
Einkaufen	35
Elektrizität	36
Essen und Trinken	37
Feste und Feiertage	41
Fotografieren	45
Frauen allein unterwegs	46
Geldangelegenheiten	47
Gesundheit	49
Hygiene	50
Informationsstellen	51
Mit Kindern unterwegs	53
Maße und Gewichte	53
Nachtleben	53
Öffnungszeiten	54
Orientierung	54
Post	56
Reiseveranstalter	57
Reisezeit	57

Sicherheit	58
Souvenirs	62
Sport und Erholung	64
Sprache	68
Telefon und Internet	70
Uhrzeit	72
Unterkunft	73
Verkehrsmittel	75
Versicherungen	81
Zeitungen	84

Land und Natur

Geografie	86
Landschaften Panamas	86
Klima	96
Flora	97
Fauna	102
Natur- und Umweltschutz	113

Staat und Gesellschaft

Geschichte	121
Staat und Politik	165
Massenmedien	168
Wirtschaft	170
Tourismus	174

Menschen und Kultur

Bevölkerung in Zahlen	178
Die Regenbogengesellschaft	179
Die Frau in der Gesellschaft	190
Religion	192
Architektur	193
Literatur	196
Kunsthandwerk	198
Malerei	203
Musik und Tanz	206
Bildungswesen	211
Gesundheitswesen	212

Panama-Stadt

Geschichte	214
Überblick	216
Unterwegs in Panama-Stadt	218
Sehenswertes	221
An- und Weiterreise	249
Unterkunft	253
Essen und Trinken	255
Unterhaltung	258
Einkaufen	259
Adressen A–Z	261

Umgebung von Panama-Stadt

Playa Bonita	264
Playas Far Fan und Veracruz	264
Parque Municipal y Jardín Botánico Summit	264
Die Naturschutzgebiete	265
Isla Taboga	275
Isla Contadora	277

Der Panamakanal

Vom Traum zur Wirklichkeit	281
Rund um den Kanalbetrieb	292

Zentrale Karibikküste

Colón	300
Costa Abajo	304
Costa Arriba	305

Zentrale Pazifikküste

In Richtung Westen	319
Altos de Campana	319
Punta Chame	321
Playa Gorgona	321
Playa Coronado	322

San Carlos	323
El Valle	323
Playa Corona	331
Playa Santa Clara	331
Playa Blanca	332
Penonomé	332
Parque Nacional El Copé	336
El Caño	337
Natá	338
Aguadulce	339

Halbinsel Azuero

Santa María	345
Parita	346
Parque Nacional Sarigua	347
Chitré	349
Los Santos	354
Das Hinterland von Chitré	359
Guararé	360
Las Tablas	364
Pedasí	369
Isla Iguana	369
Playa Venado	371
Isla Cañas	371
Tonosí	372

Der Westen

Überblick	376
-----------	-----

Provinz Veraguas

Santiago	379
Parque Nacional Isla de Coiba	386

Provinz Chiriquí

Zwischen Santiago und David	390
David	391
Boquete	400
Parque Nacional Volcán Barú	411

Volcán	412	Comarca de San Blas	
Bambito	414	San-Blas-Inseln	441
Cerro Punta	415	Naturschutzgebiet Nusagandí	448
Parque Int. La Amistad	417		
Von David nach Costa Rica	418	Provinz Darién	
Halbinsel Burica	418	Vorbereitung	452
		Von Panama-Stadt nach	
Provinz Bocas del Toro		Yaviza	453
Von Chiriquí nach Bocas	421	Yaviza	456
Almirante	424	El Real	459
Bocas del Toro	425	Parque Nacional Darién	462
Isla Caranero	432	Pazifikküste	465
Isla Bastimentos	432		
Parque Nacional Isla Bastimentos	436	Anhang	
		Glossar	468
Nach Costa Rica		Literaturtipps	472
Changuinola	437	Reise-Gesundheits-Information	
Guabito	438	Panama	474
Der Osten		Register	495
Überblick	440	Kartenverzeichnis	503
		Die Autoren	504