



# LAOS

Die Welt auf  
eigenen Wegen  
entdecken

Mit  
**BUDGET-  
TIPPS**

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER





**4 MEKONG** Zweitägige Bootstour auf dem längsten Strom Südostasiens **S. 281**

**5 PHONGSALY** Trekking im hohen Norden: Bergwälder, Flusslandschaften, Minoritäten-Dörfer und Teegärten **S. 315**

**6 NONG KIAO UND MUANG NGOI KAO** Erst am Nam Ou entspannen, dann im Boot nach Muang Khoua **S. 325 und S. 332**

**7 VIENG XAI** Die Höhlen der Revolutionäre im Zweiten Indochinakrieg **S. 346**

**8 EBENE DER TONKRÜGE** Jahrtausendalte mysteriöse Monolithen **S. 357**

**3 LUANG PRABANG** Die älteste erhaltene Tempelstadt Südostasiens und Weltkulturerbe **S. 216**

**9 PHOU HIN BOUN NPA** Die 6 km lange Höhle Tham Kong Lo und die Karstkegel östlich von Thakhek **S. 386**

**2 VANG VIENG** Karstberge und Flusslandschaft, ein Traum für Sportler und Backpacker **S. 194**

**1 VIENTIANE** Gemütliche Hauptstadt mit dem Nationalsymbol That Luang und dem Museum Ho Phra Keo **S. 146**

**10 BOLAVEN-PLATEAU** Kühle Hochebene mit Mon-Khmer-Völkern, Kaffeeplantagen und Wasserfällen **S. 437**

**11 VAT PHOU** Die Ruinen des Bergtempels, eines der schönsten Zeugnisse der Khmerarchitektur außerhalb Kambodschas **S. 448**

**12 SI PHAN DON** Inselparadies im Mekong, Heimat der seltenen Irrwaddy-Delphine **S. 454**

**8., vollständig überarbeitete Auflage**

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Vientiane und Umgebung

Luang Prabang

Der Norden

Zentrallaos

Der Süden

Anhang

Jan Düker  
unter Mitarbeit von  
Katharina Iffland, Sebastian Koch, Andrew Müller,  
Nicole Sonderer und Oliver Tappe

# LAOS

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



# Inhalt

<b>Routenplaner</b> .....	<b>6</b>
Highlights .....	6
Reiseziele und Routen .....	21
Klima und Reisezeit .....	31
Reisekosten .....	33

## **Travelinfos von A bis Z** .....

Anreise .....	35
Botschaften und Konsulate .....	40
Einkaufen .....	40
Essen und Trinken .....	41
Fair reisen .....	49
Feste und Feiertage .....	50
Fotografieren .....	54
Geld .....	54
Gepäck und Ausrüstung .....	56
Gesundheit .....	57
Informationen .....	58
Kinder .....	60
Maße und Elektrizität .....	62
Medien .....	62
Öffnungszeiten .....	63
Post .....	63
Sicherheit .....	63
Sport und Aktivitäten .....	67
Telefon und Internet .....	71
Transport .....	71
Übernachtung .....	78
Verhaltenstipps .....	82
Versicherungen .....	85
Visa .....	86
Zeit und Kalender .....	87
Zoll .....	87

## **Land und Leute** .....

Geografie .....	89
Flora und Fauna .....	90
Bevölkerung .....	95
Geschichte .....	101

Regierung und Politik .....	118
Wirtschaft .....	121
Religion .....	124
Architektur und Kunst .....	132



## **Vientiane und Umgebung** .....

<b>Vientiane</b> .....	146
Vats und Thats .....	149
Museen und Monumente .....	154
<b>Rundgang durch den Ho Phra Keo</b> .....	155
Weitere Sehenswürdigkeiten .....	159
<b>Die Umgebung von Vientiane</b> .....	186
Nach Osten zum Buddha Park .....	186
Rivertime Ecolodge Resort .....	189
<b>Provinz Vientiane</b> .....	190
Nam-Ngum-Stausee .....	190
<b>Einmal Stausee und zurück</b> .....	191
Von Vientiane nach Vang Vieng .....	193
Vang Vieng und Umgebung .....	194
<b>Mit dem Rad um den Karst</b> .....	199
Von Vang Vieng nach Luang Prabang .....	210



## **Luang Prabang** .....

<b>Luang Prabang</b> .....	216
Vats auf der Halbinsel .....	220

Der Phou Si und die Vats in der Umgebung .....	225
Vats im Osten .....	229
Vats im Süden .....	231
Museen und Monumente .....	233
Märkte und Handwerksdörfer .....	234
<b>Rundgang durch das Palastmuseum</b> .....	235
Santi Chedi, Ban Phanom und Henri Mouhots Grab .....	238
Westufer des Mekong .....	240
<b>Die Umgebung von Luang Prabang</b> .....	270
Pak-Ou-Höhlen (Tham Ting) .....	270
Tad Se .....	272
Pha Tad Ke Botanical Garden .....	272
Living Land Farm .....	273
Nahm Dong Park .....	273
Tad Kuang Xi .....	273



## Der Norden ..... 276

<b>Provinz Bokeo</b> .....	280
Houay Xai .....	280
Von Houay Xai ins Goldene Dreieck .....	286
<b>Provinz Oudomxai</b> .....	288
Pakbeng .....	288
Von Pakbeng nach Oudomxai .....	291
Oudomxai (Muang Xai) .....	291
Die Umgebung von Oudomxai .....	296
<b>Provinz Luang Namtha</b> .....	297
Von Luang Prabang nach Luang Namtha .....	298
Von Houay Xai nach Luang Namtha: Vieng Phoukha .....	299
Luang Namtha .....	300
<b>Radtour durch das Tal des Nam Tha</b> .....	302
Muang Sing .....	308
Von Muang Sing nach Xieng Kok .....	311
Xieng Kok .....	311
<b>Provinz Phongsaly</b> .....	313
Von Oudomxai nach Phongsaly .....	314
Phongsaly .....	315
Nyot Ou .....	320

Muang Khoua .....	321
Muang Mai .....	324
<b>Provinz Luang Prabang</b> .....	324
Von Luang Prabang nach Nong Kiao .....	324
Nong Kiao .....	325
<b>Bootstour auf dem Nam Ou</b> .....	330
Muang Ngoi Kao .....	332
Von Nong Kiao nach Muang Hiem .....	336
Muang Hiem und das Nam Et-Phou Loei NPA .....	336
<b>Provinz Houaphan</b> .....	338
Von Muang Kham nach Xam Neua .....	339
Xam Neua .....	341
Von Xam Neua nach Vieng Xai .....	345
Vieng Xai .....	346
Xam Tai und Umgebung .....	352
<b>Provinz Xieng Khouang</b> .....	353
Phonsavan .....	354
Muang Khoun (Xieng Khouang) .....	364
Von Phonsavan nach Muang Kham .....	366
Muang Kham und Umgebung .....	367
<b>Provinz Xayaboury</b> .....	367
Der Norden der Provinz .....	368
Xayaboury .....	369
Die Umgebung von Xayaboury .....	373
Paklai .....	374



## Zentrallaos ..... 376

<b>Provinz Borikhamxai</b> .....	379
Von Vientiane nach Süden .....	379
Phou Khao Khouay NPA .....	380
Pakxan .....	382
Von Pakxan nach Ban Vieng Kham .....	383
Straße 8 nach Osten: Khoun Kham (Nahin) .....	384
Phou Hin Boun NPA .....	386
Von Khoun Kham nach Lak Xao .....	388
Lak Xao .....	389
<b>Provinz Khammouan</b> .....	390
Thakhek (Muang Khammouan) .....	391
Die Umgebung von Thakhek .....	399

<b>Rundfahrt durch die Berge</b>	
<b>Khammouans</b> .....	400
Tham Xe Bangfai (Tham Nam Lot) .....	404
Straße 1E nach Lak Xao .....	404
<b>Provinz Savannakhet</b> .....	406
Savannakhet .....	406
Die Umgebung von Savannakhet .....	414
Straße 9 nach Xepon .....	416
Xepon (Tchepone) .....	417
Dan Savan .....	419



<b>Der Süden</b> .....	<b>420</b>
<b>Provinz Champasak</b> .....	423
Pakxe .....	425
Die Umgebung von Pakxe .....	435
Ban Kiatngong und das Xe Pian NPA .....	435
Das Bolaven-Plateau .....	437
<b>Rollertour über das Bolaven-Plateau</b> .....	438
Champasak und Umgebung .....	443
Vat Phou .....	448
Um Tomo (Oubmoung) .....	453
Don Khamao .....	453

<b>Si Phan Don</b> .....	454
Don Khong .....	454
Don Som .....	459
Don Det und Don Khon .....	459
Khon-Phapheng-Wasserfall .....	470
<b>Die Südostprovinzen</b> .....	470
Tad Lo .....	471
Tad Thevada (Tad Sai) .....	474
Saravan (Salavan) .....	474
Thateng .....	477
Xekong (Muang Lamam) .....	478
Von Xekong nach Attapeu .....	479
Attapeu (Samakhixai) .....	480
Die Umgebung von Attapeu .....	483

<b>Anhang</b> .....	<b>484</b>
Sprachführer .....	484
Glossar .....	490
Reisemedizin zum Nachschlagen .....	492
Bücher .....	496
Index .....	498
Danksagung .....	508
Bildnachweis .....	509
Mitarbeiter dieser Auflage .....	510
Impressum .....	511
Kartenverzeichnis .....	512

<b>Reiseatlas</b> .....	<b>513</b>
-------------------------	------------

Themen	
Schmetterlinge in Bauch: Insektengerichte in Laos	44
Hoch die Tasse: laotische Trinksitten	47
Neujahrfeste ethnischer Minderheiten	53
Und ... Action: Filme aus Laos	64
Ökotourismus: Erhaltung durch Entwicklung	68
Mit Volldampf voraus: Eisenbahnprojekte in Laos	74
Mit dem Fahrrad durch Laos: ein Erfahrungsbericht	79
Elefanten auf dem Rückzug	92
Kulturwandel im Hochland: der Preis der Modernisierung	99
Muang	103
Minderheit im Blickpunkt: die Hmong	108
Der Ho-Chi-Minh-Pfad	112
Umerziehungslager	115
Laotische Gaststudenten in der DDR	120
Boun, Kamma und Wiedergeburt	127
Die vier Edlen Wahrheiten	128
Ein Gabentisch für die Seelen: die Basi-Zeremonie	131
Mudra und Asana	136
König Anouvong und das laotisch-thailändische Verhältnis	148
Der Pali-Kanon	152
Xaisomboun – neue Provinz mit Tücken	186
Vang Vieng: Partystadt auf Identitätssuche	195
Weltkulturerbe Luang Prabang	218
Zeremonie im Blitzlichtgewitter: der Almosengang	225
Magische Anziehungskräfte: der Phra Bang	228
Buddha in der Regenanrufungsgeste	232
Plantagen statt Regenwald	298
Opium in Laos	312
Trekking im Nordzipfel von Laos	315
Dicke Luft: Brandrodung in Nordlaos	325
Höhlen für jeden Bedarf	349
Die Arbeit von UXO Lao	356
Der Atem des Naga-Königs	381
Die Schlacht um Thakhek	393
Giganten im Land der Elefanten	407
Operation Lam Son 719	418
Dong Hua Sao NPA	441
Irrawaddy-Delphine	467

# LAOS

## Die Highlights

Laos bietet alle Zutaten für eine außergewöhnliche Reise: kantige Karstkegel und mächtige Flüsse, urige Bergdörfer und uralte Klöster, Märkte voller exotischer Früchte und tiefenentspannte Einwohner. Vor allem aber ist der langsame Takt des Lebens für jeden Besucher eine Einladung zur Entschleunigung.

1







**1 VIENTIANE** Mekongflair, Terrassenlokale, Tempelidylle: Vientiane ist Südostasiens entspannteste Hauptstadt, ein guter Einstieg für eine Reise durchs Land der Gelassenheit. S. 146

**2 VANG VIENG** Die Karstberge in der Umgebung sind einmalig schön, nur an der trüblichen Stimmung in der Touristenenklave scheiden sich die Geister. Dabei lässt sich dem Rummel leicht entkommen: auf einer Radtour durch die Zuckerhüte, einem Trip zu den vielen Höhlen oder einer Ballonfahrt über den Karst. S. 194

**3 LUANG PRABANG** (Abb. Folgeseite) Auch wenn der Lebensrhythmus schneller geworden ist, in der alten Königstadt der Lao ticken die Uhren noch immer anders. S. 216











4

**MEKONG** Der Mekong ist die Lebensader des Landes – und eine Bootstour auf dem Strom der Ströme gehört einfach zu jeder Laosreise dazu. Der Klassiker ist die zweitägige Fahrt von Houay Xai nach Luang Prabang, aber auch beim Abendessen auf einem Dinerschiff oder einer Kajaktour durch die Inselwelt des Südens entfaltet der Fluss seine ganze Magie. S. 281

5

**PHONGSALY** Willkommen im wilden Norden: In Phongsaly ist Trekking noch ein echtes Abenteuer. Bergwälder, Teegärten, Dörfer der Akha und Phounoy – der Nordzipfel von Laos hat Entdeckern einiges zu bieten. S. 315

5





6

## NONG KIAO UND MUANG NGOI KAO

Wie gemalt liegen die beiden Fischerdörfer inmitten imposanter Karstberge an einer Schleife des Nam Ou. S. 325ff.

7

## HÖHLEN VON VIENG XAI

Während des Vietnamkrieges suchten die Pathet-Lao-Führer und tausende Zivilisten Schutz in den Bergen Vieng Xais. Heute bieten Touren spannende Einblicke in das Höhlenleben. S. 346

8

## EBENE DER TONKRÜGE

(Abb. Folgeseite) Der Legende nach tranken Riesen aus den Fels-tonnen Reiswein. Forscher glauben, es handelt sich um Urnen einer Megalithkultur. Bis heute sind viele Rätsel um die meterhohen Monolithen ungelöst. S. 357

7











9

**PHOU HIN BOUN NPA**

Fast jedes Jahr wird eine neue Höhle in den Karstbergen des Naturschutzgebietes erschlossen. Aber an die sechs Kilometer lange Tham Kong Lo mit ihren riesigen Hallen reicht so schnell keine heran. S. 386

10

**BOLAVEN-PLATEAU**

Wasserfälle, Kaffee, kühles Klima – perfekt, um der heißen Mekongebene ein paar Tage zu entfliehen. Wer Lust hat, schwingt sich auf den Roller und erkundet das Plateau in Eigenregie. Kaffeetouren, Trekking und Kajaktrips starten in Pakxe. Ein besonderes Erlebnis versprechen die Zip-Lines am Tad Fan und im Dschungel nahe Pakxong. S. 437

10



10





**11 VAT PHOU** Lange vor Angkor schufen die Khmer am Phou Kao einen Tempel, der die Besucher noch heute verzaubert. Auf dem Weg über die schmalen Stufen hinauf zum Heiligtum können sie den Gang der einstigen Pilger nacherleben. Eine Quelle am Fuß des symbolträchtigen Bergs inspirierte die Khmer einst zum Bau des Tempels. Seit 2001 steht die Anlage, die außer Vat Phou noch Reste zweier Siedlungen und weitere kleine Schreinebauten umfasst, auf der Liste des Weltkulturerbes. S. 448

**12 SI PHAN DON** (Abb. Folgesseite) Wundersame Wasserwelt: Die Viertausend Inseln lassen schnell vergessen, dass Laos keine Küste hat. S. 454





# Reiseziele und Routen

Ein Vierteljahrhundert ist es her, dass die sozialistische Führung den Bambusvorhang zur Seite gezogen hat und Touristen wieder einen Blick in eines der spannendsten Länder Südostasiens werfen können. Sie erwartet ein Land, das gerade dabei ist, sich neu zu finden, ein Land, in dem der Lebensrhythmus der Bewohner an das alte Asien erinnert, während in den Städten Smartphones, Geländewagen und Shopping Center Einzug halten.

Die Mehrheit der Laoten lebt noch immer so wie ihre Vorfahren. Zwar werden landauf landab die Schotterpisten durch Asphaltstraßen ersetzt, doch davon abgesehen prägen vielerorts noch Pfahlbauten und leuchtend grüne Reisfelder das Landschaftsbild. Hunderte Klöster und Tempel zeugen von der wichtigen Rolle des Buddhismus.

Historisch gesehen gehört Laos zu einer unruhigen Region: Im Herzen Südostasiens gelegen, musste es sich jahrhundertlang gegen die Expansionsgelüste der großen Nachbarn China, Vietnam, Siam, Birma und Kambodscha zur Wehr setzen, bevor es von den Franzosen im 19. Jh. zum Anhängsel Französisch-Indochinas gemacht wurde.

Die USA überzogen das Land in den 1960er- und 1970er-Jahren mit einem Bombenkrieg, der 1975 mit der so genannten „sanften Revolution“ endete. Zwar riegelten die Kommunisten Laos in der Folgezeit hermetisch vom Westen ab, doch blieben den Laoten blutige gesellschaftliche Umwälzungen wie etwa in Kambodscha erspart. Seit dem Zusammenbruch des Ostblocks verfolgt die laotische Führung einen Reformkurs, der die Wirtschaft für ausländische Investoren öffnet und sich in Staudämmen, Plantagen und Bergbau niederschlagen hat. Dennoch zählt Laos nach wie vor zu den ärmsten Ländern der Welt.

Die meisten Besucher kommen, um Luang Prabang zu sehen, die älteste intakte Tempelstadt Südostasiens. Mehr als 30 Klöster zeugen

von der Pracht des ersten laotischen Reiches Lane Xang. Aber das Land hat noch viel mehr zu bieten: verwitterte Kolonialarchitektur, Flüsse wie aus dem Bilderbuch, Karstlandschaften und eine ethnische Vielfalt, die in Südostasien ihresgleichen sucht. In vielen Naturschutzgebieten wird seit einigen Jahren ein sanfter Tourismus gefördert, der Wanderungen in sehr entlegene Winkel ermöglicht.

Der fehlende Zugang zum Meer und eine schlechte Infrastruktur haben dafür gesorgt, dass Laos weitgehend vom Massentourismus verschont geblieben ist. Mit seinen freundlichen Menschen, einer besonderen Küche und der abenteuerlichen Art des Reisens ist es ein Paradies für Traveller.

## Reiseziele

Laos ist ein Land von beeindruckender Schönheit, auch wenn die Zahl der Sehenswürdigkeiten gering erscheint. Hier gibt es kein Angkor Wat oder Bagan, keine Halong-Bucht oder blütenweiße Strände. Laos ist ein Gesamterlebnis:

Da sind die **Menschen**, die nicht zu Unrecht zu den liebenswertesten Südostasiens gezählt werden; der **Dschungel**, die **Karstberge** und **Flüsse**, die sich perfekt auf Bootsfahrten oder Wanderungen erkunden lassen; etliche **Feste** wie Boun That Luang (S. 149), Boun Vat Phou (S. 52) oder Boun Pi Mai (S. 171 und S. 256), auf denen die ansteckende Lebensfreude der Laoten zum Ausdruck kommt; und nicht zuletzt die bunten **Märkte**, die von den verschiedensten **Ethnien** besucht werden.

Am besten reist man gemächlich, in kleinen Etappen und mit viel Geduld. Wer sich zu viel vornimmt, wird vom Land und seinen Menschen nur wenig mitbekommen.

## Reise durch die Zeit

Eine Reihe von Orten spiegelt die wechselvolle Geschichte wider: als Kreuzungspunkt der großen südostasiatischen Kulturen, Sitz der laotischen Könige, französische Kolonie und Schlachtfeld im Zweiten Indochinakrieg.

**Luang Prabang:** die Hauptattraktion von Laos. Die Residenzstadt der ersten Könige Lane Xangs wurde 1995 zum Weltkulturerbe erklärt. Mit mehr als 30 aktiven Klöstern und unzähligen Mönchen ist Luang Prabang inzwischen wieder ein wichtiges buddhistisches Zentrum. S. 216.

**Vat Phou:** eines der stimmungsvollsten Zeugnisse der Khmerarchitektur außerhalb Kambodschas und seit 2001 offiziell Weltkulturerbe. Angeschmiegt an einen Berghang im Süden Champasaks verzaubert die Tempelruine jeden, der sich Zeit für eine ausgiebige Besichtigung nimmt. S. 448.

### Unbedingt probieren

- **Laap** das laotische Nationalgericht, ein feuriger Fleischsalat mit Chili, Minze und Limettensaft.
- **Tam Mak Hung** Papaya mal anders: unreif, geraspelt und ganz schön scharf.
- **Fö** der Frühstücksklassiker: Kraftbrühe mit Fleisch, Gemüse und Reisnudeln.
- **Sindat** ostasiatisches Tischgrillen, perfekt für große Runden.
- **Mok Pa** gedämpfter Fisch mit Kokosmilch im Bananenblatt – schmeckt so lecker, wie's sich anhört.
- **Café Lao** Kickstart für Morgenmuffel, superstark und zuckersüß.

Wer Freunde und Familie nach der Rückkehr kulinarisch mit auf die Reise nehmen will, macht am besten einen **Kochkurs**. Besonders viele Angebote gibt es in Luang Prabang (S. 256), aber auch in Vientiane (S. 176), Muang Ngoi Kao (S. 335), Oudomxai (S. 294) und Pakxe (S. 431) geben Küchenchefs ihr Wissen weiter. Mehr zu typischen Gerichten gibt es auf S. 45 und S. 251.

**Vientiane:** Verträumt und lebendig zugleich, verdeutlicht die laotische Hauptstadt wie kaum ein anderer Ort den Wandel. Zwar hat Vientiane nicht so viel Charme wie Luang Prabang, aber mit dem heiligen That Luang, dem historischen Vat Sisaket und dem Museum Ho Phra Keo drei Sehenswürdigkeiten, die man nicht verpassen sollte. S. 146.

**Ebene der Tonkrüge:** Auf der Hochebene von Xieng Khouang zeugen Hunderte überdimensionale Steinkrüge von einer Megalithkultur, die erst seit Kurzem erforscht wird. S. 357.

**Vieng Xai:** im Zweiten Indochinakrieg Hauptquartier der kommunistischen Pathet-Lao-Führung. Seit 1999 sind die Karsthöhlen, in denen die Kader einst lebten und arbeiteten, für Touristen geöffnet. S. 346.

**Savannakhet:** Mit ihrer entspannten Mekongatmosphäre und der französischen Kolonialarchitektur ist die drittgrößte Stadt gut für einen Stopp auf dem Weg in den Norden oder Süden (S. 406). Wer malerische Landschaft bevorzugt, macht besser im 130 km nördlich gelegenen **Thakhek** (S. 391) Halt: Nur wenige Kilometer östlich der Stadt liegt das Phou Hin Boun NPA mit unzähligen Karstkegeln und Höhlen.

**Ho-Chi-Minh-Pfad:** Mehr als 40 Jahre nach Kriegsende ist vom einstigen Wegelabyrinth (S. 112) der Nordvietnamesen kaum noch etwas zu sehen. Hier und da zeugt Kriegsschrott von der dramatischen Geschichte, etwa in Ban Dong nahe Xepon (S. 418) oder in Paam, Attapeu (S. 483). Eine intensive Art, den Ho-Chi-Minh-Pfad zu erkunden, bietet eine geführte Motorradtour (S. 78).

## Dschungel, Berge, Flüsse

Laos hat ein immenses Potenzial für Naturtourismus. Mehr als drei Viertel des Landes bestehen aus Dschungel, Gebirgen und Flüssen. Inzwischen lassen sich in immer mehr Orten Treks, Bootsfahrten und Abenteuertouren organisieren.

### Der Strom der Ströme

**Mekong:** Schon beim Klang des Namens überkommt viele Traveller die Reiselust. Der Mekong ist der magischste Fluss Südasiens, die



Es gibt Orte, die einen packen und nicht mehr loslassen. So erging es **Jan Düker**, als er 1998 nach der Uni zum ersten Mal mit Rucksack durch Laos reiste. Seitdem war er mehr als ein Dutzend Mal zwischen Attapeu und Houaphan unterwegs und hat für das Stefan Loose Travel Handbuch fast jeden Stein umgedreht. Dabei begeistert ihn das Land bei jedem Trip aufs Neue: vom ersten *Sabaidee* nach der Einreise bis zum letzten *Laop* vor dem Rückflug.



### ■ Zwei Wochen Zeit: Norden oder Süden?

Beide Landesteile lohnen definitiv einen Trip. Im bergigen Norden gibt es viele klassische Highlights wie Luang Prabang, die Ebene der Tonkrüge und die Bootsfahrten auf dem Mekong und Nam Ou. Auch das Angebot an Aktivitäten ist größer, und die ethnischen Minderheiten stellen quasi die Mehrheit. Zentral- und Südlaos verlangen etwas mehr Eigeninitiative, etwa um die Höhlen bei Thakhek oder das Bolaven-Plateau zu erkunden. Für wen Lesetage mit Wasserblick zum perfekten Urlaub gehören, der ist auf den Viertausend Inseln richtig. Tendenziell zieht es Laos-Neulinge eher in den Norden, Wiederholungstäter in den Süden.

### ■ Wie kalt kann es werden?

In den Bergen ziemlich, das unterschätzen viele. Phonsavan, Xam Neua und Phongsaly liegen alle über 1000 Meter hoch. Zwischen Mitte Dezember und Ende Februar sind dort tagsüber 15 °C nichts Ungewöhnliches. Auch auf dem Bolaven-Plateau im Süden ist es kühler. Das gilt aber auch für die heiße Zeit: Wenn im März/April die Luft in der Ebene flimmert, ist es in diesen Orten noch angenehm.

### ■ Laos mit Kindern?

Klares „Ja“, was die Kinderfreundlichkeit der Leute und den Erlebnisfaktor anbelangt. „Kommt drauf an“, wenn's ums Alter der Kinder und die Regionen geht. Bis auf Vientiane ist die medizinische Versorgung sehr schlecht. Von den Städten am Mekong ist im Notfall schnell Thailand erreicht. Touren ins Hinterland sind dagegen mit kleinen Kindern keine gute Idee. Ansonsten sind Höhlen, Wasserfälle, Märkte, Bootsfahrten und Begegnungen mit Elefanten natürlich etwas für die ganze Familie.

### ■ Reisen in der Regenzeit?

Eine besondere Jahreszeit, auch zum Reisen: Alles ist grün, die Wasserfälle sprudeln und die Preise für Übernachtungen sind im Keller. Außerdem hat man viele sonst überlaufene Orte für sich. Wolkenbrüche gibt es oft erst am Nachmittag oder Abend. Die Regenzeit bedeutet aber auch einen Härtestest für die Infrastruktur. Sandwege verwandeln sich in Schlammflöcher, es drohen Erdbeben und Unterspülungen, Fahrzeiten verlängern sich. Außerdem gibt's mehr Mücken und immer das Risiko von ein paar Regentagen am Stück. Aber wer flexibel ist und die Reise auf erschlossene Regionen beschränkt, erlebt das Land von einer ganz anderen, auch sehr schönen Seite.

### ■ Vang Vieng: ja oder nein?

Der Ort hatte lange einen krassen Ruf und das zu Recht. Inzwischen sind Komasaufen und Extrempartys aber Geschichte. Statt Partytouristen kommen nun vermehrt asiatische Reisegruppen, also leer ist es dort nach wie vor nicht. Aber die eigentlichen Attraktionen, Karstberge und Höhlen, liegen ja außerhalb der Stadt. Und die waren schon immer einen Stopp wert.

Noch Fragen? [www.stefan-loose.de/globetrotter-forum](http://www.stefan-loose.de/globetrotter-forum)

## Tiere erleben

**Elefanten:** im Elephant Conservation Center in Xayaboury (S. 372) und im MandaLao in Luang Prabang (S. 263)

**Gibbons:** in den Baumwipfeln des Nam Kan NPA (S. 282)

**Irrawaddy-Delphine:** in den Gewässern der Viertausend Inseln (S. 459 und S. 468).

**Makaken:** im Affenwald östlich von Savannakhet (S. 415).

**Nachtaktive Tiere:** auf der Nam Neun Night Safari, einer Bootsfahrt unterm Sternenhimmel im Nam Et-Phou Loei NPA (S. 337).

**Vögel:** beim Trekking im Xe Pian NPA (S. 436).

Lebensader von Laos. Über fast 2000 km ziehen sich seine milchkafeebräunen Fluten durch das Land. Die beliebte Strecke Houay Xai – Luang Prabang wird von Booten aller Klassen bedient. Auf dem Stück von Pakxe nach Don Khong und anderen Abschnitten fahren nur noch Kreuzfahrtschiffe. Natürlich gehört auch der Sonnenuntergang am Mekongufer zu den schönsten Eindrücken der Reise. S. 281, S. 432 und S. 224.

**Si Phan Don** („Viertausend Inseln“): Im Südzipfel von Laos gibt der Mekong auf einer Strecke von 50 km die Inselwelt der Si Phan Don frei. Neben unzähligen kleinen Inseln kann man lao-

tisches Flussleben, den größten Wasserfall Südostasiens und eine kleine Population von Irrawaddy-Delphinen sehen. Auf Don Det und Don Khon befinden sich außerdem die Reste einer Schmalspurbahn aus der Franzosenzeit. S. 454.

## Karstwunder

Karsthügel und Reisfelder – für viele die asiatische Landschaft schlechthin. Und Laos hat jede Menge davon.

**Vang Vieng:** Ob Caving, Trekking, Klettern oder Kajak fahren: Vang Vieng ist eines der Zentren für Outdoor-Aktivitäten. Selbst wer sich nicht für Sport interessiert, findet in der trubeligen Stadt am Nam Xong bestimmt das passende Plätzchen, um bei einem Beerlao die weltentrückte Schönheit der Landschaft zu genießen. S. 194.

**Phou Hin Boun NPA:** Wie Kathedralen ragen die Kalksteinfelsen aus den Reisfeldern. Das 1690 km<sup>2</sup> große Naturschutzgebiet in Zentrallaos kann es landschaftlich locker mit Vang Vieng aufnehmen. Einige Touranbieter in Vientiane und Thakhek organisieren Trips dorthin. Östlich von Thakhek lassen sich eine Reihe von Höhlen auf eigene Faust erkunden (S. 402). Am berühmtesten ist die Höhle **Tham Kong Lo** südlich von Khoun Kham. Sie zieht sich mehr als 6 km durch ein Massiv. Wer sie sehen will, muss ins Boot oder Kajak steigen. S. 386.

**Tham Xe Bangfai:** Der Abenteuertrip durch die riesige Höhle im Osten der Provinz Khammouan

## Entspannt auch ohne Strand

Okay, Laos hat keinen Strand. Aber das heißt nicht, dass es keine guten Orte zum Ausspannen gäbe.

**Don Det und Don Khon:** Auf einer dieser beiden Mekonginseln in Südlao muss die Hängematte erfunden worden sein (S. 459). Regelrechte Einsamkeit fernab der Touristenströme bieten Don Khamao (S. 453), Don Deng (S. 445) und Don Som (S. 459).

**Nong Kiao und Muang Ngoi Kao:** Beim Anblick der Karstberge und des Nam Ou schaltet man automatisch drei Gänge zurück (und bleibt meist länger als geplant). S. 325 und S. 332.

**Tad Lo:** Ein paar Tage nichts zu tun fällt an diesem Wasserfall nicht schwer. Wem trotzdem langweilig wird, der kann wandern oder eine Tour über das Bolaven-Plateau unternehmen. S. 471.

**Natur-Lodges:** Naturnähe und Komfort müssen kein Widerspruch sein. Das beweisen unter anderem die Hillside Nature Lifestyle Lodge bei Luang Prabang (S. 248), das Green View Resort am Nam-Ngum-See (S. 194), das Nam Kat Yola Pa und das Muang La Resort bei Oudomxai (S. 296 und S. 297), das Mandala Ou und das Nong Kiao Riverside in Nong Kiao (S. 326 und S. 327) und das River Resort in Champasak (S. 446).



Einen Abstecher wert: die märchenhafte Karstlandschaft rund um Vang Vieng

gleich einer Reise ins Innere der Erde. Allerdings ist sie nur mit viel Aufwand (oder Geld) zu erreichen. S. 404.

**Nong Kiao und Muang Ngoi Kao:** Hängemattenzeit am Nam Ou vor einer Bergkulisse wie aus dem Bilderbuch. S. 325 und S. 332.

**Vieng Xai:** Mehr als 400 Höhlen durchziehen die Berge in dieser malerischen Region im Nordosten. Die Schönheit der Landschaft kontrastiert mit den traumatischen Erinnerungen an den amerikanischen Bombenkrieg. S. 346.

**Straße 13:** Die Strecke zwischen Kasi und Luang Prabang gehört zu den schönsten des Landes. Allerdings sind die vielen Kurven nichts für schwache Mägen. S. 210.

## Wasserfälle

**Khon Phapheng:** Mit bis zu 9,5 Mio. Liter Wasser pro Sekunde ist der Khon Phapheng dem Volumen nach der größte Wasserfall Südostasiens. Dafür ist er nur gut 20 m hoch – kein Niagara-Fall, aber trotzdem imposant. S. 470.

**Bolaven-Plateau:** Dicht bewaldet und fruchtbar erstreckt sich das Bolaven-Plateau über Teile der Südpervenzen Champasak, Saravan, Xekong

und Attapeu. Die kühle Hochebene ist vor allem für ihre Kaffeepflanzungen und Wasserfälle bekannt, darunter Tad Fan, Tad Se Katam und Tad Tayicseua. S. 437.

**Umgebung von Luang Prabang:** Nicht nur die Stadt, auch das Umland hat einiges zu bieten: Mit dem Tad Kuang Xi (S. 273) und Tad Se (S. 272) liegen zwei der schönsten Wasserfälle unmittelbar vor den Toren.

## Urlaub aktiv

Laos bietet Aktivtouristen etliche Möglichkeiten zum Austoben. Ob auf den Flüssen, im Dschungel oder in den Bergen, ständig werden neue Routen erschlossen.

**Bootstouren:** Langjährige Favoriten sind der Nam Ou (S. 330) und der Mekong (S. 281), Neuland der Nam Xam in Houaphan (S. 353). Mehr zu Flussfahrten s. S. 72

**Kajak fahren und Raften:** Green Discovery und Tiger Trail veranstalten Touren auf Flüssen in der Umgebung von Luang Prabang (S. 262). In Vang Vieng gibt's spaßige Trips auf dem Nam Xong (S. 206), ab Thakhek auf dem Xe Bangfai (S. 397) und ab Pakxe auf dem Houay Bangliang (S. 430).

In Luang Namtha sind Touren auf dem Nam Ha und Nam Tha empfehlenswert (S. 305). Und ab Vientiane und Thakhek kann man in der Provinz Khammouan auf dem Nam Hinboun und anschließend durch die 6,3 km lange Höhle Tham Kong Lo (S. 386) paddeln. Auch die riesige Tham Xe Bangfai kann mit dem Kajak erkundet werden (S. 404). Im äußersten Süden bekommt man den besten Eindruck von der einmaligen Insellandschaft Si Phan Don ebenfalls vom Wasser aus (S. 468).

**Klettern:** Die meisten Routen bieten die Karstberge östlich von Thakhek (S. 399). Kleiner und ähnlich idyllisch ist das Klettergebiet von Vang Vieng (S. 207).

**Drahtseilakt in den Baumkronen:** An langen Stahlseilen durch das Obergeschoss des Urwalds sausen – das bieten die Gibbon Experience in Bokeo (S. 282) und der Tree Top Explorer auf dem Bolaven-Plateau (S. 442). Auch in Luang Prabang (S. 262 und S. 272), Nong Kiao (S. 329), Oudomxai (S. 296), Vang Vieng (S. 208) und am Tad Fan (S. 441) kann man sich die Welt von oben anschauen.

**Radtouren:** Einfach ein Rad leihen und losstrampeln: Tipps zu schönen Touren ins Umland von

Vang Vieng, Luang Namtha, Vieng Xai und Don Khong gibt's auf S. 199, S. 302, S. 350, und S. 456. Wer Laos mit dem Fahrrad bereisen will, findet auf S. 79–81 einen Erfahrungsbericht.

**Motorradtrips:** Mit dem Motorroller lassen sich von Vientiane (S. 191), Vang Vieng (S. 199), Thakhek (S. 400) und Pakxe (S. 438) aus hübsche Rundtouren unternehmen. Richtig spannend wird's allerdings erst mit dem Geländemotorrad auf Sandpisten, etwa entlang dem ehemaligen Ho-Chi-Minh-Pfad. Touranbieter s. S. 78.

**Trekking:** Am beliebtesten sind die in vielen Provinzen und Naturschutzgebieten entwickelten Ökotreks, von denen die beteiligten Dörfer und Kommunen direkt profitieren. Gute Ausgangspunkte sind:

Im Norden: Luang Prabang (S. 262), Luang Namtha (S. 305), Houay Xai (S. 285), Oudomxai (S. 294), Xayaboury (S. 371), Nong Kiao (S. 329), Muang Hiem (S. 338), Xam Tai (S. 353), Phonsavan (S. 362) und Phongsaly (S. 315).

Zentrum und Süden: Vientiane (S. 177), Thakhek (S. 397), Pakxe (S. 430) und Tad Lo (S. 473).

**Tubing:** ideal auf dem Nam Xong in Vang Vieng (S. 207) und auf dem Nam Ou (S. 335). Auch auf Don Det (S. 468) gibt es Lkw-Schläuche zu leihen.

Immer mehr Straßen in Laos sind gut in Schuss, da ist das Transportmittel fast egal.



© JAN DÜKER

# Reiserouten

Wer nur eine oder zwei Wochen Zeit hat, sollte seine Reise auf Luang Prabang und einen Landesteil beschränken. Um das Land gemütlich von Nord nach Süd zu durchstreifen, sind vier Wochen ideal.

## Laos kompakt

■ 7–10 Tage

### Der Klassiker

Viele Thailandreisende machen am Ende ihres Urlaubs noch einen – inzwischen ziemlich überlaufenen – Schlenker durch Laos. Die meisten starten in **Houay Xai** (S. 280), um mit dem Boot auf dem Mekong zwei Tage stromabwärts nach **Luang Prabang** (S. 216) zu fahren.

Wer in der Weltkulturerbestadt erst einmal eine schöne Unterkunft gefunden hat, bleibt oft länger als geplant. Mit dem Bus geht es anschließend auf der schönen Straße 13 ins Backpackerzentrum **Vang Vieng** (S. 194). Nur drei Busstunden südlich liegt die Hauptstadt **Vientiane** (S. 146), von wo aus die Reise in alle Richtungen fortgesetzt werden kann.

### Für Fortgeschrittene

Ein Grenzübergang in der Nähe von Dien Bien Phu erlaubt inzwischen auch einen Abstecher von Nordvietnam aus. Das Gute an der Route: Sie zeigt viele Facetten von Laos, wird aber nur wenig bereist.

Von Dien Bien Phu geht es erst mal nach **Muang Khoua** (S. 321) und von dort per Boot den malerischen **Nam Ou** (S. 330) hinab bis nach **Nong Kiao** (S. 325). Anschließend fährt man über **Muang Hiem** (S. 336) – dem Sprungbrett für die Nam Neun Night Safari und zwei spannende Trekkingtouren – nach Houaphan zu den berühmten Höhlen von **Vieng Xai** (S. 346). Nach Süden folgt die spröde Provinz Xieng Khouang mit der kriegsgezeichneten **Ebene der Tonkrüge** (S. 357). Von der Provinzhauptstadt **Phonsavan** (S. 354) lassen sich dann Vientiane, Luang Prabang, Zentral- oder Süd-laos ansteuern.



### Unesco-Welterbetour

Zugegeben, die Überschrift stimmt nicht ganz. Der Antrag auf Welterbestatus für die Ebene der Tonkrüge läuft noch. Aber mit Luang Prabang, Phonsavan und Vat Phou stehen die drei bedeutendsten Kulturziele von Laos auf dem Programm. Leider liegen sie weit voneinander entfernt. Wer sie in einer Woche abreisen möchte, kommt um ein bis zwei Inlandflüge nicht herum.

Am sinnvollsten ist die Anreise von Bangkok oder Ha Noi direkt nach **Luang Prabang** (S. 216). Nach drei Tagen im Tempelraum geht es mit dem Bus oder Flieger nach **Phonsavan** (S. 354). Der Ausflug zu den Krügen dauert nur einen Tag. Im Anschluss bringen einen das Flugzeug über Vientiane oder der Bus über Pakxan nach Pakxe. Eine Tagestour zu den Khmertempeln **Vat Phou** (S. 448) und **Um Tomo** (S. 453) rundet den Trip ab. Wer noch Zeit hat, sollte einen Abstecher auf das Bolaven-Plateau machen, um etwas von der satten Natur mitzubekommen.

### Der tiefe Süden

Seit **Pakxe** (S. 425) per Bus und Flugzeug an alle drei Nachbarländer angebunden ist, lässt sich der tiefe Süden gut in jede Südostasiatur einbauen. Nach einem Stadtbummel lohnt

eine Tagestour auf das **Bolaven-Plateau** (S. 437) mit seinen Wasserfällen, Kaffeeplantagen und Mon-Khmer-Völkern oder in eines der nahe gelegenen **Naturschutzgebiete** Phou Xieng Thong, Xe Pian oder Dong Hua Sao (S. 435 und S. 441). Im Anschluss stehen **Champasak** (S. 443) und **Vat Phou** (S. 448) auf dem Programm und danach die Mekonginseln **Don Khong** (S. 454) oder **Don Det** und **Don Khon** (S. 459). Von allen dreien sind Ausflüge zum Wasserfall **Khon Phapheng** (S. 470) und zu den Irrawaddy-Delphinen zu organisieren. Wie lange man wo bleibt, lässt sich spontan entscheiden – die Entfernungen sind gering.

## Laos klassisch

■ 2–3 Wochen

### Nordlaos

Die Tour durch den Norden beginnt mit dem klassischen Trip von **Vientiane** (S. 146) über **Vang Vieng** (S. 194) nach **Luang Prabang** (S. 216). Von hier geht's weiter in den Norden. Die Karstlandschaft am **Nam Ou** (S. 330) ist ein Muss in diesem Landesteil. Am besten erkundet man den Fluss mit dem Boot ab **Nong Kiao** (S. 325). Weiter nördlich liegen **Muang Ngoi Kao** (S. 332) und

**Muang Khoua** (S. 321), auf der Route nach Dien Bien Phu in Vietnam), ebenfalls entspannte Orte am Nam Ou.

Von Nong Kiao kann es entweder in den Nordosten weitergehen, über **Muang Hiem** (S. 336) zu den ehemaligen Höhlenbunkern der Pathet Lao in **Vieng Xai** (S. 346) und dann über die **Ebene der Tonkrüge** (S. 357) zurück nach Vientiane. Oder über Muang Khoua in den wilden Norden nach **Phongsaly** (S. 315). Die Anfahrt ist zwar sehr beschwerlich, aber am Ende warten urwüchsige Bergwälder und abenteuerliches Trekking.

Alternativ können sich Wanderlustige in die Provinzen **Oudomxai** (S. 288) und **Luang Namtha** (S. 297) mit ihrem bunten Völkergemisch und großen Trekkingangebot begeben. Beide sind per Bus von Nong Kiao, Luang Prabang oder Houay Xai aus zu erreichen.

### Luang Prabang und Südlaos

Keine Laosreise wäre komplett ohne **Luang Prabang** (S. 216). Deshalb startet auch die Südlaostour in der alten Königsstadt.

Nach drei Tagen geht es per Bus oder Flugzeug nach **Vientiane** (S. 146) und von dort am nächsten Morgen weiter nach **Thakhek** (S. 391). Die entspannte Mekongstadt ist eine gute Basis für Trips in die Bergwelt des **Phou Hin Boun NPA** (S. 386 und S. 399) und zu den Höhlen **Tham Kong Lo** (S. 386) und **Tham Xe Bangfai** (S. 404)

Das nächste Ziel, **Pakxe** (S. 425), ist Ausgangspunkt für eine Tour durch den Süden: Von hier kann man auf das **Bolaven-Plateau** (S. 437), ins **Xe Pian NPA** (S. 435) oder über **Champasak** (S. 443) und den Khmertempel **Vat Phou** (S. 448) zu den **Viertausend Inseln** (S. 454) fahren. Die Reise kann anschließend nach Thailand, Vietnam oder Kambodscha weitergehen.



## Laos intensiv

■ ab 4 Wochen

Wer vier Wochen und mehr Zeit hat, kann das Land in Ruhe durchqueren. Überlegenswert ist, ganz im Norden oder Süden einzureisen, da man dann nur wenige Strecken doppelt fährt.

Wer nach der Einreise in **Houay Xai** (S. 280) die ersten Tage in Laos nicht nur auf dem Boot



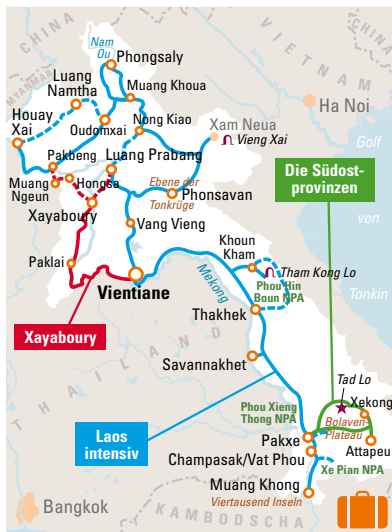
Vat Xieng Thong, für viele der schönste der knapp drei Dutzend Tempel in Luang Prabang

verbringen will, kann die klassische Mekongtour nach Luang Prabang in **Pakbeng** (S. 288) abbrechen und von dort nach **Oudomxai** (S. 291) fahren. Alternativ lässt sich von Houay Xai aus **Luang Namtha** (S. 300) ansteuern, ein guter Ausgangspunkt für Trekking-, Rad- und Kajaktouren.

Im Anschluss bringt einen eine abenteuerliche Busfahrt in den hohen Norden nach **Phongsaly** (S. 315). In bisweilen unwirtlichem Klima lassen sich dort noch dichte Regenwälder und abgelegene Bergdörfer entdecken. Trekking in Phongsaly ist aber alles andere als ein Sonntags-spaziergang. Per Bus (oder bei Erlebnishunger per Boot und Songtheo) geht's dann hinunter nach **Muang Khoua** (S. 321) und am nächsten Tag auf dem **Nam Ou** (S. 330) weiter nach **Nong Kiao** (S. 325). Wenn es die Zeit erlaubt, lässt sich von hier aus ein reizvoller Umweg durch die rauen Provinzen Houaphan und Xieng Khouang einlegen, der die historisch bedeutsamen Orte **Vieng Xai** (S. 346) und **Phonsavan/Ebene der Tonkrüge** (S. 357) einschließt. Von Phonsavan sind es dann nur noch eine Tagesfahrt oder eine halbe Flugstunde nach **Luang Prabang** (S. 216).

Zentral- und Südlao können gut in zwei Wochen bereist werden. Als Zwischenstopp auf dem

Weg von **Vientiane** (S. 146) in den Süden bietet sich **Thakhek** (S. 391) an: Das Innere der Provinz Khammouan ist bergig und landschaftlich ausgesprochen schön. Einen Eindruck davon ver-



mittelt eine Fahrt auf der **Straße 12** (S. 402) von Thakhek nach Mahaxai oder der Straße 8 nach Khoun Kham und von dort weiter ins **Phou Hin Boun NPA** (S. 386). Oder man fährt gleich den **Motorradloop** (S. 400). **Savannakhet** (S. 406) lohnt wegen seiner hübschen Kolonialbauten und dem heiligen That Ing Hang eine Übernachtung.

In Südlas sollte man keinesfalls **Vat Phou** (S. 448), die **Viertausend Inseln** (S. 454), und das **Bolaven-Plateau** (S. 437) verpassen. Wer gern wandert, kann einen Trip ins **Xe Pian NPA** oder das **Phou Xieng Thong NPA** (S. 435) unweit von Pakxe unternehmen. Neuerdings gibt es auch interessante **Kaffeetouren** (S. 431 und S. 442). Entspannt ist es am Wasserfall **Tad Lo** (S. 471).

## Nebenrouten

### Xayaboury (4 Tage)

Wer Zeit hat und eine Alternative zur Busfahrt Luang Prabang – Vientiane sucht, kann einen Schlenker durchs wenig bereiste Xayaboury machen. Dazu geht es entweder von Pakbeng über **Muang Ngeun** und **Hongsa** (S. 368) oder direkt von Luang Prabang in die Provinzhaupt-

stadt **Xayaboury** (S. 369). Hier lohnt sich ein zwei- oder dreitägiger Aufenthalt im nahe gelegenen Elephant Conservation Center (unbedingt buchen). Vom beschaulichen **Paklai** (S. 374), 143 km südlich, bringt einen der Bus dann in die laotische Hauptstadt oder über den Grenzübergang Kenthao – Tha Li nach Thailand. Wenige Kilometer westlich von Muang Ngeun gibt es ebenfalls einen Übergang.

### Die Südostprovinzen (3–5 Tage)

Immer mehr Traveller mieten sich in Pakxe einen Motorroller und fahren in drei bis fünf Tagen eine Rundtour über **Tad Lo** (S. 471) und **Xekong** (S. 478) bis nach **Attapeu** (S. 480) und zurück über das **Bolaven-Plateau** (S. 437) und die Wasserfälle **Tad Se Katam** (S. 443) und **Tad Tayicseua** (S. 443) nach Pakxe.

Der Trip ist auch mit dem Bus möglich, dann führt er allerdings nicht übers Plateau, es sei denn, man mietet sich für die Rückfahrt einen Wagen mit Fahrer (nicht billig). Aber die Motorradtour ist das Highlight, die Städte an sich lohnen nicht.

Exotisches Grünzeug: Laotische Märkte sind nicht nur für Foodies spannend.



© JAN DÜKER



# Klima und Reisezeit

## Klima

Das Klima in Laos ist tropisch und wird von den Monsunwinden bestimmt. Generell bringt der Südwestmonsun von Mai/Juni bis Oktober heftige Regenfälle und Gewitter, während der Nordostmonsun ab November zunächst trockene und kühle Luft nach Laos führt. Die Trockenheit erreicht im März ihren Höhepunkt, mit staubgesättigter Luft. Im April/Mai steigen die Temperaturen dann auf 35–37 °C, so dass sich der erste Regen wie eine Erlösung anfühlt. Die Luft wird sauber, und nach den Gewittern scheint oft tagelang die Sonne. Es gibt drei Jahreszeiten:

In der **Regenzeit** von Mai bis Oktober fallen 75–90 % des jährlichen Niederschlags. Die Menge hängt von der Höhenlage ab: In der Ebene von Vientiane gehen jährlich rund 1700 mm Regen nieder, in Savannakhet 1400 mm und in Luang Prabang 1000–1300 mm. In höheren Lagen sind Niederschläge von mehr als 3000 mm die Regel. Das beste Beispiel dafür, wie unterschiedlich die Regenmenge sogar innerhalb einer Provinz sein kann, ist Champasak: Während auf der Insel Khong im Jahr rund 1600 mm Regen fallen, liegt das Jahresmittel in Pakxong auf dem Bolaven-Plateau zwischen 2500 und 3700 mm.

Dabei regnet es nicht jeden Monat gleich stark. Während Vientiane zwischen Mai und September relativ kontinuierlich Niederschläge erhält, sind in Luang Prabang Juli und August die nassesten Monate. Ab August/September schwellen der Mekong und seine Nebenflüsse deutlich an, so dass es entlang der Ufer zu Überschwemmungen kommt. Die Temperaturen bewegen sich in der Regenzeit zwischen 23 °C und 34 °C. Mit zunehmender Höhe nehmen sie ab.

Die **kühle Jahreszeit** beginnt mit dem Einsetzen des Nordostmonsuns im November und beschert dem Land bis Ende Februar sonniges

und trockenes Wetter. In dieser Zeit ist die Luftfeuchtigkeit am geringsten. Die Temperaturen sinken entlang dem Mekong in der Nacht auf bis zu 15 °C. Tagsüber steigen sie im Schnitt auf 25 °C. Im Norden kann es von Dezember bis Februar auch am Tag frisch werden. Eine Jacke und ein Sweatshirt gehören auf jeden Fall ins Gepäck. In den Höhenlagen Phongsalys und Xieng Khouangs sowie entlang der Annamitischen Kordillere ist es in dieser Zeit am kältesten: Die Temperaturen fallen oft auf 5 °C und darunter – und das in einem Land ohne Heizungen.

Anfang März wird es dann wieder deutlich wärmer. Im April und Mai erreicht die **heiße Jahreszeit** ihren Höhepunkt. Das Quecksilber hält sich in den oberen 30ern, allerdings ist es auch in dieser Zeit in den Bergen spürbar kühler. Im Tiefland des Südens wird es dagegen mit Temperaturen bis 40 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 90 % schon unangenehm heiß. Mit etwas Glück sorgen kurze Platzregen für Abkühlung. Insgesamt fallen in der trockenen Zeit aber nur 10–25 % des jährlichen Niederschlags.

## Reisezeit

Die **beste Zeit** für eine Laosreise ist von **Oktober bis Februar**. Dann sind die Tage warm und sonnig und die Nächte angenehm kühl. Der letzte Regen fällt im Oktober und die Luftfeuchtigkeit nimmt danach ab. Im Norden des Landes kann es im Dezember, Januar und Februar richtig kalt werden, wenn sich kühle Luft aus Zentralchina ihren Weg nach Laos bahnt. Gegen Ende Februar sind die Pegel der Flüsse schon so stark abgesunken, dass selbst die Mekongfahrt im Norden gefährliche Passagen hat. Nebenflüsse wie der Nam Ou oder der Nam Ha werden nur eingeschränkt befahren.

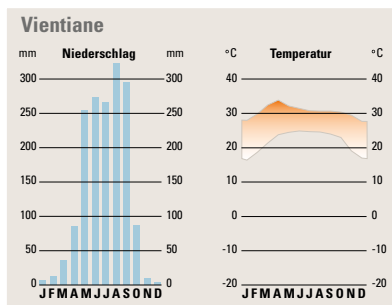
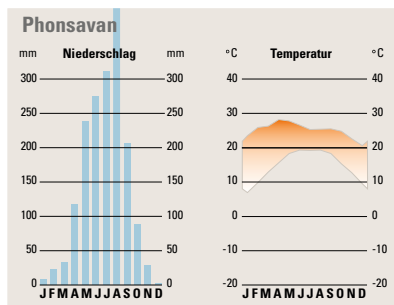
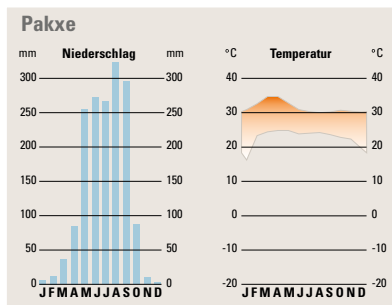
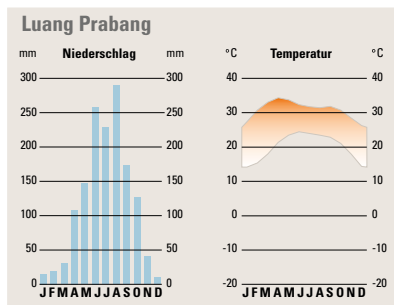
Wer nicht gerade ein leidenschaftlicher Saunagänger ist, sollte die heiße Zeit von **Ende März bis Mai meiden**. Vor allem Zentral- und Südlaos sind dann nur schwer zu ertragen. Aber auch in Vientiane und Luang Prabang können die Temperaturen leicht auf 35 °C steigen. Ein weiterer Minuspunkt: Die Luft kann von der Brandrodung so verraucht sein, dass keine Fernflüge in die Landschaft möglich sind. Der einzige Pluspunkt ist, dass in dieser Zeit nur



etwa halb so viele Touristen unterwegs sind wie zur Hauptsaison.

In der **Regenzeit** sollten sich Reisen auf die gut erschlossenen Regionen beschränken. Einige Straßen können von Juni bis Oktober wegen Schäden und Erdbeben unpassierbar sein. Nach den ersten Tropengüssen leuchten die Reisfelder in saftigem Grün, und auch die Temperaturen bewegen sich in einem erträglichen Rahmen (28–30 °C). Sind die Gewitter zu Beginn der Regenzeit erst mal abgeklungen, wechseln sich Tropenregen und Sonnenschein ab.

Die meisten Touristen sind von November bis Februar unterwegs. Dann kann es in Tourismuszentren wie Luang Prabang, Vang Vieng und den Viertausend Inseln richtig voll werden. Auch kurzfristige Flüge von Europa nach Bangkok sind zu dieser Zeit schwer zu bekommen. Wer zu Zeiten wichtiger Feiertage reist (etwa Pi Mai im April), muss damit rechnen, dass selbst Vientiane überlaufen ist. Zum That Luang Fest kommen viele Laoten von außerhalb in die Stadt, also frühzeitig um ein Zimmer kümmern.



# Reisekosten

Laos ist ein relativ günstiges Reiseland. Ein schlichtes **Zimmer** mit Bad kostet in den meisten Gästehäusern zwischen 80 000 Kip und 120 000 Kip. Extras wie Klimaanlage und Fernseher gibt es je nach Ort ab 100 000 Kip. Da die Qualität sogar innerhalb eines Hauses schwanken kann, lohnt es immer, sich ein paar Zimmer anzuschauen.

In Hotels mit höherem Standard starten die Zimmerpreise bei 250 000 Kip. Luxuriös übernachten lässt sich bislang aber nur in einer Handvoll touristischer Orte. Außerhalb berechnen selbst die teuersten Unterkünfte selten mehr als 300 000 Kip pro Doppelzimmer.

Auch die **Verpflegung** reißt kein Loch in die Reisekasse: Einfache Gerichte in Straßenrestaurants und Suppenküchen kosten 10 000–15 000 Kip. Für ein Reisgericht mit Huhn oder Fisch zahlt man im Schnitt zwischen 20 000 und 40 000 Kip. Gehobene Restaurants verlangen 60 000 Kip und mehr pro Hauptgang, aber sie sind außerhalb der großen Mekongstädte kaum zu finden.

Die **Fahrtreise** für Busse, Songtheos und Pickups richten sich nach der Entfernung und dem Straßenzustand. Der enorme Anstieg der Spritkosten in den letzten Jahren wurde auch in Laos an die Fahrgäste weitergegeben. Dennoch bleiben Verkehrsmittel vergleichsweise günstig: Der Trip auf der Straße 13 von Vientiane nach Pakxe oder nach Luang Prabang kostet mit dem öffentlichen Bus gerade einmal 110 000 Kip. Private Busse mit Klimaanlage und besseren Sitzen sind etwas teurer, lohnen bei langen Strecken aber die Mehrausgabe.

Die Kosten steigen, sobald man sich etwas Komfort gönnt, einen Wagen mit Fahrer mietet, ein Boot chartert oder fliegt. So kostet der Flug von Vientiane nach Luang Prabang mindestens US\$100, nach Pakxe ab US\$114 und zwischen Luang Prabang und Pakxe US\$130–150. Kost-

spielig sind auch importierte westliche Waren wie Toilettenartikel oder Wein.

Seit einigen Jahren erheben touristisch interessante Klöster **Eintritt**. Die Preise liegen zwischen 10 000 Kip und 50 000 Kip. Museen kosten selten mehr als 10 000 Kip, Wasserfälle mitunter bis zu 50 000 Kip und Höhlen 5000–10 000 Kip.

## Tagesbudget

Wer in einfachen Lokalen isst, in Budgetunterkünften übernachtet und öffentliche Verkehrsmittel nutzt, kommt mit einem **Tagesbudget** von 20–25 € aus. Um sich hin und wieder westliches Essen und ein besseres Zimmer zu leisten, sollte man noch 10–15 € drauflegen. Ab 60 € pro Tag kann man in guten Gästehäusern mit Klimaanlage und TV übernachten, in Touristenrestaurants essen und sich öfter mal organisierte Tagesausflüge und Bootcharter gönnen. Große Posten wie Flüge und Mietwagen kommen noch hinzu.

### Was kostet wie viel?

<b>Trinkwasser</b>	3000–5000 Kip (0,30–0,50 €)
<b>Café Lao</b>	5000 Kip (0,50 €)
<b>Softdrink</b>	ab 5000 Kip (0,50 €)
<b>Flasche Beerlao</b>	um 15 000 Kip (1,50 €)
<b>Frühstücksset</b>	um 30 000 Kip (3 €)
<b>Nudelsuppe</b>	15 000 Kip (1,50 €)
<b>Gericht mit Reis</b>	ab 25 000 Kip (2,50 €)
<b>Teures Gericht</b>	ab 60 000 Kip (6 €)
<b>1 Liter Benzin</b>	9500 Kip (0,95 €)
<b>SIM-Karte</b>	ab 10 000 Kip (1 €)
<b>Mobiles Internet (1,25 GB, 30 Tage)</b>	50 000 Kip (5 €)

# Travelinfos von A bis Z

**Auf eigene Faust durch Laos? Kein Problem. Die folgenden Seiten liefern Antworten auf die wichtigsten Reisefragen: Was gehört in den Rucksack? Muss ich mich impfen lassen? Wie und wo kann ich einreisen? Gibt's in Laos Geldautomaten? Welches sind die schönsten Bootstrecken? Wo kann ich trekken? Isst man dort eigentlich mit Stäbchen? Und was heißt noch mal „bitte nicht so scharf“?**



UNTERWEGS MIT EINEM LÄCHELN; © JAN DÜKER

## Kurz und knapp

**Flugdauer** Frankfurt – Vientiane 12–13 Std.

**Einreise** Deutsche und Österreicher erhalten an der Grenze ein 30-Tage-Visum, Schweizer reisen bis 14 Tage visumsfrei.

**Geld** Währung ist der Laotische Kip. Geldautomaten gibt's in immer mehr Orten.

**Smartphones** WLAN ist weit verbreitet, es lohnt auch der Kauf einer SIM-Karte.

**Zeitverschiebung** MEZ plus 6 Std., während der Sommerzeit plus 5 Std.

## Inhalt

Anreise	35
Botschaften und Konsulate	40
Einkaufen	40
Essen und Trinken	41
Fair reisen	49
Feste und Feiertage	50
Fotografieren	54
Geld	54
Gepäck und Ausrüstung	56
Gesundheit	57
Informationen	58
Kinder	60
Maße und Elektrizität	62
Medien	62
Öffnungszeiten	63
Post	63
Sicherheit	63
Sport und Aktivitäten	67
Telefon und Internet	71
Transport	71
Übernachtung	78
Verhaltenstipps	82
Versicherungen	85
Visa	86
Zeit und Kalender	87
Zoll	87





# Anreise

## Mit dem Flugzeug

Da es **keine Nonstop-Flüge von Europa** nach Laos gibt, führt der übliche Weg über Thailand und oder Vietnam. Vientiane, Luang Prabang und Pakxe werden aus diesen und anderen Nachbarländern angesteuert, Savannakhet nur aus Bangkok (über Pakxe).

Eine Reihe von Airlines, darunter Lufthansa, Thai Airways und Vietnam Airlines, bieten aber **Durchgangstarife** an. Das heißt, die gesamte Flugreise mit allen Teilstrecken wird auf ein Ticket gebucht und ist garantiert, auch wenn einer der Flüge Verspätung hat. Außerdem wird das Gepäck durchgecheckt. Die reine **Flugzeit** beträgt 12–13 Stunden, die Preise liegen in der Hochsaison (Nov–März) zwischen 700 und 900 €.

Preiswerter kann es sein, nur bis **Bangkok** zu fliegen und die Weiterreise selbst zu organisieren. Tickets gibt es schon für weniger als 500 €. Von Bangkok geht es per Bus, Bahn oder Billigflieger zu einem der thai-laotischen Grenzübergänge (S. 36) oder mit den Budgetairlines Air Asia (Don Muang) oder Thai Smile (Suvarnabhumi) direkt nach Luang Prabang oder Vientiane.

Gute **Flugsuchmaschinen** sind  [www.skyscanner.com](http://www.skyscanner.com) und  [www.momondo.de](http://www.momondo.de), Schnäppchen und gelegentliche Error Fares listet  [www.urlaubspiraten.de](http://www.urlaubspiraten.de), **Infos zu Sitzplätzen** liefert  [www.seatguru.com](http://www.seatguru.com) (alle auch als App).

## Flüge aus den Nachbarländern


Wer sich schon in Südostasien aufhält, kann einen der meist täglichen Flüge aus einem der Nachbarländer nach Laos nehmen. Diese Airlines steuern Laos an:


**Air Asia** (FD),  [www.airasia.com](http://www.airasia.com)

**Bangkok Airways** (PG),

 [www.bangkokair.com](http://www.bangkokair.com)

**Lao Airlines** (QV),  [www.laoairlines.com](http://www.laoairlines.com)

**Silk Air** (MI),  [www.silkair.com](http://www.silkair.com)

**Thai Airways** (TG),  [www.thaiair.com](http://www.thaiair.com)


**Thai Smile** (WE),  [www.thaismileair.com](http://www.thaismileair.com)

**Vietnam Airlines** (VN),

 [www.vietnamairlines.com.vn](http://www.vietnamairlines.com.vn)

## Reisen und Klimawandel



Der Klimawandel ist vielleicht das dringlichste Thema, mit dem wir uns in Zukunft befassen müssen. Wer reist, erzeugt auch CO<sub>2</sub>. Der Flugverkehr trägt mit einem Anteil von bis zu 10 % zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen dennoch als Bereicherung: Es verbindet Menschen und Kulturen und kann einen wichtigen Beitrag für die wirtschaftliche Entwicklung eines Landes leisten. Reisen bringt aber auch eine Verantwortung mit sich. Dazu gehört darüber nachzudenken, wie oft wir fliegen und was wir tun können, um die Umweltschäden auszugleichen, die wir mit unseren Reisen verursachen. Wir können insgesamt weniger reisen – oder weniger fliegen, länger bleiben und Nachtflüge meiden (da sie mehr Schaden verursachen). Und wir können einen Beitrag an ein Ausgleichsprogramm wie  [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) leisten.

Dabei ermittelt ein Emissionsrechner, wie viel CO<sub>2</sub> der Flug produziert und was es kostet, eine vergleichbare Menge Klimagase einzusparen. Mit dem Betrag werden Projekte in Entwicklungsländern unterstützt, die den Ausstoß von Klimagasen verringern helfen.

nachdenken • klimabewusst reisen



### Nach Vientiane

Die meisten internationalen Flüge führen in die laotische Hauptstadt: Verbindungen bestehen unter anderem nach **Bangkok** (mit QV, TG/WE, PG, FD), **Ha Noi** und **Ho-Chi-Minh-Stadt** (mit QV, VN), **Phnom Penh** (mit VN), **Siem Reap** (mit QV über Pakxe), **Kuala Lumpur** (mit FD) und **Singapore** (mit QV, MI).

### Nach Luang Prabang

Auch die alte Königsstadt wird immer häufiger angefliegen. Zu den Ausgangspunkten gehören **Bangkok** (mit QV, PG, TG/WE, FD), **Chiang Mai** (mit QV), **Ha Noi** (mit QV, VN), **Siem Reap**

(z. T. über Pakxe, mit VN, QV) und **Singapore** (mit QV, MI).

### Nach Pakxe

Laos' Kreuz des Südens erreicht man mit Fliegern aus **Bangkok**, **Ho-Chi-Minh-Stadt** und **Siem Reap** (alle mit QV).

### Nach Savannakhet

Einzige internationale Flugverbindung: 5x wöchentlich über Pakxe von/nach **Bangkok** (mit QV)

## Auf dem Landweg

### Von Thailand

Die meisten Touristen reisen von Thailand aus ein. Dazu müssen sie in der Regel den Mekong überqueren, früher ausschließlich per Fähre, inzwischen gibt es vier „**Freundschaftsbrücken**“, Sinnbild für das normalisierte Verhältnis der einstigen Klassenfeinde. Eine fünfte Brücke bei Pakxan und eine sechste in der Provinz Saravan sind in Planung.

Die Fahrt von Bangkok zu einem der **neun Grenzübergänge** dauert mit Bus oder Bahn mindestens zehn Stunden. Bequemer ist ein Inland-

flug in eine Stadt nahe der laotischen Grenze. Von vielen dieser Städte fahren Busse direkt nach Laos.

An allen thai-laotischen Grenzübergängen ausgenommen Phudu – Ban Phakeo und Bueng Kan – Pakxan werden **Visa on Arrival** ausgestellt. Außerhalb der regulären Öffnungszeiten (meist 8–16 oder 17 Uhr), an Wochenenden und Feiertagen verlangen die Beamten eine geringe Überstundengebühr.

### 1 Chiang Khong – Houay Xai

🕒 tgl. 6–22 Uhr

In Houay Xai starten die beliebten Mekongboote (S. 281) nach Luang Prabang. 10 km südlich der Stadt überspannt die **vierte thai-laotische Freundschaftsbrücke** den Fluss. Wer noch am Einreisetag das Mekongboot nehmen möchte, sollte früh genug aufbrechen. Radfahrer müssen ihr Gefährt im Bus über die Brücke transportieren.

**Transport:** Von Chiang Rais Terminal 2 fahren 2x tgl. Busse direkt nach Houay Xai (166 km, 3–4 Std., 220 Baht). Von Chiang Mais Arcade Terminal gibt es außerdem 4x wöchentlich eine Verbindung über Chiang Rai, Chiang Khong, Houay Xay, Luang Namtha und Oudomxai nach Luang Prabang (1200 Baht, 18 Std.).

Wer individuell anreist, nimmt den Pendelbus über die Brücke (20–40 Baht) und auf laotischer Seite ein Tuk Tuk in die Stadt (15 000–20 000 Kip p. P.). Neben der Immigration gibt es einen Geldautomaten. Nok Air bietet außerdem einen Fly'n'Ride-Service von Bangkok (Don Muang) nach Chiang Khong an: Mit dem Flugzeug nach Chiang Rai und von dort mit dem Bus nach Chiang Khong. Der Bus hält auch an der Freundschaftsbrücke. Auch diverse andere Billigairlines fliegen von Bangkok nach Chiang Rai, darunter Air Asia, Lion Air (beide ab Don Muang) und Thai Smile (Suvarnabhumi).

### 2 Ban Huai Khon – Muang Ngeun

🕒 tgl. 8–20 Uhr

Der verschlafene Grenzübergang führt in die wenig besuchte Provinz Xayaboury, gut für Leute, die auf dem Weg zum Elefantenfest (S. 368) oder auf der Suche nach einer kaum bereisten Route nach Luang Prabang sind.



**Transport:** Ein halbes Dutzend Busse fährt tgl. von Bangkoks Mo Chit Terminal nach Nan (10–12 1/2 Std., 677 km). Nok Air und Air Asia brauchen für den Hüpfer vom Don Muang Airport nur 1 1/2 Std. In Nan starten tgl. um 8 Uhr ein Bus nach Luang Prabang (370 km) und 4x tgl. bis mittags Minibusse zur Grenze (138 km, 2 1/2 Std.). Von dort übernehmen TukTus den Transfer nach Muang Ngeun (2 km), wo Verbindungen nach Xayaboury, Pakbeng, Oudomxai und Hongsa bestehen.

### 3 Phudu – Ban Phakeo

⌚ tgl. 8–20 Uhr

An diesem sehr abgelegenen Grenzübergang, 150 km nordöstlich von Uttaradit, gibt es momentan **weder Visa on Arrival** für Laos **noch** nennenwerte **Verkehrsverbindungen** von und zur Grenze. Er ist in erster Linie für Leute mit eigenem Gefährt und Laos-Visum im Pass interessant. Immerhin: Die Straße vom Grenzposten nach Paklai ist erfreulich gut (50 km).

### 4 Tha Li – Kenthao

⌚ tgl. 8–18 Uhr

Dieser Außenposten im Norden Thailands, rund 60 km südlich vom laotischen Paklai, ist noch immer kaum bekannt, obwohl seit einiger Zeit eine Busverbindung zwischen Loei und Luang Prabang (10 Std.) besteht. Die thailändische Immigration befindet sich unmittelbar an der Brücke über den Nam Hueng (Nam Huang). Die Formalitäten sind schnell erledigt.

**Transport:** Ab Bangkok geht's mit dem Bus (Mo Chit Terminal, 10 Std.) oder Flieger (Air Asia, Nok Air, 1 1/4 Std.) bis nach Loei. Abfahrt nach Luang Prabang (700 Baht) über Xayaboury (500 Baht) ist tgl. um 8 Uhr. Ansonsten: Songtheo nach Tha Li (47 km), mit dem Sammeltaxi zur Grenze (14 km) und von der Busstation in Kenthao nach Paklai (60 km) oder Xayaboury (203 km).

### 5 Nong Khai – Vientiane

⌚ tgl. 6–22 Uhr

Die **erste thai-laotische Freundschaftsbrücke** ist für viele Traveller das Eingangstor nach Laos. Sie überspannt den Mekong im Nordosten Thailands bei Nong Khai, 614 km von Bangkok und 24 km von Vientiane entfernt.

**Transport:** Nong Khai erreicht man von Bangkok per Bus und Bahn: Vom Mo Chit Terminal starten tgl. mehr als 15 Busse mit diesem Ziel (9–10 Std). Entspannter ist die Reise im Liegewagen eines Nachtzugs (Infos unter [www.railway.co.th](http://www.railway.co.th) oder [www.thailandtrainticket.com](http://www.thailandtrainticket.com)). Der Übergang liegt 3 km westlich von Nong Khai. Die Grenzformalitäten sind unkompliziert. Hinter dem thailändischen Einreiseshalter bringt einen ein Shuttlebus für 20 Baht über die Brücke. Auf laotischer Seite fahren Busse, TukTus und Taxis in 45 Min. nach Vientiane. Es gibt auch eine Zugverbindung von Nong Khai über die Freundschaftsbrücke nach Ban Thanaleng (15 Min., Visa on Arrival am Bahnhof). Das Songtheo vom Bahnhof zur Central Bus Station in Vientiane (22 km) ist im Ticketpreis inbegriffen. Grenzüberschreitende Busse nach Vientiane starten in Bangkok (tgl., 10 Std.), Nong Khai (6x tgl., 1/2 Std.), Udon Thani (8x tgl., 2 Std.), Khon Kaen (2x tgl., 4 Std.) und Korat (tgl. morgens, 7 Std.). Es gibt sogar eine Verbindung von Udon Thani direkt nach Vang Vieng (um 7 Uhr über Nong Khai, 6–7 Std.). Um diese Verbindungen nutzen zu können, muss man das Laosvisum normalerweise schon im Pass haben. Dies ist nicht der Fall bei den Backpackerbussen, die sich jeden Abend von Bangkoks Khaosan Road nach Vientiane und Vang Vieng aufmachen.

Wer keine Lust auf langes Sitzen hat: Udon Thani, 52 km südlich von Nong Khai, wird tgl. von Thai Smile, Lion Air, Air Asia und Nok Air aus Bangkok (1 Std.) angefliegen. Private Minibusse bringen einen für 200 Baht an die Grenze (1 Std.). Mit etwas Glück warten die Minivans auf Reisende aus Laos und fahren für 200 Baht p. P. wieder zurück nach Udon Thani zum Flughafen. Achtung, ggf. muss man lange warten, bis jeder Platz im Minibus besetzt ist. Nok Air bietet von Bangkok und Chiang Mai günstige Fly'n'Ride-Pakete mit Bustransfer nach Vientiane an.

### 6 Bueng Kan – Pakxan

⌚ tgl. 8–18 Uhr

Der einsame Grenzübergang im Nordosten Thailands, 136 km nordöstlich von Nong Khai, wird nicht häufig genutzt. Das kann sich ändern, wenn hier wie geplant die fünfte Freund-

schaftsbrücke gebaut wird. Im Moment pendeln noch Fähren über den Fluss. Es gibt **kein Visa on Arrival**.

**Transport:** Bueng Kan ist regelmäßig mit Bussen aus Nong Khai (2–3 Std.) und Nakhon Phanom (4 Std.) zu erreichen. In Bangkok startet tgl. um 19 Uhr ein Bus (12 Std.). Die Fährfahrt über den Mekong kostet 60 Baht.

### 7 Nakhon Phanom – Thakhek

⌚ tgl. 6–22 Uhr

Thakhek ist das Sprungbrett für Ausflüge in die Karstwelt der Provinz Khammouan. Tägliche Billigflüge von Bangkok nach Nakhon Phanom und eine Busverbindung über die **dritte thai-laotische Freundschaftsbrücke** sorgen für eine unkomplizierte Anreise. Die Grenze liegt 13 km nördlich der Stadt. Hinter der laotischen Immigration gibt es Geldautomaten.

**Transport:** Mindestens sechs Busse verlassen Bangkoks Mo Chit Terminal täglich für die 12-stündige Fahrt nach Nakhon Phanom (727 km). Der Flug mit Nok Air oder Air Asia dauert nur 1 3/4 Std. Vom Busbahnhof in Nakhon Phanom fahren Busse alle 1–2 Std. von 8–16.30 Uhr über die Brücke nach Thakhek (70 Baht, 1–2 Std.).

### 8 Mukdahan – Savannakhet

⌚ tgl. 6–22 Uhr

Seit die **zweite thai-laotische Freundschaftsbrücke** fertig ist, führt die schnellste Landverbindung zwischen Thailand und Vietnam über Savannakhet. Nicht wenige Traveller nutzen die Stadt als Basis, um im dortigen Konsulat ein Visum für Vietnam zu beantragen und anschließend den Bus nach Ha Noi, Hue oder Da Nang zu nehmen.

**Transport:** Vom Mo Chit Terminal in Bangkok fahren morgens und abends Busse nach Mukdahan (10 Std., 671 km). Von dort geht's stdl. zwischen 7.30 und 19 Uhr in 45 Min. über die Brücke (45 Baht).

### 9 Chong Mek – Vangtao

⌚ tgl. 6–20 Uhr

Der südlichste der thai-laotischen Grenzübergänge liegt 90 km östlich von Ubon Ratchathani und 44 km westlich von Pakxe, dem Verwal-

tungszentrum der laotischen Provinz Champasak. Die Stadt ist ein guter Ausgangspunkt für Trips zum **Vat Phou**, auf das **Bolaven-Plateau** oder die **Si Phan Don** („Viertausend Inseln“). Minivans und Songtheos nach Pakxe fahren in Vangtao 500 m östlich der Immigration von einem Sandplatz linker Hand ab.

**Transport:** Von Bangkok gibt es Nachtbusse nach Chong Mek sowie Nachtzüge und Flüge nach Ubon (Lion Air, Air Asia, Thai Smile, Nok Air). Von Ubons Busstation, 5 km nördlich der Stadt, fährt morgens und nachmittags ein Bus direkt nach Pakxe. Außerdem starten von der Busstation Talad Kao in Ubon/Warin alle 30 Min. Songtheos nach Phibun (1 Std.) und von dort weiter bis zur Grenze (1 Std.).

## Von Vietnam

Touristen nutzen bislang **sechs Grenzübergänge** zwischen Laos und Vietnam. An allen gibt es **Visa on Arrival** für Laos, grenzüberschreitende Busse verbinden die wichtigsten Städte.

### 10 Dien Bien Phu – Muang Khoua

⌚ tgl. 8–17 Uhr

Dieser Grenzübergang im hohen Norden bietet interessante Möglichkeiten für Traveller: Vom geschichtsträchtigen Dien Bien Phu lässt sich in 5–6 Std. das verschlafen am Nam Ou liegende Muang Khoua in der Provinz Phongsaly erreichen – Startpunkt für die Bootsfahrt nach Muang Ngoi Kao und Nong Kiao (S. 330).

**Transport:** Außer nach Muang Khoua starten in Dien Bien Phu auch jeden Morgen Busse nach Luang Namtha (8 Std.), Luang Prabang (10 Std.), Oudomxai (6–7 Std.) und Phongsaly (12–13 Std.). Dien Bien Phu selbst erreicht man mehrmals tgl. per Bus (12 Std.) und Flugzeug (1 Std.) aus Ha Noi.

### 11 Nameo – Xam Neua

⌚ tgl. 7–17 Uhr

Der Grenzübergang liegt nordwestlich von Thanh Hoa an der Nationalstraße 217, nur gut 50 km von **Vieng Xai** und den ehemaligen Höhlen der laotischen Revolutionäre entfernt.

**Transport:** Von Ha Noi geht's mit dem Bus nach Thanh Hoa (5 1/2 Std.), wo jeden Tag Verbindungen nach Xam Neua (10–11 Std.) bestehen.



**12 Ky Son – Nong Het**

⌚ tgl. 7.30–16.30 Uhr

Wer über diesen Grenzübergang zwischen Ky Son – auch Nam Khan oder Nam Can genannt – und Nong Het einreist, will meist zur **Ebene der Tonkrüge**.

**Transport:** Vom nördlichen Busbahnhof in Vinh starten Busse direkt nach Phonsavan (tgl., 11 Std.) und Luang Prabang (mehrmals wöchentlich, 18 Std.). Die Straße ist inzwischen ganz passabel. Außerdem bestehen mehrmals tgl. Verbindungen nur bis zur Grenze. Von dort dauert die Fahrt im Bus oder Pick-up bis nach Phonsavan drei Stunden. Wer strandet: In Nong Het und in Muang Kham, 65 km weiter, gibt es einfache Gästehäuser.

**13 Cau Treo – Nam Phao**

⌚ tgl. 7–17 Uhr

Mehr als 700 m hoch liegt der Keo Neua Pass, der die vietnamesische Provinz Ha Tinh mit der laotischen Provinz Borikhamxai verbindet. Cau Treo auf vietnamesischer Seite ist 3 km von der Grenze und etwa 100 km von Vinh entfernt. Das laotische Lak Xao liegt 35 km westlich der Grenze. Da der Übergang relativ wenig frequentiert wird, sollte man früh anreisen, um Anschluss nach Lak Xao zu haben.

**Transport:** Regelmäßig bis zum frühen Nachmittag fahren öffentliche Busse vom Markt in Vinh nach Tay Son (früher Trung Tam), dem letzten größeren Ort vor der Grenze. Von dort werden die 26 km bis zur Grenze per Sammel- oder Motorradtaxi zurückgelegt. Auf laotischer Seite starten 2–3x tgl. am Morgen Songtheos nach Lak Xao. Wer sich die umständliche Anfahrt sparen möchte, nimmt einen der rustikalen Busse, die Vinh morgens nach Thakhek oder Vientiane (beide über Lak Xao) verlassen. Es gibt auch täglich Busse direkt von Ha Noi nach Vientiane (18–20 Std.).

**14 Lao Bao – Dan Savan**

⌚ tgl. 7–21 Uhr

Der meistfrequentierte Grenzübergang zwischen Vietnam und Laos verbindet die Provinz Quang Tri mit der Provinz **Savannakhet** über den Lao Bao Pass. Auf laotischer Seite gibt es eine Bank.

**Transport:** Von Hue und Da Nang besteht tgl. Anschluss nach Thakhek, Savannakhet, Pakxe und Vientiane. Außerdem pendeln regelmäßig Busse und Minibusse zwischen Dong Ha und der Grenze (2 Std.). Einige fahren nur bis ins Dorf Lao Bao, wo man für die letzten 3 km ein Motorradtaxi nehmen muss, ebenso nach dem Grenzübertritt für die kurze Fahrt nach Dan Savan. Dort starten 3x tgl. bis 12 Uhr Busse nach Savannakhet (6–7 Std.).

**15 Bo Y – Phou Keua**

⌚ tgl. 8–16 Uhr

Dieser Übergang, 80 km nordwestlich von Kon Tum und 113 km östlich von Attapeu, gehört zur Kategorie „einsamer Außenposten“ – für Leute, die aus Südvietnam kommen, die erste Möglichkeit, einen Fuß auf laotischen Boden zu setzen.

**Transport:** Jeden Morgen fahren Busse von Plei Ku über Kon Tum und Attapeu nach Pakxe (8–9 Std.).

**Von Kambodscha****16 Trapaeng Kriel – Nong Nok Khian**

⌚ tgl. 6–18 Uhr

Dieser Grenzübergang, 57 km nördlich der kambodschanischen Stadt Stung Treng, war lange inoffiziell und ist an Busstationen häufig noch als „Veun Kham“ oder „Dong Krolor“ angesprochen. Seit einigen Jahren können Touristen aber ganz legal nach Laos einreisen. Auf beiden Seiten gibt es Visa on Arrival. Die Grenzbeamten beider Länder kassieren obscure Gebühren von US\$2–5 für ihren jeweiligen Stempel.

**Transport:** Busse mehrerer Gesellschaften, darunter Phnom Penh Sorya, verbinden Phnom Penh tgl. mit Pakxe und Vientiane (über Kratie, Stung Treng und Si Phan Don). Eine gute Verbindung (8 Std.) von Siem Reap nach Laos (Viertausend Inseln) betreibt Asia Van Transfer, [www.asiavantransfer.com](http://www.asiavantransfer.com). Auch Phnom Penh Sorya steuert Laos von Siem Reap aus an (mit Umstieg in andere Busse auf laotischer Seite).

**Von China****17 Mohan – Boten**

⌚ tgl. 7–16 Uhr (8–17 Uhr chinesischer Zeit)

Bis der Übergang in Lantoui bei Nyot Ou (S. 320) auch für westliche Touristen geöffnet wird,

bleibt Boten der einzige für Ausländer offene Grenzübergang. Er verbindet die chinesische Provinz Yunnan mit der laotischen Provinz **Luang Namtha**. Boten auf laotischer Seite ist knapp 60 km von der Provinzhauptstadt Luang Namtha entfernt. An der Grenze gibt es **Visa on Arrival** für Laos, Geldwechsler tauschen Yuan, Euro und Dollar in Kip. Nach der Einreise sind die Uhren eine Stunde zurückzustellen.

**Transport:** Vom Drehkreuz Jinghong in Yunnan fahren jeden Morgen Busse über Mengla (2 Std.) und Mohan (3 Std.) direkt nach Luang Namtha (6 Std.), Oudomxai (8 Std.) und Houay Xai (10 Std.). Die 24-Stunden-Fahrt von Kunming nach Luang Prabang (tgl. am frühen Abend) ist trotz Pritschen nur etwas für Masochisten. Von der Grenze selbst besteht Anschluss nach Luang Namtha oder Oudomxai. Außerdem passieren viele Busse und Pick-ups den 19 km entfernten Kreuzungspunkt Nateui an der Straße 3. Hier bieten eine Handvoll passabler Gästehäuser ein Bett für die erste Nacht auf laotischem Boden.

## Von Myanmar

Obwohl immer wieder Gerüchte kursieren: Es dürfen weiterhin nur Einheimische die Grenze zwischen Myanmar und Laos in der Nähe von **Muang Mom** (nördlich von Houay Xai) und nordwestlich von **Xieng Kok** überqueren. Dort wurde 2015 eine neue Mekongbrücke eingeweiht. Bis zur Öffnung für Touristen dürfte es aber dauern.

# Botschaften und Konsulate

## Laotische Vertretungen im Ausland

### China

11 Sanlitun Dong Sie Jie, Beijing  
☎ 010-65321224, ✉ laoemcn@public.east.cn.net

**Generalkonsulate** in Shanghai, Hongkong, Kunming, Nanning, Changcha und Guangzhou

### Deutschland

Bismarckallee 2a, 14193 Berlin  
☎ 030-89060647, 🌐 www.laos-botschaft.de  
🕒 Mo–Fr 9–12, 14–17 Uhr

### Kambodscha

15-17 Mao Tse Toung Blvd, Phnom Penh  
☎ 023-997391, ✉ laoembpp@hotmail.com

### Österreich

Sommerhaidenweg 43, 1180 Wien  
☎ 01-890231911, -13  
🌐 www.laoembassyvienna.gov.la  
🕒 Mo–Fr 9–12, 14–16.30 Uhr

### Schweiz

Route de Colovrex 14bis, 1218 Le Grand-Saconnex, Genf  
☎ 022-7982441, ✉ laomission\_geneva@bluewin.ch  
🕒 Mo–Fr 9–13, 15–18 Uhr

### Thailand

520, 502/1–3 Soi Sahakarnpramoon Pracha-Uthit Rd., Wang Thonglang Bangkok 10310  
☎ 02-5396667, ✉ banethok@csloxinfo.com  
**Generalkonsulat** in Khon Kaen

### Vietnam

22 Rue Tran Bing Trong, Ha Noi  
☎ 04-9424576  
✉ laoembassyhanoi@yahoo.com  
**Generalkonsulate** in Da Nang und Ho-Chi-Minh-Stadt

Weitere **laotische Auslandsvertretungen** unter  
🌐 www.embassypages.com/laos,  
ausländische **Botschaften in Laos** s. S. 178.

# Einkaufen

Shoppen in Laos? Kommt drauf an, wonach man sucht. Für Elektronik und Markenklamotten gibt's sicher bessere Orte.


In Laos werden dafür ein paar wirklich originelle Produkte hergestellt, mit denen sich das

## Mitbringsel für die Ohren


Souvenirs jenseits aller Folklore bieten die DVD-Stände der laotischen Märkte. Neben unzähligen Karaoke-VCD findet man dort eine Reihe neuer laotischer Bands, die mit ihrem Mix aus westlichen und asiatischen Harmonien sogar über die Landesgrenzen hinaus bekannt geworden sind. Von den CDs werden nur kleine Auflagen gepresst, die schnell vergriffen sind. Die besten Chancen hat man auf den Märkten der großen Städte. Ansonsten findet man einige Alben und Songs auch bei Spotify, iTunes, Amazon und jede Menge Videos auf YouTube.


**Alexandra Bounxouei** Laos' erster moderner Popstar,  [www.fb.com/AlexandraBounxouei](http://www.fb.com/AlexandraBounxouei).


**The Cells** Die bekannteste Rockband,  [www.fb.com/CELLS-113979988650084](http://www.fb.com/CELLS-113979988650084).

**Boxer** Beliebte Metal-Band, heute eher Kuschelpop,  [www.fb.com/boxerband](http://www.fb.com/boxerband). Ähnlich populär:

**Black Eyes**,  [www.fb.com/blackeyeslaos](http://www.fb.com/blackeyeslaos).

**L.O.G.** Die Urväter des laotischen Hip-Hop, inzwischen aufgelöst, waren Wegbereiter für Rapper wie **MC LOKO** und **Pull T Club**,  [www.fb.com/PullITClubFanPage](http://www.fb.com/PullITClubFanPage).

**Sam Intharaphithak** Perfekte Popsongs fürs Sonntagsfrühstück,  [www.fb.com/Sam-Intharaphithak-Fanpage-789350777828703](http://www.fb.com/Sam-Intharaphithak-Fanpage-789350777828703).

**Uluvus** Vier Falang aus Vientiane bringen selbstkomponierte Popsongs auf die Bühne – auf Laotisch,  [www.fb.com/uluvus](http://www.fb.com/uluvus).

Eine interessanter **Film** zum Thema ist *Getting Lao'd* (2018) von Steve Arounsack, der über einen Zeitraum von zehn Jahren die Entstehung der laotischen Musik- und Filmszene begleitet hat.

Urlaubsfeeling prima mit nach Hause nehmen lässt.

Zu den Klassikern gehören hochwertige **Seidentextilien** (S. 175) und **Kunsthandwerk**. Nett sind Gebrauchsgegenstände wie Glasuntersetzer, Holzschalen, Kästchen oder die kunstvoll geflochtenen Klebreiskörbe aus **Bambus**.

Kleine Altertümchen wie **Opiumgewichte**, alte **Silbermünzen** und Objekte aus **Bronze** findet man beim Stöbern in den verstaubten Regalen einiger Geschäfte entlang der Sisavangvong Road in Luang Prabang oder an den Ständen der Schmuckhändler. Eine pfiffige Idee für einen guten Zweck ist Besteck und **Schmuck aus Kriegsschrott**.

Auf dem Nachtmarkt und in einigen Geschäften in Luang Prabang gibt es hübsche **Papierwaren** und **Lampen** (S. 258) aus der Rinde einer Maulbeerbaumart (*sa*). In alter Tradition wird das leichte, sehr strapazierfähige Papier von Hand geschöpft. Einen besonderen Effekt erzielen eingestreute Blüten oder Blätter. Tolles Dekostück: ein **Schablonendruck** mit klassischem Tempelmotiv.

Einzelne Geschäfte sind auf **Schnitzereien** aus Teak und Palisander spezialisiert. Dort gibt es verzierte Leisten, mit denen sich Seiden-

schals zu Wandbehängen umfunktionieren lassen. Die Provinz Phongsaly ist für ihren **Tee** und **Schnaps** berühmt, in Vientiane wird neuerdings **Rum** destilliert, aus Xieng Khouang kommen dekorative **Papierschirme**. Der köstliche laotische **Kaffee** stammt vom Bolaven-Plateau, wird inzwischen aber fast überall hübsch verpackt an die Reisenden gebracht.

## Essen und Trinken

Wie alle Küchen Südostasiens zeichnet sich die laotische Küche durch die frische Zubereitung der Gerichte und die großzügige Verwendung von Gewürzen, Kräutern und Gemüse aus. Grundnahrungsmittel ist Klebreis, Fleisch und Suppe sind ebenfalls wichtige Themen, und es kann durchaus scharf werden! Den besten Einblick gibt das Angebot an Straßenständen, auf Nachtmärkten oder in Suppenküchen.

In punkto Raffinesse kann sich die laotische Küche vielleicht nicht ganz mit der Küche Thailands, Vietnams und Chinas messen, aber sie ist doch deutlich von diesen beeinflusst. Currys mit Kokosmilch, sauer-scharfe Suppen (*tom*

## Finger, Besteck oder Stäbchen?

In Laos wird traditionell mit den Fingern der rechten Hand gegessen. Das bietet sich beim kompakten Klebreis auch an: Man klaubt ein mundgerechtes Stück vom Reisklumpen ab, knetet es in der Hand – je länger desto besser – und formt dann mit Daumen und Fingerspitzen einen runden Happen. Dieser wird entweder wie Brot zusammen mit einem Stück Fleisch oder Fisch gegessen oder in Soße getunkt, bevor er mit dem Daumen in den Mund geschoben wird.

Gerichte mit lockerem Reis werden mit Löffel und Gabel – Löffel rechts, Gabel links – gegessen. Eine Ausnahme bilden die Nudelsuppen, die in vietnamesischer und chinesischer Tradition mit Stäbchen „gelöffelt“ werden (Stäbchen rechts, Löffel links).

yam), Nudelsuppen und Frühlingsrollen erinnern an die Nachbarländer. Und schließlich finden sich bis heute Spuren der französischen Kolonialzeit in Form von Baguettes, Crêpes, Patés oder Kaffee.

Wenn Laoten gemeinsam essen – ob zu Hause oder auswärts –, werden die Gerichte nicht nacheinander als Gänge serviert, sondern gleichzeitig: etwas Gebratenes und eine Suppe, ein Fleisch- und ein Gemüsegericht, süße und saure Aromen, etwas Mildes und etwas Scharfes. So ist die Mahlzeit harmonisch und ausgewogen.

## Laotische Küche

Das laotischste aller Lebensmittel ist der **Klebreis** (*khao niaou*), eine eigene Reissorte, die zu jeder Mahlzeit gehört. Serviert wird er traditionell in einem Bambuskorb (*tip khao*) mit einem Deckel an einer Schnur, der am Ende der Mahlzeit geschlossen wird, um zu zeigen, dass man satt ist. Daneben wird auch der im Rest Asiens bevorzugte lockere weiße Reis (*khao tjau*) gegessen. Die generelle Bedeutung von Reis zeigt sich schon im laotischen Wort für „essen“: *kin khao* heißt wörtlich übersetzt „Reis essen“.

Das „Salz in der Suppe“ der laotischen Küche ist **Fischsoße**. Sie steht neben Soja- und Chili-soße zum Nachwürzen auf den Tischen von Restaurants und Suppenküchen. Die landestypische Variante *pa daek* wird in einem langwierigen Prozess von Hand hergestellt: Fisch und Reiskeime werden ein Jahr lang in Salz eingelegt und die Soße nach dem Fermentieren herausgefiltert. *Pa daek* kann für westliche Mägen eine Herausforderung sein und zu allem Überfluss die mitunter in rohem Fisch vorkommenden Lungen- und Leberegel übertragen. Dennoch besteht für Reisende kein Grund zur Sorge: In Touristenregionen und zunehmend auch in abgelegenen Gebieten wird die in Thailand oder Vietnam industriell hergestellte Fischsoße *nam pa* verwendet, die bedenkenlos verzehrt werden kann.

**Kräuter** und **Gewürze** prägen den typischen Geschmack jeder Küche. In Laos sind es Koriander, Thai-Basilikum, Minze, Knoblauch, Galgant, Ingwer, Limettenblätter, Tamarinde und besonders **Chilis**, frisch oder getrocknet. Diese nicht zu knapp – was bei Touristen für manch feurige Überraschung sorgen kann. Die laotische Chili-soße, *tjao mak phet*, besteht aus gehackten Chilis, Schalotten und Knoblauch, dazu gemahlene Büffelhaut (Luang-Prabang-Variante), abgeschmeckt mit fermentierten Bohnen, Limette und Koriander. „Bitte nicht so scharf“ heißt übrigens *Kaluna, bo phet lai* – für alle Fälle.

**Nudeln**, vor allem Reismudeln, gibt es in allen möglichen Formen: schmale oder breite Bandnudeln (*sen noi* oder *sen njai*), dünne Fadennudeln mit Ei (*mii*), Glasnudeln (*sen lon*) oder Nudeltaschen (*mii banthan/wantan*). Meistens landen sie in der Suppe, werden aber auch gebraten oder sogar süß serviert.

**Gemüse** wird meistens nur leicht gedünstet und kommt noch knackig oder auch roh als Beilage auf den Tisch. Die Bandbreite reicht von Kohl, Salat, Auberginen, Möhren, Tomaten, Kartoffeln oder Gurken bis hin zu Schlangenbohnen, Wasserspinat oder asiatischen Kürbissen und Pilzen.

Gemüse hin oder her: kein Essen ohne Fisch oder **Fleisch**. Schwein (*mu*), Rind (*ngoua*), Wasserbüffel (*khouay*), Ente (*pet*), Huhn (*gai*) oder Wild werden gegrillt, gebraten, zu Wurst verarbeitet und wandern



Chilis sorgen in der laotischen Küche für feurige Überraschungen.

in Suppen oder Currys – wenn auch in kleineren Mengen als im Westen üblich. Dabei wird möglichst das ganze Tier verwertet: So können Grillspieß oder Suppeneinlage schon mal etwas zäh sein oder Innereien enthalten, und auch vor Knorpeln schrecken Laoten nicht zurück. In ländlichen Gebieten greift man auch gern auf das zurück, was Wald und Natur zu bieten haben. So machte ein Zoologe vor einigen Jahren ausgerechnet an einem Marktstand einen spektakulären Fund: Inmitten der Auslage entdeckte er die Laos-Felsenratte, eine bis dahin unbekannte Spezies.

Touristenrestaurants beziehen Hühnerbrustfilets und Schweinefleisch meist tiefgefroren aus Thailand und in den besseren Restaurants stammen Rind- und Lammfleisch aus Neuseeland. Die Situation der lokalen Produzenten verbessert das nicht unbedingt. Zudem stammt deren Fleisch schon fast aus Bioproduktion, weil die Tiere auf dem Land auf Futtersuche frei umherlaufen – auch wenn beim Äsen schon mal eine Plastiktüte mitgefressen wird.

Beim **Fisch** ist die kulinarische Palette so breit wie die Artenvielfalt im Mekong. Sie reicht von kleinen Fischen, die nur aus Gräten beste-

hen, über Tilapia (*pa nin*) oder Pangasius (*pa phoh*), die auch in Laos zunehmend aus der Zucht stammen, bis hin zu stattlichen Welsen (*pa duk*) mit festem, fast grätenfreiem Fleisch. Neben den heimischen Süßwasserfischen finden sich in Restaurants seit ein paar Jahren auch Salzwassergarnelen und Tintenfisch auf der Karte.

Wer gern experimentiert, kann auf Märkten und in manchen Restaurants einige **exotische Spezialitäten** probieren. Geröstete Heuschrecke, Käfer oder Seidenspinnerpuppen sind ein beliebter und proteinreicher Snack, Suppen mit Fischmägen oder Ameisenlarven eine kulinarische Erfahrung und Frosch – gefüllt oder in Kokossoße – ist schmackhafter, als man denkt.

Riesig ist die Auswahl an **Früchten**: Je nach Saison findet man auf den Märkten nicht nur alte Bekannte wie Banane, Melone, Ananas oder Papaya. Saftig und mit ihrem süß-säuerlichen Aroma sehr erfrischend sind beispielsweise Rambutan, Mangustan und Longan.

Eine neuere Entwicklung in der laotischen Küche ist die großzügige Verwendung von **Glutamat** (Ajinomoto), das in so mancher Suppenküche zum Nachwürzen gleich mit auf



Insekten als Nahrungsmittel der Zukunft? Das wird momentan vor allem im Westen intensiv diskutiert. In Asien stehen **essbare Krabbeltiere** dagegen seit jeher auf dem Speiseplan, auch in Laos, wo ihr Verzehr vielleicht so verbreitet ist wie sonst nirgendwo. Was bei den meisten westlichen Reisenden Ekel auslöst, ist hier für viele ganz normal, und wer sich auf den **Märkten** des Landes umschaut, wird sie immer wieder entdecken: Heuschrecken, Grillen, Larven und anderes Kleingetier.

Mancher meint, dass dies der Armut geschuldet sei, aber das ist ein Irrtum. Zwar leisten die kleinen Proteinbomben ihren Beitrag zur Nahrungssicherheit, aber die meisten Laoten essen Insekten einfach deshalb, weil sie ihnen schmecken und der Verzehr **kulturell verankert** ist. Manche Insekten gelten sogar als wahre Delikatessen und sind um ein Vielfaches teurer als Fleisch. Besonders schwer zu bekommen sind etwa bestimmte Nachtfalter, die als *maeng jalouad* bezeichnet werden. Übersetzt bedeutet das „Kampftet-Insekten“ – ein passender Name, da es sich vor allem um große, schnittige Vertreter der Schwärmerfamilie handelt, die zu den schnellsten Insekten überhaupt zählen.

### Traditionelle Vielfalt und moderne Knabbersnacks

Der Verzehr von Insekten hat in Laos eine lange **Tradition** – wie früher fast überall auf der Welt. (Aristoteles schätzte etwa den Geschmack von Zikaden, und in manchen Regionen Deutschlands aß man bis ins 20. Jh. Maikäfersuppe.)

In Laos sind **hunderte essbare Arten** und mehr als zehn verschiedene Zubereitungsweisen bekannt. Unterschiede bestehen vor allem zwischen Stadt und Land und zwischen den Generationen. Auf dem Land werden Insekten in der Natur gesammelt und traditionell mit Reis, als Suppe oder zerstampft in Chilipaste gegessen. In den Städten sind frittierte Heuschrecken und Grillen auch unter jungen Laoten als abendlicher Knabbersnack sehr beliebt und werden teilweise sogar extra dafür gezüchtet.

### Kostprobe gefällig?

Insekten zu probieren erweitert den **kulinarischen Horizont** und bietet eine tolle Gelegenheit, mit den Leuten und ihrer Kultur in Kontakt zu kommen. Es gibt **viele Geschmacksvarianten**, selbst frittiert schmecken sie keineswegs alle gleich. Zum Einstieg eignen sich Heuschrecken und Grillen – sehr lecker, solange sie frisch sind. Eine Kostprobe ist zum Beispiel in diversen Restaurants in Vientiane (S. 168) möglich, auch das Blue Lagoon in Luang Prabang (S. 250) bereitet einige schmackhafte Insektengerichte zu.

Andrew Müller

Andrew Müller ist Soziologe und hat in Südostasien zum Thema Insekten als Nahrung geforscht.

dem Tisch steht. Wer auf den ungesunden Geschmacksverstärker lieber verzichten möchte, merkt sich am besten den Satz *bo sai beng nua* (bitte ohne Glutamat).

## Typische Gerichte

### Laap

*Laap*, ein Salat aus gehacktem Fleisch, ist so etwas wie das Nationalgericht von Laos. Es wird mit Hühnchen, Fisch, Schwein oder Rind zubereitet und schmeckt frisch-scharf-säuerlich. Zum gehackten, in Brühe gegarten Fleisch kommen Kräuter, Fischsoße, geröstete und gemahlene Reiskörner, Zitronengras, Limettensaft, Chilis, Schalotten, frischer Koriander und Minze. *Laap* wird meist auf Salatblättern serviert und mit Gurke, Möhre oder Auberginenscheiben garniert. Wer möchte, isst dazu Klebreis.

### Tam Mak Hung

Der aus der jungen, grünen Papaya zubereitete Salat – in Thailand *som tam*, in Laos *tam mak hung* genannt – ist kein süßer Obstsalat, wie man vielleicht erwartet. Stattdessen wird die unreife Papaya in Streifen geschnitten und mit viel Chili, Knoblauch, Limette, Fischsoße und Shrimppaste zu einem säuerlich-bitteren und scharfen Salat verarbeitet.

### Eintöpfe und Suppen

Suppen werden zu jeder Tageszeit gegessen. Ein Frühstücksklassiker ist **Fö**, die ursprünglich aus Vietnam stammt. Reisbandnudeln werden mit Sojasprossen, Frühlingzwiebeln, geröstetem Knoblauch und Fleisch (meist Huhn oder Rind) in einer herzhaften Brühe serviert. Manchmal enthält die Suppe zusätzlich kleine Fleischklößchen (*luk xin*). Abschmecken kann jeder selbst mit Chili-, Soja- und Fischsoße, Zucker, Essig, Chili- und Krabbenpaste, frischen Kräutern, Limetten und Chilis.

Ein idealer Mittagssnack ist **Khao Piak**, die ebenfalls mit *luk xin*, Fleisch und Gemüse auf den Tisch kommt; hier sind die Reisnudeln allerdings rund und dicker.

Klassiker sind außerdem **Oum Khi Lek**, eine grüne Suppe aus den Blättern des Kassodbaumes, mit Schweinefleisch, Büffelhaut, Ameiseneiern, Kokosnussmilch und fermentier-

tem Fisch (schmeckt besser, als es klingt) und **Khao Soi** mit Reisbandnudeln, Hackfleisch, Tomaten und fermentierten Bohnen (eine Spezialität aus Muang Sing, die ursprünglich aus Birma stammt).

**Khao Poun**, Spaghetti-ähnliche Reisnudeln in einer leichten roten Kokosmilch-Suppe mit Fisch und Fleischbällchen, wird zu Hochzeiten und anderen Festen zubereitet. Das scharfe **O Lam** mit Rind oder Fisch und einer bitteren Wurzel ist eine Spezialität in Luang Prabang.

Etwas deftiger daher kommen **Tom Khem**, die laotische Antwort auf das English Breakfast, mit Bauchspeck, gekochten Eiern und einer fettigen braunen Soße, und **Oum Xin**, ein Rindfleisch-eintopf mit Kohl, Erbsenauberginen und allerlei anderem Gemüse.

### Xin Savan

Mit Knoblauch, Sesam, Gewürzen und Öl mariniert, wird das in feine Streifen geschnittene Rind- oder Büffel Fleisch in der Sonne getrocknet und manchmal kurz gegrillt. Dieser süßlich-herzhafte Snack ist nach seinem Herkunftsort Savannakhet benannt und schmeckt so intensiv, dass schon ein kleines Stück reicht, um einem Klumpen Klebreis Geschmack zu verleihen.

### Som Mu

Beliebter Snack am Straßenstand: In Essig und Salz mariniertes und gegartes Schweinehackfleisch wird in kleinen Bananenblattpäckchen angeboten. Aber Vorsicht: In der Mitte des Stückes befindet sich neben Knoblauch eine Chilischote, die für scharfe Überraschungen sorgen kann und besser entfernt werden sollte. Auch mit Fisch als *som pa* und gegrillt am Spieß erhältlich.


### Sai Ua und Sai Khouak

Laotische Grillwürste aus Schweinefleisch: *sai ua* sind leicht scharf und mit Zitronengras gewürzt, *sai khouak* süß-herzhaft im Geschmack und mit rötlicher Färbung.

### Khaipen

Die würzigen Chips aus Flussalgen gibt es als Vorspeise oder als Snack zum Bier. Die Algen stammen überwiegend aus den Nebenflüssen des Mekong um Luang Prabang. Beim niedri-

## Infos für Foodies

 [www.foodfromnorthernlaos.com](http://www.foodfromnorthernlaos.com): Rezepte, Zutaten, Blogs – die Internetseite zum Kochbuch des Boat Landing Guesthouse in Luang Namtha macht Appetit auf mehr.

Nur Lesen reicht nicht? **Kochkurse** sind die beste Art, sich mit der laotischen Küche vertraut zu machen: erst Markttour, dann Schnibbeln, dann Kochen, dann Verputzen. Intensiver geht's nicht. Das breiteste Kursangebot findet man in Luang Prabang (S. 256), aber auch in Vientiane (S. 176), Oudomxai (S. 294), Pakxe (S. 431) und anderen Orten wird kenntnisreich angeleitet.

gen Wasserstand sammeln Frauen und Kinder das sattgrüne Gewächs vom Grund der Flüsse. Die langen Fasern werden getrocknet und mit Sesam, Knoblauch und Tomatenstückchen bestreut. Zwischen Dezember und März findet man *khaipen* auf den Märkten Luang Prabangs.

### Gung Ten

Der nach „tanzenden Shrimps“ benannte Salat ist bei Fischern der Provinz Vientiane beliebt. Die im Mekong und Nam Ngum gefangenen Flusskrabben werden lebend in die sauer-scharfe Salatsoße gegeben, wo sie zwischen Chilis, Zitronengras und Koriander ihre letzten Sprünge tun.

### Khao Laam

Gesüßter Klebreis mit Kokosraspeln im Bambusrohr – ein perfekter Snack im Bus.

## Alkoholfreie Getränke

### Kaffee

Eine Wohltat für Kaffeetrinker ist der kräftige **Café Lao**. Beim Rösten werden den Bohnen Tamarindensamen und Zucker beigefügt, was dem Getränk seine süßlich-saure Note verleiht. Der gemahlene Kaffee wird in einem „Strumpf“ mit kochendem Wasser übergossen und ziehen gelassen, bevor er in ein Glas gegossen wird. Eine großzügige Portion karamellierte Kondensmilch, deren Kalorienzahl einer kleinen Mahl-

zeit entspricht, bildet den Bodensatz. Wer kein Freund des süßen Kaffees mit Milch, *café nom*, ist, bestellt einen schwarzen Kaffee, *café dam*.

Eine erfrischende Variante des Café Lao ist der **Eiskaffee** *café olieng*, mit Milch *café nom yen*. Der noch heiße Kaffee wird auf Eiswürfel gegossen und mit einem Strohhalm geschlürft.

In immer mehr Cafés wird aber auch qualitativ hochwertiger und ohne Zusatzstoffe gerösteter laotischer Kaffee nach westlichem Vorbild zubereitet, so dass man auf **Espresso** und **Latte** nicht verzichten muss. Mehr zum Kaffeeanbau auf dem Bolaven-Plateau auf S. 437.

### Tee

Der **grüne Tee** (*nam sa*), der hier und da noch zu den Mahlzeiten gereicht wird, stammt in der Regel aus Vietnam, in Phongsaly und auf dem Bolaven-Plateau auch aus lokalem Anbau. Wer **Schwarztee** möchte, bestellt einfach einen „Lipton“. Der Markenname wird in Laos schlicht mit dem Teebeutel gleichgesetzt.

### Milch und Milchprodukte

**Frische Milch** steht wie in weiten Teilen Südostasiens in Laos nicht auf dem Speiseplan und ist daher nur selten zu bekommen. Ausnahmen bilden auf westliche Besucher ausgerichtete Restaurants und Hotels.

**Joghurt** ist vereinzelt in Restaurants oder Bäckereien zu bekommen, und auch **Butter** zählt zu den Luxusgütern. Man erhält sie, wenn überhaupt, nur sparsam portioniert oder für die Hotelgastronomie abgepackt.

**Sojamilch** (*nom lactosoy* oder *nom vitamin*) wird im Tetra Pak oder in Flaschen in kleinen Läden verkauft und auch in immer mehr Restaurants und Cafés angeboten. Die leicht gesüßte Sojamilch ist nicht nur für Kinder eine gesunde Erfrischung.

### Säfte und Softdrinks

Frische **Obstsäfte** werden aus den Früchten der Saison gepresst: Ananas, Limette, Orange, Papaya, Banane, Wassermelone oder Mango, seltener Mandarine und Apfel. Für einen *fruitshake* kommt der Saft mit viel Eis in den Mixer. Nur in westlichen Restaurants wird den Shakes Milch beigemischt.



In Laos produziert und in Pfandflaschen verkauft werden Pepsi, Soda, 7up, Mirinda und Cosco. Coca-Cola, Sprite und Schweppes werden aus Thailand und Vietnam importiert und sind in Dosen oder 1,5 l-Flaschen erhältlich.

## Alkoholische Getränke

### Bier

**Beerlao** (S. 187) ist ohne Frage das populärste Getränk des Landes. Jährlich produzieren die beiden Brauereien in Vientiane und Pakxe zusammen 210 Mio. Liter. Das Bier hat einen Alkoholgehalt von 5 % und ist in Flaschen (0,66 l oder 0,33 l), seltener auch vom Fass (*bia sot*) erhältlich. Daneben gibt's in kleinen Flaschen ein Dunkelbier und das teurere Beerlao Gold. Es wird aus einer edleren Reissorte gebraut und gilt als „Nobelbier“.

Eine Konkurrenz schafft sich Beerlao – seit 2006 zu 50 % im Besitz der dänischen Carlsberg Brauerei – selbst mit den im Haus produzierten Bieren Carlsberg, Tuborg Green und **Lane Xang**. Sie haben es aber schwer gegen den großen Favoriten. Anders sieht es aus mit **Tiger Beer** aus Singapur und **Heineken**, die von der Heineken Lao Brewery in Vientiane gebraut werden und den Lokalpatriotismus in Sachen Bier seit geraumer Zeit auf die Probe stellen. Aus demselben Haus stammen auch die etwas weichgespülten **Special** und **Nam Khong**.

Ein einheimischer Exot auf dem vormals geschlossenen sozialistischen Biermarkt ist das etwas malzigere **Beer Savan**, das mit thailändischem Geld und Knowhow unter dem Zeichen des Dinosauriers in Savannakhet gebraut wird. Ein etwas gewöhnungsbedürftiges Gebräu aus Palmzucker ist das Biobier Lao Bia.

### Lau Lao, Lau Khiao und Lau Hai

Viele Haushalte in Laos brennen ihr Feuerwasser selbst. Meist aus Klebreis, aber auch aus Mais, Zuckerrohr oder Maniok wird ein klarer **Schnaps** destilliert, den wahrscheinlich jeder auf seiner Reise mehr als einmal angeboten bekommt. Geschmack und Qualität variieren je nach Reinheit und auch der Alkoholgehalt ist schwankend, aber eigentlich fast immer so

## Hoch die Tasse

Laoten sind trinkfest und brauchen keine komplizierten Spielregeln, um das Glas zu heben. Über laotische **Trinksitten** sollte man aber besser Bescheid wissen, bevor man sich auf einen geselligen Umtrunk einlässt, sonst kann die Sache böse enden.

Auch wenn in der Runde getrunken wird, steht nur ein Glas zur Verfügung. Derjenige, der einlädt, füllt das Glas mit Bier oder Schnaps, trinkt zuerst und schenkt reihum für die Anderen ein. Danach ist jeder einmal mit dem Einschenken an der Reihe. Diese Sitte bringt zwei Probleme mit sich: Man muss trinken, sobald man an der Reihe ist, und es gibt mindestens so viele Runden wie Mittrinkende. Es besteht also eine ernst zu nehmende Gefahr, sich ohne Umweg wegzuschließen. Wer nicht übertreibt, kann aber einen lustigen Abend verbringen, zumal die Tradition an einem Punkt erlaubt, Einfluss auf die Menge des Alkoholkonsums zu nehmen: Der letzte Rest im Glas wird nach dem Trinken auf den Boden geschüttet – im Holzhause zwischen die Bodenplanken, im Restaurant wird's schwierig – und so den Geistern geopfert, bevor man das Glas zurückreicht. So hat man nicht nur Gelegenheit, die laotischen Geister zu ehren und dafür Respekt zu ernten, sondern auch ohne Gesichtsverlust ein Zuviel an Alkohol loszuwerden. Wer gar nicht erst mittrinken will, wird zumindest auf dem Land mit der Begründung Zeitmangel, keine Lust oder zu frühe Tageszeit für einen Waschlappen gehalten. Am besten schiebt man medizinische oder religiöse Gründe vor, die versteht jeder.

hoch, dass der Fusel brennt, wenn man ihn entzündet. Schmeckt der *lau lao*, kann man ihn bedenkenlos trinken – in welchem Maß, sollte man aber nicht den Gastgebern überlassen. Aus Phongsaly kommt die Spezialität *lau khiao*, ein grüner Schnaps, bei dem das Destillat durch Himbeerblätter geleitet wird – weicher im Geschmack und Hausmittel gegen alles.

Seltener anzutreffen ist der **Reiswein** *lau hai*, der in einem Krug vergoren und aus diesem auch durch einen langen Bambushalm getrun-

ken wird. *Lau hai* ist unter den Khmu in den Bergregionen des Nordens besonders verbreitet und wird rituell zu allen Gelegenheiten wie Begrüßung, Abschied, Hochzeit und Beerdigung getrunken. Gerüchten zufolge hält ein Kater von diesem Gebräu gleich mehrere Tage an.

Ein Neuzugang auf dem Spirituosenmarkt ist der laotisch-japanische **Rum Laodi** (S. 189). Er wird aus frischem Zuckerrohrsaft gebrannt und ist pur als brauner und weißer Rum und in diversen Geschmacksrichtungen zu haben, etwa Kokosnuss, Passionsfrucht oder Pflaume.

## In Laos essen gehen

Sehr preiswert und authentisch kann man sich an **Essensständen**, auf **Nachtmärkten** und bei den **Händlerinnen** verpflegen, die am Straßenrand oder an Bushaltestellen Grilltes, Snacks, Eintöpfe oder auch Süßes (*khanom*) wie gegrillte Bananen oder Fettgebäck anbieten. Da hier viele Laoten essen, sind die Gerichte in der Regel frisch. Reisende, die in die entlegenen Winkel vordringen, kommen gar nicht darum herum, sich schnell an Nudelsuppen zu gewöhnen. Vierorts sind sie das einzige, was an Essensständen und in einfachen Restaurants angeboten wird. In den Städten sind **Suppenküchen** besonders morgens und mittags sehr beliebt.

Wen das kulinarische Heimweh packt, der findet wie in den Touristenzentren das international übliche Angebot an **westlicher Kost** von Pizza, Pasta, Steaks über Burger, Pommes und Pfannkuchen bis hin zu Weißbrot. In Vientiane und Luang Prabang, aber auch den großen

Mekongstädten wie Savannakhet oder Pakxe gibt es darüber hinaus eine Vielfalt an **internationalen Küchen**. Einige der besten Restaurants sind authentisch im mediterranen oder französischen Stil eingerichtet und bieten eine ebensolche Küche oder versetzen den Besucher ins alte Indochina. Hier wird auch zunehmend **Fusion Food** angeboten, in dem asiatische Aromen und Zutaten mit mediterranen Methoden und Einflüssen kreativ kombiniert werden. Vereinzelt gibt es indische, thailändische oder andere asiatische Restaurants. Groß im Kommen sind **Sushiläden**, vor allem in Vientiane.

Auch oder gerade in den einfacheren **Cafés** und Straßenrestaurants, die viel von Travellern mit kleinem Budget besucht werden, sind Relikte der französischen Küche erhalten. Dort gibt es knusprige Baguettes mit Leberpastete (*paté*), Omelette oder Salat und gelegentlich auch Crêpes mit Nutella. Regelrechte Gaumenfreuden werden in den **Bäckereien** und Konditoreien Vientianes, Pakxes und Luang Prabangs geboten.

Zum **Frühstück** gibt es in den größeren Orten neben den bekannten Eivariationen belegte Baguettes oder Pfannkuchen und mancherorts sogar Müsli mit Obst und Joghurt. In besseren Hotels und Cafés gehört auch zunehmend Aufschnitt wie Salami, Schinken und Speck oder auch Käse zum Angebot. In abgelegenen Regionen ist man auf die ortsüblichen Varianten von Reis, Omelette und Suppe beschränkt.

Traveller-Restaurants in **abgelegenen Gebieten**, die häufig an Gästehäuser angeschlossen sind, haben zwar auch eine ausführliche Speisekarte, jedoch sind meist nicht alle Zutaten vorrätig. Daher sind **Vorbestellungen** für

### Echt (und) günstig: Essen vom Straßenstand



Besonders gegen Abend bieten überall Straßenstände eine große Auswahl an laotischen **Eintöpfen, Grillfleisch** und **Klebreis** an. Viele Laoten stellen sich hier bei einem Plausch ihr Abendessen zusammen und nehmen es in Plastiktütchen mit nach Hause.

Wer diese günstige Alltagsküche probieren möchte, sollte vorbereitet sein und **eigenes Geschirr** mitbringen – häufig ist das Essen wirklich nur zum Mitnehmen. Zu einem laotischen Tafelgedeck gehören: ein Teller für Grilltes, mehrere kleine Schüsseln für Eintöpfe oder Gemüse, ein Klebreiskörbchen (*tip khao*) sowie Stäbchen (oder Gabel) und ein Löffel.

Diese Dinge lassen sich in Laos auch günstig auf Märkten kaufen und – falls keine weitere Verwendung besteht – am Ende der Reise verschenken.

den Abend sinnvoll. In sehr kleinen Restaurants lässt man die Speisekarte am besten gleich außer Acht und erkundigt sich, was in der Küche vorrätig ist.


Restaurants mit **laotischer Küche** gibt es leider nur relativ wenige. Für gewöhnlich halten sich Laoten, wenn sie nicht zu Hause essen können, an kleine Mahlzeiten, die in Straßenlokalen verkauft werden. Die auf **Sindat** (ursprünglich koreanisches Tisch-Barbecue) spezialisierten Restaurants bieten sich vor allem für eine gesellige Runde an. In Vientiane und anderen großen Städten haben sich zwei Arten von modernen laotischen Restaurants etabliert: zum einen die nach thailändischem Vorbild konzipierten **Biergärten** mit lauter Musik (abends live) und Tanz, die zu reichlich Alkohol meist Gegrilltes und laotische Klassiker anbieten. Zum anderen sind durch die wachsende Nachfrage der Geschäftswelt und des gehobenen Tourismus' teurere **Gourmetrestaurants** entstanden, die anspruchsvolle laotische Küche oder europäisch-laotische Fusionküche anbieten.

## Fair reisen

Reisende sind nirgendwo bloß unbeteiligte Zuschauer. Ihr Verhalten hat Auswirkungen – auf die Umwelt und die besuchten Menschen. So verbrauchen Touristen zum Beispiel mehr Strom und Wasser als Einheimische und produzieren mehr CO<sub>2</sub> und Müll. Lebensmittel wie Milch oder Käse, auf die viele unterwegs nicht verzichten möchten, müssen aufwendig importiert werden.

Natürlich hat der Tourismus auch gute Seiten: Er hat vielen Menschen einen Weg aus der Armut gezeigt, ihnen ermöglicht, einen Beruf zu ergreifen, sich weiterzubilden. Er kurbelt die Wirtschaft an, verbindet Kulturen. Außerdem werden Naturräume geschützt, die ohne ihn vermutlich längst verschwunden wären. Wer mit Herz und Verstand reist, kann also einiges bewirken. Anregungen gibt es in diesem Buch und auf folgenden Websites:

### Ecotourism Laos,


 [www.ecotourismlaos.com](http://www.ecotourismlaos.com)

## Fair und grün – gewusst wo




Ein Restaurant, das Straßenkinder ausbildet. Ein Hotel, das Sonnenenergie nutzt und den Müll recycelt. Eine Trekkingtour, von der alle Beteiligten profitieren: Immer mehr Anbieter in Laos fühlen sich dem Thema Nachhaltigkeit besonders verpflichtet. Sie sind in diesem Buch mit einem **Baum-Symbol** gekennzeichnet. Zu Ökotourismus siehe auch S. 68/69.


### Mekong Responsible Tourism,

 [www.mekongresponsibletourism.org](http://www.mekongresponsibletourism.org)


### Fair unterwegs,


 [www.fairunterwegs.org](http://www.fairunterwegs.org)

### Tourism Watch,

 [www.tourism-watch.de](http://www.tourism-watch.de)

### Studienkreis für Tourismus und Entwicklung,

 [www.studienkreis.org](http://www.studienkreis.org)

Mehr zum Thema auch im empfehlenswerten Buch **FAIRreisen** von Loose-Autor Frank Herrmann (Oekom Verlag, 2016) und unter  [www.stefan-loose.de/fair-gruen](http://www.stefan-loose.de/fair-gruen).

## Stichwort Umweltschutz

- Die **An- und Abreise** mit dem Flugzeug verursacht CO<sub>2</sub>. Über Kompensationsprogramme lässt sich der Ausstoß neutralisieren (S. 35); **vor Ort** lieber Bus und Boot nehmen als einen Inlandflug.
- **Klimaanlagen** sind wahre Stromfresser; vor Verlassen des Zimmers daran denken sie auszuschalten.
- Finger weg von **Souvenirs** aus bedrohten Pflanzen und Tieren. Das Washingtoner Artenschutzabkommen verbietet den Import nach Europa sowieso. Das gilt auch für den Schlangenschnaps und so manch traditionelle Medizin.
- **Tierschutz** ist in Laos praktisch unbekannt – umso wichtiger, bestehende Initiativen wie das Bear Rescue Centre (S. 274), das Elephant Conservation Centre (S. 372) oder die Projekte der diversen Naturschutzorganisationen zu unterstützen. Wer vorhat

Elefanten zu reiten, sollte sich bei Elefant Asia über verantwortungsvolle Anbieter informieren: [www.elefantasia.org](http://www.elefantasia.org) (erst auf „About us“, dann auf „FAQs“ klicken).

- In vielen Gebieten in Laos ist sauberes **Wasser** knapp, bitte sparsam damit umgehen.
- Wer **Tourismusbetriebe** nach Umweltschutzmaßnahmen fragt und auswählt, schärft das Bewusstsein für dieses Thema.
- Auch ein **kleiner Beitrag** hilft: wenn's geht, lieber Trinkflasche nachfüllen statt Plastikflasche kaufen, Akku statt Batterien verwenden, Einkaufsbeutel statt Tüte wählen. Unter [www.tourismluangprabang.org/travel-guide/water-refill-station](http://www.tourismluangprabang.org/travel-guide/water-refill-station) stellt das Tourismusamt in Luang Prabang einen Stadtplan zum Download bereit, in der **Auffüllstationen für Trinkflaschen** eingezeichnet sind.

## Mensch im Fokus

- **Respektvoll miteinander umgehen**, klar, aber nicht jedes Fettnäpfchen ist auf Anhieb zu erkennen. Tipps zur Etikette, den Besonderheiten im Kloster und beim Besuch von Bergvölkern gibt es auf S. 82–85.
- Mit dem Portemonnaie lässt sich Einfluss nehmen: wenn möglich **lokal** buchen, **Touren** auch danach auswählen, ob alle Beteiligten profitieren; **Souvenirs und Kunsthandwerk** direkt vom Produzenten kaufen oder darauf achten, das die Ware **fair gehandelt** wurde. Ein Label wie „Handmade in Luang Prabang“ (S. 258) und unser Baum-Symbol helfen bei der Auswahl.
- Auch wenn's schwer fällt: **bettelnden Kindern** kein Geld geben. Wirksamer sind Spenden an Kinderhilfsorganisationen oder Bildungseinrichtungen vor Ort.
- Im **Forum anders reisen**, <http://forumandersreisen.de> und bei **CSR-Tourism-Certified**, [www.tourcert.org](http://www.tourcert.org), sind Tourismusprojekte, Unterkünfte und Reiseveranstalter gelistet, die sich nachhaltigen Tourismus auf die Fahnen geschrieben haben.

## Feste und Feiertage

Laoten sind ein feierfreudiges Völkchen und ein Anlass für eine Party findet sich immer. Sehr wahrscheinlich ist, dass man auf seiner Reise ein religiöses Fest, eine Hochzeit oder eine Basiszeremonie miterlebt. Höhepunkte im Lauf eines Jahres bilden die großen buddhistischen Feste, die überall begangen werden, aber in Vientiane (S. 171) und Luang Prabang (S. 255) am spektakulärsten sind.

Zu jedem Vollmond und Neumond versammeln sich die buddhistischen Gläubigen zu einer feierlichen Zeremonie (*het boun*) im Tempel. Auch die größten buddhistischen Feste richten sich nach dem **Mondkalender**. Die genauen Daten ändern sich aber von Jahr zu Jahr, außerdem variieren sie regional. Wer seine Reise nach einem bestimmten Fest plant, ist auf ein Quäntchen Glück angewiesen.

## Religiöse und traditionelle Feste

Eine Besonderheit der religiösen Feste in Laos ist, dass ihnen heute zwar die Bedeutung hoher buddhistischer Feste zukommt, viele ihrer Elemente aber auf sehr alte Traditionen und Feiern zu Ehren bestimmter Geister, Nagas, Schutzheiliger und sogar des Königshauses (Luang Prabang) zurückgehen. So werden zeitgleich zum höchsten buddhistischen Fest, **Boun Visakha Bousa** (meist Mai), das dem Geburts-, Todes- und Erleuchtungstag des Buddha gewidmet ist, in einem krachenden Spektakel Bambusraketen abgefeuert (*boun bang fai*). Nach einem alten Brauch werden die Natur und ihre Erneuerung angerufen, indem die Raketen in den Himmel steigen, um den lang ersehnten Regen und eine reiche Ernte zu erbitten.

Um viel Wasser geht es beim **Laotischen Neujahr**, das auf die Woche um den 16. April festgelegt wurde. Wasser ist ein Symbol für die Verdienste, die der Buddha im Laufe seines Lebens angehäuft hat. In den Klöstern werden die Buddhafiguren behutsam übergossen und auf den Straßen ist niemand vor einer Dusche sicher.



Buddhistische Nonnen nehmen beim Boun That Luang Gaben der Gläubigen in Empfang.

Nationale Feiertage	
<b>Januar</b>	Neujahrstag (1.1.) Tag der Gründung Lane Xangs (5.1.) Tag des Militärs (20.1.)
<b>Februar</b>	Chinesisches/vietnamesisches Neujahr (drei Tage um Neumond zwischen 21.1. und 21.2.)
<b>März</b>	Internationaler Tag der Frauen (8.3.). Die Frauen haben frei.
<b>Mai</b>	Internationaler Tag der Arbeit (1.5.)
<b>Oktober</b>	Nationaler Lehrertag (7.10.)
<b>November</b>	Nationaler Unabhängigkeitstag (1.11.)
<b>Dezember</b>	Nationalfeiertag (2.12.). Gründung der Demokratischen Volksrepublik Laos

Mit der **Regenzeit** beginnt in allen theravada-buddhistischen Ländern eine dreimonatige Zeit der Meditation und inneren Einkehr für die Mönche. Viele Laien gehen kurzzeitig ins Kloster, da die Feldarbeit wegen des Regens ruhen muss und es kaum etwas zu ernten gibt. Die so genannte „**buddhistische Fastenzeit**“ dient der Meditation und dem Ansammeln von Verdiensten, gefastet wird in der Regel nicht. Der Aufenthalt in den Klöstern zur Regenzeit wird mit **Boun Khao Phansa** (meistens Juli) eingeläutet.

Wie in anderen Ländern Südasiens sind in Laos **Bootsrennen** besonders beliebt. Jeder größere Ort entlang dem Mekong veranstaltet Rennen, zu denen bis zu 40 Männer und Frauen in ein Langboot steigen. Die Bootsfeste, Boun Souang Heua, finden häufig zeitgleich mit **Boun Khao Salak** (Aug/Sep) zum Gedenken der Verstorbenen oder – wie in Vientiane und vielerorts im Norden – einen Monat später zu Boun Ok Phansa statt.

**Boun Ok Phansa** markiert das **Ende der Regenzeiteinkehr** und wird auch von der

Mönchs- und Novizengemeinde in tagelanger Arbeit vorbereitet. In Luang Prabang schmücken die Novizen ihr Kloster mit Lichterketten und einem „Lichtboot“. Am Morgen nach Ende der Regenzeiteinkehr bevölkern hunderte Mönche und Gläubige beim *dag bat* (Almosengang) die Straßen. Abends findet eine Prozession mit farbenfroher verzierten und mit Öllämpchen versehenen Bambusbooten zu Vat Xieng Thong statt. Dort werden die Boote gesegnet und zusammen mit unzähligen Kerzen in Schalen aus Bananenblatt auf den Mekong gesetzt. Mit den treibenden Lichtern wird auch den 15 Schutzgnas von Luang Prabang gedankt.

Landesweit finden drei große **Tempelfeste** statt, zu denen sich jährlich Tausende von Menschen über mehrere Tage versammeln. Während Boun That Luang in Vientiane (Ende Oktober/Anfang November) verwandelt sich der Platz um das goldene Wahrzeichen und die Straße am Mekongufer eine Woche lang in einen Rummelplatz. Das That Xieng Tung-Fest im äußersten Norden bei Muang Sing findet zur gleichen Zeit statt und ehrt den Stupa als eines der wichtigsten Heiligtümer der Lue in Nordlaos und Yunnan. Zum Vollmond des dritten Mondmonats (meist Februar) wird im Süden bei Champasak vier Tage lang das Vat Phou-Fest gefeiert. Der Khmer-Tempel aus dem 6. Jh. war ursprünglich hinduistischen Göttern geweiht, doch seit dem 14. Jh. wird hier Buddha verehrt. Das Vat Phou Fest fällt zeitlich mit dem landesweit gefeierten buddhistischen Fest Boun Makha Bousa zusammen, das Buddhas erster Rede über die Mönchsregeln und der Ankündigung seines Todes gedenkt.

## Neue weltliche Feste

Zu den größten weltlichen Festen gehört seit einigen Jahren das **Elefantenfest** in Xayaboury (S. 368), das offiziell drei Tage, mit Vor- und Nachbereitung eine Woche dauert. Auch Ban Kiatgong (S. 436) in Südlaos veranstaltet für seine Elefanten jedes Jahr im Januar/Februar ein dreitägiges Spektakel.

Neue Filme aus der Region werden auf den **Filmfesten** in Vientiane (S. 172) und Luang Prabang (S. 254) gezeigt.