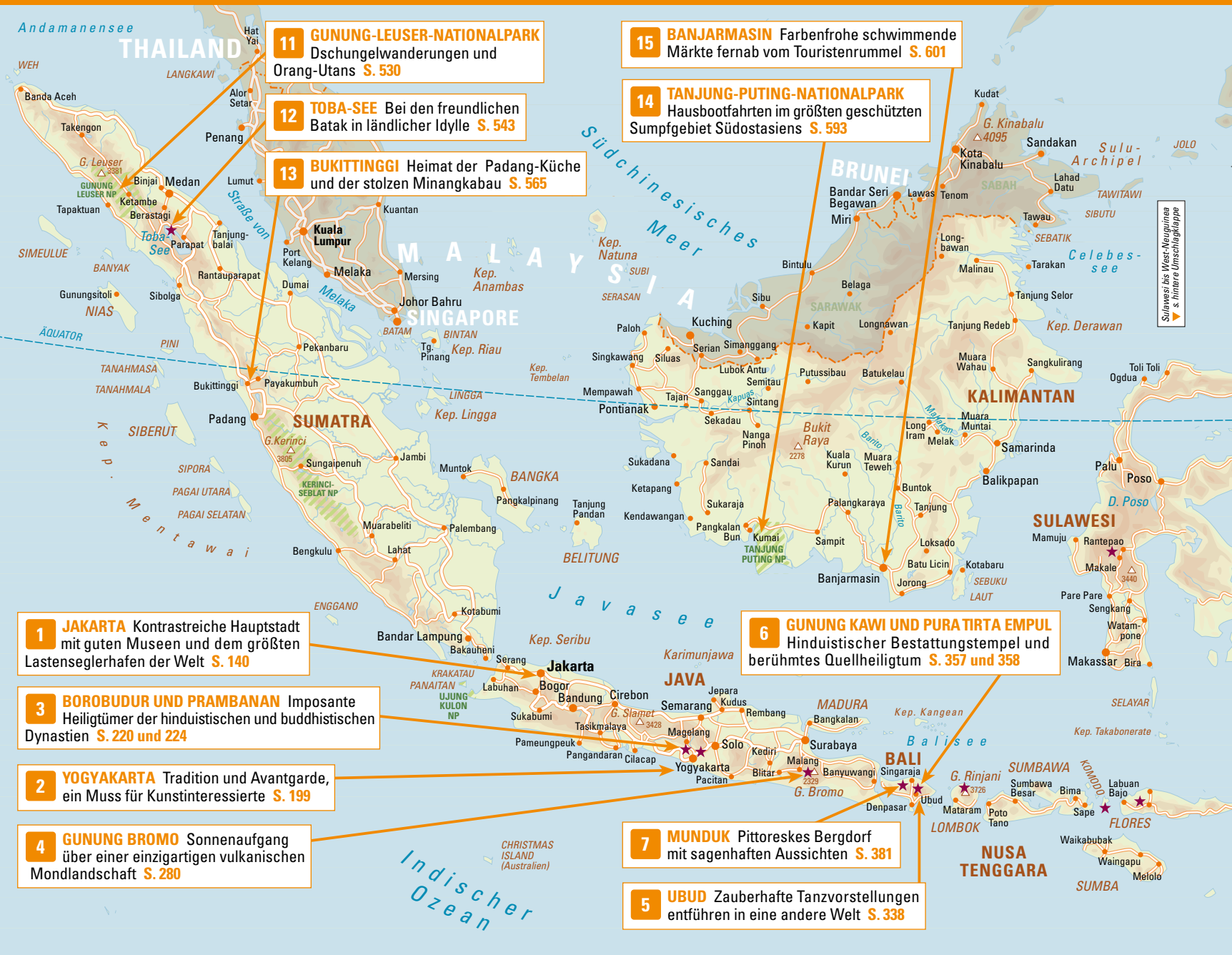
INDONESIEN

Die Welt auf eigenen Wegen entdecken

Mit BUDGET-TIPPS

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER

Indonesien (Sumatra bis Kalimantan)



5., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen
Travelinfos von A bis Z
Land und Leute
Java
Bali
Nusa Tenggara
Sumatra
Kalimantan
Sulawesi
West-Neuguinea
Anhang

Moritz Jacobi, Mischa Loose,
Christian Wachsmuth
unter Mitarbeit von Stefanie Daena, Christina Ley,
Cynthia Wachsmuth und Marc Weiglein

INDONESIEN

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER

Inhalt

Routenplaner 6

Highlights 6
Reiseziele und Routen 21
Klima und Reisezeit 38
Reisekosten 41

Travelinfos von A bis Z 44

Anreise 45
Botschaften und Konsulate 46
Einkaufen 48
Essen und Trinken 50
Fair reisen 57
Feste und Feiertage 59
Fotografieren 61
Frauen 62
Geld 63
Gepäck und Ausrüstung 64
Gesundheit 65
Informationen 68
Kinder 69
Medien 72
Post 72
Reisende mit Handicap 72
Sicherheit 73
Sport und Aktivitäten 75
Telefon und Internet 76
Transport 78
Übernachtung 87
Unterhaltung 88
Verhaltenstipps 88
Versicherungen 91
Visa 92
Zeit und Kalender 93
Zoll 93

Land und Leute 94

Geografie 95
Flora und Fauna 95
Umwelt und Naturschutz 100
Bevölkerung 104
Geschichte 106
Regierung und Politik 123
Wirtschaft 124
Religion 127
Kunst und Kultur 131

Java 138

Jakarta 140
Alt-Jakarta (Kota) 144
Spaziergang zum Sunda Kelapa-Hafen 146
Glodok 147
Rings um den Merdeka-Platz 147
Rundgang durch die Chinatown 148
Nordküste 152
Süd-Jakarta 153
West-Java und Banten 163
Kepulauan Seribu 163
Banten Lama 166
Anyer und Pantai Carita 167
Ujung Kulon-Nationalpark 169
Bogor 170
Von Bogor nach Bandung 175
Pelabuhan Ratu und die Surfstrände der Südküste 179
Bandung 180
Die Umgebung von Bandung 188
Von Bandung nach Pangandaran 190
Pangandaran und Umgebung 191
Von Pangandaran nach Batukaras 196
Batukaras 197
Yogyakarta und Umgebung 199
Yogyakarta 199
Borobudur 220
Prambanan 224
Kraton Ratu Boko 226
Gunung Merapi 226
Kaliurang 227

Imogiri 228
Tembi 228
Gunung Kidul 229
Die südlichen Strände 229
Zentral-Java 230
Solo (Surakarta) 230
Gunung Lawu 239
Wonosobo 240
Dieng-Plateau 241
Spaziergang zum Candi Selogriyo 243
Ambarawa 245
Gedong Songo 245
Semarang 246
Jepara 251
Karimunjawa 252
Per Roller über Karimun und Kemujan 255
Ost-Java 258
Surabaya 258
Trowulan 267
Von Surabaya nach Malang 269
Malang 270
Die Umgebung von Malang 275
Blitar 277
Pacitan und Umgebung 278
Gunung Bromo 280
Gunung Semeru 284
Tumpak Sewu 285
Ijen-Massiv 285
Kalibaru und die Südküste 288
Baluran-Nationalpark 289
Banyuwangi 290

Bali 292

Süd-Bali 299
Denpasar 301
Kuta 302
Legian 310
Seminyak 312
Canggu und die umliegenden Strände 318
Sanur 322
Serangan 328
Benoa Harbour und Umgebung 328
Jimbaran 329
Bukit-Halbinsel 330
Nusa Dua und Tanjong Benoa 334
Zentral-Bali 334
Ubud 335
Eine Tagestour ab Ubud 341
Spaziergänge rund um Ubud 353
Südlich von Ubud 355
Nördlich von Ubud 356
Östlich von Ubud 359
West-Bali 360
Tanah Lot 360
Mengwi 361
Der Affenwald von Sangeh 364
Jatiluwih 364
Gunung Batukaru 366
Pantai Balian 368
Negara 368
Gilimanuk 369
Bali-Barat-Nationalpark 369
Pemuteran 371
Nord-Bali 373
Singaraja 375
Lovina 375
Umgebung von Lovina 379
Bratan-Massiv 379
Munduk und Umgebung 381
Rundwanderungen um Munduk 383
Batur-Massiv 387
Von Singaraja nach Osten 389
Ost-Bali 390
Semarapura (Klungkung) 391
Besakih 391
Gunung Agung 392
Sidemen 394
Nusa Penida 395
Nusa Lembongan 400
Goa Lawah 404
Padang Bai 405
Candi Dasa 408
Tenganan 411
Amlapura (Karangasem) 412
Umgebung von Amlapura 412
Amed 414
Tulamben 419

Nusa Tenggara 420

Lombok 422
Lembar 423
Kuta Lombok und die südlichen Strände 426
Praya und der Flughafen 430
Mataram 431
Senggigi 435
Bangsal 439
Gili Trawangan 441
Gili Meno 450
Gili Air 453
Gunung Rinjani 457
Besteigung des Gunung Rinjani 458
Labuhan Lombok 461
Sumbawa 461
West-Sumbawa 462
Sumbawa Besar 465
Pulau Moyo 468
Zentral-Sumbawa 469
Bima 471
Ost-Sumbawa 472
Komodo-Nationalpark 473
Pulau Rinca 475
Pulau Komodo 475
Pulau Padar 475
Flores 476
Labuan Bajo und Umgebung 476
Inseln um Labuan Bajo 484
Von Labuan Bajo nach Ruteng 486
Ruteng 487
Todo 489
Wae Rebo 489
Von Ruteng nach Bajawa 490
Bajawa und Umgebung 491
Riung 494
Ende und Umgebung 494
Gunung Kelimutu 498
Wanderungen vom Kelimutu nach Moni 500
Maumere und Umgebung 502
Larantuka 506
Von Küste zu Küste – Rundfahrt auf Flores 507
Solor- und Alor-Inseln 510
Adonara 510
Solor 511
Lembata 511
Pantar 513
Alor 514

Sumatra 518

Nord-Sumatra 520
Medan 520
Gunung-Leuser-Nationalpark 530
Berastagi und Umgebung 535
Die Besteigung des Gunung Sibayak 538
Toba-See 539
Pulau Samosir (Toba-See) 543
Toba-See: Per Roller um die Insel Samosir 548
Aceh 551
Banda Aceh 552
Lhampu'uk und Lhok Nga 556
Pulau Weh 557
Takengon 561
Ketambe 562
West-Sumatra 565
Bukittinggi und Umgebung 565
Von Bukittinggi nach Padang 575
Padang 575
Von Padang nach Painan 580
Painan 580
Sawahlunto 581
Kerinci-Seblat-Nationalpark 583
Mentawai-Inseln 584
Die Besteigung des Gunung Kerinci 586

Kalimantan 590

Zentral-Kalimantan 592
Tanjung-Puting-Nationalpark 593
Palangkaraya und Sebangau-Nationalpark 597

Tagestour in den Sebangau-Nationalpark ... 600
Süd-Kalimantan ... 601
Banjarmasin ... 601
Die Umgebung von Banjarmasin ... 606
Loksado ... 606
Ost-Kalimantan ... 609
Balikpapan und Umgebung ... 609
Samarinda und Umgebung ... 613
Sungai Mahakam ... 617
Kutai-Nationalpark ... 619
Kepulauan Derawan ... 620

Sulawesi ... 622

Süd-Sulawesi ... 625
Makassar ... 625
Die Umgebung von Makassar ... 631
Von Makassar nach Bira ... 633
Bira und Pulau Selayar ... 633
Sengkang ... 635
Tana Toraja ... 636
Rantepao ... 637
Wanderungen im Toraja-Hochland ... 646
Die Umgebung von Rantepao ... 648
Von Tana Toraja auf die Togian-Inseln ... 652
Tentena und Umgebung ... 652
Lore-Lindu-Nationalpark ... 653
Ampana ... 654
Togian-Inseln ... 655
Nord-Sulawesi ... 659
Gorontalo ... 659
Bogani-Nani-Wartabone-Nationalpark ... 661
Manado ... 662
Pulau Bunaken und Umgebung ... 667
Das Minahasa-Hochland ... 671
Wanderung zum Tompaluan-Krater ... 672
Pulau Lembeh und Lembeh-Straße ... 677
Tangkoko-Dua Saudara-Nationalpark ... 678
Sangihe-Archipel ... 680

West-Neuguinea ... 682

Jayapura und Umgebung ... 685
Nimbokrang ... 688
Baliem-Tal ... 689
Raja Ampat ... 691
Wanderungen im Baliem-Tal ... 692

Anhang ... 700

Sprachführer ... 700
Glossar ... 708
Reisemedizin zum Nachschlagen ... 710
Bücher ... 716
Filme ... 720
Index ... 721
Danksagung ... 733
Bildnachweis ... 734
Mitarbeiter dieser Auflage ... 735
Impressum ... 736
Kartenverzeichnis ... 737

Reiseatlas ... 739

INDONESIEN
Die Highlights

Jahrtausendealte Kulturschätze und schillernde Metropolen, üppige Dschungel und bunte Unterwasserwelten, lebendige Traditionen und moderner Lifestyle – der Inselstaat ist facettenreich und faszinierend. Unsere Highlights verstehen sich als Anregungen, die bei der Reiseplanung helfen können.

2

1 **JAKARTA (Java)** Die pulsierende Megastadt ist ein Schmelztiegel aller Völker Indonesiens. Die größten Museen, Malls und Märkte geben einen guten Einblick in die Vielseitigkeit des Landes. S. 140

2 **YOGYAKARTA (Java)** Ob Batik oder Street-Art: Die Kunst- und Kulturhauptstadt Indonesiens pflegt die alten höfischen Künste genauso wie moderne Gegenwartskunst. Besucher können sich von Tanz- und Theateraufführungen bezaubern lassen, einer Führung durch den Sultanspalast beiwohnen oder die Strände und Höhlen der Umgebung erkunden. S. 199

2

3

3

3 BOROBUDUR UND PRAMBANAN (Java)
Die gigantischen Tempelanlagen der buddhistischen und hinduistischen Dynastien des 1. Jahrtausends n. Chr. sind Weltkulturerbe und in ihrer Form und Größe einmalig in der Region. Von Yogyakarta aus bequem zu erreichen, ziehen sie täglich Tausende Besucher an und gehören auf einer Java-Reise einfach dazu. S. 220 und S. 224

4 GUNUNG BROMO (Java)
(s. Folgeseite) Während der mächtige Semeru im Hintergrund thront, vollzieht sich über dem vulkanischen Sandmeer des Bromo-Kraters allmorgendlich das Spektakel des Sonnenaufgangs. S. 280

5 TANZAUFFÜHRUNG IN UBUD (Bali) Der Besuch einer Tanzaufführung im kulturellen Zentrum Balis ist der beste Einstieg in die einmalige Kultur der Insel. S. 338

6 GUNUNG KAWI UND PURA TIRTA EMPUL (Bali) Zwei der schönsten Heiligtümer der Insel: Am Gunung Kawi locken spektakulär in den Fels geschlagene hinduistische Monumente in einer steilen Dschungelschlucht, während nicht weit entfernt die sagenumwobenen heiligen Quellen von Tirta Empul ein beliebter Wallfahrtsort sind. S. 357 und S. 358

7 MUNDUK (Bali) Vom wunderbar gelegenen Dorf bieten sich beeindruckende Aussichten auf die Bergwelt. Bei Wanderungen lässt sich der geruhsame Dorfalltag erleben. S. 381

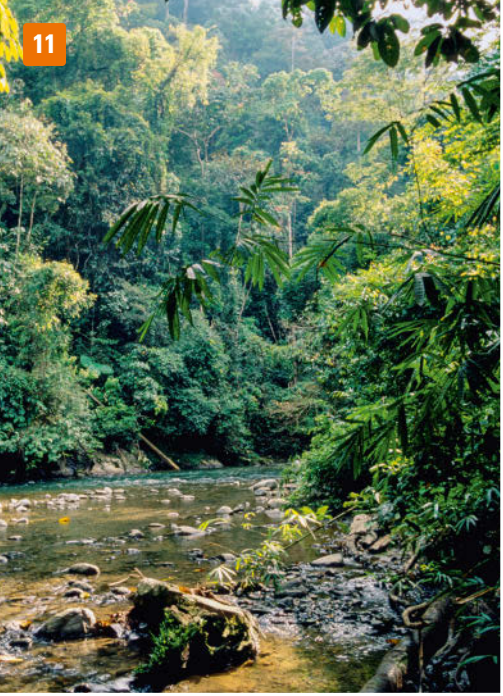
6

7

8 GUNUNG RINJANI (Nusa Tenggara) Die Besteigung von Indonesiens zweithöchstem Vulkan ist ein anstrengendes, aber lohnendes Abenteuer. S. 457

9 KOMODO-NATIONALPARK (Nusa Tenggara) Nicht nur die Warane ziehen Besucher in den Komodo-Nationalpark, auch Taucher kommen hier auf ihre Kosten. S. 473

10 KELIMUTU-SEEN (Nusa Tenggara) Der Farbwechsel der Seen hält an – wie sehen sie wohl heute aus? S. 498



11 GUNUNG LEUSER-NATIONALPARK (Sumatra) Orang-Utans sind die Stars des Dschungels, doch gibt es auf Wanderungen noch mehr zu entdecken. S. 530

12 TOBA-SEE (Sumatra) Im größten vulkanischen See der Erde gewährt die Insel Samosir Erholung in idyllischer Landschaft und Einblicke in die Kultur der Batak. S. 543

13 BUKITTINGGI (Sumatra) Im Hochland von Bukittinggi locken fotogene Landschaften und traditionelle Kultur. S. 565

14 TANJUNG-PUTING-NATIONALPARK (Kalimantan) Das größte geschützte Sumpfgebiet Südostasiens beherbergt die landesweit erste Orang-Utan-Auswilderungsstation, Camp Leakey. S. 593

13

14

15 BANJARMASIN (Kalimantan)
Auf den schwimmenden Märkten verkaufen die Händler ihre Erzeugnisse noch in alter Tradition von Boot zu Boot. S. 601

16 TANA TORAJA (Sulawesi)
Im malerischen Toraja-Hochland haben sich traditionelle Strukturen, einzigartige Bestattungsrituale sowie beeindruckende Architektur über Jahrhunderte erhalten. S. 636

17 TOGIAN-INSELN (Sulawesi)
Die paradiesischen Inseln im Golf von Tomini sind hervorragende Anlaufpunkte für Tauchausflüge und eine tropische Robinsonade par excellence. S. 655

18 BALIEM-TAL (West-Neuguinea) Besonders exotische Begegnungen verspricht eine Wanderung zu den Dörfern der Dani. Das entlegene Tal und die traditionelle Lebensweise des Papua-Volkes stehen in starkem Kontrast zum urbanen Lifestyle vieler Menschen auf Java und Bali. S. 689

19 RAJA AMPAT (West-Neuguinea) Die Inseln und Gewässer nordwestlich von Neuguinea liegen mitten im Korallendreieck und gelten als das Nonplusultra für Taucher. Wer die weite Anreise in Kauf nimmt, kann in die artenreichste Unterwasserwelt der Erde eintauchen oder auf einer Kajaktour kleine Eilande, einsame Strände und das einfache Leben der Einheimischen entdecken. S. 691

Reiseziele und Routen

Indonesien, damit verbinden viele tropische Strände, dichten Regenwald, Reisfelder, Vulkane, exotische Tiere und freundlich lächelnde Menschen. Und liegen damit gar nicht so falsch. Immer mehr Menschen entdecken die vielgestaltigen Reize des Inselstaats, der sein enormes touristisches Potenzial noch längst nicht ausschöpft und einmalige Attraktionen bereithält.

Das vielleicht facettenreichste Land Südostasiens vereint kulturell und geografisch sehr verschiedene Destinationen – für viele ein Grund, es wiederholt und intensiv zu bereisen. Denn auch Kennern tut sich immer wieder Neuland auf. Die Vielfalt von Land und Leuten und die Geheimnisse, die das Land selbst für eingefleischte Indonesien-Fans birgt, verleihen einer Reise durch den Archipel schnell etwas Abenteuerliches mit großem Potenzial für Entdeckungen.

Faszinierend und mit europäischen Verhältnissen schwerlich zu vergleichen ist die kulturelle und religiöse Vielfalt. Hunderte Bevölkerungsgruppen mit eigenen Traditionen, Sprachen und Glaubensformen zollen den launischen Naturgewalten genauso Respekt wie den fernen Göttern und Ahnengeistern. Nicht nur China und Indien blicken auf uralte **Hochkulturen** zurück, auch in Indonesien existieren seit Jahrtausenden Zivilisationen, von denen einige sogar Bauwerke für die Ewigkeit schufen.

In Indonesien haben sich Elemente aus den chinesischen, arabischen und indischen **Kulturkreisen** geradezu symbiotisch mit den malaiischen Lebensweisen verbunden. Die geografische Lage des Archipels und seine Rolle als Seepassage und **Handelsregion** bedingt eine lange Tradition des Austauschs mit anderen Völkern.

So sind die Indonesier an Besucher gewöhnt und Scheu vor Fremden gänzlich unbekannt: Selbst in entlegenen Dörfern werden Ankömmlinge freundlich begrüßt, schnell lernt man die ganze Familie kennen. Herzlichkeit, Offenheit und Hilfsbereitschaft machen es leicht, auch über Sprachbarrieren hinweg Kontakte zu knüpfen, und tragen ganz wesentlich zum Reiseerlebnis bei.

Auch landschaftlich hat das Inselreich einiges zu bieten. Spektakuläre, einmalige oder einfach schöne **Naturphänomene und Landschaften** in den Unterwasserwelten des Indischen und Pazifischen Ozeans, auf den Gipfeln unzähliger Vulkane, an den Küsten und in den Wäldern machen Indonesien zu einem spannenden Reiseziel für Naturbegeisterte und Aktivurlauber.

Man kann in Indonesien die Vergnügungen des Massentourismus, den Komfort von Luxusreisen oder individuelle Rucksackaben-

Südostasien wie aus dem Bilderbuch

- Die Gemüsefelder über den Wolken auf dem **Dieng-Plateau** auf Java, S. 241.
- Die grünen Teeplantagen am **Gunung Kerinci**, **Gunung Lawu** und in **Ciater**, S. 586, S. 239 und S. 188
- Die fotogenen Reisterrassen am **Candi Selogriyo** auf Java, in **Jatiluwih** auf Bali sowie in **Tana Toraja** auf Sulawesi, S. 243, S. 364 und S. 636.
- Die saftig grünen Bergwälder zwischen **Labuan Bajo** und **Bajawa** auf Flores, S. 476 und S. 491.
- Die Insel **Samosir** im von Bergen eingerahmten **Toba-See** auf Sumatra, S. 543.
- Die traditionellen schwimmenden Märkte von **Banjarmasin** in Kalimantan, S. 604.
- Die majestätischen Orang-Utans im **Gunung-Leuser-Nationalpark** auf Sumatra sowie in den **Tanjung-Puting-**, **Sebangau-** und **Kutai-Nationalparks** in Kalimantan, S. 530, S. 593, S. 597 und S. 619.

Fragen und Antworten

Für unser Indonesien-Handbuch recherchiert **Moritz Jacobi** von Sumatra bis Raja Ampat. Am wohlsten fühlt sich der gebürtige Berliner dabei auf Bali, in West-Sumatra, Ost-Java und Yogyakarta.

■ Wann ist Indonesien am schönsten?

In Indonesien wird die Trockenzeit wegen der geringen Niederschläge und viel Sonne oft bevorzugt, doch sollte man sich ab August nicht wundern, wenn einige stark vom Regen abhängige Gebiete etwas vertrocknet wirken. Wasserreiche und gebirgige Regionen sind davon kaum betroffen, und vom Ende der Regenzeit im März/April bis Juni sind viele Landstriche noch sattgrün.

■ Reisen im Ramadan?

Zwar sind in moslemischen Gebieten (d. h. nicht auf Bali) tagsüber viele Restaurants geschlossen, weniger Transportmöglichkeiten vorhanden und der Fastenmonat auch sonst eine Zeit verminderter Aktivität. Aber wer sich darauf einrichtet, tagsüber nicht im Beisein von Fastenden zu essen und zu trinken, hat kaum Probleme. Es kann sogar Vorteile haben: Viele Hotels sind unterbelegt und gewähren Rabatte. Unmittelbar vor Ende des Ramadan explodieren allerdings die Transportpreise, und für ein bis zwei Wochen ist fast alles ausgebucht, weil dann viele Indonesier ihren Urlaub nehmen. Dann sollte man sehr flexibel sein oder gut im Voraus planen.

■ Wie sicher sind indonesische Fluggesellschaften?

Gemessen an der stark gesunkenen Absturzquote und dem gigantischen Verkehrsaufkommen: relativ sicher. Busse und Fähren verunglücken viel häufiger. Allerdings erfüllen nicht alle Fluggesellschaften

teuer erleben. Was es auch sei, die Vielzahl an Destinationen und ihre Entfernungen zueinander machen eines umso wichtiger: gute **Reiseplanung**. Unser Buch soll Neulingen, aber auch Wiederholungstätern bei der Planung zu Hause sowie der Orientierung vor Ort eine Hilfe sein und Lust auf mehr machen. Wir wünschen unseren Lesern die vielleicht schönste aller Tropenkrankheiten: das Indonesien-Fieber. Denn hier endet jede Reise mit einem tiefen Seufzer angesichts all der Ziele, für die am Ende doch keine Zeit mehr war.

Die Vielfalt der Landschaften

Landschaftlich besonders reizvoll sind zahlreiche Gebiete auf **Bali** (S. 292). Die Insel entzückt selbst wiederkehrende Besucher stets aufs Neue und ist vielerorts tatsächlich so schön, wie es die Werbung verspricht – mit Reisterrassen, Wasserbüffeln und idyllischen Dörfchen.

Auch Java hat malerische Kulturlandschaften. Besonders bei einer Fahrt mit der Eisenbahn kann man das fantastische Panorama aus Dörfern, Bergen und Reisfeldern genießen. Die steil angelegten Gemüsefelder am **Gunung Bromo** (S. 280) sind ein Hingucker für sich, während das graue Sandmeer eher wie eine Mondlandschaft wirkt. Die trockene Savanne im **Baluran-Nationalpark** (S. 289) sowie auf den Inseln des **Komodo-Nationalparks** (S. 473) hätten die meisten wohl eher in Afrika oder Australien vermutet.

Saftig grünes, dicht bewaldetes Bergland ist dagegen typisch für **Flores** (S. 476), **Kalimantan** (S. 590) und das kunstvoll bewirtschaftete **Toraja-Hochland** (S. 636). Eine gute Mischung aus Reisfeld-Panorama und bewaldeten Gebirgszügen bietet auch West-Sumatra, v. a. die **Umgebung von Bukittinggi** (S. 565). Im **Baliem-Tal** (S. 689) von West-Neuguinea finden Wanderer eine bergige, kultivierte Graslandschaft mit vielen Flüssen vor.

die internationalen Sicherheitsstandards. Immer wieder sorgen Abstürze oder verschollene Flugzeuge für Schlagzeilen. Die meisten Zwischenfälle betrafen allerdings Kleinflugzeuge auf entlegenen Routen oder veraltete (Militär-) Maschinen, weshalb man in Flugzeuge der meisten indonesischen Fluggesellschaften bedenkenlos einsteigen kann – viele Reisende dürften um einen Inlandsflug ohnehin nicht herumkommen. Verspätungen sind häufig, deshalb unter Zeitdruck besser mit Garuda Indonesia fliegen.

■ Wo kann ich als Tauchanfänger erste Erfahrungen sammeln?

Indonesien hat hervorragende Tauchdestinationen, aber nicht alle sind für Anfänger geeignet. Wichtig sind außer einem didaktisch geschulten Tauchlehrer vor allem geringe Strömung und gute Sicht in Abhängigkeit von der Jahreszeit. Der Norden und Osten von Bali (mit Ausnahme der Nusa-Inseln), die Inseln Trawangan, Air und Meno vor Lombok und Bunaken vor Sulawesi erfüllen diese Kriterien. An strömungsstarken Meerengen im Komodo-Nationalpark, vor Pulau Weh, Maumere oder Alor sollten Anfänger nur tauchen, wenn sie sich unter Wasser sicher fühlen und angstfrei bewegen können.

■ Können wir auf unserer Reise als Freiwillige bei einer NGO helfen?

Grundsätzlich ja, es ist jedoch mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Arbeitserlaubnis erforderlich. Die indonesische Regierung hat strenge Gesetze für die Beschäftigung von Ausländern und erteilt keine Working Holiday Visa. Besonders in Touristengebieten wird polizeilich gegen „Schwarzarbeiter" vorgegangen, die sich nur mit Touristenvisum aufhalten und sich in einer Weise betätigen, die als berufliche Arbeit ausgelegt werden kann. Sporadische Aktionen wie kollektive Strandsäuberungen oder die *Reef Checks* ökologisch engagierter Tauchschulen sind davon nicht betroffen.

Noch Fragen? **www.stefan-loose.de/globetrotter-forum**

Reizvolle Seen mit steilen Bergkämmen und angenehmem Klima sind der **Toba-See** (S. 539) und **Maninjau-See** (S. 566) auf Sumatra, aber auch die Seen **Danau Bratan**, **Buyan** und **Tamblingan** auf Bali (S. 379) sowie der **Danau Habbema** in West-Neuguinea (S. 689).

Blendend weiße Sandstrände gibt es u. a. in **Bira** (S. 633), bei **Kuta Lombok** (S. 426), auf den **Togian-Inseln** (S. 655) und den **Mentawai-Inseln** (S. 584).

Dschungel gefällig?

Trekkingtouren mit Übernachtung im Zelt, im Camp oder bei Einheimischen und Begegnungen mit wilden Orang-Utans oder anderen Waldbewohnern sind stets ein besonderes Highlight. Tropischen Regenwald satt gibt's im **Gunung-Leuser-** (S. 530) und **Kerinci-Seblat-Nationalpark** (S. 583) auf Sumatra oder im **Tanjung-Puting-** (S. 593) und **Kutai-Nationalpark** (S. 619) sowie im Meratus-Gebirge in Kalimantan. Im **Ujung-Kulon-Nationalpark** (S. 169) auf Java leben die letzten Java-Nashörner, während im **Tangkoko-Nationalpark** (S. 678) auf Sulawesi kleine Koboldmakis mit ihren Glupschaugen in der Dämmerung aus ihren Nestern in den Bäumen klettern. In Kalimantan sind bei **Bootstouren auf dem Mahakam-Fluss** (S. 617) Irrawaddy-Delfine zu sehen, und man kann in traditionellen Langhäusern der indigenen Dayak übernachten.

Unterwasserwelten

Taucher und Schnorchler kommen vielerorts auf ihre Kosten, gehört die marine Fauna Indonesiens doch zu den artenreichsten der Erde. Von Korallen und Schwämmen bewachsene Steilwände, unterseeische Schlote, Schiffswracks, Schwärme von Groß- und Kleinfischen, Haie, Rochen, Schildkröten, Delfine und bunte Makrotierchen sind keine Seltenheit.

Zahlreiche Meeresgebiete stehen unter Naturschutz. Das wohl berühmteste ist das

Meeresschutzgebiet von **Raja Ampat** (S. 697) mit der höchsten Biodiversität der Erde. Doch zählen auch weniger entlegene Gebiete zu den weltbesten Tauchspots, etwa um **Pulau Bunaken** (S. 667) und die **Togian-Inseln** (S. 655) vor Sulawesi oder im **Komodo-Nationalpark** (S. 473). Traumhafte Tauchgründe haben auch **Bali** (S. 292), **Lombok** (S. 422), **Flores** (S. 476) und der **Alor-Archipel** (S. 510).

Historische Stätten und Kulturschätze

Einen Querschnitt der indonesischen Gesellschaft von heute und den hindu-buddhistischen Hochkulturen von damals erlebt man auf einer Reise durch **Java**. Hier liegen rasante Modernisierung und höfische Traditionen, hektische Metropolen und ländliche Entschleunigung dicht beieinander. Ein Besuch der bezaubernden Wayang-Aufführungen und der Weltkulturerbestätten **Borobudur** (S. 220) und **Prambanan** (S. 224), der Batik-Galerien von **Solo** (S. 230), der Kunstszene von **Yogyakarta** (S. 199) oder auch der Museen von **Jakarta** (S. 140) ergibt bereits ein ausgefülltes Kulturprogramm. Auch auf dem **Dieng-Plateau** (S. 241), am **Gunung Lawu** (S. 239), in **Trowulan** (S. 267) oder in der **Umgebung von Malang** (S. 270) finden sich Relikte der letzten 6000–1300 Jahre. Im **Kampung Naga** bei Garut (S. 191) werden jahrhundertealte Lebensweisen sogar noch in autarker Dorfgemeinschaft gepflegt.

Auf **Bali** sind die faszinierenden Bräuche einer sehr alten und höchst lebendigen hinduistischen Religion schon beim Spaziergang durch jedes Dorf zu beobachten. Besonders **Ubud** (S. 335 und seine Umgebung lassen die Herzen von Kunst- und Kulturinteressierten höherschlagen. Die traditionellen Tänze und die hochklassige Malerei sind Highlights auf jeder Bali-Reise. An den uralten Quellen von **Pura Tirta Empul** (S. 358), den Felsengräbern am **Gunung Kawi** (S. 357) oder am spektakulär gelegenen Tempel von **Tanah Lot** (S. 360) finden Zeremonien statt, deren Magie auch Bali-Kenner immer wieder fasziniert.

Tanz auf dem Vulkan

Eine Vulkanbesteigung gehört zur klassischen Indonesienreise dazu und ist auf nahezu jeder Hauptinsel durchführbar. Der Schwierigkeitsgrad reicht von „Spaziergang" bis „Kletterpartie". Einige aktive Feuerberge geben durch Erdspalten, Gaseruptionen und heiße Schwefelquellen eine kleine Kostprobe aus ihrem heißen Innenleben. Sie werden bei hoher Aktivität für Besucher gesperrt, mehr auf S. 97.

- Das Sandmeer des **Bromo** auf Java, S. 281.
- Das „Säurefass" des **Ijen-Kraters** auf Java, S. 286.
- Der hochaktive **Merapi** auf Java, S. 226.
- Die Extrembesteigung des **Semeru** auf Java, S. 284.
- Der explosive **Anak Krakatau** zwischen Java und Sumatra, S. 168.
- Der „Drive-in"-Vulkan **Tangkuban Prahu** auf Java, S. 188.
- Der heilige Schichtvulkan **Agung** auf Bali, S. 392.
- Der höchste Kratersee Indonesiens am **Rinjani**, auf Lombok, S. 457.
- Die farbigen Seen des **Kelimutu** auf Flores, S. 498.
- Der einfach zu besteigende **Sibayak** auf Sumatra, S. 538.
- Der höchste Vulkan Südostasiens, der **Ke-rinci** auf Sumatra, S. 586.

Tipp für die Planung:
Auf der Behördenseite 🖳 vsi.esdm.go.id wird der aktuelle Status der wichtigsten ausbruchsgefährdeten Feuerberge angezeigt. Ist ein Vulkan **rot** als *awas* gekennzeichnet, sollte man seine Reiseroute entsprechend umplanen.

Ein Hauch Kolonialatmosphäre lässt sich v. a. in den großen Städten Javas erhaschen, aber auch in Medan oder Makassar existieren gut erhaltene niederländische **Kolonialbauten**. Sehr viel weiter in die Geschichte der Menschheit blickt man bei einem Besuch der paläontologisch bedeutsamen Stätten von **Sangiran** in Zentral-Java (S. 233), **Leang-Leang** auf Sulawesi (S. 632) oder **Liang Bua** auf Flores (S. 489).

Immer was zu feiern

© FOTOLIA / ERMAKOVEP

In ganzer Pracht zeigt sich die balinesische Religion in den **Tempelfesten** – mit Farben, Trachten, Opfergaben, Musik und Tanz. Legendär sind auch die **Begräbnisfeiern** der Toraja auf Sulawesi, zu denen etliche Tiere geopfert werden und schon mal eine Woche lang geschlemmt wird, S. 642. Auch die Batak auf Sumatra haben große Begräbnisfeiern.

An **Idul Fitri**, dem Ende des islamischen Fastenmonats, ist alles auf den Beinen, die Stimmung ist ausgelassen, es gibt Unmengen von Essen, Familientreffen und Feuerwerk. Besonders prächtig wird der Tag unter dem Namen **Garebeg Syawal** in Solo und Yogyakarta begangen, S. 215.

An **Wesak**, dem höchsten buddhistischen Feiertag, führt eine große Prozession zu den Heiligtümern von Borobudur, S. 223. Die javanischen Hindus am Gunung Bromo werfen zu **Kasada** Opfergaben für den Feuergott in den Vulkan, S. 283.

Das **Isen-Mulang-Festival** im Mai in Palangkaraya zur Feier der Gründung Zentral-Kalimantans ist eine gute Gelegenheit die Kultur, Tänze und Künste der Dayak zu erleben und eigenartige Speisen zu kosten, S. 597.

Cap Go Meh, das chinesische Neujahr, wird mit farbenprächtigen Umzügen zelebriert, z. B. in Manado, S. 663, oder in Jakarta, S. 147.

Von Völkern und Göttern

Indonesien besitzt eine kaum zu fassende Vielzahl von Volksgruppen und ein breites religiöses Spektrum. Es ist immer wieder spannend, neben dem Islam und dem Hinduismus balinesischer Prägung noch tief verwurzelte, z. T. archaische Lebens- und Glaubensformen vorzufinden. Dem orthodoxen Islam der **Acehnesen** steht eine mystisch durchtränkte Version der Religion auf **Java** gegenüber; die Anbetung von Naturgeistern ist hier völlig normal, im fernen Aceh hingegen undenkbar. In Ost-Java leben außerdem große Gemeinschaften hinduistischer **Tengger**.

Für ethnologisch Interessierte bietet Nusa Tenggara die Möglichkeit, auf einer Route von Lombok bis Timor verschiedene Minderheiten kennenzulernen: Die **Sasak** auf Lom-

Indonesisches Essen – unbedingt probieren

Die indonesische Küche ist sehr vielseitig, und die feinen Geschmacksnoten der traditionellen Gerichte stehen bei Gourmets in aller Welt hoch im Kurs. Man koste sich durch:

- **Bebek Betutu**, balinesische Grill-Ente, am besten in Ubud, S. 345
- **Ikan Rica-Rica**, gegrillten Fisch mit scharfer Chili-Soße, in Manado, S. 665
- **Pelecing Kangkung**, feurig-scharfen Wasserspinat nach Lombok-Art
- **Kopi Telur**, acehnesischen Kaffee mit Eischaum und Arecanuss
- **Nasi Liwet**, Hähnchenfleisch mit Papaya und Kokosmilch, in Solo, S. 235
- **Pepes Ikan**, in Safran marinierter und im Bananenblatt gegarter Fisch, in Bandung, S. 184
- **Rawon**, die kräftige, dunkle Rindfleischsuppe aus Ost-Java
- **Soto Banjar**, mit Limette verfeinerte Hühnersuppe mit Reiskuchen in Bananenblatt, in Banjarmasin, S. 603
- **Sop Buntut**, die herzhafte Ochsenschwanz-Suppe, z. B. in Mataram, S. 434

Weitere Empfehlungen in unseren Travelinfos, s. Essen S. 50.

bok, die **Sumbawanesen** und **Bimanesen** auf Sumbawa (alle moslemisch), die **Manggarai**, die **Ngada**, die **Sikka**, **Lio-Ende** und **Lamaholot** im katholischen Flores sowie die Völker des Alor-Archipels (christlich-animistisch).

Auch bei den **Toraja** (christlich-animistisch) auf Sulawesi und den **Dayak** in Kalimantan kann man die Faszination fotogener Rituale und schamanistischer Zeremonien erleben. In den Weiten Sumatras sind Kunst und Kultur der traditionsreichen **Batak** (christlich) in Nord-Sumatra und der matrilinear sozialisierten **Minangkabau** in West-Sumatra (moslemisch) Sehenswürdigkeiten für sich.

Für westliche Touristen besonders exotisch muten animistische **Papua**-Stämme wie die **Dani** im Baliem-Tal an, deren Angehörige zum Teil kaum bekleidet und mit prächtigem Schmuck, Körperbemalung oder dem berüchtigten Penisköcher auftreten. In den Städten sind dagegen viele zum Christentum übergetreten.

Die großen Städte des Landes sind als Zentren der **Indo-Chinesen** auch Standorte zahlreicher buddhistisch-taoistischer Tempel.

Entspannt am Strand

Jede Hauptinsel besitzt Strände oder vorgelagerte kleinere Inseln mit den Verlockungen eines postkartenreifen Urlaubsidylls. Das können menschenleere, abgelegene Strände sein, die vom Tourismus unberührt geblieben sind. Doch auch in einigen Touristenzentren kann man entspannte Tage mit Wellenrauschen und Sand zwischen den Zehen zubringen, z. B. auf Bali am langen Strand von **Kuta** (S. 302) bis **Seminyak** (S. 312) oder auf den **Gilis** (S. 441) im Westen von Lombok – romantische Sonnenuntergänge und ein pulsierendes Nachtleben inklusive.

Zwar ist **Java** nicht primär eine Stranddestination, doch bieten Orte wie **Kepulauan Seribu** (S. 163) vor Jakarta, der **Ujung-Kulon-Nationalpark** (S. 169) oder die Inseln von **Karimunjawa** (S. 252) die Möglichkeit, zu schnorcheln und zu tauchen.

Wen das Wort „abgelegen" eher anzieht als abstößt, der findet in fast allen Ecken des Landes weiße Sandstrände und blaues Wasser, etwa auf den Inseln vor der Westküste von **Flores** (S. 476), auf den **Mentawai-Inseln** (S. 584), auf den **Togian-Inseln** (S. 655) oder an den Gestaden des fernen **Raja Ampat** (S. 691).

Auch Sulawesi hat Tropenparadiese mit Südsee-Charakter, etwa die kilometerlangen Sandstrände von **Bira** (S. 633). Abenteuerlustige verschlägt es auf die **Togian-Inseln** (S. 655).

Obwohl Kalimantan nicht gerade für Strandurlaub bekannt ist, warten mit **Derawan** (S. 621), **Maratua** (S. 621), **Nabucco** (S. 620) und **Sangalaki** (S. 620) vor der Küste von Ost-Kalimantan paradiesische Insel mit Aussteiger-Atmosphäre.

Reiserouten

Es gibt Regionen, in denen die Reiseroute durch die Geografie vorgegeben wird, solche mit nur einem Transportdrehkreuz und solche, in denen kurze Entfernungen eine feste Route nebensächlich machen. Auf Indonesien als Ganzes gesehen trifft leider nichts davon zu. Die vielen Einreiseorte, die schiere Ausdehnung zwischen den Destinationen und zahllose überregionale Transportwege erfordern zumindest eine ungefähre Idee davon, wo die Reise hingehen soll. Das fängt schon beim Langstreckenflug an, denn der Ein- und Ausreiseflughafen sollte sich nicht nur am Ticketpreis, sondern auch am Anfang bzw. Ende der Reiseroute orientieren. Wer beispielsweise ausschließlich auf Sumatra, Sulawesi oder Bali reist, braucht nicht zwingend nach Jakarta zu fliegen. Mit effizienter Planung spart man kostbare Zeit, um sich auch einfach mal treiben zu lassen.

Indonesien für Einsteiger

- 2 Wochen

Will man mehr als eine Hauptinsel kennenlernen, sollten mindestens zwei Wochen zur Verfügung stehen. Eine bewährte Route mit den klassischen Sehenswürdigkeiten führt von Jakarta über Zentral- und Ost-Java nach Bali (oder andersherum). Das Stück zwischen Yogyakarta und Bali kann dabei jedoch recht strapaziös ausfallen, s. Kasten S. 217.

Der Klassiker

- **Tag 1–2**: Nach der Ankunft in **Jakarta** (S. 140) empfiehlt es sich, sich in der Altstadt Kota, im Themenpark Taman Mini Indonesia Indah und in den vielen Museen einen Überblick über die Geschichte und Vielfalt des Inselstaats zu verschaffen. Möglich sind ein Tagesausflug in den Botanischen Garten von **Bogor** (S. 171), auf eine der **Tausend Inseln** (S. 163) oder zu den Vulkanen und Teeplantagen im Umland von **Bandung** (S. 188).
- **Tag 3–5**: Mit einem frühen Zug oder Bus geht es nach **Yogyakarta** (S. 199), wo der Abend bei einem guten Essen ausklingen kann. Frühaufsteher sitzen schon im Minibus zum **Borobudur** (S. 220), um den Sonnenaufgang über der Ebene zu erleben. Alternativ kann ein Besuch im Sultanspalast mit den Aufführungen von Gamelan-Musik oder Tanz kombiniert werden. Am Nachmittag lohnt ein Besuch der Kunstgalerien, ein Batik-Kurs

Auf den Wellen reiten

Surfer aus aller Welt zieht es in die entlegensten Orte, um sich an gewaltigen Breaks und Tubes zu messen. In Indonesien gibt es gleich mehrere Surfer-Mekkas:

- den langen, für Anfänger geeigneten Strand von **Kuta** auf Bali, S. 302
- die Strände bei **Uluwatu** auf Bali, S. 334
- die Buchten bei **Kuta Lombok**, S. 426
- die Surferenklaven **Cimaja**, **Batukaras**, **Watukarung**, **Pacitan** und das **G-Land** auf Java, S. 179, S. 197, S. 278 und S. 288
- die anspruchsvollen Surfspots von **West-Sumbawa** und **Hu'u**, S. 465 und S. 469
- die Breaks von **Lhok Nga** und **Lamphu'uk** auf Sumatra, S. 556
- die respektgebietenden Wellen vor den **Mentawai-Inseln**, S. 585

Der sicherste Strand für Anfänger ist der von Kuta, Legian und Seminyak auf Bali. Die Wellen bilden keine verschlingenden Tubes, es gibt Rettungsschwimmer, und bei einem Sturz landet man im Wasser mit sandigem Grund. Etwas anspruchsvoller sind die Buchten von Kuta Lombok, Pantai Pulau Merah (Ost-Java), Cimaja und Batukaras (West-Java). Absolut ungeeignet für Anfänger sind die Breaks von Sumbawa, G-Land (Ost-Java) und mit einigen Ausnahmen auch der Mentawai-Inseln – wer hier stürzt, knallt aufs Riff und ist weit entfernt von einer Ambulanz nach westlichem Standard.

oder ein Bummel über die Jalan Malioboro. Ein Ausflug zu den Höhlen von **Gunung Kidul** (S. 229) füllt einen weiteren Vormittag, während ein Besuch der Tempel von **Prambanan** (S. 224) den späten Nachmittag beansprucht. Anschließend kann man im nahen Freilufttheater das exotische Ramayana-Ballett auf sich wirken lassen.

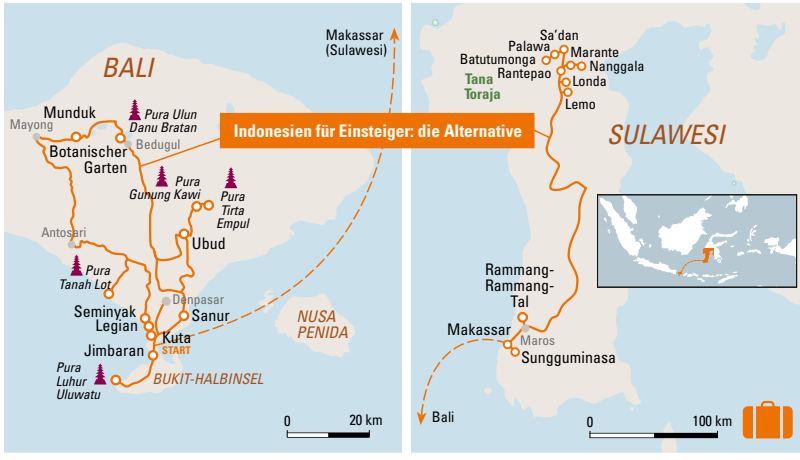
- **Tag 6–7**: Selbst mit einem frühen Bus oder Zug wird man erst gegen Abend am **Gunung Bromo** (S. 280) ankommen. Wer tags zuvor einen Nachttransport nimmt, kann noch vor Sonnenuntergang in der Unterkunft sein und in Ruhe seine Tour in und um den Krater planen. Am nächsten Tag geht es nach dem Besuch der Aussichtspunkte und des Sandmeers zum **Ijen-Massiv** (S. 285), bevor die Weiterfahrt nach **Bali** (S. 292) ansteht.
- **Tag 8–9**: Nach der Ankunft auf der Insel der Götter kann der Tag an der Nordküste bei **Pemuteran** oder **Lovina** mit einer Schnorchel- oder Delfintour beginnen (S. 371 und 377). Am Nachmittag führt eine landschaftlich wunderschöne Strecke vorbei an den Bergseen Danau Buyan und Danau Tamblingan zum Picknick in den **Botanischen Garten** (S. 380) bei Bedugul, gefolgt von einem Besuch des am Bergsee gelegenen **Pura Ulun Danu Bratan** (S. 380) und der Weiterfahrt nach **Ubud** (S. 335).
- **Tag 10–11**: Im kulturellen Herz der Insel erscheint der magische Affenwald wie aus einer anderen Welt. Hinterher bietet sich Auftanken in einem Spa an. Abends kann eine der bezaubernden Tanzaufführungen auf dem Programm stehen. Der nächste Tag beginnt mit einer **Wanderung durch die Reisfelder** (S. 355). Am frühen Nachmittag geht es Richtung Norden zum **Pura Gunung Kawi** (S. 357) und zum nahen Quellheiligtum **Pura Tirta Empul** (S. 358). Auch ein Besuch in einem der Künstlerdörfer in der Umgebung lohnt sich.
- **Tag 12–14:** Nach dem Frühstück geht es zum eindrucksvollen Tempel **Pura Luhur Uluwatu** (S. 334) auf der südlichen Bukit-Halbinsel oder zum **Pura Tanah Lot** (S. 360) im Westen. Es lohnt sich, an einem der Tempel der abendlichen Aufführung des Kecak-Tanzes beizuwohnen. Letzte Station sind die Strände von **Kuta** (S. 302), **Legian** (S. 310), **Seminyak** (S. 312) oder **Sanur** (S. 322), wo man bei gutem Essen und einem Cocktail am Strand entspannen kann. Mutige stürzen sich noch ins Nachtleben. Nicht vergessen, vor dem Abflug noch Souvenirs zu erstehen, z. B. bei Geneva Handicraft in Seminyak.

Die Alternative: eine Woche Bali und ab nach Sulawesi

- **Tag 1**: Nach der Ankunft auf der Insel der Götter geht es an die Strände von **Kuta** (S. 302), **Legian** (S. 310), **Seminyak** (S. 312) oder **Sanur** (S. 322). Hier kann man sich bei einem guten Essen stärken und anschließend ins Nachtleben stürzen.
- **Tag 2**: Für eine Tagestour geht es Richtung Süden auf die **Bukit-Halbinsel** (S. 330) zu den eindrucksvollen Tempeln **Pura Luhur Uluwatu** (S. 334) oder zum weiter im Nordwesten gelegenen **Pura Tanah Lot** (S. 360). Lohnend ist der an beiden Tempeln allabendlich aufgeführte *Kecak*-Tanz. Abends laden in **Jimbaran** (S. 329) Seafood-Restaurants am Strand zum Essen ein.
- **Tag 3**: Auf ins kulturelle Herz der Insel: **Ubud** (S. 335). Ein Kontrastprogramm zum Strandleben von Kuta bieten der magische Affenwald und die Kunstmuseen. Wer mag, kann anschließend eines der Spas besuchen. Abends finden bezaubernde Tanzaufführungen statt.
- **Tag 4**: Der Tag beginnt mit einer **Wanderung durch die Reisfelder** (S. 355). Am frühen Nachmittag geht es Richtung Norden zum **Pura Gunung Kawi** (S. 357) und zum nahen Quellheiligtum **Pura Tirta Empul** (S. 358).
- **Tag 5**: Nach dem Frühstück geht es ins Hochland bei Bedugul. Nach einem Picknick im wunderschönen **Botanischen Garten** (S. 380) besucht man **Pura Ulun Danu Bratan** (S. 380) am Bergsee. Den Nachmittag versüßt die landschaftlich schöne Strecke vorbei an den Bergseen Danau Buyan und Danau Tamblingan ins beschauliche **Munduk** (S. 384).
- **Tag 6**: Auf der Straße von Munduk via Mayong nach Süden führt der Weg vorbei an Reisterrassen und Obstbäumen zurück in die fruchtbare Ebene von Süd-Bali und zum Flughafen für einen späten Flug nach **Makassar** (S. 625) in Sulawesi.
- **Tag 7**: Der Morgen beginnt mit einem Streifzug durch das koloniale **Fort Rotterdam**, bevor am Paotere-Hafen die traditionellen Bugis-Schoner bewundert werden können. Historisch Interessierte besichtigen den letzten Holzpalast der letzten Gowa-Könige in **Sungguminasa** (S. 632). Wer die Natur bevorzugt, steuert das von Karstfelsen eingeschlossene **Rammang-Rammang-Tal** (S. 632) an. Den Sonnenuntergang genießt

Erst vor wenigen Jahren vom Mainstream entdeckt: die Inseln und Tauchspots von Raja Ampat

© FOTOLIA / EA072



man in der Stadt nach einem Bummel über die Jalan Somba Opu am Pantai Losari. Abends starten die Nachtbusse nach Rantepao – ab in die Berge!

- **Tag 8–9**: In **Tana Toraja** (S. 636) sind schon beim Frühstück verschiedene Guides anzutreffen, die über anstehende Begräbniszeremonien informieren. Um einen Einblick in die Kultur der Toraja zu gewinnen, bricht man am Morgen zum Wochenmarkt **Pasar Bolu** auf, wo Hochlandkaffee und Wasserbüffel die Besitzer wechseln. Am Nachmittag werden die traditionellen Dörfer **Marante**, **Palawa** und das Weberdorf **Sa'dan** im Norden besucht.
- **Tag 10**: Für mindestens einen Tag sollte man sich einen Guide nehmen, um einer **Beerdigung** beizuwohnen. Die Tour kann genutzt werden, um sich auf dem Weg in traditionellen Toraja-Dörfern die kulturellen Eigenheiten des Volkes erklären zu lassen.
- **Tag 11–13**: Jetzt wird gewandert. Entweder wandert man auf eigene Faust (S. 646) oder man nimmt sich einen Guide für einen dreitägigen Trek mit Übernachtungen in den Tongkonan-Häusern der Toraja, vielleicht auch mit einer Wildwasserfahrt.
- **Tag 13/14**: Mit einem späten Bus geht's zurück in die Tiefebene nach Makassar, von wo die Heimreise über Denpasar, Jakarta, Singapore oder Kuala Lumpur angetreten wird.

Auf den Geschmack gekommen

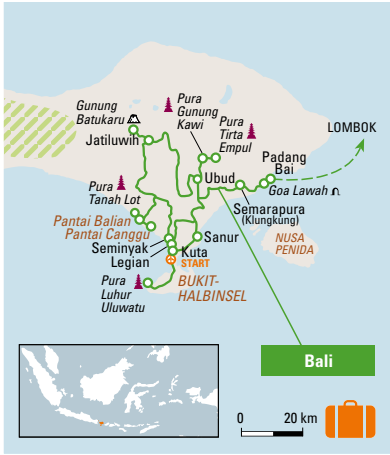
- 4 Wochen

Einen umfassenden Eindruck vom kulturellen und natürlichen Reichtum des riesigen Archipels erhält man erst auf einer längeren Reise, in die sich auch Dschungel- und Tauchdestinationen integrieren lassen. Hier sind die einzelnen Inseln als Bausteine zu verstehen, die man einbaut oder weglässt.

Bali

Nach der Ankunft in Süd-Bali werden die Strandorte **Kuta** (S. 302), **Legian** (S. 310), **Seminyak** (S. 312) und **Sanur** (S. 322) erkundet. Sie eignen sich dank ihrer guten touristischen Infrastruktur hervorragend zur Akklimatisierung. Ein Ausflug auf die ruhige **Bukit-Halbinsel** (S. 330) stellt einen Ausgleich zum Trubel in den Touristenzentren dar.

Nach einem Abstecher zum **Gunung Batukaru** (S. 366) und zu den phänomenalen Reisterrassen von **Jatiluwih** (S. 364) kann man den Sonnenuntergang am **Pura Tanah Lot** (S. 360) genießen und am **Pantai Canggu** (S. 318) oder am **Pantai Balian** (S. 368) übernachten. Nun geht es ins kulturelle Zentrum der Insel, **Ubud** (S. 335), wo balinesische Kunst und Kultur die Besucher verzaubern.



Auch in der Umgebung gibt es viel zu entdecken, deshalb sollte man hier mindestens zwei Tage verbringen. Besonders die nördlich gelegenen Heiligtümer **Pura Gunung Kawi** (S. 357) und **Pura Tirta Empul** (S. 358), eine abendliche Tanzaufführung und die Kunstmuseen lohnen einen Besuch.

Von Ubud führt die Reise nach **Semarapura** (Klungkung, S. 391), um den Taman Gili anzusehen, und mit Stopp an der Fledermaushöhle **Goa Lawah** (S. 404) nach **Padang Bai** (S. 405). Von hier setzen Fähren nach Lombok über sowie Schnellboote nach Gili Trawangan und Gili Air.

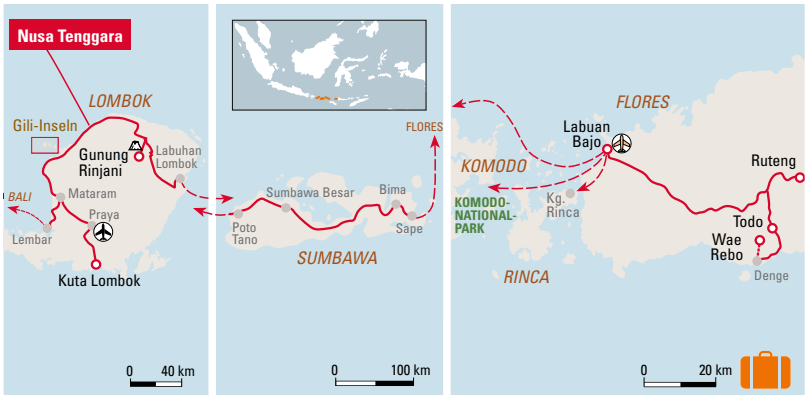
Nusa Tenggara

Aktive und Feierlustige können auf den Inseln **Trawangan**, **Air** oder **Meno** (S. 441, S. 453 und S. 450) zwei bis drei Tage mit Schnorcheln, Tauchen und Feiern verbringen, während **Kuta Lombok** (S. 426) mit weißen Sandstränden und guten Surfspots lockt.

Weiter geht's zum **Gunung Rinjani** (S. 457). Eine Besteigung des Vulkans ist kein Spaziergang, jedoch ein unvergessliches Erlebnis. Übernachtet wird im Camp. Nach dem Abstieg empfiehlt sich ein Tag zur Entspannung. Ein weiterer sollte für den Transport (Fähre oder Flug) nach Flores eingeplant werden, per Bus durch Sumbawa sogar eineinhalb Tage.

Von **Labuan Bajo** (S. 476) an der Westküste von Flores geht es per Boot in den **Komodo-Nationalpark** (S. 473) – auf Wunsch sogar mit Übernachtung auf dem Boot. Außer den Wanderungen durch das Reich der riesigen Warane sind besonders die Tauchspots ein Highlight. Wer davon nicht genug bekommt, kann mit einem Tauchanbieter auf eine mehrtägige Tauchsafari gehen und die entfernteren Ecken des Nationalparks betauchen.

Landratten finden auf der Strecke von Labuan Bajo nach **Ruteng** (S. 487) einige Ziele, die sich für Tagesausflüge eignen, etwa die kleine Schlucht von Cunca Wulang oder die Mbelilling-Berge. Zwei Tage mehr einplanen sollte man bei Touren zu den traditionellen Dörfern **Todo** (S. 491) oder **Wae Rebo** (S. 492) mit Übernachtung.



Java

Die Nordküste entlang …

Los geht es in **Surabaya** (S. 285): Ein guter Start in den Tag ist der Spaziergang am großen Segelschiffhafen Tanjung Perak. Nautisch geht es auch im musealisierten U-Boot Kapal Selam zu. Das House of Sampoerna eröffnet einen Blick hinter die Kulissen der großen Zigarettenproduzenten. Nach einem Spaziergang über den Basar des Araberviertels können weiter südlich chinesische Tempel besucht werden.

Von der hektischen Großstadt kann man sich auf den Inseln von **Karimunjawa** (S. 252) zwei, drei volle Tage erholen, eine Schnorcheltour machen oder einfach fünf gerade sein lassen. Zurück auf dem Festland macht man noch in **Semarang** (S. 246) Station, um durch die Altstadt zu spazieren, das koloniale Lawang Sewu und den riesigen chinesischen Tempel Klenteng Sam Poo Kong zu besichtigen. Weiter geht es nach Süden über das **Dieng-Plateau** (S. 241) nach Yogyakarta.

… über die südliche Route

Von Bali kommend, sind die ersten Ziele das **Ijen-Massiv** (S. 285), der **Baluran-Nationalpark** (S. 289) und das beschauliche **Kalibaru** (S. 288). Zum Pflichtprogramm gehört natürlich der **Gunung Bromo** (S. 280), aber wer ihn schon kennt, kann stattdessen die südliche Route fahren und die Wasserfälle von **Tumpak Sewu** (S. 285) entdecken. Anschließend verschnauft man entweder erst für zwei Nächte in **Malang** (S. 270) oder fährt direkt gen Westen mit Übernachtung in **Blitar** (S. 277) sowie – am besten mit eigenem Fahrzeug – in **Pacitan** (S. 278). Durch die Karstberge geht es dann ins Landesinnere nach **Solo** (S. 230). Dort kann man bei einem Spaziergang die Märkte erkunden, den Mangkunegaran-Palast bestaunen oder im Batik-Museum etwas über die typisch indonesische Textilkunst lernen.

Im Anschluss an die Fahrt nach **Yogyakarta** (S. 199) kann der Abend bei einem guten Essen ausklingen. Die Besichtigung des *Kraton* lässt sich mit einer kulturellen Aufführung verbinden. Je nach Laune kann sich ein Besuch der Kunstgalerien, ein Spaziergang über die Jalan Malioboro oder etwas Shopping anschließen. Einen ganzen Tag kann man mit mit Abseiling und Tubing in den Höhlen von **Gunung Kidul** (S. 229) zubringen. Frühaufsteher erleben am **Borobudur** (S. 220) das einmalige Erlebnis eines Sonnenaufgangs über der weiten Ebene rund um das riesige buddhistische Monument. Anschließend geht es nach **Prambanan** (S. 224), wo außer dem Weltkulturerbe noch viele weitere Tempel verstreut liegen. Dort bietet sich auch ein Besuch des Freiluftheaters an, wo das spektakuläre Ramayana-Ballett auftritt. Am nächsten Tag geht es weiter nach Westen.

West-Java

In **Pangandaran** (S. 191) springt man am besten noch vor Sonnenuntergang in die Fluten und genießt zum Abendessen den frischen Fisch auf dem Fischmarkt. Weiter bricht man mit einem Guide oder auf eigene Faust mit dem Motorrad

© MORITZ JACOBI

Von der Südroute durch Java führen Abstecher zu Klippen und Stränden wie dem Pantai Klayar bei Pacitan.

auf, um das 30 km entfernte Naturbassin **Green Canyon** (S. 197) zu erkunden. Anschließend sollte man am nahen Strand von **Batukaras** (S. 197) relaxen, wo alle Arten von Wassersportmöglichkeiten angeboten werden, oder man wandert durch den Dschungel des Naturreservats bei Pangandaran (S. 191).

Über das traditionelle sundanesische Dorf **Kampung Naga** (S. 191) und mit einem Abstecher auf den Vulkan **Gunung Papandayan** (S. 190) geht es nach **Bandung** (S. 180), wo die Flaniermeile Jalan Braga zum Tagesausklang lockt. Das Museum Konferensi Asia Afrika und die große Moschee Mesjid Raya sollte man auf jeden Fall besuchen, bevor man sich in die verrückten Jeansläden auf der Jalan Cihampelas oder die Fabrik-Outlets in Dago stürzt. Auch eignet sich ein Besuch von Saung Angklung Udjo, wo sundanesische Tänze und traditionelle Angklung-Musik aufgeführt werden. Ein Essen in einem exklusiven Restaurant auf dem Bukit Dago belohnt mit herrlicher Aussicht über die Stadt.

Ein Tagesausflug führt von Bandung in den Süden zum **Kawah-Putih**-Kratersee des Patuha-Vulkans (S. 189). Weiter geht es über **Rancabali** (S. 189), wo ein ausgedehnter Spaziergang durch die weiten Teeplantagen führt. Die beanspruchten Muskeln entspannt man danach in den heißen Quellen des Kawah Cibuni (S. 189).

Nun ab nach Jakarta! Wer erst abends oder am Folgetag fliegt, kann zunächst nach **Bogor** (S. 170) fahren, um den Botanischen Garten zu besuchen; historisch Interessierte können unterwegs einen Abstecher zur archäologischen Stätte **Gunung Padang** (S. 178) machen. Alternativ lässt man im Nationalmuseum oder im Taman Mini Indonesia Indah in **Jakarta** (S. 153) die vielfältigen Eindrücke der Reise Revue passieren oder kehrt in der Altstadt zu den kolonialen Wurzeln des Landes zurück.

Indonesien intensiv

■ 6 Wochen

Für einen Aufenthalt von mehr als 30 Tagen empfiehlt sich ein 60-Tage-Visum (S. 92), um nicht unnötig Zeit und Geld mit der Verlängerung des Visums bzw. Aus- und Wiedereinreise zu verlieren. Wer einer stringenten Route folgen möchte, kann in Sumatra (via Malaysia oder Singapore) beginnen und ostwärts reisen.

Sumatra

Wer morgens in **Medan** (S. 520) ankommt, kann am ersten Tag die Tiong A Fie Mansion besuchen. Alternativ kann die Anreise nach **Banda Aceh** (S. 552) erfolgen, wo man sich über den

Tsunami von 2004 informieren kann und von wo aus das Tauch- und Schnorchelgebiet von **Pulau Weh** (S. 557) schnell erreicht ist. Der Anschluss an die südlichen Destinationen erfolgt dann via **Takengon** (S. 561) und das für Dschungeltrekking berühmte **Ketambe** (S. 531) oder per Nachtbus nach Medan.

Im **Gunung-Leuser-Nationalpark** (S. 530) besteht die Möglichkeit, die vom Aussterben bedrohten Orang-Utans und andere seltene Tiere aus nächster Nähe zu erleben oder sich beim Tubing auf Gummireifen über den Fluss treiben zu lassen. Eine Trekkingtour in den Dschungel kann mit Übernachtungen im Dschungelcamp kombiniert werden.

Kulturelle wie landschaftliche Highlights sind das Batak-Hochland und der **Toba-See** (S. 539), doch auch in West-Sumatra, speziell in **Bukittinggi und Umgebung** (S. 565), finden sich spannende Ausflugsziele, z. B. traditionelle Minangkabau-Häuser, Vulkane oder Rafflesien im Dschungel. Eine Auszeit kann man sich im malerischen Harau Valley oder am ruhigen Maninjau-See gönnen.

Historisch Interessierten präsentiert sich die in den Dornröschenschlaf gefallene Minenstadt **Sawahlunto** (S. 581) wie ein großes Freilichtmuseum. Von **Padang** (S. 575) aus ist die Weiterreise zum Strand- und Surfparadies der **Mentawai-Inseln** (S. 584) möglich, wo sich einige der Ureinwohner ihre archaische Kultur bewahrt haben. Sportlich-aktiv wird es auch im südlichen **Kerinci-Seblat-Nationalpark** (S. 583), wo der höchste Vulkan Südostasiens bestiegen werden kann.

Java

Wie man sich auch entscheidet, viele Wege führen nach Java. Nach einem Tag in den Museen von **Jakarta** (S. 140) geht es zum Botanischen Garten von **Bogor** (S. 171). Naturfreunde zieht es weiter nach **Bandung** (S. 180) zu den Vulkanen, heißen Quellen und Teeplantagen nördlich und südlich der Stadt. Per Zug geht es weiter nach **Yogyakarta** (S. 199), wo der Sultanspalast und die Weltkulturerbestätten **Borobudur** (S. 220) und **Prambanan** (S. 224) auf dem Programm stehen. Sportliche erklimmen am dritten Tag den **Gunung Merapi** (S. 226) oder erkunden die Höhlen von **Gunung Kidul** (S. 229). Kulturinteressierte dürften hingegen in **Solo** (S. 230) genügend Betätigung finden. Wem die Lust auf Vulkane damit nicht vergangen ist, der sollte gen Osten fahren und nach einer Tour durch die unwirkliche Kraterlandschaft des **Gunung Bromo** (S. 280) und zum Kratersee des **Ijen-Massivs** (S. 285) die „Insel

der Götter", **Bali** (S. 292), ansteuern. Dort bieten sich die Küstenorte von West- oder Nord-Bali als erste Stationen an.

Bali

Nach der Ankunft in Bali per Flugzeug bietet sich eine erste Übernachtung in den Strandorten **Kuta** (S. 302), **Legian** (S. 310), **Seminyak** (S. 312) oder **Sanur** (S. 322) an. Nach einem **Surfkurs** (S. 321) am Strand von Kuta oder einem Ausflug zum meerumtosten Tempel **Tanah Lot** (S. 360) kann das Nachtleben ausgekundschaftet werden, bevor es am nächsten Tag gen Westen geht. Nach einem Abstecher zum Hang des **Gunung Batukaru** (S. 366) und den Reisterrassen von **Jatiluwih** (S. 364) ist eine Übernachtung weiter westlich am **Pantai Balian** (S. 368) eine gute Wahl.

Am nächsten Tag geht es quer durch den **Bali-Barat-Nationalpark** (S. 369) bis nach **Pemuteran** (S. 371). Hier bleibt ein voller Tag, um die Natur des Nationalparks zu erkunden und vor der Insel **Menjangan** (S. 370) in die bunte Unterwasserwelt einzutauchen.

Weiter östlich in **Lovina** (S. 375) kann eine Übernachtung für die morgendliche Delfinbeobachtung und für einen Besuch des **Gitgit-** oder **Sekumpul-Wasserfalls** (S. 379 und S. 389) eingeplant werden. Danach führt der Weg entweder ins Hochland rund um **Bedugul** (S. 381, siehe „Der Klassiker", Tag 8–9) oder entlang der Küste nach **Amed** (S. 414) zum Tauchen und von dort aus weiter nach **Tirtagangga** (S. 413) zum Wassertempel.

Kraft und Ruhe für die Weiterreise tanken kann man im landschaftlich reizvollen **Sidemen** (S. 394), wo das eine oder andere Kleinod zum Relaxen und Spazieren einlädt. Von hier aus ist – je nach aktueller Sicherheitslage – die **Besteigung des Gunung Agung** (S. 392) möglich, und der Tempel **Pura Besakih** (S. 391) am Südhang des Berges ist leicht zu erreichen. Anschließend kann in **Semarapura** (Klungkung, S. 391) die alte Gerichtshalle im Taman Gili bewundert werden, bevor Besucher sich in **Ubud** (S. 335) von der balinesischen Kunst und Kultur verzaubern lassen. Die Route endet in **Padang Bai** (S. 405), dem Fährhafen nach Lombok, oder mit einer Schnellbootfahrt zu den nördlichen Gili-Inseln ab Amed oder Sanur.

Nusa Tenggara

Per Schnellboot finden viele Reisende ihren Weg auf die beliebten Inseln **Gili Trawangan**,

Zeit ist Geld

Viele unterschätzen die Fahrtdauer auf den Überland- und Seestrecken, planen aber ihre Routen so, dass sie so viel wie möglich sehen möchten. Im Ergebnis verbringen sie den halben Urlaub in Bussen, Fähren oder Flugzeugen, ohne die Aufenthalte richtig zu genießen. Wir empfehlen Reisen auf kleinerem Raum mit längeren Aufenthalten und mehr Zeit für Aktivitäten statt Gewaltstrecken vom Toba-See über Java nach Bali in nur zwei oder drei Wochen. Längere Etappen kann man durch Flüge oder Mietwagen mit Fahrer abkürzen, die Unterkünfte im Vorfeld auswählen und kontaktieren (evtl. eine Abholung erbitten) – besonders an Wochenenden oder Feiertagen. Umgekehrt sollte, wer Geld sparen will, entsprechend mehr Zeit mitbringen: Lokale Busse fahren oft erst ab, sobald sie voll sind, halten hier und dort, und die spontane Suche nach der billigsten Unterkunft kostet Zeit und Nerven.

Checkliste für Allround-Traveller

© RENATE LOOSE

- ☐ einen Vulkan besteigen
- ☐ eine Wayang-Aufführung besuchen
- ☐ einen uralten Tempel besichtigen
- ☐ *Nasi Goreng* zum Frühstück
- ☐ mit dem Motorradtaxi oder einer Rikscha von A nach B
- ☐ zu Wracks und Korallen tauchen
- ☐ an Essensständen Spezialitäten kosten …
- ☐ … bei einem Kochkurs selbst welche zubereiten
- ☐ durch den Dschungel wandern und Orang-Utans erspähen
- ☐ unter einem Wasserfall baden
- ☐ ein traditionelles Dorf besuchen
- ☐ in Jakarta, Süd-Bali oder auf Gili Trawangan die Nacht zum Tag machen

Meno und **Air** (S. 441, S. 450 und S. 453). Aktive können sich an der Besteigung des **Gunung Rinjani** auf Lombok versuchen (S. 457) oder einfach eine Wanderung zu Wasserfällen in seiner Umgebung unternehmen. Surfer können in den südlichen Buchten bei **Kuta Lombok** (S. 426) ihre Skills verbessern und anschließend an den Stränden der Insel **Sumbawa** (S. 461 und S. 465) einer Probe unterziehen.

Nach einem Anreisetag, an dem man von Lombok via Bali per Flug oder aus Ost-Sumbawa per Schiff nach Labuan Bajo an der Westküste von Flores reist, geht es per Boot auf die Inseln Komodo oder Rinca im **Komodo-Nationalpark** (S. 473). Es folgt eine Wanderung durch das Reich der riesigen Komodo-Warane. Auf der Rückfahrt empfiehlt sich ein Stopp zum Schnorcheln. Wer gern mal abtaucht, sollte mit einem der Tauchanbieter auf eine Tauchsafari oder einen Tagesausflug gehen.

Eine gute Woche sollte man für die Überlandreise durch **Flores** reservieren, um die verschiedenen Volksgruppen, **traditionelle Dörfer** (S. 490), den **Gunung Kelimutu** (S. 498) oder die Tauchgründe bei **Maumere** (S. 502) zu besuchen. Abenteuerlustige können auf einer Reise durch den **Solor- und Alor-Archipel** (S. 510) eine weitere Woche auf untouristischen Pfaden wandeln.

Sulawesi

Via Denpasar auf Bali geht es mit dem Flugzeug nach **Makassar** (S. 625), wo das Fort Rotterdam und ein chinesischer Tempel besucht werden und man abends auf der Promenade vom Pantai Losari flaniert. Noch am Abend oder früh am nächsten Morgen bricht man nach **Tana Toraja**

(S. 636) auf. Dort stehen Wanderungen durch das Hochland mit schönen Ausblicken auf Reisterrassen und Kaffeeplantagen auf dem Programm. Sie führen zu beeindruckenden Höhlen- und Felsengräbern und zu jahrhundertealten Toraja-Dörfern. Unbedingt besuchen sollte man eine der traditionellen Begräbniszeremonien, für die die Region bekannt ist (S. 646).

Für etwas zeitvergessene Robinson-Atmosphäre und außergewöhnliche Taucherfahrungen empfehlen sich als nächstes die **Togian-Inseln** (S. 655). Mit weniger Zeit reisen Taucher via **Manado** (S. 662) im Norden nach **Pulau Bunaken** (S. 667), um die einmalige Unterwasserwelt zu genießen. Zurück auf dem Festland bieten das Hochland um **Tomohon** (S. 671) und der **Tangkoko-Dua-Saudara-Nationalpark** (S. 678) eine kontrastreiche Abwechslung und die Möglichkeit, bei angenehmen Wanderungen die Kultur, Flora und Fauna der Minahasa kennenzulernen. Fast in Spuckweite zu den Philippinen können Abenteurer den kleinen **Sangihe-Archipel** (S. 680) erkunden.

Kalimantan

Man fliegt von Jakarta, Semarang oder Surabaya nach **Pangkalan Bun** (S. 594) und chartert im Hafen von Kumai ein Hausboot. Die entspannte Dreitagetour über die ruhigen Flüsse führt tief in den **Tanjung-Puting-Nationalpark** (S. 593), wo man bei kurzen Wanderungen in den Dschungel der Fütterung von Orang-Utans beiwohnt, im Camp Leakey den rehabilitierten Menschenaffen noch näher kommt oder bei einer Nachtwanderung den Dschungel erkundet. Von Pangkalan Bun geht es per Bus oder Auto nach Palangkaraya, wenn man im **Sebangau-Nationalpark** (S. 597) auf einmotorigen Kanus durch die Natur schippern und Orang-Utans auch in freier Wildbahn erleben möchte. Nur vier Stunden mit einem Sammeltaxi weiter, ist **Banjarmasin** erreicht. Noch am Nachmittag kann man mit dem Boot durch das komplexe Flussnetz der Stadt schippern. Doch schon vor Sonnenaufgang geht es am nächsten Tag zum **schwimmenden Markt von Lokbaintan** (S. 604), bevor man zu einem mehrtägigen Ausflug in das **Meratus-Gebirge** (S. 607) aufbricht. Von dort führen Trekkingtouren durch Sekundär- und Primärwälder zu den Langhäusern verschiedener Dayak-Siedlungen. Den Rückweg gen Banjarmasin tritt man mit einem Bambusfloß an, das ein geübter Guide geschickt durch die Stromschnellen lenkt.

West-Neuguinea

Die touristischen Ziele der östlichsten Provinzen des Landes stehen ganz im Zeichen des Aktivurlaubs. Nach Ankunft in **Jayapura** (S. 685) steuern Kulturinteressierte und Wanderlustige per Flugzeug das entlegene **Baliem-Tal** (S. 689) an, das genügend Wanderstrecken für mehrere Tage und die exotische Kultur der Dani bereithält. Tauchtouristen aus aller Welt reisen dagegen über Sorong nach **Raja Ampat** (S. 691), das zu den gefragtesten Tauchrevieren der Welt zählt.

Und wohin jetzt? Anregungen für Indonesien-Kenner

Jemand hat einmal ausgerechnet, dass man 46 Jahre lang jeden Tag eine andere indonesische Insel besuchen könnte. Allein mit den in unserem Buch behandelten Zielen wäre man eine gute Weile damit beschäftigt. Dann gibt es Regionen, wo der Tourismus noch in den Kinderschuhen steckt, v. a. die Molukken, Süd-Sumatra, weite Teile von Kalimantan und einige Inseln Nusa Tenggaras. Sie sind nicht gut erschlossen und schwieriger zu bereisen. Indonesien-Kenner auf der Suche nach Zielen für Entdeckernaturen können daher folgende Regionen ins Auge fassen:

- die Insel Sumba mit tollen Surfspots und lebendigen Traditionen
- die molukkischen Kei-Inseln mit tropischen Bilderbuchstränden
- die Insel Nias mit ihrer uralten Megalithkultur
- die Banyak-Inseln von Aceh mit weltferner Robinson-Atmosphäre
- den nahezu untouristischen Südosten von Sulawesi
- die letzten Langhaus-Dörfer im grenznahen Hochland von Nord-Kalimantan

Klima und Reisezeit

Klima

Aufgrund der geografischen Lage und der starken Zersplitterung des Archipels ist Indonesien unter klimatischen Aspekten keine einheitliche Region. Vorherrschend ist ein tropisches Klima mit hohen Niederschlägen, das sich grob in zwei Jahreszeiten einteilen lässt: Die **Monsunwinde** bringen von April bis Oktober vorwiegend trockene und von November bis März feuchte Luftmassen in beinahe alle Landesteile. Zugleich existieren komplexe mikroklimatische Verhältnisse, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

Monsun

Wo die Einstrahlung der Sonne am intensivsten ist, schafft die aufsteigende Luft einen Sog, der von Norden und Süden neue Luftmassen anzieht – es entsteht Wind. Diese Nord- und Südwinde werden durch die Erdrotation auf der Nordhalbkugel zu Nordost- bzw. Südwestwinden und auf der Südhalbkugel zu Nordwest- bzw. Südostwinden umgelenkt. So ergeben sich auf den beiderseits des Äquators liegenden indonesischen Inseln komplizierte Windverhältnisse. Während der Wintermonsun reichlich Regen bringt, sorgt der Sommermonsun für anhaltende Trockenperioden.

Niederschläge

See-, Berg- und Talwinde, die das regionale Windgeschehen mitprägen, spielen so komplex ineinander, dass exakte Aussagen über Regen- und Trockenzeiten unmöglich sind. In Bogor fällt mehr als doppelt so viel Niederschlag wie in Jakarta, obwohl beide Orte kaum 60 km entfernt liegen.

Im Zuge des **Klimawandels** kommt es vor, dass der Monsun an einigen Orten ausbleibt, unerklärliche Winde auftreten oder es deutlich wärmer oder kühler wird als für die Region üblich.

Wer in die tropische **Regenzeit** kommt, kann wahre Fluten erleben: Innerhalb eines Tages fällt manchmal mehr Regen als in mehreren europäischen Monaten zusammen – 600 mm Niederschlag an einem Tag sind keine Sensation! Doch selbst während der Regenzeit gibt es auch schöne Tage, an denen es nicht regnet. Die Chancen für Regen stehen etwa 2:1.

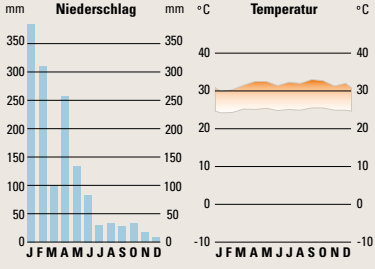
Die **Luftfeuchtigkeit** liegt im Tiefland morgens meist bei etwa 90 % und geht nachmittags auf etwa 70 % zurück. Nur auf den Inseln mit einer ausgeprägten Trockenzeit sinkt die Luftfeuchtigkeit nachmittags unter 50 %. Es fallen pro Jahr durchschnittlich 2000–3000 mm Regen (Deutschland 706 mm).

Temperaturen

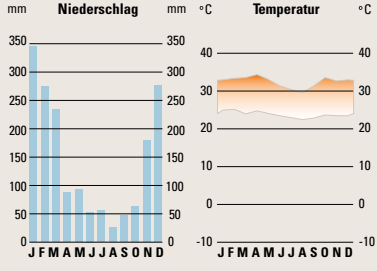
Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind in Indonesien unbekannt. An jedem Tag des Jahres steht die Sonne etwa zwölf Stunden lang am Himmel. Der Übergang vom Tag zur Nacht vollzieht sich rasch, sodass die Dämmerung nur sehr kurz ist. Sonnenauf und -untergänge verlieren häufig durch dichte Dunst- oder Nebelschleier ihren Reiz. Im Flachland herrschen während des ganzen Jahres Temperaturen von 22–34 °C, vielfach wird es aber in den frühen Nachmittagsstunden noch heißer.

Angenehm ist der Aufenthalt im Hochland, wo in 1000 m Höhe (2000 m) die Durchschnittstemperaturen bereits 6 °C (12 °C) niedriger sind als im Flachland. Selbst mittags betragen die Temperaturen kaum mehr als 30 °C. Nachts kann es stark abkühlen, Temperaturstürze unter 5 °C sind auf hohen Bergen keine Seltenheit.

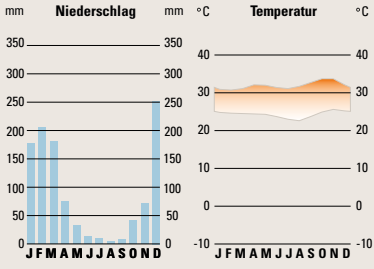
Jakarta (Java)



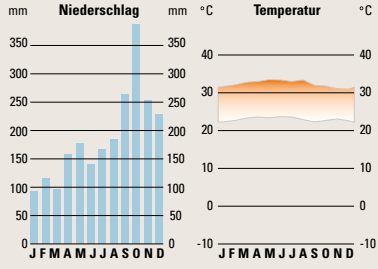
Denpasar (Bali)



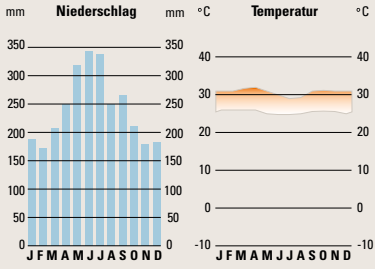
Maumere (Flores)



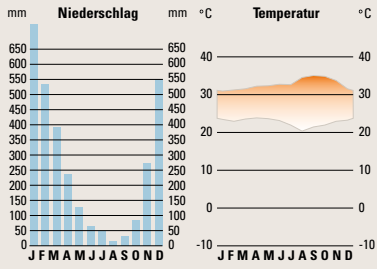
Medan (Sumatra)



Sorong (Papua)



Makassar (Sulawesi)



Auf über 2000 m kann es während der Nacht zu Strahlungsfrösten kommen.

Regionalklima

Je weiter man nach Westen kommt, umso früher setzt die Regenzeit ein. Auf **Sumatra** bringt der Monsun v. a. der Südwestküste und den Gebirgsketten viel Regen. Aceh und Nord-Sumatra sind ab Oktober, West-Sumatra ab November sehr regenreich. Beste Reisezeit ist April bis September, wobei im Gebirge schon ab Ende August gelegentlich mit stärkerem Regen zu rechnen ist.

Von November bis März/April bringt nordwestlicher und westlicher Wind der Insel **Java** hohe Niederschläge. In den europäischen Sommermonaten fallen kaum Niederschläge, nach Osten hin ist sogar eine ausgesprochene Trockenzeit zu erwarten. Die Temperatur verändert sich kaum – in Jakarta schwankt sie zwischen 24 °C am frühen Morgen und etwas über 30 °C gegen 13 Uhr. Beste Reisezeit sind die Monate von Mai bis Oktober.

Bali ist ganzjährig gut zu bereisen. Die Trockenzeit dauert von April bis November/Dezember. Mit Ausnahme des Januars (der die höchsten Niederschläge hat), lässt sich die Sonne auch in der Regenzeit blicken.

Die Trockenzeit von Mai bis Dezember ist in **Nusa Tenggara** wesentlich stärker ausgeprägt als anderswo; besonders am Ende ist es entsprechend heiß. Die Regenzeit fällt sehr unterschiedlich aus: In Ost-Flores und auf den Inseln weiter östlich kann es allenfalls ein paar Mal pro Woche regnen, während es auf Sumbawa und im Hochland von Flores alle paar Stunden wie aus Eimern schüttet. Beste Reisezeit ist von April bis August.

Während der nördliche Teil der Insel Borneo von den Winden der Nordhalbkugel beeinflusst wird, liegen die Gebiete **Kalimantans** südlich des Äquators im Bereich der sommerlichen Südost- und winterlichen Nordwestwinde. Entsprechend ist es das ganze Jahr über heiß und feucht. In weiten Teilen ist die Regenzeit ab Oktober so ausgeprägt wie nirgendwo anders im Land. Dann regnet es manchmal durchgängig von mittags bis nachts. Auch in der Trockenzeit und besonders im Inselinneren kann es täglich zu längeren Tropenschauern kommen.

Wegen seiner Form und äquatorialen Lage wird **Sulawesi** von verschiedensten Windströmungen beeinflusst. Entsprechend ändert sich die Regenzeit je nach Küstenlage, vorherrschender Windrichtung und schützenden Gebirgszügen. Im Norden und Süden fallen die meisten Niederschläge im europäischen Winter. Die Zentralregion hat zum Teil mehrere Regenzeiten im Jahr. Das Gebiet der Toraja zählt zu den regenreichsten des Landes, allerdings ist Dauerregen eher selten.

Während in **West-Neuguinea** im Flachland feuchte Hitze mit sintflutartigen Regenfällen vorherrscht, ist das Hochland durch intensive Sonneneinstrahlung mit starker Wolken- und Nebelbildung geprägt. Am Abend und in der Nacht fällt häufig Regen. Weiterhin gibt es keine ausgeprägte Regen- oder Trockenzeit. Viele Hochtäler verzeichnen am Nachmittag starke Winde, weshalb der Flugverkehr ins Hochland meist vormittags stattfindet.

Reisezeit

Es ist ratsam, die Route mit den Regenzeiten abzustimmen. Zwar scheint auch während der Trockenzeit der Himmel nicht immer in strahlendem Blau, aber Überflutungen und Dauerregen sind unwahrscheinlich. Da sich die Regenzeiten um bis zu einen Monat verschieben können, sind Angaben zur idealen Reisezeit schwierig und Informationen zum Klima nur als grober Anhaltspunkt zu verstehen. Wer ganz sichergehen will, beginnt einen Badeurlaub oder eine Dschungeltour frühestens einen Monat nach dem Ende der Regenzeit (April/Mai).

Die touristische **Hochsaison** ist allgemein von Juni bis September oder Oktober, dann die Feiertage im Dezember und Januar sowie in den Wochen nach dem Ende des islamischen Fastenmonats Ramadan und dem chinesischen Neujahrsfest. Die Urlaubszentren sind dann häufig überlaufen und die Zimmerpreise ziehen an, Busse und Züge sind ausgebucht. Der **Ramadan** (S. 22) selbst ist kein Hinderungsgrund für eine Reise, s. S. 59, und die künftigen Termine auf S. 60.

Reisekosten

Wer wie die Einheimischen lebt, geringe Ansprüche hegt und viel Zeit hat, kann in Indonesien besonders günstig reisen. Doch auch im Luxussegment zahlt man deutlich weniger als in Europa. An der Preisstruktur fällt auf, dass einerseits Arbeitskraft billig ist, andererseits eine schlechte Infrastruktur die Preise erhöht. So ist im Warenpreis vieler Güter im Inselstaat der Transportanteil sehr hoch. Folglich wird das Preis-Leistungs-Verhältnis tendenziell schlechter, je weiter man von einem regionalen Zentrum an die Peripherie reist. Umgekehrt werden einfache Dinge wie z. B. die Übernachtung in einem Homestay oder das Essen an einer Garküche besonders dort preiswert, wo der internationale Tourismus nicht die Preise hochtreibt. Sowohl peripher als auch touristisch und deshalb vergleichsweise sehr teuer sind die Besuchermagnete in West-Neuguinea, das von den folgenden Preisbeispielen ausgenommen ist.

Tagesbudget

Wer Wert auf einen hohen Standard legt, kann besonders in den Touristenzentren viel Geld ausgeben. Doch auch mit eingeschränkten Mitteln findet man fast überall preisgünstige Alternativen. Für Budget-Reisende, die sich mit Hostels und Homestays, öffentlichem Transport und Essen von Straßenständen zufriedengeben, ist in der Nebensaison mit Ausgaben von 20–30 € pro Tag zu rechnen.

Wer sich ein Hotel mit Pool, Warmwasser und Klimaanlage leistet, die Gegend mit Leihwagen und Guide erkunden möchte, auch mal Taxi fährt und kulinarisch mehr als nur *Nasi Goreng* erwartet, kommt in der Nebensaison mit 50–80 €, in der Hauptsaison mit 70–100 € am Tag aus. Touristen, die es luxuriöser mögen, können in gehobenen Hotels auch leicht über 200 € pro Tag allein für das Zimmer ausgeben. In der Hauptsaison steigen die Preise für Unterkünfte je nach Region und Andrang um 20, 50 oder sogar 100 %.

Eintrittspreise und Guides

Viele Sehenswürdigkeiten verlangen **Eintrittsgebühren**, von Ausländern manchmal deutlich mehr als von Einheimischen: für Hauptattraktionen 10 000–100 000 Rp, bei einigen Weltkulturerbestätten deutlich über 300 000 Rp. Museen und Galerien erheben 5000–50 000 Rp Eintritt. Strände und Wasserfälle schlagen mit max. 10 000 Rp zu Buche, die meisten Nationalparks mit 150 000–320 000 Rp p. Tag. Besucht man traditionelle Dörfer oder kunsthandwerkliche Kooperativen, so wird für Fotos und eine Führung durch die Anlagen eine Spende erwartet, für die 20 000–50 000 Rp angemessen sind.

Für die meisten **Tempel**, **Kirchen** und **Moscheen** wird kein Eintritt erhoben, eine Spende ist jedoch nicht verkehrt, und auf Bali fordern einige Dorfgemeinschaften eine Gebühr von 10 000–20 000 Rp.

Unsere Preisangaben

Bei den Hotelbeschreibungen in diesem Buch sind stets Kategorien und Preisspannen der Preise für die Nebensaison angegeben (s. Umschlagklappe), einschließlich der sogenannten Walk-In-Preise, also Tagespreise, die v. a. bei teuren Unterkünften weit unter den offiziellen Preisen liegen. In günstigeren Unterkünften ist bei längeren Aufenthalten manchmal ein Preisnachlass auszuhandeln. Es lohnt sich fast immer, nach Rabatten zu fragen oder nach Angeboten im Internet zu suchen.

Was kostet wie viel?	
1,5 l Trinkwasser	2000–10 000 Rp
0,3 l Softdrink	4000–15 000 Rp
Großes Bier	27 000–50 000 Rp
Frühstück	25 000–50 000 Rp
Nasi Goreng	ab 15 000 Rp
westliche Speisen	ab 40 000 Rp
Kaffee	5000–30 000 Rp
Hotelzimmer	
Budget	bis 300 000 Rp
Mittelklasse	bis 1 Mio. Rp
Luxus	ab 1 Mio. Rp
1 l Benzin (Super)	10 000–14 500 Rp
Taxifahrt (3 km)	15 000–20 000 Rp
kurze Minibusfahrt	8000–10 000 Rp
Busfahrt	15 000–30 000 Rp pro Std.
Mietwagen	
ohne Fahrer	100 000–350 000 Rp pro Tag
mit Fahrer	450 000–800 000 Rp pro Tag

Hinzu kommt vielerorts eine **Parkgebühr**, die unabhängig von der Parkdauer 2000–5000 Rp beträgt und auch an Stränden erhoben wird. In fast allen hinduistischen Tempeln auf Bali und Lombok sowie in einigen Moscheen und traditionellen Dörfern ist das Tragen eines Sarongs (auf Bali auch eines Tempelschals) Pflicht, wofür gelegentlich eine Leihgebühr von höchstens 10 000 Rp gefordert wird. Falls zusätzlich für die Instandhaltung der Anlage eine Spende erwartet wird, sind 10 000 Rp angemessen.

An vielen Hauptattraktionen bieten **Führer** (Guides) ihre Dienste an, die häufig gutes Englisch, mitunter auch weitere Fremdsprachen sprechen; sie verlangen Beträge ab 75 000 Rp, begleiten einen in der Regel ohne Hast und geben nützliche Informationen zu den Sehenswürdigkeiten. Für halb- oder ganztägige Führungen sind Preise zwischen 200 000 und 350 000 Rp (zzgl. Transportleistungen) üblich.

Es kann durchaus vorkommen, dass nette Einheimische Touristen bei ihren Besichtigungen begleiten und Interessantes erzählen oder versteckte Wege aufzeigen. Am Ende erwarten manche eine Entlohnung, für die 20 000 Rp angemessen sind.

Bei einer längeren **Trekkingtour** müssen mindestens 350 000 Rp pro Tag für einen Guide einkalkuliert werden, mitunter auch noch einmal so viel für die Träger. Dies bezieht sich jedoch immer auf eine Gruppe von max. 4–5 Leuten und gilt nicht pro Person.

Übernachtung

Wer preiswert reisen will, kann auf Java, Sumatra und Bali für die Übernachtung mit Kosten von 100 000–200 000 Rp im Hostelbett oder 150 000–350 000 Rp im Doppelzimmer rechnen. Die billigsten Zimmer sind oft nur spartanisch eingerichtet und ohne eigenes Badezimmer, in älteren Homestays und Pensionen *(Wisma)* zudem nur mit einem Mandi (S. 87) und Hocktoilette. Ein einfaches Frühstück ist meist inklusiv, häufig *Nasi Goreng* oder Toast, Marmelade und Tee oder Kaffee. Das mittlere Preissegment ist sehr breit gefächert und je nach Lage und Ausstattung kostet ein Zimmer hier 250 000–1 Mio. Rp. Luxusresorts bieten häufig neben einem großen Pool für alle Gäste auch Villen mit Privatpool.

Transport

Eine Fahrt im Minibus kostet im Stadtverkehr 6000–8000 Rp, bei längeren Strecken selten über 20 000 Rp. Bei einer Taxifahrt von 3 km sollte mit mindestens 20 000 Rp gerechnet werden. **Motorradtaxis** *(Ojek)* kosten unwesentlich weniger, sind aber schneller und können über die Apps GoJek und Grab bestellt werden. Lange Strecken legt man am besten im klimatisierten (Nacht-)Bus oder Zug, sehr weite Distanzen per Schiff und Flugzeug zurück.

Ein auf längere Zeit gebuchter **Mietwagen** schlägt inkl. Versicherung (allerdings ohne Haftpflicht!) mit mindestens 100 000 Rp pro Tag zu

Buche. Wer sich den hektischen und riskanten Linksverkehr nicht zutraut, sollte einen Fahrer in Anspruch nehmen. Für ein **Auto mit Fahrer** sind Kosten ab 450 000 Rp pro Tag zu veranschlagen. Bei weiten Strecken werden es schnell 600 000–800 000 Rp pro Tag. Die meisten Autovermietungen außerhalb Balis und der großen Städte vermitteln grundsätzlich Pkw mit Fahrer, sodass für Gruppen ab 5 Personen ein größeres Fahrzeug erforderlich wird.

Die **Flugpreise** sind dank der Konkurrenz auf dem Markt und besserer Verbindungen moderat. Besonders die häufig geflogenen Strecken (z. B. Jakarta–Denpasar) sind günstig, weshalb zusätzlich zum Flugticket auch eine CO_2-Kompensation der geflogenen Strecke in Betracht kommen sollte, S. 58.

Rabatte

Ein internationaler Studentenausweis ist nur für ganz wenige Museen und Attraktionen nützlich. Auch Rabatte für Transport und Unterkunft sind allein durch **Verhandlungsgeschick** oder spezielle Sonderangebote im Internet erhältlich und nicht durch den Status als Student oder Rentner.

Bei Reisen mit **Kindern** ist es in vielen Hotels möglich, ein Zusatzbett für unter 10 € oder kostenfrei zu bekommen. In Verkehrsmitteln muss man für Kinder nur dann zahlen, wenn sie einen eigenen Sitzplatz in Anspruch nehmen.

Trinkgeld

Generell wird keins erwartet, jedoch sind Indonesier einem Trinkgeld nicht abgeneigt. Dieses ist jedoch nur bei sehr gutem Service oder Sonderleistungen angebracht. In Restaurants mit richtiger Buchhaltung und Kassensystem ist eine Servicegebühr bereits in der Rechnung enthalten, ansonsten empfiehlt sich ein Aufrunden des Betrags in 2000-Rp-Schritten bzw. 5000-Rp-Schritten bei größeren Beträgen.

Parkplatzwächter erwarten für das Einweisen und Bewachen des Fahrzeugs eine Entlohnung von 2000–3000 Rp. Auch anderen Niedriglöhnern wie Rikscha- und Motorradtaxi-Fahrern oder Essensstandverkäufern schlägt man schon mal ein kleines Trinkgeld drauf.

Wer reisen will, muss oft warten – wie gut, dass es an Busbahnhöfen fast immer Essensstände gibt.

© MISCHA LOOSE

Travelinfos von A bis Z

Wer Indonesien bereist, benötigt einen Reisepass, eine Reisekrankenversicherung und leichte, luftige Kleidung. In klimatisierten Räumen und Transportmitteln sowie in Bergregionen ist etwas Warmes zum Anziehen hilfreich. Auch eine gesunde Portion Geduld und Neugier darf nicht fehlen. Es gibt viel zu entdecken, Fremdes zu verstehen und Schönes zu erleben. Um gut vorbereitet zu sein, lohnt es sich, unsere Travelinfos in Ruhe zu lesen.

ESSENSTAND IN YOGYAKARTA; © MORITZ JACOBI

Kurz und knapp

Einreise EU-Bürger und Schweizer mit einem mind. 6 Monate gültigen Reisepass

Flugdauer Frankfurt/Main – Jakarta: mind. 15 Std. (keine Direktflüge)

Geld Währung ist die Indonesische Rupiah. Geldautomaten sind in Städten verbreitet.

Smartphones SIM-Karten gibt's in vielen Handyshops und Kiosken. Viele Restaurants und fast alle Hotels haben WLAN (WiFi).

Zeitverschiebung MEZ plus 6–8 Std., zur europäischen Sommerzeit plus 5–7 Std.

Inhalt

Anreise 45
Botschaften und Konsulate 46
Einkaufen 48
Essen und Trinken 50
Fair reisen 57
Feste und Feiertage 59
Fotografieren 61
Frauen 62
Geld 63
Gepäck und Ausrüstung 64
Gesundheit 65
Informationen 68
Kinder 69
Medien 72
Post 72
Reisende mit Handicap 72
Sicherheit 73
Sport und Aktivitäten 75
Telefon und Internet 76
Transport 78
Übernachtung 87
Unterhaltung 88
Verhaltenstipps 88
Versicherungen 91
Visa 92
Zeit und Kalender 93
Zoll 93

Anreise

Flugverbindungen mit Europa

Die meisten Besucher reisen auf dem Luftweg ein und landen nach mindestens 15 Std. Flugzeit an den großen Flughäfen **Soekarno-Hatta** in Jakarta oder **Ngurah Rai International** in Denpasar auf Bali. Tickets gibt's je nach Reisezeitraum ab 600 € für den Hin- und Rückflug in der Economy Class. Während der Hochsaison, besonders im Juli sowie im Dezember und Januar, wird es teurer. Dann sollte möglichst frühzeitig gebucht werden. Am günstigsten fliegt man im Februar, März, Oktober und November. Dann können hingegen rund zwei Monate vor Abflug die besten Angebote gefunden werden.

Zum Stand dieser Recherche gab es keine Direktflüge nach Indonesien, allerdings bieten eine Reihe von Gesellschaften gute Verbindungen, darunter **Cathay Pacific**, 💻 www.cathaypacific.com, **Emirates,** 💻 www.emirates.com, **Etihad**, 💻 www.etihad.com, **KLM**, 💻 www.klm.com, **Qatar Airways**, 💻 www.qatarairways.com, **Singapore Airlines**, 💻 www.singaporeair.com, **Thai Airways**, 💻 www.thaiairways.com, und **Turkish Airlines**, 💻 www.turkishairlines.com.

Flugverbindungen mit Südostasien

Wer ein paar Euro sparen oder zudem noch ein anderes Land in der Region besuchen möchte, sollte erwägen, bis nach Bangkok, Kuala Lumpur oder Singapore zu fliegen und von dort mit einem asiatischen Billigflieger weiterzureisen. Dafür bieten sich u. a. Flüge aus Deutschland mit **Lufthansa**, 💻 www.lufthansa.com, nach Singapore oder Kuala Lumpur, mit **Scoot**, 💻 www.flyscoot.com, nach Singapore oder mit **Thai Airways**, 💻 www.thaiairways.com, nach Bangkok an.
AirAsia, 💻 www.airasia.com, fliegt nach Jakarta ab Bangkok, Johor Bahru, Kuala Lumpur, Penang, Phuket und Singapore und nach Bali ab Bangkok, Kuala Lumpur, Manila, Penang und Singapore. Zudem Flüge ab Kuala Lumpur nach Banda Aceh, Lombok, Makassar, Medan, Padang, Pekanbaru, Surabaya und Yogyakarta; ab Penang nach Medan; ab Singapore nach Yogyakarta.
Batik Air, 💻 www.batikair.com, fliegt ab Kuala Lumpur nach Jakarta, Makassar und Medan; ab Singapore nach Jakarta, Makassar, Medan und Surabaya.
Firefly, 💻 www.fireflyz.com.my, fliegt ab Penang nach Banda Aceh.

Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel

nachdenken • klimabewusst reisen
atmosfair

Der Klimawandel ist vielleicht das dringlichste Thema, mit dem wir uns in Zukunft befassen müssen. Wer reist, erzeugt auch CO_2: Der Flugverkehr trägt in erheblichem Maße zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen dennoch als Bereicherung: Es verbindet Menschen und Kulturen und kann einen wichtigen Beitrag zur wirtschaftlichen Entwicklung eines Landes leisten. Reisen bringt aber auch eine Verantwortung mit sich. Dazu gehört, darüber nachzudenken, wie oft wir fliegen und was wir tun können, um die Umweltschäden auszugleichen, die wir mit unseren Reisen verursachen. Wir können insgesamt weniger reisen – oder weniger fliegen, länger bleiben und Nachtflüge meiden (da sie mehr Schaden verursachen). Und wir können einen Beitrag an ein Ausgleichsprogramm wie 💻 **www.atmosfair.de** leisten.
Dabei ermittelt ein Emissionsrechner, wie viel CO_2 der Flug produziert und was es kostet, eine vergleichbare Menge Klimagase einzusparen. Mit dem Betrag werden Projekte in Entwicklungsländern unterstützt, die den Ausstoß von Klimagasen verringern helfen. Weitere Infos zum Thema umweltbewusstes und sozial verträgliches Reisen auf S. 58.

Garuda Indonesia, 💻 www.garuda-indonesia.com, fliegt ab Kuala Lumpur und Bangkok nach Jakarta sowie ab Singapore nach Bali und Jakarta.
Jet Star, 💻 www.jetstar.com, fliegt ab Singapore nach Bali, Jakarta und Surabaya.
Lion Air, 💻 www.lionair.co.id, fliegt ab Kuala Lumpur nach Surabaya sowie ab Bangkok (Donmueang) nach Jakarta.
Scoot, s. o., fliegt ab Singapore nach Bali, Balikpapan, Jakarta, Lombok, Makassar, Manado, Pekanbaru, Surabaya und Yogyakarta.
Singapore Airlines, s. o., fliegt ab Singapore nach Bali, Jakarta, Medan und Surabaya.
Thai Airways, s. o., fliegt ab Bangkok nach Bali und Jakarta.

Anreise mit der Fähre

Von der Singapore vorgelagerten Insel Batam bietet sich die zeitaufwendige Möglichkeit, mit den staatlichen Fähren von **PELNI**, 💻 www.pelni.co.id, viele Häfen des Archipels zu erreichen. PELNI-Fähren verkehren nach festen Fahrplänen alle zwei Wochen oder jeden Monat auf vorgegebenen Routen. Die App **PELNI Mobile** hilft bei der Planung. Details S. 87.

Von Melaka in Malaysia setzen Fähren nach Dumai auf Sumatra über.

Botschaften und Konsulate

Indonesische Vertretungen

… in Deutschland

Botschaft der Republik Indonesien
Lehrter Str. 16-17, 10557 **Berlin**
📞 030-4780 7200, 💻 www.kemlu.go.id/berlin, 💻 www.indonesianembassy.de.
🕒 Visastelle: Beantragung Mo–Do 9–12.30 Uhr, Abholung Mo–Do 14.30–15.30, Fr 9–12 Uhr

Konsulate in **Bremen**, 💻 www.ri-bremen.de, **Frankfurt/Main**, 💻 www.indonesia-frankfurt.de, **Hamburg**, 💻 https://kemlu.go.id/hamburg/en, **München**, 💻 www.hrconsulateindonesiamuc.de, und **Stuttgart**, 📞 0711-797 0788.

Praktische Apps und Websites für Buchung und Planung

Besonders in der Hochsaison und in der Woche nach Idul Fitri bzw. dem Ramadan ist eine Vorbuchung von Unterkünften sinnvoll.
Eine lohnende Anlaufstelle für Flug-, Hotel- und Mietwagenbuchungen sind **Vergleichsportale**, die das günstigste Angebot herausfiltern.
💻 **www.kayak.de** (auch als App)
💻 **www.skyscanner.de** (auch als App)
Hier kann man mit der Option „ganzer Monat" nach den günstigsten Flügen innerhalb eines Monats suchen.
💻 **www.tiket.com** für Inlandsflüge, Zugfahrten und Bustickets, die nicht über die großen Websites zu finden sind; Kreditkartenzahlung möglich.
💻 **www.urlaubsguru.de** (auch als App)
Seite mit täglich aktualisierten Reise-Schnäppchen und Error Fares.
💻 **www.seatguru.com** (auch als App)
Die Seite informiert über gute Sitzplätze und weitere Details im Flieger.
💻 **www.aerosecure.de**
Detaillierte Infos zur Flugsicherheit aller Airlines.
💻 **www.nurcholis.com**
Aktuelle Fahrpläne und Preise für Passagierschiffe.

… in Österreich

Botschaft der Republik Indonesien
Gustav-Tschermak-Gasse 5-7, 1180 **Wien**
☎ 01-476 230, 💻 www.kemlu.go.id/vienna
🕒 Visastelle: Beantragung Mo–Fr 9–12 Uhr, Abholung Mo–Do 13.30–16 und Fr 14.30–16 Uhr

Konsulat in **Linz**, ☎ 0732-652 077.

… in der Schweiz

Botschaft der Republik Indonesien
Elfenauweg 51, 3006 **Bern**
☎ 031-352 0984, 💻 www.kemlu.go.id/bern
🕒 Visastelle: Mo–Fr 9–12 Uhr

Ausländische Vertretungen in Indonesien

Deutschland

Deutsche Botschaft
Jl. M. H. Thamrin 1, 10310 **Jakarta**
☎ 021-3985 5000, Notfalltelefon: 0811-152 526, Botschaftsarzt, ☎ 021-3985 5161,
💻 www.jakarta.diplo.de
🕒 Konsularabteilung, Pass- und Visastelle: Mo–Fr 7.30–11.30 Uhr, Botschaft: Mo–Do 7.15–15 und Fr 7.15–13 Uhr

Deutsches Honorarkonsulat Bali
Robert Jantzen, Jl. Pantai Karang 17, 80228 **Sanur**
☎ 0361-288 535 (Mo–Do 13.30–16.30 Uhr),
✉ sanur@hk-diplo.de
🕒 Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr

Deutsches Honorarkonsulat Makassar
Oswald Sirapandji, Jl. Hertasning Baru, Halmin Residence Blok B No 1, 90222 **Makassar**
☎/📠 0813-4209 3910, ✉ makassar@hk-diplo.de
🕒 Mo–Fr 8–17 Uhr

Deutsches Honorarkonsulat Medan
Daniel Darmadi, Jl. Abdullah Lubis 47A, 20154 **Medan**
☎ 061-415 2323, 📠 415 2424,
✉ medan@hk-diplo.de
🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

Deutsches Honorarkonsulat Surabaya
Christopher Tjokrosetio, Jl. Dr. Wahidin 27, 60264 **Surabaya**
☎ 031-563 1871, 📠 563 1872,
✉ surabaya@hk-diplo.de
🕒 Mo–Fr 8–15 Uhr

Österreich

Botschaft von Österreich
Jl. Diponegoro 44, Menteng, 10310 **Jakarta**
☎ 021-2355 4005 (Mo–Do 8–15, Fr 8–13 Uhr), Notfalltelefon: 0811-833 790, 💻 www.bmeia.gv.at/oeb-jakarta
🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

Konsulat von Österreich Bandung
Eduard Eddy Sugiri, Jl. Padasaluyu Utara II 3, 40154 **Bandung**
☎ 022-2010 3545, 📠 201 4407,
✉ consulate.austrian@gmail.com
🕒 Mo–Fr 9–17 und Sa 9–14 Uhr

Konsulat von Österreich Surabaya
James Rachman Radjimin, Jl. Embong Malang 85-89 (JW Marriott, 3. Stock), 60261 **Surabaya**
☎ 031-531 6000, 📠 531 9000, ✉ austrian.consul@sby.centrin.net.id
🕒 Mo–Fr 9–17 Uhr

Konsulat von Österreich Yogyakarta
Soeleman Sugiharto, Jl. Perkapalan 7, Alun Alun Utara, 55000 **Yogyakarta**
☎ 027-441 9999, 📠 441 2023,
✉ konsulataustria.yogya@yahoo.co.id
🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

Schweiz

Botschaft der Schweiz
Jl. H. R. Rasuna Said, Blok X 3/2, Kuningan, 12950 **Jakarta**
☎ 021-525 6061, 💻 www.eda.admin.ch/jakarta
🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

Konsulat der Schweiz Bali
(auch für Österreicher zuständig)
Jl. Ganetri 9D, 80235 **Denpasar**
☎ 0361-264 149, ✉ bali@honrep.ch
🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

Einkaufen

Stoffe, Kleidung und Kunsthandwerk sind beliebte Mitbringsel. Am besten sondiert man erst einmal das Angebot und kauft dann mehrere Dinge in einem Laden, denn so hat man bessere Möglichkeiten zu handeln (Tipps zum Handeln S. 49). In großen Geschäften und Einkaufszentren werden hingegen Festpreise verlangt.

Wohin es auch geht, ein Gang über den **Markt** lohnt immer, denn er bietet einen Überblick über Angebot und Preise und die Möglichkeit, sich mit Waren des täglichen Bedarfs, Obst und Snacks einzudecken.

Auf den Kauf von **Antiquitäten** (für Gegenstände, die älter als 50 Jahre sind, benötigt man ohnehin eine Exportgenehmigung) und Gegenständen, die von geschützten Tierarten stammen (z. B. Schildpatt, Krokodilleder oder Korallen), sollte generell verzichtet werden. Der Zoll beschlagnahmt diese Gegenstände, und es drohen hohe Strafen!

Textilien

Batik-Stoffe (Sarongs, Kleidungsstücke, Taschen) und dekorative **Batik-Bilder** sind ein beliebtes Mitbringsel. Sie brauchen wenig Platz im Gepäck, und ein Batik-Sarong kann zugleich als Kleidungsstück und als Decke benutzt werden. Da es große qualitative Unterschiede bei den Stoffen gibt, variieren die Preise erheblich. Das größte Angebot gibt's in Yogyakarta und Solo auf Java, aber Vorsicht: Oft werden billige Drucke, die beim Waschen stark ausfärben, als echte Batik angeboten. Weitere Infos s. Kasten S. 213.

Mit Goldfäden durchwirkte **Songket-Stoffe** für festliche Kleidungsstücke werden in West- und Süd-Sumatra, aber auch in Ost-Bali, Zentral-Lombok und Süd-Sulawesi gewebt und teuer verkauft.

Bei den Batak in Nord-Sumatra heißen die traditionellen Webarbeiten **Ulo**.

Ikat-Stoffe werden auf den östlichen Inseln Nusa Tenggaras teils noch handgewebt und mit Naturfarben gefärbt. Sie erzielen in den Touristenzentren Höchstpreise. Preiswertere Stoffe werden zu Taschen oder Kleidungsstücken verarbeitet. Das beste Angebot bietet der Ikat-Markt in Ende auf Flores (S. 497).

Westliche Kleidung, von T-Shirts über Badebekleidung und Designerprodukte bis zu grellbunten Shorts, gibt's vor allem in den großen Einkaufszentren in Jakarta und anderen Metropolen sowie in kleineren Boutiquen und Factory Outlets. Eine besonders große Auswahl findet man in der auch Jalan Jeans genannten Jalan Cihampelas in Bandung, aber auch in Jakarta, Surabaya und Yogyakarta verkaufen Geschäfte neben billigen Kopien bekannter Marken auch originale Produkte (Ausschussware). Zudem bringen besonders auf Bali und in Bandung kreative Modelabels neue Erfolgsmodelle auf den Markt, die mit etwas Verspätung auch in Deutschland zum vielfachen Preis angeboten werden.

Wer vor oder nach dem Bali-Aufenthalt auf Java reist, kauft hier deutlich günstiger ein.

Kunst, Kunsthandwerk und weitere Souvenirs

In **Jakarta** bekommt man im Sarinah Einkaufszentrum Souvenirs und schöne Stoffe sowie in der Jalan Surabaya Antiquitäten und Kunsthandwerk aus dem gesamten Archipel. Bester Anlaufpunkt auf **Bali** ist Geneva Handicraft in Seminyak, und auf **Lombok** bietet Bayan Handicraft in Senggigi viel Kunsthandwerk aus Nusa Tenggara an.

Möbel (Jl. By Pass Ngurah Rai, Sanur) in allen Formen und Farben, nach eigenen Wünschen angefertigte **Holzschnitzereien** (in Mas) und **Steinmetzarbeiten** (in Batubulan) sind gut und relativ günstig auf Bali zu bekommen, während es hochwertige Teakmöbel und solche aus recyceltem Holz auch in Yogyakarta, Solo und Jepara auf Java gibt.

Bali ist zudem zusammen mit Yogyakarta Zentrum der indonesischen **Malerei**. Besonders um Ubud gibt's Galerien mit Werken verschiedenster Stilrichtungen. Traditionelle **Silberarbeiten** sind vor allem in Celuk auf Bali, Koto Gadang in West-Sumatra sowie Kota Gede in Yogyakarta günstig zu erstehen.

Schattenspielfiguren aus Büffelleder, *Wayang Kulit*, stammen überwiegend aus Yogyakarta. Kleine Mitbringsel wie **Masken** *(Topeng)*, **Dolche** *(Kris)* oder traditionelle **Accessoires** wie der typische Frauenschal *Selindang* sind ebenfalls in den kleinen Betrieben Yogyakartas und Solos, aber auch in Jakarta gern gekaufte Artikel.

In den größeren Städten Kalimantans werden auf Märkten traditionelle **Dayak-Souvenirs** feilgeboten, wie die exotisch mit abstrakten Mustern bemalten Schwerter *(Mandau)* oder Schilde *(Tameng)*. Geschnitzte Holzfiguren sind ebenfalls beliebte Andenken und am besten direkt im Langhaus zu erstehen.

Bekannt ist auch die **Schnitzkunst** der Toraja in Süd-Sulawesi. In Rantepao sowie in den traditionellen Dörfern Ke'te Kesu und Londa werden aufwendig geschnitzte Miniaturfassungen der Sippenhäuser sowie kleinere Ebenbilder der Verstorbenen *(Tao Tao)* an Touristen verkauft.

Ein gefragtes Mitbringsel ist qualitativ hochwertiger **Kaffee**, der in Cafés und Souvenirläden angeboten wird; man kann ihn auch direkt in den Röstereien auf Flores, in Aceh oder Tana Toraja erstehen.

Als großer Kakaoproduzent hat Indonesien auch edle **Schokoladen** im Angebot, z. B. die an Flughäfen oder in großen Städten erhältliche Marke Monggo, 💻 www.instagram.com/chocolatemonggo.

Weitere beliebte Mitbringsel sind Muschel- und Perlenschmuck, Knochenschnitzereien, Messingwaren, bunte Mobiles, Windspiele, Korbwaren und *Lontar*-Manuskripte.

Weitere Tipps finden sich in den Regionalkapiteln.

Handeln

Außerhalb von Geschäften mit Fixpreisen gehört das Handeln zum Einkaufen dazu. Die Preise werden je nach Geschick des Käufers und Laune des Verkäufers gemacht. Keiner sollte sich dabei betrogen fühlen, sondern sich der Herausforderung stellen, ins Gespräch zu kommen und die Kunst des Handelns zu erlernen. Fast alle Verkäufer lassen mit sich reden. Falls nicht, sollte man lieber woanders einkaufen. Gerade in Indonesien gehört immer auch eine gesunde Prise Humor zum erfolgreichen Handeln dazu.

In der Regel lohnt es sich, kein übermäßiges Interesse am Produkt zu zeigen und mit den Einkäufen zu warten, bis man sich akklimatisiert und einen Überblick über die Preisspannen verschafft hat. Auch helfen ein paar Worte Indonesisch und eine gute Urlaubsbräune – denn das deutet darauf hin, dass man schon eine Weile im Land ist – dabei, einen günstigeren Preis zu bekommen. Die Preise in den Touristenzentren sind oft überhöht, zudem sollte man sich beim Einkaufen nicht von einem Guide begleiten lassen, der am Ende eine Provision kassiert.

Zunächst gilt es zu überlegen, welchen Preis man selbst gerne zahlen würde. Der vom Verkäufer zuerst genannte Preis ist meist deutlich überhöht. Zuerst sollte man kein Gegengebot nennen, sondern einen zweiten, niedrigeren Preis einfordern. Erst dann sollte ein niedrigeres Gebot abgegeben werden. Nun geht es hin und her, und man tastet sich Stück für Stück an den Preis heran, der es beiden Seiten ermöglicht, den Handel ohne Gesichtsverlust abzuschließen. Auch Verhandlungsgeschick und Sympathiepunkte spielen dabei eine durchaus relevante Rolle. Sollten die Verhandlungen dennoch ins Stocken geraten und der Preis nicht den eigenen Vorstellungen entsprechen, lohnt es sich, dem Straßenhändler mit einer gespielten Geste davonzulaufen. Oft wird man dann zurückgerufen und erhält das Produkt doch zum gewünschten Preis.

Gleichzeitig gilt es, als Käufer nicht durch unrealistisch niedrige Preisforderungen den Verkäufern gegenüber respektlos aufzutreten, erst recht wenn sie gleichzeitig die Hersteller der feilgebotenen Produkte sind. Auch ein Silberschmied oder ein Batik-Händler muss nach Deckung seiner Kosten noch von etwas leben. Man sollte nicht um die letzten 10 000 Rp feilschen, sondern den geforderten Preis akzeptieren oder sich woanders umsehen. Sehr unhöflich ist es, eine Arbeit unnötig schlechtzureden oder ihre Qualität in Zweifel zu ziehen.

Was man tunlichst vermeiden sollte, ist ein Angebot nicht anzunehmen, wenn der Händler auf den gewünschten Preis eingegangen ist. Das ist schlichtweg respektlos und kann zu größeren Irritationen führen.

Essen und Trinken

Wie fast überall in Südostasien ist **Reis** in großen Landesteilen das Grundnahrungsmittel Nummer eins. Berühmt ist die indonesische Küche für ihre **Gewürze**. Der Kampf europäischer Großmächte um das lukrative Monopol im Gewürzhandel zeugt von der historischen Bedeutung des Gewürzanbaus im Archipel. Bis heute sind Gebiete der Inselgruppe der Molukken als „Gewürzinseln" bekannt. Die Europäer hinterließen ebenfalls ihre Spuren in der einheimischen Küche, z. B. in Form von Chilis, die die Portugiesen aus Amerika hierher mitbrachten.

Von der folgenden Typisierung abgesehen, geht Probieren stets über Studieren. Das Geschmackserlebnis einer unterwegs entdeckten Spezialität – ob köstlich oder gewöhnungsbedürftig – kann eine unvergessliche Erfahrung sein.

Wo essen?

Warung und Essensmärkte

Viele kleine **Garküchen** (manchmal mit Sitzgelegenheiten), sogenannte Warung, bieten warme Mahlzeiten zu erstaunlich günstigen Preisen an. Während einige hausgemachte Leckereien verkaufen, kochen andere lediglich Instant-Nudelsuppen auf und geben auf Wunsch ein paar einfache Zutaten bei.

Es ist in Touristenorten kein Problem, zu jeder Tageszeit etwas Essbares zu bekommen, außer während des islamischen Fastenmonats Ramadan in moslemischen Landesteilen und während einiger Feiertage auf Bali, an denen alles geschlossen ist.

Auf dem Land sind die Möglichkeiten, etwas zu essen zu bekommen, in der Regel auf Warung begrenzt. Höchstens die **Essensmärkte** an Straßen oder großen Plätzen locken als Alternative mit einem umfangreicheren Angebot. Fast jeder Stand bietet andere Spezialitäten: *Sate*, *Gorengan* (Frittiertes), *Krupuk* (Krabbenchips), Klebreis, gebackene Bananen, aber auch komplette Gerichte. Fleisch, besonders Geflügel, ist teuer und wird in kleinen Mengen zu einer großen Portion Reis serviert.

Rumah Makan

In günstigen einheimischen Restaurants, *Rumah Makan*, muss es nicht unbedingt schlecht schmecken. In der Mittagshitze sitzt man angenehmer und vor allem kühler als in den Warung. Das Essensangebot ist entweder auf der Speisekarte aufgelistet oder in Schüsseln und auf Platten am Eingang unter Glas ausgestellt. Man sucht sich die Gerichte heraus, die man haben möchte. Das Essen ist oft kalt, doch durch die reichlichen Mengen an Chilis oder ausgiebiges Frittieren verdirbt es auch in der tropischen Hitze nicht schnell. Für ein Gericht zahlt man etwa 30 000–60 000 Rp.

Restaurants

Ebenfalls günstig sind die Gerichte in Restaurants in den Touristenzentren, die westlichem Geschmack angepasstes **Traveller-Food** servieren und oft einfachen Unterkünften angeschlossen sind. Das Angebot ist vielfältig, man muss weder auf Sandwiches, Pizza und Pasta noch auf Pancakes verzichten. Die Preise pro Gericht variieren zwischen 40 000 und 120 000 Rp.

Die qualitativ besten, aber auch teuersten Restaurants servieren hochwertige westliche und asiatische Gerichte sowie leckeres Seafood. Einige Köche zaubern zudem kreative **Fusionsküche**, die westliche und östliche Zutaten und Zubereitungsmethoden kombiniert, um neue Geschmackserlebnisse zu schaffen.

In fast allen Restaurants wird auf die ausgewiesenen Preise noch **Steuer und Trinkgeld** erhoben (je nach Preisklasse 5–21 %), in manchen wird aber nicht deutlich genug darauf hingewiesen.

Wie essen?

Während man in indonesischen Restaurants oft mit Löffel und Gabel isst, benutzt man in ländlichen Regionen die Hand, und zwar immer die rechte. Die linke Hand gilt als unrein und sollte nie das Essen berühren. Es braucht ein paar Versuche, bis man den Reis so geübt wie die Einheimischen mit der Hand zum Mund führen kann. Zur Reinigung der Hände vor und nach dem Essen werden Schalen mit Wasser und

Limettenhälften gereicht. Auch die Verwendung von Stäbchen in chinesischen Restaurants will gelernt sein.

Typische indonesische Gerichte

Nasi Goreng

Das bekannteste Gericht des Landes besteht aus gebratenem Reis mit Gemüse und Fleisch oder Krabben und süßer Sojasoße. Manchmal wird das Ganze von einem Spiegelei gekrönt *(Nasi Goreng Spesial)*.

Mie Goreng ist das Gleiche mit Nudeln. Es wird sowohl zum Frühstück als auch zum Mittag- oder Abendessen serviert – die kulinarische Allzweckwaffe Indonesiens.

Nasi Campur

Das indonesische „Nationalgericht" bekommt man an Essensständen und in fast allen lokalen Restaurants. Zum Reis gibt's diverse (oft kalte) Beilagen, meist verschiedene Gemüsesorten, geröstete Erdnüsse, Tempeh (frittierte fermentierte Sojabohnen), Kokosraspeln, Rindfleisch oder auch Huhn, Fisch und Ei.

Suppen und Eintöpfe

Sop ist der Überbegriff für aus dem Ausland importiere Suppen und Eintöpfe. *Sop Buntut,* auch als indonesische Ochsenschwanzsuppe bekannt, gilt als der Klassiker. Traditionelle einheimische Suppen werden unter dem Begriff **Soto** zusammengefasst. Die bekannteste ist die *Soto Ayam,* eine Hühnersuppe, die meist mit hauchdünnen Nudeln serviert wird. Regionale Abwandlungen sind z. B. in Banjarmasin (Kalimantan) die *Soto Banjar* oder in Makasssar (Sulawesi) die *Coto Makassar*. Im Unterschied dazu nennt man einfache Brühen **Kuah**, eine Nudelsuppe ist dann also *Mie Kuah*.

Mie

Nudeln *(Mie)* kommen unterschiedlich zubereitet auf den Tisch: als Suppe (z. B. **Mie Bakso** mit Fleischbällchen oder **Mie Rebus** mit Blattgemüse und Ei) oder gebraten (**Mie Goreng Ayam** mit Huhn oder **Mie Goreng Daging** mit Rindfleisch). Nudelsuppen sind ein gängiges und günstiges Gericht an mobilen Garküchen.

Cap Cai

Cap Cai ist die indonesische Bezeichnung für das chinesische Chopsuey, ein Gericht aus gekochten, klein geschnittenen Gemüsestückchen, unter Umständen auch mit gebratenem Ei, Fleisch oder Krabben. Als Suppe heißt das Gericht *Cap Cai Kuah*. Einfaches gebratenes Gemüse ist **Sayur Goreng**.

Sate

Vor allem auf Märkten gibt's Stände, die kleine Fleischspieße (sprich: Satee) verkaufen. Sie werden in Zucker und Gewürzen eingelegt und anschließend über Holzkohle gegrillt. Dazu gibt's eine würzig-süße Erdnusssoße und eingelegte Gurken und Zwiebeln. Man verwendet vor allem Ziegen- *(Kambing)* und Hühnerfleisch *(Ayam)*, auf Bali und in Tana Toraja oft auch Schweinefleisch *(Babi)*.

Gado-Gado

Ein kalter Salat aus gekochtem Mischgemüse und Kartoffeln oder *Lontong* mit vielen Sojasprossen, der mit Erdnusssoße angemacht wird. Dazu werden *Krupuk* (Krabbenchips) gereicht.

Tempeh

Tempeh, eine aus frittierten fermentierten Sojabohnen bestehende vegane Beilage, ist der traditionelle Eiweißlieferant in Indonesien und kann als Fleischersatz dienen. Das merkwürdige Aussehen ist durch den Herstellungsprozess bedingt. Geschälte Sojabohnen werden eingeweicht, gekocht, mit Schimmelpilzkulturen beimpft und schließlich in dichten Behältern zwei Tage fermentiert – ähnlich der Käseherstellung. Die Schimmelpilze sind äußerst gesund, sie helfen bei der Fermentation und sorgen dafür, dass die Proteine der Bohne aufgeschlossen werden. Oligosaccharide, die oft Blähungen beim Essen von Bohnen hervorrufen, werden so verringert. Wer Tofu nicht mag, sollte Tempeh eine Chance geben, 100 Gramm enthalten satte 20 Gramm Eiweiß!

Lontong
In Bananenblättern gekochter Klebreis, häufig als Beilage zu *Sate* oder *Gado-Gado*.

Pisang Goreng
Gebratene Bananen, als Zwischenmahlzeit oder Frühstück, sind auf nahezu jedem Markt erhältlich.

Martabak
Beliebtes Schnellgericht aus dem Nahen Osten, im Wesentlichen ein gefüllter Fladen, der herzhaft mit Fleisch, Zwiebeln, Ei und Knoblauch oder süß mit Honig, Schokolade oder Sirup belegt wird. Die süßen Martabak kommen oft als Schnitten aus Süßbrot daher, während die herzhafte Variante als dünner Teig frisch auf der heißen Platte ausgebraten und um die Füllung gefaltet wird.

Regionale Spezialitäten

Javanische und sundanesische Spezialitäten
Auf Java ist das Essen tendenziell weniger scharf und enthält mehr liebliche Geschmacksnoten. Dabei wird an den Küsten viel Fisch gegessen, dieser allerdings gern mit feurigem *Sambal*. Auch ist der Fleischanteil vieler Gerichte geringer als z. B. auf Bali.

Die sundanesische Küche besteht aus einer Vielzahl von Gerichten, die traditionell buffetartig angeboten werden. Eine leckere Spezialität ist **Nasi Timbel** mit *Pepes Ayam/Ikan/Tahu* – in Bananenblättern eingewickeltes, mit Safran mariniertes und langsam gegartes Huhn/Fisch/Tofu.

Gen Osten dominiert die javanische Küche. Vielerorts wird **Pecel** angeboten, ein Salat aus Spinat, Bohnensprossen, Gurke, Zitronenbasilik und Erdnusssoße. **Nasi Liwet** ist eine in Solo servierte Spezialität (S. 235). Das chinesisch geprägte Semarang ist für die Frühlings- und Sommerrollen **Lumpia** (S. 248) bekannt. Typisch für Ost-Java ist **Rawon**, eine kräftige dunkle Rinderbrühe mit Pilzen, Gemüse und Reis.

Balinesische Spezialitäten
Balinesische Spezialitäten sind Gerichte mit Enten- und Schweinefleisch. Unbedingt probieren sollte man **Bebek Betut**, eine ganze Ente, die mit Haut und Knochen in einer scharfen Gewürzmischung mariniert und in Bananenblätter gewickelt gegart wird. Sie ist meist erst einen Tag nach Vorbestellung zu bekommen, da sie traditionell bis zu acht Stunden auf einer Glut aus Kokosnussschalen im Freien gart. Die Bananenblätter halten das Fleisch dabei zart und saftig, während die Marinade für die unverwechselbare Würze sorgt.

Babi Guling ist die balinesische Variante des Spanferkels. Dafür wird das ganze Schwein immer wieder mit einer Mischung aus Kokosnussöl und Kurkuma begossen, damit es seine orange schimmernde Farbe erhält. Mittags ist das

Vegetarier und Veganer
Für Vegetarier und Veganer gibt's eine gute Nachricht: Auch ohne den Verzehr von Fleisch kann man in Indonesien überleben, und das auch abseits der Bio-Restaurants von Ubud. Speisen wie *Nasi Campur, Nasi Padang, Nasi Goreng, Mie Goreng* oder *Gado-Gado* sind meist vegetarisch, können aber auch tierische Bestandteile beinhalten. Schon bei der Bestellung sollte darauf hingewiesen werden, dass man Vegetarier ist. Veganer müssen zudem darauf achten, dass keine Eier *(Telur)* ins Essen gemischt werden. Milch und Käse stehen ohnehin nicht auf der Speisekarte der Einheimischen.

Da viele Indonesier unter einem Vegetarier jemanden verstehen, der kein Rind- und Schweinefleisch, aber Fisch und Geflügel isst, sollte genau erklärt werden, was man essen möchte. Fleisch kann z. B. durch *Tempeh* oder Tofu ersetzt werden.

Krupuk (Kräcker), oft als Beilage gereicht, enthalten neben Weizen, Cassava und Tapioka meist auch Fisch oder Krabben. Auch hier sollte man vorsichtshalber nachfragen, da es auf den ersten Blick (oder Riecher) nicht immer ersichtlich ist. Gleiches gilt für manche Sorten von *Sambal*.

Allerlei vom Spanferkel frisch gegrillt mit scharfen Beilagen – oft Lawar, ein mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckter Salat aus Schlangenbohnen, Frühlingszwiebeln, Kokosraspel und feingehacktem Fleisch – in vielen Rumah Makan zu bekommen, in richtigen Restaurants wird es selten angeboten.

Etwas ungewohnt schmecken einheimische **Süßspeisen** aus Klebreis, Palmzucker und Kokosmilch, z. B. der beliebte Kuchen *Wajik*.

Spezialitäten aus Nusa Tenggara

Reis hat hier die ursprünglichen Grundnahrungsmittel **Maniok**, die Wurzeln des Kassava-Strauches, und **Sago**, gekörntes Mark der Sago-Palme, fast vollständig ersetzt. Lombok ist für seinen feurigen **Wasserspinat** *(Kangkung)* und das marinierte, gegrillte Hähnchen **Ayam Taliwang** bekannt. In Ende auf Flores kann die traditionelle Küche der Lio mit viel **Blattgemüse**, Mais und Fisch probiert werden (S. 494). Östlich von Maumere wird es kulinarisch zunehmend eintönig.

Spezialitäten aus Sumatra

In Sumatra wird das Essen stark gewürzt. Der Anteil von Curry und Chili ist deutlich höher als auf Java oder Bali. Neben den populären Rezepten West-Sumatras und Acehs haben sich auch eigenständige Volksküchen wie die der Batak erhalten.

Die Gerichte nach **Padang**-Art liegen rot und gelb leuchtend in den Auslagen der entsprechenden Restaurants. Die hochkonzentrierte Würze und Schärfe einiger Speisen macht den Kühlschrank überflüssig und das Essen für Ungeübte zur Mutprobe. Fisch- und Hähnchencurry, Gemüse, Innereien, kräftig gewürztes Rindfleisch *(Rendang)*, Frittiertes, Eier oder *Tempeh* werden einzeln und in zahlreichen Schälchen kalt mit viel Reis serviert. Am Ende bezahlt man nur für Schälchen, aus denen man gegessen hat.

Die Küche der **Batak** verwendet ebenfalls viele Gewürze und Kräuter und schlägt manchem auf den Magen. Ein beliebtes Gericht ist *Babi Panggang,* plattgeklopftes und geröstetes Schweinefleisch. Spezialitäten wie Hundefleisch *(Saksang)* gibt's noch in wenigen Restaurants.

Auch in **Aceh** wird gern scharf gegessen, vor allem Fisch sowie das überregional beliebte Nudelgericht *Mie Aceh*. Ein typisches Getränk ist starker Kaffee mit gesüßtem Eischaum.

Spezialitäten aus Kalimantan

Bei der **Soto Banjar** aus Banjarmasin wird *Soto* mit Huhn, Ei, Reiskuchen, Zitronengras, Limetten und Röstzwiebeln verfeinert. An den Küsten wird viel Seafood gegessen, eine Spezialität ist **Krebs** *(Kepiting)* in allen Variationen. **Ikan kering**, in der Sonne getrockneter Fisch, ist ein beliebter Snack und Grundlage vieler Gerichte.

Im Inselinneren wird die **Dayak-Küche** von fleischlosen Zutaten aus den Wäldern dominiert – Farnen, Blättern, Wurzeln sowie saisonales Obst. Reis wird häufig in Bambusröhren im offenen Feuer gegart.

Spezialitäten aus Sulawesi

Die **Bugis** im Süden essen viel Fisch und Schalentiere, die häufig gegrillt werden. Dazu gibt's scharfe und saure Soßen, eingelegtes Gemüse und geraspelte, saure Mangos. Ebenfalls beliebt ist die **Coto Makassar**, eine kräftige Rinderbrühe mit Innereien, dazu Limetten und gepresster Reis in Bananenblättern *(Ketupat)*.

Im Hochland wird bei den **Toraja** oft Büffelfleisch oder Schwein serviert. Eine Toraja-Spezialität ist **Pa'piong**, auf offenem Feuer im Bambusrohr gegartes, würziges Fleisch oder Fisch.

Im Norden Sulawesis wird besonders scharf gewürzt. Neben Geflügel- und viel Schweinefleisch gibt's bei den **Minahasa** auch exotische Gerichte für Hartgesottene mit Python-, Fledermaus-, Ratten- oder Hundefleisch.

Spezialitäten aus West-Neuguinea

Papeda ist das beliebteste Gericht in Jayapura und an der gesamten Nordküste. Geriebener Sago wird mit kochendem Wasser zu einer milchig-klebrigen, geschmacklosen Masse verrührt. Mit einer überdimensionierten Holzgabel werden einzelne Klumpen herausgezogen und mit einer salzigen Fischbrühe gegessen.

Im Hochland essen die Menschen am liebsten **Schwein und Süßkartoffeln**, besonders zum Schweinefest. Das Schwein kommt grob zerlegt

zusammen mit Süßkartoffeln, essbaren Farnen und anderem Gemüse in eine Erdgrube, die mit heißen Steinen gefüllt, dann mit Gras verschlossen und rund zwei Stunden im Erdloch gegart wird.

Früchte

Alpukat Avocado
Belimbing Sternfrucht (Karambole), eine ovale, saftig-säuerliche Frucht mit wachsähnlicher, gelblich-grüner Schale, die geschnitten die Form eines Sterns hat.
Delima Granatapfel
Duku Samtige, taubeneigroße, süße Frucht mit weißem, durchscheinendem Fruchtfleisch.
Durian Stachelfrucht, Stinkfrucht. Grüne und stachelige Frucht bis zur Größe einer Wassermelone. Gilt als Königin der Früchte und ist entsprechend teuer. Wegen des eigenartigen, strengen Geruchs wird sie am liebsten gleich am Verkaufsstand verzehrt und hat in Hotels und anderen öffentlichen Einrichtungen Hausverbot. Es ist gesundheitlich riskant, sie zusammen mit Alkohol zu genießen, da der Körper stark erhitzt wird. Durian wird in großen Mengen eine berauschende, aphrodisierende Wirkung nachgesagt.
Jambu Air Wasserapfel, Rosenapfel. Die wachsige Schale der glockenförmigen Frucht ist weiß, grün oder rosarot. Das säuerlich-süße Obst mit hohem Wassergehalt und luftiger Konsistenz isst man mit einer süß-pfeffrigen Soja-Chili-Sauce. Schnell verderblich.
Jambu Biji Guave. Die grünlich-gelbe, apfelähnliche Frucht mit rosafarbenem oder gelbem Fruchtfleisch und winzigen Samen wird auch unreif mit Salz und Zucker genossen.
Jambu Bol Malacca-Apfel. Große rötliche Frucht.
Jambu Monyet Cashew-Apfel. Sein Kern ist die Cashewnuss.
Jeruk Zitrusfrüchte. Jeruk Bali = Pomelo, Jeruk Besar = Grapefruit, Jeruk Manis = Orange, Jeruk Kepruk = Mandarine, Jeruk Asam = Limone/Limette.
Kecapi Santolfrucht. Orangengroß, mit flaumiger, gelber Schale und weißem Fruchtfleisch.
Kedongdong Goldapfel oder Apfelmango. Kleine, grüngelbliche Frucht mit großem Kern.
Kelapa Kokosnuss
Longan Longanfrucht, auch Mata Kucing (Katzenauge) genannt. Unter einer dünnen, braunen Schale verbirgt sich weißes, saftiges Fruchtfleisch, das süßsäuerlich schmeckt, im reifen Zustand süßlich wie Litschi, wird in Bündeln verkauft.
Mangga Mango
Manggis Mangostane, apfelgroße, schwarzlila Frucht mit weißen, süßsauren Fruchtsegmenten mit großem Stein. Saft der Schale stark färbend. Nicht mit Zucker süßen!
Markisa Passionsfrucht. Grün bis rötlich violette Frucht.
Nanas Ananas
Nangka Jackfrucht, eine riesige, grünlich-gelbe, ovale Frucht mit runden Stacheln, die bis zu 90 cm lang und 35 kg schwer werden kann. Die festen, gelben, herausgelösten Fruchtsegmente werden auf Straßenmärkten verkauft und auch als Kochgemüse verwendet.
Papaya Papaya, die ovale, grünlich gelbe bis orangerote, bis zu 40 cm lange Frucht schmeckt besonders gut mit Limonensaft beträufelt zum Frühstück.
Pisang Bananen, von denen es zahlreiche Sorten gibt, werden nicht nur frisch, sondern auch gegrillt und gebacken, getrocknet und in Honig eingelegt oder als Chips verkauft.
Rambutan Zwillingspflaume, pflaumengroße, rötlich gelbe Frucht von haarigem Aussehen (Rambut = Haare). Das weiße Fruchtfleisch, das ähnlich wie Litschi schmeckt, umgibt einen großen Kern.
Salak Schlangenfrucht. Kleine, braune Frucht, deren feste Schale an eine Schlangenhaut erinnert, apfelartiger Geschmack der Fruchtsegmente. Schnell verderblich.
Sawo Sapodilla, die kleine, ovale, bräunliche Frucht schmeckt ähnlich einer reifen Birne und etwas süßsauer.
Semangka Wassermelone
Sirsak Sauersack, Stachelanone. Lange, herzförmige, grüne Frucht. Das weiße und saftige Fruchtfleisch mit schwarzen Samen eignet sich sehr gut für Fruchtsäfte, die es auch abgefüllt zu kaufen gibt.

© SHUTTERSTOCK.COM/AIKO_KONI

Auf indonesischen Märkten lässt sich manch unbekannte Frucht entdecken und kosten.

Getränke

Neben den üblichen Softdrinks können viele exotische **Fruchtsäfte** probiert werden. Auch wenn frische Säfte direkt aus der Frucht gepresst werden, wird fast immer viel Zuckersirup dazugemischt. Es lohnt sich, den Saft mit wenig Zucker *(sedikit gula/kurang manis)* oder komplett ungesüßt *(tanpa gula)* zu bestellen. Ungesüßter **Tee** *(Teh Pahit)* wird in Rumah Makan (S. 50) oft kostenlos serviert. **Frischmilch** gibt's nur in den großen Städten und Touristenzentren.

Alkoholische Getränke

Tuak (Palmwein) und **Brem** (Reiswein) steigen schnell zu Kopf und variieren sowohl geschmacklich als auch in ihrem Alkoholgehalt lokal stark voneinander.

Arak ist destillierter Reisschnaps und kann sowohl klar als auch milchig trüb sein.

Anggur Hitam ist süßlicher, dickflüssiger, dunkler Wein, der als gesundheitsförderndes Tonikum verkauft wird.

Bier *(Bir)* bekommt man in allen Touristenzentren, aber nicht in jedem Restaurant. Am weitesten verbreitet ist die einheimische Marke Bintang, ein annehmbares, recht schales Standardbier; es gibt sogar ein Bintang Radler, ganz nach deutschem Geschmack mit Zitronenlimonade. Ebenfalls zu finden sind Bali Hai, Bali Hai Draft Beer, Prost (auch als Prost Alster) und Anker sowie die günstigeren Kuda Putih und Singaraja. Ferner sind mancherorts die internationalen Marken Carlsberg, Heineken und San Miguel erhältlich.

Ausgefallenere Geschmäcker werden von den auf Bali gebrauten Bieren der **Brauerei Stark**, 💻 www.starkcraftbeer.com, und von mehreren kleinen lokalen Craft-Beer-Brauereien, etwa **Island Brewing**, 💻 www.islandbrewing.beer,

Warnung vor billigem Alkohol

In den vergangenen Jahren gab es vermehrt durch illegal destillierten Arak und gepanschten Whiskey hervorgerufene Todesfälle, auch von Touristen auf Bali, Java, Lombok und Sumatra, daher sollte man auf billige Arak-Cocktails unbedingt verzichten und im Zweifelsfall stets bei Bier bleiben! Mehr auf S. 438.

Islands of Imagination, 💻 www.ioi.beer, oder **Kura Kura**, 💻 www.kurakurabeer.com, versorgt.

Nichtalkoholische Getränke

Teh	Tee
… tawar / pahit	… ohne alles
… manis	… mit Zucker
… panas	… heiß
Susu	Milch, oft süße Dosenmilch
Susu Lembu	Kuhmilch
Coklat	Schokolade
Es	Eiswürfel
Kopi	Kaffee
Kopi Susu Es	Eiskaffee mit Milch
Air/ Air putih	Wasser/ Trinkwasser
Jus (…)	Fruchtsaft
Jus Jeruk	Orangensaft
Jus Jeruk Nipis	Limettensaft
Jus Mangga	Mangosaft
Air Kelapa Mudah	junge Kokosmilch
Es Buah	geraspeltes Eis mit Fruchtgelee
Bandrek	ein in West-Java beliebtes Heißgetränk aus Ingwer, Pandanblättern, Kokosmilch, Nelken, Zimt, Salz, Zucker und Kaffee – schmeckt wie Indonesien in seiner ganzen Vielfalt!

Gemüse

Bawang Merah/ Bawang Putih	Zwiebel/ Knoblauch
Jagung	Mais
Kacang	Erdnüsse
Kacang Hijau	grüne Bohnen
Kangkung	Wasserspinat, Nachtschattengewächs, das wie eine Kreuzung aus Spinat und Weißkohl schmeckt
Kentang	Kartoffel
Kol	Kohl
Kol Bunga/ Kol Hijau	Blumenkohl/ Brokkoli
Tahu/Tau	Tofu
Tomat	Tomate
Ubi Kayu	Maniok, Cassava, Brotwurzel. Wurzelknollen, die auch in trockenen Böden gedeihen und ähnlich wie Kartoffeln verwendet werden, mehlige Konsistenz
Wortel	Karotte

Fleisch und Fisch

Daging	Fleisch
Tanpa daging	fleischlos, ohne Fleisch
Ayam	Huhn
Babi	Schwein
Bakso	Fleischbällchen, die besonders in Suppen verwendet werden
Bebek	Ente
Kambing	Ziege
Sapi	Rind
Ikan	Fisch
Cumi-cumi	Tintenfisch
Siput	Muscheln, Schnecken
Tongkol	Thunfisch
Udang	Krabbe, Shrimp
Udang galah	Hummer

Gewürze

Asam	Tamarinde
Biji pala	Muskatnuss
Cabe	Chili
Cengkeh	Nelken
Garam	Salz
Gula	Zucker
Jahe	Ingwer
Kayu manis	Zimt
Kepulaga	Kardamom
Ketumbar	Koriander
Lada, Merica	Pfeffer
Serai	Zitronengras

Zudem runden folgende Bestandteile ein Essen geschmacklich ab:

Kecap manis	süße Sojasoße
Krupuk	in Öl gebackene (Krabbenmehl-)Kräcker
Sambal	Chilipaste/-soße
Santan	Kokosmilch

Weitere Begriffe sind im Sprachführer ab S. 700 erklärt.

Fair reisen

Reisen wirkt sich auf die Umwelt und die besuchten Menschen aus. Das reicht von der An- bzw. Abreise über die Arbeitsbedingungen für Angestellte der Tourismusbranche bis zur Nutzung lokaler Ressourcen und dem Entstehen von Abfällen und Bausünden. Touristen verbrauchen durchschnittlich mehr Wasser und Strom und produzieren mehr CO_2 und Müll als Einheimische. Viele Lebensmittel, die Touristen im Ausland verzehren, müssen umweltbelastend importiert werden.

Auch werden Beschäftigte im Tourismus oft schlecht bezahlt, arbeiten mehr als acht Stunden täglich und erhalten oft keine Sozialleistungen. Im Tourismus werden Menschenrechte verletzt, z. B., wenn Einheimische von ihrem Land vertrieben werden, damit neue Hotelanlagen entstehen können, oder unter Wassermangel leiden, während Touristen nebenan üppige Badelandschaften genießen. Zudem gibt's noch immer Fälle von Prostitution Minderjähriger und Kinderarbeit.

Natürlich hat der Tourismus auch gute Seiten. Er hat vielen Menschen einen Weg aus der Armut gezeigt, ihnen ermöglicht, einen Beruf zu ergreifen, sich weiterzubilden. Er stimuliert lokale Investitionen, verbindet Kulturen, fördert die Wertschätzung von Traditionen und trägt zur Gleichberechtigung der Geschlechter bei. Zudem hat er vielerorts Naturräume geschützt, die ohne Touristen zerstört worden wären.

Als bewusst reisender Tourist kann man heute eine Menge bewirken. Wer wissen möchte, wie er umweltfreundlich und sozial verantwortlich reisen kann, findet neben den Tipps hier im Buch unter folgenden Adressen zahlreiche Anregungen:

Fair unterwegs, **Arbeitskreis Tourismus & Entwicklung**, ✆ +41-61-261 4742, 🖳 www.fairunterwegs.org. Sehr umfangreicher Webauftritt mit aktuellen Hintergrundinfos, Themen, die von Menschenrechten über Ethik bis zu Tourismuskritik reichen, Länderprofilen und Tipps zum fairen Reisen. Auch Infos für junge Leute (z. B. zu Freiwilligenarbeit).

Forum anders reisen, ✆ 040-181 2604, 🖳 www.forumandersreisen.de. Im Forum haben sich über 130 kleine und mittlere Reiseveranstalter zusammengeschlossen. Sie streben einen nachhaltigen Tourismus an, der laut eigenen Angaben „langfristig ökologisch tragbar,

Fair und grün – gewusst wo

Einrichtungen, die sich durch besonders umweltfreundliches oder sozialverträgliches Verhalten auszeichnen, sind in diesem Buch mit einem Baum gekennzeichnet. Sie verwenden z. B. Solarenergie, bieten Bio-Produkte an, zahlen faire Löhne, nutzen Trockentoiletten, um Kompost herzustellen, investieren ihre Gewinne in soziale Projekte, propagieren einen nachhaltigen Tourismus oder stellen Besuchern Informationen für umweltverträgliches Verhalten bereit.

wirtschaftlich machbar sowie ethisch und sozial gerecht für ortsansässige Gemeinschaften sein soll".

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung e. V., 08152-999 010, www.studienkreis.org. Der Verein beschäftigt sich mit entwicklungsbezogener Informations- und Bildungsarbeit im Tourismus und veröffentlicht die lesenswerten Sympathie-Magazine, die einen guten Einstieg in die Landeskultur vermitteln, www.sympathiemagazin.de.

Tourism Watch, 030-6521 11806, www.tourism-watch.de. Website mit Hintergrundberichten zu den Themen Tourismuspolitik, Umwelt und Klima, Menschenrechte, Kultur und Religion, Unternehmensverantwortung sowie Wirtschaft. Zudem Links, Literaturkritiken und Veranstaltungshinweise.

Mehr zum Thema im sehr empfehlenswerten, gründlich recherchierten Buch **FAIRreisen** von Frank Herrmann (Oekom Verlag, 2016) und unter www.stefan-loose.de/fair-gruen.

Tipps für umweltbewusstes und sozial verträgliches Reisen

Beim Umweltschutz ist jeder Einzelne gefordert, mit gutem Beispiel voranzugehen und die zwei goldenen Regeln einzuhalten:

1) Alle Plätze so zu verlassen, wie man sie selbst gerne vorfinden würde.

2) Take nothing but pictures, leave nothing but footprints.

Umweltbewusst reisen

- Den durch die An- bzw. Abreise verursachten **CO_2-Ausstoß** (Flug, Bus, Schiff, Zug) mithilfe des Kompensationsprogramms einer Klimaagentur wie www.atmosfair.org oder www.myclimate.ch neutralisieren.
- Inlandflüge vermeiden, stattdessen andere **Verkehrsmittel** wie Bus und Bahn nutzen.
- Bei **Busausflügen** den Fahrer bitten, beim Parken den Motor auszuschalten.
- Keine **Souvenirs** aus bedrohten Pflanzen oder Tieren kaufen! Das Washingtoner Artenschutzabkommen verbietet deren Import nach Europa.
- **Klimaanlagen** vermeiden und in jedem Fall Licht und AC ausschalten, wenn man das Zimmer verlässt.
- Mit **Wasser** stets sparsam umgehen. Duschen statt baden.
- **Wasserflaschen** so oft wie möglich wiederbenutzen. Vielerorts gibt's Möglichkeiten zum sehr kostengünstigen Nachfüllen.
- **Toilettenpapier** und andere **Hygieneartikel** nicht in die Toilette, sondern in die daneben stehenden Eimer werfen!
- Für Einkäufe einen **Baumwollbeutel** mitbringen oder kaufen; die Ware nicht in Plastiktüten packen lassen.
- **Hotels**, **Fluggesellschaften**, **Reiseveranstalter** usw. nach ihren Umweltschutzmaßnahmen fragen und auswählen.

Sozial verantwortlich reisen

- Auf **respektvollen Umgang** mit der Bevölkerung und den Angestellten der Tourismusbetriebe achten und gegebenenfalls auch Mitreisende darauf hinweisen.
- Den persönlichen **Wohlstand** nicht zur Schau stellen.
- **Bettelnden Kindern** kein Geld geben. Wirksamer ist es, einer lokalen Kinderhilfsorganisation Geld zu spenden.
- Kleinen lokalen Hotels, Restaurants, Veranstaltern und Guides gegenüber großen Ketten den Vorzug geben – das erhöht die Chance, **zu lokalen Einkommen beizutragen**.
- **Kunsthandwerk** möglichst direkt beim Produzenten oder Kleinunternehmer (wie dem Strandverkäufer) kaufen, um große Zwischenhändler zu umgehen.
- Landwirtschaftliche **Produkte aus der Umgebung** auf den Märkten statt importierte Waren in Supermärkten kaufen.
- Auf **fair gehandelte** und **biologisch erzeugte Waren** zurückgreifen.

Besuch von Naturschutzgebieten, Trekking, Tauchen und Schnorcheln

- Plastikmüll vermeiden, organischen **Müll** vergraben, nichtorganischen mit in die

nächste Stadt nehmen sowie Flora und Fauna ungestört lassen.

- Taucher und Schnorchler, die sich auf Korallen stellen oder sie gar abbrechen, haben bereits ganze Riffe zerstört. Auch für Souvenirs wurden viele Korallenbänke abgetragen, wodurch der Lebensraum zahlloser Meeresbewohner zerstört wurde.
- Umweltbewusste Reisende sammeln den herumliegenden Müll auf einer Trekkingroute bzw. beim Schnorcheln oder Tauchen auf – eine schöne Art, Mitreisende und die lokale Bevölkerung für das Thema zu sensibilisieren.
- Beim Buchen eines Treks möglichst darauf achten, dass die Agentur ihren Mitarbeitern gesetzliche **Arbeitnehmeransprüche** wie Mindestlohn, Ausrüstung und Verpflegung garantiert.
- In ländlichen Gebieten nachfragen, ob die **lokale Bevölkerung** vom Besuch profitiert.
- **Tier-Attraktionen** wie die Präsentation von Affen- oder Tigerbabys für Fotos, *Kopi Luwak*-Produktionsstätten mit eingesperrten Zibetkatzen, Vogelmärkte oder triste Zoos ohne artgerechte Haltung meiden.

Feste und Feiertage

Im vielfältigen Inselstaat mit seinen so unterschiedlichen Völkern werden derart viele Feste gefeiert, dass eine vollständige Aufzählung aller Feierlichkeiten unmöglich ist. Besonders bekannt sind die Tempelfeste auf Bali und die *Wayang*-Aufführungen in Java, bei denen die uralte Geschichte des *Ramayana*-Epos von Puppen, Schattenspielfiguren oder maskierten Menschen zum Leben erweckt wird.

Bei Büffelrennen, Hahnenkämpfen oder Ziegenbockduellen geht es nicht nur um den sportlichen Wettbewerb und Spaß, sondern auch um eine Menge Geld, das beim Wetten gewonnen oder verloren wird. Oft sind diese **Wettkämpfe** mit religiösen Festen verwoben.

Indonesier verehren verschiedene **Götter**: Während an den Küsten der Meeresgöttin und am Kraterrand aktiver Vulkane den Feuergöttern Opfer dargebracht werden, feiert man auch die Geburtstage von Mohammed, Buddha und Jesus. Hunderte überirdischer Wesen bestimmen das Leben in den Wäldern, Dörfern und Städten.

In Indonesien gibt's viele verschiedene für den Termin eines Feiertages relevante Kalendersysteme (s. Kasten S. 61). Auf wichtige lokale Feste wird in den Regionalkapiteln hingewiesen.

Islamische Feiertage

Da der islamische **Hidschra-Kalender** ein Mondkalender ist, sind seine Jahre kürzer als die des gregorianischen Kalenders. Die Feiertage des Hidschra-Kalenders liegen also jedes (gregorianische) Jahr zehn bis zwölf Tage früher als im Vorjahr.

Während des Fastenmonats **Ramadan** wird in den islamisch geprägten Landesteilen schnell deutlich, dass man sich im größten moslemischen Land der Erde befindet. Solange die Sonne am Himmel steht, bleiben die Restaurants geschlossen; strenggläubige Moslems verzichten sogar auf das Rauchen. Als unvorbereiteter Nicht-Moslem wird es, ausgenommen auf Bali und in Orten mit chinesischstämmiger Bevölke-

Staatliche Feiertage

1. Januar	Neujahr
21. April	Kartini-Tag (indonesischer Muttertag)
17. August	Indonesischer Unabhängigkeitstag
25. Dezember	Weihnachten

Bewegliche Feiertage

- Geburtstag des Propheten Mohammed
- Mohammeds Himmelfahrt
- Buddhas Geburtstag (Wesak)
- Idul Fitri (Fest zum Ende des Ramadan)
- Idul Adha (islamisches Opferfest)
- Islamisches Neujahrsfest
- Chinesisches Neujahr (Jan/Feb)
- Nyepi (balinesisches Neujahr, März)
- Karfreitag, Ostersonntag (März/April)
- Christi Himmelfahrt (Mai)

Wichtige Termine 2023–2027

Moslemische Feiertage und Fastenzeiten

Ramadan	Idul Fitri	Idul Adha
22.03.–21.04.2023	22.04.2023	29.06.2023
10.03.–09.04.2024	10.04.2024	17.06.2024
28.02.–30.03.2025	31.03.2025	07.06.2025
17.02.–19.03.2026	20.03.2026	27.05.2026
07.02.–08.03.2027	09.03.2027	17.05.2027

Balinesische Feiertage

Galungan (Mi)	Kuningan (Sa)	Nyepi
04.01.2023	14.01.2023	22.03.2023
02.08.2023	12.08.2023	
28.02.2024	09.03.2024	11.03.2024
25.09.2024	05.10.2024	
23.04.2025	03.05.2025	29.03.2025
19.11.2025	29.11.2025	
17.06.2026	27.06.2026	19.03.2026
13.01.2027	23.01.2027	08.03.2027
11.08.2027	21.08.2027	

Chinesisches Neujahr	Wesak
22.01.2023	04.06.2023
10.02.2024	23.05.2024
29.01.2025	12.05.2025
17.02.2026	31.05.2026
06.02.2027	20.05.2027

rung, schwierig, tagsüber etwas Essbares aufzutreiben. Schon vor Sonnenaufgang herrscht hingegen rege Geschäftigkeit, es wird gekocht und gegessen. Am Ende des träge dahinfließenden Tages, wenn das Zeichen von der Moschee erklungen ist, stürzt alles in die Warung und Restaurants.

Am Ende des Ramadan wird **Idul Fitri** oder **Hari Raya Puasa** gefeiert, um Allah dafür zu danken, dass man dem Fastengebot Folge leisten konnte. Mindestens zwei Tage lang wird alles nachgeholt, was während des Ramadan verboten war. Schon am frühen Morgen versammeln sich die Menschen auf Dorfplätzen und in Moscheen, um Koranverse zu rezitieren. Nachbarn und Freunde werden besucht, Geschenke ausgetauscht und die Fehler des vergangenen Jahres verziehen.

Achtung: Während Idul Fitri und in der Woche danach scheinen fast alle Indonesier auf Reisen zu sein: Sämtliche Transportmittel sind überfüllt und Hotels oft lange im Voraus ausgebucht!

Idul Adha, der islamische Opfertag, ist der Termin für die Pilgerreise *Hadj*. Wer genug Geld hat, um sich die trotz staatlich subventionierter Flüge sehr teure Reise leisten zu können, erfüllt mit dem Besuch der heiligen Stätten in Mekka ein wichtiges Gebot. Alle, die es sich nicht leisten können, kommen in der Moschee zum Gebet zusammen.

Muharam *(Al-Hijra)* ist der Tag, an dem das islamische Neujahrsfest begangen wird. Zwölf Tage nach Muharam wird an **Maulid Nabi Muhammad** *(Sekaten)* der Geburtstag des Propheten gefeiert. Besonders prunkvoll sind die Umzüge in Surabaya und Umgebung. Hier wird über eine Woche lang mit nächtlichen Maskenfesten und Volkstänzen gefeiert. **Mi'raj Nabi Muhammad** ist der Himmelfahrtstag des Propheten.

Chinesische und buddhistische Feiertage

Die Chinesen begehen ihr **Neujahrsfest** im Januar oder Februar wie überall in Südostasien mit Familienfeiern und Tempelbesuchen. Besonders lebhaft sind die Feierlichkeiten im Chinesenviertel von Jakarta, Glodok, wo bereits Wochen vorher Glückwunschkarten und Leckereien verkauft werden. Umzüge und Feuerwerk wurden aber von den Straßen verbannt. Bei chinesischen Festen (außer bei Begräbnissen) trägt man keine weiße, blaue oder schwarze Kleidung.

Wesak (auch Waisak) ist der höchste buddhistische Feiertag, an dem im Mai der Geburt und Erleuchtung Buddhas wie auch seines Eingangs ins Nirvana gedacht wird. Besonders eindrucksvoll sind die Feierlichkeiten am Borobudur. An Wesak ist im ganzen Land Feiertag – als Ausdruck des Respekts vor nichtislamischen Religionen.

Balinesische Feiertage

Balinesen scheinen gut ein Drittel ihres Lebens damit beschäftigt zu sein, Feste vorzubereiten und zu feiern. Jeder Tempel hat mit dem **Odalan** sein eigenes Jubiläum, das jedes Jahr gefeiert und intensiv vorbereitet wird. Da das Jahr nach dem balinesischen Kalender nur 210 Tage besitzt und jedes Dorf mehrere Tempel hat – mehr als 10 000 gibt's auf Bali –, ist leicht auszurechnen, mit welch hoher Wahrscheinlichkeit man ein derartiges Tempelfest miterleben kann. Zu den Feierlichkeiten strömen Prozessionen von festlich gekleideten Frauen mit Pyramiden aus Kuchen, Früchten und Blumen zum Tempel. Nachdem die Opfergaben vom Priester gesegnet worden sind, werden sie wieder nach Hause getragen und verspeist. Tänze, Theater, Jahrmärkte und Hahnenkämpfe gehören oft ebenfalls zum Programm.

Kalender-Wirrwarr

Auf Java und Bali koexistieren mehrere Arten der Zeitrechnung, die es selbst Einheimischen nicht immer leicht machen, das genaue Datum von Festen und Feiertagen zu bestimmen. Der **islamische Hidschra-Kalender** richtet sich nach dem Mond. Die chinesischstämmige Bevölkerung verwendet für religiöse Zwecke den **chinesischen Kalender**. Der **javanische Kalender** hat ein Sonnenjahr aus zwölf ungleich langen Monaten und Achtjahreszyklen *(windu)*, dazu die fünftägige Marktwoche *(kliwon, legi, paing, pon, wege)*, die nach sieben Wiederholungen mit der moslemischen Woche übereinstimmt. Zudem bestimmen Glücks- und Unglückstage über entscheidende Vorgänge im Leben.

Bali hat gleich zwei Kalendersysteme: Die meisten religiösen Zeremonien richten sich nach dem **Pawukon-Kalender**, der alle 210 Tage einen neuen Zyklus beginnt und zwischen zehn verschiedenen Wochensystemen unterscheidet. Die altindische Zeitrechnung wird auf der Insel der Götter in Form des ab 78 n. Chr. nach Sonnenjahren zählenden **Saka-Kalenders** verwendet.

Das balinesische Neujahrsfest, **Nyepi**, wird als ein Tag völliger Stille gefeiert. Am letzten Tag des alten Jahres werden auf allen Straßen zur spirituellen Reinigung den Göttern und Dämonen Opfergaben dargebracht, und die Priester versuchen mit *Mantras* die Dämonen des alten Jahres zu vertreiben. Nach Sonnenuntergang ziehen die Menschen mit Gongs und Fackeln lautstark durch die Dörfer, um sicherzugehen, dass kein böser Geist zurückbleibt. Am nächsten Tag bleibt jeder in seinem Haus – selbst Touristen dürfen nicht auf die Straße. Man verhält sich so ruhig wie möglich und darf weder arbeiten noch Feuer machen oder kochen. Man hofft, dass so eventuell zurückkehrende Dämonen glauben, die Insel sei unbewohnt, und deshalb wieder abziehen.

Das größte Fest ist **Galungan**, das zehn Tage lang auf der ganzen Insel mit großen Festessen, Familienfeiern und Tempelzeremonien zu Ehren des Schöpfergottes gefeiert wird. Die Straßen sind mit hohen Bambuspfählen *(Penjor)* geschmückt, an denen kunstvoll geflochtene *Lamak*, Flechtarbeiten aus jungen Blättern der Kokospalme, Früchte und andere Opfergaben hängen. Für die Geister der Ahnen, die während dieser Zeit zusammen mit dem Schöpfergott auf die Erde herabsteigen und die Häuser ihrer Nachkommen besuchen, werden Reis- und Blumenopfer auf dem Familienschrein platziert.

Am Ende der *Galungan*-Tage feiert man **Kuningan**. Dann werden alle auf die Erde zurückgekehrten Ahnen mit neuen Opfergaben und Flechtarbeiten verabschiedet. Abends ziehen große *Barong*-Puppen tanzend durch die Straßen.

Fotografieren

Dass man die Kamera wie eine Waffe handhaben kann und sie auch wie eine solche empfunden wird, wissen wir nicht erst, seitdem Touristen die entferntesten Winkel der Welt entdeckt haben. Das Fotografieren von Menschen erfordert Respekt und Sensibilität. Oft genügt es schon, sich vorzustellen, wie es ist, eine Kamera auf sich gerichtet zu fühlen, noch dazu bei solch privaten Tätigkeiten wie Essen, Schlafen, Beten oder beim Feiern von Festen.

Vor allem alte Menschen haben manchmal Angst davor, auf Fotos festgehalten zu werden, da sie glauben, dass ihre Seele nach dem Tod auf dem Foto gefangen gehalten wird. Kinder hingegen sind zumeist ganz wild darauf, ein Foto von sich schießen zu lassen, und haben großen Spaß daran, die Bilder auf dem Display zu betrachten.

Die besten Fotos entstehen, wenn man sich Zeit nimmt, sich mit den Menschen unterhält, Witze macht und immer wieder lächelt. Das entspannt die Atmosphäre, und im Ergebnis hat man nicht nur schönere Fotos, sondern auch eine spannende Erfahrung gemacht. Unbedingt sollte das Gegenüber mit einem freundlichen *„Boleh foto?"* um Erlaubnis gefragt werden.

Die elementaren Regeln der Höflichkeit sollten auch beim Fotografieren eingehalten werden. Sich bei Zeremonien und religiösen Handlungen diskret im Hintergrund zu halten, ist nur eine davon. Fotos mit Geld oder Geschenken zu erkaufen, ist eine entwürdigende Instrumentalisierung und wird auch so empfunden.

Frauen

Das Risiko, ernsthaft belästigt zu werden, ist in Indonesien relativ gering, aber stets vorhanden. Harmlose Anmache ist meist mit einer guten Portion Humor und selbstsicherem Auftreten zu ertragen. In strikt moslemischen Regionen wie Aceh oder Sumbawa ist jedoch mehr Vorsicht geboten. Besonders in Taxis und Bussen werden westliche Frauen immer wieder begrabscht. Deshalb ist es für Frauen ratsam, im Taxi nie auf dem Beifahrersitz Platz zu nehmen und sich in öffentlichen Verkehrsmitteln eher langärmlig und wenig körperbetont zu kleiden.

Grundsätzlich sollten einige **Verhaltensregeln** beachtet werden: Lockere Umgangsformen und allzu luftige Kleidung können zu unangenehmen Missverständnissen führen. Außerhalb der Touristenzentren gilt es als unsittlich, wenn Frauen Männern direkt ins Gesicht sehen, keinen BH tragen oder zu viel von ihren Schultern oder Beinen zeigen. Ein realer oder fiktiver Ehemann, im Idealfall mit Foto, kann hilfreich sein. Schwanger oder gar mit Kindern wird eine Frau in den heiligen Status der Mutter erhoben und ist nahezu unantastbar.

Potentiell **gefährliche Situationen**, die man vermeiden sollte, reichen vom kostenlosen Übernachten in Wohnungen selbst ernannter Guides bis zu nächtlichen Spaziergängen an einsamen Stränden oder durch unbelebte Stadtviertel. Es empfiehlt sich auch, um Gruppen betrunkener Männer einen großen Bogen zu machen.

Anfassen ist nicht immer als Anmache zu verstehen. Indonesier berühren die Haut, auch die von Männern, und bewundern die helle Farbe, ein Kennzeichen von Menschen, die beschwerliche Feldarbeit nicht nötig haben. Trotzdem ist es wichtig, zu wissen, dass sich einheimische Frauen eine solche Berührung von fremden Männern niemals gefallen lassen würden.

Es ist sinnlos, traditionell aufgewachsene Indonesierinnen von der Emanzipation der Frau überzeugen zu wollen und von ihnen Verständnis für ein uneheliches Kind oder gar für hüllenloses Sonnenbaden zu erwarten. Hinter den modernen Fassaden regiert noch immer die **Tradition**. Es wird in vielen islamischen Gesellschaften akzeptiert, dass ein Mann neben seiner Ehefrau, die für die Familie zuständig ist, eine Geliebte finanziert. Auf dem Land werden Mädchen kurz nach der Pubertät verheiratet, und es ist noch immer üblich, dass die Eltern den Ehemann aussuchen.

Ein Phänomen, das in vielen Urlaubsorten zu beobachten ist, sind die **Strandboys** *(Buaya* für „Krokodile"). Gutaussehend, außerordentlich charmant und chronisch pleite haben es sich viele dieser jungen Männer zum Hauptberuf gemacht, Touristinnen zu betören und sich als Ferienflirt zur Verfügung zu stellen. Neben Spaß spielt dabei vor allem Geld eine große Rolle.

In Indonesien ist die Anmache im Allgemeinen längst nicht so groß wie in einigen Ländern Nordafrikas, im Nahen Osten oder in Indien, und Frauen können die meisten Landesteile mit kleinen Einschränkungen problemlos allein erkunden. Auch sollte frau nicht in ständiger Angst vor einer Vergewaltigung (es passiert glücklicherweise höchst selten) leben und sich nicht abhalten lassen, auch ohne männlichen Begleitschutz Indonesien zu entdecken. Vie-

le Frauen, die allein unterwegs waren, können bestätigen, dass eine derartige Reise sehr viel Spaß macht.

Geld

Währung

Währungseinheit in Indonesien ist die indonesische **Rupiah** (Rp). In Umlauf sind Banknoten zu 1000, 2000, 5000, 10 000, 20 000, 50 000 und 100 000 Rp. Zumeist luftig leichte Münzen aus Aluminium gibt's im Wert von 100, 200, 500 und 1000 Rp. Anstelle der Münzen werden teilweise auch kleine Naschereien als Wechselgeld ausgegeben.

Größere Beträge werden bei Zimmer- und Tourpreisen manchmal in US-Dollar oder Euro angegeben und zum aktuellen Wechselkurs umgerechnet.

Banken und Geldautomaten

Die **Öffnungszeiten** der Banken sind für gewöhnlich Montag bis Freitag (außer feiertags) von 8–15 Uhr. Neben Banken tauschen **Money Changer** Bargeld.

Geldautomaten gibt's in allen Großstädten und zunehmend auch in den ländlichen Zentren. Der Höchstbetrag pro Abhebung liegt bei Automaten, die nur 50 000-Rp-Scheine ausspucken, meist bei 1,25 Mio. Rp, bei 100 000-Rp-Automaten bei 3 Mio. Rp. Auf den Außeninseln ist die Geldautomaten-Dichte deutlich niedriger als auf Java oder Bali.

Tipp: Wird die Option angeboten, eine Abhebung in Euro umrechnen zu lassen, sollte man dies stets ablehnen. Der Kurs der eigenen Bank in der Landeswährung ist immer besser als der Kurs des Automatenbetreibers.

Wechselkurse

1 €	= 16 150 Rp	10 000 Rp	= 0,62 €
1 sFr	= 16 400 Rp	10 000 Rp	= 0,61 sFr
1 US$	= 14 700 Rp	10 000 Rp	= 0,68 US$

Aktuelle Wechselkurse unter 💻 www.oanda.com/currency-converter/de

Reisekasse

Vollkommen ausreichend für die finanzielle Grundversorgung ist es, mit zwei Kreditkarten – die unabhängig voneinander aufbewahrt werden sollten – und einem gesunden Notvorrat an Bargeld zu reisen.

Girokarten

Einige **Bankkarten** können zum Geldabheben an Automaten in Indonesien verwendet werden, andere nicht. Deshalb ist es erforderlich, vor der Abreise bei seiner Bank nachzufragen und eventuell die Sperre für die internationale Nutzung aufheben zu lassen. Es schadet zudem nicht die Hausbank wissen zu lassen, dass man seine Karte in Indonesien nutzen wird. Schon manche Karte wurde wegen „ungewöhnlicher Aktivitäten" gesperrt. Umgerechnet wird stets zum Briefkurs.

Kreditkarten

Mit **Kreditkarten** kann man bargeldlos bezahlen oder Bargeld abheben. Abhebungen sind mit den Visa-Karten einiger Direktbanken, etwa der Barclays Bank, 💻 www.barclays.de, oder der Hanseatic Bank, 💻 www.hanseaticbank.de, sowie als Aktivkunde der DKB Bank, 💻 www.dkb.de, kostenlos. Der Maximalbetrag, meist 500–1000 € pro Tag, und die Gebühren pro Transaktion variieren von Bank zu Bank. Umgerechnet wird stets zum Briefkurs.

Nicht selten verlangen Geschäfte entgegen den Vertragsvereinbarungen die **Verkäufergebühr** (3–5 %) vom Kunden. In diesem Fall sollte man sich diesen Betrag auf der Rechnung extra ausweisen lassen und diesen später beim Kreditkartenunternehmen zurückfordern.

Bei Mietwagen oder Flügen, die mit der Karte bezahlt wurden, ist in der Regel eine Unfallversicherung enthalten, bei einigen Karten sogar eine Mietwagen-Vollkaskoversicherung.

Verlust oder Diebstahl von Kreditkarten ist sofort zu melden, um Missbrauch zu verhindern.

Augen auf beim Abheben und Bezahlen

Beim Abheben an Geldautomaten sollten der Kartenleser und das PIN-Eingabefeld genau inspiziert werden. Es kommt immer wieder zu sogenanntem **Skimming**, bei dem die ATMs so manipuliert bzw. präpariert werden, dass Kreditkartendaten und Geheimzahl ausgelesen werden können oder das Geld stecken bleibt. Teils werden auch Kameras installiert, die die Eingabe des PINs filmen, also stets das Feld mit der Hand verdecken! Am sichersten ist das Abheben an ATMs in Bankfilialen. Bei Problemen kann man hier zudem direkt reklamieren.

Die Kreditkarte sollte **beim Bezahlen** nicht aus den Augen gelassen und in keinem Fall in Safes verwahrt werden, die für andere zugänglich sind. Schon viele Reisende mussten feststellen, dass während ihres Urlaubs hemmungslos eingekauft wurde. Wer eine Falschabbuchung bemerkt, kann innerhalb einer begrenzten Zeit die Zahlung reklamieren. Deshalb sollte man auch unterwegs regelmäßig die Kontobewegungen kontrollieren.

Notrufnummern und Informationen
Zentraler Sperr-Notruf, ✆ +49-116 116, +49-30-4050 4050, 🖳 www.sperr-notruf.de.
American Express, ✆ +49-69-9797 2000, 🖳 www.americanexpress.com/germany. Schweizer wählen ✆ +41-44-659 6900.
MasterCard, ✆ +1-636 722 7111, 🖳 www.mastercard.de.
Visa, ✆ 001-803 1933 6294 (international gebührenfreies R-Gespräch), 🖳 www.visa.de.

Achtung: Selbstverständlich ist ein R-Gespräch nicht kostenlos, wenn bei einem Anruf aus Indonesien ein Handy mit deutscher, österreichischer oder Schweizer SIM-Karte verwendet wird!

Gepäck und Ausrüstung

Der **Rollkoffer** hat längst den ideologischen Graben zwischen Rucksack und Koffer geschlossen, und so reist heute jeder mit dem Gepäck, das er mag. Letztendlich hängt es von den gewählten Transportmitteln und Zielen ab, ob sich das eine oder andere unterwegs als bequemer erweist.

Zusätzlich ist ein **Tagesrucksack** von Vorteil, da er diebstahlsicherer und geräumiger ist als eine Handtasche. Beim Kauf sollte auf den Tragekomfort geachtet werden. Gerade in den Tropen lohnt ein Rucksack mit Rückenbelüftung.

Bei der Auswahl der **Kleidung** empfiehlt sich eine Kombination aus bequem, luftig und gut aussehend. In Indonesien beurteilt man die Menschen weit mehr als in Europa nach ihrem äußeren Erscheinungsbild, und ein ungepflegtes Auftreten stößt auf Ablehnung. In einer schicken Bar, auf einem Fest, bei einem formellen Essen und in Tempeln sollte man sich dem Umfeld entsprechend kleiden (S. 90).

Das meistgetragene Kleidungsstück auf dem Land ist, neben Flip-Flops, der Wickelrock (**Sarong**). Auch Touristen können ihn außer zum Baden als Rock im Haus oder am Strand und als Tempelbekleidung tragen.

Geht es um die **Technik**, möchte kaum jemand unterwegs auf sein Smartphone verzichten, viele Reisende nehmen auch Laptop oder Tablet mit. Gängige Flachstecker passen in indonesische **Steckdosen**, sodass man auf einen **Adapter** verzichten kann. Auf manchen Inseln gibt's keine ganztägige Stromversorgung,

Die **Stromversorgung** ist nicht überall gleichermaßen zuverlässig. Auf Java, Bali und Su-

Wertsachen sicher verstaut

Geld, Pässe und Kreditkarten lassen sich am besten in einem breiten, unauffälligen **Hüftgurt** nah am Körper aufbewahren. Sämtliche Papiere sind zusätzlich durch eine Plastikhülle zu schützen, da Schweiß zerstörerisch wirken kann. Taschen mit großen Kameras oder Laptop sollten möglichst nicht schon von außen auf den teuren Inhalt schließen lassen, aus festem Material bestehen und gut verschließbar sein.

Checkliste

Kleidung

- ☐ **Badekleidung** (für Frauen außerhalb der Touristenzentren ein einteiliger Badeanzug)
- ☐ **Badelatschen/Flip-Flops** (wegen Pilzgefahr beim Duschen)
- ☐ **Kurze Hosen** (bei Männern mindestens bis zur Hälfte des Oberschenkels, bei Frauen bis zum Knie, Shorts nur am Strand)
- ☐ **Leichte Jacke** (für An- und Abreise, Nächte in den Bergen und kühl klimatisierte Busse)
- ☐ **Sandalen** oder **Trekkingsandalen**
- ☐ **Feste Schuhe** (für Trekkingtouren reichen Turnschuhe meist aus)
- ☐ **Socken** (dichte, nicht allzu kurze Socken als Moskitoschutz für den Abend)

Sonstiges

- ☐ **Gewebeklebeband** (zum Dämpfen zu stark eingestellter Klimaanlagen und zum Verschließen von Löchern, etwa im Moskitonetz oder Regenschirm)
- ☐ **Nähzeug** (Zwirn, Nähseide, Nadeln, Sicherheitsnadeln)
- ☐ **Ohrstöpsel**
- ☐ **Plastikbürste** (zum Reinigen von Wäsche und Schuhen)
- ☐ **Regenschirm** (keine Gummijacke wegen Wärmestau!)
- ☐ **Reiseapotheke** (S. 67)
- ☐ **Reiseführer** und **Reiselektüre**
- ☐ **Sonnenschutz** (Hut, Brille in unzerbrechlicher Box, Sonnencreme)
- ☐ **Tampons** (Nachschub nur in Supermärkten in Großstädten und Touristenzentren)
- ☐ **Taschen-/Stirnlampe**
- ☐ **Taschenmesser** (nicht ins Handgepäck)
- ☐ **Vorhängeschloss** (und kleine Schlösser fürs Gepäck)
- ☐ **Waschmittel** (in der Tube)

Dokumente

- ☐ **Geld** (Bargeld, Girokarte, Kreditkarte)
- ☐ **Impfpass**
- ☐ **Internationaler Führerschein**
- ☐ **Reisepass** (evtl. internationaler Studentenausweis, Personalausweis)

Wer in einfachen Unterkünften wohnen wird, braucht zudem

- ☐ **Handtücher**, die schnell trocknen
- ☐ **Moskitonetz** und **Kordel** zum Aufspannen
- ☐ **Schlafsack** (Seiden- bzw. Leinenschlafsack, ein Sarong oder zwei dünne Tücher, da es in Billigunterkünften teils keine Laken gibt bzw. diese nicht häufig gewechselt werden)

matra ist sie meist gut. Stromausfälle kommen dennoch vor, besonders in der Regenzeit. Auf den Außeninseln sind sie noch sehr häufig. Sie können Stunden dauern und werden vornehmlich mit Dieselgeneratoren überbrückt. Auf abgelegenen Inseln steht Strom nur wenige Stunden am Abend zur Verfügung. Zur Sicherheit sollte eine Taschen- oder Stirnlampe in keinem Reisegepäck fehlen. Reisende können sich zudem mit Solarladegerät oder externer **Powerbank** behelfen.

Gängige Flachstecker passen in indonesische **Steckdosen**, sodass man auf einen **Adapter** verzichten kann. In den günstigsten Unterkünften sind die Steckdosen teils ziemlich ramponiert, auch hier sorgt eine Powerbank für kurzfristige Abhilfe.

Gesundheit

In Indonesien sind die Gesundheitsrisiken relativ gering. Sorge bereitet zuletzt vor allem die Zunahme von Denguefieber-Erkrankungen und Tollwut. Wer ungeschältes Obst sowie nicht ausreichend gegarte Gerichte meidet und sich vor Mückenstichen schützt, braucht keine Angst vor schweren Krankheiten zu haben. Eine alphabetische Aufstellung der wichtigsten Gesundheitsrisiken findet sich im Anhang („Reisemedizin zum Nachschlagen“, S. 710).

Über notwendige **Impfungen** und den besten Schutz gegen Denguefieber und Malaria sollte man sich sechs bis acht Wochen vor Reiseantritt von einem Reisemediziner beraten las-

Reisemedizin im Internet

Wer sich vor dem Besuch beim Reisemediziner über die Gesundheitsrisiken kundig machen möchte, findet Infos auf folgenden Websites:

Auswärtiges Amt
www.auswaertiges-amt.de (auch als App)
Centrum für Reisemedizin
www.crm.de
Fit for Travel
www.fit-for-travel.de
Tropen- und Reisemedizinische Beratung Freiburg
www.tropenmedizin.de
Robert Koch-Institut
www.rki.de

sen. Auf jeden Fall sollte überprüft werden, ob der Schutz gegen Tetanus, Diphtherie und Kinderlähmung (Polio) noch besteht. Viele Reisemediziner raten zudem zu Impfungen gegen Hepatitis A und Typhus. Ob noch weitere Impfungen nötig sind, etwa gegen Tollwut, Tuberkulose, Hepatitis B oder Japanische Encephalitis, hängt von den besuchten Regionen, der Reiseart und -dauer und dem Gesundheitszustand des Reisenden ab.

Sämtliche Impfungen müssen mit Ort, Datum und Unterschrift des Arztes in einen **Internationalen Impfpass** eingetragen werden, der zu den Reiseunterlagen gehört.

Bei der Einreise nach Indonesien ist eine Impfung gegen Gelbfieber nur erforderlich, wenn man aus einem Infektionsgebiet (West- und Zentralafrika oder Südamerika) kommt.

Tropenmedizinische Institute

Berlin Postadresse: Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin, Campus: Südring 2-3
030-4505 65700, http://tropeninstitut.charite.de
Wien Am Heumarkt 3/1, 1030 Wien
01-307 0666, www.dietropenordination.at
Basel Socinstr. 55, 4051 Basel
061-284 8255. Persönliche Beratung Mo–Fr 9–11 Uhr unter 0900-575 131 (2,69 sFr./Min.), www.swisstph.ch

Die Adressen weiterer Tropenmedizinischer Institute und Ärzte findet man auf der Seite der **Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin,** www.dtg.org.

Tipps für die Reise

Essen

Am besten hält man sich an die alte Tropenregel: kochen, braten, schälen – oder lassen. Denn ein Großteil der Infektionen wird durch unsauberes Essen übertragen. Wichtig ist auch die persönliche Hygiene, denn viele Krankheitserreger trägt man mit den eigenen Fingern zum Mund.

Wer unter **Durchfall** leidet, muss sich erst einmal Ruhe gönnen und den Flüssigkeits- und Salzverlust mit angereichertem Wasser ausgleichen. Mehr dazu im Anhang auf S. 710.

Klima

Sonne und Hitze machen Reisenden oft als Erstes zu schaffen. Wer aus Europa ins tropische Asien reist, hat nicht selten eine Temperaturdifferenz von 20 °C und mehr zu verkraften. Deswegen ausreichend trinken, denn der Körper schwitzt gerade in den ersten Tagen sehr. Als Faustregel gilt: **3 l Flüssigkeit** pro Tag (Alkohol zählt nicht!).

Wie überall in den Tropen ist die Sonnenstrahlung eine Gefahr. Je nach Typ braucht die Haut bis zu fünf Tage, um den Eigenschutz aufzubauen. **Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor** (20 und höher) und ein Basecap oder Fischerhut bieten zusätzlich Schutz.

Auch **Erkältungen** kommen häufiger vor, als man denkt. Im Wechselbad zwischen tropischen Außentemperaturen und klimatisierten Einkaufszentren, Transportmitteln und Hotelzimmern haben sich schon viele einen Schnupfen geholt.

Mückenschutz

Am Abend schützen helle Kleidung, lange Hosen, langärmlige Hemden, engmaschige lange Socken und ein **mückenabweisendes Mittel** auf der Basis von DEET oder dem hautverträglicheren Icaridin, das auf die Haut aufgetragen wird und die Geschmacksnerven stechender Insekten lähmt. Bewährt hat sich der Wirkstoff Permethrin, mit dem Kleidung und Moskitonetz ein-

gesprüht werden. Er geht eine Verbindung mit dem Gewebe ein und bleibt wochenlang wirksam. Viele Apotheken und Bioläden bieten sanftere Mittel an, die auf Zitronella-, Eukalyptus- und Nelkenöl basieren.

Viele Hotelzimmer haben **Mückengitter** an Fenstern und Türen oder ein **Moskitonetz** über dem Bett. Wer ganz sichergehen will, bringt sein eigenes Netz mit. Löcher verschließt man am besten mit Klebeband. In klimatisierten Räumen sind Mücken weniger aktiv, aber keineswegs ungefährlich.

Notfalls verringern auch **Moskito-Coils**, grüne Räucherspiralen, die wie Räucherstäbchen abbrennen und ca. acht Stunden die Luft verpesten, das Risiko. Oft werden sie abends in Restaurants unter die Tische gestellt, um die herumschwirrenden Moskitos zu vertreiben. Der Einsatz in geschlossenen Räumen endet aber in üblen Kopfschmerzen.

Vorschläge für eine Reiseapotheke

Von allen regelmäßig benötigten Medikamenten sollte man einen ausreichenden Vorrat mitnehmen. Nicht zu empfehlen sind Zäpfchen oder andere hitzeempfindliche Medikamente.
Es kann durchaus sinnvoll sein, sich die Notwendigkeit der Mitnahme vom Arzt in Englisch schriftlich bestätigen zu lassen, um etwaigen Problemen mit dem indonesischen Zoll vorzubeugen. Es ist strikt verboten, Betäubungsmittel ins Land zu bringen. Wer narkotische Arzneimittel einführt, muss sie beim Zoll deklarieren, ein ärztliches Attest vorlegen, in dem der Einnahmegrund erläutert wird, und das Originalrezept dabeihaben. Die entsprechenden Medikamente müssen in der Originalverpackung sein und ihre Menge muss der Dauer des Aufenthalts entsprechen. Wer „Narkotika" schmuggelt, wird drastisch und entsprechend der drakonischen Drogengesetzgebung bestraft.
In den Apotheken vor Ort sind manche Präparate günstiger und ohne Rezept zu haben. Gut ausgestattet sind Filialen der landesweiten Apotheken-Ketten **Kimia Farma**, 💻 www.kimiafarmaapotek.com, und **K24**, 💻 www.apotek-k24.com, die teils 24 Stunden geöffnet sind und Lieferservice anbieten.

Basisausstattung

- ☐ **Verbandzeug**
- ☐ **Fieberthermometer**
- ☐ **Mückenschutz**
- ☐ alle **Beipackzettel**

Erkältungen

- ☐ **Nasenspray**
- ☐ **Halsschmerztabletten**

Erkrankungen der Haut

- ☐ **Antiseptikum** zur Desinfektion von Wunden
- ☐ **Mittel gegen Juckreiz** nach Insektenstichen und **allergische Reaktionen** (Allergiker sollten auch an Mittel gegen Heuschnupfen denken)
- ☐ **Wund- und Heilsalbe**
- ☐ **Antimykotikum** gegen Pilzinfektionen
- ☐ **Augentropfen** gegen Bindehautentzündung
- ☐ **Zinksalbe** bei nässenden, oberflächlichen Wunden oder Ausschlag

Magen- und Darmerkrankungen

- ☐ **Mittel gegen Durchfall** (loperamidhaltige Tabletten)
- ☐ **Elotrans** zur Rückführung von Mineralien (für Kinder: Oralpädon-Pulver)

Schmerzen und Fieber

- ☐ **Ibuprofen** oder **Paracetamol** (keine acetylsalicylsäurehaltigen Medikamente wie Aspirin)
- ☐ **Antibiotikum*** gegen bakterielle Infektionen (in Absprache mit dem Arzt)

Sonstiges

- ☐ **Malaria-Medikament*** zur Prophylaxe oder als Standby-Therapie (für Bali optional)
- ☐ **Mittel gegen Reisekrankheit**

Bitte bei den Medikamenten Gegenanzeigen und Wechselwirkungen beachten und sich vom Arzt oder Apotheker beraten lassen.

** rezeptpflichtig in Deutschland*

Medizinische Versorgung in Indonesien

Im Vergleich zu modernen **Privatkrankenhäusern** mit westlichem Standard in den großen Städten der Hauptinsel und auf Bali sind die **öffentlichen Krankenhäuser** (RSU = *Rumah Sakit Umum*) merklich schlechter ausgestattet und genießen nicht den besten Ruf. Man sollte darauf vorbereitet sein, dass viele Dinge im indonesischen Gesundheitssystem anders und weniger effizient funktionieren als daheim. Außerhalb der Städte findet man nur sogenannte **Puskesmas** *(Pusat Kesehatan Masyarakat),* Erste-Hilfe-Stationen oder Gesundheitszentren, die nicht rund um die Uhr besetzt sind.

Die **Behandlung** in öffentlichen Krankenhäusern ist bis auf die Aufnahmegebühr kostenfrei. Medikamente müssen hingegen selbst bezahlt werden, sind aber vergleichsweise günstig. In Privatkrankenhäusern kann man mit etwa 750 000 Rp für die erste Sprechstunde und 200 000 Rp für jede weitere rechnen , wird man stationär aufgenommen explodieren jedoch die Kosten.

In größeren Städten gibt's medizinische **Labors** (Laboratorium), die auch ohne Überweisung Tests (Stuhl, Urin, Malaria usw.) durchführen. Für kleinere Verletzungen und Schnittwunden steht in manchen größeren Hotels ein medizinischer Dienst zur Verfügung.

In kleinen Krankenhäusern wird erwartet, dass Angehörige für Medikamente, Verpflegung und andere Materialien sorgen, d. h., es wird nicht gekocht. In größeren Einrichtungen kann bei stationärer Behandlung auch Verpflegung des Hauses dazugebucht werden.

Liegen schwierige Probleme vor oder steht eine **Operation** an, sollte der Patient möglichst nach Surabaya, Jakarta oder besser gleich nach Singapore, Kuala Lumpur, Bangkok oder Darwin ausgeflogen werden. **Krankentransporte** ins Ausland werden u. a. von **International SOS Assistance**, SOS Medika Klinik, Jl. Bypass Ngurah Rai 505X, Bali, ✆ 0361-710 505, 🖳 www.internationalsos.com, organisiert.

Empfehlenswerte Krankenhäuser und Privatpraxen sind in den Regionalkapiteln aufgeführt.

Informationen

Viele Informationen in diesem Buch, etwa Einreisebestimmungen, Preise, Öffnungs- oder Abfahrtszeiten, sind unvorhersehbaren Veränderungen unterworfen. Um auf dem aktuellen Stand zu bleiben, können die Updates unter 🖳 www.stefan-loose.de/updates/asien/bali-indonesien heruntergeladen, Fragen im Travel Forum gestellt oder bei den Fremdenverkehrsämtern Informationen eingeholt werden.

Für den deutschsprachigen Raum zuständig ist das **Visit Indonesia Tourist Office**, c/o Global Communication Experts GmbH, Hanauer Landstraße 184, 60314 Frankfurt, ✆ 0175-371 052, 0175-371 064.

Das Hauptbüro des Directorate General of Tourism befindet sich in Jakarta. Es besitzt Zweigstellen in allen Provinzhauptstädten. Daneben hat jede indonesische Provinz ein eigenes Fremdenverkehrsamt, dessen Büros unter dem Namen **Dinas Pariwisata** bekannt sind.

Websites

Über die aktuelle Lage informieren die **Websites der Außenministerien**:
🖳 **www.auswaertiges-amt.de** (dt.)
(auch als „Sicher Reisen"-App)
🖳 **www.bmaa.gv.at** (dt.)
(auch als „Auslandsservice"-App)
🖳 **www.eda.admin.ch** (dt.)
(auch als „Travel Admin"-App)

… oder man informiert sich tagesaktuell in den lokalen **Medien**:
🖳 **https://en.tempo.co** (engl.) (auch als App)
Homepage eines der bekanntesten Nachrichtenmagazine.
🖳 **https://jakartaglobe.id** (engl.)
🖳 **www.thejakartapost.com** (engl.) (auch als App)
Die beiden wichtigsten englischsprachigen Tageszeitungen.
🖳 **www.thebalitimes.com** (engl.)
Größte englischsprachige Tageszeitung auf Bali.

https://en.antaranews.com (engl.) (auch als App)
Aktuelle Meldungen der indonesischen Nachrichtenagentur.
www.insideindonesia.org (engl.)
Umfangreiche Infos sowie kurze Artikel zu allem, was in Indonesien passiert.

… oder stellt Fragen ins **Forum**:
www.stefan-loose.de/globetrotter-forum/topics/indonesien_bali (dt.)

Allgemeine Infos

www.tourismus-indonesien.de (dt.)

Politik und Gesellschaft

www.watchindonesia.org (dt.)
Kritische Informationen über Demokratisierung, Menschenrechte und Umweltschutz.
www.fnpf.org (engl.)
Engagierte Naturschutzstiftung mit Projekten auf Bali und Kalimantan.
www.bos-deutschland.de (dt.)
Monatlicher Newsletter des Borneo Orangutan Survival e.V.

Traveller-Seiten

www.sunda-spirit.com (dt.)
Artikel und Reportagen mit Schwerpunkt auf Java, Bali und Nusa Tenggara.
www.indojunkie.com (dt.)
Ansprechender, aktueller, von Melissa begründeter Blog mit Beiträgen von anderen Travellern.
www.bayi.de (dt.)
Nachrichten und Informationen zum Leben in Indonesien mit vielen praktischen Tipps.

Kinder

Im Allgemeinen werden sich Kinder in Indonesien sehr wohlfühlen. Egal ob es die Eltern zu kulturellen Orten, an die Strände oder in die Berge zieht, Familien sind überall willkommen, denn Kinder sind beliebt und stets dabei. Sie krabbeln durch Läden und Restaurants, werden von Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden herumgetragen – die sich auch ausländischer Kinder gerne annehmen. Balinesen sind außerordentlich kinderfreundlich, und der Kontakt zu einheimischen Sprösslingen ist schnell geknüpft. Einzig die fremde Umgebung und Sprachbarrieren grenzen Kinder etwas ein.

Kinder genießen vor allem die **Natur**. Es gibt Strände und Märkte, Blumen, leckere Früchte und exotische Tiere. Besonders für die Älteren ist ein Besuch in den **Werkstätten** interessant, wo sie Handwerkern und Künstlern bei der Arbeit zusehen können. Natürlich gibt's auch **Tier- und Vergnügungsparks**, und immer wieder finden faszinierende **Feste** mit exotischen Ritualen und Tänzen statt.

Sehr wichtig ist die **Einbeziehung der Kinder** schon bei der Planung und beim Kofferpacken. Am Familientisch kann man prima Bilder von Indonesien betrachten und gemeinsam überlegen, was man sich anschauen möchte. Welches Kind wird nicht von der Vorstellung vom Buddeln am Strand, von sagenumwobenen Tempeln, bunten Märkten oder einer abenteuerlichen Bootsfahrt begeistert sein?

Ein eigener kleiner **Spielzeug-Rucksack**, den die Kinder selbst packen und tragen können, erleichtert manche Entscheidung darüber, welche Sachen unbedingt mitmüssen.

Anreise

Die Wahl der **Fluggesellschaft** entscheidet, wie entspannt die Familie in Indonesien ankommt. Für die ganz Kleinen (*infants* bis etwa 10 kg) empfiehlt sich das schwebende Kinderbettchen/Bassinet. Der dazugehörende Platz bietet auch Erwachsenen mehr Beinfreiheit. Kindermenüs werden zuerst ausgegeben. Wechselkleidung, Windeln und Babynahrung gehören ins Handgepäck. Die Behälter für Babynahrung dürfen entgegen den sonstigen Sicherheitsbestimmungen größer als 100 ml sein. Auch Wasser zum Anrühren der Babynahrung darf fast immer mitgenommen werden.

Da Kinder unter zwei Jahren zwar 10–20 % des regulären Flugpreises plus Steuern und Gebühren zahlen, ihnen aber kein eigener **Sitzplatz** zusteht, bleibt den Eltern, sofern sie keinen

Nicht vergessen!

- **Babynahrung** für die Kleinsten
- **Fläschchen** für Säuglinge
- **Fotos** von Daheimgebliebenen gegen Heimweh
- **Impfpass**
- **Kopfbedeckung**
- **Kuscheltier** (muss gehütet werden wie ein Augapfel, denn ein verloren gegangener Liebling kann allen den Rest der Reise verderben – reiseerprobte Kinder beugen vor, indem sie nur das zweitliebste Kuscheltier mitnehmen)
- **Lieblingsmusik und Hörspiele**
- **Spiele** und **Bücher**
- **Reisepass** (Kinder jeden Alters brauchen einen Reisepass)
- **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50 oder höher)
- **SOS-Anhänger** mit allen wichtigen Daten

Extrasitz buchen, nur die Hoffnung, dass der Flug nicht ausgebucht ist. Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren zahlen leider fast immer nur minimal weniger als Erwachsene.

Die lange Anreise mit dem Flugzeug, die **Zeitverschiebung** und die Klimaveränderung sind in den ersten Tagen etwas beschwerlich, doch bei umsichtiger Herangehensweise gut zu meistern. Es ist empfehlenswert, sich nach der Ankunft ein **ruhiges Zimmer** zu nehmen und die ersten Tage keine großen Anstrengungen zu planen. Es ist aufregend genug, die nähere Umgebung zu erkunden, das fremde Essen zu probieren und die Menschen kennenzulernen.

Gesundheit und Hygiene

Gerade in den ersten Tagen haben viele Kinder Probleme mit der **Hitze** und der feuchten Luft und neigen zu Hautausschlag, der sich in Form von roten Pusteln über den ganzen Körper ausbreitet. Wickelkinder haben besonders im Windelbereich damit zu kämpfen. Dagegen hilft Talcum-Baby-Puder, den es in Apotheken und Supermärkten gibt. Puder hilft auch gegen vermehrtes Schwitzen. Gegen Durst sollte in der Nacht viel zu trinken bereitstehen und in der Zeit des Jetlags vielleicht der eine oder andere Snack.

Keiner braucht sich vor Schmutz, **Krankheiten** und der fremden Sprache zu ängstigen! Kinder haben meist gute Abwehrkräfte, finden leicht Anschluss und regeln vieles nonverbal. Sie sehen schnell ein, dass sie sich öfter als zu Hause die Hände waschen müssen und weder Leitungswasser trinken noch ungeschältes Obst essen dürfen.

Da die **medizinische Versorgung** in weiten Teilen Indonesiens problematisch ist, sollte man mit kleinen Kindern keine enorm ausgefallenen Touren machen. Gute Kinderärzte gibt's vor allem in Jakarta, Surabaya und auf Bali.

Vor der Reise sollte jedes Kind gründlich untersucht werden und spätestens einen Monat vor der Abreise alle nötigen **Impfungen** (einschließlich solcher gegen Kinderkrankheiten) erhalten haben. Wenn sich das Kind verletzt, müssen jede offene Wunde und jeder Kratzer desinfiziert werden. Dafür eignet sich am besten alkoholfreies, farbloses Desinfektionsspray, das nicht brennt (aus der heimischen Apotheke, denn in Asien sind die Mittel meist eingefärbt, was eine Beurteilung der Wundheilung erschwert). Bei Bissen von Tieren sollte schleunigst ein Arzt aufgesucht und Tollwutimpfungen vorgenommen werden.

Kinder sollten so gut es geht vor **Mückenstichen** geschützt werden. Am besten macht man es zum Ritual, vor Sonnenuntergang zu duschen, die Kleidung zu wechseln (lange Hosen und engmaschige Socken) und sich mit einem mückenabweisenden Mittel einzureiben. Auch für empfindliche Kleinkindhaut geeignet sind die in deutschen Apotheken und Drogerien erhältlichen Soventol Protect und Mosquito Protect Mückenschutzspray sowie das Insektenschutzspray von S-quitofree, für die ganze Familie und Kinder ab zwei Jahren hat sich auch Autan Family bewährt. Empfehlenswert ist bei Übernachtungen in günstigen Unterkünften ein Moskitonetz. Meist sind diese vorhanden, wenn nicht, kann man sie günstig kaufen. Sollte doch mal eine Mücke zugestochen haben oder auch eine Prellung schmerzen, raten erfahre-

ne Eltern zu kühlendem Kräuterbalsam aus der Apotheke.

Wegwerfwindeln sind nahezu überall zu bekommen. Der Verbrauch wird sich ganz natürlich reduzieren, da die Kinder häufig ohne Windeln herumlaufen können. Eingenässte Kleidung trocknet schnell oder kann mit mitgenommener Ersatzkleidung getauscht werden.

Übernachtung und Essen

Man braucht nicht unbedingt in teureren **Unterkünften** abzusteigen. Viele Unterkünfte haben Familienzimmer, in denen eine vierköpfige Familie gut schlafen kann. Zudem gibt's Doppelbungalows oder nebeneinander liegende Hotelzimmer mit Verbindungstür, die sich für Familien mit älteren Kindern eignen. Vielerorts werden größere, komplett ausgestattete Bungalows und Villas mit mehreren Zimmern vermietet.

Mit dem Essen gibt's normalerweise keine Probleme. Den meisten Kindern schmecken vor allem das exotische Obst, *Sate* und *Krupuk*. Einige lokale Gerichte sind zu scharf, werden jedoch auf Nachfrage wenn möglich auch nur mild gewürzt. Vielerorts gibt's auch Burger, Pommes und Spaghetti. Wenn das Kind noch zu klein zum Mitessen ist, findet sich meist ein Angestellter, ein Gast oder gleich eine ganze Gruppe, die sich des Babys annehmen und es unterhalten, solange die Eltern essen. Lecker und nahrhaft sind Babybananen, die sich leicht zerdrücken lassen.

Als **Getränk** eignet sich kühles Wasser. Für Abwechslung sorgen eine große Auswahl an Trinkpäckchen und kleinen Fläschchen mit Tee, Milch, Kakao, Saft oder Joghurt. Meist sind sie sehr süß, doch vermehrt werden Tees, Sojagetränke und Säfte ohne Zuckerzusatz angeboten. Generell sollte man Nahrungsmittel in Plastikdosen aufbewahren, denn nur so sind sie vor Ameisen und anderen Kleinstlebewesen sicher.

Babyflaschen und Milchpulver gibt's fast überall, **Babynahrung** aus Gläschen nur in den großen Städten und Touristenzentren auf Java und Bali; eine Flaschenbürste und andere Reinigungsmittel bringt man am besten von zuhause mit.

Transport und Gepäck

Lange Fahrten sind gerade für kleinere Kinder anstrengend, sodass man lieber Flugzeug oder Bahn statt Bus oder gar Minibus benutzen und ihnen einen eigenen Sitzplatz besorgen sollte. Solange Kinder keinen eigenen Platz beanspruchen, reisen sie bei Bus und Bahn (unter 3 Jahren) gratis; auf dem Schiff unter 1 Jahr 10 % bzw. von 1–11 Jahren 70 %.

Sinnvoll ist es, im **Reisegepäck** stets etwas Spielzeug bereitzuhalten, auch ein als MP3-Player nutzbares Smartphone oder Tablet mit Geschichten und Liedern hat sich auf längeren Strecken als Zeitvertreib bewährt. Auf jeder noch so kurzen Strecke sollten sich im Handgepäck immer etwas zu trinken, zu essen und ein Satz Wechselgarderobe befinden. Eine aufstellbare **Kindertrage/Kraxe** (oder ein **Maxi Cosi**) für die Kleinsten hat sich bewährt. Sie kann notfalls auch im Flugzeug aufgestellt werden und dem Kind somit ein Minimum an Bewegungsfreiheit geben.

Die neue Umgebung und die Eltern

Viele Probleme lösen sich wie von selbst durch das Entgegenkommen der ausgesprochen kinderfreundlichen Menschen. Kleine Touristen stehen schnell im **Mittelpunkt des Interesses**. Sie werden beschenkt und gestreichelt, fotografiert und geküsst – bisweilen bis zum Rande des Erträglichen. Manchmal brauchen sie etwas Unterstützung – ein Hut auf dem blonden Lockenkopf kann helfen, neugierige Hände fernzuhalten.

Bei einer Reise, bei der man keinen festen Standort hat, sind die mitreisenden Erwachsenen die einzigen verlässlichen **Bezugspunkte** der Kinder. Kleine Kinder werden sich entsprechend anklammern. Größeren Kindern, die kein Englisch sprechen, fehlen bisweilen Freunde, mit denen sie sich unterhalten können. Andererseits bieten Reisen mit Kindern die Möglichkeit, zahlreiche neue Erfahrungen zu machen und besondere Kontakte zu einheimischen Fa-

milien zu knüpfen. Wann sonst hat man die Gelegenheit, so viel Zeit mit den eigenen Kindern zu verbringen? Reisen bieten da fantastische Möglichkeiten.

Medien

In den Großstädten und Touristenzentren gibt's **Buchhandlungen**, die schöne **Bildbände**, **Reiseführer** und **Karten** verkaufen. Das größte Angebot halten die Periplus-Buchläden in den Metropolen Javas und auf Bali parat. Gute Karten der einzelnen Inseln finden sich im Sortiment des Nelles Verlags, 💻 www.nelles-verlag.de.

Eine recht gute Auswahl an Taschenbüchern, zumeist in englischer Sprache, aber auch auf Deutsch, halten **Secondhand-Buchläden** bereit. Sie sind nicht billig, nehmen aber ausgelesene Bücher oft zum halben Preis wieder zurück.

Einige Hotels speisen das Fernsehprogramm der **Deutschen Welle** ein, um ihren Gästen u. a. deutsche Nachrichten bieten zu können. Einfacher ist es, die aktuellen Nachrichten im Internet z. B. unter 💻 www.tagesschau.de anzusehen.

Post

Die **Pos Indonesia**, 💻 www.posindonesia.co.id, ist nicht immer verlässlich. Eine Postkarte oder ein Brief aus Indonesien kommt zumeist nach ein bis vier Wochen in Europa an. Per Luftpost ist ein Brief in der Regel etwa eine Woche unterwegs. Die günstigeren Optionen, Pakete auf dem Seeweg zu verschicken, wurden aufgrund der stark gestiegenen Frachtkosten in der Corona-Pandemie bis auf Weiteres eingestellt. In der Vergangenheit ließen Pakete auf dem Seeweg meist zwei bis drei Monate auf sich warten. Manche Briefe oder Pakete kamen auch gar nicht an.

Briefe und Postkarten können in allen Postämtern aufgegeben werden, die Preise können jedoch variieren. Pakete sollten lieber zum Hauptpostamt gebracht werden, wo Postbeamte gerne einen zollgeschulten Blick in die noch unverpackten Päckchen werfen. Vor dem Versand muss eine **Zollerklärung** ausgefüllt werden, auf der der Inhalt und sein Wert detailliert dargelegt wird.

Achtung: In Deutschland kann der Zoll wesentlich strenger und unnachgiebiger sein als in Indonesien. Viele Pakete kommen aber auch ohne zusätzliche Zollabfertigung ins Haus.

Bei größeren Einkäufen sollte man eine **Spedition** beauftragen, falls sich nicht der Händler darum kümmert (in diesem Fall auf einer exakten Quittung bestehen). Speditionskosten schlüsseln sich nach Seefracht (bis zum jeweiligen Hafen) und Landfracht (Hafen–Heimatort) auf. Letztere kann ein Vielfaches der Seefracht betragen.

Luftpost-Porto nach Deutschland	
Paket bis 10 kg	2,43 Mio. Rp
Paket bis 5 kg	1,44 Mio. Rp
Paket bis 3 kg	1,04 Mio. Rp
Paket bis 1 kg	490 000 Rp
Postkarte	9000 Rp

Die Preise können je nach Aufenthaltsort variieren.

Reisende mit Handicap

Für Menschen mit einer Behinderung ist eine Reise durch Indonesien nur teilweise möglich und oft schwierig. Sie ist nur jenen anzuraten, die zu Herausforderungen bereit sind. Reiseerfahrung, eine Begleitung und gute Kondition sind sicher von Vorteil.

Nur wenige Einrichtungen sind explizit auf behinderte Gäste eingestellt. Allerdings nehmen **behindertengerechte Einrichtungen** in den Touristenzentren und Metropolen zu, und Unterkünfte wie Veranstalter, insbesondere in den höheren Preisklassen, stellen sich auf die Bedürfnisse ihrer Gäste ein. Auf Bali etwa gibt's viele Unterkünfte mit behindertengerechten Zimmern. Wer sich in Städten und Resorts aufhält, wird

hier sicher eine Unterkunft finden, die nicht nur auf Rollstuhlfahrer, sondern auf Besucher mit Behinderungen allgemein eingestellt ist. Allerdings sollte man sich unbedingt im Voraus erkundigen, ob das gewählte Hotel auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Bei knapper Reisekasse und abseits der ausgetretenen Pfade findet man kaum noch behindertengerechte Einrichtungen. Die Balinesen sind hilfsbereite Menschen, und man wird immer jemanden finden, der einen bei Treppen oder anderen Hindernissen unterstützt.

Der **Transport** mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist für Rollifahrer sehr umständlich. Zum Glück sind die Mietpreise für Autos aber recht günstig, und viele Modelle (Avenza, Xenia usw.) bieten genug zusätzlichen Platz für einen Rollstuhl.

Auch das **Internet** hilft auf vielen Seiten mit Tipps und Tricks, etwa unter 💻 www.barrierefrei1.de und 💻 www.reisenmitrollstuhl.de. Wer denkt, er könne mit einem Rollstuhl nicht die ganze Welt bereisen, wird auf 💻 www.wheeliewanderlust.de, 💻 www.mitschontour.de und 💻 www.find-your-road.com eines Besseren belehrt. Ein Forum mit Infos und Adressen ist 💻 www.enableme.de.

Bali Access Travel, ✆ 0361-851 9902, 0813-3776 6544, 💻 www.baliaccesstravel.com. Das erste Unternehmen auf Bali, das Betreuung, Transport und individuell zusammengestellte Touren für körperlich behinderte Menschen anbietet. Mit gut ausgebildeten Guides, feinfühligem Pflegepersonal und rollstuhlgerechten Fahrzeugen sorgen sie für eine schöne Zeit. Rollstuhlverleih und kostenpflichtiger Service, der Unterkünfte auf behindertengerechte Faktoren hin überprüft oder geeignete vorschlägt.

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte – Reiseservice (BSK-Reisen GmbH), Altkrautheimer Str. 20, 74238 Krautheim, ✆ 06294-428 150, 💻 www.bsk-reisen.org. Die Organisation vermittelt Reiseassistenten, organisiert Reisen und hilft mit Ratschlägen.

Procap Reisen & Sport - Tourismus inklusiv - Fachstelle für barrierefreies Reisen, Frohburgstr. 4, 4600 Olten, ✆ 062-206 8830, 💻 www.procap-reisen.ch/tourismus-inklusiv. Infos und Empfehlungen, Reiseführer für Behinderte, Touren und Austauschprogramme.

NatKo – Nationale Kommunikationsstelle Barrierefrei im Alltag, Speditionsstr. 21, 40221 Düsseldorf, 💻 www.natko.de. Die Nationale Koordinationsstelle Tourismus für Alle unterstützt barrierefreies Reisen.

Sicherheit

Wertgegenstände

Nichts kann den Spaß am Reisen mehr verderben als der Verlust von Wertsachen. Es passiert immer wieder, dass Taschen entwendet, Zimmer aufgebrochen und durchwühlt werden oder ein netter „Freund" mit der Kamera das Weite sucht. Auch in einem Minibus verschwindet schnell mal etwas aus einer Tasche. Da Urlauber ihre Wertsachen fast immer mit sich führen, sind sie einem erhöhten **Diebstahlrisiko** ausgesetzt. Gegenüber Reisebekanntschaften ist daher immer eine gesunde Skepsis angebracht.

Die einfachste Lösung besteht darin, möglichst wenige Wertsachen mit sich zu führen. Teurer Schmuck gehört nicht ins Reisegepäck, und im Hotel kann Wertvolles im **Safe** verschlossen oder gegen Quittung abgegeben werden (niemals Kreditkarten abgeben). Den Reisepass muss man nicht überallhin mitnehmen. So genügt bei nassen Bootsfahrten eine **Fotokopie**. **Tipp**: Gepäck zusätzlich mit kleinen Vorhängeschlössern und einem leichten Fahrradschloss absichern.

Der Handtasche ist ein **Tagesrucksack** vorzuziehen, da dieser nicht ohne weiteres vom Körper gerissen werden kann. Allerdings kann er leicht aus Fahrrad- und Mopedkörben gestohlen werden, auch während der Fahrt, was zu Unfällen führt. Wer Geld und Papiere nicht sicher einschließen kann, sollte stets einen unauffällig unter der Kleidung getragenen **Geldgürtel** umhaben. Geldscheine sind in Hosentaschen oder Brusttaschen sicherer aufgehoben als in Handtaschen und Portemonnaies. Unsicher sind dicke Bauch- oder Nierentaschen. Abzuraten ist ebenso vom Tragen wertvollen Schmucks oder vom Prahlen mit großen Geldbeträgen.

Einbruch und Diebstahl

Manche Zimmer in billigen Unterkünften sind nur mit einem Vorhängeschloss zu verschließen. Man erhält zwar ein Schloss und einen Schlüssel, doch ein **eigenes Hängeschloss** für die Tür verspricht mehr Sicherheit. Insbesondere in Schlafsälen und Gästehäusern kann es hin und wieder zu Diebstählen kommen, nicht selten durch Mitreisende. Manchmal wird das Gepäck von unehrlichen Mitarbeitern der Unterkunft durchwühlt oder Geld aus dem Safe gestohlen. Außerhalb der Hotels ist die Gefahr von Diebstählen an Orten mit vielen Touristen am größten: in überfüllten Bussen und auf Schiffen, an Stränden und nicht zuletzt in Touristenzentren.

Im Notfall

Wenn etwas gestohlen wurde, muss die **Polizei** verständigt werden, denn die **Reisegepäckversicherung** zahlt nur bei Vorlage eines Polizeiprotokolls. Manchmal wird dafür eine Gebühr von 100 000 Rp verlangt. Ist es nicht in Englisch abgefasst, lässt man es am besten umgehend übersetzen und beglaubigen. Allerdings ist die Polizei bei Zwischenfällen mit westlichen Ausländern oft daran interessiert, etwas Geld zu verdienen. Man sollte keine gerechte Behandlung erwarten, denn häufig wird die Entscheidung von finanziellen Zuwendungen abhängig gemacht, was der Willkür Tür und Tor öffnet.

Strafbare Handlungen

Drogen

Von jeglichen Drogen sollte man die Finger lassen damit der Aufenthalt in Indonesien nicht ungeplant verlängert wird – und zwar hinter Gittern. Gerade im Nachtleben von Jakarta und Süd-Bali werden sie Ausländern beinahe aufgedrängt – vor allem von Dealern, die die Polizei anheuert, um Erfolge bei der Drogenbekämpfung vorzuweisen.

Die Strafen sind drastisch genug: Allein der Konsum (!) kann zwei bis drei Jahre Gefängnis nach sich ziehen. Der Besitz selbst geringer Mengen von Cannabis oder anderen Drogen bringt vier bis zwölf Jahre, dazu Geldstrafen ab 800 Mio. Rp. Bei Handel oder Schmuggel von Drogen (dazu zählen auch narkotische Medikamente ohne Rezept oder in zu hoher Dosierung!) droht gar die Todesstrafe. Mitwisser, die nicht die Polizei verständigen (betrifft häufig Ehefrauen), werden mit maximal einem Jahr bestraft. Informanten bleiben anonym und erhalten in vielen Fällen eine Belohnung. Zahlreiche Ausländer sitzen wegen Drogendelikten langjährige Strafen ab.

Gewarnt sei auch vor sogenannten **Magic Mushrooms**, die gesetzlich verboten sind, aber mancherorts nach wie vor angeboten werden. Sie haben ihre Tücken, bewirken Halluzinationen und Angstzustände.

Achtung: Unter Drogeneinfluss (auch Alkohol) sollte man keinesfalls Motorrad fahren oder schwimmen. Letzteres ist wegen der starken Strömungen an einigen Orten schon in nüchternem Zustand nicht ungefährlich.

Zur Sicherheit

Alle **wichtigen Reisedokumente** zu Hause abfotografieren oder scannen und an die eigene E-Mail-Adresse schicken oder in die Cloud laden, eventuell auch Telefonnummern, Medikamentennamen, Blutgruppe, Impfpass usw. So können diese im Notfall unterwegs abgerufen werden.
Zudem sollten nach der Einreise Fotos vom Visum und Einreisestempel gemacht werden, um bei Diebstahl seine Aufenthaltsberechtigung nachweisen zu können und bei den notwendigen Behördengängen Zeit zu sparen. Der Verlust der Papiere kostet immer viele Nerven. Adressen der Botschaften und Konsulate S. 46.
Auch Fotos von aufgegebenen Gepäckstücken können sich bei Verlust des Fluggepäcks als große Hilfe erweisen.

Nacktbaden

Per Gesetz verboten ist **Nacktbaden**. Wer dabei erwischt wird oder in Badekleidung außerhalb der Strände herumläuft, kann mit bis zu drei

Jahren Gefängnis bestraft werden. Zumindest in Süd-Bali ist die Polizei aus Angst, Touristen zu vergraulen, in der Regel nachsichtig. Dennoch ist es strafbar und den einheimischen Moralvorstellungen gegenüber respektlos, in Bikini oder Badehose in Restaurants zu sitzen oder durch die Straßen zu schlendern.

Terrorismus

Indonesien gilt als moslemisch dominierte, pluralistische und tolerante Demokratie – in kaum einem anderen Land leben so viele Gruppen friedlich in respektvollem Miteinander. Angesichts des riesigen moslemischen Bevölkerungsanteils ist die Zahl der gewaltbereiten Extremisten sehr gering. Dennoch ist auch Indonesien nicht vor Terror gefeit.

Im Rahmen separatistischer Konflikte schon länger ein „probates" Mittel, bekam das Wort Terrorismus spätestens am 12. Oktober 2002 mit dem Bombenanschlag auf Bali eine fundamentalistisch-religiöse Qualität. Seither kam es zu Anschlägen auf Botschaften, Einkaufszentren, Kirchen und Hotels. Oft stand die fundamentalistische **Jemaah Islamiyah** dahinter. Auch Anhänger des **Islamischen Staats (IS)** haben in Indonesien oder aus Indonesien heraus Anschläge wie 2019 auf den Philippinen verübt, etwa die **Jemaah Anshorut Daulah**.

Man nimmt die Terrorbekämpfung sehr ernst, Behörden und Sonderkommandos verbuchen immer wieder wichtige Erfolge bei der Vereitelung von Anschlägen und der Zerschlagung terroristischer Netzwerke. Im Vorfeld religiöser Feiertage besteht erhöhte Alarmbereitschaft, da Kirchen, Moscheen und Tempel oftmals Ziel der Anschläge sind. Nicht selten trifft der Terrorismus auch Glaubensbrüder: Anhänger der Ahmadiya-Bewegung werden zunehmend Opfer radikaler Islamisten.

Piraterie

Die Gefahr, als Tourist in einen Zwischenfall mit Piraten verwickelt zu werden, ist äußerst gering. Wahrscheinlich sind nur Taucher und Segler gefährdet, die in entlegenen Regionen auf Booten übernachten. Dennoch sollte angemerkt werden, dass die meisten Piratenangriffe weltweit in indonesischen Gewässern stattfinden, besonders in der, für den globalen Handel so bedeutsamen, Straße von Malakka. Eine Gefahr in den Gewässern der Celebes-See sind Geiselnahmen durch philippinische Rebellen, die ihren Kampf gegen die Zentralregierung mit Lösegeldzahlungen finanzieren.

Sport und Aktivitäten

Abenteuersport

In den Nationalparks und Naturschutzgebieten des Inselarchipels kann die vielfältige, exotische tropische Pflanzen- und Tierwelt auf einer **Trekkingtour** erforscht werden. Auch bieten viele Anbieter besonders auf Bali Tagesausflüge mit dem **Mountainbike** oder **Raftingtouren** an, die es ermöglichen, die Urlaubsinsel von ihrer ursprünglichen Seite kennenzulernen. **Bergsteiger** werden es besonders auf Java schwer haben, sich zwischen den vielen Vulkanen zu entscheiden. Für **Dschungeltrekking** sind die Nationalparks in Nord- und West-Sumatra, Kalimantan und Sulawesi zu empfehlen. Weitere Informationen und Empfehlungen finden sich in den Regionalkapiteln.

Bootsfahrten

Boote sind in vielen Regionen des Inselarchipels nicht nur das wichtigste Transportmittel, sondern auch eine angenehme Art der Fortbewegung. Neben den großen PELNI- und ASDP-Fähren bieten Anbieter Ausflüge mit Katamaranen, Segel-, Fischer- oder Schnellbooten an. Von kurzen Exkursionen auf vorgelagerte Inseln bis hin zu mehrwöchigen Segeltörns, bei denen man an Bord wohnt, ist alles zu haben. Touren starten von Bali aus gen Osten bis nach Komodo und Flores, aber auch in Sulawesi und Kalimantan. Weitere Informationen finden sich in den Regionalkapiteln.

Surfen

Indonesien ist ein wahres Paradies für erfahrene Wellenreiter. Die Brandung an den Südküsten von Java, Bali, Lombok und Sumbawa, aber auch die Mentawai-Inseln vor Sumatra zählen allesamt zu den besten Surfgebieten der Welt. Nicht ohne Grund finden hier jedes Jahr internationale Wettkämpfe statt. Viele Surfspots sind nur für **Profis** empfehlenswert, da die oft meterhohen Wellen über Riffen brechen und so jede noch so kleine Unachtsamkeit fatal enden kann. Auch die unberechenbaren Strömungen leisten ihren Beitrag zu traumhaften Bedingungen für Profisurfer.

Zum Glück gibt's aber auch Strände, die sich für die ersten Stehversuche eignen. Besonders in Kuta auf Bali finden sich **Surfschulen**, die Anfängerkurse veranstalten (S. 308).

Informationen zu **Surfspots** inkl. detaillierter Bewertungen, Bildern und Erfahrungsberichten finden sich auf 🖳 www.baliwaves.com, 🖳 www.fb.com/baliwaves und 🖳 www.wannasurf.com/spot/Asia/Indonesia, sowie in **Surf Bali** von Petra Hess, Melissa Schumacher und Barbara Nickl (Indojunkie 2017, auch als E-Book), einem umfassenden Reiseführer zum Thema Surfen auf Bali.

Tauchen

Das riesige Inselreich ist für seine lebendige, farbenprächtige Unterwasserwelt bekannt. In den Gewässern der Nationalparks Raja Ampat vor West-Neuguinea, Pulau Togian und Pulau Bunaken (beide Sulawesi), der Derawan-Inseln vor Kalimantan, Pulau Weh vor Sumatra, Karimunjawa (Java), im Komodo-Nationalpark, zwischen Alor und Pantar sowie vor Bali und Lombok bieten sich hervorragende Bedingungen für Taucher. Bevor man sich für einen Anbieter entscheidet, sollte die Ausrüstung, gegebenenfalls auch das Boot, in Augenschein genommen werden. Auch die Abwägung, ob mit einer Tauchsafari an entlegenen Orten taucht, oder doch lieber in Reichweite zur nächsten Dekompressionskammer bleibt, kann im Ernstfall Leben retten. Nähere Auskünfte enthalten die Empfehlungen in den Regionalkapiteln.

Wellness

In allen touristischen Zentren und in zahllosen Salons und Unterkünften bieten weibliche und männliche **Masseure** ihre Dienste an. Ab 80 000 Rp ölen sie den Körper ein und kneten ihn in einer Stunde von oben bis unten kräftig durch. Die meisten haben keinerlei professionelle Ausbildung.

Wer Erholung für Körper und Geist sucht und Stress abbauen möchte, kann sich in einem **Spa** mit Thermal- und Blütenbädern, Massagen aller Art, Packungen und anderen wohltuenden Körperbehandlungen in luxuriöser Atmosphäre entspannen. Eine richtige Massage dauert um die zwei Stunden, längere Behandlungen können durchaus einen ganzen Tag in Anspruch nehmen. Teure Hotels sind oft mit Spas ausgestattet, die auch von Tagesgästen besucht werden können. Empfehlungen finden sich in den Regionalkapiteln.

Telefon und Internet

Die Indonesier sind große Fans der Telekommunikation, **Handys** gehören genauso zum Alltag wie das Internet. Wer sich die nach wie vor saftigen Roaming-Gebühren der heimischen Mobilfunkgesellschaften sparen möchte (1–3 € pro Min.), sollte sich eine indonesische **Prepaid-SIM-Karte** besorgen und diese am besten gleich beim Kauf aktivieren lassen oder eine **eSIM** kaufen.

Mobilfunk

SIM-Karten

Selbst in kleinsten Dörfern gibt's Stände, die SIM-Karten und Prepaid-Guthaben (Pulsa) verkaufen. Die **Preise** für SIM-Karten variieren sehr stark je nach Inklusivguthaben, Lage des verkaufenden Geschäfts und Laune des Verkäufers. Sie beginnen bereits bei 10 000 Rp, am Flughafen oder in den Touristenzentren werden teils extrem überhöhte Preise verlangt.

Achtung: Die International Mobile Equipment Identity (IMEI)-Nummer von jeglichen mit einer