

Russland

Flächenmäßig ist Russland der **größte Staat** der Erde, in dem über 100 unterschiedliche Völker beheimatet sind. Das Land hat einiges zu bieten: Zu den beliebtesten Touristenzielen gehören Moskau, St. Petersburg sowie der Baikalsee.

Die pulsierende Hauptstadt Moskau fesselt Touristen mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie dem im Zentrum gelegenen Roten Platz mit der Basilius-Kathedrale sowie dem Kreml. Besucher sollten wissen, dass es sich um eine sehr weitläufige Stadt handelt und die Highlights teilweise weit voneinander entfernt liegen. Die Hauptstraße Twerskaja ist ungefähr 1,6 Kilometer

lang, hier befinden sich Luxusgeschäfte, Nachtlokale und Hotels. Der Boulevard-Ring misst etwa neun Kilometer, besteht aus zehn Boulevards und ist genau genommen ein Halbkreis. Bei einem Spaziergang von einem Ende am Pretschistenskije-Worota-Platz zum anderen Ende am Jausskije-Platz kann man die historische Bebauung sowie die gepfanzten Bäume bewundern. Wer Moskau und Sankt Petersburg ken-

nenlernen möchte, kann sich für eine Flusskreuzfahrt zwischen den beiden Städten entscheiden.

St. Petersburg, die nördlichste Millionenmetropole der Welt, gilt als „Venedig des Nordens“, da sie über mehr als 65 Flüsse und Kanäle sowie über 500 Brücken verfügt. Besucher erwarten hier weltberühmte Sehenswürdigkeiten wie die Eremitage, den Peterhof, das Bernsteinzimmer im Katharinenpalast, die Isaakkathedrale oder die Erlöserkirche.



Der Baikalsee ist die Perle Sibiriens, er ist 636 Kilometer lang, 1700 Meter tief und kommt an seiner breitesten Stelle auf 80 Kilometer. An der Agara, dem einzigen Abfluss des Sees, liegt die Stadt Irkutsk. Touristen können sich im Gebiet um den Baikalsee beschauliche Orte wie Bolshie oder Listvjanka, das Gebirge des Khamar Daban oder die Insel Olchon ansehen. Für aktive Urlauber gibt es im Winter auf dem Baikalsee ein Angebot an Schlittschuh-Wanderungen, bei denen man vom Anblick des kristallklaren Eises verwöhnt wird. Außerdem bieten sich Langlauftouren im Sibirischen Wald an, um den Sibirischen Winter hautnah zu erleben.

Der Goldene Ring zählt zu den beliebtesten Routen Russlands und besteht aus den Städten Wladimir, Suzdal, Jaroslawl, Rostow Weliki und Sergijew Possad, die sich nordöstlich von Moskau befinden. Sie bieten mit ihren Landschaften, Festungen und Kirchen einen Einblick in die Geschichte der Entstehung Russlands. Einige Urlauber erfüllen sich mit einer Fahrt mit der Transsibirischen Eisenbahn einen Lebenstraum. Die klassische Route führt von Moskau nach Wladiwostok, die von Touristen am meisten befahrene Strecke ist die von Moskau nach Peking.

Vorbereitungen treffen Deutsche Staatsangehörige benötigen zur Ein- und Ausreise sowie im Transit ein Visum, welches vor der Einreise bei der zuständigen russischen Auslandsvertretung oder bei Kurzaufenthalten von bis zu acht Tagen im Gebiet Kaliningrad, Sankt Petersburg und dem Leningrader Gebiet als e-Visum zu beantragen ist. Für Deutsche besteht eine Reisekrankenversicherungspflicht, der Nachweis darüber muss bei der Beantragung des Visums erbracht werden. Für die Einreise aus Deutschland sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. In einigen Gebieten Russlands ist das Risiko für die durch Zecken übertragbare Frühsommer-Meningoenzephalitis erhöht. Gelegentlich treten in ganz Russland aufgrund von streunenden Hunden

Tollwut-Fälle auf. Hierbei handelt es sich um eine tödlich verlaufende Viruserkrankung, bei der die Erreger über den Speichel infizierter Tiere oder Menschen übertragen werden.

Schädliche Radioaktivität In der Nähe von Tscheljabinsk, einer russischen Großstadt am Ural, ist es möglich, dass aufgrund der Atomanlage Majak Unfälle mit einer Freisetzung von Radioaktivität stattgefunden haben. Urlauber sollten in dieser Region am besten auf den Verzehr von Pilzen, Beeren und anderen Waldfrüchten verzichten, da diese eventuell radioaktiv belastet sein könnten.

Notwendige Medikamente ins Gepäck Die medizinische Versorgung in der Russischen Föderation entspricht nicht unbedingt dem mitteleuropäischen Standard. Insbesondere dann, wenn man sich für einen längeren Zeitraum dort aufhält, ist es ratsam, eigene Medikamente mitzunehmen. Wer einen Aufenthalt plant, sollte auf einen ausreichenden Impfschutz gegen Diphtherie, Tetanus, Polio, Hepatitis A und B achten. Medizinische Leistungen müssen in Russland meist als Vorschussleistung in bar bezahlt werden, manchmal wird auch die Zahlung per Kreditkarte akzeptiert. Notfallbehandlungen sind laut Gesetz kostenlos, jedoch lässt der Standard in den staatlichen Kliniken in Bezug auf den Wissensstand und die Ausstattung zu wünschen übrig. In medizinischen Einrichtungen sind in der Regel Kenntnisse der Landessprache erforderlich. Zu beachten ist außerdem, dass die Behandlungskosten in privaten Krankenhäusern um einiges höher sind als in Deutschland. Obwohl in den großen russischen Städten handelsübliche Medikamente erhältlich sind, führt man die benötigten Arzneimittel (vor allem Insulinpräparate) für die Aufenthaltsdauer besser mit. Für den Zoll sollten sich Reisende eine entsprechende Bescheinigung ihres Arztes ausstellen lassen. Für Betäubungsmittel gelten in Russland noch deutlich strengere Vor-

schriften als in Deutschland, hierzu gehören gängige Psychopharmaka sowie einige Schmerzmittel – ihr Besitz ist in Russland illegal. Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure oder Paracetamol sind davon ausgenommen.

Gesundheitsproblem Alkohol

Russland gilt seit Jahrzehnten als Nation mit einem großen Alkoholproblem sowie mit einer hohen Sterblichkeit aufgrund des vorherrschenden Alkoholismus. Die russische Politik versucht seit geraumer Zeit gegen den extremen Alkoholkonsum anzukämpfen, beispielsweise durch ein nächtliches Verkaufsverbot, höhere Steuern, strenge Vorgaben für die Werbung sowie durch einen Mindestpreis für Spirituosen. Zudem fällt das einst als Lebensmittel gehandelte Bier mittlerweile auch in die Kategorie Alkohol. Ein typisches russisches Getränk ist Wodka, mit dem sich viele Menschen regelrecht zu Tode saufen – eine russische Datenerhebung aus dem Jahr 2014 kam zu dem Ergebnis, dass jeder vierte Russe wegen seines Alkoholkonsums vor seinem 55. Geburtstag stirbt. In einer internationalen Studie, die im selben Jahr im britischen Fachjournal „The Lancet“ veröffentlicht wurde, stellten Wissenschaftler fest, dass knapp 52 Prozent der männlichen Teilnehmer im Verlauf des Beobachtungszeitraums, der über zehn Jahre ging, an den Folgen der Trunkenheit starben. Eine aktuelle Studie der WHO (Weltgesundheitsorganisation) zeigte jedoch, dass Russland im Kampf gegen Alkohol enorme Fortschritte gemacht hat. Zwischen 2003 und 2016 sei der Konsum um etwa 43 Prozent zurückgegangen, gleichzeitig stieg die Lebenserwartung stark an und zwar von 57 Jahren bei Männern im Jahre 1994 auf derzeit 68 Jahre. 2016 tranken Russen wohl „nur“ noch 11,7 Liter Alkohol pro Kopf und pro Jahr, im Vergleich dazu haben Deutsche 13,4 Liter pro Kopf und Jahr an reinen Alkohol konsumiert. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*