

Wie Laos mich überrascht hat – Vom grünsten Land, den  
freundlichsten Menschen und anderen Highlights

## Meine Reise durch Südostasien

- 1 Woche Kambodscha
- 2 Wochen Vietnam
- 1 Woche Laos
- 3 Wochen Thailand
- 2 Wochen Myanmar
- 1 Woche Malaysia
- 4 Wochen Indonesien



Quelle: Google Maps

## Vientiane - die Hauptstadt

Die wirklich sehr übersichtliche Hauptstadt von Laos, Vientiane, hat es mir direkt auf den ersten Blick angetan. Der Kontrast zu Vietnam hätte nicht größer sein können: Der Verkehr wirkt hier geradezu geordnet, auf den Straßen ist generell viel weniger los und alles wirkt entschleunigt. Der Eindruck, dass auch die Einwohner entspannter und freundlicher sind, verhärtet sich in den nächsten Tagen ebenfalls und kleine Bräuche – wie etwa, dass man vor jedem Geschäft, Hotel, Haus oder Restaurant seine Schuhe auszieht – stechen direkt ins Auge. Vom ersten Tag an kann ich sagen, dass mir Laos bisher am besten gefällt.

## Highlights in Vientiane

- das Sisaket Museum (Eintritt 10.000 Kip, etwa 1€)
- das Phra Thatlaung Museum (Eintritt 10.000 Kip, etwa 1€)
- das Ho Phra Keo Museum (Eintritt 10.000 Kip, etwa 1€)
- der Patuxai Triumphbogen



der liegende Buddha



das Sisaket Museum

## Vang Vieng - Tagesausflüge mit Action

Vang Vieng hat zwar den Ruf als „Partystadt“, allerdings habe ich davon nichts mitbekommen. Bang Vieng ist vor allem eine Stadt, in der man gut Ausflüge buchen kann

Wie Laos mich überrascht hat – Vom grünsten Land, den  
freundlichsten Menschen und anderen Highlights

(Zip lining, Kayaking, Tubing, Klettern). Zwar ist die Anreise von Vientiane nach Luang Prabang recht anstrengend, da die Straßen löchrig und holprig sind, dafür ist aber die Natur umwerfend. Laos ist wahnsinnig grün und im Gegensatz zu dem, was ich in Kambodscha und Vietnam gesehen habe, sehr bergig. Vang Vieng ist ebenfalls von Bergen umgeben und wenn man die Hauptstraße der Stadt verlässt befindet man sich nach wenigen Minuten Fußweg bereits mitten auf dem Land.

## Ein Tagesausflug von Vang Vieng

- man kann verschiedene Ausflugsangebote buchen
- im 8-stündigen Tagesausflug ist ein lokaler Guide enthalten
- die Hin- und Rückfahrt zu den Wasseraktivitäten
- Mittagessen (ein über dem Feuer gekochtes Barbecue)
- Zip lining, Kayaking, Tubing und der Besuch der „Blauen Grotte“
- der Preis liegt, je nach Unternehmen, etwa bei 45\$ (ohne Zip lining bei etwa 30\$)



der Mekong



auf dem Land

## Luang Prabang - buntes Treiben

Luang Prabang wurde zu meiner absoluten Lieblingsstadt in Laos. Neben einem wunderschönen Nachtmarkt (Öffnungszeiten: 18 bis 23 Uhr), auf dem es alles zu kaufen gibt, was man sich nur vorstellen kann, lohnt sich besonders der Aufstieg zum auf einem Hügel gelegenen That Phu Si Tempel (Eintritt 20.000 Kip, etwa 2€) und der Sonnenuntergang dort oben, sowie ein Tagesausflug zu den Kuang Si Wasserfällen (Eintritt 20.000 Kip, etwa 2€).

## Preise auf dem Nachtmarkt

- Nachtisch aus Kokosnuss-Teig: 5.000 Kip (etwa 0,50€)
- Scharfe Nudelsuppe mit Fleisch: 10.000 Kip (etwa 1€)
- großes vegetarisches Buffet: ein Teller für 15.000 Kip (etwa 1,50€)
- bunte Kleider mit gestickten Säumen: 80.000 Kip (etwa 8,20€)
- bunte Röcke und Hosen: 30.-40.000 Kip (zwischen 3 und 4€)
- bunte Taschen und Souvenirs: 10.-50.000 Kip (zwischen 1 und 5€)



Wie Laos mich überrascht hat – Vom grünsten Land, den  
freundlichsten Menschen und anderen Highlights

Sonnenuntergang



der That Phu Si Tempel

## **Die Kuang Si Wasserfälle**

Auch mein Ausflug zu den Kuang Si Wasserfällen war eines meiner Highlights in Laos. Erwartet habe ich eine völlig überlaufene Touristenattraktion und wenig beeindruckende Wasserfälle. Doch als ich dann vor Ort war, eine Stunde lang durch den Dschungel und um die Wasserfälle herum gehiket bin und die umwerfende Aussicht um mich herum genossen habe, war ich rundherum glücklich. Das Wasser der Wasserfälle ist klar und türkisblau, die Bereiche zum Schwimmen sehr sauber und die Temperatur sehr erfrischend. Eine absolute Empfehlung!



die Kuang Si Wasserfälle



türkisblaues Wasser

## **Auf dem Mekong River**

Eine weitere Erfahrung, die ich so schnell nicht vergessen werde, ist meine 36-stündige Reise auf dem Mekong. Der riesige Fluss bietet Reisenden eine gute Möglichkeit, Richtung Nordthailand zu reisen, ohne auf die schlecht ausgebauten und sehr holprigen Straßen in Laos zurück greifen zu müssen. Von Luang Prabang aus fuhr ich etwa 10 Stunden mit einem kleinen Boot flussaufwärts und übernachtete dann am Rande des Mekong bei einer laotischen Gastfamilie. Am nächsten Tag ging es noch einmal 10 Stunden lang auf den gurgelnden Fluss, bevor wir an der thailändischen Grenze ankamen.



am Mekong



am Mekong

Wie Laos mich überrascht hat – Vom grünsten Land, den  
freundlichsten Menschen und anderen Highlights

## Essen in Laos

Das Essen in Laos ist wahnsinnig günstig und sehr vielseitig. Genau wie in Vietnam gibt es viele Reismnudeln und Reis, aber die Auswahl für Vegetarier ist größer. Handeln ist zwar überall erwünscht, die Essenspreise stehen jedoch fest.

- Teigtaschen gefüllt mit Fleisch oder Gemüse: 10 Stück für 20.000 Kip (etwa 2€)
- riesige Pfannkuchen gefüllt mit verschiedenen Zutaten: ab 10.000 Kip (etwa 1€)
- Frucht-Smoothie: ab 15.000 Kip (etwa 1,50€)
- Nachtisch aus Kokosnuss-Teig: 5.000 Kip (etwa 0,50€)
- Scharfe Nudelsuppe mit Fleisch: 10.000 Kip (etwa 1€)
- großes vegetarisches Buffet: ein Teller für 15.000 Kipp (etwa 1,50€)



vegetarisches Buffet



Essen in Laos

## Weitere Abenteuer in Südostasien

- Angkor Wat hautnah erleben – Der Zauber Kambodschas + Sonnenaufgang
- Eine Rundreise durch Kambodscha – Route, Highlights und Tipps für Deinen Aufenthalt
- Meine Rundreise durch Vietnam – 2.000 Kilometer von Saigon (Süden) bis nach Hanoi (Norden)
- Wie Laos mich überrascht hat – Vom grünsten Land, den freundlichsten Menschen und anderen Highlights
- Ein Ausflug zum Inle See in Myanmar – Warum Du diesen Ort auf keinen Fall verpassen solltest
- Meine Rundreise durch Myanmar – Von Pagoden, Bergdörfern und Mönchsgesängen
- Eine Woche in Bangkok verbringen – Stadtübersicht, Highlights + Tagesausflug nach Ayutthaya
- Eine Rundreise durch Malaysia – Tipps für Georgetown, Kuala Lumpur und Malakka
- Zwei Wochen lang durch Thailand reisen – Tipps für den Norden, Süden und Bangkok
- Über 10.000 Kilometer durch Südostasien – Und alles mit lokalen Transportmitteln (Teil 1)

Wie Laos mich überrascht hat – Vom grünsten Land, den  
freundlichsten Menschen und anderen Highlights

- Über 10.000 Kilometer durch Südostasien – Und alles mit lokalen Transportmitteln (Teil 2)
- Unterwasserwelt in Indonesien – Wie mein Traum vom Tauchen auf Bali wahr wurde

### **Die Stationen meiner Weltreise**

- Spanien & Vereinigte Arabische Emirate
- Kambodscha & Vietnam
- Laos & Myanmar
- Thailand & Malaysia
- Singapur & Indonesien
- Costa Rica & El Salvador
- Honduras & Guatemala
- Belize & Mexiko
- Israel & Palästina