



Azure Sky Tours

Unser kleiner Reisebegleiter

Nützliche Reisetipps

- Visa
- Geldangelegenheiten
- Gesundheit
- Sicherheit für Reisende
- Telekommunikation
- Trinkgelder
- Dos and Don'ts (Was man tun und lassen sollte)
- Stromversorgung
- Essen und Trinken

Nützliche Reisetipps

VISA

Ausländische Besucher benötigen ein Visum für Myanmar, und der Reisepass sollte bei Einreise ins Land noch mindestens sechs (6) Monate gültig sein. Das Touristen-Visum kostet 50 Euro/US \$ und ist nach Einreise 28 Tage gültig. Business-Visa kosten 70 \$/Euro. Bei Überziehung des Visums (overstay) werden Gebühren (3 \$ pro Tag) erhoben. Der Gesamtaufenthalt mit einem Touristen-Visum darf 90 Tage nicht überschreiten,



sonst droht sofortige Ausweisung! Der einfachste Weg zum Visum führt übers Internet. Hier (evisa.moip.gov.mm) finden Sie In-

formationen zum E-Visum. Empfehlenswert ist die Einreise mit dem Flugzeug über Yangon, Mandalay und Naypyitaw.

Für die Einreise überland (und natürlich auch ansonsten) kann das Visum über eine Myanmar-Botschaft in Ihrer Heimat beantragt werden. Für Deutschland und Österreich ist die Botschaft in Berlin (www.botschaft-myanmar.de) zuständig, für Schweizer Bürger das Konsulat in Genf.

Bitte berücksichtigen Sie, dass die Bearbeitung des Antrags aufgrund des derzeit großen Andrangs längere Zeit in Anspruch nehmen kann. In schwierigen Fällen sind wir Ihnen gern bei der Besorgung des Visums behilflich.

Die Einreise über Land kann derzeit nur von Thailand aus erfolgen, die Grenzen aller anderen Nachbarländer sind für Ausländer gesperrt. Wichtigste Grenzübergänge sind Mae Sai/Tachileik, Mae Sot/Myawady und Ranong/Kawthaung, wo man nach derzeitigem Stand auch mit E-Visa einreisen kann. Im Rahmen der Förderung des Tourismus werden derzeit auch andere Grenzübergänge geöffnet. Näheres auf Anfrage.

GELDANGELEGENHEITEN

In Myanmar gilt die Devise ‚Bargeld lacht!‘. Selbst Transaktionen im sechsstelligen (Dollar!) Bereich werden hierzulande in bar abgewickelt. In den großen Städten sieht man allenthalben Leute mit großen Säcken voller Geld! Und keiner kümmert sich um sie! Bankraub ist in Myanmar unbekannt, da die Transportprobleme nach erfolgreichem Raub nicht lösbar sind. Falls man es

schaft, die Säcke ins Fluchtauto zu bringen, bleibt man mit Sicherheit im Verkehrsstau stecken...

Burmesisches Geld (Kyat, gesprochen wie ‚tscha‘) ist in diversen Denominationen von ein bis zehntausend Kyat im Umlauf, d. h., die größte Banknote hat einen Wert von etwa 7 US\$ – das sagt schon viel über das Land aus.

Sie können die Landeswährung bei der Ankunft in Yangon direkt am Flughafen tauschen. Die Kurse sind sehr gut, glauben Sie bitte nicht, dass Sie auf dem Schwarzmarkt mehr bekommen. Eher etwas weniger oder gar viel weniger, wenn Sie einem der zahlreichen Betrüger aufsitzen!

Doch gemacht: es gibt nicht nur betrügerische Geldwechsler! An vielen Orten finden sich vertrauenswürdige ‚Official Money Changers‘, wo sie bedenkenlos Geld tauschen können. Wenn Sie jedoch an der Straßenecke angesprochen werden und man Ihnen einen ausgesprochen günstigen Kurs bietet, ist Vorsicht angebracht.

Banken und Geldwechsler akzeptieren



Euro, Dollar, Singapore Dollar und auch Thai Baht. Auch ansonsten kann es nicht schaden, neben der Landeswährung US\$ dabei zu haben, die fast überall akzeptiert werden. Bitte achten Sie darauf, nur sehr gut erhaltene Banknoten mitzubringen: schmutzige und stark geknickte oder gar bekritzelte Dollarnoten werden Sie in Myanmar nicht los!

Ebenso wie Dollarnoten mit der Seriennummer, CB‘ – nur Buddha weiß, warum... Was allerdings die Burmesen nicht davon abhält bei jeder Gelegenheiten zu versuchen, ihnen genau solche Geldscheine unterzujubeln...



Kreditkarten: Seit der flächendeckenden Einführung von ATM-Maschinen benutzen viele Touristen diese, um mit Hilfe ihrer Kreditkarte an Bargeld zu kommen. Sie können bis zu dreimal täglich höchstens 300.000 Kyat (ca. 250 US\$) abheben. Das sollte reichen! Bitte berücksichtigen Sie, dass teilweise hohe Gebühren für das Ab-

heben von Geld fällig werden. Akzeptiert werden Kreditkarten der großen Organisationen Visa und Mastercard. Ansonsten ist das Bezahlen mit Kreditkarten in Myanmar eher selten, und wo sie akzeptiert werden, werden bis zu 8 % Kommission berechnet. Und verlassen Sie sich keinesfalls nur auf die Kreditkarte. Immer auch Bargeld in der Tasche mitführen! Travellerschecks werden in Myanmar nicht akzeptiert!

Internet: Pro und Kontra. Es ist eine Binsenweisheit, dass man durch Buchungen im Internet viel Geld sparen kann. Sei es bei Hotels, sei es bei Flügen oder anderswo. Doch weiß auch jeder Besenbinder, dass das Internet in dieser Hinsicht viele Fallen birgt: unseriöse Anbieter, unverständliches Kleingedrucktes u.v.a.m. machen Buchungen im Internet nicht selten zu einem Glücksspiel. So manche/r hat sich schon gewundert, als er in seinem Zimmer lag, das auf dem Foto im Internet so schön aussah: Froschaugen und Weitwinkel-Objektive vermögen wahre Wunder zu bewirken...

Im Falle Myanmar kommt hinzu, dass das Land in vielerlei Hinsicht nicht mit anderen, fortgeschrittenen Ländern, verglichen werden kann. Sei es, was die Zahlungsmodalitäten angeht, sei es, was die Internet-Anbindung angeht.

Wenn Sie z. B. einen Inlandsflug in Myanmar

im Netz buchen, sparen Sie vielleicht zehn Prozent (d. h., die Kommission des hiesigen Reisebüros) ein. Der Flugmarkt in Myanmar ist stark reguliert: zwar haben wir mehr als zehn Inlandsfluglinien, aber deren Preise unterscheiden sich kaum. Konkurrenz ist ein Fremdwort! Dafür sorgen schon die ‚guten Beziehungen‘ der Airlines zu den zuständigen Behörden. Preiswerte Flüge (z. B. Tagesrandverbindungen) werden Sie im Netz nicht finden, da sie meist kurzfristig angeboten werden und schnell vergriffen sind. Und was ist, wenn Ihr im Netz gebuchter Flug verschoben wird? Oder ausfällt? Das Reisebüro erfährt davon, aber wie sieht es mit dem Reisenden aus, der gerade auf einer Trekkingtour ist und dann am Flughafen erstaunt feststellen muss, dass sein Flug schon weg ist? Oder gar nicht stattfindet? Der schaut in die Röhre! Ähnlich ist es bei Hotelbuchungen: wenn Sie in Ihrem Hotel ankommen und man Ihnen erklärt, dass man Ihren Namen leider, leider nicht finden kann. Oder weil man ‚dachte‘, dass Sie nicht mehr kämen, weil es doch schon so spät sei. Und das Zimmer daher ‚weitergegeben‘ habe.

Eine spätere Beschwerde bei Tripadvisor verschafft Ihnen an dem Abend auch kein Bett mehr. Ganz anders, wenn Sie über uns buchen: wir kümmern uns um die Buchung, bestätigen sie mehrfach. Und wenn dann

wirklich mal alle Stricke reißen bzw. gerissen sind, kümmern wir uns darum, dass Sie ein Plätzchen finden, an dem Sie Ihr müdes Haupt betten können. Und sooo groß sind die Preisunterschiede ja auch nicht. Schließlich haben wir dieselben Verträge und ähnliche Konditionen mit unseren Partner-Hotels, die auch die Anbieter im Internet haben – welche durchaus mit denen im Netz mithalten können.

Darüber hinaus spielen gerade in einem Land wie Myanmar persönliche Bindungen eine große Rolle. Wenn sich die Sachbearbeiter schon jahrelang kennen, ist die Chance, auch dann noch ein Zimmer zu bekommen, wenn es eng wird, erheblich größer als im unpersönlichen Internet. Und fragen kostet ja nichts...

Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: natürlich klappen 99 % der Internet-Buchungen auch in Myanmar reibungslos. Aber wer möchte schon gern zu den 1 % gehören, bei denen es nicht klappt...?

GESUNDHEIT

Ein Aufenthalt in Myanmar stellt kein größeres Gesundheitsrisiko dar als der in Thailand oder anderen Ländern Südostasiens. Die Menschen in Myanmar sterben an denselben Krankheiten wie die Menschen in der westlichen Welt (Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen an erster Stelle und et-

wa an Schlangenbissen oder Cholera! Auch die gefürchtete Malaria stellt kein allgemeines Gesundheitsrisiko für die Bewohner Myanmars dar. Sie kommt in den am meisten von Touristen besuchten Gebieten kaum vor. Das von Mücken übertragene Dengue-Fieber gibt es in allen Ländern Südostasiens, sogar in Singa-pore.

Leider gibt es dagegen noch keine Prophylaxe/Schutzimpfung. Der beste Schutz gegen Mücken sind daher ein Moskitonetz und Kleidung, die den Körper bedeckt. Ansonsten verweisen wir auf die Website des Auswärtigen Amtes (www.auswaertiges-amt.de). Die medizinische Versorgung in Myanmar lässt leider sehr zu wünschen übrig, obwohl in Yangon die von ausländischen Ärzten betriebene SOS-Klinik als recht zuverlässig zu betrachten ist. Auch die Klinik der australischen Botschaft bietet einen sehr guten Standard. Daneben gibt es noch ein paar VIP-Krankenhäuser mit guter Ausstattung. Sollte es wirklich einmal Ernst werden, ist es



Glück nicht weit nach Bangkok, wo es eine gute medizinische Infrastruktur gibt.

Unerlässlich ist jedoch der Abschluss einer Auslandsreisen-Krankenversicherung, die auch den Rücktransport im Notfall beinhaltet. Impfungen sind bei Einreise in Myanmar nicht vorgeschrieben, aber es ist keine schlechte Idee, sich vor der Reise zu vergewissern, dass der allgemein übliche Impfschutz (Polio, Wundstarrkrampf, Hepatitis etc.) noch wirksam ist.

Helfer in der Not: Falls Sie tatsächlich einmal in eine Notlage geraten sollten, können Sie sich an die Touristenpolizei (01-378479!) wenden. Falls es eine solche nicht gibt, tun es auch ganz normale Polizisten, die Ihnen gern helfen. Die Beamten sind freundlich und stets bemüht, dem ihre Hilfe Suchenden zur Seite zu stehen.

In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich an den nächsten Arzt wenden, Ihr Hotel hilft Ihnen gern, den ‚Passenden‘ zu finden. Größere Hotels haben sogar einen Hausarzt.

In Yangon steht die schon genannte SOS-Klinik (01 – 667 877, Alarm Center) oder die Arztpraxis der australischen Botschaft (01-585353) Ihnen im Falle eines Falles gern zur Seite.

Lassen Sie sich für den nicht ganz billigen Service eine Quittung geben, die Sie später bei Ihrer Versicherung einreichen können.

Die deutsche Botschaft in Yangon (01-548951 bis 53) kann Ihnen auch weiterhelfen.

Und wir sind natürlich auch für Sie da. Zögern Sie nicht, uns im Notfall jederzeit anzurufen, auch nachts! Das gehört bei uns zum Service dazu! Wir vermitteln auch den Kontakt zu Ihren Verwandten/Bekanntem in der Heimat.

SICHERHEIT FÜR REISENDE

Myanmar kann als sehr sicher bezeichnet werden, die Kriminalität hält sich in Grenzen, nicht zuletzt aufgrund der drakonischen Strafen. Neulich las ich hingegen in einer Statistik, dass Myanmar die höchste Mordrate ganz Eurasiens hätte, die sich fast schon mit denen der ‚führenden‘ Länder inlen so mörderisch veranlagt sein? Und was stellte sich heraus? Die Opfer innerstaatlicher Konflikte wurden einfach mitgezählt. Aber halt nur in Myanmar, in Syrien und Irak hingegen nicht... Also, keine Sorge: Myanmar ist eines der sichersten Länder



Polizistinnen

der Welt, und wenn Sie irgendwo Ihr Portemonnaie legen lassen, wird es Ihnen wahrscheinlich hinterhergegetragen.

Es gibt jedoch in Myanmar Gebiete, in denen es Konflikte zwischen der burmesischen Armee und diversen Rebellengruppen gibt, vor allem im Shan-Staat, Karen-Staat und im Kachin-Staat. In den nördlichen Distrikten des Rakhine-Staates gibt es derzeit ethnische Konflikte. Die genannten Gebiete liegen an der Peripherie des Landes und sind für Touristen gesperrt.

Sollte es in dem Gebiet, in dem Sie sich gerade aufhalten, Konflikte geben, können Sie sich darauf verlassen, dass Sie es sofort verlassen müssen.

Für alle ‚Krisengebiete‘ ist in der Regel ein Permit erforderlich, das Sie nur bekommen, wenn die Lage dort sicher ist. Es kann vorkommen, dass Gebiete, die gestern noch geöffnet waren, heute gesperrt sind. Aber das sind Ausnahmen.

Bitte lassen Sie uns wissen, wohin Sie reisen wollen, und wir kümmern uns um das Permit – Erfolg jedoch nicht garantiert!

TELEKOMMUNIKATION

Die Zeiten, in denen man stundenlang im Yangoner Telefonamt anstehen musste, um dann ein sehr teures Überseegespräch – bei dem man meist kaum ein Wort verstand – zu führen, sind glücklicherweise längst vor-

bei. Myanmar hat den Anschluss ans Kommunikationszeitalter geschafft! Neben der staatlichen MPT, die ihren Service in Zeiten des Konkurrenzkampfes stark verbessert hat, ringen die Firmen Oredoo und Telenor um die Gunst der Kunden.

Der Service unterscheidet sich kaum, die Preise in Nuancen. Bei einer Firma ist das vielleicht das Telefonieren teurer, dafür der Internet-Zugang preiswerter.

Bei der Ankunft in Yangon kann man eine sehr preiswerte SIM-card (ca. einen Euro) kaufen und gleich draus telefonieren. Die Preise sind höher als in den Nachbarländern, bewegen sich aber durchaus im Rahmen.

Ist das Gesprächsguthaben aufgebraucht, kann man ohne Probleme ein ‚top up‘ kaufen. Auch Roaming funktioniert, aber das wird in der Regel erheblich teurer sein als eine im Land gekaufte SIM-card.

Viele Hotels, Cafes, Restaurants usw. bieten kostenloses WiFi an. Dies und das Aufkommen von Smartphone, Tablet & Co. hat



dazu geführt, dass die Internetcafes, die vor etlichen Jahren wie Pilze aus dem Boden schossen, weitgehend der Vergangenheit angehören. Zu einfach ist der Netzzugang geworden. In den Hotels gibt es Business-Center, wenn man unbedingt mal einen Desktop braucht. In den großen Städten ist das Netz meist gut ausgebaut aber auf dem Lande kann es schon vorkommen, dass man telekommunikationsmäßig völlig abgeschnitten ist.

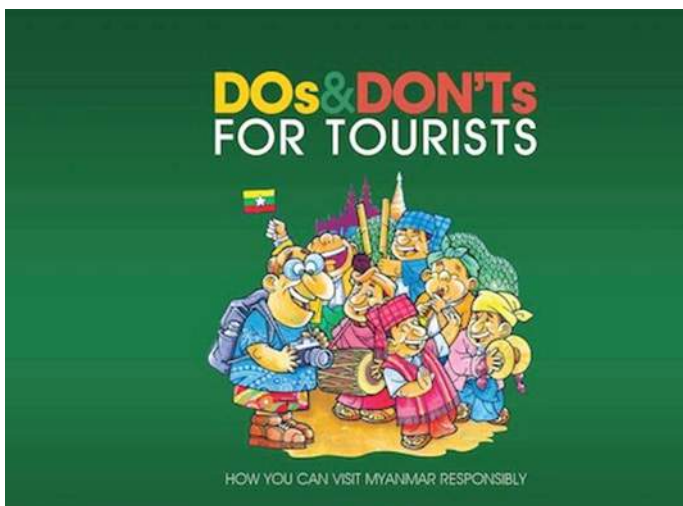
TRINKGELDER

Myanmar ist eine Service-Gesellschaft. Während man in Europa selbst in besseren Hotels seinen Koffer allein ins Zimmer wuchten muss, wird einem in Myanmar auch in einem Guesthouse das Gepäck aufs Zimmer gebracht. Allerorten steht eine Unzahl von dienstbaren Geistern dem Gast zu Diensten: Kellner, Türöffner, Roomboys – was das Herz sich wünscht. Manchmal sogar mehr, als sich das Herz wünscht... Allen gemeinsam ist, dass sie ziemlich schlecht verdienen und daher über ein Trinkgeld stets erfreut sind. Wie viel ist angemessen? Nun, das hängt davon ab, wo Sie sich befinden. Wenn Sie dem Boy im Teashop hundert Kyat geben, freut der sich. Der Kofferboy in einem Luxushotel wird dagegen in so einem Fall vielleicht ein bisschen bedröppelt dreinschauen. Dort sind dann eher tausend

Kyat angemessen. Im Restaurant sollte man – je nach Zeche – 5 bis 10 % geben. Allerdings nicht, wenn Sie teuer essen gehen – was in Yangon durchaus möglich ist. Bei einer Zeche von 500.000 Kyat wären zehn Prozent schon etwas unangemessen. Zumal dort ohnehin eine Service Charge erhoben wird. Ich selbst runde meist auf. Wenn die Zeche 8.500 Kyat beträgt, runde ich auf 9.000 Kyat auf. Trägergebühren sind festgelegt, z. B. an Flughäfen, wo pro Gepäckstück 300 Kyat anfallen.

In Bagan können es bei der Ausschiffung schon leicht einmal 500 Kyat werden... Wenn Sie einen Reiseleiter engagieren sind pro Tag 5 Dollar angemessen (insgesamt, nicht pro Person!). Aufgrund der Tatsache, dass der Fahrer oftmals einen viel stressigeren Job hat als der Guide, halte ich es für angemessen, im das Gleiche zu geben. Bei einer größeren Gruppe, die mehr Arbeit für den Guide bedeutet, kann man auch gern 10 Dollar geben.





DOS AND DON'TS – WAS MAN TUN UND LASSEN SOLLTE

Ernährung: Wie in allen tropischen Ländern gilt auch in Myanmar die Regel: Cook it, peel it or forget it! Wenn auch die Zeiten, in denen der Burma Belly fast jeden erwischte, lange vorbei sind, so ist doch Vorsicht angebracht. Man sollte nicht den Fehler machen, Yangon mit Bangkok gleichzusetzen, wo man unbesorgt in den Garküchen essen kann! Streetfood also eher vermeiden! Aber das ist ja in Indien auch nicht anders... Wasser sollte man nur aus Flaschen trinken (gibt es überall) und Eiswürfel generell vermeiden. Es sei denn, Sie sind in einem Vier-

sternehotel. Besser in renommierten Restaurants essen, Experimente vermeiden.

Klima: Die Hitze in Myanmar kann seinen Besuchern heftig zusetzen! Immer einen Sonnenschutz tragen (Hut) und am Strand gut eincremen!

Am Inle-See und anderenorts darauf achten, dass die Sonne vom Wasser reflektiert wird. So mancher, der sich mit einem Hut gegen die Sonne geschützt wähnte, musste feststellen, dass er trotzdem einen heftigen Sonnenbrand erlitt. Sehr wichtig ist es auch, darauf zu achten, dass man genug Flüssigkeit zu sich nimmt. Man schwitzt mehr, als man denkt. Wir raten dazu, mittags z.B. eine Suppe zu sich zu nehmen, die Flüssigkeit und Salz enthält.

Die Schuhfrage: Sie hat in Myanmar eine überragende Bedeutung und kann als einer der Auslöser für den Unabhängigkeitskampf angesehen werden. Wenn Sie eine Pagode besuchen, müssen Sie Schuhe und Socken ausziehen. Selbst wenn Sie ein Holzbein haben, wie einer meiner Kunden vor vielen Jahren, den das sehr empörte. In dieser Hinsicht herrscht in Myanmar NULL Toleranz! Nada! Niente!

Manchmal drängt sich dem Besucher – zumal wenn er sich mit der Religion beschäftigt hat – der Eindruck auf, dass der



Buddhismus in Myanmar sich im Schuhe ausziehen und Goldplättchenaufkleben erschöpft...

Auch in Bezug auf Kleidung gelten auf Pagoden strenge Vorschriften: allerorts sieht man von einem local guide gestiftete Plakate, die den Besuchern genau erzählen, was er zu unterlassen hat. Der Mann kommt sicher auf direktem Wege ins Nirwana... Kurze Hosen sind unerwünscht, desgleichen ärmellose Blusen und Ähnliches für Frauen. Doch keine Sorge: Sie bekommen überall leihweise einen Longyi (lokaler Wickelrock), mit dessen Hilfe Sie Ihre Blöße verhüllen können.

Das kleine Büchlein ‚Dos and Don'ts in Myanmar‘, das mancherorts sogar gratis erhältlich ist, sagt Ihnen, wo es langgeht. Obwohl die Autoren es manchmal ein wenig übertreiben, wenn Sie mich fragen.

Fotografieren: ist in Myanmar relativ problemlos möglich. Die meisten Menschen haben kein Problem damit, wenn ein Ausländer sie fotografieren will. Allerdings sollte man versuchen, vorher die Genehmigung der Person zu erhalten, die man ablichten will. Das kann durch eine dementsprechende Geste geschehen, dazu muss man nicht Burmesisch können.

Vorsicht geboten ist bei Moslems und vor allem bei Bahnhöfen, Flughäfen, Brücken

oder gar Militärinstallationen, wo Fotografieren streng untersagt ist!

Zollbestimmungen: Bargeld im Gegenwert von mehr als 10.000 US \$ muss bei der Einreise deklariert werden, desgleichen teurer Schmuck und teure technische Artikel. Burmesisches Geld darf weder ins Land gebracht werden noch ausgeführt werden. Es gibt Beschränkungen bei der Einfuhr von Zigaretten und Alkohol. Allerdings sind die Preise für Zigaretten in Myanmar unschlagbar günstig und Sie können nach Passieren der Zollkontrolle ihren Bedarf im Duty Free Shop decken (zumindest in Yangon).

Shopping in Myanmar: Myanmar ist nicht unbedingt das, was man ein Shopping-Paradies nennt, vor allem, wenn man Güter aus der westlichen Welt sucht.

Wer aber einheimische Produkte sucht, wird überall fündig werden. Die Märkte bieten ein großes Spektrum an Textilien und Souvenirs wie Holzschnitzereien, Perlmutterwaren, Lackwaren usw. an. Sehr beliebt bei Touristen sind auch die Mönchsschirme, Rattanwaren, Musikinstrumente und auch die berühmte Gesichtspaste Thanaka, das Schönheitsmittel der burmesischen holden Weiblichkeit, nehmen viele gern mit.

Gold und Edelsteine sollte man nur bei autorisierten Händlern kaufen, da es sonst

Probleme bei der Ausfuhr geben kann. Dasselbe gilt für Antiquitäten, hier ist eher noch mehr Vorsicht geboten. Vor allem, wenn es um Darstellung des Buddha geht. Da sind die Burmesen ganz besonders empfindlich... Wir beraten Sie gern! Generell gilt, dass man die Sachen am besten dort kaufen sollte, wo sie hergestellt werden: die beste Auswahl an Lackwaren hat definitiv Bagan zu bieten. In Myanmar können Sie ruhig handeln, obwohl solche Spannen wie z. B. in Indien hierzulande nicht üblich sind.

Post: Die burmesische Schneckenpost ist zu Recht berüchtigt! Manch einer wartet noch heute auf die Postkarte, die er seiner Mutter in Deutschland vor zwanzig Jahren geschickt hat. Schließlich verdient ein Postangestellter nicht so viel, und mit ein wenig Geschick lassen sich die Briefmarken durchaus wiederverwenden...

Geben Sie Ihre Postkarten besser im Hotel ab oder geben Sie sie uns. Wir kümmern uns dann darum, dass sie ordnungsgemäß, d. h., mit einem kleinen Geschenk an den Schalterbeamten, versandt werden. Pakete von Myanmar ins Ausland sind sehr teuer, es lohnt sich durchaus, sie mit nach Bangkok zu nehmen und dort abzuschicken. Im Lande selbst bedient man sich gern der zahlreichen Kurierdienste, größere Sendungen schickt man als Beiladung im Bus mit. Sehr

zuverlässig! Wer größere Souvenirs nach Hause schicken will, kann sich vertrauensvoll an Agenten wenden, die mit den einschlägigen Läden zusammenarbeiten. Auch diese sind in der Regel zuverlässig.

STROMVERSORGUNG

In der Regel werden Sie in Myanmar Wechselstrom mit einer Voltzahl von 220-240 vorhanden. Es kann aber nicht schaden, vorher zu fragen. Starke Stromschwankungen sind nicht unüblich, daher werden sie in Myanmar allerorten ‚Voltage Regulators‘ finden, mit denen die Voltzahl relativ konstant gehalten werden soll. Sind die Schwankungen zu stark, schaltet sich das Geräte automatisch ab. Dieselbe Auf-



gabe erfüllen sog. Safeguards, die aber den Stromfluss nicht regulieren, sondern einfach abschalten, wenn die Spannung eine bestimmte Bandbreite über- bzw. unterschreitet. Ihre empfindlichen Geräte wie Laptops etc. sollten Sie daher unbedingt schützen. Stromabschaltungen stellen ein weiteres Problem dar: selbst in Yangon kann es passieren, dass der Strom stundenlang ausfällt. Die vor fast allen Geschäften stehenden privaten Generatoren legen darüber Zeugnis ab. Daher Mobiltelefone und Laptops laden, wenn Gelegenheit ist und nicht darauf vertrauen, dass man das im nächsten Hotel machen kann. Vor allem einfache Hotels haben oft keinen Generator, sondern stellen dem Gast ggfs. eine Kerze ins Zimmer. Mit etwas Glück haben diese Häuser einen ‚Inverter‘, also Batteriestrom. Die Mitnahme einer Taschenlampe ist daher unbedingt zu empfehlen.

Besonders unangenehm kann bei Stromausfällen der Ausfall der Klimaanlage sein, die heutzutage in den Hotels zum Standard gehört. Aber Vorsicht: eine Klimaanlage in Ihrem Zimmer bedeutet noch lange nicht, dass immer Strom da ist, um sie zu betreiben...

Ein anderes Problem stellen die Steckdosen dar. Myanmar hat eine unglaubliche Vielfalt an Steckdosen zu bieten. In meinem Haus gab es sechs verschiedene Ty-

pen. Durch weiträumigen Austausch konnte ich die Zahl auf drei verringern. Und wer glaubt, mit seinem ‚Universalstecker‘ für alle Fälle gerüstet zu sein, wird vielleicht feststellen, dass Myanmar in dieser Hinsicht ein eigenes Universum darstellt. Fast schon überflüssig zu sagen, dass die elektrischen Anlagen in Myanmar nicht sicher sind. Ausgebrannte Steckdosen finden sich allerorten und die Stromverteilmasten in den Städten sind immer wieder ein beliebtes Fotomotiv für Touristen.

Auch ansonsten ist man in Myanmar in dieser Hinsicht recht unkonventionell eingestellt – also Vorsicht!!!

ESSEN UND TRINKEN

Die burmesische Küche hat es nicht leicht! An allen Seiten umzingelt von Ländern, deren Küchen Weltruf haben: im Westen Indien, im Norden China und im Osten Thailand. Die traditionelle burmesische Küche orientiert sich eher am westlichen Nachbarn: Curries dominieren! Sie sind jedoch nicht so scharf gewürzt wie in Indien und Schweinfleisch wird dort auch nicht so viel gegessen.

Viele beschreiben die Küche Myanmars als ‚ölig‘ und in der Tat wird am Öl nicht gespart. Aber wohlschmeckend ist sie durchaus! Ich persönlich finde es erstaunlich, dass es z. B. in Deutschland nur ein einzi-



ges burmesisches Restaurant (in Köln) gibt. In der Weltstadt Paris gibt es kein einziges! Das ist umso unverständlicher, als selbst Länder, deren Küchen einen nicht so guten Ruf genießen, dort (und in anderen europäischen Metropolen) zu Dutzenden zu finden sind. Aber das ändert sich hoffentlich bald. Grundnahrungsmittel ist natürlich Reis. Die Bewohner Myanmars halten den Weltrekord im Reisverzehr: wenn ich einer Statistik glauben darf, essen die Burmesen pro Kopf (Alte und Kinder eingerechnet) nicht weniger als 600 Gramm (ungekocht) Reis täglich! Man liest zwar allenthalben, dass die typische Begrüßung in Myanmar ‚Mingalaba‘ lautet. Aber das ist nur bedingt richtig. Viel öfter hört man: ‚Htamin saa bibilaa?‘ Und das bedeutet: ‚Hast Du schon Reis gegessen?‘

Da die Zubereitung der traditionellen burmesischen Küche sehr zeitaufwendig ist, weichen die Hausfrauen des Landes gern auf die chinesische Küche aus, die erheblich weniger Mühe macht. Dasselbe gilt

für die indische Küche, vor allem dort, wo viele Inder leben. Die verschiedenen Völker des Landes haben natürlich ihre eigenen Spezialitäten: Shan-Nudeln sind nicht nur bei den Shan beliebt und die feurige Küche Rakhines hat auch in anderen Landesteilen ihre Freunde.

In Yangon kann man eine kulinarische Reise durch das ganze Land machen: ob Intha-Küche vom Inle-See oder Karen-Küche – hier ist alles zu haben. Versäumen Sie nicht die Gelegenheit, in Myanmar einen Kochkurs mit anschließender Verkostung (z. B. am Inle-See) zu machen – ein Abenteuer der besonderen Art.

In den großen Städten haben sich mittlerweile viele Thai-Restaurants etabliert, die die schmackhafte Küche des Nachbarlandes anbieten. In den wichtigen Touristendestinationen findet man eine weite Auswahl von italienischer, japanischer, ko-





reanischer, indischer Küche. In Yangon gibt es sogar ein deutsches (!) Restaurant. Wer dort Heimweh nach deutscher Küche hat,

sollte sich ins Restaurant ‚Mahlzeit‘ begeben, wo es von Kohlrouladen über Sauerbraten und Schnitzel wirklich alles gibt! In den Supermärkten der City-Mart-Kette findet der heimwehkranke Reisende eine große Auswahl an bekannten Produkten wie Nutella und Ritter-Sport-Schokolade! Sogar halbwegs vernünftiges Brot gibt es in einigen Hotels...

Vergeblich werden Sie allerdings Schnürsenkel suchen: also bitte Ersatz mitbringen!