

# Das andere Ende der Welt

Eine Reise nach **Neuseeland** lohnt sich trotz des langen Fluges, denn das Land vereint vieles, was den perfekten Urlaub ausmacht. An was müssen Urlauber aus medizinischer Sicht unbedingt denken?



**N**euseeland hat viele Gesichter: sattgrüne Wälder, spektakuläre Fjordlandschaften, mächtige Gletscher, traumhafte Strände, sprühende Geysire oder heiße Quellen. Aufenthalte in der traumhaften Natur, Wanderungen in Nationalparks, Whale-Watching oder Weinverkostungen sind möglich. Geografisch liegt das Land im Südpazifik und besteht aus zwei großen und mehreren kleinen Inseln, wobei die Hauptinseln in 16 Regionen unterteilt sind. Die Nordinsel ist wesentlich dichter besiedelt, auf der Südinsel befinden sich die Southern Alps, ein fast 4000 Meter hohes Gebirge, das an der Westküste steil abfällt.

Die Hauptstadt von Neuseeland ist Wellington, dort leben etwa 400 000 Einwohner. Den größten Ballungsraum hingegen stellt Auckland mit seinen gut 1,5 Millionen Einwohnern dar. Wer sich gerne an Stränden aufhält, ist in Whangarei, dem kommerziellen Zentrum Northlands, gut aufgehoben. Die Universitätsstadt Hamilton bietet einen interessanten botanischen Garten, das Zentrum eines Weinanbaugebietes auf der Nordinsel ist Gisborne. Christchurch ist die größte Stadt der Südinsel, die im Februar 2011 von einem Erdbeben zerstört wurde und sich nun im baulichen Wandel befindet.

Im Waipoua Forest, einem Naturschutzgebiet auf der Nordinsel, sind die zweithöchsten Bäume der Welt,

© Mantas Volungevicius / iStock / Getty Images

die Kauri-Bäume, beherbergt. Rotorau gehört zu den geothermisch aktivsten Gebieten der Erde, sodass man hier heiße Quellen, Geysire und Schlammtöpfe findet. Die ganze Stadt riecht nach Schwefel, der aus den heißen Quellen aufsteigt. Die Stadt Kai-koura auf der Südinsel ist für ihre guten Möglichkeiten, Delfine, Robben, Wale oder Haie zu sehen, berühmt. Die bekanntesten Gletscher des Landes liegen im Westland-Nationalpark. Der Fox-Gletscher erstreckt sich über die steile Westflanke der Berge bis zu seinem Ende im Regenwald, der Franz-Josef-Gletscher ist an seinem unteren Ende ebenfalls von Regenwald umgeben. Die Kawarau Bridge, eine Hängebrücke über dem Kawarau Fluss, war der erste Ort weltweit, an dem organisiertes Bungee Jumping angeboten wurde und ist somit ein spannender Ort für Reisende, die den Nervenkitzel suchen. Für Begeisterung sorgen in der Regel auch die Einheimischen, die für ihre Gastfreundschaft bekannt sind.

**Wie im Film** In Neuseeland befinden sich sämtliche Drehorte der „Der Herr der Ringe“-Saga, dazu zählen etwa der Pukaki-See, der Fjordland Nationalpark sowie das Farmland rund um die Stadt Matamata. Für Hobbitfans ist Neuseeland ebenfalls ein absolutes Muss, schließlich wurde die Hobbit-Trilogie sowohl auf der Nord- als auch auf der Südinsel komplett gefilmt. Auf der privaten Schafsfarm der Familie Alexander in Matamata gibt es die typischen Hobbit Häuser zu bewundern. Eigentlich sollte die Kulisse nach Ende der Dreharbeiten wieder entfernt werden, doch die Fans steckten die Farmbesitzer mit ihrer Begeisterung an, sodass das Gebiet zu dem Besucherpark Hobbiton ausgebaut wurde.

**Impfungen kontrollieren** Für die Einreise nach Neuseeland besteht keine Impfpflicht, allerdings sind die in Deutschland empfohlenen Impfungen für einen Aufenthalt sinnvoll. Zu den Standardimpfungen gehören Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Polio, Mumps, Masern, Röteln, Influenza

sowie Pneumokokken. Bei besonderen Risiken empfiehlt sich außerdem eine Immunisierung gegen Hepatitis A und Hepatitis B.

**Medizinische Versorgung** Das Gesundheitssystem in Neuseeland ist zwar gut ausgebaut, allerdings gibt es nicht alle in Deutschland verfügbaren Arzneimittel. Urlauber dürfen daher individuelle Medikamente, die permanent eingenommen werden müssen, nicht vergessen. In der Reiseapotheke sollten am besten Mittel gegen Durchfall, Reiseübelkeit, Fieber und Schmerzen mitgeführt werden, außerdem ist es ratsam, Sonnen- und Insektenschutzprodukte, Wunddesinfektionsmittel sowie Verbandsmaterial dabei zu haben. Zu beachten ist auch, dass bei Langzeitaufenthalten ein Gesundheitszeugnis („Health Certificate“) in englischer Sprache verlangt wird. Grundsätzlich ist in Neuseeland sowohl in den großen Städten als auch in kleineren Ortschaften eine gute medizinische Versorgung gewährleistet. Wer eine Reise nach Neuseeland plant, sollte zuvor eine Auslandskrankenversicherung abschließen. Oft bieten die Versicherungen eine 24-Stunden-Hotline an, die im Falle einer Erkrankung weiter hilft.

Schleimhautabschwellende Präparate mit Ephedrin oder Pseudoephedrin unterliegen in Neuseeland aufgrund des Missbrauchspotenzials einer speziellen Verordnungspflicht. Reisende, welche diese Wirkstoffe benötigen, sollten zum einen nur die erforderliche Menge mitführen, zum anderen ein ärztliches Attest über den persönlichen Bedarf vorlegen können.

**Achtung: Sonnenbrandgefahr** Auf der südlichen Halbkugel ist die Sonneneinstrahlung wegen des „Ozonlochs“ vor allem in den dortigen Sommermonaten sehr intensiv, sodass sich nicht nur Personen mit einem hellen Hauttyp gut schützen sollten. Auf unbedeckter Haut ist ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF/SPF 30-50) sinnvoll, zusätzlich empfiehlt es sich, hautbedeckende Kleidung, einen Hut oder eine Kappe sowie eine Sonnenbrille zu tragen.

**Erstmals Terror** Aufgrund seiner niedrigen Kriminalitätsrate galt Neuseeland bislang als sehr sicher. Allerdings gab es am 15. März diesen Jahres in Christchurch ein Attentat auf zwei Moscheen, zum einen auf die Masjid-al-Noor-Moschee, zum anderen auf das Linwood Islamic Centre. Während des Freitagsgebets drang ein australischer Rechtsextremist ein, schoss mit einer Schnellfeuerwaffe um sich und veröffentlichte ein Live-Streaming-Video seines Amoklaufs. Zunächst tötete er 42 Menschen in der Al-Noor-Moschee, danach fuhr er nach Linwood und eröffnete erneut das Feuer, wodurch weitere acht Menschen ums Leben kamen. Die neuseeländischen Behörden haben die Gefährdungstufe hochgesetzt, die Polizeipräsenz verstärkt und bitten um entsprechende Vorsicht. Zuvor war Neuseeland von Terrorismus verschont geblieben.

**Umweltbedingungen beachten** Laut Angaben des Auswärtigen Amtes liegt Neuseeland in einer seismisch aktiven Zone, daher kann es zu Erdbeben und vulkanischer Aktivität kommen. Aufgrund der klimatischen Verhältnisse ist jederzeit mit starken Regenfällen sowie mit heftigen Winden zu rechnen – für Touristen, die mit dem Wohnmobil oder Motorrad unterwegs sind, stellen die Bedingungen eine besondere Herausforderung dar. Insbesondere zwischen November und April sind tropische Zyklone aktiv, Reisende werden in dieser Zeit gebeten, die Hinweise zu Wirbelstürmen im Ausland auf der Homepage des Auswärtigen Amtes zu beachten. In Neuseeland herrscht ein maritim-gemäßigtes Klima vor, wobei es zwischen dem Norden und dem Süden große Unterschiede gibt: Während es aufgrund der Äquatornähe auf der Nordinsel wärmer ist, erlebt die Südinsel nicht selten antarktische Kälteschübe. ■

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