

Traumziel USA

Lust auf Shopping in New York, auf weiße Sandstrände in Florida oder auf Sightseeing an der amerikanischen Westküste? Viele Reisefans träumen von einem Urlaub in den USA.

er eine Reise in die Staaten plant, hat beinahe unzählige Möglichkeiten, die schönsten Wochen des Jahres ganz nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Leider reicht ein einziger Aufenthalt bei weitem nicht aus, um die USA - von der kanadischen bis zur mexikanischen Grenze, von der Atlantik- bis zur Pazifikküste - zu erkunden. Wer Sehenswürdigkeiten nicht bloß im Eiltempo abhaken, sondern die spektakulären Naturschauspiele auch auf sich wirken lassen und einen authentischen Eindruck von Land und Leuten bekommen möchte, sollte sich am besten auf wenige ausgesuchte Ziele konzentrieren. Immerhin sind die Vereinigten Staaten von Amerika etwa 25-mal so groß wie Deutschland und bestehen aus 50 einzelnen Bundesstaaten. Allein der US-Staat Texas im mittleren Süden des Landes ist doppelt so groß wie die Bundesrepublik. Und in New York, der mit über acht Millionen Einwohnern bevölkerungsreichsten Großstadt der USA, kann man sich wochenlang aufhalten und trotzdem immer noch Neues entdecken. Schließlich haben Besucher hier die Wahl zwischen rund 500 Galerien, etwa 200 Museen, über 150 Theatern und mehr als 18 000 Restaurants. Wer in die USA reist, muss eben in größeren Dimensionen denken.

New York, New York Viele, die zum ersten Mal in die Staaten kommen, entscheiden sich für den Nordosten. Zu Recht, warten hier doch faszinierende Städte wie die Megametropole New York, aber auch Philadelphia, Boston und die Hauptstadt Washington D.C. auf Besucher. Spektakuläres auf Schritt und Tritt hat New York zu bieten, vor allem der berühmte Stadtteil Manhattan: Das 381 Meter hohe Empire State Building mit der Aussichtsplattform im 86. Stock, der Times Square, die Brooklyn Bridge, die Wall Street, der Broadway, das neue One World Trade Center und der Central Park sind nur einige der unzähligen Höhepunkte. Empfehlenswert ist eine Fährfahrt zur Freiheitsstatue auf Liberty Island sowie zur Einwanderungsinsel Ellis Island. Einen guten Eindruck vom Leben in New York bekommt, wer durch die unterschiedlichen Viertel der Weltstadt bummelt: Das traditionelle chinesische Viertel Chinatown, das Künstlerviertel SoHo und die trendige Lower East Side sind einen Besuch wert. Kunstinteressierte sollten sich einen Tag im Metropolitan Museum of Art gönnen.

Go West Von ihrer beeindruckenden Seite zeigt sich die Natur im Südwesten der USA, im sonnigen Kalifornien und den angrenzenden Bundesstaaten. Hier warten einige der berühmtesten Nationalparks der Welt auf Touristen, darunter die imposante Schlucht Grand Canyon sowie der Bryce Canyon. Unbedingt sehenswert sind auch der Yosemite-Nationalpark mit seinen Granitfelsen und Wasserfällen sowie der Death-Valley-Nationalpark in der Mojave-Wüste. Doch nicht nur die faszinierenden Nationalparks ziehen Besucher in den Südwesten. Die Städte San Francisco, Los Angeles und die glitzernde Spielerstadt Las Vegas mitten in der Wüste gehören zu den meistbesuchten der USA. Die Kultur- und Wirtschaftsmetropole L.A. mit dem weltberühmten Stadtteil Hollywood und dem Walk of Fame lässt Promifeeling aufkommen. Und im herrlich gelegenen San Francisco gehören die weltberühmte Golden Gate Bridge, das Hafenviertel Fisherman's Wharf, das Einkaufsviertel Union Square und die historischen Cable Cars zu den Sehenswürdigkeiten.

Tipp: Mit dem Mietwagen ist es problemlos möglich, die Höhepunkte des Westens anzusteuern. Unbedingt empfehlenswert: Eine Fahrt auf dem berühmten Highway 1 entlang der Pazifikküste von San Francisco nach Los Angeles.

Let the sunshine in New York und Kalifornien gehören sicherlich zu den besonders attraktiven Reise-

zielen in den USA. Doch das Land bietet noch viel mehr: Wie wäre es mit ein paar Wochen Sonne, Strand und Urlaubsfeeling in Florida? Hier warten die Glitzermetropole Miami, der subtropische Everglades-Nationalpark und die Florida Keys, eine Kette aus über 200 Koralleninseln, auf Besucher. Nicht zu vergessen die Stadt Orlando, die dank Walt Disney World zu Ruhm gekommen ist.

Über den Wolken Ob Städtetour, Rundreise oder Badeurlaub: Eine Fernreise in die Staaten sollte zeitlich nicht zu knapp kalkuliert sein. Schon aufgrund des langen Fluges von etwa sieben bis elf Stunden und der Zeitverschiebung braucht der Organismus eine Weile, um sich an den neuen Rhythmus und eventuell auch an ein anderes Klima zu gewöhnen. Auf einen Langstreckenflug folgt häufig ein Jetlag. Zum Glück ist er bei Reisen in Richtung Westen meist weniger ausgeprägt als in Richtung Osten. Tipp: Nach der Ankunft nicht gleich ins Bett legen, auch wenn bei

sethrombose vorzubeugen, leisten Kompressionsstrümpfe gute Dienste. Risikopatienten sollten vor einem Langstreckenflug mit dem Arzt besprechen, ob blutverdünnende Medikamente erforderlich sind.

Anders als in Deutschland sind viele Arzneimittel in den Staaten nicht nur in Apotheken, sondern auch in Supermärkten und Drugstores erhältlich. Trotz dieser Tatsache ist es empfehlenswert, eine Reiseapotheke mit bekannten und individuell gut verträglichen Arzneimitteln in den Koffer zu packen. Keinesfalls sollten sich Globetrotter zum Kauf wundersamer Vitaminpillen, Melatonin-Präparate oder Schmerzmittel-Großpackungen hinreißen lassen. Denn zum einen haben viele vermeintliche Wunderpillen bekanntlich einen zweifelhaften Nutzen und mitunter unerwünschte Nebenwirkungen - und zum anderen ist die Einfuhr mancher Produkte schlichtweg verboten. Ärger mit dem Zoll riskiert beispielsweise, wer mit zahlreichen Medikamen-

- Einreise: Deutsche Staatsangehörige nehmen am Visa Waiver Programm der USA teil, brauchen also für die Einreise in der Regel kein Visum, sondern lediglich ihren Reisepass sowie eine elektronische Reiseerlaubnis (ESTA). Infos dazu hält die US-Botschaft unter german.germany.usembassy.gov bereit.
- Sprache: Landessprache ist Englisch, lokal auch Spanisch.
- Bevölkerung: 320 Millionen Einwohner haben die Staaten, davon etwa 50 Millionen Amerikaner lateinamerikanischer Herkunft und knapp 40 Millionen Afro-Amerikaner.
- Klima: Das Klima ist unterschiedlich, in weiten Teilen des Landes jedoch warmgemäßigt mit kühlen Wintern und warmen Sommern. An der Küste Kaliforniens herrscht mediterranes Klima. Im Hochsommer kann das Thermometer in Wüsten auf über 40 °C steigen.

uns schon Schlafenszeit ist, sondern erst dann schlafen gehen, wenn am Urlaubsziel die Sonne untergeht. Um den anstrengenden Flug möglichst gut zu überstehen, gilt: Viel Wasser trinken, leichte Kost genießen, bequeme, weite Kleidung tragen und sich zwischendurch so gut es geht bewegen, zum Beispiel mit den Füßen wippen und immer mal wieder aufstehen. Um einer Reiten-Großpackungen im Gepäck nach Deutschland einreist. Und noch ein Tipp: Die ärztliche Versorgung in den USA ist zwar sehr gut, aber auch sehr teuer. Deshalb sollten Reisende eine Auslandskrankenversicherung abschließen.

> Andrea Neuen-Biesold, Freie Journalistin