

Elf Reisepässe in 40 Jahren

Nina Sedano ist die meistgereiste Frau Deutschlands. Innerhalb von 40 Jahren besuchte sie alle 193 UN-Staaten. Dafür muss sie im Alltag auf vieles verzichten.

VON MELANIE MAIER

Frau Sedano, Sie haben alle 193 UN-Staaten bereist. Wie kamen Sie auf die Idee?

Ich bin schon immer gern gereist. Das fing in der Schulzeit mit Besuchen von Freunden in England, Frankreich, Italien und Griechenland an. Als ich dann gearbeitet habe, kamen immer mehr Fernziele dazu. Bis irgendwann eine Freundin zu mir sagte: „Nina, du kannst nicht jedes Dorf der Welt bereisen.“ Damals war ich schon in 133 Ländern. Da dachte ich: Vielleicht schaffe ich ja alle Staaten der UN.

Wie lange haben Sie dafür gebraucht?
Zwischen dem ersten Reiseziel – Österreich – und dem letzten – Turkmenistan – lagen insgesamt 40 Jahre. Während dieser Zeit habe ich elf Reisepässe gefüllt.

Gibt es überhaupt noch weiße Stellen auf Ihrer Weltkarte?

Ja, die gibt es. Ich war zum Beispiel noch nie in Grönland oder der Antarktis. Da würde ich auch gerne einmal hin.

Wo hat es Ihnen am besten gefallen?
Die Osterinsel mit ihren Moai-Statuen hat mich wahnsinnig fasziniert. Sehr beeindruckend war aber auch die zweitägige Migration der Huftiere in der Serengeti. Hunderttausende Tiere – Zebras, Gnus und Gazellen – gehen dort jedes Jahr auf Wanderschaft. Die hungrigen Löwen, Hyänen und Krokodile warten schon auf sie. Mit dem Jeep waren wir ganz nah an den Tieren dran. Ich hätte sie stundenlang beobachten können.

Ihren Job als Gruppenleiterin einer Reklamationsabteilung haben Sie 2002 aufgegeben. Wie können Sie sich solche Reisen leisten?

Durch Ersparnisse und eine kleine Erbschaft. Ab und zu halte ich Vorträge. Außerdem lebe ich sehr genügsam. Ich wohne in einer Eigentumswohnung, muss also keine Miete zahlen. Ich habe auch kein Auto, sondern fahre mit dem Fahrrad. Auf Reisen versuche ich zu sparen, indem ich günstige Unterkünfte suche und öffentliche Verkehrsmittel nutze. Man muss Prioritäten setzen.

Vermissen Sie unterwegs etwas?
Mir fehlen Freunde, mit denen ich mich unterhalten kann. Außerdem vermisse ich Mohnkuchen, Käsekuchen und Noisette-Schokolade. Andersrum ist das aber genauso: In Deutschland fehlt mir das frische Obst aus Asien – die Stinkfrucht Durian zum Beispiel, Rambutan und Mangostane.

Und was ist wirklich unverzichtbar?
Reisepass, Geld, Kreditkarte und Impfausweis sind obligatorisch. Dazu habe ich immer einen Fotoapparat, Reiseführer, Bücher, Salz und Pfeffer und Hygieneartikel dabei – in Afrika und Asien sind die Schweineteuer.

Wie bereiten Sie Ihre Reisen vor?

Mit dem Reiseführer verschaffe ich mir zunächst eine grobe Idee von meinem Ziel. Ich plane aber nie viel, weil auf Reisen einiges schiefgehen kann. Wenn etwas nicht klappt, ist es dann nicht so schlimm. Bis auf einen geplatzten Reifen passiert das aber eher selten.

Kamen Sie auch einmal in Gefahr?

In Nicaraguas Hauptstadt Managua wurde ich fast Opfer eines Übergriffs. Zwei junge Männer wollten mich überfallen – wahrscheinlich, weil ich kurz zuvor meinen neuen Fotoapparat benutzt hatte. Ich hatte Glück und kam davon, indem ich mich zu einem unbeteiligten Passanten stellte. Um gefährliche Situationen zu vermeiden, reise ich prinzipiell nicht in Krisengebiete wie Syrien oder in Länder, wo Seuchen wie Ebola grassieren. Als alleinreisende Frau ist man angreifbar genug.

Und trotzdem gehen Sie immer wieder allein auf Reisen.

Ja. Denn wenn man offen ist und schnell Vertrauen zu anderen fasst, kann man viel erleben. Die Menschen sind nicht so gefährlich, wie man denkt. Ich habe fast nur positive Erfahrungen gemacht. In Tadschikistan etwa sprach mich ein Mann auf der Straße an und fragte, ob ich nicht bei ihm und seiner Familie übernachten möchte. Drei Tage blieb ich bei ihnen. So etwas passiert mir öfter.

Kamen Sie überall mit Einheimischen in Kontakt?

Nicht in Nordkorea. Ich war mit einer Reisegruppe unterwegs und hatte den Eindruck, dass die Leute, denen wir begegneten, eigens für uns dorthin beordert wurden – dass uns eine Wirklichkeit vorgegaukelt wurde, die es gar nicht gibt. Nordkorea war das skurrilste Land überhaupt. Sehr merkwürdig war auch der Besuch der Grabstätte von Kim Il-sung, dem ehemaligen Präsidenten. Um den einbalsamierten Leichnam zu sehen, mussten wir durch eine Art Waschstraße für Menschen. Zuerst wurden unsere Schuhe mit rotierenden Bürsten und einer feuchten Matte gesäubert. Dann mussten wir durch eine Düse gehen, die wie ein Gebläse zum Händetrocknen den letzten Staub von uns wehte – Toupet-Träger wären da nicht gut davongekommen.

Wo war die Einreise am schwierigsten?

In Turkmenistan. Ich brauchte eine staatliche Einladung, um ins Land zu kommen. Mit einem Durchgangvisum hätte ich das Land zwar eher betreten können – doch das ist nur drei Tage gültig, und für die kurze Zeit war mir Turkmenistan zu groß. Außerdem durfte ich nicht alleine reisen: Für den gesamten Aufenthalt musste ich einen eigenen Reiseleiter buchen, der mich überallhin begleitete. Nur in der Hauptstadt Asgabat durfte ich mich frei bewegen.

Turkmenistan war 2011 der letzte Staat auf Ihrer Liste. Was kam danach?

Ich habe mir vorgenommen, sämtliche Denkmäler mit Unesco-Welterbe-Status zu bereisen. Davon gibt es allerdings 1007 Stück – die werde ich nie alle schaffen. Ein Drittel habe ich zwar schon gesehen, aber es werden ständig mehr. Ich nutze sie als Orientierung.



Nina Sedano machte Reisen früh zu ihrem Hobby. 1989 war sie als 23-Jährige im belgischen Gent.



Die USA durften auf Sedanos Länderliste natürlich nicht fehlen. Mit ihrem Ex-Mann war sie in Florida.

Und wo geht es als Nächstes hin?

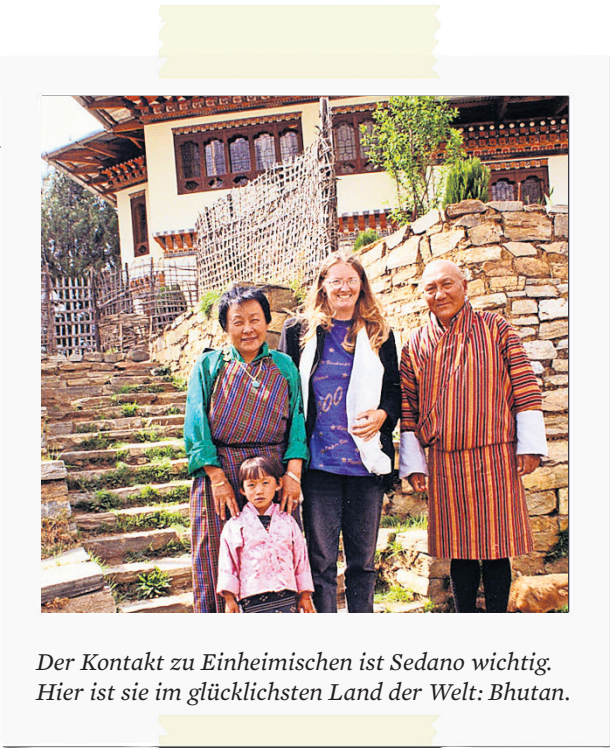
Mein nächstes Reiseziel ist Konstanz. Dort werde ich die Insel Reichenau besuchen, auf der ein ehemaliges Benediktinerkloster steht. Auch das gehört zum Unesco-Welterbe.

Nach all diesen Reisen: Könnten Sie sich vorstellen auszuwandern?

Ich hätte nichts dagegen, eine Hälfte des Jahres in Neuseeland oder in Großbritannien zu verbringen. Mein Heimatland ist und bleibt aber meine Basis. Ich bin jedes Mal froh, wenn ich nach einer Reise wieder im eigenen Bett zu Hause in Frankfurt liege.



Adrenalinschub garantiert: In Neuseeland sprang die Frankfurterin Bungee.



Der Kontakt zu Einheimischen ist Sedano wichtig. Hier ist sie im glücklichsten Land der Welt: Bhutan.



Pferde mag die Autorin besonders gerne. In Tibet musste sie allerdings mit einem Yak vorliebnehmen.



Nina Sedano

1966 in Frankfurt am Main geboren und aufgewachsen. Ausbildung zur Bürokauffrau in Wiesbaden. Gruppenleiterin in der Kreditkartenbranche in Frankfurt. 2002 Kündigung der Arbeitsstelle. Bis 2011 Reise in alle 193 UN-Staaten. Nina Sedano lebt in Frankfurt. Ihr Buch „Die Ländersammlerin“ (Eden Books, 14,95 Euro) schaffte es bis auf die „Spiegel“-Bestsellerliste.

Nickerchen am Flughafen

Bei langen Zwischenstopps – oder etwa auch bei Verspätungen durch Streiks – wollen viele Passagiere vor allem Ruhe und Entspannung. Etliche Flughäfen bieten inzwischen Ruhezonen, Wellness-Anwendungen und sogar Schlafmöglichkeiten an.

VON HEIDI SIEFERT

Ins Flugzeug steigen, es sich bequem machen und ein paar Stunden später tatendurstig am Zielort aussteigen. Klingt gut. Aber nicht alle Flugreisen sind so entspannend. Wer wegen einer langen Anreise zum Flughafen zeitig aus den Federn muss, beim Umsteigen keinen direkten Anschluss hat oder auf einen verspäteten Flug wartet, der muss bisweilen viel Zeit im Wartebereich verbringen – im schlimmsten Fall hundemüde. Um Warten den die Zeit angenehmer zu gestalten, bieten immer mehr Flughäfen Angebote zum Relaxen als Alternative zu ungemütlichen Sitzbänken an und versprechen vor dem Weiterflug etwas Erholung.

Napcabs heißen die kleinen Kabinen, die man am Flughafen München im Terminal 2

für die Zeit des Flughafen-Aufenthalts mieten kann. Dort können sich Reisende in einem komfortablen Bett ausstrecken und schlafen oder in Ruhe arbeiten. MP3- und iPhone-Anschluss, USB-Ladefunktion und kostenloser Internetzugang gehören zu jeder der Schlafkabinen innerhalb der Sicherheitszone auf den Ebenen 04 und 05. Fluginformationen und Weckfunktion gehören ebenso zum Service. Eine Stunde Privatsphäre in der Napcab kostet zwischen zehn (von 22 bis 6 Uhr) und 15 Euro (von 6 bis 22 Uhr). Die Mindestmietgebühr beträgt 30 Euro, der Aufenthalt wird minutengenau abgerechnet und per Kreditkarte bezahlt (www.munich-airport.de).

Eine andere Möglichkeit, beim Warten zur Tiefenentspannung zu gelangen, bieten die „Be Relax“-Spas, die es unter anderem in München, Frankfurt, Paris, Rom, London,

New York und Boston gibt. Ob ein paar Minuten oder ganz ausführlich, dort können sich Fluggäste bei Massagen, Gesichtsbehandlungen, Waxing, Maniküre oder Pediküre die Wartezeit vertreiben. Nach einer entspannenden Nackenmassage im Spezialstuhl ist man bereit für die Reise (www.berelax.com).

Fünf bis 15 Minuten brauchen die guten Geister im Xpress Spa am Amsterdamer Flughafen Schiphol, um gestresste und verspannte Reisende wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Entspannt im Massagesessel liegend werden sie mit wohlgesetzten Griffen bearbeitet und vergessen ganz schnell die Flughafen hektik. Die Spas liegen in Lounge 2 und 3, Level 2 sowie in Concourse D und sind von 7 bis 21 Uhr geöffnet (www.xpress-spa.com).

Finnland ist traditionell ein Sauna-Land – das gilt auch am Flughafen. Wer in Helsinki

festsitzt, der kann dort ins Finnair Via Spa gehen. Neben Pool und Massage-Angeboten steht eine finnische Sauna bereit. Während einem bei 95 Grad die Schweißperlen auf die Stirn treten, genießt man den Panoramablick über Start- und Landebahnen. Zudem gibt es eine Fichtensauna aus den Alpen, ein Dampfbad und eine Steinsauna. Die Lounge befindet sich im Terminal 2. Der Spa-Service soll insbesondere Fernreisenden von Europa nach Asien die Wartezeit verkürzen (www.finnair.com).

Im Transit-Hotel am Flughafen Zürich stehen Flugpassagieren bei den Gates B/D nicht nur helle, freundliche Zimmer mit gemütlichen Betten und Blick aufs Rollfeld für einen längeren Aufenthalt zur Verfügung. In den durch Trennwände abgeteilten Boxen der Ruhezone können sie sich auf bequemen Liegen und unter kuscheligen Wolldecken

ausstrecken und erholen. Wertsachen kann man im dazugehörenden Schließfach deponieren. Die Ruheliege kostet für drei Stunden etwa 17 Euro, das Einzelzimmer kostet bis zu drei Stunden ab etwa 37 Euro, eine Übernachtung ab etwa 80 Euro (www.flughafen-zuerich.com).

„Einfach ausstrecken und entspannen“ bietet der Flughafen Frankfurt in drei Ruhe-zonen. Etwas abseits und deshalb sehr ruhig liegen sie im neuen Flugsteig A-Plus, im Terminal 1 an den Gates B42/B43 und im Terminal 2 gegenüber den Flugsteigen D1 bis D4. Holzfußboden, Grünpflanzen und warmes Licht sorgen für Wohlfühlatmosphäre. Liegesitze laden zum Beine-Hochlegen ein. Dort lässt es sich nicht nur angenehm dösen. Wer arbeiten möchte, hat alle notwendigen Steckdosen für elektronische Geräte in Reichweite (www.frankfurt-airport.com).