27 interessante Exkurse

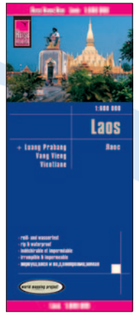
Mit Reise Know-How gut vorbereitet nach Südostasien:

Viele Hintergrundinformationen, spannende Details & gute Tipps

Laotisch – Wort für Wort:
der unkomplizierte Kauderwelsch-Sprachführer

KulturSchock Laos:
Alltagskultur, Traditionen, Verhaltensregeln …

Thailand:
der umfassende Reiseführer zu Laos' westlichem Nachbarland



Laos (1:600.000):
die detaillierte Landkarte aus dem world mapping project™

Laos
mit diesem kompletten Reiseführer entdecken:

- Antworten auf alle praktischen Reisefragen von A bis Z
- Sorgfältige Beschreibung aller sehenswerten Orte und Landschaften
- Unterkunftsempfehlungen für jeden Geldbeutel: Hotels, Guesthouses, Bungalows, Resorts und sonstige Unterkünfte
- Detaillierte City-Tipps zu Vientiane und Luang Prabang
- In den Kochtopf geschaut: die laotische Küche
- Transporthinweise: Flugzeug, Tuk-Tuks, Boote, Mietwagen etc.
- Ausführliche Kapitel zu Natur, Geschichte und Politik, Wirtschaft, Bevölkerung, Kultur und Traditionen

Auf der Reise zu Hause
www.reise-know-how.de

- Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- das komplette Verlagsprogramm
- aktuelle Erscheinungstermine
- Newsletter und Social Media

- 408 Seiten
- Über 150 Fotos
- 27 Stadtpläne und Karten
- Übersichtskarten zu allen Regionen
- Kartenverweise und Griffmarken
- Kleine Sprachhilfe Laotisch
- Die Regionen im Überblick mit Übersichtskarte ab Seite 12

Reise Know-How Verlag
Peter Rump, Bielefeld
1. Auflage **2018/19**
€ 24,90 [D]
ISBN 978-3-8317-2960-9
9 783831 729609

Unterwegs mit Reise Know-How: Mehr wissen, mehr sehen, mehr erleben

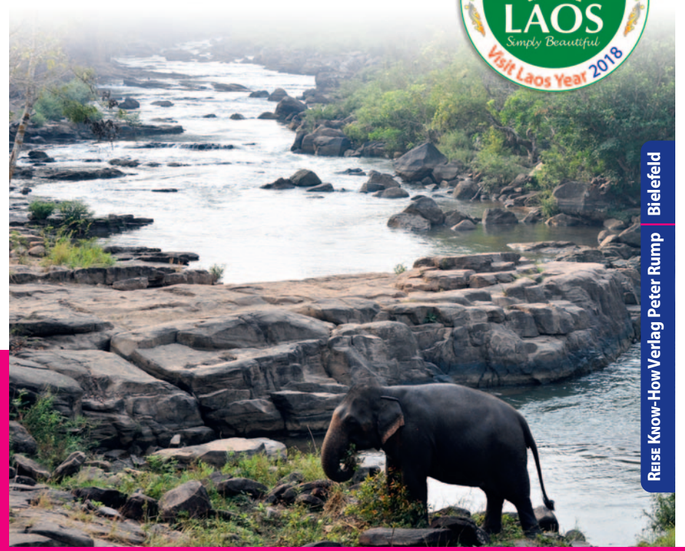
Laos

Reise Know-How Verlag Reiseführer

Vanessa Leppert
Michael Schultze

Handbuch für individuelles Entdecken

Laos



Reise Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld

TIPPS

Die alte Königsstadt Luang Prabang:
gelebte Geschichte mit beeindruckenden Tempelanlagen | 100

Mysteriöses bei Phone Savan:
300 riesige Steingefäße auf der Ebene der Tonkrüge | 145

4000 Inseln und viel mehr:
Laos hat kein Meer – aber Siphandone | 224

Zeitgeschichte in Höhlen:
Vieng Say, die geheime „Hauptstadt" der Pathet Lao | 157

Trekking in der Provinz Phongsaly:
Dschungel und Dörfer ethnischer Minderheiten | 159

Wat Sisaket in Vientiane:
eine buddhistische Stadt in der Stadt | 46

Unterwegs zur Höhle Kong Lo:
eine Bootsfahrt wie aus einem Roman von Jules Verne | 76

Das „Angkor von Laos":
Wat Phou, bezaubernde Tempelruinen für Entdecker | 218

Kaffee und Wasserfälle:
Erkundungstouren auf dem Bolaven-Plateau | 209

Khong Phapheng:
der größte Wasserfall Asiens | 230

Unterwegs mit Reise Know-How: Mehr wissen, mehr sehen, mehr erleben

Nicht verpassen!

In jedem Kapitel sind einige (touristische) **Highlights** hervorgehoben – man erkennt sie an der gelben Hinterlegung.

Unser Tipp: Besonders empfehlenswerte Unterkünfte, Restaurants und sonstige besondere Tipps der Autoren sind als Tipp gekennzeichnet.

Der Schmetterling zeigt an, wo man **besonders gut Natur erleben** oder **Angebote im Bereich des nachhaltigen Tourismus** finden kann.

Luang Prabang – die Halbinsel

0 200 m

© Reise Know-How Laos_U3 1/18

Mekong/Nam Khong

Nam Khan

Boote zu den Pak-Ou-Höhlen

Pier

Pier

Pier

Riverview Park

Khem Khong

Kounxoua

Sakkarine Rd.

Kingkitsarath Rd.

Xatikhoumman Rd.

Ounheun Rd.

Sisavangvong Rd.

Talaat Tha Heua

Theater

★ Berg/Wat Phou Si

111 Wat Xieng Thong ★

113 Wat Pak Khan ★

113 Wat Khili ★

114 Wat Sop ★

113 Wat Sene ★

115 Wat Nong ★

126 Big Brother Mouse ●

114 Wat Pa Phay ★

114 Wat Xieng Mouane ★

118 Wat Pafang ★

115 Wat Choum Khong ★

115 Wat Pha Phutthabat/ Wat Pha Khae ★

Bangkok Airways ●

107/119 Königspalast/ Palastmuseum (Ho Kham) mit Pha Bang ★ Ⓜ

Übernachtung
4 Sackarinh Guesthouse
5 Kinnaly Guesthouse
6 Pathoumphone Guesthouse
11 Villa Santi Hotel & Resort
13 Ammata Guesthouse
15 The Belle Rive
16 Lotus Villa
17 3 Nagas
20 The Apsara
21 Burasari Heritage
24 Mekong Riverview

Einkaufen/Sonstiges
2 Green Discovery
7 Mekong Cruises & The Luang Say
14 Shompoo Cruise
18 Ock Pop Tok (Laden)
23 Mekong River Cruises

Essen und Trinken
1 Blue Lagoon Restaurant
3 Café des Arts
8 Café Ban Vat Sene
9 Riverfront Restaurant
10 Tamnak Lao
12 L'Eléphant
19 Tamarind Restaurant & Cooking School
22 Le Banneton French Bakery

Legende zu den Karten im Innenteil

Übernachtung
Essen und Trinken
Einkaufen/Sonstiges
Nachtleben

★ Sehenswürdigkeit
Ⓜ Museum
Ruinen
Touristeninformation
Kirche
Theater
Post
@ Internetcafé
● Markt/Sonstiges
Bank/Geldautomat
Krankenhaus
Essensstände
Karaokebar/Disco
Flugplatz/-hafen
Fähre, Fähranleger
Ⓑ Busbahnhof, Bushaltestelle

Ortsbeschreibung auf der angegebenen Seite

Ortsbeschreibung auf der angegebenen Seite, mit Stadtplan

Vanessa Leppert, Michael Schultze

Laos

laos141 vl

Ich sehe die blauen und roten Stempel an,
blättre voller Bewunderung
in unlesbaren Unterschriften
und vielsprachigen Tintenklecksen,
falte fromm die Hände.
Dann stecke ich den Pass
in die hintere Gesäßtasche
und mache mich auf die Reise.

Kurt Tucholsky

Impressum

Vanessa Leppert, Michael Schultze
Reise Know-How Laos

erschienen im
Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH,
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH
1. Auflage 2018

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung:
Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);
M. Luck (Realisierung)
Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)
Fotonachweis: V. Leppert (vl);
M. Schultze (ms); M. Luck (ml)
Titelfoto: V. Leppert (Motiv: Badestelle mit Elefant
am Wasserfall Tad Lo auf dem Bolaven-Plateau)
Karten: Th. Buri

Lektorat: M. Luck

Druck und Bindung: D3 Druckhaus, Hainburg

ISBN 978-3-8317-2960-9
Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens und der Niederlande. Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

Deutschland
Prolit GmbH, Postfach 9, D-35461 Fernwald (Annerod)
sowie alle Barsortimente
Schweiz
AVA Verlagsauslieferung AG
Postfach 27, CH-8910 Affoltern
Österreich
Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, A-1230 Wien
Niederlande, Belgien
Willems Adventure, www.willemsadventure.nl

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt unsere Bücher auch über unseren
Büchershop im Internet:
www.reise-know-how.de

laos142 vl

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern auch per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind von den Autoren mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autoren keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen der Autoren und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Vanessa Leppert
Michael Schultze

LAOS

Vorwort

Unverwechselbar, einzigartig, überraschend – das ist Laos. Mehr als vier Millionen Touristen pro Jahr besuchen das kleine, zwischen Thailand, Vietnam, Kambodscha, China und Myanmar verborgene Land inzwischen, doch von überlaufen kann keine Rede sein. Wie jede Statistik hat auch diese ihre Eigenheiten, und eine davon ist, dass die Masse der Reisenden als Tagesbesucher aus dem benachbarten Thailand kommt. So liegt das Land auch weiterhin neben den ausgetretenen Pfaden des Massentourismus in Asien. Wer Ruhe, Gelassenheit, unverfälschte Natur und gastfreundliche Menschen schätzt, der ist hier richtig. Kulturreisende auf der Suche nach historischen Sehenswürdigkeiten kommen ebenso auf ihre Kosten wie der Aktivtourist, der sein Glück am Bergsteigerseil oder auf dem Mountainbike findet.

Hinweise

- Die **Internet- und E-Mail-Adressen** in diesem Buch können – bedingt durch den Zeilenumbruch – so getrennt werden, dass ein Trennstrich erscheint, der nicht zur Adresse gehören muss!

- **Updates nach Redaktionsschluss:** Auf der Produktseite dieses Reiseführers im Internetshop des Verlages finden sich zusätzliche Informationen und wichtige Änderungen.

Im Zentrum der indochinesischen Halbinsel gelegen, ohne Zugang zum Meer, größtenteils von Gebirgen und Hochebenen bedeckt und nur spärlich besiedelt, zählt Laos noch immer zu den ärmsten und am wenigsten entwickelten Ländern der Erde. Doch im Unterschied zu anderen Entwicklungsländern springt einem hier die Armut nicht gleich ins Gesicht, und der Reisende kann sich sicher im Land bewegen.

Die sechseinhalb Millionen Einwohner des Landes lassen sich rund 50 Stämmen und Völkerschaften zuordnen, die als **bunter ethnischer Flickenteppich** über das Land verteilt sind. Und ganz gleich, welcher Ethnie sie angehören, die Menschen in Laos sind höflich und zurückhaltend, stets hilfsbereit und von natürlicher Gastfreundschaft, die meist frei ist von vordergründigem Gewinnstreben. Laos hat sich noch seine traditionelle Ruhe bewahrt, wird von Besuchern oft als verträumt, manchmal gar als verschlafen charakterisiert.

Das **buddhistische Land** kam 1975 unter „kommunistische" Herrschaft und verschwand für ein Jahrzehnt hinter dem „Bambusvorhang". Seit Ende des Kalten Krieges stehen aber auch hier die Zeichen auf Öffnung, in diesem Fall im Rahmen der südostasiatischen Staatengemeinschaft ASEAN *(Association of Southeast Asian Nations)*. Darüber hinaus ist es der große nördliche Nachbar China, der im wachsenden Maße den Gang der Dinge in Laos beeinflusst. So ist das Land reich an Naturschätzen, die in rasch zunehmendem Tempo von chinesischen und anderen ausländischen Firmen erschlossen und ausgebeutet werden.

Nach wie vor ist die Volksrepublik Laos ein **kommunistischer Staat.** Doch weiß kaum noch jemand, worin sich das zeigt. Die Wirtschaft ist weitgehend privatisiert, es gibt keine landwirtschaftlichen Genossenschaften mehr, und selbst das Wort Sozialismus kommt in der Verfassung des Landes nicht vor. Einzig die Herrschaft der Laotischen Revolutionären Volkspartei, seit 1975 die einzige Partei des Landes, weist noch darauf hin.

Die Führung des Landes setzt nach chinesischem Vorbild auf **Marktwirtschaft.** Dazu gehört auch der **Tourismus,** der Laos Devisen bringen soll, ohne die nationale Identität zu gefährden. Die Laoten sind da sensibel. Nicht nur das thailändische Beispiel lässt sie vorsichtig sein, sondern auch die eigene Vergangenheit, als die Hauptstadt Vientiane Amüsiermeile und Rotlichtzone der amerikanischen Indochina-Soldaten war und Hippies und Junkies aus aller Welt der legalen Haschisch- und Opiumhöhlen wegen in Massen nach Laos strömten. Heute werden diese „sozialen Übel" von Rechts wegen verfolgt, und der Tourismus hat die „schönen kulturellen Traditionen" der Völker von Laos zu erhalten. Doch Konsum und Kommerz verändern das Land; das vor wenigen Jahren noch so geruhsame Leben nimmt inzwischen deutlich an Geschwindigkeit auf. Und auch einige Besucher bewegen sich hastig durchs Land und haken die besichtigten Orte eilig auf ihrem Streckenplan ab.

So erlebt und erfährt man wenig über Land und Leute. Denn **Zeit** sollte man sich für eine Laos-Reise nehmen. Nur dann kann man genießen, was Laos im Vergleich zu vielen anderen Ländern der Region noch immer auszeichnet: Ruhe, Gelassenheit und Ursprünglichkeit.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Reise!

Vanessa Leppert
und *Michael Schultze*

laos153 vl

Inhalt

Vorwort 4
Verzeichnis der Karten und Exkurse 8
Steckbrief Laos 9
Hinweise zur Benutzung 10
Die Regionen im Überblick 12

1 Vientiane & das Zentrum 17

Überblick: Das zentrale Laos 18

Vientiane 19
Überblick 19
Orientierung 23
Geschichte 26
Sehenswertes 32
Praktische Informationen 53

Provinz Vientiane 63
Stausee Nam Ngoum 63
Vang Vieng 65

Provinz Bolikhamsay 73
Von Vientiane Richtung Osten 73
Nationalpark Phou Khao Khouay 74
Paksan 75
Tham Kong Lo 76

Provinz Khammouane 78
Thakhek 79

2 Luang Prabang & der Norden 91

Überblick: Das nördliche Laos 92

Provinz Luang Prabang 99
Luang Prabang 100
Orientierung 101
Geografie und Klima 103
Geschichte 103
Sehenswertes 107
Praktische Informationen 123
Die Umgebung von Luang Prabang 127
Ban Pak Ou 127
Ban Phanom 129
Das Grab von Henri Mouhot 131
Tat Kuang Si (Tad Kuang Xi) 131
Butterfly Park 131
Tat Sae 131
Nong Khiao 132
Muong Ngoi Kao 137

Provinz Xieng Khouang 140
Phone Savan 144
Die Umgebung von Phone Savan 145
Ebene der Tonkrüge (Thong Hay Hin) 145
Muong Kham 148
Tham Piu 148
Muong Khoun 149
Muong Sui 149

Provinz Sayabouri 149
Sayabouri 151

Provinz Houaphan 153
Sam Neua 155
Die Umgebung von Sam Neua 157
Vieng Say (Vieng Xay) 157
Vieng Thong 158

Provinz Phongsaly 159
Phongsaly 161
Hat Sa 163
Muong Khoua 163

Provinz Oudomsay 165
Von Phongsaly nach Oudomsay 165
Oudomsay 166
Pakbeng 168

Provinz Luang Namtha **169**
Luang Namtha 170
Muong Sing 174
Xieng Kok 177
Vieng Phoukha 177

Provinz Bokeo **178**
Houay Say 179

3 Der Süden 183

Überblick: Das südliche Laos **184**

Provinz Savannakhet **185**
Savannakhet 189
Die Umgebung von Savannakhet 195
That Ing Hang *195*
That Phon *196*
Heuan Hin *196*
Ho-Chi-Minh-Pfad *196*
Dinosaurier-Fundstätte *197*

Provinz Saravane **197**
Saravane 198

Provinz Champasak **199**
Pakse 203
Bolaven-Plateau 209
Wasserfälle *211*
Weitere Attraktionen *216*
Champasak 217
Wat Phou 218
Siphandone – 4000 Inseln 224
Don Khong *225*
Don Khon und Don Det *229*
Khong Phapheng *230*

Provinz Sekong **231**
Sekong (Muong Lamam) 231

Provinz Attopeu **232**
Attopeu (Samakhi Xay) 233

4 Praktische Reisetipps A–Z 235

Anreise 236
Autofahren 240
Bekleidung 242
Diplomatische Vertretungen 243
Drogen 243
Ein- und Ausreisebestimmungen 245
Einkaufen 249
Elektrizität 251
Essen und Trinken 252
Feste und Feiertage 263
Fotografieren 270
Geld und Finanzen 270
Gesundheit 273
Hygiene 273
Informationsstellen 275
Mit Kindern unterwegs 275
Maße und Gewichte 276
Nachtleben 277
Notfall 278
Öffnungszeiten 279
Orientierung 279
Post 280
Prostitution 280
Reisezeit 281
Sicherheit und Kriminalität 282
Sport und Erholung 283
Sprache 285
Telefonieren 287
Unterkunft 288
Verkehrsmittel 289
Verhaltenstipps 292
Versicherungen 294
Zeit 296

5 Land und Leute 299

Geografie 300
Klima 301
Flora 303

Karten

Laos **Umschlag vorn**
Die Regionen im Überblick **12**

Kapitelkarten

Das Zentrum: Vientiane Capital, Provinzen Vientiane, Bolikhamsay, Khammouane 18, 19
Der Norden: Provinzen Phongsaly, Luang Namtha, Oudomsay, Luang Prabang, Houaphan, Sayabouri, Xieng Khouang 94, 96
Der Süden: Provinzen Savannakhet, Saravane, Champasak, Sekong, Attopeu 186

Stadtpläne und sonstige Karten

Vientiane Überblick, Zentrum 34, 36
Wat Xieng Khuan 44
Vang Vieng 66
Thakhek 82
Luang Prabang Überblick 108
Luang Prabang – die Halbinsel Umschlag hinten
Wat Xieng Thong 110
Phone Savan 144
Sayabouri 152
Sam Neua 154
Phongsaly 162
Oudomsay 166
Luang Namtha 170
Houay Say 180
Savannaketh 190
Pakse 204
Bolaven-Plateau 210
Wat Phou 221
Siphandone – 4000 Inseln 226

Exkurse

Vientane & das Zentrum
Die Eroberung von Vientiane 27
Hian Samanaa – Umerziehungslager in Laos 64
Banana Pancake Trail 68
Thakhek Loop 86

Luang Prabang & der Norden
Brandrodungsfeldbau 98
Drei Tage Luang Prabang – Highlights 106
Almosengang der Mönche – Thak Baat 114
Pha Bang – das Nationalheiligtum der Laoten 119
Elefantenreiten in Laos 128
Flussfahrt auf dem Nam Ou 134
„Trekking-Knigge“ 160
Nationalpark Nam Ha 172

Der Süden
Champa – das Reich der Cham 200
Kaffee-Workshop auf dem Bolaven-Plateau 212
Irrawaddy-Delfine 228

Land und Leute
Laos und seine Elefanten 306
Legende von der Herkunft der Lao 308
Pha Keo – Odyssee einer Buddha-Figur 312
Die Pathet Lao 324
Staatssymbole 330
Grundeigentum in Laos 339
Reis – das anspruchsvolle Korn 340
Opiumanbau in Laos 342
Die buddhistische Lehre 362
Die Kennzeichen Buddhas 363
Einmal im Leben Mönch sein 364
Buddhasen, Sin Say 374

Fauna 305
Umwelt- und Naturschutz 305
Geschichte 307
Politik 326
Staat und Verwaltung 329
Wirtschaft 335
Massenmedien 347
Bevölkerung 349
Bildungswesen 358
Gesundheitswesen 359
Religionen 360
Architektur 367
Schrift und Literatur 373
Kunsthandwerk und Malerei 377
Musik und Theater 381

6 Anhang 385

Reise-Gesundheitsinformation Laos 386
Kleine Sprachhilfe 388
Literaturtipps 390
Register 396
Die Autoren 408

Nicht verpassen!

In jedem Kapitel sind einige (touristische) Highlights hervorgehoben – man erkennt sie an der **gelben Hinterlegung.**

Unser Tipp: Besonders empfehlenswerte Unterkünfte, Restaurants und sonstige besondere Tipps des Autors sind als Tipp gekennzeichnet.

Der Schmetterling zeigt an, wo man **besonders gut Natur erleben** oder **Angebote im Bereich des nachhaltigen Tourismus** finden kann.

Steckbrief Laos

- **Offizielle Staatsbezeichnung:** Demokratische Volksrepublik Laos
- **Staat/Regierung:** Volksrepublik, sozialistisches Einparteiensystem unter Präsident *Choummaly Sayasone*
- **Sprache/Schrift:** Laotisch
- **Geschichte:** 1353 gründete König *Fa Ngoum* das erste gesamtlaotische Königreich Lane Xang Hom Khao (Land der Millionen Elefanten und des Weißen Schirms). Am 12. Oktober 1945 proklamierte die Lao-Itsala-Regierung die Unabhängigkeit des Landes, die jedoch von der Kolonialmacht Frankreich nicht anerkannt wurde. 1949 räumte Frankreich eine Schein-Unabhängigkeit ein. Die tatsächliche Souveränität erlangte das Land erst mit der Genfer Indochinakonferenz von 1954.
- **Zeit:** Mitteleuropäische Zeit plus 6 Stunden (Sommerzeit: plus 5 Stunden)
- **Hauptstadt:** Vientiane (640.000 Einwohner)
- **Bevölkerung:** 6,5 Mio. Einwohner = 27 Einwohner pro Quadratkilometer
- **Lebenserwartung:** 65 Jahre (Frauen), 62 Jahre (Männer)
- **Alphabetisierungsrate:** 84,7%
- **Ethnische Gruppen:** Lao-Thai (62,4%), Mon-Khmer (23,7%), Hmong-Mien (9,7%), Chinesisch-Tibetisch 2,9%)
- **Religionen:** Buddhisten (64,7%), Christen (1,7%), Sonstige (33,6%)
- **Bruttoinlandsprodukt:** 7,3 Mrd. US-Dollar
- **Währung:** Kip (LAK)
- **Fläche:** 236.800 Quadratkilometer
- **Nord-Süd-Ausdehnung:** 1600 km
- **Küsten:** keine, Laos ist ein Binnenland
- **Flüsse:** Mekong (1898 km in Laos), Nam Ou (448 km)
- **Höchster Berg:** Phou Bia (2819 m)

Hinweise zur Benutzung

Schreibweise

Aufgrund der historischen Entwicklung wurden laotische Namen und Begriffe früher international meist in französischer Umschrift wiedergegeben. Mittlerweile setzen sich aber immer häufiger auch an der englischen Aussprache orientierte Schreibweisen durch. Beide haben für den Deutsch sprechenden Leser den Nachteil, dass er sie häufig falsch ausspricht und daher nicht verstanden wird. **Angesichts dieser etwas komplizierten Situation wird in diesem Buch folgender Weg beschritten:** Alle Namen werden so mit lateinischen Buchstaben geschrieben, wie die Laoten es selber am häufigsten tun, d.h. in französischer Manier. Andere laotische Begriffe werden in einer an der deutschen Aussprache orientierten Weise dargestellt. Mit Hilfe der vergleichenden **Übersicht rechts** können die schwerwiegendsten Ausspracheprobleme gemeistert werden.

Preisangaben

Die Preise sind als **Richtwerte** zu verstehen. Sie bewegen sich in den letzten Jahren stetig nach oben. In jedem Fall schwanken sie je nach Saison. An Feiertagen wie z.B. dem laotischen Neujahr können die Preise außerdem extrem nach oben schnellen. Dann empfiehlt es sich vorzubuchen.

Die Preise werden in diesem Buch **in Kip** (der Landeswährung) **und US-Dollar** angegeben, manchmal als Preisspanne. In ländlichen Gebieten werden, wenn auch mittlerweile sehr selten, teilweise nur Kip akzeptiert.

Was man unbedingt wissen sollte

Aus der **buddhistischen Prägung** des Landes erwachsen auch die Regeln des täglichen Lebens in Laos, die vom Besucher respektiert werden sollten.

- **Pagoden** nur ohne Schuhe betreten.
- Niemals mit den **Füßen** auf etwas zeigen. Vor allem beim Sitzen auf dem Fußboden stets auf die Ausrichtung der Füße achten. Sie sollten auf keine Buddha-Figur, keinen Mönch, am besten überhaupt auf niemanden zeigen.
- Niemals zu viel Haut zeigen. **„Sittsame" Bekleidung,** d.h. lange Hosen bzw. Rock, ist vor allem beim Besuch in Pagoden angebracht (kann an einigen stark frequentierten Orten am Eingang u.U. gegen Entgelt ausgeliehen werden).
- **Niemals laut werden** oder wild herumgestikulieren. Wer so einmal bei den Laoten sein Gesicht verloren hat, wird künftig selten ernst genommen.
- Niemals sollen **Frauen** einen **Mönch** berühren oder ihm direkt etwas übergeben (stets durch eine männliche Person überreichen lassen oder in bequemer Reichweite des Mönchs ablegen).
- Nicht den **Händedruck** zur Begrüßung aufdrängen. Ein **Wai** (vor der Brust gefaltete Hände) begleitet das Begrüßungswort „Sabai dii".
- In **Bergregionen** unbedingt durch Totemzeichen gesperrte Orte achten.
- Schließlich sei jedem Besucher angeraten, **niemals die Geduld** zu **verlieren.** Das laotische **Bøø Pen Njang** („Macht nichts!") ist nicht nur Redensart, sondern Lebensphilosophie. Ein freundliches Lächeln auch in komplizierten Situationen hilft weiter und beruhigt die Nerven.

Aussprache

Französisch	Englisch	Aussprache	Beispiel
ou	u	u	Phou, gesprochen *Phu*
u	eu	ü	Nam Ngum, gespr. *Nam Ngüm*
eu	eu	ü	Attopeu, gespr. *Attopüü*
x	s	s	Xieng Khouang, gespr. *Sieng Khuang* (stimmloses „s“)
y	y	i	Phongsaly, gespr. *Fongsali*
ch	ch	tj	Champasak, gespr. *Tjampasak*
r	r	l	Saravane, gespr. *Salavan*
è, ae	ae	ä	Mae (Mutter), gespr. *Mää*

Weitere Besonderheiten

- Steht ein **h** nach **k, p** oder **t,** werden diese Buchstaben sehr stark behaucht. Ph wird also nicht wie f ausgesprochen. Zum Beispiel: *Houaphan* (Provinz), gespr. *Huapan*.
- Ein **e** nach einem **n** am Wortende wird nicht gesprochen. Zum Beispiel: *Vientiane* (Hauptstadt), gespr. *Wiengtjan.*
- Abweichend von den genannten Regeln wird **Luang** mit u, nicht mit ü gesprochen. Eine Besonderheit für sich ist **Luang Prabang,** das *Luang Phabaang* gesprochen wird (in einigen Publikationen findet sich gar die Schreibweise *Louang Phrabang*).
- Folgen in der deutschen Umschrift zwei **Selbstlaute** (z.B. aa, ee, ii etc.) aufeinander, muss der betreffende Laut lang gesprochen werden, zum Beispiel: *düüm* (trinken).
- Das Zeichen **ø** wird wie ein o in „Loch“ gesprochen, zum Beispiel: *Høøng* = Zimmer.

Häufig vorkommende Begriffe

Lao	Aussprache	Bedeutung
Ban – ບ້ານ	*Baan*	Dorf, Gemeinde
Don – ດອນ	*Døøn*	Insel
Khoueng – ແຂວງ	*Khwääng*	Provinz
Muong – ເມືອງ	*Müong*	Stadt, Kreis, Distrikt
(Se) Nam – (ເຊ) ນ້ຳ	*(Se) Nam*	Fluss
Nong – ຫນອງ	*Nøøng*	See, Teich
Pak – ປາກ	*Paak*	Flussmündung
Phou – ພູ	*Phuu*	Berg
Tha – ທ່າ	*Thaa*	Hafen
Thanon – ຖະຫນົນ	*Thanon*	Straße (engl. Road)
Talaat – ຕະຫຼາດ	*Thalaat*	Markt (engl. Market)
That – ທາດ	*Thaat*	Stupa
Wat – ວັດ	*Wat*	Tempel

Die Regionen im Überblick

1 Vientiane & das Zentrum | 17

Vientiane (S. 19) nimmt im Land eine Sonderstellung ein. Im Vergleich zur thailändischen Metropole Bangkok oder auch zu Phnom Penh (Kambodscha) und Hanoi (Vietnam) zeigt sich die Stadt zwar klein, ruhig und überschaubar – und noch ohne glitzernde Hochhausfassaden –, doch auch sie wächst unaufhörlich. Mit ihrem jungen, modernen Gesicht und herrlichen authentischen Zeugnissen vergangener Zeiten, wie dem Nationalsymbol **That Luang** (S. 33) und dem **Wat Sisaket** (S. 46), dem ältesten erhaltenen Kloster in Vientiane, ist sie definitiv einen Besuch wert.

Zum Umland von Vientiane gehört im Norden das Backpacker-Mekka **Vang Vieng** (S. 65). Das südliche Zentrallaos dient oft nur als Zwischenstopp auf dem Weg weiter südwärts, dabei sind die Ebenen um Vientiane und gen Süden die Provinzen Bolikhamsay und Khammouane durchaus einen längeren Aufenthalt wert. Landschaftlich ist es um die Stadt **Thakhek** (S. 79), wo die **Höhle Kong Lo** (S. 76) das Entdeckerherz höher schla-

2018 – Visit Laos Year

Tourismus ist ein Standbein der laotischen Wirtschaft. Damit es (noch) stärker wird, hat die laotische Regierung das Jahr 2018 zum „Visit Laos Year" ausgerufen. Sechs Millionen Besucher sind das erklärte Ziel. Dafür gibt es eine Reihe von **Attraktionen und Events,** die das ganze Jahr über und in allen Teilen des Landes Touristen etwas Außergewöhnliches bieten sollen, vom Khmu-Neujahr in Oudomsay über das schon traditionelle Elefantenfestival in Sayabouri bis zum Fest zu Ehren von König Saysettha in Attopeu. Laos lohnt sich – 2018 noch mehr als sonst.

gen lässt, sehr reizvoll – der **Thakhek Loop** (S. 86) vermittelt einen guten Eindruck davon. Durchzogen wird der schmale Landstrich von der Nationalstraße Nr. 13, im Westen begrenzt vom Mekong und dahinter Thailand, im Osten von Vietnam. Naturschutzgebiete wie der **Nationalpark Phou Khao Khouay** (S. 74) laden zur Erkundung ein.

2 Luang Prabang & der Norden | 91

Der Norden von Laos, das sind die Provinzen Phongsaly, Luang Namtha, Oudomsay, Bokeo, Sayabouri und Houaphan und als südlichstes Gebiet die Ebene der Tonkrüge in der Provinz Xieng Khouang – und natürlich **Luang Prabang** (S. 100). Für den einen ist die laotische Königsstadt eine Perle Südostasiens, für den anderen bereits touristisch überlaufen. Wie dem auch sei, Luang Prabang gleicht einer Filmkulisse: überall in Orange gekleidete Mönche auf Bambusbrücken, feines Kunsthandwerk, alte Tempelanlagen (**Wat Xieng Thong,** S. 111) und der **Goldene Palast** (S. 107). Das Ganze ergänzt durch schicke Cafés, entspannte Bars und schöne Übernachtungsmöglichkeiten, alles relativ teuer und mit dementsprechender Klientel. Auch die Umgebung kann sich sehen lassen, darunter der **Wasserfall Kuang Si** (S. 131) mit seinen türkisfarbenen Badestellen.

Landschaftlich dominieren im Norden zerklüftete Gebirgsketten, die bis über 2000 Meter aufragen. Im Westen begrenzt durch den Mekong und im Landesinneren durchzogen von vielen Nebenflüssen wie dem **Nam Ou** (S. 134), sind Flussfahrten ein touristisches Highlight der Region. Viele Reisende kommen über den nördlichen Grenzübergang Houay Say ins Land und starten in Laos mit der zweitägigen **Mekongfahrt** (S. 179) nach Luang Prabang. Das Klima ist im Norden kühler als in der Hauptstadt Vientiane und in der Me-

kong-Ebene im Süden, und es gibt mehr Niederschläge, was bei Trekkingtouren, z.B. im Umland von **Phongsaly** (S. 161), zu beachten ist. Weitere Attraktionen sind das **Elefantencamp Sayabouri** (S. 128, 151), die **Höhlen der Pathet Lao bei Vieng Say** (S. 157) und natürlich die mysteriöse **Ebene der Tonkrüge bei Phone Savan** (S. 145).

3 Der Süden | 183

Der Süden beginnt mit der Provinz Savannakhet. Die Kleinstadt **Savannakhet** (S. 189) besticht durch ihre Lage am Mekong und schöne Gebäude im Kolonialstil. **Pakse** (S. 203) ist der Dreh- und Angelpunkt des Südens. Die Stadt eignet sich als Ausgangspunkt für eine Tour über das **Bolaven-Plateau** (S. 209). Diese Hochebene, bekannt für Wasserfälle und Kaffeeplantagen, erhebt sich bis zu 1000 Meter hoch und bietet daher auch etwas kühlere Temperaturen als sie im Rest des Südens herrschen. Die Provinzen Saravane, Attopeu und Champasak haben jeweils Anteil an dem Plateau. Pakse ist auch Ausgangspunkt für die Weiterreise zu den **4000 Inseln – Siphandone** (S. 224). In diesem Gebiet dehnt sich der Mekong auf eine Breite von bis zu 15 Kilometer aus und lässt so eine fantastische Wasser- und Inselwelt entstehen. Die Inseln **Don Khong** (S. 225), **Don Khon** (S. 229) und **Don Det** (S. 229) werden am meisten be-

laos144 vl

Der Hafen von Nakasang ganz im Süden von Laos

sucht. Beeindruckend ist der **Wasserfall Khong Phapheng** (S. 230) südlich von Nakasang. In der Nähe der Stadt Champasak findet sich die Tempelanlage von **Wat Phou** (S. 218). Die ältesten Ruinen datieren aus dem 5./6. Jahrhundert und sind damit 200 Jahre älter als die ältesten Teile von Angkor Wat in Kambodscha.