



Travel Guide: Panama und Costa Rica

Inhalt



Regenwald und See in Panama

Beliebte Reiseroute 4

Ein Beispiel für eine beliebte Reiseroute, den gesundheitlichen Risiken, die sie birgt und Tipps, um diese zu umgehen.

Highlights & Lowlights

Highlights und mögliche Herausforderungen bei einer Reise nach
6 Panama und Costa Rica

Wieso Panama und Costa Rica?

Atemberaubende Natur, endlose Strände und spannende Kultur: Willkommen in Panama und Costa Rica!

3



Altstadt in Panama



Pferde in der Nähe des Arenal Vulkans



Kapuzineraffen im Regenwald in Costa Rica

Gesundheitstipps

Informationen und Tipps zum Verhalten gegenüber infektiösen Krankheiten in Panama und Costa Rica

8

Beliebte Reiseroute

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Mittelamerikas auf einer unvergesslichen Reise durch Panama und Costa Rica. Diese abwechslungsreiche Route führt Sie zu den spektakulärsten Orten und Höhepunkten dieser beiden Länder.



Ihre Reise beginnt auf den atemberaubenden San Blas Inseln, einem Archipel vor der Küste Panamas. Hier, in diesem paradiesischen Inselreich, tauchen Sie in die einzigartige Kultur der Kuna-Yala-Indigenen ein. Spüren Sie die Herzlichkeit der Einheimischen und lassen Sie sich von den farbenfrohen Handwerkskünsten verzaubern. Die San Blas Inseln sind nicht nur ein Ort der kulturellen Entdeckungen, sondern auch ein Ort, um an den Sandstränden zu entspannen und das türkisfarbene Wasser zu genießen.

Die Reise geht weiter nach Panama City, der faszinierenden Metropole Panamas. Hier erhebt sich die moderne Skyline, die einen spannenden Kontrast zum historischen Casco Viejo bildet. Schlendern Sie durch die kopfsteingepflasterten Gassen dieses UNESCO-Weltkulturerbes und entdecken Sie das lebendige Kulturgut. Der Blick auf den weltberühmten Panama-Kanal, der das Herz dieser Stadt ist, ist atemberaubend und erinnert an die erstaunliche Ingenieurskunst, die die Welt veränderte.



Kuba-Yala-Dorf in San Blas, Panama



Casco Viejo in Panama

Ihr nächstes Ziel ist Santa Catalina, ein wahres Paradies für Surfer:innen und Naturliebhabende gleichermaßen. Hier erwarten Sie spektakuläre Wellen und unberührte Natur. Wandern Sie durch den Dschungel, beobachten Sie exotische Vögel und entspannen Sie an den endlosen Stränden.



Surfer:innenhütte in Panama

In Boquete erkunden Sie üppige Regenwälder und kosten den weltberühmten panamaischen Kaffee. Hier können Sie an aufregenden Canopy-Touren teilnehmen und die spektakuläre Natur erleben. Die Reise führt Sie weiter nach Bocas del Toro. Diese Inselgruppe bietet Gelegenheiten zum Schnorcheln, Tauchen und zum Entspannen an abgelegenen Stränden. Gönnen Sie sich lokale Meeresfrüchtelegerichte und erleben Sie das bunte Treiben der Inselbewohner:innen.

Die Grenze zu Costa Rica überquerend, erreichen Sie Puerto Viejo, ein entspanntes Küstendorf. Hier schlägt das Herz der Strandkultur, und Sie können sich in der entspannten Atmosphäre treiben lassen, während Sie die Schönheit der Karibik genießen.

Erleben Sie in Tortuguero die einzigartige Tierwelt und die grünen Kanäle. Je nach Saison haben Sie die seltene Gelegenheit, Schildkröten beim Nestbau zu beobachten. Der Tortuguero-Nationalpark beherbergt eine Fülle von Tierarten und bietet unvergessliche Erlebnisse inmitten der Natur.



Lederschildkröte am Strand in Costa Rica

In der Hauptstadt Costa Ricas, San José, tauchen Sie in die lebendige Kultur ein. Besuchen Sie Museen, Märkte und probieren Sie die köstliche Ticos-Küche. Hier können Sie einen Einblick in das moderne Leben Costa Ricas gewinnen.

Die Reise führt weiter vorbei am majestätischen Vulkan Arenal nach La Fortuna. In dieser Region können Sie in natürlichen Thermalquellen entspannen und aufregende Abenteuer wie Ziplining und Wildwasser-Rafting erleben. Die landschaftliche Schönheit dieses Ortes wird Sie verzaubern.



Wasserfall im Arenal Volcano National Park

Schliesslich führt Sie Ihre Reise nach Tamarindo, einem Wassersportparadies an der Pazifikküste Costa Ricas. Hier können Sie surfen, schnorcheln und die Sonne an den endlosen Stränden genießen. Die Vibes sind entspannt und einladend.

Ihr letzter Stopp ist Santa Teresa, ein gelassenes Surfer-Paradies. Hier erleben Sie die trendige Surfer:innen-Szene, entdecken lokale Geschäfte und probieren lokale Köstlichkeiten.

Diese Reiseroute bietet Ihnen ein breites Spektrum an Abenteuer und Entspannung, Kultur und Natur. Sie werden mit Erinnerungen an eine Reise belohnt, die Ihre Sinne begeistert und Ihre Seele erfüllen wird.

Highlights & Lowlights

Entdecken Sie die Höhepunkte und mögliche Herausforderungen einer Reise nach Panama und Costa Rica, von atemberaubenden Naturschönheiten bis zu kulturellen Schätzen. Welche High- und Lowlights erwarten Sie auf dieser einzigartigen Reise?

Highlights

Naturschönheiten: Von den San Blas Inseln bis zu den Vulkanen in Costa Rica gibt es unzählige atemberaubende Naturschönheiten zu entdecken. Die Vielfalt der Landschaften ist beeindruckend.

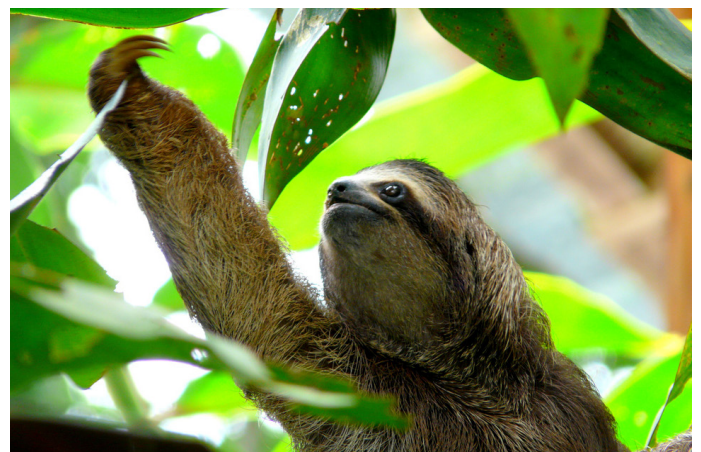


See in einem Krater in Costa Rica

Kulturelle Vielfalt: Die Reise ermöglicht es Ihnen, die einzigartige Kultur der Kuna-Yala-Indigenen auf den San Blas Inseln, das lebendige Stadtleben in Panama City und die entspannte Strandkultur in Puerto Viejo zu erleben.

Aktivitäten: Ob Surfen in Santa Catalina, Wandern in Boquete, Schnorcheln in Bocas del Toro oder Abenteuer in La Fortuna - es gibt eine Fülle von Aktivitäten für Abenteuerlustige.

Tierwelt: Tortuguero ist ein Paradies für Tierbeobachtungen, einschliesslich Schildkröten in der Nistsaison, während Sie in Costa Rica auch viele andere Tierarten in ihrer natürlichen Umgebung sehen können.



Faultier

Thermalquellen: La Fortuna bietet die Möglichkeit, in natürlichen Thermalquellen zu entspannen und den majestätischen Arenal-Vulkan zu bewundern.

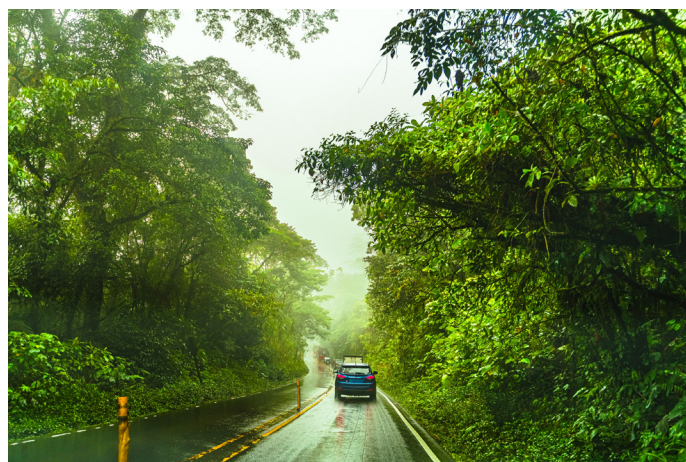
Kulinarik: Probieren Sie die vielfältige Küche beider Länder, von frischen Meeresfrüchten in Bocas del Toro bis hin zu traditionellen Ticos-Gerichten in Costa Rica und den exotischen Aromen Panamas. Die kulinarische Vielfalt ist ein Highlight für Feinschmecker:innen.

Lowlights

Reisedistanzen: Die Reise beinhaltet einige lange Fahrten zwischen den Zielen, was Zeit in Anspruch nehmen kann. Die Strassenbedingungen können je nach Region variieren.

Sprachbarriere: Obwohl viele Menschen Englisch sprechen, kann es in abgelegeneren Gebieten eine Sprachbarriere geben. Grundkenntnisse in Spanisch können hilfreich sein.

Regenzeit: Die Regenzeit in Costa Rica kann von Mai bis November dauern und einige Aktivitäten und Strassen können aufgrund von starken Regenfällen eingeschränkt sein.



Nasse Strasse in Cost Rica



Papagei,
Jaco in Costa Rica

Tourist:innenmassen und -preise:

In einigen der beliebtesten Tourist:innenziele, wie zum Beispiel La Fortuna und Tamarindo, kann es während der Hochsaison recht voll werden.



Grenzübertritte: Das Überqueren der Grenze zwischen Panama und Costa Rica kann manchmal zeitaufwändig sein und erfordert Geduld.

Fazit

Eine Reise nach Panama und Costa Rica bietet ein reiches Spektrum an Naturwundern, kultureller Vielfalt und aufregenden Aktivitäten. Obwohl es einige Herausforderungen gibt, überwiegen die unvergesslichen Höhepunkte und Erlebnisse bei weitem.

Gesundheitstipps

Reisen Sie sicher und informiert. Von Gelbfieber bis Malaria – erfahren Sie, welche Impfungen notwendig sind und wie Sie sich vor Krankheiten schützen. Denken Sie nicht nur an sich, sondern tragen Sie dazu bei, auch die lokale Bevölkerung zu schützen. Ihre Sicherheit ist unser Anliegen.

Wir beraten Sie!

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um eine allgemeine Information handelt. Gerne erhalten Sie bei uns eine auf Sie angepasste Reiseberatung inklusive empfohlene Impfungen.

https://reisemedizin.uzh.ch/de/termin_buchen



Länder mit entsprechenden Einreisebestimmungen planen, wie zum Beispiel Nicaragua. Dabei geht es nicht nur um Ihre Gesundheit, sondern auch darum, eine Ausbreitung von Gelbfieber in einer Region mit unzureichender Gesundheitsinfrastruktur zu verhindern. Bitte informieren Sie sich daher nochmals vor Reiseantritt ob entsprechende Empfehlungen ausgesprochen wurden.

Welche andere Impfungen sind empfohlen?

Grundsätzlich sind alle Impfungen, die im Schweizerischem Impfplan aufelistet sind, empfohlen. Den Impfplan finden Sie auf der Webseite des Bundesamts für Gesundheit. Desweiteren wird ein Schutz gegen Hepatitis A sowie Hepatitis B empfohlen.

Wie ist das Malariarisiko?

In Panama sollten Reisende in Regionen wie Bocas del Toro, Chiriquí, Colón, Darién, Panamá und Veraguas sowie in den indigenen Provinzen Emberá, Kuna Yala und Ngäbe-Buglé auf das Malaria-Risiko achten. Allerdings besteht in Gegenden wie Panamá Oeste, der Kanalzone und der Hauptstadt Panama City fast kein Malaria-Übertragungsrisiko.

Muss ich mich gegen Gelbfieber impfen lassen?

Gelbfieber, eine durch Mücken übertragene potenziell tödliche Krankheit, ist vor allem in östlichen Teilen Panamas verbreitet, wobei Ausnahmen für Panama City und die San Blas Inseln gelten. Glücklicherweise bleibt die Verbreitung dieser Krankheit auf diese Gebiete begrenzt. Eine Impfung wird empfohlen, falls Sie beabsichtigen, diese Regionen zu besuchen, oder falls Sie eine Weiterreise in

Erstaunter Waschbär in Costa Rica

In Costa Rica ist Malaria hauptsächlich in den Provinzen Alajuela und Limón ein Thema, während in anderen Teilen des Landes die Ansteckungsgefahr gering bis kaum vorhanden ist.

Reisende sollten vor der Reise die spezifischen Malaria-Risikogebiete kennen und entsprechende Schutzmassnahmen ergreifen, wie die Einnahme von Malariamedikamenten und die Nutzung von Insektenschutzmitteln. Eine sorgfältige Reisevorbereitung unter Berücksichtigung aktueller Gesundheitsrichtlinien ist wichtig, um das Malaria-Risiko zu minimieren und so einen sicheren Aufenthalt zu gewährleisten.

Wie schütze ich mich gegen Mücken?

Um Mückenstiche effektiv zu vermeiden, ist es wichtig, sowohl tagsüber als auch nachts geeignete Schutzmassnahmen zu ergreifen. Tragen Sie am besten langärmelige Kleidung in heller Farbe, die mit Insektiziden wie Nobile®-Textile behandelt wurde. Verwende Repellentien wie Anti-Brumm® mit mindestens 30% DEET regelmässig auf der Haut, am besten nach dem Auftragen von Sonnencreme. In der Nacht empfehlen wir, unter einem Moskitonetz zu schlafen, das mit Insektenschutzmittel behandelt wurde, oder die Klimaanlage bzw. den Deckenventilator einzuschalten. Diese Tipps helfen dabei, sowohl tagsüber als auch nachts vor Mücken geschützt zu bleiben und sind besonders nützlich in Gebieten, in denen Mücken übertragene Krankheiten verbreitet sind. Dazu gehören Krankheiten wie Denguefieber, Chikungunya und Zika.

Wir beraten Sie!

Der Travel Guide dient als generelle Information. Eine auf Sie massgeschneiderte Prophylaxe- und Impfempfehlung erhalten Sie während einer Reiseberatung bei uns. Buchen Sie hier einen Termin:



Wie steht es um die Lebensmittelhygiene vor Ort?

Grundsätzlich haben Panama und Costa Rica sauberes Wasser und gute Lebensmittelhygiene in touristischen Gegenden. Viele Manager:innen von Hostels und Hotels behaupten, dass man das Leitungswasser trinken kann. Wir empfehlen aber trotzdem aufzupassen und nur gefiltertes Wasser zu trinken und eher gekochtes, gebratenes



Essen von einem Restaurant in San José

und geschältes Essen zu sich zu nehmen („cook it, boil it, peel it or leave it“). So vermeiden Sie Reisedurchfall. Falls Sie doch daran erkranken, ist es wichtig, genug zu trinken und salzige Speisen zu sich zu nehmen. Bei zusätzlichem Fieber, Magen- Darmkrämpfen oder Blut im Stuhl sollte ärztliche Hilfe aufgesucht werden. Loperamid kann bei einfachem Durchfall zur kurzfristigen Symptomenlinderung eingenommen werden. Typhus, als schwerwiegende Lebensmittelvergiftung, ist in Panama/Costa Rica extrem selten, weshalb Sie primär keine Prophylaxe benötigen.

Soll ich mich gegen Tollwut impfen lassen?

Die WHO registriert in beiden Ländern keine aktuellen Fälle von Tollwut bei Menschen oder Hunden. Allerdings können Wildtiere wie Fledermäuse die Krankheit durch Kratz- oder Beissverletzungen übertragen. Da das Risiko gering ist, da Wildtiere scheu sind und selten beißen, ist eine Tollwutimpfung nicht primär empfohlen. Bei Reisen nach Mittelamerika oder Südamerika könnte eine Impfung jedoch in Betracht gezogen werden. Im Falle von Kratz- oder Bissverletzungen wird dringend geraten, die Wunde sofort zehn bis 15 Minuten lang mit Wasser und Seife zu reinigen, zu desinfizieren und sich umgehend im Spital ärztlich beraten zu lassen.



Fazit

Costa Rica und Panama sind beides wunderschöne Reisedestinationen, die einiges zu bieten haben: Atemberaubende Flora und Fauna, kulinarische Spezialitäten und herzliche Menschen. Um unbeschwert reisen zu können, ist es von Vorteil, sich bereits im Voraus mit den möglichen Krankheitsrisiken auseinanderzusetzen. Daher ist es sinnvoll, eine Reiseberatung mit allfälligen Impfungen in Anspruch zu nehmen.