

Same way **BUT** different

Der Routenguide für deine
Reise nach Thailand



TOBIAS MEYER



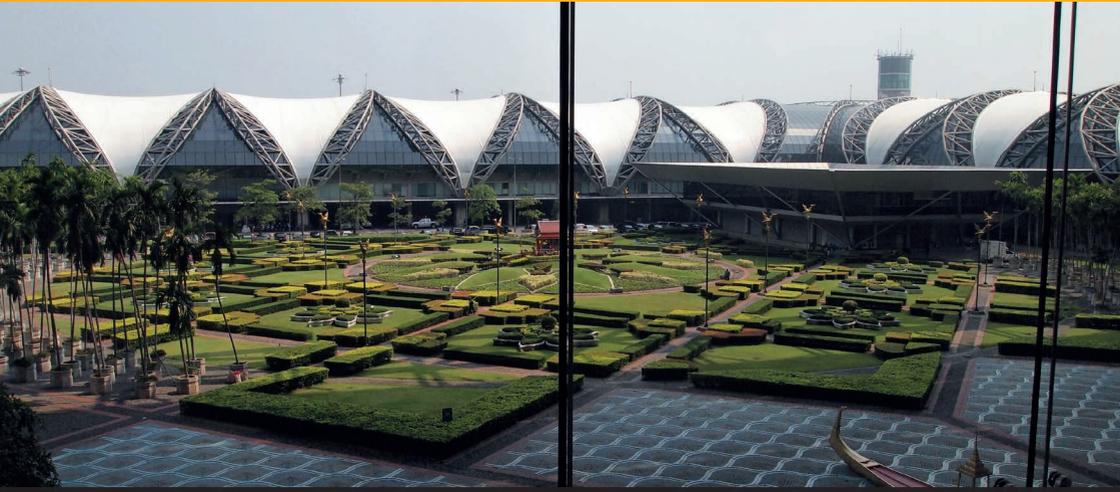
Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort/über Home is where your Bag is	4
2.	Warum du nach Thailand reisen solltest	5
3.	Reisezeit	6
4.	Visum	9
5.	Allgemeines vor der Abreise	12
6.	Anreise nach Thailand	14
7.	Route 1 (Kultur & Strand)	16
	7.1 Highlights	18
	7.2 Transport	31
8.	Route 2 (Kultur only)	43
	8.1 Highlights	45
	8.2 Transport	56
9.	Route 3 (Strand & Abenteuer)	61
	9.1 Highlights	63
	9.2 Transport	75
10.	Route 4 (Party)	80
	10.1 Highlights	82
	10.2 Transport	88
11.	Route 5 (Insel-Hopping)	94
	11.1 Highlights	96
	11.2 Transport	105
12.	Route 6 (Isaan)	108
	12.1 Highlights	110
	12.2 Transport	120
13.	Route 7 (Andamanensee)	124
	13.1 Highlights	126
	13.2 Transport	138

Inhaltsverzeichnis

14. Route 8 (Ruhiger Strandurlaub im Süden)	144
14.1 Highlights	146
14.2 Transport	156
15. Reisen in Thailand	162
16. Transport vor Ort	164
17. Dos and Don'ts	167
18. Sicherheit	168
19. Gesund bleiben	170
20. Mobiles Internet in Thailand	172
21. Unterkünfte	175
22. Unterkunftsempfehlungen	177
23. Shopping & Märkte in Thailand	189
24. Wo essen – Restaurant oder Garküche?	191
25. Foodguide	192
26. Feiertage in Thailand	199
27. Budget & Finanzen	201
28. Packliste für Thailand	204
29. Ressourcen & Reiseführer	207
30. Sprachguide	209
31. Foto Credits	214
32. Impressum	215

Anreise nach Thailand



Bangkok – Suvarnabhumi Airport

Die meisten Besucher, die in Thailand ankommen, landen in **Bangkok**. Der *Suvarnabhumi International Airport* ist auch der größte in Thailand und neben dem *KLIA* in Kuala Lumpur das Drehkreuz in den südostasiatischen Ländern.

Wenn du aus **Deutschland** bzw. aus Europa anreist, dann wirst du höchstwahrscheinlich in Bangkok, Phuket oder Krabi landen. Das sind die einzigen drei Flughäfen in Thailand, die auch von **europäischen oder arabischen Airlines** angefliegen werden.

Wenn du aus einem **anderen Land** Südostasiens anreist, dann gibt es für die Einreise nach Thailand auch noch die internationalen Flughäfen von Bangkok (Don Mueang), Chiang Mai, Surat Thani, Koh Samui oder Hat Yai.

Gibt es einen Direktflug nach Thailand?

Ja, den gibt es. Aus Deutschland kannst du z.B. mit Thai Airways, Lufthansa oder Eurowings ohne Zwischenstopp nach Bangkok fliegen. Dies geht von Frankfurt, München und Köln.

Viele Reisende wählen oft einen Flug mit **Zwischenstopp**. Hier gibt es eine viel größere Auswahl an Fluggesellschaften und die Preise sind meistens auch günstiger.

Da wären z.B. Emirates (über Dubai), Etihad (über Abu Dhabi), KLM (über Amsterdam), Air France (über Paris), FinnAir (über Helsinki) und noch einige mehr. Die Auswahl ist groß und das spürst du auch ein wenig am Preis.

Anreise nach Thailand

Was kostet ein Hin- und Rückflug nach Thailand?

Grundsätzlich würden wir, wenn es möglich ist, **immer** einen Hin- und Rückflug buchen, da z.B. ein einzelnes Ticket für den Hinflug oft schon deutlich mehr als die Hälfte eines Hin- und Rückflugs kostet.

Für Flüge mit **Zwischenstopp** fangen die

Preise bei 500€ an und können je nach Saison und Wochentag schon mal bis zu 1000€ kosten. Am besten fliegst du **in der Woche** und nicht in der **Hauptferienzeit**. Dann bekommst du ein gutes Ticket z.B. mit Emirates zwischen 600–800€ und hast eventuell, je nach Flugzeiten, auch noch einen kurzen Aufenthalt in Dubai inklusive.



Wo buche ich meinen Flug?

Entweder kannst du deinen Flug ganz klassisch über ein **Reisebüro** in Deutschland buchen oder auf der Webseite der jeweiligen Fluglinie.

Um die Preise zu vergleichen, können wir dir **Momondo** oder **Skyscanner** empfehlen. Hierüber findest du immer den besten Preis. Es werden alle Airlines verglichen und du kannst dann deinen Flug bequem bu-

chen. Für Gabelflüge ist Momondo ausgezeichnet.

Vergleiche die Preise einfach über ein paar Tage oder Wochen, um das persönlich beste Angebot für dich zu finden.

Tipp: Buche nicht zu früh, aber auch nicht zu spät. Laut Statistiken soll das Buchen eines Langstreckenfluges ca. 50 Tage vor Abreise am günstigsten sein. Der Dienstag oder Mittwoch als Abflugtag ist oft der günstigste.

Route 5

Insel-Hopping

Route Nummer 5 führt dich zum Island Hopping im Osten von Thailand. Der Golf von Thailand bietet nicht nur im Süden, sondern auch im Osten in der Nähe der kambodschanischen Grenze wahre Inselperlen.

Nach dem Besuch von unbekanntem Tempeln, schwimmenden Märkten und dem bekanntesten Monument von **Bangkok**, geht es auf die Insel **Koh Samet**.

Koh Samet wird von den Einheimischen oft als Insel für Wochenendausflüge genutzt und ist sehr klein. Die Hauptattraktionen sind die schönen Strände und davon hat die Insel eine ganze Menge. Ein wenig Kultur mit dem Wat Koh Samet und der Statue von Aphai Mani darfst du hier aber auch entdecken.

Danach geht es auf die zweitgrößte Insel Thailands – **Koh Chang**. Die Insel hat traumhafte Strände, Natur und eine bunte Unterwasserwelt zu bieten. Der Nachtmarkt am White Sand Beach ist einen Besuch wert. Koh Chang ist bis jetzt nicht vom Massentourismus überlaufen und du kannst dort entspannte Rollertouren über die Insel machen.

Danach geht es weiter auf die beiden Inseln **Koh Mak** und **Koh Kood**, die im Koh Chang Archipel liegen. Auf den Inseln geht es noch eine Stufe gemütlicher zu. Großes Nachtleben suchst du hier vergebens, schöne Strände und hervorragende Schwimmmöglichkeiten dafür umso mehr. Entspanne dich und genieße die Ruhe und die Natur.

Route 5: Übersicht



- 1. Bangkok
- 2. Koh Samet
- 3. Koh Chang
- 4. Koh Mak
- 5. Koh Kood



Victory Monument

Kosten: kostenlos

Wann: rund um die Uhr

Victory Monument

Das Siegesdenkmal ist eines der berühmtesten Wahrzeichen von Bangkok. Der Kreisverkehr des Victory Monuments gehört zu den belebtesten Kreuzungen Bangkoks und es gibt viele Essensmöglichkeiten. Außerdem ist es einer der Hauptverkehrsknoten mit BTS- und Busverbindungen.

Taling Chan Floating Market

Der schwimmende Markt von Taling Chan ist etwas anders, als du es dir wahrscheinlich vorstellst. Hier bist du nicht selbst auf Booten unterwegs, sondern kannst dein Essen nur von diesen kaufen. Lass dein Frühstück aus und komme am späten Vormittag hierher. Dann kannst du ein wirklich leckeres frühes Mittagessen mit frischem Fisch und anschließend eine Tour durch die Klongs genießen.

Kosten: kostenlos (Tour durch die Klongs 100 Baht)

Wann: 8:30–16:00 Uhr (Samstag und Sonntag)



Highlights: Bangkok



Wat Dhammamongkol

Kosten: kostenlos

Wann: 6:00 – 17:00 Uhr

Wat Dhammamongkol

Diese Tempelanlage gilt noch als Geheimtipp unter Touristen in Bangkok. Der 95 Meter hohe Turm ist von vielen Teilen der Stadt zu sehen und bietet neben einer tollen Aussicht auf Bangkok viele Wandmalereien und eine schöne Buddha-Statue im obersten Stockwerk. Außerdem findest du weitere Gebäude mit z.B. einer großen schwarzen Buddha-Statue auf dem Gelände.

Weitere Highlights:

- **Wat Arun** – Wann: 7:00–17:00 Uhr, Kosten: 50 Baht
- **Wat Phra Kaeo** – Wann: 8:30–15:30 Uhr, Kosten: 500 Baht
- **Lumphini Park** – Wann: 6:00–21:00 Uhr
- **Chatuchak Markt** – Wann: 6:00–18:00 Uhr (Freitag–Sonntag)
- **Wat Saket (Golden Mount)** – Wann: 7:30–17:30 Uhr, Kosten: 50 Baht
- **Koh Kret** – Wann: rund um die Uhr, Kosten: Preise variieren je nach Anbieter



Haad Sai Kaew (Diamond Beach)

Der Haad Sai Kaew ist der Hauptstrand von Koh Samet. Hier findest du feinen weißen Sand und türkisblaues Meer vor. Der Haad Sai Kaew hat auch die meisten Besucher auf Koh Samet, aber dafür bietet er am Abend auch ein Nachtleben mit Strandbars und diverse sportliche Aktivitäten.

Kosten: 200 Baht Nationalparkgebühr

Wat Koh Samet

Kurz bevor du den Haad Sai Kaew erreichst, findest du den Wat Koh Samet in *Samet City*. Es ist der einzige größere Tempel der Insel. Neben den vielen Gebäuden mit Wandmalereien zur Sage von Koh Samet findest du hier eine große Buddha-Statue. Ab und zu ist auch ein Mönch vor Ort, der dir gerne alles erklärt.

Kosten: kostenlos





White Sand Beach

Der *Haad Sai Khao* ist der belebteste und einer der schönsten Strände von Koh Chang. Er liegt am nordwestlichen Ende der Insel und dort findest du auch viele Hotels. Abends gibt es am Strand ein paar schöne Strandbars sowie Restaurants und du kannst hier prima den Sonnenuntergang bei ein paar Cocktails genießen.

Wann: rund um die Uhr

Kosten: kostenlos

Kai Bae Viewpoint

Etwa 10 Minuten südlich des Ortes *Kai Bae* findest du den Viewpoint. Es ist einer der beliebtesten an der Westküste von Koh Chang. Vom Aussichtspunkt hast du einen tollen Blick auf den Golf von Thailand und die kleine vorgelagerte Insel *Koh Man Nai*.

Wann: rund um die Uhr

Kosten: kostenlos



Highlights: Koh Chang



Wat Salak Phet

Der Tempel befindet sich am Ortseingang von *Baan Salak Phet*, dem ältesten Dorf der Insel im Südosten. *König Rama V* ließ den Tempel nach einem Besuch auf der Insel erbauen. Um die Tempelanlage windet sich eine grüne Naga-Schlange und auch der innere Bereich ist reichlich verziert. Außerdem beherbergt der Tempel ein kleines Museum.

Wann: 8:00–17:30 Uhr

Kosten: 20 Baht

Weitere Highlights:

- **Nachtmarkt am White Sand Beach** – Wann: täglich 17:00–22:00 Uhr, Kosten: kostenlos
- **Tour: 4 Island Tour** – Wann: täglich 9:00–17:00 Uhr, Kosten: 550 Baht + 200 Baht Nationalparkgebühren
- **Kayaking Kai Bae Hut** – Wann: täglich 8:00–18:00 Uhr, Kosten: 300 Baht (halber Tag)
- **Lonely Beach** – Wann: rund um die Uhr, Kosten: kostenlos
- **Wat Klong Prao** – Wann: 8:00–17:00 Uhr, Kosten: kostenlos



A) Bus / Fähre / Flugzeug (mittleres Budget)

1. Bangkok – Ban Phe Pier (Fähre nach Koh Samet)

○ Bangkok Ekkamai (Eastern Bus Terminal) – Ban Phe Pier

Anbieter: Cherdchaitour etc.
Buchen: Ticket direkt am Ekkamai Bus Terminal kaufen.
Wann: täglich 5:00–19:00 Uhr
Dauer: ca. 3–4 Stunden
Kosten: 166 Baht*

○ Bangkok Khao San Road – Ban Phe Pier

Buchen: Ticket in einem Tourist Office oder Reisebüro kaufen.
Dauer: ca. 3 Stunden
Kosten: ca. 250 Baht*

2. Ban Phe Pier – Koh Samet (Nadan Pier)

Buchen: Ticket direkt am Pier kaufen.
Dauer: 30–40 Minuten
Kosten: 70 Baht (One-Way), 100 Baht (Round Trip)

Hinweis: Wir würden immer das Round Trip Ticket kaufen, denn zurück zum Festland musst du eines Tages wieder. Das Ticket für die Rückfahrt hat kein festes Datum, also kannst du es benutzen, wann immer du möchtest.

Achtung: Manchmal werden die Fahrgäste am *Nuan Thip Pier* rausgelassen, welches ein paar Meter weiter liegt. Dort werden nur überhöhte Ticketpreise angeboten. Gehe einfach zur Straße und halte auf der linken Seite nach dem 7-Eleven Ausschau. Dahinter findest du dann das Ban Phe Pier.

3. Koh Samet – Koh Chang

○ Ban Phe Pier – Laem Ngop Pier

Buchen: In jedem Reisebüro auf Koh Samet.
Dauer: 3–4 Stunden
Kosten: ca. 350 Baht* + 80 Baht* Fähre nach Koh Chang

Hinweis: Auf Koh Chang stehen am Pier Sammeltaxis bereit, die dich gegen ca. 100 Baht* pro Person zu deiner Unterkunft bringen.

Route 6

Isaan Ursprüngliches Thailand

Route 6 führt dich nach einem Aufenthalt in Bangkok in den Nordosten. Im ursprünglichen Thailand, dem Isaan, sind die Leute sehr herzlich, aufgeschlossen und Touristen sind hier kaum anzutreffen.

Von **Bangkok** geht es nach **Nakhon Ratchasima**, auch **Korat** genannt. Hier findest du neben Tempeln und Denkmälern einen tollen Geschichtspark etwas außerhalb der Stadt.

Weiter nach **Khon Kaen**. Neben Korat ist dies das wichtigste Handelszentrum des Isaan und du kannst hier den berühmten Wat Nong Waeng und weitere Tempel besichtigen.

Udon Thani ist eine moderne Stadt und bietet neben Tempeln viele Grünflächen und Märkte an. Du kannst dich in den Parks entspannen oder der thai-chinesischen Geschichte am Nong Bua Park auf den Grund gehen.

Weiter nördlich führt die letzte Station an den Mekong nach **Nong Khai**. Ein Highlight ist sicher der Sala Kaew Ku Skulpturenpark. Auf dem Indochina Markt kannst du viele Waren günstiger als im Rest Thailands kaufen und über die Freundschaftsbrücke kommst du nach **Laos** und kannst einen Ausflug in die Hauptstadt Vientiane machen.

Route 6: Übersicht



1. Bangkok
2. Nakhon Ratchasima (Korat)
3. Khon Kaen
4. Udon Thani
5. Nong Khai

Highlights: Nong Khai

Dauer:
4–5 Tage



Sala Kaew Ku

Wann: 7:00–18:00 Uhr

Kosten: 20 Baht

Sala Kaew Ku

Der Sala Kaew Ku Skulpturenpark, auch als *Wat Khaek* oder *Buddha Park* unter den Einheimischen bekannt, liegt etwa 3 Kilometer von Nong Khai entfernt. 1978 wurde der Park vom Künstler *Luang Pu Boun Leua Sourirat* mit vielen Helfern erbaut. Auch heute wird noch ständig an dem Park gearbeitet und daher ist er sehr gut erhalten. Mit den vielen Statuen aus dem Buddhismus und Hinduismus ist der beeindruckende Park ein Must-See in Nong Khai.



Indochina Market

Der Indochina Market, auch als *Tha Sadet Market* bekannt, ist ein überdachter Markt in Nong Khai und sehr berühmt bei den Thais. Hier findest du alle möglichen Waren aus Thailand, Laos etc. und oft sogar um einiges günstiger als zum Beispiel in Bangkok oder Chiang Mai.

Wann: 7:00–18:30 Uhr

Highlights: Nong Khai



Wat Pho Chai

Der Wat Pho Chai ist einer der wichtigsten Tempel der Stadt Nong Khai. Er beherbergt ein heiliges Bild von Buddha – das *Luangpho Phra Sai*. Auch heute ist der Tempel noch sehr aktiv und hat viele einheimische Besucher, die zum Beten und Verehren hierher kommen. Während eines Besuches kannst du auch Mönche vor Ort antreffen und mit Glück sogar eine kleine Zeremonie miterleben.

Wann: 7:00 – 17:30 Uhr

Kosten: kostenlos

Weitere Highlights:

- Thai Lao Freundschaftsbrücke
- Wat Lamduan – Wann: tagsüber, Kosten: kostenlos
- Wat That – Wann: rund um die Uhr, Kosten: kostenlos
- Spaziergang am Mekongufer
- Ausflug nach Laos

A) Zug / Flugzeug (mittleres Budget)



1. Bangkok – Nakhon Ratchasima (Korat)

○ Bangkok Hua Lamphong (Bahnhof) – Korat Railway Station

Buchen: Ticket direkt am Bahnhof kaufen.
Dauer: ca. 4–5 Stunden
Kosten: 50–250 Baht* (je nach Kategorie 1. Klasse, 2. Klasse oder 3. Klasse)

Hinweis: Zurzeit werden keine Flüge von Bangkok nach Nakhon Ratchasima angeboten, da der Flughafen nicht für die zivile Luftfahrtbehörde freigegeben ist.

2. Nakhon Ratchasima (Korat) – Khon Kaen

○ Korat Railway Station – Khon Kaen Railway Station

Buchen: Ticket direkt am Bahnhof kaufen.
Dauer: ca. 3–4 Stunden
Kosten: ca. 50–200 Baht* (je nach Kategorie 1. Klasse, 2. Klasse oder 3. Klasse)

3. Khon Kaen – Udon Thani

○ Khon Kaen Railway Station – Udon Thani Railway Station

Buchen: Ticket direkt am Bahnhof kaufen.
Dauer: ca. 2 Stunden
Kosten: ca. 25–110 Baht* (je nach Kategorie 1. Klasse, 2. Klasse oder 3. Klasse)

4. Udon Thani – Nong Khai

○ Udon Thani Railway Station – Nong Khai Railway Station

Buchen: Ticket direkt am Bahnhof kaufen.
Dauer: ca. 1 Stunde
Kosten: ca. 11–50 Baht* (je nach Kategorie 1. Klasse, 2. Klasse oder 3. Klasse)

Route 7

Andamanensee

Die 7. Route führt dich nach einem kurzen Aufenthalt in **Bangkok** mit Besuchen des Wat Saket, dem berühmten Erawan Schrein oder der wenig besuchten Skybar im Sofitel So Bangkok in den Westen Thailands.

Kanchanaburi ist ein geschichtsträchtiger Ort und die Brücke am River Kwai nicht nur durch den Hollywood-Film eine Attraktion. Ein weiteres Highlight ist ein Ausflug zum Erawan Nationalpark. Der 7-stufige Wasserfall und die Naturpools laden zum Schwimmen ein.

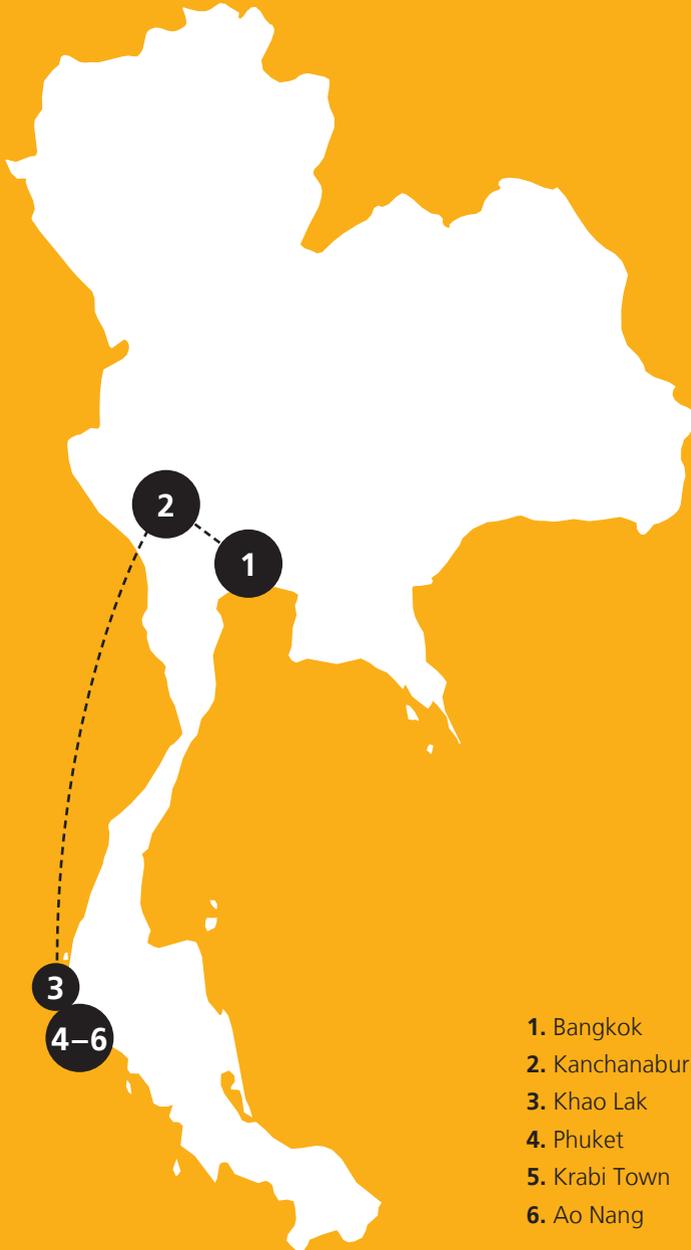
Weiter südlich geht es nach **Khao Lak**, der Ort der 2004 mit am schwersten vom Tsunami getroffen wurde. Heutzutage

wurde er wieder aufgebaut und überzeugt mit seinen Stränden und der Nähe zu den Similan Islands.

Das nächste Ziel ist Thailands größte Insel – **Phuket**. Neben der schönen Altstadt von Phuket Town, dem Big Buddha und dem Naka Wochenendmarkt gibt es hier viele weitere Orte zu entdecken.

In **Krabi Town** kannst du den Tiger Cave Tempel besuchen und die 1237 Stufen erklimmen, um die Aussicht über die Landschaft zu genießen. In **Ao Nang** ist Strandurlaub angesagt. Besonders die Inseln Koh Poda, Hong Island etc. sind einen Besuch wert.

Route 7: Übersicht





Koh Poda

Die Überfahrt mit dem Longtailboot dauert ca. 25 Minuten und Tickets gibt es an den Kassenhäuschen am Strand von Ao Nang zu kaufen. Die Insel ist ein kleines Paradies: türkisfarbenes Wasser, weißer Sandstrand und bunte Fische, die im Wasser schwimmen. Sehr empfehlenswert für einen Tagesausflug.

Wann: 8:00–16:00 Uhr

Kosten: 300 Baht (Hin- und Rückfahrt) + 100 Baht Eintritt ins Naturschutzgebiet, in dem die Insel liegt

Hong Island

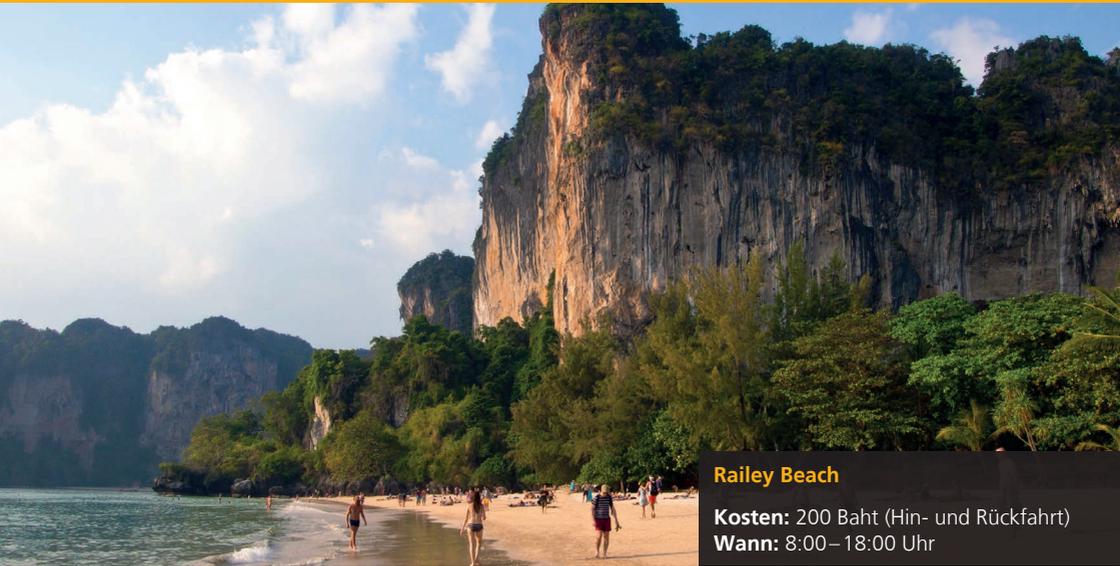
Hong Island, oder oft auch als *Koh Hong* bezeichnet, liegt ca. 1 Stunde mit dem Longtailboot entfernt von Ao Nang im *Than Bok Khorani* Nationalpark. Viele Tagesausflüge von Phuket, Phang Nga oder Ao Nang führen auf die wunderschöne Insel. Dort findest du einen weißen Sandstrand und kristallklares Wasser. Schnorcheln bietet sich bei den bunten Fischen im Wasser von Hong Island auch sehr gut an.

Kosten: 2500 Baht (Hin- und Rückfahrt, nur privates Longtailboot verfügbar) + 200 Baht Nationalparkgebühren

Wann: 8:00–16:00 Uhr



Highlights: Ao Nang



Railey Beach

Kosten: 200 Baht (Hin- und Rückfahrt)
Wann: 8:00 – 18:00 Uhr

Railey Beach

Ein paar Kilometer von Ao Nang entfernt liegt Railey Beach, der von spektakulären Kalksteinfelsen umrandet in einer Bucht liegt. Die Anfahrt ist nur mit dem Boot möglich und Railey ist gerade bei Backpackern ein sehr beliebtes Ziel und zählt zu den schönsten Stränden der Region Krabi. Bei Ebbe ist es sogar möglich durch das flache Wasser zum *Tonsai Beach* zu wandern.

Weitere Highlights:

- Phra Nang Cave Beach
- Ao Nang Beach
- Chicken Island und Tub Island
- Tonsai Beach
- Rollertour nach Klong Muang
- **Nachtmarkt (Walking Street)** – Wann: Freitag- und Samstagabend, Wo: Soi 11/1 (ca. 2 Kilometer von der Strandpromenade entfernt)

Dos and Don'ts

Dos:

- Sei **immer freundlich** und habe stets ein Lächeln auf den Lippen.
- Iss mit dem **Löffel**. Die Gabel ist nur dazu da, damit du dein Essen auf den Löffel schiebst.
- Habe Spaß (*Sanuk*) in Thailand. Thais mögen es nicht gerne, wenn jemand die ganze Zeit zu ernst ist, sondern lieben den Spaß im Leben.
- Lerne ein **paar Worte Thai**. Es ist höflich und wird zudem sehr gerne gesehen, wenn du wenigstens "Hallo" und "Danke" in der Landessprache sagen kannst (siehe Sprachguide Seite 209).
- **Verhandle** stets den Preis, außer beim Essen. Hier wird niemals gehandelt!
- Wenn morgens um 8:00 und abends um 18:00 Uhr die **Nationalhymne** Thailands aus den Lautsprechern ertönt, dann bleibe stehen, so wie alle anderen. Sobald diese vorbei ist, geht das Leben normal weiter.

Dont's:

- Fasse kein Abbild von **Buddha** an (Statuen, Bilder etc.), das gilt als sehr respektlos dem Buddhismus gegenüber.
- Betrete niemals einen Tempel oder einen thailändischen Haushalt mit **Schuhen**. Auch vor einigen Shops solltest du deine Schuhe ausziehen. Dies siehst du aber daran, dass vor dem Eingang schon Schuhe stehen oder nicht.
- Rede nicht schlecht über den **König** bzw. die Königsfamilie. Dies gilt als beleidigend und kann im schlimmsten Fall sogar zu einer Haftstrafe führen.
- **Erhebe nie deine Stimme** oder diskutiere **lautstark** in der Öffentlichkeit. So verlierst du in Thailand dein Gesicht und Thais wollen nicht gerne mit Leuten zu tun haben, die ihr Gesicht in der Öffentlichkeit verloren haben.
- Fasse keinen Thai am **Kopf** an und schon gar nicht bei Kindern. Auch wenn sie noch so süß sein sollten – das wird womöglich als Beleidung aufgefasst.
- Zeige niemals mit den Sohlen deiner **Füße** auf Bilder des Königs, Mönche, Abbilder Buddhas oder Menschen im Allgemeinen.
- Kleide dich beim Betreten eines **Tempels** angemessen. Die Schultern und Knie müssen immer bedeckt sein. Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen!
- Lass die Finger von **Drogen**! Der Konsum und Besitz wird in Thailand sehr viel härter als in Europa bestraft

Die exotische Küche Thailands hat das Thai Food weltweit bekannt gemacht und erstmalige Besucher Thailands sind leicht von dem reichhaltigen Angebot an Gerichten überfordert. Überall riecht es nach Essen, es gibt Unmengen an Restaurants und Garküchen auf der Straße. Ganz anders als zu Hause.

Hier möchten wir dir einmal eine kleine Auswahl zum Probieren mit auf den Weg geben. Wir haben sie alle probiert und diese kulinarischen Highlights gehören mittlerweile zu unseren **Lieblingsspeisen!**

Salate (Isaan-Gerichte)

Som Tam Poo Plara ส้มตำปูปลาร้า **Papayasalat mit Krabben und fermentierter Fischsauce**

Som Tam (Papaya-Salat) ist wohl eines der bekanntesten Gerichte in Thailand. Es gibt unzählige Variationen dieses Salates (je

nachdem aus welcher Region diejenigen kommen, die ihn zubereiten). *Som Tam Korat, Som Tam Thai, Som Tam Poo Plara* und noch einige mehr.

Unsere Lieblingszubereitung ist jedoch Som Tam Poo Plara. Papaya-Salat mit einer Handvoll Chilis, einer halben Limette, 2–3 Tomaten, ein paar grünen langen Bohnen und natürlich jeder Menge Papaya. Das Ganze wird dann mit normaler Fischsauce, etwas Umami, gesalzenen Krabben und einer speziellen, fermentierten Fischsauce gemischt (Plara).

Preis: 30–50 Baht

Laab Moo ลาบหมู **Schweinesalat mit frischen Frühlingszwiebeln und Petersilie**

Laab Moo oder Laab Moo wird allgemein auch gerne als "Schweinesalat" bezeichnet. Nicht nur in der Isaan Region wird es gerne gegessen, sondern es ist auch das Nationalgericht der Laoten.

Im Endeffekt ist es gehacktes Schweinefleisch, das kurz gekocht wird. Dazu kommt dann ein wenig Limette, Minze, Koriander, Chili, Frühlingszwiebeln, Zucker und die übliche Fischsauce. Laab Moo lässt sich gut mit dem Papaya-Salat und Klebereis (Sticky Rice) kombinieren.

Preis: 60–80 Baht



Sup No Mai ซุปหน่อไม้

Bambussalat mit Chili und Zwiebeln

Sup No Mai ist ein Bambussalat. Seine Zutaten sind geschnittener junger Bambus, Chilis, Zwiebeln, Umami und eine spezielle Fischsauce. Das Ganze wird in heißem Wasser gekocht. Am besten schmeckt uns der Salat, wenn er noch warm ist! Bambus essen ist vielleicht etwas ungewöhnlich, aber das Gericht ist wirklich sehr lecker.

Preis: ca. 60 Baht

Suppen

Kuai Tiao (Pla/Moo/Gai/Nuea) ก๋วยเตี๋ยว Nudelsuppe Fisch/Schwein/Huhn/Rind

Leckere Nudelsuppe. Die Suppe besteht aus einer klaren Brühe und ist mit Fleischbällchen und dem bestellten Fisch/Fleisch aufgefüllt. Normalerweise ist sie nicht scharf. Die Nudelsuppe kannst du dir selbst mit Chilipulver, Fischsauce, Zucker etc. nachwürzen.

Preis: ca. 50 Baht



Bami Kiau Moo Grob/Moo Daeng

บะหมี่เกี๊ยวหมูกรอบ

Nudelsuppe mit gelben Nudeln, Teigtaschen und Schwein

Eine Nudelsuppe mit gelben Nudeln und knusprigem Schwein sowie kleinen Wonton-Teigtaschen. Die Suppe ist im Endeffekt eine klare Brühe, in der die Nudeln gegart werden. Dazu kommt noch etwas klein geschnittenes Gemüse (oft eine Art Sellerie), die Teigtaschen mit Fleischfüllung und knuspriges Schwein (Moo Grob).

Die Suppe gibt es aber auch in anderen Varianten mit rot gegartem Schwein (Moo Daeng) und auch komplett ohne Suppe, also das ganze Gericht trocken. Würzen musst du dir die Suppe selbst mit den auf dem Tisch vorhandenen Gewürzen wie Fischsauce, Chilipulver, gemahlene Erdnüssen, Essig mit eingelegten Chilis etc.

Preis: ca. 60 Baht

Tom Yam Goong ต้มยำกุ้ง Scharfe Shrimpsuppe

Eine der bekanntesten Suppen aus dem Königreich Thailand. Dies ist eine sauer-scharfe Suppe mit Shrimps, Gemüse und Zitronengras. Sehr lecker, aber bringt den einen oder anderen gerne zum Schwitzen. Wahlweise wird hierzu auch Reis bestellt, damit die Suppe noch etwas mehr sättigt. Es gehört für jeden

Thailandbesucher dazu, diese mal zu probieren.

Tom Yam gibt es übrigens auch in verschiedenen Varianten mit Fisch, Hähnchen etc.

Preis: ca. 100 Baht

Khao Soi ข้าวซอย

Würzige Currysuppe mit Nudeln und Kokosmilch

Khao Soi ist ein von den Burmesen beeinflusstes Gericht, das meistens nur im Norden Thailands oder in Laos serviert wird. Außerhalb dieser Regionen findest du dieses Gericht sehr selten vor.

Die Suppe ist im Endeffekt ein würziges Curry mit Kokosmilch, Nudeln und Fleisch. Meistens wird hier ein Hähnchenschenkel serviert, der so zart ist, dass das Fleisch schon fast von alleine vom Knochen abfällt. Aber auch andere Fleischsorten können in einigen Läden bestellt werden. Garniert wird Khao Soi mit frittierten, knusprigen Nudeln.

Preis: ca. 60 Baht

Reisgerichte

Pad Kra Pao Moo ผัดกระเพราหมู

Gebratenes, gehacktes Schwein mit scharfen Basilikumblättern und Chili

Pad Kra Pao findest du grundsätzlich in je-

dem Restaurant und jeder Garküche, es sei denn es werden nur Suppen serviert. Auf der Karte steht meistens Fried Minced Pork With Holy Basil Leaves o.ä. Dies bedeutet auf Deutsch etwa "gehacktes und gebratenes Schweinefleisch mit Basilikum".



Zubereitet wird Pad Kra Pao ganz einfach. Es werden zuerst Chilis mit Knoblauch angebraten. Dann kommen Fleisch und lange grüne Bohnen hinein. Verfeinert wird das Gericht standardmäßig mit Fischsauce, Zucker, Austernsauce, Sojasauce und zum Schluss scharfem Thai-Basilikum. Serviert wird selbstverständlich Reis zum Pad Kra Pao.

Preis: ca. 80 Baht

Khao Pad (Gai / Moo / Nuea / Seafood)

ข้าวผัด

Gebratener Reis mit Huhn / Schwein / Rind / Meeresfrüchten

Dies ist das wohl typischste Reisgericht der thailändischen Küche. Gebratener Reis mit

Packliste für Thailand

Als Reisender brauchst du natürlich die richtigen Sachen für den perfekten Start in deinen Thailand-Trip. Packen ist für viele ein leider notwendiges Übel und bringt oft auch nicht sonderlich Spaß, außer dass die Vorfreude auf die bevorstehende Reise steigt. Damit du auch nichts auf deiner Reise zu Hause vergisst oder dich dauernd fragst, was du denn so für deinen Thailand-Aufenthalt brauchst, haben wir hier für dich eine Packliste zusammengestellt.

Das sind oft alle Artikel, die wir empfehlen, weil wir sie größtenteils **selber benutzen**. Manche Leute packen mehr, manche weniger, aber so hast du schon mal einen guten Anhaltspunkt. Vieles kannst du auch einfach direkt vor Ort in jedem 7-Eleven, Supermarkt oder jeder Apotheke kaufen.

Rucksäcke:

- Großer Reiserucksack (50–60 Liter)
oder:
- Mittlerer Handgepäck-Rucksack
- Kleiner Tagesrucksack

Kleidung:

- T-Shirts, Tanktops, Hemden
- Kurze Hosen/Shorts
- Lange Hosen/Trekkinghose
- Badehose(n)
- Jacke/Adidas Firebird/Hoodie
- Hut/Cap (als Sonnenschutz)

- Unterwäsche
- Schuhe (1 Paar Flip Flops & 1 Paar geschlossene Schuhe/Sneaker)
- Socken

Accessoires und Sonstiges

- Sonnenbrille + Etui
- Koffer- bzw. Vorhängeschloss
- Rucksackschutz (für den Flug etc.)
- Handtücher (1 kleines + 1 großes)
- Geldbörsen (Bauchtasche, Geldkatze, Portmonee)
- Ziploc Beutel (für Dokumentaufbewahrung wie Reisepass, Kreditkarten, Flugtickets etc.)
- Kulturbeutel (inkl. wichtigen Inhalten wie Zahnbürste etc.)
- Rasierer
- Sonnencreme/After Sun Lotion
- Mückenspray
- Ohrenstöpsel

Dokumente & Finanzen

- Reisepass und Personalausweis
- Führerschein (deutsch + international)
- Impfpass
- Dokumente/Kopie der Auslandskrankenversicherung + Notfallnummer
- Kreditkarten
- Bargeld (ca. 50–100€ als Notfall)
- 2× Ersatz-Passbilder
- Tauchschein etc. (falls vorhanden)

Packliste für Thailand



Reiseapotheke

- Mini Erste-Hilfe-Set
- Pflaster
- Durchfalltabletten
- Kopfschmerztabletten
- Breitbandantibiotikum
- Zahnschmerztabletten

Technik:

- Smartphone

- Tablet/Kindle
- Laptop
- Digitalkamera/Systemkamera/Spiegelreflexkamera/GoPro
- SD-Speicherkarte(n) für die Kamera
- Externe Festplatte
- iPod + Kopfhörer
- Ladegeräte für Smartphone, Tablet, Laptop, Kamera etc. + Stromadapter
- Powerbank für USB-Geräte

Brauchst du eventuell Hilfe bei der Auswahl der Rucksäcke oder vielleicht bei der Auswahl der technischen Geräte oder Gadgets? Auf der folgenden Seite gehen wir einmal genauer auf die Sachen ein, die wir wirklich auf Reisen dabei haben.

Hinweis: Mache dir nicht zu viele Gedanken um deine Kleidung – mache dich nicht verückt. In Thailand kannst du überall vor Ort für 40 Baht (ca. 1 €) pro Kilo deine Kleidung **waschen** lassen. Auch das **Shoppen** ist günstig, so dass du dir zur Not auch das eine oder andere T-Shirt kaufen könntest.