

## **Thailand**

Gitti und Joe vom 29.12.99 bis 10.03.00

Am 29.12.99 machten wir uns auf in Richtung Thailand. Den günstigsten Flug um diese sehr gefragte Zeit bekamen wir bei EL AL Israel. Das war wirklich eine Geschichte für sich, hoch interessant, am Münchner Flughafen im Hochsicherheitstrakt mit Panzer davor, 2 Stunden Wartezeit und „Verhör“ mit anschließender analytischer Auswertung des Gesagten und des Verhaltens durch den Oberchef. Beim Hinflug war's ja ganz nett, der Flug ansonsten ganz normal, von Bombay (es war vielleicht nicht in gerader Linie der Direktflug) aus bekamen wir sogar Plätze in der First Class. Tja, beim Heimflug war's etwas aufreibender. Wir flogen ja zu unterschiedlichen Zeiten, Joe am 31.01.00 und ich dann erst am 10.03.00. Das gefiel ihnen schon mal gar nicht. Und so manches andere auch nicht.... und so wurden wir untersucht und verhört und das ganze Gepäck bis auf die kleinste Winzigkeit durchgetastet. Da kommt man dann nach einigen Stunden dann doch an die Grenzen seiner Geduld.

Ja, das Hotel hatten wir von Deutschland aus schon gebucht. Das ist auf alle Fälle zu empfehlen, da man viel günstigere Preise bekommt. Es war toll die ersten Nächte in einem schönen Hotel zu verbringen, mit absolut ruhigen Zimmern, Sauna, Fitnessraum, Dusche... bevor's dann losgeht mit dem Rucksack. Im Hotel waren viele asiatische Dienstreisende oder auch Privatreisende, man kann also auch dort eine Seite von Thailand kennenlernen.

Außer diesen ersten 4 Nächten über Silvester hatten wir nichts mehr gebucht. Wir lebten frei nach dem was uns einfiel, ließen uns von den Schleppern, welche an den Bus-, Zugbahnhöfen oder den Bootanlegestellen hoffnungsvoll warten, beraten, oder suchten selbst unsere Unterkünfte nach Empfehlungen, Reiseführern oder Gefühl.

Thailand ist auf jeden Fall ein immer noch sehr schönes Land. Es ist allerdings ein Schwellenland. Der westliche Einfluss ist hier sehr groß, Tourismus findet man in fast jeder Ecke. Und doch, überall kann man die Menschen erleben, großartige Dinge erleben, östliche Lebensart sehen und spüren. Man braucht dafür sicher ein bisschen Zeit. Zeit mit dem Zug zu reisen, mit Sammeltaxis rumzukutschieren, auch mal zu Fuß unterwegs zu sein. Es ist wie überall. Wer mit dem eigenen Auto rumpretschet, abends in eine Kneipe geht und auf Deutsch bestellen möchte, im Schnellverfahren das Land sehen möchte, der wird nicht viel spüren von den kleinen Dingen.

Im weiteren möchte ich vor allem unsere Eindrücke und Erfahrungen, auch interessante Adressen und Tipps aufführen.

Für mich ist eine Reise am schönsten, wenn ich die Dinge einfach auf mich zu kommen lassen kann. Manche Dinge möchte ich auch ganz bewusst besuchen und sehen. Feste Routen habe ich jedoch nie. So kann es durchaus vorkommen, dass ich „eigentlich“ das ganze Land und und und sehen wollte, letztendlich die meiste Zeit an zwei oder drei Orten verbracht habe und dort ganz andere Dinge erlebt habe.

Ja, so findet jeder seine eigene Reise!

Wir wünschen auf jeden Fall viel Spaß!

### **Bangkok:**

Die billigste Alternative vom Flughafen in die Stadt ist die Railway (Strassenbahn). Vom Bahnhof geht's dann weiter mit den Tuk-Tuk's.

Stadtplan und Infomaterial gibt's am gleich im Flughafen an der Touristeninformation. Hier kann man auch nach dem Railway-Bahnhof fragen. Viele Hotels haben einen Shuttle vom Flughafen. Zuhause noch erkundigen.

Jedes Hotel bietet thail. Massage an. Das ist echt das beste nach einem langen Flug! Auch die Massagesalons in den Strassen sind meist sehr gut.

Fortbewegung in BKK: Tuk-Tuk's (man atmet halt viel Abgase ein), super geht's auch mit den öffentlichen Bussen! Einfach Plan holen – los geht's.

Silvester in Bangkok – schön und eindrucksvoll. In der ganzen Stadt beteten und opferten (Blumen, Girlanden, Kerzen) die Menschen an den Heiligtümern. In den Tempeln wurden wunderschöne Zeremonien abgehalten. Der Verkehr war überraschend ruhig, wir kamen wie in einer „normalen“ Stadt voran. Am Abend ging's dann richtig los. Die ganze Stadt ein Lichtermeer, tausende oder millionen von Menschen auf den Strassen, überall Feiern, Tänze, riesige Drachen, die Königsfamilie fuhr durch. Touristen waren fast keine zu sehen.

Ausflug nach Ancient City (Muang Boran). Eines der größten Freilichtmuseen der Welt. Hier findet man alle großen Sehenswürdigkeiten Thailand am „richtigen Platz“ (das Museum hat ungefähr die Form Thailands) in verkleinerter Bauweise. Sehr schön. Fast nur Thailänder, leider etwas veramerikanischt = die Thais fahren mit den Autos durch, fotografieren vom Auto aus etc.. (Air-Kondition Bus Nr. 11 bis zur Endstation, dann mit kleinen Sammeltaxis weiter, wunderschöne Gegend, auf dem Weg dorthin riesengroßer dreiköpfige Elefantenstatue).

Wenn man wegen einem Flug etc. in BKK warten muss und von der Stadt schon genug hat: wurden mir empfohlen:

Ein Vogelreservat irgendwo nördlich von BKK.

Kranchanaburi: Die Fahrt dort hin (und auch zurück nach BKK oder Flughafen) dauert ca. 2 Stunden. Es sei ruhig und sauber dort. Wunderschön mit dem Fluss, schöne Unterkünfte.

## **Züge**

I.d.R. sehr schön und sauber (teilweise wurde das Abteil alle 2 Stunden nass gewischt!). Die Betten sind gut. Zu empfehlen ist Air-condition, bei den anderen sind die Fenster meist offen, es ist sehr laut dadurch und je nach Wind und Entfernung zur Lok kann es ganz arg nach Rauch stinken.

## **Busse**

Meist noch billiger als Züge, die Fahrer sind oft ziemlich k.o., trinken Aufputzmittel etc., einer war mal ständig am Einschlafen! Man macht zwischendurch mal Pause an Raststätten, während der ganzen Zeit laufen die Motoren durch. Hat mich ziemlich geärgert.

## **Koh Samui**

Touristisch, dadurch auch sicher, man bekommt alles was man braucht, kommt mit den Sammeltaxis überall hin, die schönste Beach ist „Meanam Beach“, hier habe ich's bisher immer sauber erlebt, in der Trockenzeit soll es manchmal Wasserprobleme geben. Chaweng und Lamai Beach sind der absolute Night-Life-Hammer. Grausam.

Interessant ist der Abwasserablauf der Bungalows – das Wasser läuft direkt aus dem Häuschen in den Sand. Da kann man gleich mal wieder über seinen Chemie-Haushalt nachdenken!!

In Chaweng oberhalb des Reagge-Pub's gibt's einen tollen Markt! Tolle Durians und alle anderen Köstlichkeiten sind vertreten!

Probleme gibt's manchmal bei Selbstversorgung in den Hüttchen, das sehen die Thais nicht so gerne, sie würden halt gerne ihr Essen verkaufen. So wird man halt manchmal rausgeworfen nach einigen Tagen (bzw. ist plötzlich der Bungalow reserviert).

Es gibt auf Koh Samui bereits einige Gesundheitszentren. Sie arbeiten mit Darmreinigung, Massage, Kräuterdampfbädern, Yoga, Atmen, Rebirthing etc. (das hängt meist von den Trainern ab, welche zur Zeit gerade dort arbeiten). Ganz interessant ist auch die folgende Adresse, dort wird Vortex-Astrologie angeboten. Und sie bereiten gerade eine Schule vor, da in Thailand das Schulsystem ziemlich hart sein soll, teilweise werden die Kinder noch geschlagen.

- health-center: healing child Health Resort & Community, Koh Samui, Thailand, Tel.: 66 77 420124-5 fax: 66 77 420125, [contactus@healingchild.com](mailto:contactus@healingchild.com)  
[www.healingchild.com](http://www.healingchild.com) Reiki, Yoga, Thai Chi, Chi Kung, Massagelkurse, Kochkurse, Astrology, Fasting & Colonic Cleansing, 1-14 Tage Programm...  
sauber, freundlich, Meer etwas flach, Strand nicht so ganz sauber, etwas laut von Straße, Gemeinschaftsraum ca. 6,-/Nacht/Person, Bungalows ab 25,-  
Koh Samui ist spezieller Energie-Punkt lt. Vortex Astrology, die Eigentümer haben sich deswegen dort niedergelassen. Deswegen bleiben angeblich oft Leute viel länger als geplant. Ist mir 2 x so passiert, na, dann weiß ich ja jetzt weshalb!

Ausflug Marine Park: war etwas lieblos organisiert, ansonsten ganz nett. Als Essen gab's für uns dank vorheriger Absprache 1 Ananas (der Rest bekam 5-gängiges Essen). Da zahlt man dann doch meist zuviel, also bleibt nur: immer verhandeln und ohne Essen nehmen.

Hin Lat Wasserfall: die Wanderung ist sehr schön, am besten früh morgens aufbrechen, dann ist man meist alleine und es ist nicht so heiß. Man sieht fast alle Obstsorten, auch Durians an den Bäumen. Beim Wasserfall gibt es ein Kloster das sehr schön sein soll. Man soll dort auch schlafen können.

**Durian:** Es gibt 2 Sorten, die bessere ist: Moan Tong. Ist das Fleisch hart, dann muss die Frucht noch einige Tage nachreifen. Die Einheimischen sind total begeistert, wenn man als Tourist Durian (oder auch mal 2...) isst. Suchen sie auch mit einer wahren Meisterlichkeit aus. Trotzdem empfiehlt es sich, die Frucht gleich vorort aufschneiden zu lassen. Kann trotz dem langen Aussuchen vor Enttäuschungen bewahren. Achtung: Nach dem Genuss einer Durian keinen Alkohol trinken!!! (dürfte bei uns Rohköstlern sowie so nicht zur Debatte stehen). Da Durian eigentlich nur Yang ist (Öffnung nach oben, für das göttliche) war Durian früher angeblich für das gemeine Volk verboten, durften nur die Mönche essen. Yang ist Feuer, erhitzt. Zum Ausgleich Papaya = Ying.

**Papaya:** Gibt's Sorten wie bei uns von Äpfeln. Lt. Thai-people ist die Beste: Kakdam

### **Verpflegung**

Ist toll hier, da man in fast jedem Restaurant tolle Obstsalate/-teller bekommt. Diese bestehen eigentlich immer aus frisch aufgeschnittenen Früchten. Auch Trinkkokosnüsse bekommt man sehr häufig. Früchte können normalerweise an jeder Straßenecke gekauft werden. Trotzdem sollte man immer beachten, dass es auch Inseln oder Gegenden gibt, wo's wirklich schwer ist was zu bekommen. Nüsse und Avokados (also Fette) sind sehr schwer bis gar nicht zu bekommen. Gemüse sollte nur mit Vorsicht und nur geschält gegessen werden (wird viel gedüngt, häufig mit Tiergülle, welche nur zu oft viele Eier von Parasiten enthält). Papayablätter soll man gut essen können (und sollen sehr gesund sein).

### **Zu Beachten für Rohköstler (und solche die's werden möchten):**

Die vielen reifen Tropenfrüchte können zu sehr starken Entgiftungserscheinungen führen! Dringend für die fehlende grüne Nahrung einen Ersatz mitnehmen. Dafür empfiehlt es sich Ergänzungsmittel wie Algen-, Gerstengrassaft-, AFA-Algen-Pulver mitzunehmen (am besten div. gemischt um alle Nährstoffe zu bekommen!!! Viel trinken ist wichtig! Achtung vor Parasiten, auch Rohköstler sind davor nicht sicher – Parasitenkur: 20-30 getrocknete Papayakerne über 100 Tage lang jeden morgen auf nüchternen Magen gut kauen, ½ l Wasser dazu, ca. 30 Min. mit dem Essen warten.

**Hat Yai:** Unschön, unfreundlich, keine schöne Atmosphäre

**Ko Tarutao:** Sehr ruhig, friedlich, viel Platz für alle, viele Seeadler, Meer ist nicht so schön, sehr seicht, viel grünes Zeug drin, ganzer Körper lagert sich das ab. Ziemlich individualistisch, deshalb oft interessante Leute: Coconutman, wurde uns erzählt, war einige Zeit auf der Insel, hat nur von Kokosnüssen gelebt. Jeder hat ihn gekannt. Leider 1 Tag vor uns abgereist. Wir haben Buchautoren, Therapeuten für alle möglichen tollen Dinge getroffen.

Achtung: Hier gibt's KEIN OBST!! GAR nichts!! Unbedingt an Versorgung denken. Und: Moskitonetz mitnehmen.

### **Ko Bulon Lae**

Sehr schön, klein, friedlich, ruhig, einige „Longtraveller“, Seeadler

Hier gibt's Obst zu kaufen. 2 kleine Stände. Kostet etwas mehr als am Festland (wird meist von dort geliefert). Achtung: das Meer ist hier manchmal etwas unruhig, so haben die Boote oft Probleme mit Landen und Ablegen. Kann passieren, dass man in einer Bucht anlegt (bzw. bei Ebbe weit vor der Bucht) und muss dann bis zu 30 Min. durchs seichte Wasser waten und dann noch quer durch die Insel traben. Idealerweise leichtes Gepäck und wassertaugliche Schuhe schon mal anziehen! Hier kann man's länger aushalten. Leider ist das Riff schon ziemlich tot.

Auf der Insel gibt es eine Englisch-Sprachschule für Thailänder. Die jungen Schüler kommen für einige Tage oder ein Wochenende auf die Insel, lernen Englisch und werden auf die Urlauber losgelassen. Sie versuchen kleine Interviews zur Anwendung der ersten erlernten englischen Sätze. Da gibt es viel Gekicher und Gelächter, Fotos werden gemacht und manchmal kleine Parties zu denen die Gäste herzlich eingeladen werden.

### **Chiang Mai**

Viel Verkehr, teilweise schlimmer als in Bangkok, furchtbare schwarze Rußwolken. Total touristisch, überall Shopping (am Tempel, am Goldenen Dreieck, bei den Bergstämmen... überall!!!). Obst ist hier schwerer zu bekommen, vor allem schönes und gutes. Gibt hier allerdings viele alternative/esoterische Läden, Salons, Restaurants. In den veg. Restaurants kann man allerlei Infos und Adresse bekommen.

- Jeden Freitag Biomarkt: Organic Friday Market: Seasonal fruits and vegetables, Processed fruits and vegetables, Herbal teas, Handicrafts, Flowers...  
6 am – 5 pm jeden Freitag in der BangJak station auf der linken Seite vor Mae Rim an der Chian Mai-Fang Road. Telefonische Infos: FEDRA 297-015, oder Mae Sa BangJak Station: 297-194
- HATHA YOGA Centre Chiangmai  
129/79 Chiang Mai Villa 1, Pa Daed Intersection, Chiang Mai, Thailand, Tel./Fax: (053) 271-555, e-mail: [marcelandyoga@hotmail.com](mailto:marcelandyoga@hotmail.com)  
Ist ein Deutscher der dieses Center seit Jahren leitet. Soll lt. Erzählung supertoll sein, schönes Haus mit tollem Garten. Die Stunden sind Mo-Fr 5.30-7.30 am, und 17:00 – 19:00 pm im Garten, bei Regen unter Dach.

### **Tierschutz**

Intern. Canine Care & Rescue Foundation, Inc.

e-mail: [savedogs@hotmail.com](mailto:savedogs@hotmail.com) oder [pornpet@chmai.loxinfo.co.th](mailto:pornpet@chmai.loxinfo.co.th)

### **Umweltschutz bzw. –verschmutzung**

Diese beiden Worte gibt's denke ich in Thai noch gar nicht. Jeder betreibt priv. Müllverbrennung, Lärm stört keinen Einheimischen. Habe hier eine junge Deutsche kennengelernt, welche für ein Projekt Umfragen zur Umweltproblematik machen sollte. Leider hatten sie große Probleme Thailänder zu finden, welche mitarbeiten wollten. Außerdem bekamen sie regelmäßig Drohungen aus der Bevölkerung. Die meisten Riffs mit ihrer farbenprächtigen Tier- und Pflanzenwelt liegen im Sterben.

### **Ko Phangan**

Ankunft im wilden Hat Rin (hier finden zu Vollmond weltweit berühmte Drogenparties statt). Ziemlich coole Gegend, flippiges mega-in Nightlife.

Mit dem Boot kommt man in ca. 10 Min. zum „Sanctuary“. Auch dieser Ort ist weit bekannt. Kleine Bucht mit 3 Resorts. Das Sanctuary wird von Weißen (Engländern?) geführt. Die restl.

gehören Thais. Rel. ruhig, da keine Straße und keine Fahrzeuge (außer 1 Moped), dafür knattert mind. alle 30 Min. ein Bötchen in die Bucht. (Achtung: bei stürmischen Wetter gibt's nur den Weg über die Berge. Ist mit Gepäck schon etwas anstrengend, ca. 2 Std.). Der Strand ist nicht unbedingt supersauber.

### Sanctuary

wunderschöne, teure Bungalows. Ziemlich überdrehte und supermoderne möchte-gern-spirituelle Szene hier. Von Zeit zu Zeit geben tolle Erleuchtete Ihre Weisheiten weiter (also ganz ehrlich, mit zwei, drei Joints ist für mich das Leben auch nur noch „easy“, and just now, an here, it's so easy...hihihi) Teilweise hat es mir hier schon ganz schön meine Haare gestäubt. Aber das ist Geschmackssache, manche Leute fühlen sich auch ganz wohl hier.

ABER: Es werden hier immer wieder gute Kurse zu Massage etc. angeboten. Ich habe einen ganz tollen bei Elisabeth gemacht. Sie wohnt auf Koh Tao, die Adresse ist dort aufgeführt.

Andererseits gibt's kleine Hüttchen auf einem Bergkamm zwischen 2 Buchten, tolle Aussicht, ganz einfache Ausstattung, oder etwas weg von der Bucht, im Hinterland. Ganz ruhig und erholsam. Hier gibt's noch richtige Aussteiger, ruhig, einfach, zufrieden, nett. Und auch mal überspannte Mütter mit ihren Kindern, die hier den Winter verbringen, und Ehepaare, die mit Koffern anreisen und hauptsächlich gutes Essen, Cocktails etc. genießen wollen. Also, es trifft sich hier wirklich alles und jeder. Für meinen Geschmack ist es nicht so ganz einfach hier. Da es so klein ist, entwickelt sich hier eine ziemlich starke Eigendynamik. Welche mir teilweise ganz schön beengend und nervig vorkam.

Mir fiel auf, dass hier fast jeder Verletzungen an den Beinen und/oder Füßen hatte. Dies wurde mir von einer absoluten Kennerin des Ortes und der Insel bestätigt. Dies sei schon seit Jahren so, eigentlich auf der gesamten Insel, und ganz speziell hier am Sanctuary!!??? Na, ich achtete jedenfalls ganz besonders auf meine Füße und hab's dann auch gottseidank geschafft ohne Verwundung zu überstehen.

Obst: In der Bucht nur Kokosnüsse und evtl. Papaya und Bananen. In Hat Rin gibt's schönes Obst (per Boot oder über den Berg).

### Ko Tao

Soviel ich gesehen habe, eine sehr schöne Insel, im Wasser kann man noch überall bunte Fische sehen. Die Szene besteht größtenteils aus Surfern und Tauchern.

- Yoga and meditation Center TWO VIEW, Postoffice Koh Tao, Surantani 84280  
Fax: 077377196, e-mail: [twoview@hotmail.com](mailto:twoview@hotmail.com)  
Kleines Resort auf einem Berg mit Blick auf Sonnenauf- und -untergang (natürlich auch der Mond!). Wird geleitet von Elisabeth aus Holland und ihrem Mann Sak Saeui aus Thailand. Angeboten werden u.a.: Yoga und Meditation, Massagen, Healingkurse, Fußreflexzonentag, Natürliche Darmreinigung, Individ. Stunden in Reiki, Rebirthing, Massagen, Chakrabalancing, etc.  
Elisabeth (Holländerin) spricht super-gut Englisch. Da sie auch sehr gut Deutsch versteht kann man sich auch mit weniger guten Englischkenntnissen gut mit ihr unterhalten. Ich habe einen Massagekurs bei ihr gemacht und der war toll. Leider war ich nicht in ihrem Resort. An dem Resort soll es eine Unmenge von Fruchtbäumen aller Art geben.

### Massageschulen

Thai-Traditional Massage School, Sanamchai Rd. (Inside Wat Po), Bangkok 10200 Thailand

The Chian Mai Center for Traditional Thai Massage, 33/30 Sirimongklajjan Rd., Chiang Mai

Info/Kurse: Heiner Kersting, Paderborner Str. 101, W-4600 Dortmund 1, Tel.: 0231/516606

## **Klöster**

In Thailand gibt es viele Klöster welche man für einige Tage besuchen kann. Dort kann man das buddhistische Klosterleben kennenlernen, Meditation erlernen etc. Manche bieten auch spezielle „Reatreats“ für Besucher an. Sehr bekannt ist vor allem

- Suan Mokh (bei Suran Thani), jedes Monat vom 1. bis zum 10. des Monats findet hier ein Reatreat (Rückzug) für alle Interessierten statt. Teilnehmen können ca. 60 Männer, 60 Frauen, es kommen dazu Menschen aus aller Welt zusammen. Die 10 Tage wird geschwiegen, meditiert, Lehrvorträge über den buddhistischen Glauben gehalten. Zum Kloster gehören heiße Quellen welche täglich genützt werden dürfen. Da meist sehr viele Leute dazu anreisen empfiehlt es sich 1 bis 2 Tage vorher anzukommen.

Hm, das ist auf alle Fälle eine interessante Erfahrung... das muß man vermutlich selbst erleben, da kann ich gar nicht viel erzählen dazu. Jedenfalls: falls man als Rohköstler hinget, sollte die Verpflegung vorher nochmal eindeutig geklärt werden. Ich hatte da ziemlich Problem, da ich nur noch Papaya, Gurken und Bananen erhielt, und nur 2 Mahlzeiten täglich (und noch heiße Quellen), da kam ich dann ziemlich in Unterzucker, und vor allem auch kein Fett mehr.... es gibt zwar genügend Kokosnüsse dort, aber wenn dann täglich gepredigt wird: don't take away, what do not belong you..... Letztendlich bekam ich dann schon noch was, aber halt heimlich, da in der Gruppe nicht gerne Ausnahmen gemacht werden. (Zur Not für Frauen: sich als schwanger ausgeben und auf tägliche Kokosnuß bestehen, das funktioniert sicher).

### **Preise für Pakete (Luftpost ca. 3 Wochen)**

1 kg 1.100 baht,	2 kg 1.450 baht,	3 kg 1.800 baht,	4 kg 2.150 baht,
6 kg 2.850 baht,	9 kg 3.900 baht	10 kg 4.205 baht	15 kg 6.000 baht

Die Eindrücke und Erlebnisse sind natürlich aus Sicht meiner Person. Jeder erlebt Situationen und Orte aus einer anderen Sicht, mit anderen Filtern.

Auch kann ein Ort in kürzester Zeit vollkommen anders aussehen, Personen welche als nett beschrieben sind, plötzlich unfreundlich sein usw.

Ich übernehme also keine Gewähr für meine Aussagen!

Und ich wünsche Euch eine gute Zeit und vor allem viel Zeit im Leben!

**Gitti Jobst**