

Urlaub in Panama

Categories : [Willkommen in Panama](#)

[vc_row][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]„Oh, wie schön ist Panama...“ Es gibt viele gute Gründe, einmal einen Urlaub in Panama zu verbringen. Vielleicht entscheidet man sich dafür, danach in diesem Land dauerhaft zu leben. Panama wird immer wieder als Ruhestandsland Nummer 1 weltweit gewählt – zuletzt erst 2022.

Vor der Atlantikküste Panamas erstreckt sich das **San-Blas-Archipel**, deren insgesamt 378 Inseln und Inselchen Besucher mit kristallblauem Wasser und palmenbewachsenen Puderzuckerstränden erwarten. Bei Sonnenschein glaubt man, in einem Postkartenpanorama gelandet zu sein.

Die indigene Bevölkerung, die Kuna, verwalten diese Inseln seit den 1950er-Jahren autonom vom Staat, haben ihre eigene Rechtsprechung und leben teilweise noch sehr traditionell – in ihrer Sprache heißt das Archipel Guna Yala. Bei Touristen beliebt sind vor allem die bunten Molas, Kleidungsstücke, die die Kuna-Frauen in Handarbeit herstellen. Für ein paar Tage kann man sich auf zahlreichen kleinen Inseln verwöhnen lassen, frischen Fisch und Meeresfrüchte essen und Rum aus einer Kokosnuss schlürfen.

Die Gegend um das kleine Städtchen **Boquete** in der Provinz **Chiriqui** liegt nicht weit entfernt von der Grenze nach Costa Rica und gehört wohl zu den schönsten in Panama, denn rund um den Ort findet man tiefgrüne Dschungelvegetation und spektakuläre Wanderwege wie den Sendero de los Quetzales, auf dem man mit viel Glück den seltenen Quetzal sehen kann; eine Vogelart, die auch in Mexiko populär ist und bei den Azteken als Gottheit grosse Bedeutung hatte (Quetzalcoatl), nach denen der Weg benannt ist. Eine andere Route geht über glitschige unwegsame Pfade durch den Wald zu drei Wasserfällen, und der Königsweg führt Wanderer auf den Barú – ein erloschener Vulkan, der der Hauptgrund dafür ist, warum die Natur hier so grün und die Felder so fruchtbar sind.

Auf dem Markt von Boquete bekommt man deshalb jederzeit frisches Obst und Gemüse, und auch extrem guter Kaffee wächst auf dem Vulkanboden. In der Gegend gibt es heiße Quellen, in denen man nach einer Wanderung ein Bad nehmen kann. Eine tolle Möglichkeit zum Baden sind auch die Cangilones de Gualaca, ein Canyon, von dessen Rändern man ins Wasser springen und sich ein wenig mit der Strömung treiben lassen kann. Wer abends einen Drink nehmen möchte, sollte die Biervariationen der Boquete Brewing Company testen – das klare Bergwasser sorgt für einen exzellenten Geschmack und Varianten wie Bier mit Kokosnuss-Geschmack für Abwechslung im Glas – wer das denn mag...

Man kann einen Sonnenaufgang erleben und dabei auf zwei Ozeane gleichzeitig herabblicken.

An einem klaren Morgen in Panama ist das möglich, wenn man auf dem Gipfel des 3475 Meter hohen Barú steht und auf die wunderbare Landschaft blickt, die sich scheinbar endlos weit ringsum erstreckt. Man genießt die Aussicht auf die Ozeane Atlantik und den Pazifik, die man

hier in der Provinz Chiriquí am Horizont sehen kann – beziehungsweise den Horizonten, denn Panama ist an dieser Stelle so schmal, dass man beide Küstenlinien vom Barú aus im Blick hat.

Die Gegend rund um den Barú ist relativ dünn besiedelt, weswegen es kaum Lichtverschmutzung gibt. Wer die Tour machen möchte, sollte allerdings in guter körperlicher Verfassung sein und auf jeden Fall festes Schuhwerk mitbringen. Auf- und Abstieg dauern insgesamt – je nach Tempo und Fitness – zwischen acht und zwölf Stunden.

Panama City ist eine beeindruckende Metropole, und das liegt auf den ersten Blick vor allem an seinen zahlreichen Wolkenkratzern aus Stahl und Glas – das Stadtbild von Panama ist hochmodern, und man merkt an jeder Ecke, dass hier sehr viel Geld in Umlauf ist. Alles ist sauber, riesige Shoppingmalls säumen die großen mehrspurigen Schnellstraßen, und an der beliebten Küstenpromenade Cinta Costera flaniert vor allem am Wochenende die ganze Stadt.

Geradezu romantisch wirkt dagegen der Casco Viejo, die Altstadt von Panama, in der noch viele bunte Häuser aus der Kolonialzeit erhalten sind. Dieser Teil wird auch gerade aufwendig saniert, um den alten Glanz noch mehr zum Vorschein zu bringen. Auf kleinen belebten Plätzen finden sich hier zahlreiche Bars und Restaurants. Für Kenner: Die kleine unscheinbare „Mandinga-Bar“. Billiger als sonst kann man hier den weitgehend unbekanntem Mandinga-Rum kaufen. Zum „Spottpreis“ eine der besten Rumsorten auf der ganzen Welt.

Ein Erlebnis ist der Besuch des Fischmarktes sowie der zahlreichen angrenzenden kleinen Restaurants, wo man zu wummernden Bässen das Frischeste aus dem Meer serviert bekommt – probieren Sie die Seespinnen, eine Krabbenart.

Ein Besuch von Amador, einer kleinen Inselkette vor Panama City, die mittels einer Strasse verbunden ist, bringt einem in Panama City dem Meer wirklich nahe – und seinen teilweise hervorragenden Restaurants. Da vor Amador Kreuzfahrtschiffe ankern, und deren Reisende dort ausbarken können, gibt es dort auch einen Duty-Free-Shop, in dem man mit ausländischem Reisepass zollfrei einkaufen kann, auch wenn man nicht von einem dieser Schiffe kam.

Natürlich kann man von Panama-City aus auch eine Tour zum berühmten Panama-Kanal machen mit dem Besuchercenter an der ersten Schleuse in Miraflores.

Eine von Panamas Perlen ist die Provinz **Bocas del Toro**, die vor allem aus mehreren Inseln besteht, auf denen ein Surfer- und Reggae-Lifestyle herrscht. Tatsächlich findet man hier einige der besten Surfer-Wellen des Landes, weshalb sich auch der panamaische Surfchampion Juan Caraballo hier niedergelassen hat.

Bis Almirante fährt man mit dem Bus, dann nehmen Boote Besucher mit auf die Hauptinsel Colón, deren gleichnamige Stadt eigentlich nur aus zwei Sträßchen besteht, auf denen sich Hostel an Hostel reiht – dazwischen findet man Restaurants mit gutem einheimischen Essen sowie zahlreiche Bars und auch Nachtclubs direkt am Wasser. Und über die Straßen weht stets basslastige Reggae-Musik - besonders zu später Stunde.

Strände wie der Starfish Beach laden zum Baden ein, wobei der Name Programm ist, denn hier findet man Seesterne direkt im Wasser. Der Fisch, den man hier und überall auf den Inseln essen kann, kommt direkt aus dem Meer und wird teilweise sprichwörtlich frisch gefangen. Wer etwas mehr Ruhe sucht, fährt von Colón nach Bastimentos, wo es nur wenige Häuser gibt – dafür aber einen umso berühmteren Strand, den Red Frog Beach, benannt nach den kleinen roten Fröschen, die man hier in der Umgebung mit guten Augen immer wieder entdecken kann.

Spektakulär ist ein Besuch im Meeres-Nationalpark Cayo Zapatilla, der aus zwei kleinen Inseln besteht: Hier und in der Umgebung kann man wunderbar schnorcheln und über die reiche Unterwasserwelt staunen, und mit etwas Glück sieht man auf dem Weg sogar Delfine.

Zu beachten ist, dass die Karibikküste regenreicher ist als die Pazifikseite. Bei den Temperaturen in Panama nimmt man einen Regenschauer aber eher gelassen hin.

Der kleine Ort **Portobelo** liegt etwa zwei bis drei Bus-Stunden von Panama City entfernt, und nur an den Überresten der alten Stadtmauern kann man noch erahnen, was es einmal für eine Rolle gespielt hat: Hier befand sich der erste Sklavenmarkt auf dem amerikanischen Kontinent, weswegen der Ort auch einst sehr wohlhabend war.

Das Fest des „Schwarzen Jesus“ wird dort zu Ehren einer Christusstatue begangen, die hier irgendwann angespült wurde, und heute von Gläubigen im ganzen Land so sehr verehrt wird, dass manche auf den Knien rutschend eine kilometerweite Anreise auf sich nehmen. Ganz unchristlich verwandelt sich Portobelo während der Tage des Festes allerdings in eine einzige Sauf- und Fressmeile, weswegen zahllose Polizeibeamte die Szenerie schwer bewaffnet überwachen.

Ein echtes Erlebnis ist dafür eine Tour mit einem Kayak über die zahlreichen verwinkelten Wasserstraßen, die von der Bucht von Portobelo abzweigen und auf zum Teil abenteuerlichen Wegen durch den dichten Mangrovensumpf führen.

Den kleinen Ort **Boca Chica** werden wahrscheinlich nur echte Backpacker mit viel Zeit besuchen, denn er steht sicher nicht auf der Bucketlist der meisten Panama-Reisenden: Boca Chica ist ein verschlafenes Nest – eine Bar, eine Tankstelle, die auch ein Einkaufsladen ist, ein kleiner Hafen und sehr viel Ruhe. Aber dennoch ist das Dorf an der Pazifik-Küste einen Besuch wert, denn hier ziehen einmal im Jahr riesige Buckelwale vorbei, die man auf einer Tour durch die Inselwelt rund um Boca Chica mit etwas Glück beobachten kann. Wer aber Ruhe abseits der Touristenmassen sucht, ist in Boca Chica für ein paar Tage genau richtig – es liegt zudem nur ein paar Stunden von Boquete oder Bocas del Toro entfernt und lässt sich so auf einer Rundreise leicht ins Programm einbauen.

Normalerweise verreist man nicht zuletzt, um Regen und generell schlechtem Wetter zu Hause zu entkommen – aber die **Regenzeit in Panama** ist wirklich etwas ganz Besonderes. Innerhalb kürzester Zeit können teilweise derartige Wassermassen vom Himmel fallen, dass Straßen knöcheltief überschwemmt sind und Autos bis zur Motorhaube versinken. Man fährt hier entsprechende Autos und keine „Asphaltblasen“, die man später in einem Schlagloch suchen muss. Ein tropisches Gewitter hat eine ganz eigene Magie an sich, wenn Blitze und Donner den

schwülwarmen Himmel zerteilen – vorausgesetzt natürlich, man selbst befindet sich derweil im Trockenen.

Gerade in den bergigen Regionen Panamas kann man nach solchen Güssen wunderbare Spaziergänge oder auch Wanderungen machen, wenn das dichte Grün besonders satt erstrahlt und die Luft frisch ist. Dem Regen verdankt Panama auch seinen dichten Dschungel und seine Artenvielfalt – hier gibt es laut der Seite „Scinexx“ mehr Tier- und Pflanzenarten als in Nordamerika und Europa zusammen, davon mehr als 1000 verschiedene Orchideen, 300 Baum- und 150 Bromelienarten, 1500 Schmetterlinge und mehr als 1000 heimische Vögel und Zugvogelarten.

Laut dem Buch „Wo geht’s denn hier zum Glück“ von Maïke van den Boom sind die Einwohner Panamas unter den **13 glücklichsten Nationen auf der Welt** – und das merkt man überall im Land, denn die Einheimischen sind wirklich sehr freundlich, stets gut gelaunt und hilfsbereit. Wohin man auch kommt, überall interessieren sich Menschen dafür, wer man ist und woher man stammt – es ist keine Seltenheit, einfach von Fremden mit einem breiten Lächeln im Gesicht angesprochen zu werden.

Wer dauerhaft in Panama lebt und nicht nur als Tourist kommt, wird sich wohl abgesehen von dem abgelegenen reinen Pensionärsort Boquete eher für Niederlassungsorte wie El Valle oder Coronado entscheiden, von denen aus Panama City problemlos zu erreichen ist – wenn man sich nicht entscheidet, direkt in der Hauptstadt zu leben.

WARNUNG:

Es könnte sein, dass nach dem Besuch in Panama der Wunsch entsteht, hier dauerhaft zu leben. Wir selbst tun das seit nun 16 Jahren.

[ZUM KONTAKTFORMULAR](#)

- Signal: +50762543093
- Telegram: PrivacidadPanama
- Threema: DUZBB44E

[/vc_column_text][/vc_column][/vc_row]