



## Länderinfos Panama



Amtlicher Staatsname:	República de Panamá
Hauptstadt & Regierungssitz:	Panama-Stadt
Amtssprache:	Spanisch
Staatsform:	präsidentielle Republik
Unabhängigkeit:	03. Nov 03
Nationalfeiertag:	03.11.
Fläche:	75.517 km <sup>2</sup>
Entfernung:	Panama-City - Frankfurt: 9.109 km
Einwohnerzahl:	4,4 Millionen
Bevölkerungsdichte:	58 Einwohner pro km <sup>2</sup>
Internet-Kennung:	.pa
Telefonvorwahl:	507
Währung:	1 Balboa (PAB) = 100 Centésimos
Zeitdifferenz:	MEZ - 6 Stunden / MESZ - 7 Stunden



## **Reiseinfos**

### **Ein- und Ausreise**

#### **Einfuhrbestimmungen**

Reisende nach Panama sollten die zollrechtlichen Vorschriften beachten. Dies betrifft die Einfuhr von Waren wie Alkohol, Tabakprodukten und elektronischen Geräten. Es empfiehlt sich, persönliche Gegenstände zu deklarieren, um mögliche Schwierigkeiten bei der Einreise zu vermeiden.

Die Einfuhr von frischen Lebensmitteln, Pflanzen und tierischen Produkten kann beschränkt oder verboten sein, um die Verbreitung von Krankheiten und Schädlingen zu verhindern.

#### **Ausfuhrbestimmungen**

Bei der Ausreise aus Panama gelten ebenfalls zollrechtliche Bestimmungen. Reisende sollten sicherstellen, dass sie keine verbotenen oder beschränkten Waren mitführen. Kulturell oder historisch bedeutsame Güter könnten unter Exportbeschränkungen fallen.

#### **Airlines & Flughäfen**

Panama verfügt über mehrere internationale Flughäfen, darunter der Tocumen International Airport in Panama-Stadt, der Hauptstadt des Landes. Dieser Flughafen ist ein wichtiger Hub für internationale Flüge.

Verschiedene Fluggesellschaften bieten Direktflüge nach Panama an. Es empfiehlt sich, Flugoptionen im Voraus zu recherchieren, um die passende Route und Airline auszuwählen.

#### **Gepäckbestimmungen**

Die Gepäckbestimmungen können je nach Fluggesellschaft variieren. Es ist ratsam, die Gewichts- und Größenbeschränkungen für Handgepäck und aufgegebenes Gepäck im Voraus zu überprüfen, um Übergebühren oder Einschränkungen zu vermeiden.

Für Flüge von und nach Panama gelten die internationalen Sicherheitsbestimmungen für das Mitführen von Flüssigkeiten, scharfen Gegenständen und anderen potenziell gefährlichen Objekten.

## **Flughafengebühren & -steuern**

Bei der Ausreise aus Panama können Flughafengebühren anfallen, die oft im Flugticketpreis enthalten sind. Reisende sollten prüfen, ob zusätzliche Gebühren vor Ort zu entrichten sind. Einreise- oder Ausreisesteuern können je nach Land unterschiedlich sein. Es ist wichtig, sich vor der Reise über die aktuellen Gebühren und Steuern zu informieren, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden.

Bitte beachten Sie, dass diese Informationen allgemein gehalten sind und sich Einreise- und Ausreisebestimmungen sowie andere Regelungen ändern können. Es wird empfohlen, vor der Reise offizielle Quellen zu konsultieren und sich über die aktuellen Vorschriften zu informieren.

## **Mitnahmeempfehlungen für Panama**

### **Reisedokumente:**

- Reisepass mit ausreichender Gültigkeitsdauer.
- Flugtickets, Hotelreservierungsbestätigungen und andere Buchungsunterlagen.
- Auslandsrankenversicherungspolice und Kontaktdaten des Versicherungsanbieters.

### **Kleidung und Schuhe:**

- Leichte und luftige Kleidung für das tropische Klima.
- Badebekleidung für Strände und Aktivitäten im Wasser.
- Leichte Regenjacke oder Schirm für gelegentliche Regenschauer.
- Bequeme Schuhe für Spaziergänge und Erkundungstouren.

### **Sonnenschutz und Insektenschutz:**

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Sonnenhut oder -kappe und Sonnenbrille.
- Insektenschutzmittel, um sich vor Moskitos und anderen Insekten zu schützen.

### **Medikamente und Gesundheitsprodukte:**

- Persönliche Medikamente in ausreichender Menge mit Kopien der Verschreibungen.
- Erste-Hilfe-Set mit Verbandszeug, Schmerzmitteln und Durchfallmedikamenten.
- Medikamente gegen Magenverstimmungen und Reisekrankheit.

### **Elektronik und Kommunikation:**

- Reiseadapter, da die Steckdosen in Panama möglicherweise unterschiedlich sind.
- Mobiltelefon, Ladegerät und Powerbank für die Kommunikation und Navigation.

- Kamera oder Smartphone für Erinnerungsfotos der malerischen Landschaften.

#### **Geld und Finanzen:**

- Kreditkarten und/oder Debitkarten für Zahlungen und Bargeldabhebungen.
- Kleine Mengen in lokaler Währung (Balboa) oder US-Dollar für kleinere Ausgaben.
- Geldgürtel oder versteckte Tasche für die Aufbewahrung von Wertsachen.

#### **Reiseführer und Karten:**

- Ein aktueller Reiseführer oder Kartenmaterial, um sich vor Ort besser zurechtzufinden.
- Notieren Sie wichtige Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Aktivitäten, die Sie erkunden möchten.

#### **Wasseraufbereitung und Trinkflasche:**

- Tragbare Wasserfilter oder Wasseraufbereitungstabletten, um sauberes Trinkwasser sicherzustellen.
- Wiederverwendbare Trinkflasche, um Müll zu reduzieren und hydratisiert zu bleiben.

#### **Snacks und Verpflegung:**

- Gesunde Snacks und leichte Verpflegung für unterwegs oder lange Ausflüge.
- Achten Sie darauf, lokale Köstlichkeiten zu probieren, aber haben Sie auch vertraute Optionen dabei.

#### **Notfallkontakte und Dokumente:**

- Liste wichtiger Kontakte, einschließlich Botschaften, Notfallnummern und Kontaktpersonen zu Hause.
- Digitale oder physische Kopien Ihrer Reisedokumente, falls die Originale verloren gehen.

#### **Umweltbewusstsein:**

- Wiederverwendbare Einkaufstasche und Tragetasche für Souvenirs.
- Umweltfreundliche Produkte wie wiederverwendbare Trinkhalme, um die Umweltauswirkungen zu minimieren.

### **Reise-Impfungen für Panama & Gesundheitstipps**

Für Reisen nach Panama sollten Sie sich über empfohlene Impfungen und Gesundheitsvorkehrungen informieren. Hier sind einige wichtige Impfungen:

**Hepatitis A und B:** Impfungen gegen Hepatitis A und B werden empfohlen, da diese durch kontaminiertes Wasser oder Lebensmittel übertragen werden können.

**Typhus:** Eine Typhus-Impfung ist ratsam, insbesondere in ländlichen Gebieten oder weniger hygienischen Umgebungen.

**Tetanus-Diphtherie-Pertussis (Tdap):** Aktualisieren Sie Ihren Tetanus-Impfschutz und überlegen Sie eine Impfung gegen Diphtherie und Pertussis.

**Gelbfieber:** Ein Gelbfieber-Impfnachweis kann erforderlich sein, abhängig von Ihrer Herkunft und Transitländern.

**Malaria:** In einigen Regionen Panamas besteht Malaria-Risiko. Sprechen Sie mit einem Arzt über Malariaprophylaxe.

### **Gesundheitstipps auf Reisen**

**Trinkwasser:** Vermeiden Sie Leitungswasser und trinken Sie nur abgepacktes oder abgekochtes Wasser.

**Nahrungsmittel:** Konsumieren Sie gut gekochte Speisen und meiden Sie ungekochte Lebensmittel.

**Insektenschutz:** Schützen Sie sich vor Mückenstichen mit langer Kleidung und Insektenschutzmittel.

**Sonnen- und Hitzeschutz** Verwenden Sie Sonnenschutzmittel, tragen Sie einen Hut und trinken Sie ausreichend.

**Medikamente:** Bringen Sie ausreichend Medikamente mit, auch ein Erste-Hilfe-Set für kleinere Verletzungen.

**Hygiene:** Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände und nutzen Sie Desinfektionsmittel.

**Notfallkontakte:** Notieren Sie lokale Krankenhäuser, Botschaften und Kontakte zu Hause.

**Reisekrankenversicherung:** Schließen Sie eine Versicherung für medizinische Notfälle ab.

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, ärztlichen Rat einzuholen, um die besten Vorsorgemaßnahmen für Ihre individuellen Bedürfnisse zu besprechen.

## Rund ums Geld

Die **Reisekosten** in Panama können je nach Art der Unterkunft, den Aktivitäten und dem gewünschten Lebensstil variieren. Luxushotels und Touristenattraktionen können teurer sein als budgetfreundliche Unterkünfte und lokale Essensstände.

Obwohl Kreditkarten in vielen Orten akzeptiert werden, ist es ratsam, etwas **Bargeld** in US-Dollar oder balboas, der Landeswährung, mitzunehmen. Bargeld kann besonders in abgelegenen Gebieten oder bei kleineren Anbietern nützlich sein.

**Kreditkarten** wie Visa und MasterCard werden in den meisten größeren Städten und touristischen Gebieten akzeptiert. Informieren Sie sich jedoch vorab über mögliche Gebühren für internationale Transaktionen, die von Ihrer Bank erhoben werden könnten.

## Trinkgeld

In Panama ist das Geben von Trinkgeldern üblich und erwartet, insbesondere in der Dienstleistungsbranche. Hier sind einige Richtlinien für Trinkgelder:

**Restaurants:** Ein Trinkgeld von etwa 10-15 % des Rechnungsbetrags ist angemessen, wenn der Service nicht bereits in der Rechnung enthalten ist.

**Hotels:** Trinkgeld für Hotelangestellte wie Zimmermädchen und Kofferträger wird geschätzt. Etwa 1-2 US-Dollar pro Tag für das Zimmermädchen und etwa 1-2 US-Dollar pro Gepäckstück für Kofferträger sind angemessen.

**Taxifahrer:** Runden Sie den Fahrpreis auf oder geben Sie zusätzliches Trinkgeld, wenn der Service zufriedenstellend war.

## Einkaufen auf Reisen in Panama

Panama bietet eine Vielzahl von Einkaufsmöglichkeiten, von traditionellen Märkten bis hin zu modernen Einkaufszentren. Hier sind einige Informationen zum Einkaufen in Panama:

**Märkte:** Besuchen Sie lokale Märkte wie den Mercado de Mariscos (Fischmarkt) in Panama-Stadt oder den Handwerksmarkt Mercado de Artesanías de Panamá, um handgefertigte Souvenirs und lokale Produkte zu kaufen.

**Einkaufszentren:** In Panama-Stadt finden Sie moderne Einkaufszentren wie das Multiplaza Pacific Mall oder das Albrook Mall, die eine Vielzahl von internationalen Marken und Produkten bieten.

**Verhandeln:** In Märkten ist das Verhandeln über den Preis üblich, aber in Geschäften und Einkaufszentren sind feste Preise normalerweise die Regel.

**Steuerfreies Einkaufen:** Touristen können möglicherweise in Geschäften, die am "Panama Exporta"-Programm teilnehmen, Mehrwertsteuer erstattet bekommen. Informieren Sie sich über die Anforderungen und Verfahren.

## **Unterwegs in Panama - Transportmittel**

### **Taxi**

Taxis sind eine häufig genutzte Transportmöglichkeit in Panama-Stadt und anderen urbanen Gebieten. Sie sind bequem und bieten eine direkte Verbindung zu Ihrem Zielort. Ein wichtiger Tipp ist, den Fahrpreis vor Fahrtantritt auszuhandeln oder den Taxameter zu verwenden, um Missverständnisse zu vermeiden. In der Regel sind Taxis in städtischen Gebieten leicht verfügbar, aber außerhalb der Städte könnten Sie Schwierigkeiten haben, ein Taxi zu finden.

### **Busse**

Der öffentliche Busverkehr ist eine kostengünstige Möglichkeit, sich innerhalb der Städte und zwischen den Städten zu bewegen. Während öffentliche Busse preiswert sind, können sie oft überfüllt sein und die Fahrpläne variieren. Private Busunternehmen bieten oft etwas mehr Komfort und einen geregelten Zeitplan, aber zu einem höheren Preis. Die Busse sind in der Regel mit Klimaanlage ausgestattet und verbinden die meisten größeren Städte Panamas.

### **Zug**

Züge sind in Panama nicht so weit verbreitet wie andere Transportmittel. Ein bemerkenswertes Zugsystem ist der Panamá Canal Railway, der Panamá-Stadt mit Colón verbindet. Diese malerische Reise bietet Reisenden nicht nur einen effizienten Transport, sondern auch die Möglichkeit, die atemberaubende Aussicht auf den Panamakanal und die umliegende Landschaft zu genießen.

### **Mietwagen**

Das Mieten eines Autos kann eine ausgezeichnete Wahl sein, wenn Sie unabhängig reisen und abgelegene Orte erreichen möchten. In städtischen Gebieten kann der Verkehr jedoch sehr hektisch sein, und das Parken kann eine Herausforderung darstellen. Es ist ratsam, die Verkehrsregeln und -bedingungen in Panama gut zu verstehen, bevor Sie sich für ein Mietauto entscheiden.

### **Inlandsflüge**

Für Reisen über längere Entfernungen innerhalb Panamas bieten Inlandsflüge eine schnelle und bequeme Möglichkeit. Es gibt regelmäßige Flugverbindungen zwischen wichtigen Städten wie Panama-Stadt, David, Bocas del Toro und anderen. Diese Flüge sind besonders nützlich, wenn Sie Zeit sparen und weite Entfernungen überbrücken möchten.

## **Schiffe**

Aufgrund der zahlreichen Inseln und Küstengebiete Panamas sind Boote und Fähren ein wesentlicher Bestandteil des Transportsystems. In Regionen wie Bocas del Toro und den San Blas Inseln sind Boote oft das Hauptfortbewegungsmittel. Diese Schifffahrten bieten nicht nur praktische Verbindungen, sondern auch die Gelegenheit, die malerische Küstenlandschaft zu erleben.

## **Post, Telefon, Internet**

### **Post**

Panama verfügt über ein funktionierendes Postsystem, das in der Regel zuverlässig ist. In den meisten Städten gibt es Postämter, die Postdienstleistungen anbieten. Bedenken Sie jedoch, dass die Zustellung von internationaler Post möglicherweise länger dauern kann als erwartet. Es ist ratsam, wichtige Dokumente oder Post frühzeitig zu verschicken, wenn Sie auf eine rechtzeitige Zustellung angewiesen sind.

### **Telefonie**

Mobilfunknetze sind in Panama gut entwickelt und bieten eine umfassende Abdeckung in den meisten städtischen und touristischen Gebieten. Wenn Sie Ihr eigenes Handy mitnehmen, sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Mobilfunkanbieter über Roaming-Optionen und -Gebühren informieren. Eine kostengünstigere Möglichkeit ist der Kauf einer lokalen SIM-Karte, um inländische Anrufe zu tätigen und mobile Daten zu nutzen.

### **Internetzugang**

Internetzugang ist in Panama weit verbreitet, insbesondere in städtischen Gebieten und Touristenzentren. Die meisten Hotels, Restaurants und Cafés bieten kostenloses WLAN für Gäste an. Es gibt auch Internetcafés, in denen Sie gegen eine Gebühr online gehen können.

### **Mobiles Internet**

Mobilfunkanbieter in Panama bieten verschiedene Datenpakete für mobiles Internet an. Dies ist besonders praktisch, wenn Sie unterwegs auf Karten, soziale Medien und Kommunikations-Apps zugreifen möchten.

Sie können eine lokale Prepaid-Daten-SIM-Karte erwerben oder ein Datenpaket bei Ihrem Mobilfunkanbieter aktivieren, wenn Roaming-Optionen verfügbar sind.



## **Kommunikations-Apps**

Wenn Sie in Panama sind, können Sie Kommunikations-Apps wie WhatsApp, Skype und Telegram verwenden, um mit Familie und Freunden zu chatten und Anrufe zu tätigen. Diese Apps nutzen WLAN oder mobile Daten, um kostenfreie oder kostengünstige Kommunikation zu ermöglichen.

## **Fotografieren & Video**

Panama ist ein Paradies für Fotografen und Videografen, die die Vielfalt der Landschaften, Kulturen und Naturschätze dieses Landes einfangen möchten. Hier sind einige spezifische Aspekte, die Sie bei Ihrer fotografischen Reise durch Panama beachten sollten:

**Landschaftliche Schönheit einfangen:** Panama bietet eine beeindruckende Palette an Landschaften, von den smaragdgrünen Wäldern des Regenwaldes bis zu den weißen Sandstränden entlang der Küsten. Die malerischen Aussichten der Miraflores-Schleusen am Panamakanal sind eine einzigartige Möglichkeit, die maritime Geschichte des Landes festzuhalten.

**Eintauchen in die Kultur:** Die Kultur Panamas ist vielfältig und reich an Traditionen. Feste, Märkte und lokale Veranstaltungen bieten faszinierende Motive, um das Alltagsleben und die Bräuche der Menschen zu dokumentieren. Die indigenen Völker, wie die Emberá und Guna, tragen oft farbenfrohe traditionelle Kleidung, die wunderbare fotografische Möglichkeiten bietet.

**Tier- und Pflanzenwelt einfangen:** Die Biodiversität Panamas ist bemerkenswert. In Nationalparks wie dem Parque Nacional Soberanía und dem Parque Nacional Volcán Barú können Sie Tiere wie Affen, Faultiere und exotische Vögel fotografieren. Die Makrofotografie ermöglicht es Ihnen, die unglaubliche Vielfalt der Pflanzenwelt im Detail festzuhalten.

**Fotogeschäfte und Ausrüstung:** In Panama-Stadt finden Sie Fotogeschäfte, die Kameras, Objektive und Zubehör anbieten. Die Preise können jedoch höher sein als in anderen Ländern, also ist es ratsam, Ihre Ausrüstung im Voraus mitzubringen. Spezialisierte Ausrüstung könnte schwer zu finden sein, daher ist eine sorgfältige Planung wichtig.

**Drohnenaufnahmen nutzen:** Die atemberaubenden Landschaften Panamas eignen sich hervorragend für Drohnenaufnahmen. Von den grünen Regenwäldern bis zu den Küstenlandschaften bieten Drohnen eine neue Perspektive auf die Schönheit des Landes. Beachten Sie jedoch die örtlichen Vorschriften für Drohnenflüge und erhalten Sie gegebenenfalls die erforderlichen Genehmigungen.

**Respektvolles Fotografieren:** Wenn Sie Menschen fotografieren möchten, seien Sie immer respektvoll und fragen Sie um Erlaubnis. Einige Menschen könnten es vorziehen, nicht fotografiert zu werden, insbesondere in ländlichen Gebieten oder bei kulturell sensiblen Anlässen.



## Stromversorgung

In Panama beträgt die **Standardstromversorgung** 110-120 Volt Wechselstrom (AC) mit einer Frequenz von 60 Hertz. Die Steckdosen in Panama haben normalerweise zwei flache Stifte, die ähnlich den Steckdosen in den USA aussehen. Dies bedeutet, dass wenn Sie aus einem Land reisen, das eine andere Steckdosenkonfiguration verwendet, Sie wahrscheinlich einen Adapter benötigen, um Ihre elektronischen Geräte an die panamaischen Steckdosen anzuschließen. Ein Adapter mit flachen Stiften ist normalerweise ausreichend, um Ihre Geräte anzuschließen.

Es ist auch wichtig zu beachten, dass die **Spannung** in Panama niedriger ist als in einigen anderen Ländern. Dies könnte Einfluss auf die Kompatibilität Ihrer elektronischen Geräte haben. Geräte wie Smartphones und Laptops sind oft mit einem breiten Spannungsbereich kompatibel und benötigen möglicherweise keinen zusätzlichen Spannungswandler. Dennoch sollten Sie vor Ihrer Reise überprüfen, ob Ihre Geräte für die panamaische Spannung von 110-120 Volt geeignet sind.

Um sicherzustellen, dass Ihre elektronischen Geräte reibungslos funktionieren, empfehlen wir Ihnen, die Kompatibilität der Geräte mit der panamaischen Spannung zu überprüfen. Vergessen Sie nicht, den passenden **Adapter** mitzunehmen, um Ihre Geräte in den panamaischen Steckdosen verwenden zu können. Besonders wenn Sie empfindliche Geräte haben, die spezielle Spannungsanforderungen haben, könnte es sinnvoll sein, einen Spannungswandler zu verwenden, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.

## Sicherheit in Panama

Die Sicherheit während Ihrer Reise nach Panama ist von größter Bedeutung, um Ihre Erfahrung angenehm und stressfrei zu gestalten. Panama ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseziel, jedoch sollten Sie dennoch grundlegende **Sicherheitsvorkehrungen** treffen, um unerwünschte Vorfälle zu vermeiden. Vermeiden Sie abgelegene Gebiete nach Einbruch der Dunkelheit und bewegen Sie sich stattdessen auf belebten und gut beleuchteten Straßen. Es ist ratsam, Ihre Wertsachen sicher aufzubewahren und nicht unnötig Schmuck oder teure Gegenstände zur Schau zu stellen, um Diebstähle zu verhindern.

**Gesundheitliche Vorsorge** ist ebenfalls wichtig. Informieren Sie sich vor Ihrer Reise über empfohlene Impfungen für Panama und treffen Sie entsprechende Vorsorgemaßnahmen. Achten Sie darauf, nur abgefülltes oder gereinigtes Wasser zu trinken, um Magenprobleme zu vermeiden. Beim Essen sollten Sie auf vertrauenswürdige Orte achten, um unerwünschte gesundheitliche Probleme zu verhindern.

Wenn Sie **öffentliche Verkehrsmittel** nutzen, sollten Sie auf Ihre persönlichen Gegenstände achten und besonders vorsichtig in belebten Bereichen sein, um Taschendiebstählen vorzubeugen.

Respektieren Sie die lokale Kultur und Traditionen. Passen Sie Ihre Kleidung an, wenn Sie religiöse Stätten besuchen, und verhalten Sie sich respektvoll gegenüber Einheimischen.

Denken Sie daran, dass die Sicherheitssituation je nach Region unterschiedlich sein kann. Konsultieren Sie vor Ihrer Reise die aktuellen Reisehinweise Ihres Heimatlandes und informieren Sie sich vor Ort über die lokalen Gegebenheiten. Indem Sie sich bewusst sind und angemessene Vorsichtsmaßnahmen treffen, können Sie Ihre Reise nach Panama sicher und angenehm gestalten.

## **Dos & Don'ts / Allg. Verhaltenstipps für Panama**

### **Do's:**

- **Begrüßung:** Grüßen Sie Einheimische mit einem freundlichen "Hola" (Hallo) oder "Buenos días" (Guten Morgen), besonders in kleineren Gemeinden. Höflichkeit wird sehr geschätzt.
- **Respekt für Ältere:** Ältere Menschen genießen in der panamaischen Kultur großen Respekt. Verhalten Sie sich respektvoll und höflich gegenüber älteren Menschen.
- **Kleidung in religiösen Stätten:** Wenn Sie religiöse Stätten besuchen, tragen Sie angemessene Kleidung, die Schultern und Knie bedeckt.
- **Verhandeln auf Märkten:** Auf Märkten und in Geschäften ist das Verhandeln üblich. Nehmen Sie sich Zeit, höflich zu verhandeln, wenn Sie Interesse an einem Produkt haben.
- **Trinkgeld:** Trinkgeld ist in Restaurants und für Dienstleistungen üblich. Überprüfen Sie jedoch, ob eine Servicegebühr bereits enthalten ist, bevor Sie zusätzliches Trinkgeld geben.

### **Don'ts:**

- **Unangemessene Kleidung:** Vermeiden Sie es, in öffentlichen Bereichen zu freizügig gekleidet zu sein. Strandkleidung sollte nur am Strand oder am Pool getragen werden.
- **Lautstärke:** Vermeiden Sie laute Gespräche in öffentlichen Verkehrsmitteln oder ruhigen Orten. Panamesen schätzen eine ruhige und respektvolle Atmosphäre.
- **Unachtsamer Umgang mit Natur:** Achten Sie auf die Umwelt und die Natur. Werfen Sie keinen Müll weg und respektieren Sie die Naturschutzgebiete.
- **Kulturelle Sensibilität:** Machen Sie keine Fotos von Einheimischen ohne ihre Erlaubnis, insbesondere nicht von indigenen Völkern. Zeigen Sie Respekt für die Privatsphäre der Menschen.
- **Drogenkonsum:** Drogen sind illegal in Panama. Vermeiden Sie den Konsum von illegalen Substanzen, um rechtliche Probleme zu vermeiden.

## Hotels und Unterkünfte in Panama

### Hotels

In den größeren Städten wie Panama-Stadt finden Sie eine Vielzahl von internationalen Hotelketten, die erstklassigen Komfort und Annehmlichkeiten bieten. Luxushotels bieten oft großzügige Zimmer, erstklassige Restaurants, Spas und Swimmingpools sowie eine atemberaubende Aussicht auf die Stadt oder das Meer. Mittelklasse-Hotels und Boutique-Hotels sind ebenfalls weit verbreitet und bieten eine gute Balance zwischen Komfort und Preis.

### Gästehäuser und Pensionen

In ländlicheren Gebieten und kleineren Städten finden Sie charmante Gästehäuser und Pensionen, die oft von Einheimischen geführt werden. Diese bieten eine persönlichere Atmosphäre und Einblicke in die lokale Kultur. Diese Unterkünfte sind oft einfacher und budgetfreundlicher, eignen sich jedoch perfekt für Reisende, die eine authentische Erfahrung suchen.

### Hostels

Für Budget-Reisende und Rucksacktouristen gibt es in Panama eine Auswahl an Hostels. Diese bieten oft Schlafsäle und Gemeinschaftsbereiche, die eine großartige Gelegenheit bieten, andere Reisende kennenzulernen. Hostels sind besonders in beliebten Reisezielen und bei jüngeren Reisenden beliebt.

### Öko-Lodges und Dschungel-Lodges

In den naturreichen Regionen Panamas finden Sie auch Öko-Lodges und Dschungel-Lodges. Diese Unterkünfte bieten oft ein einzigartiges Erlebnis inmitten der Natur, ideal für Abenteuerliebhaber und Naturliebhaber.

## Reisewetter Panama & (beste) Reisezeit

Das Klima in Panama ist generell tropisch, mit einer ganzjährig hohen Luftfeuchtigkeit. Die **Regenzeit** erstreckt sich von Mai bis November, gekennzeichnet durch häufige und teilweise heftige Regenfälle. In dieser Zeit verwandeln sich die Landschaften in satte Grüntöne, und die Natur erstrahlt in ihrer vollen Pracht. Währenddessen erstreckt sich die **Trockenzeit** von Dezember bis April, und die Sonne dominiert den Himmel. In dieser Periode sind die Niederschläge selten und die Temperaturen angenehmer, was sie zur bevorzugten Reisezeit vieler macht.

Die Unterschiede im Klima sind jedoch auch regional stark ausgeprägt. An der **Karibikküste**, wie beispielsweise in Bocas del Toro, herrscht das ganze Jahr über eine hohe Luftfeuchtigkeit, begleitet von regelmäßigen Regenfällen. Die **Pazifikküste** hingegen erlebt stärker ausgeprägte Trocken- und Regenzeiten. Die Trockenzeit verspricht sonnige Tage und eine angenehme Wärme, während die Regenzeit kurzzeitige, aber intensive Schauer mit sich bringt.

Die **Wassertemperaturen** in Panama variieren je nach Region und Jahreszeit. An der Pazifikküste sind sie tendenziell etwas kühler als an der Karibikküste. Sie bewegen sich normalerweise im Bereich von 26°C bis 30°C, was das ganze Jahr über angenehme Bedingungen für das Schwimmen und Wassersportaktivitäten schafft.

Die **beste Reisezeit** für Panama hängt von den individuellen Vorlieben ab. Die Trockenzeit zwischen Dezember und April wird oft bevorzugt, da sie sonnige Tage und weniger Regen verspricht. Dies ist eine ideale Zeit für Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Vogelbeobachtung und Wassersport. Die Monate am Ende der Regenzeit, insbesondere November, könnten für diejenigen interessant sein, die weniger Menschenmengen und niedrigere Preise schätzen.

## Land & Leute

### Bevölkerung in Panama

Die **Einwohnerdichte** in Panama ist ungleichmäßig verteilt. Die höchste Bevölkerungsdichte findet man in urbanen Gebieten wie der Hauptstadt Panama-Stadt und anderen städtischen Zentren. Hier konzentriert sich ein Großteil der wirtschaftlichen Aktivitäten und der Bevölkerung. In ländlichen Gebieten, insbesondere in den bergigen Regionen und im Darién-Dschungel, ist die Bevölkerungsdichte wesentlich geringer.

Die panamaische **Bevölkerungsstruktur** ist vielfältig und spiegelt die historischen Einflüsse wider, die das Land geprägt haben. Die meisten Panamesen sind Mestizen, was bedeutet, dass sie eine Mischung aus europäischen und indigenen oder afrikanischen Vorfahren haben. Dies ist das Ergebnis der jahrhundertelangen Vermischung verschiedener ethnischer Gruppen aufgrund der spanischen Kolonisation und des transatlantischen Sklavenhandels.

**Afro-Panamaier** machen ebenfalls einen bedeutenden Teil der Bevölkerung aus, insbesondere in den Provinzen an der Karibikküste, wie Bocas del Toro und Colón. Sie haben ihre eigene reiche Kultur, Musik und Traditionen entwickelt, die stark von ihren afrikanischen Wurzeln geprägt sind.

Panama ist die Heimat einer bemerkenswerten Vielfalt **indigener Kulturen**. Diese indigenen Völker haben tiefe Verbindungen zu ihren traditionellen Territorien und spielen eine wichtige Rolle im kulturellen und sozialen Gefüge des Landes. Einige der prominenten indigenen Gruppen Panamas sind:

**Kuna:** Die Kuna sind bekannt für ihre bunten Molas, handgefertigte Stoffbilder, die in ihrer Kunst und Kultur eine wichtige Rolle spielen. Sie leben vor allem in der Comarca de Guna Yala (auch bekannt als San Blas), einer autonomen Region an der Karibikküste.

**Emberá und Wounaan:** Diese Völker leben in den Regenwäldern des östlichen Panamas und sind für ihre Kunsthandwerkstraditionen und ihre meisterhafte Korb- und Holzschnitzkunst bekannt.

**Ngäbe-Buglé:** Diese Gruppe lebt vorwiegend in den ländlichen Bergregionen Panamas. Sie kämpfen oft für Landrechte und soziale Anerkennung.

**Naso (Teribe):** Sie sind in der Bocas del Toro-Region beheimatet und haben ihre eigene indigene Regierung.

## **Sprache & Religion**

### **Sprache**

Die Amtssprache Panamas ist Spanisch, das von der Mehrheit der Bevölkerung gesprochen wird. Spanisch ist die dominierende Sprache in Bildungseinrichtungen, Medien, Verwaltung und Geschäftswelt.

Neben Spanisch gibt es jedoch eine große Anzahl indigener Sprachen, die von den verschiedenen ethnischen Gruppen gesprochen werden. Diese Sprachen sind wichtige kulturelle Erbstücke und spielen eine entscheidende Rolle bei der Bewahrung der Identität dieser Gemeinschaften. Einige Beispiele für indigene Sprachen in Panama sind Kuna, Emberá, Ngäbere und Buglé. Die Regierung Panamas hat Schritte unternommen, um die Anerkennung und den Erhalt dieser Sprachen zu fördern.

### **Religion**

Die religiöse Landschaft Panamas ist vielfältig und spiegelt die historischen Einflüsse wider, die das Land geprägt haben. Die Mehrheit der Bevölkerung ist christlich, wobei der größte Teil der Christen römisch-katholisch ist. Das Christentum wurde während der spanischen Kolonisation in das Land gebracht und hat seitdem einen starken Einfluss auf die Kultur und das tägliche Leben der Menschen.

Neben dem Christentum gibt es auch eine wachsende Anzahl von Anhängern anderer christlicher Konfessionen, wie zum Beispiel protestantische Gemeinschaften.

**Indigene Völker** in Panama bewahren oft ihre eigenen traditionellen Religionen und spirituellen Praktiken. Diese können sich stark von den organisierten Religionen unterscheiden und sind tief in die Naturverbundenheit und die mythologische Vorstellungswelt der

indigenen Kulturen eingebettet. Rituale, Tänze und Zeremonien spielen eine wichtige Rolle im religiösen Leben dieser Gemeinschaften.

**Afro-Panamesen** bringen eine einzigartige religiöse Vielfalt mit sich, die stark von den afrikanischen Wurzeln beeinflusst ist. In vielen Gemeinschaften haben sich afrikanische Traditionen mit dem Christentum verschmolzen, was zu synkretistischen Religionen geführt hat. Beispiele für solche Religionen sind die "Congos" und die "Abakuá". Diese religiösen Praktiken umfassen oft Musik, Tanz und spirituelle Rituale, die eine wichtige Rolle im kulturellen Leben der Afro-Panamesen spielen.

## **Geographie**

Panama liegt in Mittelamerika und grenzt im Norden an Costa Rica, im Süden an Kolumbien, im Westen an den Pazifik und im Osten an die Karibik. Das Land erstreckt sich über eine Fläche von etwa 75.417 Quadratkilometern und beeindruckt durch seine vielfältige Geografie.

**Entfernung: Panama-Stadt (Hauptstadt) - Frankfurt am Main: 9.011 km**

**Zeitdifferenz MEZ: -6 Stunden**

**Zeitdifferenz MESZ: -7 Stunden**

### **Karibikküste**

Die östliche Küste Panamas grenzt an das Karibische Meer. Hier findet man beeindruckende Korallenriffe, malerische Inseln und ethnisch vielfältige Gemeinschaften. Die Provinz Bocas del Toro ist für ihre idyllischen Inseln und Wassersportmöglichkeiten bekannt.

### **Pazifikküste**

Die westliche Küste Panamas erstreckt sich entlang des Pazifischen Ozeans. Hier findet man eine Mischung aus malerischen Stränden und Fischerdörfern. Die Halbinsel Azuero ist für ihre traditionelle Kultur und ihre Karnevalsfeierlichkeiten bekannt.

### **Zentrale Gebirgskette**

Die zentrale Region Panamas wird von einer beeindruckenden Bergkette durchzogen, die sich vom nordwestlichen Teil des Landes bis zum östlichen Darién erstreckt. In diesen Bergen finden sich üppige Nebelwälder, Heimat einer reichen Tier- und Pflanzenwelt.

### **Darién-Region**

Im äußersten Osten Panamas erstreckt sich die Darién-Region, ein Teil des Darién-Nationalparks. Dies ist eine der am wenigsten besiedelten und unberührtesten Regionen des Landes, die von dichtem Regenwald bedeckt ist.



## Panamakanalzone

Der Panamakanal, einer der wichtigsten Wasserwege der Welt, erstreckt sich von Nordwesten nach Südosten durch das Land. Die Kanalzone umfasst eine Vielzahl von Ökosystemen und ist von großer wirtschaftlicher Bedeutung.

## Fauna & Flora

### Fauna

Die Tierwelt Panamas ist genauso vielfältig wie die Landschaften, die das Land zu bieten hat:

**Vögel:** Panama ist ein Paradies für Vogelbeobachter, da es über 970 Vogelarten beherbergt. Die Vogelwelt reicht von farbenfrohen Tukanen und Aras im Regenwald bis hin zu Seevögeln an den Küsten.

**Säugetiere:** In den Regenwäldern finden sich Säugetiere wie Brüllaffen, Kapuzineräffchen, Ozelots und sogar Jaguare. An den Küsten sind Meeressäuger wie Delfine und Wale zu sehen.

**Reptilien und Amphibien:** Die Feuchtgebiete und Flüsse Panamas sind Heimat zahlreicher Reptilien und Amphibien, darunter verschiedene Arten von Fröschen, Schildkröten und Krokodilen.

**Korallenriffe:** Panamas Küsten sind von beeindruckenden Korallenriffen umgeben, die eine reiche Vielfalt an Meerestieren beherbergen, darunter bunte Fische, Meeresschildkröten, Rochen und Haie.

**Meeressäuger:** In den Gewässern Panamas kann man verschiedene Meeressäuger beobachten, darunter Delfine, Wale und Seekühe.

### Flora

Die Pflanzenwelt Panamas ist ebenso beeindruckend wie die Tierwelt und reicht von tropischem Regenwald bis hin zu Trockenwäldern:

**Regenwald:** Die Regenwälder Panamas beherbergen eine riesige Vielfalt an Pflanzenarten, darunter hohe Bäume, Lianen, Epiphyten und Orchideen.

**Mangroven:** An den Küsten Panamas gedeihen ausgedehnte Mangrovenwälder, die wichtige Ökosysteme für viele Tierarten bilden.

**Nebelwälder:** In den höheren Bergregionen findet man Nebelwälder, die von einem kühlen und feuchten Klima geprägt sind. Diese Wälder sind reich an Moosen, Flechten und anderen Pflanzen, die sich an die hohen Feuchtigkeitsniveaus anpassen können.



## Politik

**Amtlicher Staatsname:** Republik Panama; República de Panamá

**Hauptstadt und Regierungssitz:** Panama-Stadt

**Nationalfeiertag:** 4 November (Unabhängigkeitstag)

**Unabhängigkeit:** 3. November 1903

## Staatsform

Panama ist eine Präsidialrepublik, in der der Präsident sowohl das Staatsoberhaupt als auch das Regierungsoberhaupt ist. Der Präsident wird alle fünf Jahre durch direkte Wahlen gewählt. Das Land hat ein Mehrparteiensystem, in dem verschiedene politische Parteien um politische Macht und Einfluss konkurrieren. Die Verfassung von Panama bildet das rechtliche Grundgerüst des politischen Systems.

## Administrative Gliederung

Panama ist in zehn Provinzen und fünf indigene Territorien, die als Comarcas bezeichnet werden, unterteilt. Jede Provinz wird von einem gewählten Gouverneur geleitet, der die Exekutive auf Provinzebene repräsentiert. Die Comarcas, die hauptsächlich von indigenen Gemeinschaften bewohnt werden, haben eine gewisse Autonomie in Angelegenheiten, die ihre kulturelle und soziale Entwicklung betreffen.

## Internationale Politik

Panama spielt auf internationaler Bühne eine aktive Rolle und verfolgt eine Politik der Neutralität und Diplomatie. Eine der bekanntesten internationalen Vereinbarungen, die das Land prägt, ist der Panamakanalvertrag, der die Übertragung der Souveränität über den Panamakanal von den Vereinigten Staaten an Panama regelt.

## Wirtschaft

Panama verfügt über eine vielfältige und wachsende Wirtschaft, die stark von seinem geografischen Standort und dem Panamakanal beeinflusst wird.

## Wirtschaftssektoren

**Dienstleistungssektor:** Der Dienstleistungssektor ist ein Eckpfeiler der panamaischen Wirtschaft. Der Panamakanal spielt hierbei eine zentrale Rolle, da er eine wichtige Einnahmequelle durch Durchgangsgebühren darstellt. Panama ist auch ein bedeutendes Finanzzentrum, das internationale Banken und Versicherungen anzieht.

**Industriesektor:** Die Industrie in Panama umfasst verschiedene Bereiche wie Lebensmittelverarbeitung, chemische Produktion, Textilien und Elektronik. Das Land bemüht

sich um die Förderung von Industriezonen und die Diversifizierung seiner Produktionskapazitäten.

**Landwirtschaftssektor:** Die Landwirtschaft in Panama ist vielfältig, umfasst jedoch hauptsächlich den Anbau von tropischen Früchten wie Bananen, Ananas und Melonen sowie von Kaffee und Gemüse. Die nachhaltige Landwirtschaft und der Schutz der Umwelt gewinnen zunehmend an Bedeutung.

## Import und Export

Panama ist aufgrund seiner geostrategischen Position ein wichtiger Handelspartner und ein Tor für den internationalen Handel. Zu den Hauptimportgütern gehören Industrieausrüstung, Konsumgüter, Treibstoff und Fahrzeuge. Gleichzeitig exportiert Panama Waren wie Bananen, Kaffee, Meeresfrüchte, Elektronik und Textilien.

## Freizeit & Sport in Panama

### Strand und Wassersport

Panama verfügt über malerische **Strände** an beiden Küsten, an denen Besucher entspannen, sonnenbaden und Wassersportarten ausüben können. Beliebte Strände sind beispielsweise Bocas del Toro, San Blas und die Strände um die Halbinsel Azuero.

Panamas Küsten sind bekannt für ihre hervorragenden **Surfspots**. Von Anfängern bis zu Profis finden Surfer hier die perfekten Wellen. Santa Catalina und Bocas del Toro sind nur einige der gefragten Orte für Surfbegeisterte.

Die Gewässer Panamas sind ein Eldorado für Angler. **Hochseefischen** ist eine beliebte Aktivität, bei der man auf beeindruckende Fänge wie Thunfisch und Marlin hoffen kann.

Panamas Flüsse, reich an Stromschnellen und Wasserfällen, sind perfekt für Abenteuerer, die den Nervenkitzel des **Rafting** und **Kajakfahrens** suchen. Vom Chiriquí River, der anspruchsvolle Wildwasserabschnitte bietet, bis zum sanfteren Rio Chiriquí Viejo, der auch für Anfänger geeignet ist, gibt es eine Vielzahl von Flüssen, die unvergessliche Erlebnisse bieten.

### Abenteuer- und Outdooraktivitäten

Die dichten Regenwälder Panamas werden oft als Kulisse für aufregende **Canopy-Touren** genutzt. Auf den Ziplines, die hoch über den Baumkronen verlaufen, gleitet man durch die grüne Pracht und genießt spektakuläre Aussichten auf die umliegende Natur. Orte wie Boquete, El Valle de Antón und Bocas del Toro bieten diese unvergesslichen Erlebnisse.

Die majestätischen Berge Panamas, darunter der Vulkan Barú, laden zu anspruchsvollen Bergsteigertouren und aufregenden **Trekkings** ein. Durch dichte Nebelwälder wandern,

Wasserfälle entdecken und atemberaubende Ausblicke genießen sind feste Bestandteile dieser Aktivitäten

Panamas unterirdische Welt ist für **Speläologen** ein wahres Paradies. Faszinierende Höhlensysteme, wie die Barú-Vulkansystem-Höhle, bieten Herausforderungen und Entdeckungen für Abenteurer, die die unbekannte Tiefe erkunden möchten.

## Die Küche Panamas

Die panamaische Küche spiegelt die Vielfalt der Kulturen und Ethnien wider, die das Land geprägt haben. Mit Einflüssen aus der indigenen, spanischen, afrikanischen und karibischen Kultur bietet die panamaische Küche eine Mischung aus Aromen, Zutaten und Geschmacksrichtungen, die einzigartig und verlockend sind.

**Reis und Bohnen (Arroz con Guandú):** Dieses Gericht ist ein fester Bestandteil der panamaischen Küche. Es besteht aus Reis, Bohnen und Erbsen, die zusammen gekocht werden und oft mit Fleisch oder Hühnchen serviert werden.

**Ceviche:** Als erfrischende Vorspeise oder leichtes Hauptgericht ist Ceviche in Panama sehr beliebt. Es besteht aus rohem Fisch, oft Corvina (Meerbarsch), der in Limettensaft mariniert wird und mit Zwiebeln, Koriander und Gemüse gewürzt ist.

**Sancocho:** Dies ist eine herzhafte Suppe, die mit verschiedenen Fleischsorten wie Huhn, Rind oder Schwein zubereitet wird. Kartoffeln, Yams, Mais, Koriander und andere Gemüsesorten verleihen dieser Suppe ihren vollen Geschmack.

**Tamales:** Tamales sind mit Fleisch, Gemüse und Soße gefüllte Teigpakete, die in Bananenblättern eingewickelt und gedämpft werden. Sie sind in Panama ein traditionelles Gericht, das oft zu besonderen Anlässen serviert wird.

**Patacones:** Diese frittierten Kochbananen werden oft als Beilage oder Snack serviert. Sie können mit verschiedenen Saucen oder Belägen wie Käse oder Fleisch kombiniert werden.

**Hojarascas:** Diese knusprigen Gebäckstücke sind in Panama sehr beliebt. Sie werden aus Maismehl, Zucker und Gewürzen hergestellt und in verschiedenen Formen gebacken.

## Geschichte Panamas bis 1945

### Vorkoloniale Zeit und indigene Kulturen

Vor der Ankunft der Europäer war das Gebiet des heutigen Panama von verschiedenen indigenen Völkern bewohnt. Die Kuna, Emberá, Ngäbe-Buglé und andere Gemeinschaften

lebten in unterschiedlichen Regionen und hinterließen reiche kulturelle Erbe. Sie waren fähige Handwerker, Künstler und Landwirte, die die Landschaft Panamas nachhaltig nutzten.

## **Kolonialzeit**

Die spanische Eroberung erreichte Panama im frühen 16. Jahrhundert, als der Konquistador Pedro Arias Dávila die Stadt Panama gründete. Die Lage an der Pazifikküste machte Panama zu einem wichtigen Hafen für den Transport von Gold und Silber aus Peru nach Spanien. Die Stadt wurde zum Zentrum des Handels zwischen Südamerika und Europa.

## **Panamakanalvertrag**

Im 19. Jahrhundert entstand die Idee, einen Kanal zu bauen, der den Atlantik mit dem Pazifik verbindet und die Schifffahrt um den gefährlichen Weg um Kap Hoorn verkürzt. Französische Bemühungen unter der Führung von Ferdinand de Lesseps scheiterten aufgrund von technischen Schwierigkeiten und Krankheiten. Die USA übernahmen schließlich das Projekt. Der Hay-Herrán-Vertrag, der den Bau des Kanals in Kolumbien ermöglichen sollte, wurde jedoch abgelehnt. Dies führte zu Panamas Streben nach Unabhängigkeit. Mit Hilfe der USA erlangte Panama am 3. November 1903 die Unabhängigkeit von Kolumbien.

## **Unabhängigkeit und Panamakanal**

Nach der Unabhängigkeit von Kolumbien wurden die Vereinigten Staaten rasch aktiv, um den Panamakanalbau zu unterstützen. Der Hay-Bunau-Varilla-Vertrag gewährte den USA Kontrolle über eine 16 Kilometer breite Kanalzone. Der Panamakanal wurde schließlich 1914 eröffnet und revolutionierte den Welthandel.

## **Zeitgeschichte**

### **Nachkriegszeit und politische Instabilität**

Nach dem Zweiten Weltkrieg setzte in Panama eine Phase politischer Instabilität ein. Militärputsche und wechselnde Regierungen beeinflussten die politische Landschaft. 1968 übernahm General Omar Torrijos die Macht und etablierte eine Militärregierung. Seine populistische Politik und anti-amerikanische Rhetorik trugen zur nationalen Identitätsbildung bei.

### **Panamakanalverhandlungen und Rückgabe**

In den 1970er Jahren begannen Verhandlungen zwischen den USA und Panama über die Zukunft des Panamakanals. 1977 wurde der Torrijos-Carter-Vertrag unterzeichnet, der die

schrittweise Übergabe der Souveränität über den Kanal an Panama vorsah. Am 31. Dezember 1999 erfolgte schließlich die vollständige Rückgabe des Panamakanals an das Land.

### **Demokratisierung und politischer Wandel**

Die 1980er Jahre brachten eine Phase demokratischer Regierungsführung mit sich. 1989 intervenierten die USA militärisch in Panama, um den Diktator Manuel Noriega abzusetzen, der in Drogenschmuggel verwickelt war. Dies führte zu politischer Unsicherheit und dem Wunsch nach einer stabileren Regierungsführung.

### **Wirtschaftliche Entwicklung und Aufschwung**

In den letzten Jahrzehnten erlebte Panama eine beeindruckende wirtschaftliche Entwicklung. Der Dienstleistungssektor, der Finanzsektor und der internationale Handel spielten eine entscheidende Rolle bei dieser Entwicklung. Der Ausbau des Panamakanals und die Modernisierung der Infrastruktur trugen zur Stärkung der Wirtschaft bei. In der jüngeren Zeitgeschichte spielte Panama eine wichtige Rolle im internationalen Kampf gegen Steuerhinterziehung und Geldwäsche. Das Land setzte sich für Transparenz im Finanzsektor ein und wurde vermehrt als internationales Finanzzentrum anerkannt.

## **Kunst & Kultur in Panama**

### **Musik & Tanz**

**Tamborito** ist ein traditioneller Tanz und eine Musikform, die von afrikanischen, spanischen und indigenen Einflüssen geprägt ist. Er wird oft bei Festivals und kulturellen Veranstaltungen aufgeführt und beinhaltet das Schlagen von Trommeln, Tanz und Gesang.

In den letzten Jahrzehnten hat sich **Reggaetón** zu einer populären Musikrichtung in Panama entwickelt. Mit lateinamerikanischen Rhythmen und urbanen Einflüssen spiegelt Reggaetón die moderne Musikszene des Landes wider.

### **Film**

Panama veranstaltet das jährliche Internationale Filmfestival von Panama, bei dem nationale und internationale Filme gezeigt werden. Dieses Festival hat dazu beigetragen, die panamaische Filmindustrie zu fördern und das kulturelle Bewusstsein zu stärken.

## Malerei

Die moderne Malereiszene in Panama ist vielfältig und experimentell. Panamaische Künstler nutzen eine breite Palette von Techniken und Stilen, um soziale, politische und kulturelle Themen zu erkunden.

Traditionelle indigene Kunst spielt immer noch eine wichtige Rolle in der Kultur Panamas. Stammesgemeinschaften wie die Kuna und die Emberá produzieren Kunsthandwerk wie Molas (Stoffapplikationen) und geschnitzte Holzgegenstände.

## Literatur

Ein bedeutender Dichter, Schriftsteller und Essayist aus Panama ist Carlos Francisco Changmarín. Seine Werke spiegeln die Kultur und die sozialen Themen des Landes wider.

Viele panamaische Autoren haben Romane und Erzählungen verfasst, die die komplexe kulturelle Identität des Landes beleuchten. Sie behandeln Themen wie Migration, Identität, Kolonialismus und soziale Gerechtigkeit.

## Veranstaltungen und Feiertage

**Karneval von Las Tablas:** Der Karneval von Las Tablas auf der Halbinsel Azuero ist eines der bekanntesten und lebendigsten Festivals in Panama. Während dieser vier- bis fünftägigen Feierlichkeiten im Februar ziehen farbenfrohe Umzüge, Kostüme, Musik und Tanz tausende Besucher aus aller Welt an.

**Semana Santa (Osterwoche):** Die Osterwoche wird in Panama mit zahlreichen religiösen Prozessionen und Veranstaltungen gefeiert. Besonders in Städten wie Panama-Stadt und Antón finden feierliche Prozessionen statt, bei denen die Passion Christi nachgestellt wird.

**Unabhängigkeitstag:** Der 3. November markiert den Unabhängigkeitstag Panamas von Kolumbien im Jahr 1903. Landesweit werden Paraden, Konzerte und kulturelle Veranstaltungen abgehalten, um die Souveränität des Landes zu feiern.

**Fiesta del Corpus Christi:** Dieses religiöse Fest wird in der Stadt La Villa de Los Santos gefeiert und beinhaltet farbenfrohe Prozessionen, Tanz und Musik. Es ist ein einzigartiges kulturelles Ereignis, das die indigene, afrikanische und spanische Kultur des Landes vereint.

**Desfile de las Mil Polleras:** Dies ist eine Parade in Las Tablas, bei der Frauen traditionelle bunte Röcke ("Polleras") tragen. Die Veranstaltung zelebriert die Vielfalt der traditionellen Trachten Panamas und zeigt die kulturelle Verbundenheit des Landes.

**Independence Month:** Der November wird oft als "Independence Month" gefeiert, da er den Unabhängigkeitstag Panamas sowie den Beginn der Weihnachtszeit markiert. Während dieses Monats gibt es zahlreiche kulturelle Veranstaltungen, Paraden, Konzerte und Märkte.

**Novenario:** Vor Weihnachten finden Novenarios statt, neuntägige Gebetsrituale, bei denen religiöse Figuren durch die Straßen getragen werden. Diese Veranstaltungen sind ein wichtiger Teil der Weihnachtstraditionen in Panama.

## Highlights

**Panamakanal:** Der Panamakanal ist zweifellos eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Panamas. Die Besichtigung der Schleusen und des Kanalbetriebs ist faszinierend und bietet Einblicke in eine der beeindruckendsten Ingenieursleistungen der Welt.

**Casco Viejo:** Dies ist der historische Altstadtbereich von Panama-Stadt. Die Gegend zeichnet sich durch seine charmante Architektur, Kopfsteinpflasterstraßen und historischen Gebäude aus der Kolonialzeit aus. Hier findet man auch beeindruckende Kirchen, Plätze und Museen.

**San Blas Inseln:** Dieses Archipel besteht aus über 360 Inseln und Inselchen, die von den Kuna-Indigenen bewohnt werden. Die Inseln sind für ihre unberührten Strände, das klare türkisfarbene Wasser und die reiche Kultur der Kuna bekannt.

**Bocas del Toro:** Diese Inselgruppe an der Karibikküste ist ein Paradies für Strandliebhaber, Surfer und Naturliebhaber. Die entspannte Atmosphäre, die malerischen Strände und das vielfältige marine Leben ziehen viele Besucher an.

**Vulkan Barú:** Der höchste Berg Panamas bietet Möglichkeiten für anspruchsvolle Wanderungen und atemberaubende Ausblicke. Auf klaren Tagen kann man sowohl den Pazifik als auch die Karibik sehen.

**El Valle de Antón:** Dies ist ein bezauberndes Tal in einem erloschenen Vulkankrater. Die Gegend ist bekannt für ihre grüne Landschaft, heißen Quellen, Wasserfälle und ihre Vielfalt an Flora und Fauna.

**Panama La Vieja:** Diese Ruinen einer spanischen Kolonialstadt sind ein UNESCO-Weltkulturerbe. Sie bieten Einblicke in die frühe Geschichte Panamas und die Auswirkungen der Kolonialisierung.

**Coiba Nationalpark:** Dieser Nationalpark umfasst die Insel Coiba und die umliegenden Gewässer und ist ein UNESCO-Weltnaturerbe. Die Gegend bietet eine reiche Unterwasserwelt zum Tauchen und Schnorcheln sowie eine vielfältige Flora und Fauna an Land.

**Metropolitan-Naturpark:** Mitten in Panama-Stadt gelegen, bietet dieser Naturpark Wanderwege, die durch den Dschungel führen. Hier kann man die natürliche Umgebung und die Tierwelt Panamas in unmittelbarer Nähe zur Stadt erleben.



**MACHU PICCHU TRAVEL**  
**SÜDAMERIKA REISEN**

## **Adressen & Links**

### **Notrufnummern in Panama**

Polizei: 104

Feuerwehr: 103

Krankenwagen: 911

### **Deutsche Botschaft in Panama**

Adresse: Edificio HSBC, Planta Baja, Calle 50 y Aquilino de la Guardia,  
Ciudad de Panamá

Tel.: +507 301 3290

E-Mail: [info@panama.diplo.de](mailto:info@panama.diplo.de)

Website: [www.panama.diplo.de](http://www.panama.diplo.de)

Tourismusamt Panama: Website: [www.visitpanama.com](http://www.visitpanama.com)

Ärztliche Hilfe in Panama: Im Notfall können Sie die landesweite Notrufnummer 911 anrufen oder sich an die nächstgelegene medizinische Einrichtung wenden.

### **Konsularische Vertretungen Deutschlands in Panama:**

Honorarkonsul in Panama-Stadt:

Adresse: Edificio HSBC, Planta Baja, Calle 50 y Aquilino de la Guardia,  
Ciudad de Panamá

Tel.: +507 301 3290

E-Mail: [info@panama.diplo.de](mailto:info@panama.diplo.de)

### **Nützliche Links für Reisende:**

Offizielle Tourismuseite von Panama: [www.visitpanama.com](http://www.visitpanama.com)

Auswärtiges Amt: Informationen zu Reisehinweisen: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)