

ärztliches Journal

reise & medizin

REISE

Eisiges Vergnügen in
Portes du Soleil

Alles grün in Costa Rica!

700 Jahre Bürgerspital in
Würzburg

Kulturtrip durch Jordanien

So herrlich verrückt: London

Schneeschuhspaß im
Hochpustertal

MEDIZIN

Jahresrückblick 2015 – eine
Fülle neuer Zulassungen

Psoriasis vulgaris:
Update für die Praxis

Schiffsarzt: Vielseitiger Job
mit Wellengang

Serie:

- Diabetes

ferro sanol®
duodenal
www.ferro-sanol.de

EIN KLEINER FISCH IM PARADIES

Costa Rica will gar kein großer Player im Ökotourismus sein. Bereits seit mehr als 30 Jahren setzt das Land gerade in diesem Bereich auf Nachhaltigkeit. Ein Weg, der mit viel Enthusiasmus und tollen, kleinen Projekten weiter verfolgt wird.

Marion Trutter (Bilder und Text)

Das von Judy Avey-Arroyo und ihrer Familie gegründete »Sloth Sanctuary« zwischen Limón und Puerto Viejo beherbergt nicht nur ein kleines Hotel, sondern auch eine Zufluchtsstätte für verletzte oder verlassene Faultiere.



-
- 1** Costa Rica weist eine sehr hohe biologische Vielfalt an Pflanzen und Tieren auf wie z.B. den Hellroten Ara, ...
 - 2** ... den Rotaugenlaubfrosch und ...
 - 3** ... die Anakonda.
-

■ »Da drüben sitzt Jesus Christus«, sagt der Guide und zeigt vom Boot aus auf eine Stelle am Ufer. Man braucht wirklich gute Augen oder ein Fernglas, um das Tier auf einem Ast überm Wasser zu entdecken. Es ist knallgrün wie die umstehenden Bäume und Büsche und ebenso gefiedert – fast wie ein Wesen aus einem Fantasy-Film. Der Jesus Christ Lizard oder Green Lizard heißt auf Deutsch ganz profan Stirnlappenbasilisk – oder eben Jesus-Christus-Echse. »Diese Leguane leben hier in Flussnähe auf Bäumen«, erklärt der Guide. »Wenn sie in Gefahr sind, können sie blitzschnell übers Wasser laufen. Nähert sich zum Beispiel eine Schlange, lässt sich der Jesus Christ Lizard einfach ins Wasser fallen und rennt davon.« Bis auf den heutigen Tag ist das 700-See-len-Dorf Tortuguero (von spanisch tortuga: Schildkröte) nur mit dem Boot erreichbar, und auch Touren im gleichnamigen Nationalpark führen per Boot in ein grünes Labyrinth aus Wasser und Wald. Riesige alte Waldmandelbäume ragen in den Himmel, Lianen hängen bis ins Wasser. Immer wieder weist der Führer ins Dickicht und identifiziert Tiere, die Unkundige ohne Hilfe nie entdeckt hätten: Leguane und Papageien, Schlangen und Kapuzineräffchen. Allein 400 Vogelarten leben im Dschungel an der Karibikküste

Costa Ricas, dazu Wildkatzen wie Jaguar, Puma und Ozelot, die man jedoch selten zu Gesicht bekommt. Gegen Abend findet man sogar in der Umgebung der Lodges jede Menge Rotaugenlaubfrösche, die mit ihren blauen Beinen, orangefarbenen Füßen und leuchtend roten Kugelaugen wie Plastikspielzeug aussehen, und morgens werden die Gäste oft durch das schauerliche Rufen der Brüllaffen geweckt.

VORREITER IM ECOTURISMO

Absolutes Highlight ist nachts eine Wanderung zu den Wasserschildkröten am Strand von Tortuguero. Zwischen Juni und Oktober kommen Tausende Weibchen an Land, um hier ihre Eier abzulegen. Nur in organisierten Gruppen darf man ab 18 Uhr den Strand betreten, geleitet von einem lizenzierten Führer, der im Schein einer Rotlichtlampe zu den Tieren führt. Gebannte Stille herrscht, wenn ein Weibchen im feuchten Sand ein Loch budelt, 100 bis 200 Eier ablegt und das Nest dann sorgfältig mit den Flossen wieder verschließt, um die Brut vor Fressfeinden zu schützen. Dennoch erreicht höchstens eine von tausend Schildkröten das Er-

Fotos: S. 14/15: Marion Trutter, S. 16: Marion Trutter (2), ITER Costa Rica (1)



1



2



3



4

1 Zwischen Juni und Oktober legen tausende Wasserschildkröten-Weibchen ihre Eier an den Strand von Tortuguero.

2 Im Dorf selbst gibt es eine kleine Müllsortierungsanlage – auch Dosen landen hier.

3 Küstenabschnitt beim Dorf Cahuita. Der Ort ist eines der Zentren für Individualtourismus in Costa Rica.

4 In Tortuguero gibt es keine Autos, das Dorf ist nur mit dem Boot oder Flugzeug erreichbar.

wachsenenalter (Sea Turtle Conservancy, www.conserveturtles.org).

Tortuguero war in den 1960er Jahren eine von mehreren Keimzellen des nachhaltigen Tourismus in Costa Rica. Manche behaupten sogar, das Wort »Ökotourismus« (spanisch ecoturismo) sei in diesem Land erfunden worden. Während an der Karibikküste der Schildkrötenforscher Archie Carr die Grundlagen für den Nationalpark Tortuguero legte, ließen sich im Bergdorf Monteverde unweit der Pazifikküste US-amerikanische Quäker nieder, um hier Ackerbau und Viehzucht zu betreiben. Bald schon kamen Besucher aus den USA, unter ihnen ein Universitäts-

professor, der sich daran machte, den Nebelwald zu erforschen. Die unglaubliche Artenvielfalt Costa Ricas war bald in aller Munde: Obwohl das kleine Land nur 0,01 Prozent der Erdoberfläche einnimmt, konzentrieren sich hier fünf Prozent aller Arten des Planeten.

»Wir haben schon vor mehr als 30 Jahren begonnen, Tourismus und Nachhaltigkeit zu verbinden«, betont Wilhelm von Breyermann, deutschstämmiger Touristiker und bis 2015 Tourismusminister des Landes. »Heute sind 25 Prozent der Gesamtfläche Costa Ricas als Nationalparks und weitere sechs Prozent als private Naturreserve geschützt.«

Fotos: Marion Trutter (3), ITER Costa Rica (1)



1 Gallos de Picadillo

2 Bis Ende der 1980er Jahre war Kaffee das wichtigste Exportprodukt Costa Ricas. Er wird hauptsächlich im Valle Central angebaut.

3 Marimba-Spieler in Escazú

4 Bootstour im Nationalpark Tortuguero



2



3

Nach wie vor haben 80 Prozent der Hotels weniger als 30 Zimmer – fast alles charmante kleine Familienbetriebe mit sehr persönlicher Note. Dabei reicht der Standard vom schlichten Gästehaus bis zur Fünf-Sterne-Lodge mit luxuriöser Ausstattung und Gourmetküche. Ein Zertifizierungssystem klassifiziert Hotels, Restaurants, Touranbieter und andere touristische Unternehmen für ihre Nachhaltigkeitsbemühungen: Ein Blatt gibt es für Betriebe, die gerade erst anfangen, sozial und ökologisch nachhaltig zu wirtschaften. Fünf Blätter erhalten Unternehmen, die die höchsten Standards in Sachen Nachhaltigkeit erfüllen: umwelt-

gerechtes Abfall- und Wassermanagement, sparsamer Umgang mit Ressourcen wie Energie und Papier, Nutzung biologisch abbaubarer Reinigungsmittel und die Einbeziehung der örtlichen Gemeinschaft in ihre Angebote und Aktivitäten. »Für uns heißt nachhaltiger Tourismus nicht nur, die wunderbare Natur unseres Landes zu schützen und zu bewahren«, betont Breymann, »wichtig ist auch, dass das Geld im Land bleibt und die Bevölkerung davon profitiert.« Viel Unterstützung vom Staat dürfen Privatanbieter allerdings nicht erwarten. Viele touristische Angebote sind aus Eigeninitiative entstanden, etwa

Öko ist Trumpf

Rund 27% der Fläche Costa Ricas stehen unter Naturschutz. Hatten Holzfäller in den 1970er und 1980er Jahren rund 80% des Regenwaldes gerodet, ist heute wieder mehr als 50% des Landes von Wald bewachsen. Es gibt 26 Nationalparks über das Land verstreut mit ganz unterschiedlichen charakteristischen Merkmalen. 1969 wurde Santa Rosa im Nordwesten des Landes an der Pazifikküste als erster Nationalpark eingerichtet. Gleichzeitig wurde eine Nationalparkverwaltung



4

geschaffen, die aber zunächst weder genügend finanzielle Mittel noch Personal besaß, um den Park wirksam gegen Bauern und Neusiedler zu schützen. Dank der Privatinitiative »Regenwald der Österreicher« ist inzwischen die Situation deutlich besser geworden ist. Die zu Costa Rica gehörende unbewohnte Kokos-Insel (Isla del Coco) liegt 500 km vor der Küste im Pazifischen Ozean und darf nur mit besonderer Genehmigung betreten werden. Sie ist wie auch die Nationalparks La Amistad und Guanacaste von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt worden. Infos: www.regenwald.at

Fotos: ITER Costa Rica (3), Marion Trutler (1)

das »Sloth Sanctuary« zwischen Limón und Puerto Viejo. Judy Avey-Arroyo und ihre Familie haben hier nicht nur ein kleines Hotel, sondern auch eine Zufluchtsstätte für verletzte oder verlassene Faultiere gegründet. Das Projekt finanziert sich aus Spenden und aus den Eintrittsgeldern der Besucher, die hier bei einer unterhaltsamen Tour Bekanntschaft mit Zwei- und Dreifingerfaultieren schließen (www.sloth-sanctuary.com) Südwestlich von Puerto Viejo, direkt an der Grenze zu Panama, laden die Bribri-Indianer kleine Touristengruppen in ihr



1 Im Forschungs- und Bildungszentrum CATIE lernen Schüler u.a., wie man mit einfachsten Mitteln Bio-Gemüse anbaut, auch alte Gummistiefel werden umgenutzt.

2 Neben Kaffee und Bananen produzieren kleine Kooperativen auch Kakao.

Dorf ein, um ihnen die Kultur der Ureinwohner nahezubringen. »Wir konnten einfach nicht mehr mit ansehen, wie immer mehr unserer Leute weggingen, um in den Bananenplantagen zu arbeiten«, sagt Bernarda, die Chefin des Frauenkomitees im Dorf Yerking. »Manche wurden von den Chemikalien in den Plantagen so

vergiftet, dass sie nicht zurückkamen.« Deshalb gründeten die Frauen eine kleine Kooperative. Sie bauen Bio-Bananen, Kakao und Kaffee an und verdienen sich ein paar Dollar durch Touristen dazu. Bernardas Mann und Sohn holen die Besucher mit dem Boot an einer Anlegestelle am Río Sixaola ab und schippern sie den Fluss hinauf bis in ihr Dorf. Dort sehen die Besucher die Schule und das Versammlungshaus, erhalten einen Grundkurs in Bogenschießen und Kakaorösten und genießen ein von den Frauen zubereitetes Mittagessen.

VERTRAUEN IN DIE JUGEND

Überall im Land entstehen kleine Initiativen. So betreibt bei Turrialba das Forschungs- und Bildungszentrum CATIE (www.catie.ac.cr/en) einen Botanischen Garten, der auch Touristen offensteht. Wissenschaftler forschen hier für nachhaltige Landwirtschaft, und Schulklassen lernen, wie man mit einfachsten Mitteln Bio-Gemüse anbaut – mit Kompost, die Pflanzen wachsen in aufgeschnittenen Plastikgetränkeflaschen und ausrangierten Gummistiefeln. Den Verantwortlichen in Tourismus und Politik ist klar, dass man bei der Jugend ansetzen muss, um die Schätze Costa Ricas zu bewahren. Schließlich sind die jungen Menschen die Hoteliers und Gästeführer der Zukunft. »Unser Kapital wird immer der nachhaltige Tourismus sein, und das geht nur mit kleinen individuellen Projekten«, betont auch Wilhelm von Breymann. »Es gibt große Fische und kleine Fische. Wir haben uns entschieden, ein kleiner Fisch zu bleiben.«

■ 2

INFO

ANREISE

Costa Ricas Hauptstadt San José erreicht man von deutschen Flughäfen täglich mit Iberia über Madrid (ab ca. 900 EUR). Condor fliegt im Winter 3 x wöchentlich direkt von Frankfurt/M. nach San José (ab ca. 760 EUR). Ab 700 EUR gibt es Flüge über die USA, doch muss man auf der Hin- und Rückreise jeweils den kompletten Immigration-Prozess durchlaufen.

KLIMA UND REISEZEIT

Ideale Reisezeit ist der europäische Winter zwischen Ende November und April. Die durchschnittlichen Höchsttemperaturen an den Küsten liegen zwischen 25 und 27°C (heißer im Norden und an der Pazifikküste), und auch nachts sinkt das Thermometer dort selten unter 20°C, während es in den Bergen kühler werden kann. Von Mai bis November ist Regenzeit mit tropischen Schauern am Nachmittag. Am meisten regnet es im September und Oktober.

UNTERKUNFT

Grano de Oro. San José, www.hotelgranodeoro.com. Elegantes Boutiquehotel mit guter Küche
Casa Turire. Turrialba, www.hotelcasaturire.com. Koloniales Ambiente im Landesinneren zwischen San José und Karibikküste. Viel Natur und Pool
Le Caméléon. Nahe Puerto Viejo, www.lecameleonhotel.com. Stylishes Boutiquehotel am Karibikstrand mit Pool und üppigem Dschungelpark
Manatus. Tortuguero, manatuscostarica.com. Kleine, feine Luxus-Logde direkt am Fluss und nah am Strand, mit Pool und Spa
Mawamba Lodge. Tortuguero, www.grupomawamba.com. Größere Lodge mit direktem Zugang zu Fluss und Strand, eigener botanischer Garten

AUSKUNFTE

www.visitcostarica.com
(auch auf Deutsch)

