

Übrigens, wir sind hier in **Panama**

Auch wenn man bei dem Namen nur an Bananen und Palmen denkt: Auf engstem Raum vereint das kleine Land zwischen Costa Rica und Kolumbien Großstadtleben, Berge, Regenwald und Robinson-Crusoe-Inseln. Am besten hinfahren, bevor alle anderen mitkriegen, dass dieser mittelamerikanische Staat ein unfassbar schönes Reiseziel ist

FOTOS VON **LISA BARBER** TEXT VON **LENA WESSOLLEK**

Foto: Visit Panama

Ein eher ungewöhnliches Bild: Normalerweise ist die Cinta Costera, die Küstenstraße in Panama City, zu jeder Tages- und Nachtzeit mit SUVs, Pick-ups und Bussen verstopft



Diese Seite: Bei knapp 2000 Küstenkilometern findet sich mancher Traumstrand. 1| Auch jenseits von Blumenläden zu entdecken: Helikonien. 2-5| Lieblingszeitvertreib: Zip Lining im Regenwald (heißt wirklich so), unterm Wasserfall plantschen, Faultiere beobachten, in einer Hängematte der „Finca Lerida“ dösen. 6| Lust auf frischen Hummer? 7| Besonders in Chiriquí kann man exotische Vögel beobachten. 8| Kuna-Indianerin in traditioneller Tracht



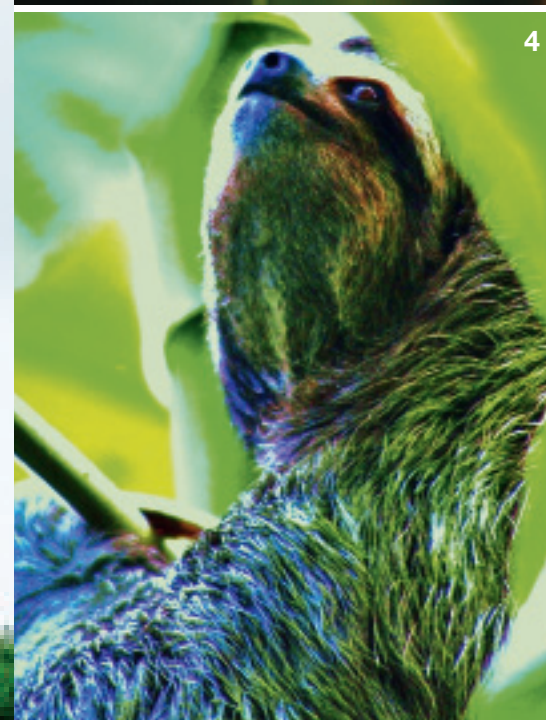
1



2



3



4



5



6



7



8

Fotos: Visit Panama (4), Lena Wessolek (1)



1) Nur ca. 40 Schiffe passieren täglich den Panama-Kanal. 2+4) Physalis, Papaya, Ananas, Melonen und Guanábana – das Land ist wie ein XL-Obstkorb. 3+7) Die Altstadt von Panama City hat einen morbiden Charme. 5) Schön retro: das „Pony Rosso Café“ (Avenida A & Calle 7). 6) Warenbeschau auf dem Fischmarkt. 8+9) Blick von und über Casco Viejo. 10) Red Devils werden die bunten Busse genannt

Wer Panama nur aus Janoschs Kinderbuch kennt, der rechnet eher damit, sich erst mal mit einer Machete durch den Regenwald schlagen zu müssen, als an Shopping-Malls und Hochhäusern vorbeizufahren

Man ist, verfliegen! Ganz sicher hat das schon mal jemand gedacht, der am Tocumén International Airport in Panama City angekommen ist. Zumindest, wenn er sich mehr mit dem Bordprogramm beschäftigt hat als mit den Fotos im Reiseführer. Die Skyline, die da am Horizont zu erahnen ist, ruft: „Herzlich willkommen in Dubai!“. Futuristische Hochhäuser, die einen schon vom Hinsehen schwindelig werden lassen, ragen in den dunstigen Himmel. Und US-Immobilienpekulant Donald Trump, der war auch schon hier und hat mit seinem 70-stöckigen, segelförmigen Luxusresort „Trump Ocean Club“ das höchste Gebäude Lateinamerikas auf die Halbinsel Punta Pacifica gepflanzt. Wer als Kind mit Janoschs Tiger und Bär mitfieberte auf der Suche nach dem Land, das von oben bis unten nach Bananen riecht, der erwartet so etwas natürlich nicht. Wenn der nach einem Zehn-Stunden-Flug panamaischen Boden betritt, ist er eher darauf eingestellt, sich erst einmal mit einer Machete durch den Regenwald zu schlagen, als an nagelneuen Shopping-Malls vorbeizufahren. Der träumt nur von Mangrovenwäldern, tellergroßen Schmetterlingen und tropischen Früchten, die aus dichtem Grün blitzen. Selbst schuld, wer seit dem Holzenten-Klassiker nichts mehr über das kleine Land zwischen Costa Rica und Kolumbien gelesen hat, das mit 75.517 Quadratkilometern nicht viel größer ist als der Freistaat Bayern. Moskitonetz und „Jungle First Aid Kit“ können jedenfalls vorerst im Koffer bleiben, jetzt geht's in die Großstadt!

Erste Beobachtung: In der 1,5-Millionen-Metropole dauert die Rushhour täglich etwa 24 Stunden. Ein endloser Wurm aus Pickups, SUVs und dottergelben Taxis windet sich in Zeitlupe über die Boulevards. Vorfahrt hat, wer sich am geschicktesten vordrängelt und die größten Beulen in Kauf nimmt. Was man am Cellulite-Look so mancher Karosserie deutlich sehen kann. Die Könige der Straßen aber sind die etwa 800 öffentlichen Busse,

die Red Devils genannt werden. Warum? Weil die ausrangierten amerikanischen Schulbusse von oben bis unten mit knallbunten Graffiti besprüht werden, mit Bildern von Jesus, Bikini-Pin-ups oder der Frau des Busfahrers. Nach Präsident Ricardo Martinellis Geschmack passen die alten Fahrzeuge, in denen am Wochenende Partys stattfinden und die dann mit Dancehall-Sound über die Straßen klappern, so gar nicht ins Bild der modernen Großstadt. 25.000 US-Dollar sollte jeder Busbesitzer bekommen, dessen Vehikel von der Straße verschwindet. Doch man braucht sich nur wenige Minuten in der Stadt aufzuhalten, um festzustellen, dass dieser Plan zum Glück nicht funktioniert hat.

Selbst wenn es die bunten Gefährte nicht mehr gäbe, Ciudad de Panamá wäre trotzdem unverwechselbar. Hinter den Ruinen der ersten Siedlung aus dem 16. Jahrhundert, zwischen denen Mango- und Papayabäume wachsen, funkeln die Glasfassaden der Bankgebäude. Ein paar Autominuten weiter fühlt man sich dann wie in der Karibik. Einwanderer aus Guadeloupe und Martinique haben ihre Häuser bunt gestrichen, zwei Frauen mit Lockenwicklern im Haar laufen über die Straße, von irgendwoher hört man Merengue-Klänge. Und gleich neben den abbruchreifen Holzhäusern und gesichtslosen Apartmenthäusern des Armenviertels El Chorrillo beginnt das Casco Viejo in seiner morbiden Schönheit. Bevor die Altstadt am Pazifik-Ufer mit ihrer spanisch-französischen Kolonialarchitektur 2003 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt wurde, gehörte sie zu den Problemvierteln von Panama. Stadtführer Josue ist hier groß geworden: „Früher wurde das Viertel von Gangs regiert und es war ziemlich gefährlich, hier abends unterwegs zu sein. In dem türkisfarbenen Gebäude dort hat meine Familie gewohnt, jetzt machen sie daraus ein Hotel.“ So wie das Haus von Josues Eltern, stehen viele der pastellfarbenen Bauwerke leer. Überall bröckelt der Putz, Balkone werden von Balken gestützt, manchmal steht nur

Fotos: Visit Panama (2), Lena Wessollek (3)



noch die Fassade. Ganze Straßenzüge sind für Renovierungsarbeiten gesperrt, doch niemand hindert einen an einer Entdeckungstour durch die Ruinen. Zu forschen sollte man trotzdem nicht durch jede offen stehende Tür treten. Denn nur weil die oberen Stockwerke unbewohnbar geworden sind, heißt das nicht, dass im Erdgeschoss nicht gerade eine Familie zu Abend essen könnte. In den Häusern, die schon fertig herausgeputzt sind, haben sich Boutique-Hotels einquartiert, Galerien, stylische Cafés und noble Restaurants mit verwunschenen Innenhöfen. Das alte Flair kehrt zurück. Nur werden die Menschen, die hier vorher lebten, es sich wohl nicht mehr leisten können.

GUT ESSEN & TRINKEN

PANAMA-STADT

Las Clementinas Nirgendwo schmecken Risotto und Empanadas besser als im versteckten Garten des Lokals – oder auf der Dachterrasse. www.lasclementinas.com

Manrey In der Calle Uruguay reihen sich Bars und Restaurants aneinander. Bester Platz für einen Absacker: die Rooftop-Bar vom „Manrey Hotel“. www.manreypanama.com

Restaurante Mercado del Marisco Direkt über dem Fischmarkt sitzt man zwischen Locals und genießt frischen Fisch. *Avenida Balboa/Calle 15 Este*

Maito Leckere Fusion-Küche wird hier in lässiger Atmosphäre aufgetischt. www.maitopanama.com

La Posta Gute Adresse für gegrilltes Lamm mit Couscous oder Palmenherzen-Salat. www.lapostapanama.com

BOQUETE

Panamonte Inn & Spa Mit Blick auf die Berge genießt man auf der Terrasse der Country-Lodge Salat mit essbaren Blumen, Blaukäse und Orangen-Dressing. Nicht gerade landestypisch, aber trotzdem guut. www.panamonte.com

SAN BLAS

Dad Ibe Lodge Ein schöner Ort, um die Kultur der Kuna-Indianer, der Ureinwohner Panamas, kennenzulernen, ist das einfache Stelzen-Restaurant dieser Lodge. Probieren Sie Dulemasi, eine Kokosnuss-Suppe mit geräuchertem Fisch, Kochbananen und Yuca. www.dadibelodge.net

BOCAS DEL TORO

9 Degrees Hervorragende karibische Küche schlemmen Sie in an der Beachfront von Bocas Town auf der Insel Colón. www.9degreespanama.com

Vor dem größten Fischmarkt von Panama City ist am Freitagmittag die Hölle los. Überall laufen Menschen umher. Zwei Männer prügeln sich um einen Parkplatz. Ein Touristenpärchen drängelt sich aufgeregt neben die Polizisten in die erste Reihe, um ein paar schöne Erinnerungsfotos von dem wütenden Knäuel zu bekommen. Auf den Ladeflächen der herumstehenden Pick-ups türmen sich Ananas und Bananen. „Panamá“ heißt dem Volksglauben nach „Fisch im Überfluss“. Und betritt man die Markthalle, bestätigt sich diese These sofort. Hornhechte, Klaffmuscheln, Langusten und Tintenfische in Übergröße liegen in ihren Betten aus Crushed Ice. Probieren? Unbedingt! Im 1. Stock über der Halle im „Restaurante de Marisco“ werden die frischen Meeresbewohner zubereitet. Die Holztische sind voll besetzt mit einheimischen Familien, die vielen großen Teller mit Reis, Gebratenem und Frittiertem lassen die karierten Tischdecken darunter kaum noch erkennen. In dem einfachen Lokal zerlegt niemand chirurgisch mit dem Fischmesser seine Dorade. Die hiesige Technik: beherzt die Gabel reinstechen und es sich schmecken lassen. „Die Augen zuerst, wegen der Proteine!“, lautet Josues Empfehlung. Ein Moment, in dem man das Gespräch möglichst galant auf ein anderes Thema lenkt. Zum Beispiel? Ceviche. Ehe man dieses Gericht nicht gekostet hat, kann man den Laden sowieso nicht verlassen. Der rohe, in Limettensaft marinierte Fisch mit klein gehackten roten Zwiebeln kommt zwar ursprünglich aus Peru, schmeckt hier aber genauso gut. „Full stomach, happy heart“, zitiert Josue einen panamaischen Leitspruch. Und so zufrieden, wie er gerade aussieht, stimmt der wohl.

An der Amador Marina hat sich morgens um 9 Uhr schon eine große Traube gebildet, bestehend aus vielen betagten US-Amerikanern mit Tropenhüten, Spiegelreflex-Kameras und palmenbedruckten Hemden. Mission: ein Bootsausflug auf dem Panamakanal mit der „Pacific Queen“. El canal, wie die 81,6 Kilometer lange Passage schlicht unter Panamaern heißt, verkürzt den Seeweg von New York nach San Francisco von 30.000 auf 10.000 Kilometer. Erst seit 1999 verfügt die Republik über die Verwaltungshoheit, viele der Einnahmen fließen seither in die Modernisierung der Stadt (die Wolkenkratzer!). Bei der heutigen Tour sollen drei der sechs riesigen Schleusen, die den Höhenunterschied vom Atlantik zum Pazifik überwinden, durchfahren werden. Nur etwa 40 Schiffe am Tag können den Kanal durchqueren. Elektrische Loks bringen die Giganten in Bewegung, von der Schleusenwand trennen die Pötte oft nur wenige Zentimeter. Für die Touristen auf der „Pacific Queen“ ist das Manöver ein Riesenspektakel. Für die Kanalarbeiter in ihren

Fotos: PR (1)



1| Kreative Neun-Gänge-Menüs und eine gespannte Atmosphäre genießt man im „Manolo Caracol“. 2+3| Im Restaurant „La Posta“ gibt's De-luxe-Fischfrikadellen auf panamaische Art (mit Dorsch und Erbsen). 4| Das wohl leckerste Risotto der Stadt bekommen Sie im „Las Clementinas“. Diese Seite: Gemütlich sitzt es sich im Garten des „Las Clementinas“ zwischen bemoosten Mauern und Bananenpalmen



orangefarbenen Westen eher eine gute Gelegenheit, am Ufer ein paar Salsa-Moves vor Publikum darzubieten.

Verlässt man an der Miraflores-Schleuse das Schiff, fällt man fast in den Regenwald. Gleich gegenüber der Straße beginnt ein undurchdringliches Dickicht aus Farnen und Bambus, in der Ferne leuchten aus dem saftigen Grün des Regenwaldes die Blüten der Guayacan-Bäume in fast psychedelischem Gelb. Das Zirpen der Grillen ist so laut, dass man glauben könnte, es liefe irgendwo ein Generator. Ein Agouti, so etwas wie eine Mischung aus Ratte und Reh, kreuzt in ruckartigen Hüpfen die Fahrbahn. Um noch mehr ungewöhnlichen Panamaern zu begegnen,

SCHÖN SCHLAFEN

PANAMA-STADT

DeVille Hotel Das Boutique-Hotel im französischen Kolonialstil liegt im Bankenviertel – mitten im Wolkenkratzer-Trubel, aber trotzdem ruhig. www.devillehotel.com.pa

Casa del Horno In einer ehemaligen Bäckerei versteckt sich das schönste Hotel der Stadt. www.casadelhorno.net

Esplendor Zimmer mit Aussicht gefällig? Viele der ultra-modernen Suiten des Hotels mit 42 Stockwerken haben Glasfronten bis zum Boden. www.esplendorpanama.com

BOQUETE

Finca Lerida Die Holzhäuser im skandinavischen Stil sind von einer Kaffeeplantage umgeben. www.fincalerida.com

Valle Escondido ... bedeutet „verstecktes Tal“. Das Resort mit Golfplatz liegt zwischen blumenbewachsenen Hügeln am Fluss Quebrada Grande. www.veresort.com

PAZIFIKKÜSTE

Bristol Buenaventura Hotel & Spa Chillen und Schlemmen lässt es sich bestens in dieser schönen 5-Sterne-Herberge an einem endlosen Sandstrand. www.thebristol.com

KARIBIKKÜSTE

Punta Caracol Die neun strohgedeckten Hütten des Resorts in Bocas del Toro stehen auf Stelzen über dem Wasser. www.puntacaracol.com.pa

Coral Lodge Hängematten-Entspannung und Beach Life sind bei einem Aufenthalt in dieser hübschen Öko-Lodge in San Blas angesagt. www.coralodge.com

El Otro Lado Zu der lässigen, bunten Designherberge kommt man mit einem kleinen Boot von Portobelo Bay. Toll zum Fischen und Kajakfahren. www.elotrolado.com.pa

wechselt man hier auf ein kleineres Boot, nimmt Kurs auf Monkey Island im Gatún-See und fährt – mitten durch den Regenwald. Durch den künstlichen See wurde vor über hundert Jahren eine bewaldete Senke geflutet, viele Hügel sind heute zu Inseln geworden. Auf so einer Fahrt sieht man etwa so viele Tiere wie bei einem Besuch in Hamburgs Tierpark „Hagenbeck“. Kaum hat das Boot abgelegt, dümpeln schon ein paar dicke Schildkröten im Wasser. Eine Kurve weiter lässt sich ein Alligator behäbig in den See sinken, während ein anderer am Ufer in der Nachmittagssonne döst. Leguane von der Größe gutgenährter Dackel liegen unbeweglich zwischen gigantischen Kleeblättern. In den Baumkronen des Regenwaldes schwingen sich Kapuziner-äffchen von Ast zu Ast. Und könnte es sein, dass da gerade noch ein paar Braunpelikane vorbeigeflogen sind? Gut möglich.

Gäbe es in Panama Schlagersänger, dann würden sie die fruchtbaren Highlands von Chiriquí um das Bergdorf Boquete besingen. Die sanften Hügel im Westen des Landes sehen im Frühling aus, als hätte jemand einen Sack voller Blüten darüber ausgekippt. Wasserfälle plätschern, bunte Schmetterlinge fliegen umher, Kolibris verschwinden in weißen Trompetenblumen, und die Luft ist so frisch und kühl wie sonst nirgendwo in Panama. Zwischen all dem liegt idyllisch das „Valle Escondido Resort & Spa“, das der panamaisch-amerikanischen Familie Taliaferro gehört. Kein Wunder, dass der älteste Sohn Travis (dem die Bergluft offenbar gutgetan hat, denn selbst Orlando Bloom sähe neben ihm blass aus) schon ganz romantisiert ist von so viel Lieblichkeit. „Hört euch das an, das Rauschen des Wassers, das ist Leben!“, hält er plötzlich beim Löffeln seiner Meeresfrüchte-Suppe inne. „Darling, wunderschön, wie deine Augen in der Sonne strahlen“, gibt er dann seiner Freundin mit auf den Weg, die gerade in einem Trägerkleidchen in Pastell vorbeischiebt. Auch wer weniger blumig eingestellt ist, könnte in Boquete leicht ins Schwärmen geraten. Etwa auf der Terrasse der „Finca Lerida“, inmitten von Kaffeeplantagen und Blumen mit Blick auf die im Nebel verschwindenden Berge. Auf dem Vulkan Barú, von dessen Spitze in 3500 Metern Höhe man sowohl das Karibische als auch das Pazifische Meer sehen kann. Oder im „Riuz Café“ bei einer Tasse des äußerst seltenen Geisha-Kaffees. Umgerechnet 7 Euro muss man dafür hinlegen, aber wo sonst auf der Welt bekommt man schon Kaffee mit Lemongrass-Geschmack?

Ab zum Strand! Aber an welchen? Bei knapp 2000 Kilometern Küstenlinie keine einfache Entscheidung. Wer Mini-Eilande mit Palmen an türkisfarbenem Nass mag (wer nicht?), der muss dringend zum San-Blas-Archipel im Karibischen

Fotos: Lena Wessolek (2), PR (1)



1| Im „Manolo Caracol“ in der Altstadt von Panama-Stadt gibt's lauter leckere Dinge aus dem Meer, z.B. gegrillten Adlerfisch mit Muscheln. 2| Schlemmen mit Panoramablick lässt es sich im Restaurant der „Finca Lerida“ im Hochland. 3| Die beste Adresse im Bergdorf Boquete: das „Panamonte Inn & Spa“. Diese Seite: Mehr Bilderbuch-Urlaub als in den Stelzenbungalows des „Punta Caracol“ in Bocas del Toro geht nicht

1| Bei den San-Blas-Inseln können Sie jeden Tag an einer anderen anlegen. Nur 49 der 365 Eilande sind bewohnt. 2| Beim Tauchen begegnet man freundlichen Meeresschildkröten



Auf den San-Blas-Inseln lernt man das Leben der Kuna-Indianer kennen, erschrickt beim Schnorcheln vor bunten Fischen und erholt sich in der Hängematte von den Strapazen des Nichtstuns

Meer. 49 der 365 Bilderbuch-Inseln werden von Kuna-Indianern bewohnt. Hier lernt man das ursprüngliche Leben kennen, erschrickt beim Schnorcheln vor bunten Fischen und erholt sich in der Hängematte von den Strapazen des Nichtstuns.

Endlose weiße Strände reihen sich an der rauerer Pazifikküste aneinander, die häufig von Wellenreitern bevölkert werden. Und die man sich oft nur mit ein paar Muscheln und herumliegenden Kokosnüssen teilt. Von Panama-Stadt braucht man mit dem Auto nur anderthalb Stunden zu den schönsten Beaches, also geht's heute in westlicher Richtung gen Farallón. Doch die Fahrt endet kurz nach den letzten Ausläufern der Metropole. Vorläufig. „Wir müssen hier anhalten, das ist ein religiöser Akt“, sagt Rodrigo, dem man eigentlich eine Auszeichnung als nettestem Fahrer der Nation überreichen müsste, und schwenkt unvermittelt auf den Parkplatz des „Queso Chela“. Geistliche findet man in dem kleinen Molkerei-Laden nicht, dafür Menschen mit weißen Haarnetzen, die mit Käse oder Hühnchen gefüllte Empanadas über die Theke reichen. Die Teigtaschen sind tatsächlich eine Offenbarung, besonders in Kombination mit einem frischen Guanábana-Shake. In der Frucht, die aussieht wie ein stacheliger grüner Tannenzapfen, steckt cremig-weißer Saft, der süßsauerlich und absolut köstlich schmeckt. Nach so einem heiligen Mahl jedenfalls ist man gut genug gefüllt, um einfach an einem der endlosen Strände unter einer Palme zusammensinken, die Zehen in den feinen Sand zu graben und selig auf die Wellen des Pazifik zu schauen. Kann gut sein, dass hier in den nächsten Stunden niemand vorbeikommt, aber das macht ja nichts.

„Wenn ich Tourist in Panama wäre, würde ich als erstes nach Bocas fahren. Und dort bleiben“, sagt Rodrigo lachend auf dem Rückweg in seinem nun komplett sandigen Auto. Dabei macht er diese Geste, bei der man Daumen und Zeigefinger kurz für einen angedeuteten Kuss an die Lippen führt, so wie italienische Kellner es tun, wenn sie die Tagespasta anpreisen. Er meint die Inseln der Provinz Bocas del Toro in der Nähe der Grenze zu Costa Rica. Wo bunt gestrichene Holzhäuser auf Stelzen im Wasser stehen, wo viele Nachfahren jamaikanischer Immigranten leben, Faultiere in den Bäumen dösen und man auch mal einem roten Frosch mit schwarzen Punkten begegnen kann. „Ich mag den entspannten Lebensstil und die Reggae-Musik“, erklärt Rodrigo seine Vorliebe. Hört sich alles sehr, sehr gut an. Und klingt nach einem fantastischen Grund, bald zurückzukommen. □

WISSENSWERTES



HINKOMMEN

KLM (www.klm.com) fliegt einmal täglich über Amsterdam nach Panama-Stadt. Ab 15. Oktober 2012 geht es mit Condor (www.condor.com) nicht wie bisher einmal, sondern zweimal in der Woche von Frankfurt über Santo Domingo in der Dominikanischen Republik nach Panama. Einreisen über die USA wenn möglich meiden, denn dann kommt man nicht um das langwierige Einreiseprozedere herum. Die Flugzeit liegt bei etwa 10 Stunden. Der Zeitunterschied zur mitteleuropäischen Sommerzeit beträgt minus 7 Stunden.

REISEZEIT

Panama ist ein Ganzjahres-Reiseziel. Die Temperaturen liegen immer zwischen 27 und 32 °C in den Tieflagen sowie 15 und 20 °C in der Bergregion. Die Luftfeuchtigkeit ist im September und Oktober am höchsten. Die Trockenzeit dauert von Mitte Dezember bis Mai, die Regenzeit von Mai bis Dezember. Dann regnet es vor allem spätnachmittags.

INFOQUELLEN

Alles, was man für seinen Panama-Trip wissen muss, findet man auf www.visitpanama.com. Dürftig sieht es bislang in Sachen aktuelle, deutschsprachige Travel Guides aus. Besser, man besorgt sich einen englischen. Im November 2012 erscheint das **Panama Handbook** (Footprint Travel Guides, 19,99 €) mit Geheimtipps vom Lateinamerika-Experten Richard Arghiris. Immer gut: der Klassiker **Lonely Planet Panama** (Lonely Planet Publications, 17,95 €).