

# Auf den Spuren der Maya

Faszinierende Mayatempel, karibische Strände, tropische Regenwälder und quirlige Städte - **Mexiko** ist ein Land von unglaublicher Vielfalt. Wer die Höhepunkte des multikulturellen Landes entdecken möchte, sollte genug Zeit im Reisegepäck haben.

**A**uf einer Fläche, die fast sechs Mal so groß ist wie Deutschland, erstreckt sich Mexiko von Nord bis Mittelamerika. Das große, ungeheuer facettenreiche Land in zwei oder drei Urlaubswochen komplett zu bereisen, ist beinahe unmöglich. Viele Globetrotter, die zum ersten Mal in die Kultur der Maya und Azteken eintauchen und an traumhaften Karibikstränden vom Alltag abschalten möchten, entscheiden sich, den Süden des Landes und die Halbinsel Yucatán zu bereisen. Hier warten prächtige koloniale Städte, unzählige archäologische Stätten, faszinierende Landschaften, weiße Sandstrände und türkisblaues Meer auf Reise lustige. Ob Badeurlaub, Studienreise oder von allem etwas: Die beste Zeit für einen Urlaub im Land der Maya sind unsere Wintermonate, denn von Mai bis Oktober herrscht in Mexiko Regenzeit. Zudem können zwischen Mai und November Hurrikane über Teile des Landes hinwegfegen.

© Christian Delbert / 123rf.com

**Faszination Yucatán** Zu den vielseitigsten Flecken der Erde gehört die Halbinsel im Osten des Landes, die zwischen dem Golf von Mexiko und der karibischen See liegt. Hier warten, oft nur einen Katzensprung von paradiesischen Stränden und malerischen Ferienanlagen entfernt, zahlreiche weltbekannte Mayastätten auf kulturinteressierte Touristen. Im Norden der Halbinsel, unweit der sehenswerten alten Kolonialstadt Mérida, befinden sich die berühmte Ruinenstadt Chichén Itzá mit der weitgehend erhaltenen Stufenpyramide des Kukulcán sowie die Tempel von Uxmal. Die Anlage gibt Besuchern einen faszinierenden Einblick in die Geschichte der spätklassischen Mayaepoche. Sowohl Chichén Itzá als auch

## VOR ABREISE

Wichtig ist es zudem, die aktuellen Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes zu studieren. Aufgrund von Ausschreitungen oder bewaffneten Auseinandersetzungen wird möglicherweise von Reisen in bestimmte Regionen abgeraten. Unabhängig davon stellt die Kriminalität in Mexiko ein permanentes Sicherheitsrisiko dar. Auf seiner Homepage sagt das Auswärtige Amt, wie sich Touristen bestmöglich vor Überfällen schützen.

Uxmal gehören zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Unbeschwertes Strandleben und pures Badevergnügen verspricht die etwa 140 Kilometer lange Riviera Maya an der Ostküste Yucatáns. Sie erstreckt sich von Cancún im Norden über Playa del Carmen bis hinter Tulum im Süden. Hier, auf einer Kalksteinklippe über dem Meer, befindet sich auch die archäologische Stätte Tulum, die einzige Mayaanlage Mexikos direkt am Meer.

## Hauptstadt in Höhenlage

Viele Mexiko-Reisende zieht es nicht nur auf die von tropischem Klima geprägte Halbinsel Yucatán, sondern auch in die gigantische Hauptstadt des Landes: Auf einer Höhe von über 2000 Metern über

dem Meeresspiegel liegt die mit circa 20 Millionen Einwohnern dicht besiedelte Metropole Mexiko-Stadt, in der ein ständiger Smog herrscht. Eine gute Möglichkeit, viele Sehenswürdigkeiten zu entdecken, ist eine Stadtrundfahrt mit dem Bus. Unbedingt sehenswert sind unter anderem die „Basilica de Guadalupe“, der berühmteste Wallfahrtsort Mexikos, und der „Zócalo“, der Hauptplatz der mexikanischen Hauptstadt. Einen umfassenden Rundblick können Besucher vom rund 180 Meter hohen Turm „Torre Latinoamericana“ aus genießen. Einen Besuch wert ist das Anthropologische Museum, dessen archäologische und völkerkundliche Sammlungen weltberühmt sind. Natürlich ist Mexiko-Stadt auch ein ▶

Anzeige

# Die Nr. 1\* verwendet organische Magnesiumverbindungen!

\*Die meistverkaufte Magnesiummarke in der Apotheke! (IMS 06/2014)

**Kompetenz in der Magnesium-Forschung.**

Magnesium Verla® N Dragées; -N Konzentrat; -Brausetabletten; -Kautabletten

**Wirkstoffe:** -N Dragées: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat), -N Konzentrat, -Brausetabletten: Magnesiumbis(hydrogenaspartat), -Kautabletten: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat).  
**Zusammensetzung:** -N Dragées: 1 magensaftresistente Tbl. enth.: Magnesiumcitrat 9 H<sub>2</sub>O 205 mg (berechnet wasserfrei), Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat) 4 H<sub>2</sub>O 90 mg (berechnet wasserfrei), Magnesiumgehalt: 1,65 mmol = 40 mg. Sonst. Bestandteile: Glycerol 85%, Povidon (K25), Sucrose, Macrogol 6000 u. 35000, Methylacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph.Eur.), Dimeticon (350 cSt), Triethylcitrat, Talkum, Calciumcarbonat, Kaliumdihydrogenphosphat, Vanillin, Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Titandioxid. -N Konzentrat: 1 Btl. enth.: Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat 1442 mg (berechnet wasserfrei), Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg. Sonst. Bestandteile: Riboflavin, Sucrose, Citronensäure, hochdisperses Siliciumdioxid, Saccharin-Natrium, Mandarin-Aroma (enth. Lactose). -Brausetabletten: 1 Btbl. enth.: Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat 1623 mg, Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg. Sonst. Bestandteile: Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Sorbitol (Ph.Eur.), Natriumcarbonat, Maltodextrin, Saccharin-Natrium, Natriumcycamat, Natriumcitrat, Orangen-Aroma. -Kautabletten: 1 Ktbl. enth.: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat) 4 H<sub>2</sub>O 1803 mg, Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg. Sonst. Bestandteile: Sorbitol (Ph.Eur.), Citronensäure, langkettige Partialglyceride, hochdisperses Siliciumdioxid, Calciumbehenat (DAB), Natriumcycamat, Saccharin-Natrium, Glycerol 85%, Zitronen-Aroma. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner parenteralen Substitution bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile; Niereninsuffizienz; Anurie; Exsikkose; Vorsicht bei Nierenfunktionsstörungen, ggf. prüfen, ob sich aus dem Elektrolytstatus eine Gegenanzeige ergibt; Infektsendriathese (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteine). **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:** -N Dragées: enth. Sucrose (Zucker) u. Glucose (entspr. ca. 0,01 BE). -N Konzentrat: enth. Sucrose (Zucker) (entspr. ca. 0,25 BE) u. Lactose (im Aroma). -Brausetabletten: enth. Natriumverbindungen u. Sorbitol. -Kautabletten: enth. Sorbitol. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich weiche Stühle oder Durchfälle. Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.magnesium.de

Stand: August 2014

# »Bei heißen Temperaturen schätzen die Mexikaner auch „agua fresca“, eine erfrischende Mischung aus Wasser und Fruchtpüree oder Fruchtsaft.«

► Einkaufsparadies: Ob elegante Shopping-Mall, farbenprächtiger Basar oder quirliger Flohmarkt, ob Markenmode, Kunsthandwerk, klassische Souvenirs oder Lederwaren – für jeden Geschmack und Geldbeutel gibt es das Passende.

Rund 300 Kilometer südwestlich von Mexiko-Stadt liegt an der Westküste die berühmte Touristenhochburg Acapulco mit ihren kilometerlangen Sandstränden, unzähligen Hotels,

lassen Gourmets ins Schwärmen geraten. Typisch für die mexikanische Küche sind die allgegenwärtigen Maisspeisen – Tortillas, Enchiladas & Co. lassen sich immer wieder anders und unglaublich abwechslungsreich füllen. Wer mag, gönnt sich zum Essen ein einheimisches Bier oder einen landestypischen, aus der blauen Agave gewonnenen Tequila. Ansonsten ist es empfehlenswert, den Durst mit Wasser zu

an die berühmte Regel „Cook it, boil it, peel it or forget it“ halten. Hat Montezumas Rache doch zugeschlagen, muss der Wasser- und Mineralstoffverlust ausgeglichen werden. In die Reiseapotheke jedes Mexiko-Urlaubers gehören unbedingt Elektrolytlösung und Antidiarrhoikum. Denken müssen Touristen unterwegs auch an den konsequenten Mückenschutz mit körperbedeckender Kleidung, Repellents & Co. Obwohl die Höhenlagen über 1000 Meter, viele Städte und Touristenresorts an den Küsten als malariefrei gelten, besteht in vielen Teilen des Landes ein Malaria-Risiko. Abhängig von Reiseziel und -art kann es deshalb auch erforderlich sein, ein verschreibungspflichtiges Notfallpräparat für die Stand-by-Behandlung in den Koffer zu packen.

Gegen kleinere Übel gibt es, so sich das passende Arzneimittel nicht in der Reiseapotheke befindet, in mexikanischen Apotheken (farmacias) ein recht gutes Angebot an Medikamenten. Weit verbreitet sind vor allem in den größeren Städten Apotheken-Ketten, die zahlreiche Filialen unterhalten und mitunter auch über einen 24-Stunden-Service verfügen. Unbedingt erforderlich ist es vor Reiseantritt, eine Reisekrankenversicherung abzuschließen.

Zur Vorbereitung gehört es auch, den Impfstatus zu überprüfen. Empfohlen wird neben den Standardimpfungen nach dem deutschen Impfkalender eine Hepatitis-A-Impfung. Je nach Reiseziel und Aufenthaltsbedingungen sind außerdem Impfungen gegen Hepatitis B, Tollwut, Cholera, Typhus und Meningokokken zu erwägen. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin

### MEXIKO: WISSENSWERTES KURZ UND KNAPP

- + **Einreise:** Deutsche Staatsangehörige brauchen einen Reisepass und eine Touristenkarte, die sie von der Fluggesellschaft bekommen.
- + **Sprache:** Offizielle Landessprache ist spanisch. Ferner gibt es über 80 anerkannte indigene Sprachen.
- + **Bevölkerung:** Circa 120 Millionen Menschen leben in Mexiko, vorwiegend Mestizen, Nachkommen aus Verbindungen zwischen Weißen (Europäern) und indianischen Ureinwohnern.
- + **Religion:** Über 80 Prozent der Bevölkerung sind römisch-katholisch.
- + **Klima:** In den Küstengebieten herrscht ein tropisches Klima, in der Hauptstadt Höhenklima. Regenzeit ist von Mai bis Oktober.

Restaurants, Diskotheken, Souvenirläden und fliegenden Händlern. Wassersportler kommen hier ebenso auf ihre Kosten wie Nachtschwärmer und Shoppingfans. Zu den touristischen Attraktionen gehören die legendären Klippenspringer, die sich vom über 40 Meter hohen Quebrada-Felsen kopfüber in die Fluten des Pazifiks stürzen.

**Von Tortilla bis Tequila** Ein Urlaub in Mexiko gleicht auch einem Fest für den Gaumen. Frisches Obst und Gemüse, Bohnen in allen Variationen, köstliche Saucen aus Avocados, Chilis und exotischen Gewürzen, schmackhafte Eintöpfe und pikante Suppen, fangfrische Fischgerichte und köstliche Meeresfrüchte

löschen. Bei heißen Temperaturen schätzen die Mexikaner auch „agua fresca“, eine erfrischende Mischung aus Wasser und Fruchtpüree oder Fruchtsaft.

Doch Vorsicht: Auf Leitungswasser und Eiswürfel im kühlen Durstlöcher sollten Reisende unbedingt verzichten. Ebenso auf rohe Speisen, ungeschältes Obst, loses Speiseeis etc. Denn sonst drohen Durchfälle.

**Montezumas Rache und andere Übel** Der berühmte Reisedurchfall wird häufig von Bakterien, insbesondere Escherichia coli, ausgelöst, mitunter auch von anderen Erregern. Da die Übertragung meist über kontaminierte Nahrungsmittel oder Wasser erfolgt, sollten sich Globetrotter



**WERDEN SIE FAN  
UND MIT UNS **AKTIV**  
AUF FACEBOOK.**



[www.facebook.com/ptainderapotheke](http://www.facebook.com/ptainderapotheke)