

Sonne satt



© marifa / fotolia.com

Luxushotels vor einzigartiger Wüstenkulisse, gigantische Shopping Malls neben traditionellen Basaren, orientalischer Zauber wie aus 1001 Nacht – die **Vereinigten Arabischen Emirate sind ein Reiseziel der Superlative.**

Nur etwa sechs Flugstunden von Deutschland entfernt können sich Urlauber jetzt in den VAE über sommerliche Temperaturen und fantastisches Strandwetter freuen. Die beste Zeit, um in Abu Dhabi, Dubai oder einem anderen der insgesamt sieben Emirate Sonne zu tanken, sind die Wintermonate. Im Sommer hingegen herrscht im Südosten der Arabischen Halbinsel ein feuchtheißes Tropenklima mit Temperaturen von mitunter 50 °C. Doch genau das sollten Urlauber tun, haben die sieben Emirate doch noch viel mehr zu bieten als Sonne und Traumstrände.

Abu Dhabi Nicht mehr aus dem Staunen heraus kommen Besucher in Abu Dhabi, der Hauptstadt der VAE und des gleichnamigen größten Emirats. Die Luxusmetropole mit ihren gigantischen Wolkenkratzern und dem Meer „gleich vor der Tür“ ist ein Paradies für Wassersportler und Shoppingfans. Ob in der Marina Mall, einem spektakulären Einkaufszentrum mit 100 Meter hoher Aussichtsplattform, oder auf einem traditionellen Basar (Souk), Einkaufen in Abu Dhabi ist das reinste Vergnügen. Unbedingt sehenswert sind das orientalische Luxushotel Emirates Palace, in dem arabische Pracht und modernste

Technik aufeinandertreffen, und die imposante Scheich-Zayid-Moschee, eine der größten Moscheen der Welt. Sie kann auch von Nicht-Muslimen besucht werden. Aktivurlauber kommen beim Surfen, Tauchen oder einer Wüstensafari auf ihre Kosten. Und wer mag, unternimmt einen Abstecher zur Formel-Eins-Rennstrecke Yas Marina Circuit oder in die Oasenstadt Al Ain.

Dubai – die Megametropole Luxus, Glanz und Pracht im Überfluss hat auch die größte Stadt der VAE zu bieten: die von der Wüste umgebene Megametropole Dubai, die auch Hauptstadt des gleichnamigen Emirats ist. Das touristische Angebot der Stadt am Persischen Golf ist riesig und bietet für (fast) jeden Geschmack etwas. Berühmt ist Dubai für seine gigantischen Wolkenkratzer, von denen viele über 300 Meter in den Himmel emporragen. Mit seinem 321 Meter hohen segelförmigen Turm ist das weltbekannte Luxushotel Burj al Arab ein Wahrzeichen der Stadt. Zu den architektonischen Highlights gehört natürlich auch der 828 Meter hohe Turm Burj Khalifa, das höchste Gebäude der Welt. Wer schwindelfrei ist, sollte sich auf die Aussichtsplattform wagen und von hier aus einen sagenhaften Ausblick auf die Skyline von Dubai genießen. Unbedingt sehenswert sind auch der Yachthafen, in dem zahlreiche Restaurants um die Gunst der Besucher wetteifern, das gigantische Einkaufszentrum Dubai Mall, das auch ein riesiges Indoor-Aquarium beherbergt, und die traditionellen Souks, wie der exotische Gewürzmarkt und der glitzernde Goldsouk im Stadtteil Deira. Geschäftiges Treiben herrscht auf dem Dubai Creek, einem kilometerlangen Wasserarm, der die Stadt in zwei Hälften teilt. Entlang des Meeresarmes befinden sich viele Sehenswürdigkeiten. Tipp: Sightseeing einmal anders verspricht eine Fahrt mit der „Abra“, einem hölzernen Wassertaxi. Außerhalb der Stadt ist die Wüste mit ihrer faszinierenden

Stark wie 7 Tage Sonnenenergie

NUR
1x pro
Woche

VAE: WISSENSWERTES KURZ UND KNAPP

- + Einreise: Deutsche Staatsangehörige brauchen einen mindestens sechs Monate gültigen Reisepass.
- + Sprache: Offizielle Landessprache ist arabisch, Englisch wird jedoch fast überall gesprochen.
- + Religion und Ramadan: Staatsreligion ist der Islam. Während des Fastenmonats Ramadan müssen Reisende mit einigen Einschränkungen im Alltag, etwa mit geschlossenen Restaurants, rechnen. Ramadan 2015 beginnt am 17. Juni und endet mit dem dreitägigen Fastenbrechen vom 17. bis 19. Juli.

Weite ein spektakuläres Ausflugsziel. Unvergesslich ist eine Tour mit dem Geländewagen durch die Sanddünen oder ein Wüstenritt auf dem Kamel.

Kleine Paradiese Natürlich sind nicht nur die berühmten Emirate Abu Dhabi und Dubai sehenswert. Auch die fünf anderen Emirate der Vereinigten Arabischen Emirate haben einiges zu bieten und ihre ganz besonderen Reize. Nur eine kurze Autofahrt von Dubai entfernt liegt das **Emirat Sharjah**, das nicht nur Strandurlauber, sondern auch Kunst- und Kulturinteressierte anzieht. Auch vom kleinsten **Emirat Ajman** aus ist die Glitzermetropole Dubai rasch zu erreichen. Als Geheimtipp gilt das **Emirat Fujairah** an der Ostküste, das mit paradiesischen Stränden und ursprünglichen Wüsten- und Berglandschaften lockt. Von Seglern, Vogel- und Naturfreunden geschätzt wird das kleine **Emirat Umm al-Quwain**. Weiße Strände und eine traumhafte Natur warten auch im am nördlichsten gelegenen **Emirat Ras al-Khaimah** auf Besucher aller Altersklassen.

Sicher reisen, gesund bleiben

Wer seinen Urlaub in den Vereinigten Arabischen Emiraten verbringen möchte, muss sich um seine Sicherheit keine großen Sorgen machen. Denn die VAE haben eine sehr niedrige Kriminalitätsrate und zählen zu den sichersten Ländern des Mittleren Ostens. Und in Sachen Gesundheit gilt: Wer unterwegs ein paar klassische Vorsichtsmaßnahmen trifft, etwa an konsequenten Mücken- und Sonnenschutz denkt, und gängige Hygieneregeln einhält, hat beste Chancen, gesund zu bleiben. Impfschutz sollten Urlauber auf jeden Fall gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A haben. Entwarnung kann in Sachen Malaria gegeben werden, denn die WHO hat die VAE für malariefrei erklärt. Neben Repellent und Sonnenschutzpräparaten mit hohen bis sehr hohen Lichtschutzfaktoren gehören Arzneimittel gegen klassische Reisekrankheiten in die Reiseapotheke.

Doch Vorsicht: Die Einfuhr bestimmter Medikamente, die in Deutschland gängig und problemlos erhältlich sind, ist verboten! Darauf machen das Auswärtige Amt und die deutsche Botschaft in Abu Dhabi in ihren Reise- und Sicherheitshinweisen aufmerksam. Zu den verbotenen Wirkstoffen zählen zahlreiche beruhigende, angstlösende und antidepressiv wirkende Substanzen. Unbedingt erforderlich ist es vor der Reise, sich aktuell zu informieren. Eine Verbotliste (List of restricted and controlled drugs) gibt das VAE-Gesundheitsministerium in Abu Dhabi heraus. Das Auswärtige Amt rät dringend, sich vor der Reise durch eine VAE-Vertretung in Deutschland beraten zu lassen. Wichtig zu wissen ist auch, dass bei Drogenbesitz, selbst in geringsten Mengen an Kleidung, Körper oder im Reisegepäck, langjährige Haftstrafen drohen. An den Flughäfen müssen Reisende mit strengen Drogenkontrollen rechnen. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin



Das Sonnenvitamin-Depot

Bessere Compliance –
gute Langzeitverträglichkeit

- Auch bei 1x wöchentlicher Einnahme nachgewiesene, dauerhafte Erhöhung der Vitamin-D-Konzentration im Serum¹
- Hochdosierte, 1x wöchentliche Gabe, zuverlässig wirksam und sicher in der Langzeitanwendung²
- Innovatives Gel-Tab zum Kauen oder Lutschen, mit zitronig-fruchtigem Geschmack
- Ideal für die ganze Familie – auch schon für Kinder ab 1 Jahr

¹ Ish-Shalom, Segal, Salganik et al.: Comparison of Daily, Weekly and Monthly Vitamin D3 in Ethanol Dosing Protocols for Two Months in Elderly Hip Fracture Patients. Clin. Endocrinol. Metab. 2008; 93: 3430 – 3435.

² Maalouf, Nabulsi, Viethetal.: Short- and Long-Term Safety of Weekly High-Dose Vitamin D³ Supplementation in School Children. Clin. Endocrinol. Metab. 2008; 93: 2693 – 2701.

vitamin D-loges® 5.600 I.E.: Zusammensetzung: 1 Gel-Tab enthält 140 µg Vitamin D3 (entspricht 5.600 I.E.) als wöchentliche Verzehrmenge. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 20 µg Vitamin D3 (800 I.E.).

Verzehrempfehlung: vitamin D-loges® 5.600 I.E. ist zum wöchentlichen Verzehr vorgesehen. Die empfohlene Verzehrmenge beträgt 1 Gel-Tab pro Woche, vorzugsweise zusammen mit einer Hauptmahlzeit, und darf nicht überschritten werden. vitamin D-loges® 5.600 I.E. ist frei von Lactose und Gluten. Nahrungsergänzungsmittel.

Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe); www.loges.de