

inhalt

- 8 **TAKE OFF**
Kurz und bündig: Meldungen
und Zahlen zum Staunen
- 16 **IM HERZEN DER TROPEN**
Eine Hommage in Bildern
an zwei kleine Länder, die mit
Naturschönheit gesegnet sind
- 26 **INTERVIEW**
Die Umwelt-Aktivistin Monica
Araya über ihre Vision von
einem nachhaltigen Costa Rica
- 30  **KLASSIKER-ROUTE:
COSTA RICAS WESTEN**
Von Schildkrötenstränden auf
Nicoya über Vulkane bis in den
Nationalpark Manuel Antonio
- 42 **DIE ERNEUERER**
Fünf Menschen, die Costa Rica
mit Mut und Fantasie verändern
- 50 **VOM FAULTIER LERNEN**
Nur keine Eile: 10 Fakten über
den Langschläfer des Urwalds
- 54 **DER PANAMAKANAL**
Die Wasserstraße zwischen den
Ozeanen ist Lebensader,
Geldquelle – und eine Legende
- 62 **LEIBSPEISE DER NATION**
Gallo Pinto heißt der Brei aus
Reis und Bohnen, der die Costa
Ricaner zutiefst verbindet
- 66 **EIN BETT IM GRÜNEN**
Nasenbären als Nachbarn:
Wunderbare Öko-Lodges

- 74 **DIE SCHATZINSEL**
Gold soll die Isla del Coco bergen,
doch der wahre Schatz ist die Natur
- 78 **HORT DER HUNDERTJÄHRIGEN**
Warum die Menschen auf der
Halbinsel Nicoya uralt werden und
dabei fit bleiben
- 88 **MIT HIGHTECH NACH OBEN**
Wie sich Costa Rica zum Silicon
Valley Mittelamerikas entwickelt
-  92 **ENTDECKER-ROUTE:**
QUER DURCH PANAMA
Von der Großstadt durch den
Dschungel bis in die Karibik

- 102 **EXPEDITION INS TIERREICH**
Die wilden Wesen des Regenwalds
- 114 **AUSZEIT MIT MEERWERT**
Als freiwillige HelferIn in Costa Rica
- 120 **SPECIAL GUIDE**
Strände (S. 120), Aktiv (S. 126),
San José (S. 132), Natur (S. 136),
Panama (S. 140)

RUBRIKEN

Unterwegs erlebt	6
Editorial	3
Impressum	142
Bildnachweis	142
Vorschau	143

S. 125**PREISRÄTSEL**

*Gewinnen Sie insgesamt vier Über-
nachtungen im Dschungel*

S. 146

*Große Karte zum
Ausklappen
mit allen Adressen
und Tipps
aus dem Heft*

ERLEBEN**ESSEN & TRINKEN****EINKAUFEN****SCHLAFEN**