

Vorwort

Geheimnisvolle Tempelruinen, strahlend weiße Strände, aufstrebende Orte entlang der Küste, die pulsierende Metropole Phnom Penh, weiterhin nahezu unberührte Regionen und herzensgute Menschen machen das Königreich Kambodscha zu einem **kontrastreichen Reiseziel**, das deutlich mehr zu bieten hat, als viele erwarten! Beim bewegenden Anblick Angkor Wats, während der Erkundung der Mahnmale der Schreckensherrschaft der Roten Khmer und spätestens auf den traumhaft schönen Inseln wird immer mehr Reisenden klar, dass Kambodscha zu Unrecht im Schatten seiner großen Nachbarn steht.

Nach Ende der französischen Kolonialzeit und einer kurzen goldenen Ära in den 1950er- und 1960er-Jahren führten die Wirren des Vietnamkrieges zum Genozid der Roten Khmer an der eigenen Bevölkerung. Die anschließenden Jahrzehnte des Bürgerkrieges machten wirtschaftliche Fortschritte nahezu unmöglich. Bis heute trifft man auf traumatisierte Menschen und bewegende Schicksale. Dem kleinen Land ist der **Aufbruch** jedoch bereits vor vielen Jahren gelungen. Trotz weiterhin bestehender, ausgeprägter Armut, schier unendlicher Arbeit, um das Land von Blindgängern und Minen zu befreien sowie ausgeprägten sozialen Ungleichheiten blickt die junge Bevölkerung Kambodschas in die Zukunft.

Sich hartnäckig haltende Vorurteile, ein vergleichbar geringes Angebot an

AlexAsia

Das Autorenpaar betreibt die Website **www.AlexAsia.de**. Dort stellen die beiden ihren Lesern ausführlich vor Ort recherchierte Informationen und Empfehlungen über Kambodscha, Thailand, Bali und große Teile Südostasiens zur Verfügung.

- **Facebook:** facebook.com/alexasia.de
- **Instagram:** instagram.com/_alexasia_





Die Autoren am Prasat Prang in Koh Ker

Informationen und rasanter Wandel erschweren die **Reiseplanung** jedoch deutlich. Mit diesem Buch möchten wir euch deswegen vor und während eurer Reisen durch Kambodscha dabei helfen, das Land der Khmer besser zu verstehen und individuell zu erkunden.

Anhand **ausgeklügelter Routen** führen wir euch zu Orten entlang und abseits der touristischen Pfade und erklären euch, wie ihr Kambodscha mit Reisen durch die Nachbarländer **Thailand, Vietnam** und **Laos** kombiniert. Mit Hilfe unserer persönlichen Empfehlungen zu Transfers, Aufenthaltszeiten, Unterkünften, Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten entdeckt ihr sogar in touristischen Hotspots kaum bekannte Sehenswürdigkeiten. Wir möchten dazu inspirieren, eigene Reisen und Abenteuer zu gestalten, intensiv ins

Land einzutauchen und Kambodscha ganz individuell zu erleben. Dank guter Vorbereitung werden sich vor Ort Freiräume für spontane Erlebnisse bieten – damit eure Reise ihre eigenen Geschichten schreiben kann!

Kambodscha hat seit vielen Jahren einen besonderen Platz in unseren Herzen und wir beide können nur darüber staunen, wie schnell sich das Land entwickelt. Wir wünschen allen Kambodscha-Reisenden außergewöhnliche Begegnungen, nachhaltige Erinnerungen und unsere vor vielen Jahren erlangte Erkenntnis, dass Kambodscha mehr als eine Reise wert ist.

Vanessa & Alex

Vanessa Mosch

Nils Alexander Kemna

Inhalt

Vorwort	2	Barrierefreies Reisen	54
Hinweise zur Benutzung	6	Reisen mit Kindern	55
Die Regionen	8	LGBT+	55
Willkommen in Kambodscha	10	Essen und Trinken	55
Feste und Feiertage	12	Fotografieren und Filmen	58
Fünf Must-Sees	16	Die wichtigsten Dos und Don'ts unterwegs	59
Fünf beeindruckende Khmer-Tempel	17	3 Die Routen entdecken	66
Fünf Natur-Highlights	18	● Route 1: 3 Wochen „Best of“	68
Fünf persönliche Tipps	19	● Route 2: Kambodscha kompakt	74
		● Route 3: Kurz und knapp	80
		● Route 4: 3-Wochen-Schleife	84
		● Route 5: Le Grand Tour	90
		● Route 6: Auf dem Backpacker-Trail	98
		● Route 7: Abenteuer Nordosten	104
		● Route 8: Küste und mehr	110
1 Reiseplanung	20	4 Die Regionen entdecken	116
Wie viel Zeit benötigt man?	22	<u>Angkor und der Nordwesten</u>	<u>118</u>
Was kostet eine Rundreise?	22	Siem Reap & Angkor	120
Anreise	23	<i>Kurztrip: Siem Reap und Angkor in drei Tagen</i>	<i>124</i>
Ein- und Ausreisebestimmungen	25	<i>Abstecher in der Region: Östlich von Siem Reap</i>	<i>156</i>
Allgemeine Informationen	30	<i>Abstecher in der Region: Zwischen Battambang und Phnom Penh</i>	<i>169</i>
Nachhaltiges Reisen	38	<u>Großraum Phnom Penh</u>	<u>170</u>
Gepäck	39	Phnom Penh	172
		<i>Kurztrip: Phnom Penh in drei Tagen</i>	<i>176</i>
		<i>Wechselnde Strömungen</i>	<i>182</i>
		<i>Phnom Penhs Gründung</i>	<i>189</i>
2 Unterwegs in Kambodscha	42		
Umherkommen	44		
Umgangsformen und Gesetze	47		
Gesundheit	49		
Notfall	50		
Geld	50		
Mobilfunk und Internet	52		
Sicherheit	53		
Elektrizität	54		
Wäsche waschen	54		

<i>Ta Prohm und Yeay Pean</i>	200	5 Kambodscha >>inside<<	286
<i>Abstecher in der Region: Zwischen</i>			
<i>Phnom Penh und der Küste</i>	202	Armut in Kambodscha	288
		Minen und Blindgänger	289
Küste und Inseln	204	Chinesischer Einfluss	291
Kampot	206	Nationalstolz Angkor	292
<i>Kampot-Pfeffer</i>	212	Apsara-Tanz	293
Kep	217	Buddhismus, Religion und	
<i>Kep auf eigene Faust</i>	221	Geisterglaube	294
Sihanoukville	226	Aus Saloth Sar wird Pol Pot	295
Koh Rong	231	Die Geschichte Kambodschas	298
Koh Rong Samloem	240	Zeitstrahl	320
Koh Kong	248		
<i>Kardamomgebirge</i>	250	6 Anhang	324
Koh Sdach	253		
Nordosten	254	Literaturtipps	326
Kampong Cham	256	Kleine Sprachhilfe	327
Kratie	262	Register	332
<i>Bedrohte Delfine</i>	268	Impressum	340
Stung Treng	270	Bildnachweis	341
Mondulkiri	271	Schreiben Sie uns!	342
Ratanakiri	280		

Drachenfrüchte auf dem Russian Market in Phnom Penh

