



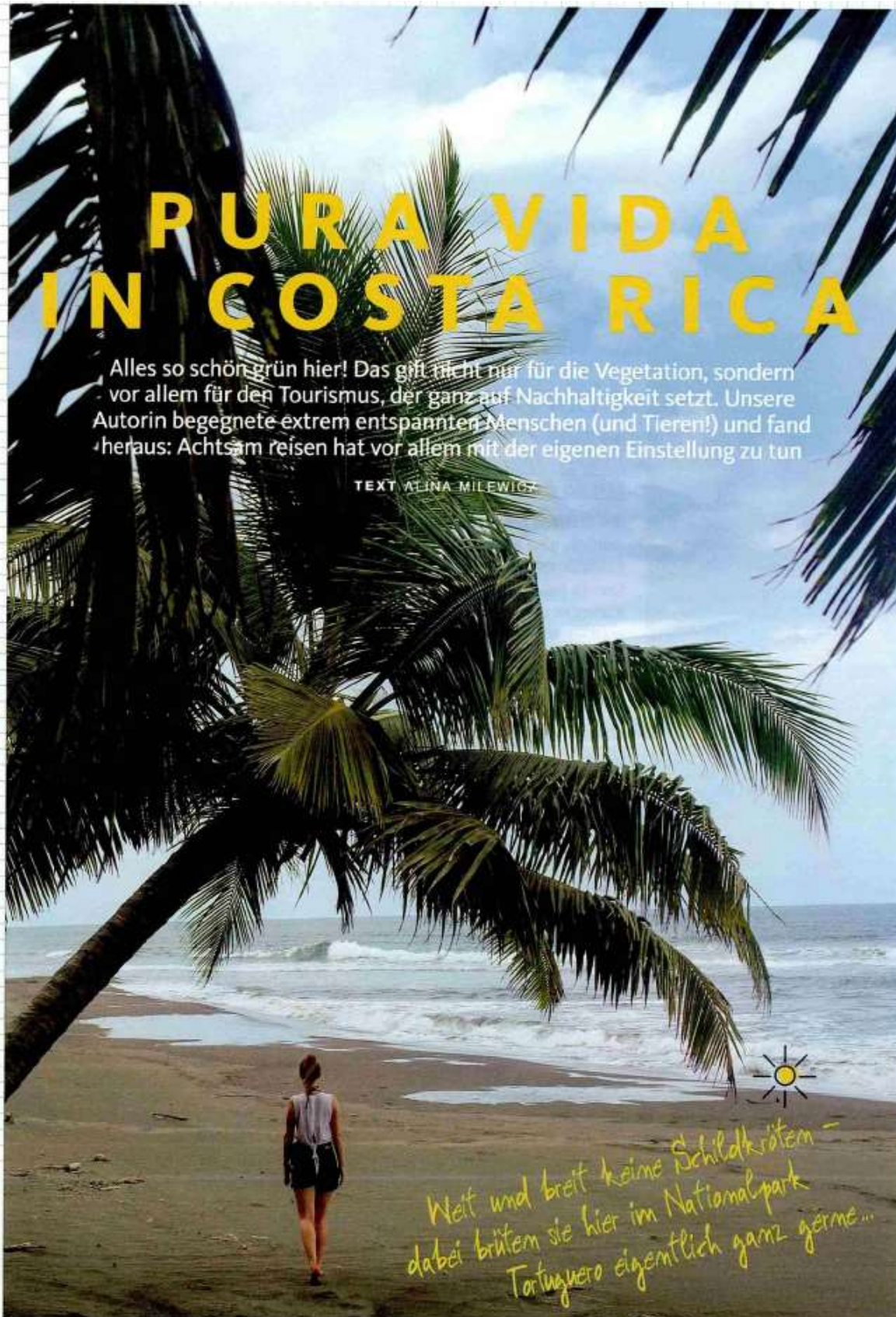
Maxi		Suchbegriff: Costa Rica i.Zshg.m. Tourismus	
08.03.2018	Ausgabe: Apr.	Verbreitete Auflage: 58.938	Anzeigenäquivalenz: 102.800 €
Publikumszeitschrift / monatlich		Reichweite: 210.998	Seite: 132-135 / ganze Seite

71.059 - 23 - RL - ZS - 34677829 - III ; (L)

# PURA VIDA IN COSTA RICA

Alles so schön grün hier! Das gilt nicht nur für die Vegetation, sondern vor allem für den Tourismus, der ganz auf Nachhaltigkeit setzt. Unsere Autorin begegnete extrem entspannten Menschen (und Tieren!) und fand heraus: Achtsam reisen hat vor allem mit der eigenen Einstellung zu tun

TEXT ALINA MILEWICZ



Weit und breit keine Schildkröten -  
dabei brüten sie hier im Nationalpark  
Tortuguero eigentlich ganz gerne...





**W**ie ist das bloß wieder passiert? Es ist gerade mal halb sechs Uhr morgens, ich liege in einem quietschorangenen Kajak und versuche etwas unbeholfen, nicht vom Rest der Gruppe wegzutreiben. Auf dem engen Flusslauf, der durch den dicht bewachsenen Dschungel im Nationalpark Tortuguero führt, machen wir gerade Halt, als unser Tourguide Alexis aufgeregt flüstert „Hört ihr das?“ Was? Panisch blicke ich über den Rand des Kajaks und checke, ob mir vielleicht gleich ein Krokodil zuzwinkert. Wäre gar nicht so unwahrscheinlich, schließlich führt mich meine Entdeckungstour heute durch ein Schutzgebiet für riesige Sumpfschildkröten – und eben auch für Krokodilkaimane. Entwarnung, Alexis meinte die raschelnden Blätter. Na Gott sei Dank! Was sich da eben angekündigt hat, hangelt sich jetzt von Ast zu Ast über unsere Köpfe hinweg und entlockt mir ein verzückt-glückliches „Naaaaw“: Klammeräffchen! Drei, um genau zu sein. Drei supersweete Klammeräffchen – in



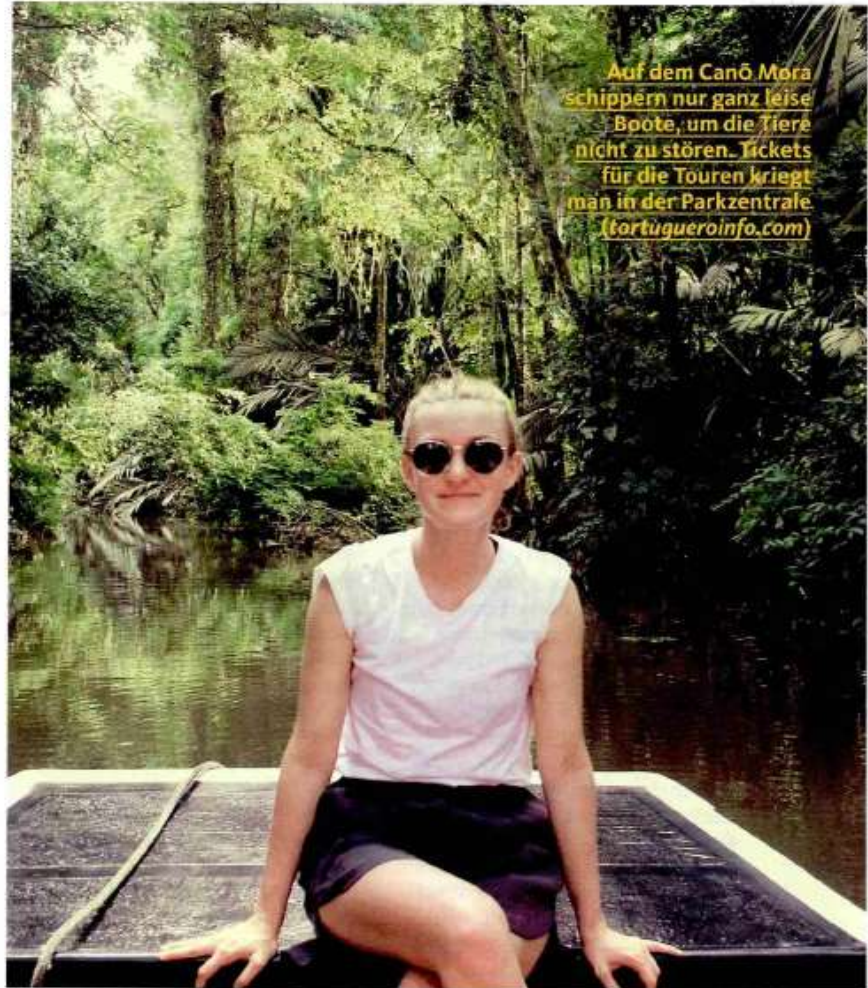
freier Wildbahn! Möglich ist das nur, weil hier jeden Tag nur wenige Besucher in das Regenwaldparadies gelassen werden. In Costa Rica wird Natur- und Artenschutz groß- und mit drei Ausrufezeichen geschrieben: Über ein Viertel des Landes steht unter Naturschutz. Sogar der komplette Strombedarf des Landes wird aus regenerativen Quellen gewonnen. Klar will ich da nicht in Ballermann-Manier



mit dem Motorboot durch die Walachei bretteln. Also paddel ich weiter – dieses Mal beschwere ich mich nicht über die Anstrengung am frühen Morgen.

**SO LANGSAM VERSTEHE ICH DA AUCH, WAS DIE TICOS** (so nennen sich die Costa Ricaner selber) mit „Pura Vida“ meinen. Das sagen die tiefenentspannten Einheimischen nämlich zur Begrüßung, zum Abschied, vor oder nach dem Essen – einfach immer. Was das bedeutet, frage ich Alexis, der bloß meint: „Alina, das kann ich dir nicht erklären – du musst es selber fühlen!“ Ja nee, ist klar, sage ich mir. Und bevor ich mich versehe, bin ich in meinem Kajak unbemerkt in eine Art Trance geschippert. Plötzlich verstehe

Ein Blick nach oben lohnt sich immer: Faultiere und Tukane! Und das sind nur zwei der Artenvielfalt



Auf dem Canõ Mora schippern nur ganz leise Boote, um die Tiere nicht zu stören. Tickets für die Touren kriegt man in der Parkzentrale (tortugueroinfo.com)



**Wie Mogli  
hangelt man  
sich auf  
Hängebrü-  
cken durch  
das „Trimbina  
Biological  
Reserve“  
([trimbina.org](http://trimbina.org))**



Ich, worum es geht: Zwischen tausenden Facetten von Grün, dem Gesang von Aras und dem Geplapper der Brüllaffen ist die Anstrengung wie vergessen. Ja, es klingt kitschig, aber ich nehme diese fast absurd schöne Natur wahr und gehöre für einen Moment dazu. Anders gesagt: Nimm die Dinge so, wie sie kommen. Pura Vida eben! Denn dass einem auf den Touren durch die Regenwälder das halbe Dschungelbuch begegnet, ist reine Glückssache. „It's nature!“, sagt Alexis dazu und meint damit: Wir können im Leben eben nichts erzwingen. Etwa, dass mir hier am Strand, der eine berühmte Brutstätte für Meeresschildkröten ist, kein einziges von den Panzertieren begegnet ist. Macht nix! Aber bevor ich mich jetzt zu doll in diese Natur-Selbsterkenntnis-Meditation reinsteigere, mache ich mich von der karibischen auf den Weg an die pazifische Küste.

**COSTA RICA IST NÄMLICH EIN KLASSISCHES RUNDREISELAND:**

Im Landesinneren gilt etwa das feucht-heiße, von Fincas durchsetzte Sarapiquí-

Tal als Paradies für Wildwasser-Rafter (ab 65 Dollar, [costaricarraft.com](http://costaricarraft.com)). In der Hauptstadt San José probiere ich ein „Gallo-Pinto“ – das Nationalgericht der Ticos, das wenig glamourös aus Bohnen und Reis besteht. Je nach Geschmack und Tageszeit (denn zum Frühstück kommen die Reste vom Vortag auf den Teller) wird es mit Eiern, Käse und Sauerrahm „verfeinert“ (etwa im „Café de los Deseos“, Calle 15). Klingt gewöhnungsbedürftig, macht aber lange satt und ist die beste Grundlage für lange Wanderungen. Die schönsten und abwechslungsreichsten erlebt man rund um das Schutzgebiet des Vulkan Arenal, der erst 2010 erloschen ist. Das Highlight: der Wasserfall-Wanderweg mit Abstieg in eine Grotte, vor der Wassermassen nur so herunterdonnern (Tageskarte 10 Dollar, [arenalobservatorylodge.com](http://arenalobservatorylodge.com)). Nach einem Fußmarsch sollte man sich unbedingt in einer der dutzenden natürlichen Thermalquellen regenerieren (etwa Eco Termales Fortuna, 40 Dollar, [ecotermalesfortuna.cr](http://ecotermalesfortuna.cr)). In Mal País und Santa Teresa auf der pazifischen Halbinsel Nicoya haben sich viele Aussteiger niedergelassen. Wer also beim Reisen einen auf Surfer (Surfstunde ab 45 Dollar, etwa bei „Kina Surf“, [kinasurfcostarica.com](http://kinasurfcostarica.com)), Yogi (Kurse ab 9 Dollar, etwa bei „Horizon Yoga“, [horizon-yogahotel.com](http://horizon-yogahotel.com)) oder ganz allgemein auf Hippie machen möchte, ist hier bestens aufgehoben.



**JA, DAS  
WASSER  
IST HIER  
ECHT SO  
TÜRKIS!**

**MICH FÜHRT ES ABER WEITER**

**NACH ISLITA.** Im Südosten der Playa Carrillo ist die Küste fast unberührt. Und das heißt: kilometerlange menschenleere Strände, die von schroffen Felshängen eingerahmt sind. Nur Anwohner treiben sich hier rum und räumen die Äste vom Strand, die der Tropensturm eine Woche zuvor hiergelassen hat. Islita gilt noch als Geheimtipp, denn die Anreise ist, na ja, sagen wir – anstrengend: Gefühlt ruckele ich vier Stunden über Schotterstraßen in dieses entlegene Paradies. Öffentliche Verkehrsmittel? Als ob! Die fahren hier schon mal gar nicht hin! Dafür (oder genau deswegen) landet man am Ende in einer Kulissee wie aus einem Reisekatalog! Hinzu kommt, dass hier die gastfreundlichsten Ticos des Landes leben: Es dauert keine ganze Stunde, bis ich mich an einer Strandbar mit meinen neuen Amigos Javier und Jenny bei einem typischen Im-



♥  
Feinschmecker sind sie  
nicht, dafür aber  
herzestreuendlich



**Blaue Lagune:**  
Im National-  
park Vulkan Ten-  
orio wandert  
man am Rio  
Celeste zu die-  
sem mächtigen  
Wasserfall



## MAXI-TIPPS COSTA RICA

### ANREISE

➔ Condor fliegt ab Frankfurt am Main nach San José (ab ca. 310 Euro) [condor.com](http://condor.com)

### SCHLAFEN

➔ Kein TV, keine Klimaanlage, noch nicht mal Fenster aus Glas: Wer in den Öko-Lodges von **Mawamba** in Tortuguero übernachtet, hat das Gefühl, direkt im Regenwald zu schlafen. Geweckt wird man vom Getöse des karibischen Ozeans, der praktisch direkt vor der Tür ist. Hier bucht man die tollen Holzhütten zusammen mit Verpflegung und spannendem Programm (etwa Kanaltouren und Tierbeobachtung mit Guide), ab 213 Dollar (2 Tage, 1 Nacht). [mawamba.com](http://mawamba.com)

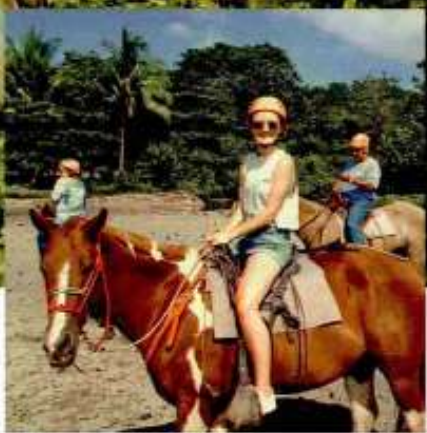
➔ Auf dem Weg zum Vulkan Tenorio haben Pip Kelly und Donald Varela Soto mit ihrem B&B **Casita Tenorio** einen Ort für Reisende geschaffen, an dem sie sich in der Natur erholen können (Faultiere und Brüllaffen treiben sich direkt vor den modernen Bungalows rum). Gleichzeitig unterstützt das Ehepaar das ganze Dorf mit verschiedenen Projekten: Wer hier eine Nacht verbringt, hat das Gefühl, eine neue kleine Familie dazu gewonnen zu haben. Ab 100 Dollar für eine Casita und zwei Personen. [casitatenorio.com](http://casitatenorio.com)

### GOOD TO KNOW

➔ Die öffentlichen Verkehrsmittel (und Straßen) hinken dem westlichen Standard hinterher. Um die Umwelt (und um den Geldbeutel) mehr zu schonen, lohnt es sich also, mit **Touri-Bussen** zu fahren, statt einen eigenen Wagen zu mieten. Eine Tour von San José an die pazifische Küste etwa kostet 54 Dollar. [interbusonline.com](http://interbusonline.com)

➔ Super Tipps zu Reiserouten und mehr gibt es auf [visitcostarica.com](http://visitcostarica.com)

perial-Bier wiederfinde. Die erzählen mir auch, dass das ganze Dorf praktisch ein Freiluftmuseum ist: Die bunten Wandmalereien und auffälligen Skulpturen machen Islitas Charme aus. Die Kunstwerke werden zumeist von einheimischen Frauen gemacht, gefördert vom einzigen Hotel hier weit und breit (Hotel Punta Islita, DZ ab 280 Dollar, [hotelpuntaislita.com](http://hotelpuntaislita.com)). Um diesen guten Zweck zu unterstützen und nicht irgendwelche Souvenirs aus China zu kaufen, mache ich am Abreisetag einen Shopping-Stop im „Islita Art Museum“ (zehn Minuten zu Fuß vom Hotel). Wenn ich jetzt zu Hause in Hamburg sitze und es wieder regnet, werfe ich einfach einen Blick auf den Druck, den ein Mädchen namens Zara gemacht hat. Und was ich da sehe, erinnert mich dann an die schönste Gastgeberin Costa Ricas: Mutter Natur – in Waldgrün auf Leinen. Total *Pura Vida!*



**Zu Land oder zu Wasser:**  
Costa Rica ist ein Traumziel  
für alle, die im Urlaub nicht  
„nur“ am Strand liegen wollen