

Inhalt

Vorwort	4
Steckbrief Panama	9
Kartenverzeichnis	10
Hinweise zur Benutzung	11
Die Regionen im Überblick	12
Reise Know-How Basiswissen	14
Reiserouten und Touren	16
Panama: Zu jeder Zeit	24
Fünf Traumziele am und unter Wasser	26
Fünf spannende Trekkingziele	27
Fünf Orte zur Tierbeobachtung	28
Fünf bedeutende Bauwerke	29

1 Panama-Stadt und Umgebung 30

Panama-Stadt	32
Überblick	32
Geschichte	36
Unterwegs in Panama-Stadt	38
Sehenswertes	42
<i>Der Urwald vor der Haustür</i>	60
An- und Weiterreise	67
Unterkunft	71
Essen und Trinken	73
Unterhaltung und Nachtleben	76
Einkaufen	78
Adressen A–Z	80

Umgebung von Panama-Stadt 83

Playa Bonita und Playa Veracruz	84
Isla Taboga	84
Isla Contadora	86
Parque Municipal y Jardín Botánico Summit	88
Die Naturschutzgebiete	89
Parque Nacional Soberanía	89
Parque Nacional Chagres	93

Isla Barro Colorado	96
Camino Real	97
<i>Die Wiederentdeckung des Camino Real</i>	100

2 Der Panamakanal 102

Vom Traum zur Wirklichkeit	106
Rund um den Kanalbetrieb	117

3 Zentrale Karibikküste 122

Überblick	125
Colón	126
Costa Abajo	129
Schleusen von Agua Clara und Gatún	129
Fort San Lorenzo	130
Costa Arriba	131
Parque Nacional Portobelo	131
Portobelo	133
Isla Mamey	135
Isla Grande	135
<i>Los Bailes de los Congos</i>	137

4 Zentrale Pazifikküste 138

Überblick	140
Von Panama-Stadt Richtung Westen	142
Parque Nacional Altos de Campana	142
Punta Chame	145
Playas Gorgona, Malibu, Serena	146
Playa Coronado	146
San Carlos	147
El Valle	147
Playa Corona	158
Playa Santa Clara	158
Playa Blanca	159

Penonomé	160	<i>Bis der Kaffee in Ihre Tasse kommt</i>	240
Parque Nacional El Copé	164	Parque Nacional Volcán Barú	247
El Caño	165	Volcán	250
Natá	166	Bambito	252
Aguadulce	166	Cerro Punta	253
		Parque Internacional La Amistad	254
		Von David nach Costa Rica	256
		Halbinsel Burica	257

5 Halbinsel Azuero 168

Überblick	170
Santa María	172
<i>La Casa de Quincha</i>	173
Parita	174
Parque Nacional Sarigua	175
Chitré	177
Villa de los Santos	181
Das Hinterland von Chitré	185
Guararé	185
Las Tablas	188
Pedasí	191
<i>La Pollera</i>	192
Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana	193
Playa Venao	194
Isla Cañas	194
Tonosí	196
<i>Der Panamahut</i>	198
Die Westküste der Halbinsel Azuero	200

6 Der Westen 204

Provinz Veraguas	206
Geschichte	206
Santiago	208
Parque Nacional Isla Coiba	218
Provinz Chiriquí	220
Geschichte	222
Zwischen Santiago und David	222
David	227
Boquete	233

Provinz Bocas del Toro 259

Geschichte	260
Von Chiriquí	
nach Bocas del Toro	260
Almirante	262
Isla Colón	263
Isla Caranero	277
Isla Solarte	278
Isla Bastimentos	279
<i>Parque Nacional Marino Bastimentos</i>	281
Isla San Cristóbal	283
Ausflug nach Costa Rica	284

7 Der Osten 286

Comarca de San Blas 288

San-Blas-Inseln	290
<i>Ein Südseeparadies</i>	
auf den San-Blas-Inseln	291
<i>La Mola – von der Körperbemalung</i>	
zum Kunsthandwerk	294
Naturschutzgebiet Nusagandí	296

Provinz Darién 298

Geschichte	298
Vorbereitung	298
Von Panama-Stadt nach Yaviza	300
Yaviza	304
El Real	305
Parque Nacional Darién	306
<i>Der trügerische Charme des Darién-Gaps</i>	307
Pazifikküste	309

8 **Praktische Reisetipps A–Z**

Anreise	312
Autofahren	317
Barrierefreies Reisen	320
Camping	320
Einkaufen	320
Einreise- und Ausreisebestimmungen	323
Elektrizität	326
Essen und Trinken	326
Feiertage, Feste und Events	330
Fotografieren	333
Geld	334
Gesundheit und Hygiene	336
Mit Haustier unterwegs	337
Information	337
Mit Kindern unterwegs	338
Klima und Reisezeit	339
Kommunikation unterwegs	340
LGBT+	341
Maße und Gewichte	341
Notfälle	342
Öffnungszeiten	344
Orientierung und Landkarten	344
Post	346
Rauchen	346
Reisegepäck und Ausrüstung	347
Sicherheit	349
Sport und Aktivitäten	350
THEMA Wandern und Trekking	350
Sprache	353
Unterkunft	355
Verhaltenstipps	358
Verkehrsmittel	360
Zeit	363

310

9 **Land und Leute**

364

Geografie	366
Landschaften Panamas	366
Klima	376
Flora	377
Fauna	382
Natur- und Umweltschutz	392
Geschichte	398
<i>Panamas Staatssymbole</i>	399
<i>El Commandante Noriega</i>	424
<i>Operation Just Cause</i>	428
Staat und Politik	430
Medien	433
Wirtschaft	434
<i>Banane ist nicht gleich Banane</i>	435
Tourismus	438
Die Regenbogengesellschaft	440
Die Frau in der Gesellschaft	452
Religion	453
Architektur	453
Literatur	456
Kunsthandwerk	457
Malerei	461
Musik und Tanz	462
Bildungswesen	465
Gesundheitswesen	466

10 **Anhang**

468

Literaturtipps	470
Glossar	471
Kleine Sprachhilfe Spanisch	474
Reise-Gesundheitsinformationen	486
Register	490
Die Autoren	503
Schreiben Sie uns!	504