

inhalt

8	TAKE OFF Kurz und bündig: Meldungen und Zahlen zum Staunen	30	KLASSIKER-ROUTE: COSTA RICAS WESTEN Von Schildkrötenstränden auf Nicoya über Vulkane bis in den Nationalpark Manuel Antonio	54	DER PANAMAKANAL Die Wasserstraße zwischen den Ozeanen ist Lebensader, Geldquelle – und eine Legende
16	IM HERZEN DER TROPEN Eine Hommage in Bildern an zwei kleine Länder, die mit Naturschönheit gesegnet sind	42	DIE ERNEUERER Fünf Menschen, die Costa Rica mit Mut und Fantasie verändern	62	LEIBSPEISE DER NATION Gallo Pinto heißt der Brei aus Reis und Bohnen, der die Costa Ricaner zutiefst verbindet
26	INTERVIEW Die Umwelt-Aktivistin Monica Araya über ihre Vision von einem nachhaltigen Costa Rica	50	VOM FAULTIER LERNEN Nur keine Eile: 10 Fakten über den Langschläfer des Urwalds	66	EIN BETT IM GRÜNEN Nasenbären als Nachbarn: Wunderbare Öko-Lodges

S. 125

PREISRÄTSEL

Gewinnen Sie insgesamt vier Übernachtungen im Dschungel

S. 146

Große Karte zum Ausklappen mit allen Adressen und Tipps aus dem Heft

ERLEBEN
ESSEN & TRINKEN
EINKAUFEN
SCHLAFEN

74	DIE SCHATZINSEL Gold soll die Isla del Coco bergen, doch der wahre Schatz ist die Natur	102	EXPEDITION INS TIERREICH Die wilden Wesen des Regenwalds
78	HORT DER HUNDERTJÄHRIGEN Warum die Menschen auf der Halbinsel Nicoya uralt werden und dabei fit bleiben	114	AUSZEIT MIT MEERWERT Als freiwillige Helferin in Costa Rica
88	MIT HIGHECH NACH OBEN Wie sich Costa Rica zum Silicon Valley Mittelamerikas entwickelt	120	SPECIAL GUIDE Strände (S. 120), Aktiv (S. 126), San José (S. 132), Natur (S. 136), Panama (S. 140)
92	ENTDECKER-ROUTE: QUER DURCH PANAMA Von der Großstadt durch den Dschungel bis in die Karibik		RUBRIKEN
			Unterwegs erlebt 6 Editorial 3 Impressum 142 Bildnachweis 142 Vorschau 143