

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISENMIT
SINNEN

REISEN MIT SINNEN
Pardon/Heider Touristik GmbH Er-
furter Straße 23
D- 44143 Dortmund
Fon 0049 (0)231 589792-0
Fax 0049 (0)231 164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de

Laos

Länderinformation



Ihre Asien-Spezialisten: ☎ 0049 (0)231 589792-30, ✉ asien@reisenmitsinnen.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Informationen zum ReiseLand:	3
Politische, wirtschaftliche und soziale Situation	3
Infrastruktur und Tourismus.....	4
Geographie und ökologische Situation im Land	5
Sicherheit.....	6
Religion	6
Sprache und Verständigung.....	6
Klima und Reisezeit	7
Erleben und Genießen:	7
Besondere Verhaltensweisen und Geschenke	7
Fotografieren	7
Einkaufen und Souvenirs.....	8
Essen und Trinken	8
Praktische Reiseinformationen:	9
Visum und sonstige Einreisebestimmungen.....	9
Gesundheit	9
Verlust von Dokumenten	10
Währung und Geldumtausch	10
Zeitverschiebung	10
Post und Telekommunikation.....	11
Stromspannung	11
Reiseliteratur.....	11
Wichtige Adressen	12
Weitere Informationen im Internet.....	13
Eigene Notizen:.....	14

Informationen zum Reiseland:

Politische, wirtschaftliche und soziale Situation

Laos wurde 1954, nach dem Indochina-Krieg und dem Rückzug der Franzosen, unabhängig, rutschte danach allerdings in eine Zeit andauernder Bürgerkriege. Mitte der 1960er Jahre schließlich wurde Laos in den Vietnam-Krieg mit hineingezogen. Die USA bombardierten Gebiete im Osten von Laos, durch die der so genannten Ho-Chi-Minh-Pfad führte, auf dem Nordvietnam die kommunistischen Vietcong in Südvietnam mit Nachschub versorgte. Es wurde nicht nur der Ho-Chi-Minh Pfad bombardiert; über anderen Regionen im Norden von Laos wurde die überschüssige Bombenlast auf dem Rückflug von Vietnam abgeworfen. Zwischen 1964 und 1973 landeten etwa 250 Millionen Bomben in Laos und damit wurde das Land –obwohl es gar nicht selber im Krieg war– zu einem der meistbombardierte der Erde. Wegen der Unzahl an Blindgängern ist bis heute der Zugang zu vielen Ressourcen nicht, oder nur unter Lebensgefahr, möglich – Land und Leute bleiben unweigerlich arm. 1975 wurde die Monarchie abgeschafft und die Demokratische Republik Laos ausgerufen, die zunächst unter starkem Einfluss des kommunistischen Vietnam stand. Seit Anfang der 1990er Jahre zeigt sich eine politische und wirtschaftliche Liberalisierung.

Die Wirtschaft des Landes wächst jährlich rasant um etwa 7-8% und ist weiterhin von der Landwirtschaft geprägt. Knapp zwei Drittel der Bevölkerung sind in diesem Sektor beschäftigt und etwa 50% des BIP entfallen darauf. Die anderen 50 % entfallen zu fast gleichen Teilen auf Dienstleistungen, Bergbau, Industrie und Tourismus. In den Städten entwickelte sich in den vergangenen Jahren eine kaufkräftige Mittelschicht. Landesweit lebt allerdings ein Viertel der Bevölkerung unter der nationalen Armutsgrenze, sodass Laos zu einem der am wenigsten entwickelten Länder der Welt zählt.



Laos zählt etwa 6,15 Mio. Einwohner, die verschiedenen ethnischen Gruppen angehören. Am dichtesten sind die Tiefländer am Mekong besiedelt, wo sich u.a. auch die Hauptstadt Vientiane sowie Luang Prabang befinden, während viele Gebirgsregionen sehr dünn oder gar nicht besiedelt sind. Die Bevölkerung ist stark von sozialistischen Strukturen geprägt und in Gewerkschaften, Verbänden und Jugendorganisationen organisiert, über die die Parteiführung Kontrolle hat. Auch die Medienlandschaft ist staatlich kontrolliert und untersteht dem Ministerium für Information, Kultur und Tourismus; das Internet wurde erst 1997 eingeführt. Die Alphabetisierungsrate ist mit 82% bei den Männern und 63% bei den Frauen eher niedrig; weiterhin bricht ein Drittel der laotischen Kinder die sechs Jahre dauernde Grundschule vorzeitig ab.

Obwohl in der Verfassung die Gleichberechtigung der Frau fest verankert ist, ist Laos eine Männergesellschaft. Während Männer lediglich für die „schwere“ körperliche Arbeit zuständig sind, obliegen alle übrigen Aufgaben der Frau. Sie hat nicht nur für Kindererziehung und Haushalt zu sorgen, sondern ist auch für die Finanzen zuständig und trägt dafür Sorge, dass genug Geld im Haus ist. Trotzdem hat der sozialistische Einfluss dazu geführt, dass Frauen in Laos emanzipierter sind als in anderen Ländern Südostasiens.

Infrastruktur und Tourismus

Die Infrastruktur in Laos ist wenig entwickelt. Von 13.000 km Straße sind nur 3.500 km asphaltiert, ein nennenswertes Bus- oder Schienennetz gibt es nicht. Das Land verfügt über fünf Flughäfen und einige schiffbare Flüsse. Im Dezember 2015 startete der Bau der China-Laos-Bahn, die nach ihrer Fertigstellung 2020 auf laotischer Seite von der Grenzstadt Boten über Luang Prabang und Vang Vieng nach Vientiane führen soll. Von hier aus soll die Strecke weiter bis Bangkok in Thailand geführt werden und dann an die bereits bestehende Bahntrasse nach Singapur angeschlossen werden. Laos würde damit zum Transitland werden und erwartet enorme wirtschaftliche Auswirkungen.



Der Tourismus ist mit 400 Mio. US\$ die zweitwichtigste Einnahmequelle in Laos. Die Regierung will die Einnahmen bis 2020 mehr als verdoppeln, denn im Vergleich zu den Nachbarstaaten bleibt das Binnenland mit etwa 2.500.000 touristischer Ankünfte im Jahr 2013 (www.tradingeconomics.com) weit zurück.

In der Sparte Öko-Tourismus nimmt das Laos bereits jetzt eine Vorreiterrolle ein. So erhielt z.B. das Nachtsafari-Projekt im Nam Et-Phou Louey-Nationalpark den internationalen Preis für "Weltweit Verantwortlichen Tourismus" in der Kategorie "Bestes Verantwortliches Tiererlebnis".

Geographie und ökologische Situation im Land

Obwohl relativ nahe zum Golf von Tonkin gelegen, ist Laos der einzige Binnenstaat in Südostasien. Der nördliche Nachbar ist China (Provinz Yunnan), im Osten liegt Vietnam, im Süden grenzt Laos an Kambodscha sowie im Westen an Myanmar und Thailand. Der südliche Teil von Laos befindet sich auf der Indochinesischen Halbinsel, der Nordteil auf dem südostasiatischen Festland.

Laos kann von der Topographie her in zwei Regionen geteilt werden: Das durch Gebirge dominierte Gebiet erstreckt sich in nord-südlicher Richtung durch nahezu das gesamte Land und nimmt fast 90 % der Landesfläche ein. Hier werden Höhen von mehr als 2.000 m erreicht, der höchste Gipfel ist 2.819 m hohe Phu Bia. Zum Teil ist die Landschaft von dichten Wäldern bestanden. Das restliche Gebiet ist ein Tiefland an der thailändischen Grenze. Hier liegt die laotische Hauptstadt Vientiane.

Der wichtigste Fluss des Landes ist der in Tibet entspringende und bis nach Vietnam fließende Mekong. Auf ca. 1.000 km stellt der Mekong die Grenze zu Thailand und Myanmar dar. Weitere für das Land wichtige Flüsse sind u.a. Nam Ngum, Nam Ou und Nam Xebanghieng.



Laos hat sich in den vergangenen Jahren rasant modernisiert. Der Bau von Staudämmen, Bergwerken und das Anlegen von Plantagenlandwirtschaften sind nicht ohne Folgen für die Umwelt geblieben. Auch wenn die Regierung inzwischen eine ganze Reihe

von Umweltschutzgesetzen erlassen hat, bleibt es trotzdem eine Herausforderung den rasanten Wirtschaftsaufschwung nachhaltig zu gestalten und das Land für ökologische Fragestellungen zu sensibilisieren.

Sicherheit

Laos gilt zurzeit als politisch stabil. Es gibt weder Religionskonflikte noch Grenzunruhen mit den Nachbarländern. Die Kleinkriminalität steigt leider in den von Touristen stark frequentierten Städten Vientiane, Luang Prabang und Vang Vieng an. Bitte achten Sie deshalb unterwegs in den Städten in dem üblichen Maße auf Ihre Wertsachen und Taschen.

Detaillierte Informationen zur aktuellen Sicherheitslage im Land erfahren Sie in den [Reise- und Sicherheitshinweisen auf der Webseite des Auswärtigen Amtes](#) bzw. auf Nachfrage direkt bei uns.

Religion

Bis 1975 war der Buddhismus Staatsreligion und auch heute noch bezeichnen sich rund 90 % der Laoten als Buddhisten. Der laotische Buddhismus ist allerdings tief geprägt von Animismus, Ahnenkult und Geisterglaube. Moralisch und zivilisatorisch orientiert sich die Gesellschaft an buddhistischen Werten. Fast jeder Laote tritt - zumindest für ein paar Tage – einmal in seinem Leben in ein Kloster ein.



Sprache und Verständigung

Die Amtssprache ist Laotisch und wird fast überall im Land gesprochen. Auf Grund der schwachen Infrastruktur und der Stärke anderer Sprachen unter einigen ethnischen

Gruppen beherrscht noch nicht jeder Einwohner Laotisch, auch wenn die Benutzung der Sprache stark vorangetrieben wird.

Klima und Reisezeit

Laos liegt im Einzugsgebiet des Monsuns und es herrscht ganzjährig tropisch-warmes Klima. Am wärmsten ist es in der Mekong-Ebene rund um die Hauptstadt Vientiane. Die Temperaturen können hier im April bis auf knapp 40 °C steigen und im Januar nachts Tiefstwerte um die 14 °C erreichen. Im Norden von Laos kann es im Winter mitunter abends recht kühl werden und es empfiehlt sich warme Kleidung mitzubringen.

Während der Regenzeit von Mai bis Oktober ist mit hoher Luftfeuchtigkeit und teils starken Regengüssen zu rechnen.

Im November beginnt die trockene und kühle Jahreszeit, die bis zum Februar andauert. März und April sind die heißesten Monate.

Erleben und Genießen:

Besondere Verhaltensweisen und Geschenke

Andere Länder, andere Sitten! Dieser viel zitierte Satz hat seine Gültigkeit nicht verloren. Viele unserer Verhaltensmuster lassen sich kaum innerhalb weniger Flugstunden ändern, doch durch Offenheit, die Einhaltung der üblichen Höflichkeitsregeln und ein wenig Humor, haben wir als Reisende die Chance, nicht nur wegen der Devisen ein gern-gesehener Gast zu sein.

Höflichkeit, Zurückhaltung und Freundlichkeit sind in Laos wichtige Tugenden. Im Umgang mit Einheimischen gilt es daher ganz besonders Ruhe zu bewahren und es zahlt sich immer aus den Menschen mit einem freundlichen Lächeln zu begegnen. Der Austausch von Zärtlichkeiten zwischen Männern und Frauen in der Öffentlichkeit ist in Laos tabu.

Fotografieren

Achten Sie bei der Reisevorbereitung darauf, genügend Speicherkarten bzw. Akkus mitzunehmen und diese gut zu verstauen. Vor Ort ist es nur in den größeren Städten möglich Ersatz zu besorgen. In vielen Internetcafés kann man seine Bilder auf CD oder DVD brennen lassen.

Flughäfen und militärische Einrichtungen dürfen nicht fotografiert werden.

Wenn Sie Menschen fotografieren wollen, fragen Sie vorher bitte um Erlaubnis. Viele Menschen werden es erlauben und für Sie posieren. Respektieren Sie aber auch eine Absage. Bei manchen ethnischen Volksgruppen ist das Bannen von Menschen auf Bilder nicht erlaubt. Für den Touristen ist das meist keine große Sache, für das Stammesmitglied dagegen sehr wohl. Von versteckten Aufnahmen raten wir dringend ab.



Einkaufen und Souvenirs

In den größeren Städten und Touristenzentren können Sie die notwendigen Kleinigkeiten wie Batterien und Toilettenartikel kaufen. Erwarten Sie allerdings in den abgelegenen Orten keine große Auswahl.

Typische Souvenirs sind Seidentextilien, Papierwaren und Lampen, Silberschmuck und Kunsthandwerk der Bergvölker. Wie überall gilt auch hier, dass die Qualität durchaus extrem schwanken kann. Vorsichtig sollten Sie bei „Allround“-Souvenirhändlern sein und Textilien beispielsweise in den dafür bekannten Stadtteilen kaufen. Fragen Sie einfach Ihren Reiseleiter nach guten Tipps!

Essen und Trinken

Wie in den meisten asiatischen Ländern, gehört auch in Laos der Reis zu jedem Essen dazu. Die Bedeutung von Reis als Grundnahrungsmittel zeigt sich auch darin, dass das laotische Wort für essen „kin khao“ lautet, was wörtlich übersetzt „Reis essen“ heißt. Laoten bevorzugen Klebreis, doch auch der lockere weiße Reis kommt auf den Tisch. Dazu gibt es dann viel Gemüse und Fisch aus dem Mekong oder Fleisch, verfeinert mit einer außerordentlich großen Auswahl an Kräutern. Zu jeder Tageszeit werden gerne Suppen oder Eintöpfe gegessen und zum Nachtisch kann man viel frisches Obst genießen. Des Weiteren gibt es in Laos viele Möglichkeiten die französische, chinesische, vietnamesische, thailändische und europäische Küche zu genießen.

Es wird viel grüner Tee getrunken (zumeist aus Thailand importiert), doch auch der kräftige und süßlich-saure Café Lao ist nicht zu verachten. Traditionell wird er mit einer ordentlichen Portion karamellisierter Kondensmilch getrunken.

Leitungswasser sollte man strikt meiden. In Plastikflaschen abgefülltes Trinkwasser und die bekannten Soft Drinks sind überall erhältlich.



Praktische Reiseinformationen:

Visum und sonstige Einreisebestimmungen

Sie benötigen für die Einreise nach Laos ein gültiges Visum. Das Visum erhalten Sie bei der Einreise ins Land für 30 US-Dollar. Denken Sie also bitte daran US-Dollar in bar passend mitzuführen. Zusätzlich benötigen Sie für das Visum zwei aktuelle Passbilder, Tickets und Reisedokumente für ein Weiterreiseland. Ihr Pass muss bei der Ausreise (Rückflug) noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Nehmen Sie zur Sicherheit eine Fotokopie Ihres Reisepasses (ggf. einschließlich Visum) und der Flugtickets mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.

Gesundheit

Wir meinen, und dabei sprechen wir aus Erfahrung, dass bei den anstehenden Impfungen nicht übertrieben werden sollte.

Es sind für Laos keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen wird von den Tropeninstituten eine Impfung gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A. Für gewisse Personengruppen kann eine Hepatitis B-, Tollwut- und/oder Impfung gegen die Japanische Enzephalitis sinnvoll sein. Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

Vorsicht bei frischem Wasser, Salaten, Gemüse und Obst! Lassen Sie sich von Ihrem Reiseleiter beraten, welche Nahrungsmittel Sie unbedenklich verzehren können. Gegen Durchfall sollten Sie ein Medikament mitbringen, um sich nicht auf diese höchst lästige Art die Reise zu verderben. Auch ein Mückenschutz - beispielsweise Anti Brumm oder NoBite – sollte in Ihrer Reiseapotheke auf jeden Fall dabei sein.

In Laos gilt ganzjährig ein geringes Malaria-Risiko. Ein konsequenter Mückenschutz durch körperbedeckende Kleidung, Anwendung von insektenabwehrenden Mitteln und /oder Aufenthalt in mückengeschützten Räumen in den Abend- und Nachtstunden verringert das Malariarisiko erheblich. Zusätzlich kann die Mitnahme eines Notfallmedikaments (Standby) sinnvoll sein.

Auch tagsüber raten wir zum konsequenten Mückenschutz, da Dengue von tagaktiven Mücken übertragen wird. Gegen Dengue gibt es keine Impfung oder chemische Prophylaxe.

Verlust von Dokumenten

Nehmen Sie eine Fotokopie Ihres Reisepasses und der Flugtickets mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.

Bei Verlust Ihrer Mobilfunk-, EC- oder Kreditkarte können Sie diese unter der folgenden Telefonnummer sperren lassen: +49 116 116 und +49 30 4050 4050 (Detaillierte Informationen unter www.sperr-notruf.de).

Währung und Geldumtausch

Die Landeswährung in Laos ist der Kip (LAK).

Nehmen Sie am besten EURO (können am ersten Tag gewechselt werden) und einige US\$ in bar mit (auch für die „Visa on Arrival“). In allen Wechselstuben (in den Städten) können Sie EURO oder USD eintauschen. Den Umtausch können Sie zum jeweiligen aktuellen Bankkurs vornehmen. Etwas Bargeld ist auf jeden Fall förderlich (kleine US\$ Scheine).

In Vientiane und Luang Prabang können Sie auch mit den gängigen Kreditkarten (mit Ihrer PIN Nummer) Geld abheben. Außerhalb dieser Städte sollte man genügend Bargeld mit sich führen. Reiseschecks sind nicht mehr sehr üblich.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung Deutschland - Laos beträgt +6 Stunden bzw. +5 Stunden während der europäischen Sommerzeit, d.h. 12 Uhr in Deutschland bedeutet 18/17 Uhr in Laos.

Post und Telekommunikation

Ländervorwahl aus Deutschland: 00856

Handys sind zwar inzwischen weit verbreitet, jedoch ist die Netzabdeckung außerhalb großer Städte meist eher schlecht. Deutsche Vertragskarten für Handys funktionieren meist in Laos, PrePaid Karten jedoch nicht. Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Vertragspartner nach den Tarifen, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Die Kommunikation via SMS ist meist recht preiswert.

Sie können auch vor Ort eine lokale Prepaid-SIM-Karte erwerben, deutsche Smartphone können problemlos damit verwendet werden.

Das Telefon im Hotelzimmer ist meist überzogen teuer, günstiger kann man mit Telefontarten in öffentlichen Telefonzellen nach Europa anrufen.

Internetcafés gibt es in den größeren Ortschaften.

Als Luftpost gekennzeichnete Briefe und Karten dauern nach Europa lediglich 4-5 Tage.

Stromspannung

Die Netzspannung und Frequenz in Laos sind die gleichen wie in Deutschland. Sie können in Laos Ihre elektrischen Geräte ohne Probleme benutzen.

Es kommen so gut wie alle Steckervarianten zum Einsatz, weshalb sich die Mitnahme eines Universaladapters empfiehlt.

Es kommt häufiger zu Stromausfällen, nehmen Sie deshalb am besten eine Taschenlampe mit.

Reiseliteratur

- Scholl-Latour, Peter: Der Tod im Reisfeld. 30 Jahre Krieg in Indochina; Dtv, 2000
- M.G. Schoeneberg: Geister der gelben Blätter. KoF publishing, 2007
- Terzani, Tiziano: Fliegen ohne Flügel - Eine Reise zu Asiens Mysterien. Goldmann, 2001
- Kotte, Heinz und Siebert, Rüdiger: Laos – Aufbruch am Mekong, Horlemann Verlag, Bad Honnef 2002
- Colin Cotterill: Dr. Siri und seine Toten. Manhattan-Verlag München, 2008. Humorvoller Krimi, der in Vientiane spielt. Weitere Bände: Dr. Siri sieht Gespenster. Manhattan-Verlag München, 2009. Totentanz für Dr. Siri. Manhattan-Verlag München, 2010 Briefe an einen Blinden. Manhattan-Verlag München, 2011

Wichtige Adressen

Botschaft Laos

Deutschland/Österreich:

Botschaft der Demokratischen Volksrepublik Laos
Bismarckallee 2a, 14193 Berlin
Tel: 030 89 06 06 47 // Fax: 030 89 06 06 48
E-Mail: hong@laos-botschaft.de

Die Schweiz:

Botschaft der Demokratischen Volksrepublik Laos
Route de Colorrex 14
1218 Le Grand-Saconnex
Tel: 022 789 24 41/42 // Fax: 022 789 24 40

Botschaft Deutschland/Österreich/die Schweiz

Deutschland:

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland
Rue Sokpalouang 26 (Sisattanak), B.P. 314, Vientiane
Tel: (00856) 21 31 21 10/11 // Fax: (00856) 21 35 11 52
E-Mail: info@vien.diplo.de, www.vientiane.diplo.de

Österreich und die Schweiz haben keine Botschaft in Laos,
zuständig sind die Botschaften in Thailand

Österreich:

Österreichische Botschaft
Soi Nantha 14
Thanon Sathorn Tai, 10330 Bangkok, Thailand
Tel: (0066) 2 303 62 57/58 // Fax: (0066) 2 303 62 60
E-Mail: bangkok-ob@bmeia.gv.at, www.aussenministerium.at/bangkok
Mo-Fr 09.00-12.00

Die Schweiz:

Embassy of Switzerland
35 North Wireless Road, 10330 Bangkok, Thailand
Tel: (0066) 2 674 69 00 // Fax: (0066) 2 674 69 01/02
www.eda.admin.ch/bangkok

Weitere Informationen im Internet

Allgemeines: www.visit-laos.com
www.wikitravel.org/de/Laos
www.derreisefuehrer.com/laos

Nachrichten: www.vientianetimes.org.la/

Gesundheit: www.die-reisemedizin.de
www.fit-for-travel.de
www.reisevorsorge.de
www.reiseapotheke.de
www.gesundesreisen.de

Wechselkurse: www.oanda.com/convert/classic





REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
D- 44143 Dortmund

Unsere Website
Kapverden-Wander-Erlebnisreisen

Fon 0049 (0)231 589792-0
Fax 0049 (0)231 164470
info@reisenmitsinnen.de

www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de

Sie erreichen uns montags bis freitags
sowie samstags

08.00 - 19.00 Uhr
10.00 - 13.00 Uhr

Das Team Asien erreichen Sie direkt:

0049 (0)231 589792-30
asien@reisenmitsinnen.de

Aktueller Stand: Dezember 2019

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.