MACHU PICCHU TRAVEL
SÜDAMERIKA REISEN

Länderinfos Guatemala

Amtlicher Staatsname:	República de Guatemala
Hauptstadt & Regierungssitz:	Guatemala-Stadt
Amtssprache:	Spanisch
Staatsform:	präsidentielle Republik
Unabhängigkeit:	15.09.1821
Nationalfeiertag:	15.09.
Fläche:	109.021 km²
Entfernung:	Guatemala-Stadt - Frankfurt: 9.397 km
Einwohnerzahl:	16,9 Mio.
Bevölkerungsdichte:	153 Einwohner pro km²
Internet-Kennung:	.gt
Telefonvorwahl:	502
Währung:	1 Quetzal = 100 Centavos
Zeitdifferenz:	MEZ - 7 Stunden / MESZ - 8 Stunden

MACHU PICCHU TRAVEL
SÜDAMERIKA REISEN

Reiseinfos

Ein- und Ausreise

Einreisebestimmungen

Deutsche, schweizerische und österreichische Staatsangehörige benötigen für Guatemala-Aufenthalte von bis zu insgesamt 90 Tagen kein Visum. Es genügt ein Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Reisepass mit einem Einreisestempel versehen wird. Gerade bei Einreise aus den Nachbarländern über Land ist auf die Einholung des Einreisestempels zu achten, um Schwierigkeiten bei der Ausreise zu vermeiden. Bei Fehlen des Einreisestempels wird in der Regel ein zeitintensiver Behördengang unter persönlicher Anwesenheit in der Hauptstadt notwendig. Eine Verlängerung von 90 Tagen kann bei der Einwanderungsbehörde beantragt werden.

Alleinreisende Minderjährige sollten bei Einreise eine beglaubigte Einverständniserklärung der / des Sorgeberechtigten in deutscher Sprache (mit spanischer Übersetzung) oder in englischer Sprache mit sich führen.

Einfuhr- und Ausfuhrbestimmungen

Landes- und Fremdwährung können unbeschränkt ein- und ausgeführt werden, müssen aber ab einem Wert von 10.000 USD deklariert werden. Um die Ausbreitung von BSE und der Maul- und Klauenseuche zu verhindern, ist die Einfuhr frischer Produkte tierischer Herkunft (z. B. Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte, Rohwolle etc.) verboten. Weitere Informationen erteilt die zuständige Behörde: Servicio Nacional de Cuarentena Animal.

Airlines & Flughäfen

Von Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt es keine Direktflüge nach Guatemala-Stadt. Lufthansa (LH) aus Frankfurt am Main und Austrian (OS) aus Wien fliegen in Kooperation mit United (UA) nach Guatemala City mit Zwischenstopp in Newark. Von Frankfurt am Main und München aus bietet Avianca (AV) Flüge nach Guatemala City über Bogota an. Ab Zürich fliegt Iberia (IB) über Madrid und Swiss (LX) in Zusammenarbeit mit American Airlines (AA) über Miami nach Guatemala City. Iberia Airlines (IB) bietet Direktflüge von Madrid nach Guatemala-Stadt an.

Flugzeiten:
Frankfurt - Guatemala-Stadt: ab 15 Std. 35 Min.; Wien - Guatemala-Stadt: ab 16 Std. 25 Min.; Zürich - Guatemala-Stadt: ab 15 Std. 20 Min. (mit jeweils einem Zwischenstopp).

Gepäckbestimmungen

Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrem Flug bei der jeweiligen Fluggesellschaft nach Freigepäck, Höchstgewicht und Abmessungen. Bitte beachten Sie, dass scharfe Gegenstände wie Messer, Scheren und Nagelfeilen im Passagiergepäck nicht erlaubt sind. Behältnisse für Flüssigkeiten und ähnliche Artikel wie Zahnpasta dürfen maximal 100 ml fassen (es gilt die auf dem Behältnis angegebene Höchstmenge). Alle Einzelbehälter sollten vollständig in durchsichtigen, wiederverschließbaren Plastikbeuteln transportiert werden. Das Fassungsvermögen sollte 1 Liter nicht überschreiten. Die Plastiktüte muss bei der Sicherheitskontrolle am Flughafen separat vorgelegt werden.

Pässe und Wertsachen müssen im Handgepäck mitgeführt werden. Check-in-Koffer müssen stabil und haltbar sein. Außerdem muss Ihr Gepäck verschlossen sein. Die beste Möglichkeit, sich vor möglichen Schäden oder Verlusten zu schützen, ist der Abschluss einer Reisegepäckversicherung. Wenn Ihr Gepäck beschädigt ist, benachrichtigen Sie sofort Ihr Reisebüro und stellen Sie unverzüglich einen formellen Antrag bei der Fluggesellschaft oder dem Beförderer.

Flughafengebühren & -**steuern**

Bei der Ausreise aus dem Land ist eine Flughafen- und Sicherheitsgebühr zu entrichten.

Mitnahmeempfehlungen für Guatemala

- Reisepass und Reisedokumente
- Bequeme Wanderschuhe
- Leichte und atmungsaktive Kleidung
- Sonnenschutzmittel und Insektenschutzmittel
- Hut oder Kopftuch zum Schutz vor der Sonne
- Kamera oder Smartphone zum Fotografieren
- Wasserflasche
- Bargeld und Kreditkarten
- Reiseversicherungsunterlagen
- Erste-Hilfe-Kasten
- Tragbares Ladegerät für elektronische Geräte
- Eine leichte Regenjacke oder einen Poncho
- Ein spanischer Sprachführer oder eine Übersetzungs-App
- Ein gutes Buch oder einen Reiseführer über Guatemala
- Eine wiederverwendbare Einkaufstasche für Souvenirs
- Eine wiederverwendbare Wasserflasche für die Wasserfilterung

MACHU PICCHU TRAVEL
SÜDAMERIKA REISEN

Reise-Impfungen für Guatemala & Gesundheitstipps

Impfungen

Für die Einreise nach Guatemala sind keine besonderen Impfungen erforderlich. Der Nachweis einer Gelbfieberimpfung ist nur erforderlich, wenn Sie aus einem gelbfiebergefährdeten Land (z. B. Brasilien) nach Guatemala einreisen. Sie muss mindestens 12 Tage alt sein, da der Schutz durch den Impfstoff erst nach 12 Tagen einsetzt. Ohne diesen Nachweis kann Ihnen die Einreise verweigert werden.

Es wird auch dringend empfohlen, die Standardimpfungen aufzufrischen. Dazu gehören Diphtherie, Polio, Masern und Tetanus. Eine Hepatitis-A-Impfung wird auch für Auslandsreisen in Entwicklungs- und Schwellenländer empfohlen, und in einigen Fällen ist auch eine Hepatitis-B-Impfung erforderlich. Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihren Arzt.

Bitte beachten Sie, dass sich die Impfvorschriften kurzfristig ändern können. Informieren Sie sich zwei bis drei Monate vor der Abreise bei Ihrem Arzt, Reisemediziner oder tropenmedizinischen Beratungszentrum über die aktuellen Impfvorschriften und die Besonderheiten Ihres Reiseziels. Es ist auch ratsam, die Wirksamkeit der Standardimpfungen zu überprüfen, da längere Abstände zwischen den einzelnen Impfungen erforderlich sein können. Informationen zu Impfungen sind auch im Internet zu finden, z.B. beim Robert-Koch-Institut (http://www.rki.de)

Diese Zusammenfassung ist als Anregung für eine Beratung zu verstehen. Sie kann nicht alle medizinischen Aspekte abdecken und bietet möglicherweise nicht immer aktuelle Informationen.

Gesundheit

Das Risiko einer **Erkrankung durch Insektenstiche** besteht im ganzen Land, außer im Hochland. Neben Malaria sind auch Krankheiten wie Dengue-Fieber, Chikungunya und das berüchtigte Zika-Virus möglich. Deshalb ist es wichtig, Mückenstiche zu jeder Tages- und Nachtzeit zu vermeiden. Kleidung in hellen Farben mit langen Ärmeln, Mückenspulen und Mückennetze sind wirksam.

Alle Frauen, die schwanger sind oder schwanger werden möchten, sollten von Reisen nach Guatemala absehen, da die Möglichkeit eines Ausbruchs des **Zika-Virus** in Guatemala besteht.

Der Kontakt mit Tieren sollte in Guatemala aufgrund der anhaltenden **Tollwut** vermieden werden. In solchen Fällen, insbesondere bei längeren Aufenthalten, kann eine Tollwutimpfung sinnvoll sein. Suchen Sie immer einen Arzt auf, wenn Sie von einem Tier gebissen oder gekratzt werden.

Durchfallerkrankungen sind unter Reisenden weit verbreitet, und Guatemala ist da keine Ausnahme. Es ist wichtig, den Verzehr von Salaten und anderen Rohkostprodukten zu vermeiden und auf Eis zu verzichten. Die Früchte sollten geschält oder gründlich in

Trinkwasser gewaschen werden. Leitungswasser ist in der Regel nicht zum Trinken geeignet, aber Wasser in Flaschen ist in der Regel überall erhältlich. Es ist auch möglich, das Wasser selbst zu filtern, abzukochen oder chemisch zu reinigen. Wenn Sie Wasser in Flaschen verwenden, achten Sie darauf, dass der Deckel fest verschlossen ist. Verwenden Sie zum Zähneputzen nur abgefülltes oder gereinigtes Wasser. Waschen und desinfizieren Sie sich vor dem Essen häufig die Hände. Abführmittel wie Hefepräparate, Elektrolytlösungen und Kohletabletten gehören unbedingt ins Gepäck.

Sonnenschutzmittel und ein Sonnenhut sind unerlässlich. In den Tropen und insbesondere in großen Höhen ist die Sonne sehr stark und es besteht die Gefahr eines Sonnenbrands, auch wenn der Himmel bedeckt ist.

Die medizinische Versorgung, einschließlich Ärzten, Krankenhäusern und Apotheken, ist nur in städtischen Gebieten verfügbar und ihre Qualität entspricht im Allgemeinen nicht den europäischen Standards. Es ist daher ratsam, im schlimmsten Fall nach Europa zurückzukehren. Erste-Hilfe-Kästen mit Verbandsmaterial sind daher sehr nützlich. Beachten Sie jedoch etwaige Beschränkungen für die Einfuhr von Arzneimitteln. Überprüfen Sie vor Ihrer Abreise immer Ihre Krankenversicherung und schließen Sie eine entsprechende Reiseversicherung ab

Rund ums Geld

Die Währung ist Quetzal (GTQ) und Kreditkarten (Visa, American Express und Mastercard) werden in der Regel akzeptiert. An den meisten Geldautomaten können Sie mit Ihrer Kreditkarte Bargeld abheben; es ist ratsam, Bargeld in US-Dollar mit sich zu führen, da der Umtausch in Dollar oft einfacher und billiger ist als in Euro.

Kredit-/Debitkartenbetrug und das Klonen von Kreditkarten kommen im ganzen Land vor, sowohl bei der Benutzung von Geldautomaten als auch bei Zahlungen. Es ist ratsam, nur Geldautomaten zu benutzen, die von Kameras und Bankpersonal überwacht werden. Wird die Karte im Automaten gehalten, kann sie gefälscht sein.

Kreditkarten dürfen nur in Ihrer Anwesenheit benutzt werden, fragen Sie ggf. nach einem mobilen Terminal.Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Kontobewegungen.Zeigen Sie jeden Betrug bei der guatemaltekischen Polizei an.

Kosten & Trinkgelder

Kosten:

Guatemala ist ein budgetfreundliches Reiseziel mit niedrigen Kosten für Unterkunft, Transport und Verpflegung. Ein Budget von etwa 30 bis 50 Dollar pro Tag sollte das Nötigste abdecken, einschließlich Unterkunft, Mahlzeiten und Transport vor Ort. Unterbringung: Einfache Zimmer

gibt es schon für 5-10 $ pro Nacht, komfortablere Unterkünfte wie Hostels oder Gästehäuser kosten zwischen 15 und 25 $ pro Nacht.

Verkehrsmittel: Guatemala verfügt über ein gut ausgebautes Bussystem, das eine kostengünstige Möglichkeit der Fortbewegung darstellt. Die Fahrpreise liegen zwischen 1 und 5 Dollar, je nach Entfernung. Taxis sind ebenfalls weit verbreitet und kosten ab etwa 3-5 $.

Essen: Auf der Straße und auf lokalen Märkten gibt es einige der günstigsten Mahlzeiten zu Preisen zwischen 1 und 5 Dollar. Restaurants und Cafés verlangen in der Regel mehr, die Preise beginnen bei etwa 5-10 $.

Aktivitäten: Viele beliebte touristische Aktivitäten in Guatemala, wie der Besuch von Maya-Ruinen und Wanderungen, sind relativ preiswert. Die Eintrittspreise für die meisten Stätten liegen zwischen 5 und 15 Dollar.

Es ist immer eine gute Idee, etwas Bargeld zur Hand zu haben, da nicht alle Orte Kreditkarten akzeptieren. Die Währung in Guatemala ist der Quetzal. Geldautomaten sind in den größeren Städten und an den Touristenzielen weit verbreitet, und es ist auch möglich, Geld in Banken und Wechselstuben umzutauschen.

Insgesamt ist Guatemala ein erschwingliches Reiseziel für preisbewusste Reisende, die die reiche Kultur und natürliche Schönheit des Landes erleben möchten.

In Guatemala ist es üblich, in Restaurants 5-10 % des Rechnungsbetrags als **Trinkgeld** zu geben. Das Trinkgeld wird nach der Bezahlung in bar hinterlassen. Sie sollten Ihrem Fremdenführer auch ein Trinkgeld geben, wenn Sie mit ihm oder ihr zufrieden sind. Sie sind oft abhängig von dem niedrigen Gehalt.

Einkaufen & Souvenirs

In Guatemala sind viele traditionelle Souvenirs zu finden. Hier ist eine Auswahl der besten von ihnen.

Ron Zacapa: Für Rum-Liebhaber ist eine Flasche des berühmtesten Rums von Guatemala das perfekte Geschenk. Ron Xacapa ist auf der ganzen Welt für seinen komplexen Geschmack bekannt und wird Sie sicher begeistern.

Quetzaltec: Weniger komplex und viel billiger ist der traditionelle Aguardiente Quetzalteca. Es ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich, darunter Tamarinde und Hibiskus und hat eine auffällige, ikonische Flasche.

Kaffee aus Guatemala: Das berühmteste Exportgut des Landes ist wahrscheinlich der Kaffee, der in einer Vielzahl von Mikroklimata wächst. Kaufen Sie Bohnen von kleinen Erzeugern wie der Finca El Injerto und überraschen Sie Ihre kaffeebegeisterten Freunde.

Schmuck aus Jade: In Guatemala gibt es auch Jade-Minen, und der Edelstein wird seit präkolumbianischer Zeit für Schmuck verwendet. Kaufen Sie einen Ring oder eine Halskette aus Jade als originelles Geschenk. In Antigua und Guatemala gibt es mehrere Jadegeschäfte, in denen Sie unzählige Stücke sehen können.

Tischläufer: Wer Guatemala besucht, wird die attraktiven Stoffe erkennen, die die Maya-Indianer noch immer tragen. Viele von ihnen verkaufen traditionelle Textilien. Von Hemden bis hin zu Fußmatten findet man hier alles, aber die Tischläufer haben genau die richtige Größe, um sie ins Gepäck zu packen und das Können der Weberinnen zu zeigen. Kaufen Sie Handarbeit, wenn Sie es sich leisten können.

Keramiken: Auch Maya-Töpferwaren sind im ganzen Land zu finden und sind ein tolles Souvenir. Es sind Stücke in verschiedenen Größen erhältlich. Auf dem Markt in Chichicastenango können Sie Keramik und andere Souvenirs kaufen.

Masken: Farbenfrohe Masken sind ein weiteres beliebtes Souvenir in Guatemala und eignen sich hervorragend zur Dekoration. Bei Nimpot in Antigua finden Sie eine große Auswahl an Masken in allen Größen.

Unterwegs in Guatemala - Transportmittel

Taxi

Taxis sind in Guatemala eine beliebte und bequeme Art der Fortbewegung. Hier sind ein paar Tipps für Touristen, die mit dem Taxi in Guatemala unterwegs sind:

- Vergewissern Sie sich, dass das Taxi lizenziert ist und einen Taxameter hat. So können Sie sicher sein, dass Sie einen fairen Preis für Ihre Fahrt zahlen.
- Vereinbaren Sie den Fahrpreis vor Antritt der Fahrt. So vermeiden Sie Unklarheiten oder Meinungsverschiedenheiten über den Preis am Ende der Fahrt.
- Vermeiden Sie es, Taxis auf der Straße anzuhalten, vor allem nachts. Rufen Sie stattdessen ein seriöses Taxiunternehmen an oder buchen Sie eine Fahrt über eine Ride-Hailing-App.
- Achten Sie immer auf Ihre Sachen, da es in Taxis zu Diebstählen kommen kann.
- Seien Sie sich bewusst, dass der Verkehr in Guatemala sehr dicht sein kann, vor allem in den größeren Städten, also planen Sie mehr Zeit für Ihre Reise ein.
- Wenn Sie kein Spanisch sprechen, kann es hilfreich sein, die Adresse Ihres Ziels auf Spanisch aufzuschreiben, um sie dem Fahrer zu zeigen.
- Bei längeren Fahrten sollten Sie einen Pauschalpreis aushandeln, anstatt nach dem Taxameter zu zahlen.
- Halten Sie kleine Scheine und Wechselgeld bereit, da Taxifahrer möglicherweise kein Wechselgeld für größere Scheine haben.

Wenn Sie diese Tipps befolgen, können Sie eine sichere und komfortable Taxifahrt in Guatemala erleben

Busse und Motortaxis

Guatemala verfügt über ein gut ausgebautes öffentliches Bussystem, das eine preiswerte und bequeme Art ist, das Land zu bereisen. Allerdings können die Busse überfüllt sein, und es ist wichtig, dass Sie auf Ihre Umgebung achten und Ihre Wertsachen sicher aufbewahren.

Um einen Bus zu nehmen, müssen Sie zu einem Terminal (auf Spanisch "terminal terrestre" genannt) in der Stadt gehen, in der Sie Ihre Reise beginnen. Diese Terminals befinden sich oft am Stadtrand, und Sie können ein Taxi oder einen lokalen Bus nehmen, um dorthin zu gelangen. Am Terminal angekommen, können Sie ein Ticket für den gewünschten Bus kaufen.

Wenn Sie in den Bus einsteigen, sollten Sie sich darauf einstellen, dass er überfüllt und möglicherweise heiß ist. Es kann sein, dass Sie im Gang stehen oder sitzen müssen und dass Taschen in den Gepäckfächern oder im Gang verstaut werden. Achten Sie auf Ihre Wertsachen und versuchen Sie, sie immer bei sich zu haben.

In Guatemala gibt es eine Vielzahl von Busunternehmen, von denen einige über neuere und komfortablere Busse verfügen als andere. Einige der bekannteren Busunternehmen sind "Pullman", "Tica" und "Autovias".

Busse in Guatemala sind eine großartige Möglichkeit, das Land zu erkunden, aber es ist wichtig, sich der möglichen Risiken bewusst zu sein und Vorsichtsmaßnahmen zu treffen, um sich und sein Eigentum zu schützen.

Mietwagen

In Guatemala gibt es eine große Auswahl an Autovermietungen, darunter große internationale Unternehmen wie Avis, Budget und Hertz, aber auch lokale Unternehmen. Es wird empfohlen, ein Auto im Voraus zu buchen, besonders während der Hauptreisezeit.

Bei der Anmietung eines Autos ist es wichtig, dass Sie einen gültigen Führerschein und eine Kreditkarte besitzen. Viele Unternehmen verlangen auch eine Kaution. Wichtig ist auch, dass Sie die guatemaltekischen Verkehrsregeln kennen, einschließlich der Geschwindigkeitsbegrenzungen und der Vorschriften für Alkohol am Steuer.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass es in einigen ländlichen Gegenden unbefestigte oder schlecht gewartete Straßen gibt. Es ist daher empfehlenswert, ein Auto mit hoher Bodenfreiheit zu mieten oder sich bei der Autovermietung zu erkundigen, ob diese das Fahren auf solchen Straßen erlaubt.

Guatemala hat eine Reihe von Verkehrsgesetzen, die alle Touristen kennen sollten, bevor sie in Guatemala Auto fahren. Hier sind einige der wichtigsten Punkte, die Sie beachten sollten:

- Das Fahren erfolgt auf der rechten Seite der Straße.
- Alle Insassen eines Fahrzeugs müssen jederzeit angeschnallt sein.
- Die gesetzliche Blutalkoholgrenze liegt bei 0,05 %. Es ist illegal, unter Alkoholeinfluss zu fahren.
- Es ist verboten, während der Fahrt ein Mobiltelefon zu benutzen.
- Das Mitführen eines gültigen Führerscheins, einer Zulassung und eines Versicherungsnachweises während der Fahrt ist obligatorisch.
- Es ist verboten, auf einer Landstraße oder Autobahn zu wenden.
- Es ist vorgeschrieben, bei Tag und Nacht Scheinwerfer zu benutzen.
- An Fußgängerüberwegen und Kreuzungen müssen Sie Fußgängern Vorfahrt gewähren.
- Hupen ist in Wohngebieten zwischen 21.00 Uhr und 7.00 Uhr morgens verboten.
- Es ist verboten, mit einem platten Reifen oder einem defekten Rücklicht zu fahren.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Verkehrskontrollen in Guatemala lax sein können und viele Einheimische sich nicht an die Verkehrsregeln halten. Touristen sollten sich jedoch immer an die Gesetze halten, um Bußgelder oder rechtliche Probleme zu vermeiden.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass der Straßenzustand in Guatemala sehr unterschiedlich sein kann und vor allem in ländlichen Gegenden in schlechtem Zustand sein kann, so dass es wichtig ist, vorsichtig zu fahren.

Es wird auch empfohlen, ein Fahrzeug zu mieten, das den örtlichen Sicherheitsvorschriften entspricht, da einige Fahrzeuge auf bestimmten Straßen nicht zugelassen sind.

Inlandsflüge

In Guatemala gibt es mehrere inländische Fluggesellschaften, die Flüge zu verschiedenen Zielen im Lande anbieten. Dazu gehören:

Avianca Guatemala: bietet Flüge zu Zielen wie Guatemala-Stadt, Flores, Quetzaltenango und mehr an. TACA: bietet Flüge zu Zielen wie Guatemala-Stadt, Flores, Quetzaltenango und mehr. TAG: bietet Flüge zu Zielen wie Guatemala-Stadt, Flores, Quetzaltenango und mehr. Nature Air: bietet Flüge zu Zielen wie Guatemala-Stadt, Flores, Quetzaltenango und mehr an.

Diese Fluggesellschaften haben alle unterschiedliche Flugpläne, Preise und Routen, so dass es am besten ist, ihre Websites für die neuesten Informationen zu überprüfen. Beachten Sie, dass die Preise der Flüge je nach Jahreszeit und Buchungsfrist variieren können.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass einige Inlandsflüge in Guatemala aufgrund von Wetterbedingungen geändert oder gestrichen werden können, daher ist es immer eine gute Idee, sich vor der Reise bei der Fluggesellschaft zu informieren.

Generell sollten Sie mindestens 2 Stunden vor dem geplanten Abflug am Flughafen sein und einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mitbringen.

Bahn

Guatemala verfügt über ein begrenztes Zugsystem mit nur einer aktiven Personenzuglinie, die zwischen den Städten Quetzaltenango und Guatemala-Stadt verkehrt. Die Zugfahrt bietet wunderschöne Ausblicke auf die Landschaft und ist eine einzigartige Möglichkeit, das Land zu erleben.

Hier sind einige Tipps für Zugreisen in Guatemala:

- Prüfen Sie den Fahrplan: Der Zug fährt nur zweimal pro Woche, mittwochs und samstags, also planen Sie Ihre Reise entsprechend.
- Kaufen Sie die Fahrkarten im Voraus: Sie können die Fahrkarten am Bahnhof oder in einem Reisebüro kaufen. Es empfiehlt sich, sie im Voraus zu kaufen, da der Zug schnell voll sein kann.
- Nehmen Sie Snacks und Wasser mit: Die Zugfahrt kann bis zu 4 Stunden dauern, daher sollten Sie Snacks und Wasser mitnehmen, damit Sie es bequem haben.
- Ziehen Sie sich bequem an: Im Zug kann es heiß und stickig werden. Ziehen Sie daher bequeme Kleidung an und nehmen Sie einen Pullover oder eine Jacke für die kühle Bergluft mit.
- Genießen Sie die Aussicht: Der Zug fährt durch wunderschöne Landschaften, darunter üppige Wälder und malerische Dörfer. Vergessen Sie nicht, eine Kamera mitzunehmen, um die Landschaft festzuhalten!
- Achten Sie auf die Sicherheitsvorschriften: Guatemala ist ein Land mit einer hohen Kriminalitätsrate, und Zugreisen sind da keine Ausnahme. Achten Sie auf Ihre Umgebung und tragen Sie Ihre Wertsachen immer bei sich.
- Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Zugreisen in Guatemala ein einzigartiges und angenehmes Erlebnis sein können, aber es ist wichtig, im Voraus zu planen und sich über den eingeschränkten Zeitplan und die Sicherheitsrisiken im Klaren zu sein.

Post, Telefon, Internet

Post

Das Postsystem in Guatemala wird vom Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) betrieben. Das Hauptpostamt befindet sich in der Hauptstadt Guatemala City, aber es gibt auch kleinere Postämter im ganzen Land.

Postsendungen können im Inland und im Ausland per Luftpost oder auf dem Landweg verschickt werden. Es ist ratsam, wichtige Dokumente und Pakete per Einschreiben zu versenden, um eine sichere Zustellung zu gewährleisten. Briefmarken können in den Postämtern oder bei autorisierten Briefmarkenhändlern erworben werden.

Guatemala bietet auch Expressdienste wie DHL und FedEx für dringende Sendungen an. Diese Dienste sind zwar teurer als die normale Post, bieten aber eine schnellere Zustellung und die Möglichkeit der Sendungsverfolgung.

Insgesamt ist der Postdienst in Guatemala zuverlässig, aber es ist ratsam, zusätzliche Zeit für die Zustellung einzuplanen, insbesondere bei internationaler Post.

Internet

Wenn Sie ein Mobiltelefon mit sich führen, muss es ein Dreibandgerät sein. Allerdings sind Handygespräche von und nach Europa recht teuer.

In Guatemala gibt es Internetcafés vor allem in Touristengebieten. Der drahtlose Internetzugang (Wi-Fi) ist in Hotels, Restaurants, Cafés und großen Flughäfen weit verbreitet.

Vorwahlnummern
Deutschland:0049-
Schweiz:0041-
Österreich:0043-

Fotografieren & Video

Guatemala ist ein Land mit einer vielfältigen und lebendigen Kultur, was es zu einem beliebten Reiseziel für Fotografen und Videofilmer macht. Hier sind ein paar Tipps für Foto- und Videoaufnahmen in Guatemala:

Erlaubnis einholen: Fragen Sie immer um Erlaubnis, bevor Sie Fotos oder Videos von Menschen machen, insbesondere in indigenen Gemeinschaften.

Kleiden Sie sich angemessen: Beim Besuch religiöser Stätten ist es wichtig, sich bescheiden zu kleiden und Hüte und Sonnenbrillen abzunehmen.

Seien Sie respektvoll: Achten Sie immer auf Ihre Umgebung und respektieren Sie die örtlichen Bräuche und Traditionen.

Seien Sie einheimisch: In Guatemala gibt es viele lokale Märkte, Straßenfeste und Festivals, die großartige Gelegenheiten für einzigartige und farbenfrohe Fotos bieten.

Nehmen Sie einen Führer mit: Erwägen Sie, einen einheimischen Reiseführer zu engagieren, der Ihnen hilft, sich im Land zurechtzufinden und Sie zu versteckten Juwelen führt, die Sie auf eigene Faust vielleicht nicht so leicht finden.

Achten Sie auf das Licht: Das Licht in Guatemala kann sehr grell sein, vor allem mitten am Tag. Versuchen Sie daher, Fotos am frühen Morgen oder am späten Nachmittag zu machen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Halten Sie die Kultur fest: Guatemala ist reich an Kultur und Geschichte, daher sollten Sie unbedingt Fotos und Videos von der lokalen Architektur, der traditionellen Kleidung und der Kunst machen.

Erleben Sie die Schönheit der Natur: In Guatemala gibt es auch wunderschöne Naturlandschaften wie den Vulkan Atitlán, die Maya-Ruinen von Tikal und die Kolonialstadt Antigua, die sich alle hervorragend für Foto- und Videoaufnahmen eignen.

Seien Sie vorbereitet: Vergewissern Sie sich, dass Sie die nötige Ausrüstung mitbringen und Ersatzakkus und Speicherkarten dabei haben.

Haben Sie Spaß: Denken Sie daran, sich zu amüsieren und sich Zeit zu nehmen, während Sie die Schönheit Guatemalas festhalten.

Stromversorgung

Die Spannung in Guatemala beträgt 110 V. Es gibt vier Arten von Steckern, daher ist es ratsam, einen Adapter mitzubringen: 2- oder 3-poliges Steckersystem, Commonwealth-Steckersystem, AS 3112-Steckersystem.

Sicherheit in Guatemala

Guatemala hat leider den Ruf eines unsicheren Landes und die Kriminalität hat in den letzten Jahren auch zugenommen. Die Statistiken zeigen jedoch, dass das Risiko, als Tourist Opfer einer Straftat zu werden, nicht höher oder niedriger ist als in anderen lateinamerikanischen Ländern. Ihr Risiko lässt sich erheblich verringern, wenn Sie einige Regeln beachten. Sie sollten zum Beispiel nicht allein reisen, nachts unterwegs sein und abgelegene und einsame Orte meiden. Auch beim Tanken, an Ladeautomaten und beim Verlassen von Banken und Supermärkten sollten Sie vorsichtig sein. In einigen Zonen von Guatemala-Stadt (Zonen 1, 4, 5, 9, 10, 14 und 18) und an verschiedenen Busbahnhöfen kommt es häufig zu Überfällen durch Privatpersonen, so dass es ratsam ist, Zone 1 vor Einbruch der Dunkelheit zu verlassen. Provozieren Sie Räuber nicht, wenn sie wertvolle Gegenstände wie Schmuck, teure Sonnenbrillen oder Kameras bei sich haben. Wichtige Dokumente, wie z. B. Reisepässe, sollten im Hotelsafe eingeschlossen oder in einer Tasche unter der Kleidung und am Körper getragen werden. Es ist auch ratsam, eine Kopie Ihres Reisepasses in Ihrem E-Mail-Konto oder einem anderen Online-Speicher zu hinterlegen.

Aktuelle Sicherheitsinformationen finden Sie auf der Seite des Auswärtigen Amtes im Internet unter: www.auswaertiges-amt.de

Dos & Don'ts / Allg. Verhaltenstipps für Guatemala

Bei Ihrem Besuch in Guatemala gibt es einige wichtige Verhaltenstipps zu beachten, um Ihre Reise angenehm und respektvoll gegenüber der Kultur und den Einheimischen zu gestalten. Als erstes sollten Sie sich über die lokale Etikette informieren. Guatemala ist ein Land mit reicher indigener Kultur, daher ist es angebracht, Einheimischen mit Respekt und Höflichkeit zu begegnen. Zeigen Sie Interesse an ihrer Kultur, ihren Traditionen und ihrem Alltag. Ein freundliches Lächeln und ein paar einfache Begrüßungsworte auf Spanisch, wie "Hola" (Hallo) oder "Buenos días" (Guten Tag), können den Einheimischen gegenüber Wertschätzung und Offenheit signalisieren.

Das Tragen von angemessener Kleidung ist ebenfalls wichtig, insbesondere in religiösen Stätten oder abgelegenen Gemeinden. Bedecken Sie Ihre Schultern und Knie, um Respekt vor religiösen Bräuchen und Traditionen zu zeigen. Beachten Sie auch, dass in einigen Maya-Dörfern das Fotografieren ohne vorherige Erlaubnis als unhöflich angesehen wird. Fragen Sie daher immer höflich, bevor Sie Fotos von Einheimischen oder ihren Häusern machen. Es ist auch ratsam, ein gewisses Maß an Spanischkenntnissen mitzubringen oder zumindest einige grundlegende Ausdrücke zu lernen, um sich besser verständigen zu können. Die Einheimischen werden es zu schätzen wissen, wenn Sie sich bemühen, sich auf Spanisch auszudrücken, auch wenn Ihre Kenntnisse begrenzt sind. Dies zeigt Respekt und Offenheit für die Kultur des Landes.

Bei der Besichtigung archäologischer Stätten oder ländlicher Gebiete ist es wichtig, die Umwelt zu respektieren und keinen Müll zurückzulassen. Tragen Sie zu einem nachhaltigen Tourismus bei, indem Sie Ihren Abfall ordnungsgemäß entsorgen und die Natur und die historischen Stätten unberührt lassen. Nehmen Sie nur Erinnerungen mit und hinterlassen Sie nichts als Fußabdrücke.

Vermeiden Sie es, öffentlich über politische oder religiöse Themen zu diskutieren, da diese sensibel sein können und zu Kontroversen führen könnten. Konzentrieren Sie sich lieber auf die Schönheit des Landes, seine Geschichte und seine Kultur. Die Einheimischen sind in der Regel freundlich und gastfreundlich, und es ist eine großartige Gelegenheit, von ihnen mehr über ihre Traditionen und Bräuche zu erfahren.

Darüber hinaus ist es ratsam, wertvolle Gegenstände sicher aufzubewahren, um Taschendiebstahl oder Diebstahl zu vermeiden. Tragen Sie Ihre Wertsachen eng am Körper und halten Sie immer ein wachsames Auge auf Ihre persönlichen Sachen, insbesondere in belebten Touristengebieten oder öffentlichen Verkehrsmitteln.

Hotels und Unterkünfte in Guatemala

Guatemala bietet eine Vielzahl von Unterkunftsmöglichkeiten für Touristen, von preisgünstigen Herbergen bis hin zu Luxusresorts.

In der Hauptstadt Guatemala-Stadt gehören zu den beliebten Hoteloptionen das InterContinental Guatemala, das gehobene Zimmer und eine Vielzahl von Annehmlichkeiten bietet, und das Hotel Casa Santo Domingo, das in einem restaurierten Kolonialkloster untergebracht ist und ein Museum beherbergt.

Für diejenigen, die eine preisgünstigere Option suchen, sind Herbergen wie The Jungle Place und Hostel Los Amigos eine beliebte Wahl.

Für ein intensiveres Erlebnis entscheiden sich viele Touristen für einen Aufenthalt in einem der traditionellen Maya-Dörfer Guatemalas, wo sie die lokale Kultur kennen lernen und an traditionellen Aktivitäten wie Weben und Kochen teilnehmen können.

Ein weiteres beliebtes Ziel in Guatemala ist Antigua, eine Kolonialstadt, die für ihre gut erhaltene spanische Barockarchitektur bekannt ist. Hier sind das Hotel Casa Santo Domingo, das Hotel Posada San Francisco und das Hotel San Jorge einige der beliebtesten Unterkünfte.

Für ein abgelegenes und naturnahes Erlebnis bietet der Atitlan-See mehrere Öko-Lodges wie Atitlan Organics und Mayan Inn.

Auch Ferienwohnungen und -häuser sind im ganzen Land zu finden, insbesondere in Antigua.

Insgesamt bietet Guatemala eine große Vielfalt an Unterkünften für Touristen, die für unterschiedliche Budgets und Reisestile geeignet sind.

Reisewetter Guatemala & (beste) Reisezeit

Guatemala kann das ganze Jahr über besucht werden, aber es gibt zwei Jahreszeiten: die Regenzeit von Mai bis Oktober und die Trockenzeit von November bis April. Im Allgemeinen ist Guatemala ein tropisches Land, kann aber in drei Klimazonen unterteilt werden.

Tierra Caliente, das nördliche Tiefland sowie die Pazifik- und Karibikküste. Die Jahrestemperatur beträgt 26 °C und die Luftfeuchtigkeit kann 90 % erreichen. Daher findet man hier in einer Höhe von etwa 800 m die typische Vegetation immergrüner und immerfeuchter Tropenwälder mit riesigen, bis zu 50 m hohen Urwäldern. Tierra Caliente ist auch die Klimazone, in der die Maya siedelten.

In einer Höhe von etwa 1.800 Metern über dem Meeresspiegel herrscht ein gemäßigtes Klima, die so genannte 'Tierra Temrada'. Der berühmte guatemaltekische Kaffee reift hier bei einer angenehmen Temperatur von 16-23°C.

Die kälteste Zone heißt "**Tierra Fria**" und liegt auf einer Höhe von 3.000 Metern. Hier leben die meisten Guatemalteken. Hier leben die meisten Guatemalteken, darunter auch indigene Bauern. Wie der Name schon sagt, ist es hier kühler als in anderen Klimazonen. Es wird

erwartet, dass die Temperaturen unter 15°C (59°F) fallen werden, also bringen Sie immer einen Pullover oder eine Jacke für die Abende mit.

Land & Leute

Bevölkerung in Guatemala

Guatemala beherbergt eine vielfältige Bevölkerung mit einer Mischung aus indigenen, spanischen und Ladino-Kulturen (Menschen mit gemischter indigener und spanischer Abstammung). Die Mehrheit der Bevölkerung ist von den Maya abstammend und das Land ist die Heimat von über 20 verschiedenen Maya-Sprachen.

Die Menschen in Guatemala sind für ihre herzliche und gastfreundliche Art bekannt. Sie sind sehr stolz auf ihr indigenes Erbe, und viele traditionelle Bräuche und Praktiken sind immer noch Teil des täglichen Lebens. Besucher können bunte Textilien und traditionelle Kleidung sehen, die von vielen Menschen getragen wird, vor allem in ländlichen Gebieten.

Guatemala ist auch für seine lebendige Kunst- und Musikszene bekannt, mit traditionellen Tänzen und Festivals, die das ganze Jahr über stattfinden. Besucher können auch traditionelle Heilpraktiken der Maya kennen lernen, wie z. B. Temazcal-Zeremonien (Schwitzhütten) und die Verwendung von Heilpflanzen.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Armut in Guatemala ein großes Problem darstellt, und Besucher sollten sich dessen bewusst sein, wenn sie das Land bereisen. In vielen ländlichen Gebieten fehlt es an grundlegender Infrastruktur und Dienstleistungen, und es ist wichtig, respektvoll zu sein und nicht ohne Erlaubnis zu fotografieren.

Maya
Das Volk der Maya ist eine indigene Gruppe, die derzeit in Guatemala sowie in Teilen von Mexiko, Belize, Honduras und El Salvador lebt. Sie haben viele ihrer traditionellen Bräuche, Überzeugungen und Praktiken beibehalten. Viele Maya sprechen noch immer ihre indigenen Sprachen und halten eine starke Verbindung zu ihren traditionellen landwirtschaftlichen Praktiken aufrecht. Auch in der guatemaltekischen Kultur und Politik spielen sie weiterhin eine wichtige Rolle. Das Maya-Volk ist jedoch auch mit großen Herausforderungen konfrontiert, darunter Armut, Diskriminierung und Gewalt. In den letzten Jahren wurden Anstrengungen unternommen, um diese Probleme zu erkennen und anzugehen und das Maya-Volk durch Bildungs- und wirtschaftliche Entwicklungsprogramme zu stärken.

K'iche'
Das Volk der K'iche' ist eine indigene Gruppe, die im Hochland von Guatemala ansässig ist. Sie haben eine reiche Geschichte und Kultur, die Jahrhunderte zurückreicht, und sind für ihre traditionelle Weberei, Töpferei und Textilien bekannt.

Eines der wichtigsten Reiseziele für alle, die sich für die Kultur der K'iche' interessieren, ist die Stadt Chichicastenango im Departement Quiche. In dieser Stadt befindet sich einer der größten indigenen Märkte Zentralamerikas, auf dem Besucher traditionelle K'iche'-Textilien, Töpferwaren und anderes Kunsthandwerk erwerben können. Der Markt ist donnerstags und sonntags geöffnet und ist ein großartiger Ort, um die lebendige Kultur des K'iche'-Volkes zu erleben.

Wer sich für die Sprache und Literatur der K'iche' interessiert, sollte unbedingt die "Pop Wuj" in Quetzaltenango besuchen, eine Schule für den Unterricht in der K'iche'-Sprache. Hier können Sie an Kursen teilnehmen, um die Sprache zu lernen und die reiche mündliche Tradition des K'iche'-Volkes zu erkunden.

Sprache & Religion

Sprache

Guatemala hat Spanisch als Amtssprache. Im ganzen Land werden jedoch auch viele indigene Sprachen gesprochen, darunter K'iche', Kaqchikel, Tz'utujil, Q'anjob'al und Mam.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Spanischkenntnisse in den verschiedenen Regionen und Gemeinden unterschiedlich sind. In Touristengebieten und Großstädten ist es wahrscheinlich, dass die meisten Menschen Spanisch sprechen, aber in ländlicheren Gegenden kann es schwieriger sein, Personen zu finden, die Spanisch sprechen.

Außerdem sind viele Menschen in Guatemala zweisprachig oder mehrsprachig und sprechen sowohl Spanisch als auch eine oder mehrere indigene Sprachen.

Es ist respektvoll, Menschen in ihrer eigenen Sprache zu begrüßen. Wenn Sie also die Möglichkeit haben, sollten Sie versuchen, ein paar Schlüsselsätze in der lokalen indigenen Sprache zu lernen. Dies kann eine gute Möglichkeit sein, mit den Menschen in Kontakt zu treten und zu zeigen, dass Sie sich für ihre Kultur interessieren.

Wenn Sie eine Reise nach Guatemala planen und mehr über die Sprache und Kultur des Landes erfahren möchten, empfiehlt es sich, einen Spanischkurs zu belegen oder mit einem Reiseführer zu reisen, der Ihnen bei der Überwindung von Sprachbarrieren helfen kann.

Religion

Guatemala ist ein Land mit einer reichen kulturellen und religiösen Geschichte. Die Mehrheit der Bevölkerung ist katholisch, aber es gibt auch eine bedeutende Anzahl von Evangelikalen und spirituellen Maya-Praktiken.

Eine der wichtigsten religiösen Stätten in Guatemala ist Santiago Atitlán, eine katholische Kirche in der Stadt Santiago Atitlán. Diese Kirche ist bekannt für ihre kunstvollen Verzierungen und den schönen Blick auf den Atitlán-See.

Eine weitere wichtige religiöse Stätte ist die Basilika Unserer Lieben Frau von Esperanza Macarena, die sich in der Stadt Quetzaltenango befindet. Diese katholische Kirche ist für ihre schöne Architektur bekannt und ist ein beliebter Wallfahrtsort für Katholiken in Guatemala und den umliegenden Ländern.

Für diejenigen, die sich für die spirituellen Praktiken der Maya interessieren, gibt es im ganzen Land zahlreiche Möglichkeiten, traditionelle Zeremonien und Rituale zu erleben. Die Stadt Chichicastenango im westlichen Hochland von Guatemala ist besonders für ihre traditionellen Maya-Märkte und -Zeremonien bekannt. Besucher können auch die alten Maya-Ruinen von Tikal und Yaxhá besichtigen, die heute von vielen Maya als heilige Stätten angesehen werden.

Darüber hinaus gibt es viele moderne Religionsgemeinschaften wie die Mormonen, die Zeugen Jehovas und die Siebenten-Tags-Adventisten, die ebenfalls eine bedeutende Präsenz im Land haben.

Geographie

Lage

Guatemala grenzt im Südosten an Honduras, im Süden an El Salvador, im Norden an Mexiko und im Osten an Belize. Es liegt an zwei Ozeanen: dem Atlantischen Ozean (Golf von Honduras), einem Teil des Karibischen Meeres, im Osten und dem Pazifischen Ozean im Südwesten. Guatemala liegt in Mittelamerika auf 15°30' nördlicher Breite und 90°15' westlicher Länge. Das bedeutet, dass der geografische Mittelpunkt Amerikas ebenfalls in Guatemala liegt, genauer gesagt in der Stadt Curapa. Die Fläche des Staates entspricht in etwa der der neuen Bundesländer.

Entfernung: Guatemala-Stadt - Frankfurt: 9.397 km
Zeitdifferenz MEZ: - 7 Stunden
Zeitdifferenz MESZ: - 8 Stunden

Regionen

Guatemala ist in 22 Departements oder Verwaltungsregionen unterteilt, von denen jede ihre eigene einzigartige Geografie und Kultur hat.

Das westliche Hochland: Diese Region ist für ihr bergiges Terrain bekannt und beherbergt die Mehrheit der indigenen Maya-Bevölkerung. Hier befinden sich die Städte Quetzaltenango und Huehuetenango sowie die berühmte Marktstadt Chichicastenango. Die Region ist auch für ihren Kaffee und ihre Textilien bekannt.

Die Pazifikküste: Diese Region zeichnet sich durch ihr heißes und trockenes Klima aus und ist für ihre Strände, Mangroven und Feuchtgebiete bekannt. Zu den wichtigsten Städten in dieser Region gehören Escuintla, Chimaltenango und Santa Rosa. Fischerei, Landwirtschaft und Tourismus sind die Haupteinnahmequellen dieser Region.

Der Petén: Diese Region liegt im nördlichen Teil des Landes und ist bekannt für ihre dichten Regenwälder und die alten Maya-Ruinen. Die berühmten Stätten von Tikal und Uaxactun befinden sich hier. In dieser Region befinden sich auch mehrere Naturschutzgebiete, darunter das Maya-Biosphärenreservat, das größte Schutzgebiet in Mittelamerika.

Die Verapaces: Diese Region liegt im zentralen Teil des Landes und ist bekannt für ihre wunderschönen Naturlandschaften, darunter der berühmte Vulkan Santa Maria. Die Region ist auch für den Anbau von Kaffee, Kardamom und anderen Feldfrüchten bekannt. Coban ist die wichtigste Stadt dieser Region.

Die östliche Region: Diese Region ist für ihre Karibikküste bekannt, die bei Touristen wegen ihrer Strände und Korallenriffe beliebt ist. Zu den wichtigsten Städten in dieser Region gehören Izabal, Livingston und Puerto Barrios. Die Region ist auch für ihre Bananen- und Ölpalmenplantagen bekannt.

Die Hauptstadtregion: Diese Region umfasst die Hauptstadt Guatemala City sowie die Gemeinden Mixco, Villa Nueva, San Juan Sacatepéquez, Amatitlán, San Miguel Petapa und Santa Catarina Pinula. Diese Region zeichnet sich durch ihre Verstädterung aus und ist das wirtschaftliche Zentrum des Landes.

Fauna & Flora

Guatemala ist für seine vielfältige Fauna und Flora bekannt. Das Land verfügt über ein breites Spektrum an Ökosystemen, von tropischen Regenwäldern bis hin zu Wüsten, in denen eine Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten gedeihen kann.

Fauna: Guatemala ist die Heimat einer Vielzahl von Tierarten, darunter Affen, Jaguare, Pumas, Tapire und Krokodile. Das Land ist auch für seine Vögel bekannt, wie z. B. den Quetzal, der der Nationalvogel Guatemalas ist. Darüber hinaus gibt es in Guatemala mehrere Schildkröten- und Reptilienarten, darunter Leguane, Boa Constrictor und Vipern.

Flora: Die Ökosysteme Guatemalas beherbergen eine Vielzahl von Pflanzenarten. In den Regenwäldern können Besucher eine Vielzahl von tropischen Pflanzen wie Orchideen, Bromelien und Farne sehen. In den Wüsten des Landes gibt es außerdem eine Vielzahl von Kakteen und Sukkulenten. Das Land ist auch bekannt für seine Kaffee- und Bananenplantagen sowie für die Produktion von Zucker und anderen landwirtschaftlichen Erzeugnissen.

Geschützte Gebiete: Um die reiche Artenvielfalt des Landes zu bewahren, gibt es in Guatemala mehrere Schutzgebiete. Zu den bekanntesten gehören der Tikal-Nationalpark, der die alten Maya-Ruinen von Tikal beherbergt und ebenfalls zum UNESCO-Weltkulturerbe

gehört, sowie das Maya-Biosphärenreservat, das sich über mehr als 5.000 Quadratmeilen erstreckt und eine Vielzahl von Tieren und Pflanzen beherbergt.

Politik

Amtlicher Staatsname: República de Guatemala
Hauptstadt / Regierungssitz: Guatemala-Stadt
Nationalfeiertag: 15. September
Unabhängigkeit: 15.09.1821

Staatsform

Guatemala ist eine präsidiale, repräsentative, demokratische Republik, in der der Präsident Guatemalas sowohl Staatsoberhaupt als auch Regierungschef ist. Der Präsident wird vom Volk für eine Amtszeit von vier Jahren gewählt und ist auf eine Amtszeit beschränkt.

Der Einkammer-Nationalkongress von Guatemala ist die Legislative der Regierung und besteht aus 158 Mitgliedern, die vom Volk für vier Jahre gewählt werden. Die Justiz ist unabhängig und besteht aus einem Obersten Gerichtshof, Berufungsgerichten und unteren Gerichten.

Guatemala verfügt über ein politisches Mehrparteiensystem mit mehreren bedeutenden politischen Parteien, darunter die Nationale Revolutionäre Einheit Guatemalas (URNG), die Partei des Nationalen Fortschritts (PAN), die Patriotische Partei (PP) und die Unionistische Partei (PU).

In Guatemala werden alle vier Jahre Wahlen für das Präsidentenamt und alle vier Jahre für den Kongress abgehalten. Die nächsten Präsidentschaftswahlen finden im Jahr 2023 statt.

Es ist wichtig zu wissen, dass Guatemala eine Geschichte politischer Gewalt und Korruption hat, und in den letzten Jahren gab es Bedenken hinsichtlich des Niveaus von Demokratie und Menschenrechten im Land.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Guatemala ein präsidiales, repräsentatives, demokratisches republikanisches politisches System mit einem Mehrparteiensystem hat, mit einem Präsidenten als Staats- und Regierungschef, einem Einkammer-Nationalkongress als Legislative und einer unabhängigen Justiz. Es ist jedoch zu beachten, dass das Land eine Geschichte politischer Gewalt und Korruption hat.

Administrative Gliederung

Guatemala ist in 22 Departements unterteilt, die mit Bundesstaaten oder Provinzen in anderen Ländern vergleichbar sind. Jedes Departement hat seine eigene Hauptstadt und

einzigartige Merkmale. Hier ist ein kurzer Überblick über die Departements und ihre Hauptstädte in Guatemala:

Alta Verapaz - Cobán
Baja Verapaz - Salamá
Chimaltenango - Chimaltenango
Chiquimula - Chiquimula
El Progreso - El Jícaro
Escuintla - Escuintla
Guatemala - Guatemala-Stadt
Huehuetenango - Huehuetenango
Izabal - Puerto Barrios
Jalapa - Jalapa
Jutiapa - Jutiapa
Petén - Flores
Quetzaltenango - Quetzaltenango
Quiché - Santa Cruz del Quiché
Retalhuleu - Retalhuleu
Sacatepéquez - Antigua Guatemala
San Marcos - San Marcos
Santa Rosa - Cuilapa
Sololá - Sololá
Suchitepéquez - Mazatenango
Totonicapán - Totonicapán
Zacapa - Zacapa

Internationale Politik

Die internationale Politik Guatemalas wird von einer Reihe von Faktoren geprägt, darunter die Geschichte des Bürgerkriegs, die Beziehungen des Landes zu den Vereinigten Staaten und seine Rolle in regionalen Organisationen wie dem Zentralamerikanischen Integrationssystem (SICA) und der Organisation Amerikanischer Staaten (OAS).

Guatemala blickt auf eine komplexe Geschichte des Bürgerkriegs zurück, der von 1960 bis 1996 andauerte. Der Krieg war durch weit verbreitete Menschenrechtsverletzungen und die Vertreibung einer großen Zahl von Menschen gekennzeichnet. Infolge des Krieges hat Guatemala Schwierigkeiten, eine stabile und funktionierende demokratische Regierung aufzubauen, und das Land leidet weiterhin unter einem hohen Maß an Gewalt und Armut.

Die Vereinigten Staaten haben im Laufe der Geschichte Guatemalas einen bedeutenden Einfluss auf die Politik des Landes ausgeübt. Die USA haben dem Land militärische und wirtschaftliche Hilfe geleistet und sich an den Bemühungen beteiligt, den Bürgerkrieg zu beenden und die Demokratie zu fördern. In den letzten Jahren wurden die Beziehungen zwischen den beiden Ländern durch Themen wie Einwanderung und Drogenhandel belastet.

Guatemala ist Mitglied des Zentralamerikanischen Integrationssystems (SICA), einer Organisation zentralamerikanischer Länder, die sich gemeinsam für die regionale Zusammenarbeit und Integration einsetzen. Das Land ist auch Mitglied der Organisation Amerikanischer Staaten (OAS), einer regionalen Organisation, die die Zusammenarbeit und den Dialog zwischen den Ländern Amerikas fördert.

In den letzten Jahren hat sich Guatemala auch um die Verbesserung seiner Beziehungen zu anderen Ländern in der Region bemüht, darunter Mexiko, Belize und El Salvador. Das Land bemüht sich auch um eine Verbesserung seiner Beziehungen zur Europäischen Union, die ein wichtiger Handelspartner ist.

Wirtschaft

Guatemala hat eine gemischte Wirtschaft, die vom Privatsektor dominiert wird. Zu den wichtigsten Exportgütern des Landes gehören Kaffee, Zucker, Textilien und Bananen. Der Dienstleistungssektor, einschließlich des Tourismus, leistet ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur Wirtschaft.

Guatemala hat eine hohe Armutsquote und Einkommensungleichheit, und die Regierung hat verschiedene Programme eingeführt, um diese Probleme anzugehen. Das Land bemüht sich auch um die Verbesserung seiner Infrastruktur und die Anziehung ausländischer Investitionen.

Die Zentralbank von Guatemala ist für die Geldpolitik und die Regulierung des Finanzsystems zuständig. Guatemala ist Mitglied der Welthandelsorganisation (WTO) und des Zentralamerikanischen Gemeinsamen Marktes (CACM).

Insgesamt wächst die Wirtschaft Guatemalas, steht aber immer noch vor großen Herausforderungen, darunter eine hohe Armutsquote, Einkommensungleichheit und ein mangelnder Zugang zu Krediten für viele kleine Unternehmen. Die Inflation ist moderat und das Land hat eine relativ stabile Währung.

Freizeit & Vergnügen in Guatemala

Diskotheken und Nachtclubs gibt es vor allem in Guatemala-Stadt. Auch Theateraufführungen und andere kulturelle Veranstaltungen werden in englischer Sprache organisiert. In den größeren Städten werden sie mit spanischen oder englischen Untertiteln gezeigt. In ganz Mittelamerika ist Guatemala mit 37 Vulkanen auf drei tektonischen Platten das Land mit den meisten Vulkanen. Trekking-Touren zum **Vulkan Acatenango** gehören zu den beliebtesten. Er befindet sich in der Nähe von Antigua, Guatemala. Eine Besonderheit bei der Besteigung des Acatenango ist, dass man beobachten kann, wie der nur wenige Meter entfernte Nachbarvulkan El Fuego ausbricht und etwa alle 20 Minuten Feuer spuckt.

Wenn Sie keine Angst vor Fledermäusen und Spinnen haben, sind Sie bereit für ein Abenteuer in **Lancan Grutas**. Während der Führung in der Dunkelheit erfahren Sie mehr über die Entstehung und Nutzung der Höhlen und können die unglaublich alten Stalagmiten und Stalaktiten bewundern. Nach Sonnenuntergang tauchen unzählige Fledermäuse aus den Höhlen auf, ein spektakulärer Anblick.

Umgeben von dichtem Wald glitzert das smaragdgrüne Wasser in großen und kleinen Becken, die über Kalksteinterrassen und kleine Wasserfälle hinunterfließen. Im **Naturreservat Semuc Champey** können Besucher nicht nur im kühlen Wasser schwimmen, sondern nach einer kurzen Wanderung auch die Aussicht auf die türkisfarbenen Becken und bräunlichen Kalksteinstufen genießen.

Die Küche Guatemalas

Die guatemaltekische Küche ist relativ einfach und besteht hauptsächlich aus lokalen Zutaten. Das gilt auch für *Tamales*, eines der typischsten Gerichte des Landes. In Bananenblättern gebackene Maistortillas sind besonders zu Weihnachten und Geburtstagen beliebt und werden in süßen und herzhaften Varianten angeboten.

Frejoles sind ebenfalls ein typisches Gericht. Diese Bohnen können in jeder Form, Farbe und Jahreszeit gegessen werden. Die Grundnahrungsmittel sind Kartoffeln und Mais, von denen es viele verschiedene Sorten gibt, und Reis ist das wichtigste. Sie werden oft zusammen als Beilage serviert. Tortillas, insbesondere aus Mais, sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Mahlzeit. Sie ersetzen gewissermaßen das Brot. In Guatemala wachsen viele tropische Früchte, die man unbedingt probieren sollte. Je nach Saison können Sie frisch geerntete Früchte wie Papaya, Mango, Ananas und Passionsfrucht kaufen. Frisches Obst in kleinen Tüten können Sie überall in der Touristengegend kaufen (etwa 50 Cent pro Tüte).

Neben Kaffee wird auch Tee, insbesondere schwarzer Tee, getrunken. Aber auch sogenannte "Liköre" oder Smoothies werden immer bekannter. Wasser und Erdbeeren, Milch und Mango oder Joghurt und Papaya können kombiniert werden. Das Nationalgetränk ist "Quetzalteka". Es ist ein hochprozentiger Likör, der aus Zuckerrohr hergestellt wird und mit normalen Softdrinks gemischt werden kann.

Lokale Biere sind in Guatemala sehr verbreitet. Dazu gehört auch die "michelada", ein besonderes Getränk. Es ist eine Mischung aus halb Bier, halb Salz, Limettensaft und Tabasco (oder einer anderen Chilisauce).

Archäologie & Kulturen

Die ersten Menschen siedelten im heutigen Guatemala zwischen 18.000 und 10.000 v. Chr. Sie waren Jäger und Sammler, die später sesshaft wurden. Die ersten **Maya** ließen sich 2000 v. Chr. in Mesoamerika nieder.

Die erste Siedlung wurde wahrscheinlich im 7. Jahrhundert v. Chr. in Tikal gegründet. Aus einem Volk von Bauern entwickelte sich eine fortschrittliche Zivilisation. Ab dem 2. Jahrhundert v. Chr. begann sich Tikal als Stadt zu entwickeln. Tikal erreichte seine größte Stärke zwischen 300 und 900 v. Chr., als Pyramiden und Tempel gebaut wurden. Eine weitere Maya-Stadt im heutigen Guatemala war Kewal. Die Ausgrabungen begannen erst im Jahr 2001.

Um 1000 n. Chr. ging die Maya-Kultur zu Ende. Es ist nicht bekannt, warum dies geschah. Die Gründe dafür könnten Pest, Erdbeben oder Dürre gewesen sein. Die alten Mayastädte wurden vom Dschungel verschluckt und erst viele Jahre später wiederentdeckt.

Vom nördlichen Tiefland, dem heutigen Petén, zogen die Maya nach Süden in das Hochland von Guatemala. Hier gründeten sie mehrere kleine Reiche, darunter das Kiche-Reich, das Tutuhi-Reich um Atitlan und das Chakkiquel-Reich. Die Kiche und Chakkikel sind ethnische Maya-Völker, die noch heute in Guatemala leben.

Kolumbus leitete die **Herrschaft der spanischen Krone** ein, die zur Enteignung eines indigenen Volkes nach dem anderen führte. Diejenigen, die nicht bereit waren, sich den spanischen Befehlen zu unterwerfen, leisteten in der Regel Widerstand und riskierten ihr Leben.

Das spanische Protektorat dauerte etwa 300 Jahre. Genau genommen bis zum **15**. **September 1821**, als sich Guatemala von Spanien abspaltete und gleichzeitig der Zentralamerikanischen Union beitrat. Danach wurde Guatemala unabhängig und arbeitete schrittweise an der Modernisierung des Landes. Dennoch hielt das konservative Regime die koloniale Gesellschaftsordnung aufrecht. Infolgedessen kam der Zusammenbruch der Hierarchie nur langsam voran und der Prozess der Liberalisierung und Demokratisierung wurde immer wieder verschoben. Die vollständige Öffnung der Märkte für den Freihandel erfolgte erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts, als das Großkapital begann, den Anbau von Kaffee und Bananen zu fördern. Dies war auf einen Anstieg der Exporterlöse und des Bruttoinlandsprodukts zurückzuführen.

Zeitgeschichte

Im Jahr 1960 brach in Guatemala ein Bürgerkrieg aus, der zu teilweise blutigen Regimewechseln führte. Diese Instabilität hielt bis zur Unterzeichnung eines Friedensvertrags im Jahr 1996 an. Offiziellen Angaben zufolge hat der 36-jährige Krieg 200 000 Menschenleben gefordert und mehr als eine Million Menschen vertrieben. Eine große Anzahl von ihnen fand im benachbarten Belize eine neue Heimat. Dies hat zu neuen Konflikten geführt. Guatemala

erhebt seit den 1960er Jahren Anspruch auf Teile des belizianischen Territoriums. Der westliche Teil von Belize ist ein Brennpunkt des Konflikts, vor allem weil dort viele Flüchtlinge aus Guatemala leben. Der Konflikt ist noch nicht beendet.

Kunst, Kultur und Musik

Literatur

Gemeinsame Themen der guatemaltekischen Literatur sind die Einstellung zu Bürgerkrieg und Diktatur, die Unterdrückung der indigenen Maya-Nachkommen und die eigenen Erfahrungen des Schriftstellers mit Guerillakrieg und Exil. Inmitten all dessen tritt jedoch immer wieder der Reichtum der unberührten Wälder, Berge und Meere Guatemalas hervor. Auch die Religion und die Mythologie der Maya spielen eine Rolle: Seit den 1950er Jahren sind viele Schriftsteller ins Exil gegangen (vor allem in Mexiko, aber auch in Europa und Nordafrika), und die Qualität der Literatur ist gestiegen. Die Erzählformen und -perspektiven haben sich geändert, aber die politischen Themen wurden übernommen.

Wenn von Guatemala die Rede ist, fällt einem als erstes das Buch Popol Buhu ein. Es ist ein "Buch der Ratschläge", das sich mit der Geschichte und Mythologie des Maya-Volkes der Quiche befasst. Das Popol Buhu wurde in Maya-Schrift geschrieben und von den spanischen Inquisitoren verboten. Für die K'iche ist es ein heiliges Buch, das die Geschichte der Entstehung und des Ursprungs des K'iche-Reiches enthält.

Malerei

Die zeitgenössische Kunstszene in Guatemala ist vielfältig und lebendig, mit einer breiten Palette von Stilen und Medien. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über einige der wichtigsten Elemente der zeitgenössischen Kunstszene in Guatemala:

Historischer Kontext: Die zeitgenössische Kunst in Guatemala ist tief in der Geschichte und Kultur des Landes verwurzelt. Viele Künstler lassen sich vom indigenen Erbe, den politischen Kämpfen und sozialen Themen des Landes inspirieren.

Stile und Medien: Die zeitgenössische Kunst Guatemalas umfasst ein breites Spektrum an Stilen und Medien, darunter Malerei, Bildhauerei, Fotografie, Performancekunst und Installationen. Viele Künstler beziehen auch traditionelle Techniken und Materialien in ihre Arbeit ein.

Wichtige Künstler: Zu den bekanntesten zeitgenössischen Künstlern Guatemalas gehören Regina José Galindo, die sich in ihrer Performance-Kunst mit geschlechtsspezifischen und politischen Themen auseinandersetzt, Guillermo Galván, der in seinen Werken die Beziehung

zwischen Kunst und Technologie erforscht, und Efraín Recinos, dessen Gemälde und Skulpturen sich auf das Maya-Erbe des Landes beziehen.

Galerien und Museen: In Guatemala-Stadt gibt es mehrere Galerien und Museen, die zeitgenössische Kunst ausstellen, darunter das Museum für zeitgenössische Kunst und Design (MAC) und das Museum für moderne Kunst. Außerdem gibt es mehrere alternative Räume und von Künstlern geführte Galerien, die eine Plattform für aufstrebende Künstler bieten.

Festivals und Veranstaltungen: In Guatemala finden mehrere Festivals und Veranstaltungen für zeitgenössische Kunst statt, darunter die Guatemala International Contemporary Art Fair (ARTGUATEMALA) und die Biennale für zeitgenössische Kunst in Zentralamerika und der Karibik.

Musik

Guatemala blickt auf fast fünf Jahrhunderte europäisch geprägter Kunstmusik zurück, von liturgischen Gesängen spanischer Missionare aus dem Jahr 1524 bis zu zeitgenössischen Kompositionen in modernen und postmodernen Stilen. Ein Großteil der älteren Musik, die ihren Ursprung in Guatemala hat, wurde erst vor kurzem wiederentdeckt und wiederbelebt. Die Musik der Maya und einiger ihrer Vorfahren wurde auch von der Musikarchäologie und der Ethnomusikologie untersucht. Während die globalisierte, kommerzielle Populärmusik in den zeitgenössischen Medien Guatemalas am stärksten präsent ist, steht die Marimba nach wie vor im Mittelpunkt des musikalischen Geschehens, von der volkstümlichen Version namens Cojom (ausgesprochen: Koch-Ohm) bis zur chromatischen Marimba. Sie wird in Guatemala hoch geschätzt und viel diskutiert.

Veranstaltungen und Feiertage

Guatemala ist ein Land mit einem reichen kulturellen Erbe und einem Kalender voller Feiertage und Feste. Einige der bemerkenswertesten sind:

Tag der Toten (Dia de los Muertos): An diesem Feiertag, der am 1. und 2. November stattfindet, gedenken die Familien ihrer verstorbenen Angehörigen und ehren sie. Er wird mit bunten Altären, traditionellen Speisen und lebhaften Paraden gefeiert.

Allerheiligen (Dia de Todos los Santos): An diesem Feiertag, der auf den 1. November fällt, gedenken die Familien aller Heiligen und ehren sie. Er wird mit bunten Altären, traditionellen Speisen und lebhaften Umzügen gefeiert.

Allerseelen (Dia de los Difuntos): An diesem Feiertag, der am 2. November stattfindet, gedenken die Familien aller Seelen und ehren sie. Er wird mit bunten Altären, traditionellen Speisen und lebhaften Umzügen gefeiert.

Unabhängigkeitstag (Dia de la Independencia): An diesem Nationalfeiertag, der am 15. September begangen wird, wird die Unabhängigkeit Guatemalas von Spanien im Jahr 1821 gefeiert. Er wird mit Paraden, Reden und patriotischen Zeremonien begangen.

Weihnachten (Navidad): Das Weihnachtsfest wird am 25. Dezember gefeiert und ist eine Zeit für Familientreffen, religiöse Feierlichkeiten und Geschenkübergaben.

Silvester (Fin de Año): Silvester wird am 31. Dezember gefeiert und ist eine Zeit für Familientreffen, religiöse Feierlichkeiten und Feuerwerk.

Epiphanie (Zwölfte Nacht) (Dia de Reyes): Dieser Feiertag, der am 6. Januar gefeiert wird, erinnert an den Besuch der drei Weisen beim Jesuskind. An diesem Tag ist es Tradition, den Kindern Geschenke zu machen. Guatemala ist ein Land mit einem reichen kulturellen Erbe und einem Kalender voller Feiertage und Feste. Einige der bemerkenswertesten sind:

Tag der Toten (Dia de los Muertos): An diesem Feiertag, der am 1. und 2. November stattfindet, gedenken die Familien ihrer verstorbenen Angehörigen und ehren sie. Er wird mit bunten Altären, traditionellen Speisen und lebhaften Paraden gefeiert.

Allerheiligen (Dia de Todos los Santos): An diesem Feiertag, der auf den 1. November fällt, gedenken die Familien aller Heiligen und ehren sie. Er wird mit bunten Altären, traditionellen Speisen und lebhaften Umzügen gefeiert.

Allerseelen (Dia de los Difuntos): An diesem Feiertag, der am 2. November stattfindet, gedenken die Familien aller Seelen und ehren sie. Er wird mit bunten Altären, traditionellen Speisen und lebhaften Umzügen gefeiert.

Unabhängigkeitstag (Dia de la Independencia): An diesem Nationalfeiertag, der am 15. September begangen wird, wird die Unabhängigkeit Guatemalas von Spanien im Jahr 1821 gefeiert. Er wird mit Paraden, Reden und patriotischen Zeremonien begangen.

Weihnachten (Navidad): Das Weihnachtsfest wird am 25. Dezember gefeiert und ist eine Zeit für Familientreffen, religiöse Feierlichkeiten und Geschenkübergaben.

Silvester (Fin de Año): Silvester wird am 31. Dezember gefeiert und ist eine Zeit für Familientreffen, religiöse Feierlichkeiten und Feuerwerk.

Epiphanie (Zwölfte Nacht) (Dia de Reyes): Dieser Feiertag, der am 6. Januar gefeiert wird, erinnert an den Besuch der drei Weisen beim Jesuskind. An diesem Tag ist es Tradition, den Kindern Geschenke zu machen.

MACHU PICCHU TRAVEL
SÜDAMERIKA REISEN

Highlights

Guatemala ist ein Land, das für seine reiche Kultur, seine schönen Landschaften und seine alten Maya-Ruinen bekannt ist. Es gibt mehrere touristische Regionen in Guatemala, die einen Besuch wert sind, darunter:

Antigua: Die für ihre gut erhaltene spanische Kolonialarchitektur bekannte Stadt Antigua gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist ein beliebtes Ziel für Besucher. Die Stadt ist von Vulkanen umgeben und bietet eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter Wandern, Einkaufen und Essen gehen.
Weitere Infos zu Antigua finden Sie hier: **www.mpt-reisen.de/reiseziele/Antigua**

Atitlán-See: Dieser wunderschöne See liegt im Hochland von Guatemala und ist von mehreren kleinen Städten und Dörfern umgeben, die alle ihre eigene einzigartige Kultur und Tradition haben. Besucher können Boot fahren, angeln und schwimmen oder lokale Märkte und Kunsthandwerker besuchen.
Weitere Infos zum Atitlán-See finden Sie hier: **www.mpt-reisen.de/reiseziele/Atitlan-See**

Tikal: Diese alte Maya-Stadt liegt im Norden Guatemalas und ist eine der wichtigsten archäologischen Stätten des Landes. Besucher können die Tempel und Pyramiden erkunden und mehr über die Geschichte und Kultur der Maya-Zivilisation erfahren.
Weitere Infos zu Tikal finden Sie hier: **www.mpt-reisen.de/reiseziele/Tikal**

Flores: Diese kleine Inselstadt liegt am Petén Itzá-See und ist ein beliebtes Ziel für Besucher, die die nahe gelegenen Maya-Ruinen von Tikal erkunden möchten. Die Stadt selbst ist charmant und bietet eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter Bootstouren und lokale Märkte.

Chichicastenango: Diese traditionelle Maya-Stadt liegt im Hochland von Guatemala und ist für ihren lebhaften Markt bekannt, der jeden Donnerstag und Sonntag stattfindet. Besucher können hier traditionelle Textilien, Töpferwaren und anderes Kunsthandwerk kaufen und sich über die lokale Kultur und Traditionen informieren.
Weitere Infos zum Chichicastenango finden Sie hier: **www.mpt-reisen.de/reiseziele/Chichicastenango**

Bei der Planung Ihrer Reise nach Guatemala empfiehlt es sich, mehrere Regionen zu besuchen, um einen Eindruck von der vielfältigen Kultur und Landschaft des Landes zu erhalten. Denken Sie daran, dass das Wetter je nach Region variieren kann, informieren Sie sich also über die Wettervorhersage und packen Sie entsprechend.

MACHU PICCHU TRAVEL
SÜDAMERIKA REISEN

Nützliche Adressen und Links

Notrufnummern
Allgemeiner Notruf/Polizei: 110
Feuerwehr: 123
Unfallrettung: 120
Internationale Telefonvorwahl: +502
Internetkennung: .gt

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland in Guatemala
Avenida La Reforma 9-55
Zona 10, Ciudad de Guatemala
Tel. (0052) 2364 6700
https://guatemala.diplo.de/gt-de

Schweizer Botschaft in Guatemala
16 Calle 0-55
Zona 10, Ciudad de Guatemala
Tel. (0052) +502 2 367 55 20
https://www.eda.admin.ch/guatemala

Österreichische Botschaft in Guatemala
Vista Hermosa 25-19
Zona 15, Ciudad de Guatemala
Tel. (0052) 2332 1506
https://www.botschaft-konsulat.com/at/vertretung/2500/Osterreich-in-Guatemala-Stadt

Medizinische Hotline

Medizinische Auskünfte zu Gesundheitsrisiken bei Auslandsreisen täglich 8 bis 22 Uhr per Telefon 0190 896 896