

# Inhalt

|   |    |                               |     |
|---|----|-------------------------------|-----|
| <b>Vorwort</b>  | 7  | Sicherheit                    | 58  |
| <b>Verzeichnis der Abkürzungen</b>  | 8  | Souvenirs                     | 62  |
| <b>Hinweise zur Benutzung</b>   | 9  | Sport und Erholung            | 64  |
| <b>Vor der Reise</b>  |    |                               |     |
| Das Wichtigste in Kürze   | 14 | Sprache                       | 68  |
| Panama im Überblick   | 17 | Telefon und Internet          | 70  |
| Was Sie unbedingt wissen<br>sollten                                       | 18 | Uhrzeit                       | 72  |
|   |    | Unterkunft                    | 73  |
|   |    | Verkehrsmittel                | 75  |
|   |    | Versicherungen                | 81  |
|   |    | Zeitungen                     | 84  |
| <b>Land und Natur</b>   |    |                               |     |
| <b>Praktische Reisetipps A-Z</b><br>(unter Mitarbeit von E.H.M. Gilissen) |    | Geografie                     | 86  |
| An- und Weiterreise   | 20 | Landschaften Panamas          | 86  |
| Ausrüstung  | 25 | Klima                         | 96  |
| Autofahren  | 27 | Flora                         | 97  |
| Bekleidung  | 31 | Fauna                         | 102 |
| Diplomatische<br>Vertretungen   | 31 | Natur- und Umweltschutz       | 113 |
| Ein- und Ausreise-<br>bestimmungen  | 31 | <b>Staat und Gesellschaft</b> |     |
| Einkaufen   | 35 | Geschichte                    | 121 |
| Elektrizität  | 36 | Staat und Politik             | 165 |
| Essen und Trinken   | 37 | Massenmedien                  | 168 |
| Feste und Feiertage   | 41 | Wirtschaft                    | 170 |
| Fotografieren   | 45 | Tourismus                     | 174 |
| Frauen allein unterwegs   | 46 | <b>Menschen und Kultur</b>    |     |
| Geldangelegenheiten   | 47 | Bevölkerung in Zahlen         | 178 |
| Gesundheit  | 49 | Die Regenbogengesellschaft    | 179 |
| Hygiene   | 50 | Die Frau in der Gesellschaft  | 190 |
| Informationsstellen   | 51 | Religion                      | 192 |
| Mit Kindern unterwegs   | 53 | Architektur                   | 193 |
| Maße und Gewichte   | 53 | Literatur                     | 196 |
| Nachtleben  | 53 | Kunsthandwerk                 | 198 |
| Öffnungszeiten  | 54 | Malerei                       | 203 |
| Orientierung  | 54 | Musik und Tanz                | 206 |
| Post  | 56 | Bildungswesen                 | 211 |
| Reiseveranstalter   | 57 | Gesundheitswesen              |     |
| Reisezeit   | 57 | 212                           |     |

|                                  |     |                             |     |
|----------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| <b>Panama-Stadt</b>              |     |                             |     |
| Geschichte                       | 214 | San Carlos                  | 323 |
| Überblick                        | 216 | El Valle                    | 323 |
| Unterwegs in Panama-Stadt        | 218 | Playa Corona                | 331 |
| Sehenswertes                     | 221 | Playa Santa Clara           | 331 |
| An- und Weiterreise              | 249 | Playa Blanca                | 332 |
| Unterkunft                       | 253 | Penonomé                    | 332 |
| Essen und Trinken                | 255 | Parque Nacional El Cope     | 336 |
| Unterhaltung                     | 258 | El Caño                     | 337 |
| Einkaufen                        | 259 | Natá                        | 338 |
| Adressen A-Z                     | 261 | Aguadulce                   | 339 |
|                                  |     | <b>Halbinsel Azuero</b>     |     |
| <b>Umgebung von Panama-Stadt</b> |     |                             |     |
| Playa Bonita                     | 264 | Santa María                 | 345 |
| Playas Far Fan und Veracruz      | 264 | Parita                      | 346 |
| Parque Municipal y Jardín        |     | Parque Nacional Sarigua     | 347 |
| Botánico Summit                  | 264 | Chitré                      | 349 |
| Die Naturschutzgebiete           | 265 | Los Santos                  | 354 |
| Isla Taboga                      | 275 | Das Hinterland von Chitré   | 359 |
| Isla Contadora                   | 277 | Guararé                     | 360 |
|                                  |     | Las Tablas                  | 364 |
|                                  |     | Pedasí                      | 369 |
|                                  |     | Isla Iguana                 | 369 |
|                                  |     | Playa Venado                | 371 |
|                                  |     | Isla Cañas                  | 371 |
|                                  |     | Tonosí                      | 372 |
| <b>Der Panamakanal</b>           |     |                             |     |
| Vom Traum zur Wirklichkeit       | 281 | <b>Der Westen</b>           |     |
| Rund um den Kanalbetrieb         | 292 |                             |     |
|                                  |     | Überblick                   | 376 |
| <b>Zentrale Karibikküste</b>     |     |                             |     |
| Colón                            | 300 | <b>Provinz Veraguas</b>     |     |
| Costa Abajo                      | 304 | Santiago                    | 379 |
| Costa Arriba                     | 305 | Parque Nacional             |     |
|                                  |     | Isla de Coiba               | 386 |
| <b>Zentrale Pazifikküste</b>     |     |                             |     |
| In Richtung Westen               | 319 | <b>Provinz Chiriquí</b>     |     |
| Altos de Campana                 | 319 | Zwischen Santiago und David | 390 |
| Punta Chame                      | 321 | David                       | 391 |
| Playa Gorgona                    | 321 | Boquete                     | 400 |
| Playa Coronado                   | 322 | Parque Nacional Volcán Barú | 411 |

|                                  |     |                               |     |
|----------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| Volcán                           | 412 | <b>Comarca de San Blas</b>    |     |
| Bambito                          | 414 | San-Blas-Inseln               | 441 |
| Cerro Punta                      | 415 | Naturschutzgebiet Nusagandí   | 448 |
| Parque Int. La Amistad           | 417 |                               |     |
| Von David nach Costa Rica        | 418 | <b>Provinz Darién</b>         |     |
| Halbinsel Burica                 | 418 | Vorbereitung                  | 452 |
|                                  |     | Von Panama-Stadt nach         |     |
|                                  |     | Yaviza                        | 453 |
| <b>Provinz Bocas del Toro</b>    |     |                               |     |
| 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 | <b>Anhang</b>                 |     |
|                                  |     | Glossar                       | 468 |
| <b>Nach Costa Rica</b>           |     | Literaturtipps                | 472 |
| Changuinola                      | 437 | Reise-Gesundheits-Information |     |
| Guabito                          | 438 | Panama                        | 474 |
|                                  |     | Register                      | 495 |
| <b>Der Osten</b>                 |     | Kartenverzeichnis             | 503 |
| Überblick                        | 440 | Die Autoren                   | 504 |