

Das kleine PraktikantInnen-ABC für ein Praktikum bei der Deutsch-Nicaraguanischen Industrie- und Handelskammer in Nicaragua



Die folgenden Informationen wurden von zahlreichen Praktikanten der Kammer zusammengetragen, immer wieder aktualisiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen, Internetrecherche und verschiedenen Reiseführer. Sie sollen zukünftigen Praktikanten vorab einen informativen Überblick verschaffen und die Integrationsphase erleichtern.

A Anreise

Von Europa aus bietet Iberia zeitweise Flüge über Madrid nach Managua an. Diese sind jedoch schnell vergriffen und teilweise teurer als Flüge mit Zwischenstopp in den USA (z.B. American Airlines über Miami, Delta Airlines über Atlanta). Eine weitere Alternative sind Flüge mit Iberia nach Panamá City oder mit Condor nach San José in Costa Rica, von wo aus man per Copa Airlines oder per Bus nach Managua kommt.

Damit umgeht man die recht umfangreichen Sicherheitskontrollen in den USA sowie die knapp 14 US-Dollar für das ESTA-Formular, was man bei für den USA-Transit benötigt.

Inklusive Versicherung und Steuern ist bei rechtzeitiger Buchung mit Flugkosten für Hin- und Rückflug zwischen 600 Euro und 1200 Euro zu rechnen.

Arbeit

Die Arbeit für die Kammer ist vielfältig und abwechslungsreich. Sie reicht von Buchführung über das Erstellen von Studien und Präsentationen, das Verschicken und Erfragen von Informationen bis hin zur Erstellung des monatlichen Newsletters und der Organisation der 2-jährigen Messe „Euroferia“ der Kammer. Natürlich sind auch immer wieder Übersetzungen von englischen und spanischen Texten gefragt und es ergeben sich stets Fragen in den Anwendungen MS Office (Word, Excel, Power Point, Publisher), Adobe Photoshop usw.

Da die Kammer nicht sehr groß ist, bekommt man einen guten Einblick in die verschiedenen Bereiche der Kammer und deren Arbeitsablauf. Das Arbeitspensum ist ohne irgendwelche Probleme zu bewältigen.

Arbeitszeiten

Der normale Arbeitstag beginnt morgens um 8 Uhr, von 12 bis 13:30 Uhr gibt es eine Mittagspause, Feierabend ist um 17 Uhr. Gearbeitet wird von Montag bis Freitag (auch Freitags bis 17 Uhr). Samstag und Sonntag ist die Kammer geschlossen und man hat Zeit fürs Reisen.

Ausgehen

In Managua kann man ganz wunderbar abends weggehen. Es gibt viele Bars und Clubs zum Tanzen, z.B. das schickere und teurere *Broder* oder den *Chamán*, und es werden oft kleinere Konzerte in Bars angeboten z.B im Caramanchel oder in der Ruta Maya.

Sehr zu empfehlen ist auch die Rockbar *Ron Kon Rolas* (Rum mit Liedern). Dienstagabend ist Kinotag in der *Allianza Francesa*, wo alternative Filme aus aller Welt gezeigt werden. Die meisten Bars befinden sich in der Nähe des Einkaufszentrums *Gallerias*; Santo Domingo, Plaza Eclipse, Viejo San Domingo, Hafen Salvador Allende, Zona Hippos. Mittwochs ist im *Fadango* immer Salsaabend. Man kann sich auch in den Tageszeitungen über weitere Veranstaltungen informieren.

Ausreise

Um aus Nicaragua mit dem Flugzeug ausreisen zu können, muss am Flughafen eine Gebühr von 32 USD entrichtet werden. Diese Gebühr ist unter Umständen bereits im Ticketpreis enthalten.

B

Bus

Allgemein hört man immer wieder, dass es gefährlich wäre, alleine mit dem Bus zu fahren, einerseits wegen der Diebe, andererseits weil die Busfahrer grundsätzlich sehr riskant fahren. Wir Praktikanten haben kaum negative Erfahrungen damit gemacht, aber man sollte auf jeden Fall immer vorsichtig sein und keine Wertsachen sichtbar bei sich tragen und bei dichtem Gedränge auch diese gut bewachen. Außerdem sollte man keine Angst vor Körperkontakt haben, da die Busse teilweise hoffnungslos überfüllt sind. Das gilt auch für die Busse in andere Teile des Landes.

Eine normale Strecke in Managua kostet 2,5 Córdobas, nach *Masaya* oder *Granada* ungefähr 10 bis 25 Cordobas. Wenn man in Managua die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen möchte, braucht man eine TUC Karte, es findet sich aber auch ohne diese Karte immer jemand, dem man Kleingeld in die Hand drücken kann und der/die dann seine Karte für einen entwertet. Fährt man mit dem Bus von Managua aus in andere Städte, bezahlt man zumeist während der Fahrt den Fahrpreis an den Cobrador und gibt an, wo man genau aussteigen möchte. Die Buslinien fahren kreuz und quer durch Managua. Am besten erkundigt man sich bei den Einheimischen nach der passenden Buslinie. Eine Übersicht über die Buslinien findet man unter <http://rutas.mapanica.net/#13/12.1403/-86.2775>.

Einige nützliche Buslinien: Die 102 fährt von der Botschaft zur Universität UCA, wo Minibusse nach Granada, Masaya, León und Carazo abfahren. Die 154 fährt von der 7 Sur an der Carretera Sur über den Mercado Israel, den Zúmen, Montoya und Plaza Inter zum Mercado Oriental. Die Linie 119 fährt von der Botschaft zum Gästehaus des DED und zum *Casa Miriam*

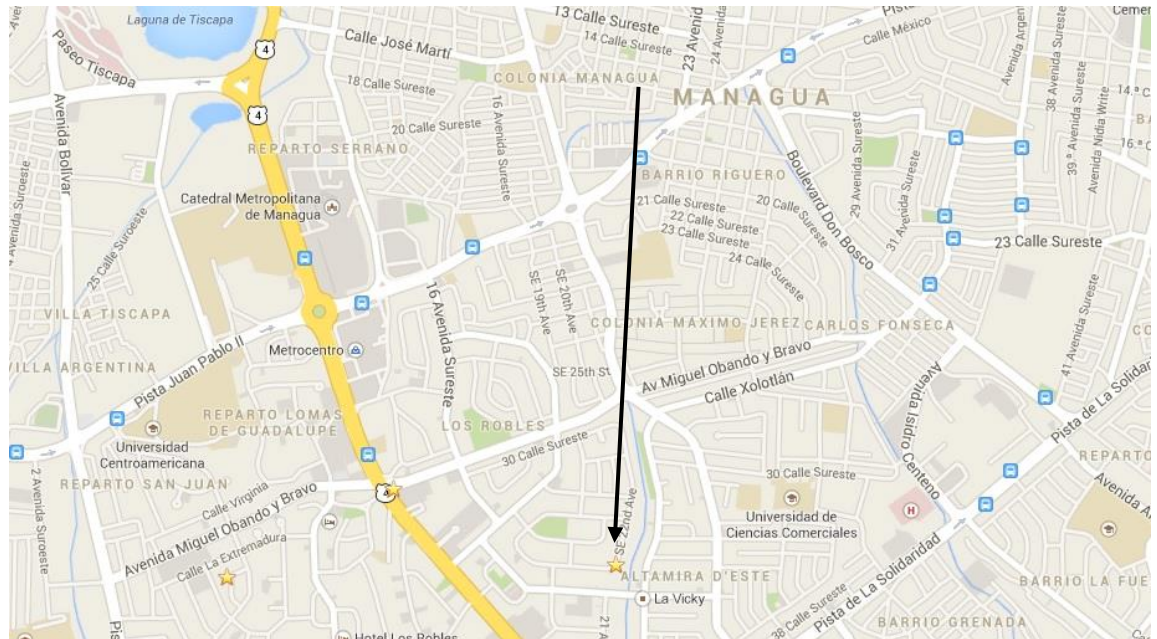
C Cámara de Industria y Comercio Nicaragüense Alemana

De los semáforos de la Vicky 2 c. al oeste, 1 c. al norte, 200 mtrs al este, casa no. 84B,
Los Robles, Managua, Nicaragua

Tel.: +505 2270 1923

Telefax: +505 2270 5269

E-Mail: gerencia@deinternational.com.ni



Catarina

Catarina ist ein kleiner Ort zwischen *Masaya* und *Granada* mit einem wunderschönen *mirador* (Aussichtspunkt) über die *Laguna de Apoyo* und mit vielen Pflanzen- und Kunsthandwerksläden. Ein kleiner Ausflug dorthin ist lohnenswert.

Corn Islands

Vor der Ostküste des Landes in der Karibik befinden sich Big und Little Corn Island, zwei traumhaft schöne Inseln mit weißen Sandstränden, türkisblauem Meer und tropischer Vegetation. Nicht nur für Freunde des Schnorchelns und Tauchens ist der Besuch dieser Inseln äußerst empfehlenswert.

D Deutsche Botschaft in Nicaragua

Bell Air, Calle Erasmus de Rotterdam, Km. 5 Carretera a Masaya,

del Colegio Teresiano 1c. al sur, 1 c. abajo

Postfach 29

Managua / Nicaragua

Teléfonos: 2255-6920, 2255-6921, 2255-6922

E-Mail: info@managua.diplo.de

Sprechstunden: von Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr, außer Mittwoch.

Oftmals nehmen deutsche Praktikanten beider Institutionen Kontakt auf, um miteinander die Freizeit zu gestalten. Sucht einfach mal im Postfach eures Vorgängers nach der E-Mail Adresse.

Deutsche Welle

Es kann in Nicaragua ein deutscher Fernsehsender empfangen werden, die Deutsche Welle. Für weitere Informationen: www.dwelle.de

Dokumente

Den Reisepass und andere Dokumente sollte man sicher verstauen. Es empfiehlt sich auch, Kopien von allen wichtigen Dokumenten zu machen und diese getrennt von den Originalen aufzubewahren. Eine weitere Möglichkeit ist, eine gescannte Kopie der Dokumente im persönlichen E-Mail Account zu speichern. Eine Kopie, am besten einlaminiert, sollte man auch immer bei sich tragen, um sich ausweisen zu können.

E Einreise

Bürger der Bundesrepublik Deutschland brauchen zur Einreise nach Nicaragua lediglich einen Reisepass, der noch mindestens sechs Monate gültig ist. An der Grenze, bzw. am Flughafen bekommt der Reisende dann gegen eine Gebühr von 10 USD einen Einreisestempel, der für eine Aufenthaltsdauer von 90 Tagen Gültigkeit besitzt. Die Aufenthaltsdauer kann bei der Ausländerbehörde in Managua (es gibt auch Migracións- Büro im Metrocentro oder im Multicentro la America) für weitere Monate verlängert werden. Jeder verlängerte Monat kostet 500 Cordobas (ca. 18 US Dollar). Bei einer Aufenthaltsdauer, die 90 Tage überschreiten, kann man aber auch vor Abreise in Deutschland ein Visum beantragen oder einfach während der Zeit des Praktikums nach Costa Rica ausreisen. Um das Visum zu verlängern braucht ihr zwei Kopien eures Passes (eine von der Seite mit den persönlichen Daten und eine von der Seite mit dem Einreisestempel), einen Brief von der AHK, in dem erklärt wird, dass euer Praktikum noch länger dauert und ggf. eine Kopie eures Rückflugtickets.

Einkaufen

Neben den Mercados gibt es viele „Centros Comerciales“, typisch amerikanische Einkaufszentren. *Metrocentro* z.B. zählt zu den Teuersten.

Galerías Santo Domingo ist das größte und bekannteste Einkaufszentrum des Landes.

Plaza Inter, ein etwas kleineres Einkaufszentrum, enthält eines von vier großen Kinos Managuas.

Größere Supermärkte sind La Colonia, La Unión und Maxi Pali.

Außerdem gibt es viele kleine Lebensmittelläden und Kiosks, sogenannten „pulperias“, in denen man das Nötigste findet.

Essen

Die Nicaraguanischen Nationalgerichte sind „Gallo Pinto“, gebratener Reis mit Pintobohnen, das sowohl abends wie auch zum Frühstück gegessen wird, und *Baho*: Schweinefleisch, *Maduro* (frittierte Kochbanane) und Yuca (Maniok) zusammen gekocht und mit einer Art Krautsalat (ensalada de repollo) überhäuft.

Generell essen die Nicaraguaner sehr viel Fleisch, Bohnen und Reis, auch ganz gerne scharf. Die verschiedenenartigen Restaurants bieten aber sowohl lokale als auch internationale Küche an.

Fastfood ist ebenfalls allzu beliebt in Nicaragua, guckt man sich einmal auf der Strasse um merkt man auf Grund der vielen Menschen mit massivem Übergewicht, dass der Einfluss der USA auf die Essenskultur enorm ist.

Lunchnöglichkeiten in der Nähe der AHK:

Comedor Los Colores befindet sich in der Nähe der Kammer und bietet ein komplettes Mittagessen (Reis, Bohnen, Salat, Fleisch und Getränk) für 100 Cordobas (ca. 3.50 US Dollar) an. Ansonsten sind die Restaurants *Tom* und *El Maná* fünf Minuten entfernt und kosten genau so viel. *Subway* befindet sich ebenfalls fünf Minuten entfernt.

Trenza bietet mit die besten Quesidillas (Tortilla mit Käse) in Managua an und befindet sich nur wenige Gehminuten von der Kammer entfernt.

Comedor Aromas: Super leckeres und günstiges Mittagsbuffet mit allem, was das Herz begehrt (90-140 Cordobas). 37 Calle Sureste, Managua 14031 in derselben Straße wie die Unión Europea

Asados Doña Tania: einer der beliebtesten Comedores in Los Robles. Hier gibt es die typischen Fritangas (Fleisch, Gallo Pinto, Käse, Tajadas, Ensalada de Ropollo) für ca. 160 Cordobas. Leider kein Mittagessen sondern nur abends geöffnet. Neben Enacal Altamira.

Boba tea express: Neben bubble Tea gibt es hier auch leckere Ramen Soup für 80-100 Córdoba. 19 Av Sureste. Costado sur del centro Pellas No.19

Quinoa: etwas teurer aber eine gesunde Alternative und nur 5 Minuten von der AHK entfernt liegt das Quinoa. De Enacal Altamira 30 Varas al Oeste, Plaza Europa.

Lunchnöglichkeiten in der Nähe der Botschaft/ AHK:

Licudos Ananda ist ein vegetarisches Restaurant mit leckeren Salaten und einem wechselnden Tagesgericht. Frente a Montoya.

Tonalli, eine schweizer Bäckerei, bietet ein Tagesgericht oder Spaghetti in einem gemütlichen Hinterhof an. Cine Cabrera, 2 ½ cuadras al Sur.

Sazon bietet eine Art Mittagsbuffet an- man kann sich sein Essen also individuell zusammenstellen.

Floras Buffet ist nur vier Blöcke von der AHK entfernt (Richtung Westen) und bietet ein günstiges Mittagsbuffet an mit einer breiten Auswahl an Gerichten.

F Fahrtzeiten

Mit dem Bus von Managua zu den folgenden größeren Städten (ungefähr):

	Granada	Masaya	Estelí	Chinandega	Matagalpa	Jinotega	Rivas
Bus	1.30 h	0.45h	2.15h	1.30h	2.15h	2.30h	3.00h

Flughafen

Der internationale Flughafen „Aeropuerto Internacional Augusto C. Sandino“ von Nicaragua liegt 12 km östlich von Managua. Eine Taxifahrt ins Zentrum mit einem sicheren Flughafentaxi kostet ca. 15 US\$

Fotografieren

Militäreinrichtungen und Soldaten dürfen nicht fotografiert werden. Beim Fotografieren von Personen sollte aus Respekt vorher um Erlaubnis gefragt werden.

Führerschein

Der nationale Führerschein ist bis zu 30 Tage gültig. Es kann in Deutschland aber auch ein internationaler Führerschein beantragt werden.

Finanzierungsmöglichkeiten:

Der Deutsche Akademische Austausch Dienst (DAAD) vergibt Stipendien für Auslandspraktiken.

Mehr Infos unter:

<http://www.daad.de/ausland/foerderungsmoeglichkeiten/stipendiendatenbank/00658.de.html?detailid=250&fachrichtung=4&land=26&status=1&seite=1>

Fußball

Dienstags und Freitags öffnet der deutsche Club abends in der deutschen Schule seine Pforten und bietet neben deutschem Essen und Bier auch Möglichkeiten zum Schwimmen und Fussball spielen an. Ansonsten findet man in der „Zona Claro“ mehrere Kunstrasenfelder für Kleinfeldfussball und auch relativ schnell und einfach Leute, die noch einen Spieler für ihr Team brauchen. Das Fussballniveau ist in Nicaragua allerdings, vorsichtig gesagt, nicht das allerhöchste. Dennoch wächst das Interesse für Fussball immer weiter und macht dem Baseball den Status als absoluten Nationalsport nach und nach streitig.

G Granada

Liegt im Süden von Managua zwischen dem Vulkan *Mombacho* und dem großen Nicaragua-See, ca. eine Stunde mit dem Expressbus von Managua (UCA) entfernt. Granada ist die älteste noch existierende Stadt auf dem amerikanischen Festland und der größte Kolonialschatz Nicaraguas.

Es gibt dort ein traditionelles Gericht: *Vigorón*, geröstete Schweinehaut mit Salat und Maniok. Wenn man Zeit hat, sollte man unbedingt eine Tour zu den vielen kleinen Inseln machen (*Las Isletas*), die vor langer Zeit durch eine Eruption des *Mombacho* im Nicaragua-See entstanden sind.

Geld

Man sollte immer Kleingeld haben, denn in kleineren Läden oder auf der Straße kann man manchmal nicht mal mit 200 Córdoba bezahlen und die Bankautomaten spucken meistens 500 Córdoba-Scheine aus.

Zum Geldwechseln gibt es zahlreiche Wechselstuben oder man sucht auf der Straße nach einem sogenannten „coyote“.

Wenn man Dollar hat, kann man damit auch problemlos im Supermarkt bezahlen und bekommt das Wechselgeld in Córdoba.

Mit einer Kreditkarte der DKB könnt ihr im Ausland kostenlos Geld abheben und auch kostenlos damit bezahlen. Normalerweise liegt der Kreditrahmen bei 500 Euro.

H Handy

TDMA-Netz. Netzbetreiber sind Claro und Movistar. Handy plus Karte können ab 15 USD erworben werden. Allerdings verfällt das Guthaben nach 10 Tagen und die Gespräche sind recht teuer (zwischen Movistar und Claro 0,39 USD pro Minute). Außerdem kostet es etwas, den Stand seines Guthabens abzufragen. Angerufen werden kann man nur, wenn man Guthaben hat. Bei Claro kann man für 110 Córdobas 7 Tage lang mit 750MB surfen, Whatsapp und Facebook sind frei, kosten also kein Internet. Damit ist es auch unnötig SMS zu schreiben oder Geld fürs Telefonieren auszugeben weil fast alle Whatsapp nutzen. Das Netz in der Stat ist relativ gut sodass man fast überall surfen und telefonieren (Whatsapp) kann

I Impfungen

Neben den normalen Impfungen, wie Tetanus, Polio und Diphtherie, ist Hepatitis A und B und Gelbfieber am wichtigsten. Tollwut kann sich unter Umständen auch lohnen. Nicaragua ist zwar kein Malarialand, wenn man allerdings länger in der Atlantikregion unterwegs ist, sollte man entsprechende Tabletten doch dabei haben. Die reisemedizinische Beratung beim Gesundheitsamt in Deutschland ist empfehlenswert.

Internet/ E-Mail

In den größeren Städten ein Internetcafe zu finden ist kein Problem, in den kleineren wird dieser Service oft in den Hotels und Hostels angeboten. Für eine Stunde Internet sollte man mit 15 Córdoba rechnen. In der Kammer und den meisten Wohnungen gibt es WLAN.

Isla de Ometepe:

Ein lohnenswertes Ausflugsziel im Lago de Nicaragua. Die Insel besteht aus zwei Vulkanen (Maderas und Concepción) und kann von Granada aus oder von San Jorge bei Rivas mit der Fähre erreicht werden, wobei der Weg über Rivas schneller und günstiger ist. An dem Playa Santo Domingo zwischen den beiden Vulkanen Maderas und Concepción gibt es zwei schöne Hotels. Die Strände der Insel bieten sich zum Baden an (Süßwassersee), man kann Ausflüge in die Umgebung unternehmen oder einen der beiden Vulkane besteigen.

Interlocales:

Mercado Mayoreo: Busse in den Norden nach Matagalpa, Estelí, Jinotega, Boaca, San Carlos.

Mercado Israel Lewites: Busse nach León, Pochomil, Carazo

Mercado Huembes: Busse nach Granada, Masaya, Rivas, Ticuantepe, Santo Domingo, La Concepción, San Juan del Sur

UCA: Expresos nach Masaya, Granada, León und Pochomil.

J Jahreszeiten

Es gibt eine ausgeprägte Regen- und Trockenzeit. Die Regenzeit dauert von Mai bis Oktober, von November bis April ist Trockenzeit.

K Kleidung

Es wird ganz normal legere Kleidung getragen. Am Strand ist Nacktbaden verpönt und selbst das Tragen von Bikini zieht Blicke auf sich, weil die Nicas meistens bekleideter herumlaufen, also z.B. noch ein T-Shirt über dem Badeanzug tragen. Auch in der Stadt tragen vor allem Männer generell lange Hosen, was auch als wirksamer Schutz gegen Mücken zu verstehen ist.

Für die Arbeit in der Kammer gilt generell Casual, d.h. eine ordentliche Jeans und eine Bluse/ bzw. ein ordentliches T-Shirt sind ausreichend. Jedoch sollte man ein oder zwei schickere Outfits einpacken, falls mal eine Veranstaltung stattfinden sollte. Da es dort meist kühl ist, am besten noch einen Blazer bzw. Sakko einpacken.

Klima

Vorherrschend tropisches Klima. Die heißesten Monate sind März und April mit einer maximalen Mittagstemperatur von gefühlten 40 Grad Celsius, nur der Wind schafft manchmal ein wenig Abkühlung in dieser Zeit. In den nördlichen Regionen ist es wesentlich kühler.

Konflikte

Bereits seit 1990 herrschen in Nicaragua demokratische Verhältnisse. Die politische Lage ist stabil und im November 2011 wurden bereits die fünften demokratischen Wahlen in Folge abgehalten, wobei internationale Wahlbeobachter einen Wahlbetrug nicht ganz ausschließen wollen. Zudem hat die FSLN unter Daniel Ortega aktuell keine ernstzunehmende Opposition, das heißt, politisch ist die Lage im Land auf jeden Fall brisant. Die Menschen wollen meistens nicht über Politik reden, zumindest wenn es um Kritik an der Regierung geht.

Der Reisende in Nicaragua braucht also heutzutage nicht mehr zu befürchten, in einen bewaffneten Konflikt verwickelt zu werden, auch wenn die Konsolidierung der Demokratie ein schwieriger und langwieriger Prozess ist.

L Laguna de Apoyo

Wenige Kilometer von Masaya entfernt befindet sich die traumhafte Laguna de Apoyo, ein erloschener Vulkankrater, der mit Wasser gefüllt ist. Am Ufer kann man wunderbar baden und die tolle Aussicht auf die dicht bewaldeten Kraterwände genießen.

Landesvorwahl

+ 505

Lesestoff

Reiseführer:

Lonely Planet: Centralamerica

Dieter Jungblut: Nicaragua (1999)

Juan Echánove & Joaquin Rabella: La guía de Nicaragua (2006)

Sprachführer:

Kauderwelsch: Spanisch für Nicaragua

Literatur:

Gioconda Belli: Mujer habitada

Gioconda Belli: Waslala

Gioconda Belli: El país bajo mi piel

Sergio Ramirez: Adios Muchachos

Außerdem alles von Ruben Darío.

Ansonsten kann man sich zum Spanischlernen auch die Literaten anderer Länder Lateinamerikas sehr gut zu Gemüte führen, darunter: Eduardo Galeano, Gabriel García Márquez, Julio Cortázar, Isabel Allende, Jorge Luís Borges und viele, viele mehr.

Leute

In Nicaragua leben 5.788.163 (2010) Menschen, ein Großteil (90%) in der pazifischen Tiefebene. Die Bevölkerungsdichte beträgt 51 Einwohner pro qkm.

Den mit 69% größten Anteil machen die Mestizen, Nachfahren spanischer und indianischer Vorfahren aus. 17% sind spanischer oder anderer europäischer Herkunft, 9% sind Schwarze und 5% Indianer. 74% der Bevölkerung ist unter dreißig Jahre alt.

León

Ehemals, vor mehr als zwei Jahrhunderten, war León Hauptstadt Nicaraguas, sie gilt als die liberalste Stadt und intellektuelles Zentrum des Landes. Die Straßen und Häuser der Stadt sind durchgehend im Kolonialstil gebaut und bieten, insbesondere während der Abendstunden einen wunderschönen Anblick. Das wohl beeindruckendste Bauwerk ist die Kathedrale, die als die größte Mittelamerikas gilt und von deren Dach man eine tolle Aussicht über die Stadt und die Landschaft hat. Von dort aus kann man auch sehr viele Ausflüge zu den umliegenden Vulkanen machen (am besten mit der NGO quetzaltrekkers..

M Managua

Managua ist die Hauptstadt und auch die größte Stadt von Nicaragua. Sie liegt am Südufer des *Lago de Managua*, ein leider sehr kontaminierter, biologisch so gut wie toter See, der nicht für den Badeurlaub geeignet ist. Mit rund 1,3 Mio Einwohnern ist Managua das Zentrum für Handel, Industrie und höhere Bildung, sowie Sitz der Regierung. Das Stadtzentrum wurde 1972 von einem verheerenden Erdbeben völlig zerstört und bis heute nicht wieder aufgebaut, wodurch die Stadt dem Besucher eher wie eine Ansammlung vieler einzelner Stadtteile, und nicht wie eine zusammenhängende Großstadt erscheint. Obwohl Managua nicht gerade das ist, was ein Europäer als eine schöne Stadt bezeichnen mag, hat sie doch allerhand zu bieten: Eine alte und eine neue Kathedrale, einige Museen, ein modernes Theater, einen touristischen Hafen, mehrere große Märkte unter freiem Himmel und ein pulsierendes Nachtleben.

Es fällt vor allem auf, dass Managua sehr grün ist; sie gilt als die grünste Stadt Mittelamerikas. Wenn man sie vom Flugzeug oder vom „*Mirador de Tiscapa*“, dem höchsten Aussichtspunkt der Stadt, aus betrachtet, sieht man nur ein Meer von Bäumen, in dem ab und zu ein paar Dächer von den wenigen höheren Gebäuden herausragen.

Die Orientierung in Managua ist nicht ganz einfach und es dauert ein bisschen, bis man das System durchschaut hat. Es gibt keine guten Stadtpläne und kaum Straßennamen. Adressen werden immer durch einen Anhaltspunkt angegeben, und von dort aus wird der Weg in Blöcke (*cuadras*) mit Hilfe der Himmelsrichtungen beschrieben. Norden bedeutet hierbei Richtung See, Osten wird auch als „*arriba*“ angegeben, Westen als „*abajo*“ und Richtung Süden ist „*al sur*“.

Medizinische Versorgung

Hospital Metropolitano

Akzeptierte Internationale Versicherungen

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ✓ AETNA | ✓ INTER MUTUELLES |
| ✓ BUPA | ASSISTANCE DELAWARE |
| ✓ CIGNA HEALTH CARE | LIFE- DELAMLIFE AIG |
| ✓ REDBRIGE AND NALIC | ATLAS PROVIDERS |
| LIFE | ALICO |
| ✓ MORGAN WHITE | ✓ QUALIY HAEALTH |
| ✓ PANAMERICAN LIFE | MANAGEMENT LLC |
| PANAMA | ✓ TRAVEL GUARD AIG |
| ✓ SOS TRICARE | (Thermasource LLC) |
| ✓ INTERNATIONAL SOS | ✓ BMI |
| ✓ VANBREDA | ✓ HTH WORLWIDE |
| INTERNATIONAL | ✓ MONDIAL ASSISTANCE |
| ✓ BEST DOCTORS | BLUE CROSS BLUE |
| ✓ EDUCARE / AAUG | SHIELD (ahora ALLIANZ |
| ✓ PANAMERICAN LIFE | ASSISTANCE) |
| GUATEMALA | ✓ CLARIA |
| ✓ PANAMERICAN LIFE | ✓ SANUS HEALTH |
| HONDURAS | CORPORATION |
| ✓ SEVEN CORNERS | ✓ ALLIANZ ASSISTANCE |
| | ✓ EURO CENTER BRAZIL |

- ✓ UNICARE
- ✓ GMC SERVICES WASHINGTON (HENNER MBP)
- ✓ GLOBAL ASSURANCE GROUP
- ✓ ASSIST CARD
- ✓ CÍA EUROPEA DE SEGUROS (EUROPE ASSIST)
- ✓ CORIS AMERICA

- ✓ CANASSISTANCE BLUE CROSS CANADA
- ✓ EUROPEA SEGUROS DE VIAJE
- ✓ RBC INSURANCE
- ✓ EUROCENTER ESPAÑA
- ✓ ASSISTANCE SERVICES OF THE AMERICAS
- ✓ DKV
- ✓ PANAMERICAN LIFE EL SALVADOR
- ✓ CMN HCCMIS

Das Krankenhaus Metropolitano Vivian Pellas befindet sich zweckgemäß in einer der sichersten Gegenden in Managua. Vom Flughafen ist es 45 Minuten und von den wichtigsten Einkaufszentren ist es 5 Minuten entfernt.

Email: info@metropolitano.com.ni

Tel.: +505.2255.6900

Mercados

In Managua gibt es 5 Märkte. Die 2 interessantesten sind *El Oriental* und *El Huembes*, auf denen man fast alles findet, was das Herz begehrt. *El Oriental* ist mit 2500m² der größte zentralamerikanische Markt. Man sollte es unter jeden Umständen vermeiden, diesen Markt alleine oder ohne Führer zu besuchen. Neben der Gefahr sich in den unzähligen engen Gassen zu verlaufen (das passiert selbst Einheimischen), ist es auch der Markt für die Ärmsten der Bevölkerung und gefährlich. Selbst Einheimische müssen sich dort sehr in Acht nehmen. Bei Touristen, die sich ohne Führer dort aufhalten, ist die Gefahr noch viel größer.

El Huembes ist übersichtlicher und nicht so hektisch, dafür aber auch nicht ganz so billig wie *El Oriental*. Man kann dort viel schlechter handeln, aber dafür sind die hygienischen Voraussetzungen besser und grundsätzlich ist dieser Markt zu empfehlen. Ein Besuch ist auf jeden Fall lohnenswert, vor allem, wenn man schöne Geschenke für die Familie daheim sucht. Jedoch gibt es viele Diebe, die sich auf Touristen spezialisiert haben, so dass man immer auf der Hut sein sollte.

Masaya

Ein Ausflug sollte unbedingt nach *Masaya* führen, das Zentrum des Kunsthandwerkes. Es liegt nur 26 km südlich von Managua und ist einfach mit dem Bus zu erreichen (Von der UCA aus).

Jeden Donnerstagabend wird auf diesem Markt „Verbena de Masaya“ (=Marktfeiertag) gefeiert. Es ist ein interessantes Ereignis, bei dem beispielsweise nationale Künstler auftreten, Misswahlen stattfinden, Folklore vorgeführt wird und vieles mehr zu sehen ist. Es ist besonders angenehm, dass man nebenbei über den Markt schlendern und die ganzen Stände näher betrachten kann.

Es werden sehr viele Sachen aus Krokodilleleder angeboten, dies sollte man jedoch nicht kaufen. Nicht nur vom moralischen Standpunkt aus, sondern auch, weil der Import dieser Waren nach Deutschland verboten ist.

Musik

Typisch für Lateinamerika tanzt man in Nicaragua sehr viel *Salsa*, *Merengue* und *Reaggeton*. Wenn man das nicht tanzen kann, ist es kein Problem, es hier zu lernen. Die Nicaraguaner zeigen gerne die Schritte und Bewegungen und verhalten sich dabei sehr aufmerksam und geduldig.

Des Weiteren wird in Nicaragua *Cumbia* und eine Musikrichtung von der Atlantikküste, *Palo de Mayo*, getanzt. Das ist ein sehr schneller Rhythmus, und daher nicht jedermanns Sache. Allerdings hört man hier auch oft uns bekannte Lieder aus den europäischen Charts.

Mücken

Es ist damit zu rechnen, dass man zu jeder Jahreszeit auf Mücken trifft, auf dem Land mehr als in der Stadt und in der Regenzeit noch mehr, als in der Trockenzeit. Es ist auf jeden Fall zu empfehlen eine Anti-Mücken-Lotion und eventuell einen Mosquitero (=Moskitonetz) zu benutzen und abends eher längere Kleidung zu tragen. Als Anti-Mücken-Lotion ist **Anti-Brumm** sehr zu empfehlen. Es ist nur in Deutschland in Apotheken erhältlich und hat sich aufgrund der hohen Konzentration des Wirkstoffes als

am wirksamsten erwiesen.

Der effektivste Mückenschutz, den es in Nicaragua zu kaufen gibt, ist das sog. Off-Mückenspray, allerdings ist es nicht so gut wie Anti-Brumm.

N Netzspannung

110 V, 60 Hz.

Zeitweise kann es zu Energieversorgungsschwierigkeiten kommen, weshalb abwechselnd nach Gebieten der Strom für einige Stunden abgeschaltet wird. Die meisten modernen Elektrogeräte wechseln automatisch von der europäischen Spannung (220 Volt) auf die amerikanische um.

Nicaragua

Nicaragua ist mit einer Fläche von 130.668 km² das größte Land Zentralamerikas. Es grenzt im Norden an Honduras und im Süden an Costa Rica. Der pazifische Ozean und die Karibik sind die natürlichen Grenzen im Westen und Osten. Geographisch gesehen besteht das Land aus drei unterschiedlichen Regionen, in denen auch, abhängig von der jeweiligen Höhenlage, unterschiedliche klimatische Bedingungen herrschen:

- Die Tiefebene am Pazifik,

Eine von etwa vierzig Vulkanen unterbrochene breite Ebene. Die fruchtbare vulkanische Erde und das heiße Klima machen diese Tiefebene zum Agrarland mit der höchsten Produktivität Nicaraguas. Es ist daher nicht weiter verwunderlich, dass sich in dieser Region alle drei Großstädte Nicaraguas, d.h. *Managua*, *León* und *Granada* befinden und somit hier die Bevölkerungsdichte am höchsten ist.

Hier liegen auch der *Lago de Nicaragua*, mit einer Oberfläche von 8.157 km² der größte See Mittelamerikas, und der 644 km² große *Lago de Managua*.

- Das Bergland in der nördlichen Landesmitte,

Diese Region ist ebenfalls sehr fruchtbar und macht 25% der landwirtschaftlichen Fläche des Landes aus, obwohl es hier weit kühler ist als am Pazifik. Die bedeutendsten Städte in dieser Region sind *Estelí* und *Matagalpa*. Hier, in der Nähe von Ocotol an der honduranischen Grenze, liegt auch der *Pico Mogoton*, mit 2.103 m Höhe der höchste Berg Nicaraguas.

- Misquito-Küste

Die Karibikküste, die auch Miskitoküste genannt wird, macht etwa die Hälfte der Gesamtfläche Nicaraguas aus. Hier handelt es sich um eine durchschnittlich 100 km breite, zum größten Teil von unzugänglichem, unerschlossenem Regenwald bedeckte Tiefebene. An der 541 km langen Küste gibt es zahlreiche Lagunen, Flussmündungen und Deltas. Das Klima in dieser Gegend ist heiß und von hohen Niederschlagsmengen geprägt.

P Post

Luftpost nach Europa ist in der Regel 4 Tage bis 2 Wochen unterwegs. Eine Postkarte nach Deutschland kostet 13,50 C\$. Postlagernde Sendungen nach Managua sind möglich. Öffnungszeiten der Postämter: Mo-Sa 9.00-17.30 Uhr. Man kann auch dem Briefträger der Kammer Briefe mitgeben, um sich den Weg aufs Postamt zu sparen. **Präsident** In den Wahlen im November 2011 wurde Daniel Ortega von der Frente Sandinista de Liberación Nacional (FSLN) wiedergewählt und bleibt Präsident von Nicaragua. **Pochomil** Pochomil ist ein nettes Stranddorf, 60 km entfernt von Managua und bietet sich optimal für einen Wochenendausflug an. Die Fahrt dorthin dauert ca 1.5 h und die Busse fahren vom Mercado Israel Lewites ab.

R Religion

89% katholisch, 5% protestantisch; außerdem Anhänger von Naturreligionen

Reiseschecks

Mit einem Konto der DKB-Bank in Deutschland bekommt man eine kostenlose Visa-Karte, die auch das kostenlose Abheben von Bargeld weltweit erlaubt (bei positivem Saldo auf dem Kreditkartenkonto). Seit Anfang 2017 muss man zum Abheben von Bargeld mindestens 50 Euro bzw. den jeweiligen Gegenwert einer anderen Währung abheben. Damit erspart man sich jede Menge Gebühren und kann auch kleine Mengen ohne Kosten abheben.

Die gleichen Konditionen gelten bei einem Konto bei der Comdirect-Bank.

Weitere Möglichkeiten sind:

Reiseschecks sollten in USD gekauft werden. Sie können für eine Gebühr von ca. 3 % des Wertes bei BAC oder BANPRO eingetauscht werden.

Mittlerweile kann man in größeren Geschäften auch oft mit Mastercard und Visa bezahlen und an fast jeder Tankstelle und Einkaufszentren sind Geldautomaten zu finden, in denen gegen eine Gebühr von ca. 5 Euro mit der Girokontokarte abgehoben werden kann. In abgelegeneren Gebieten fehlen oft die technischen Voraussetzungen, um mit der Kreditkarte Geld abzuheben.

Dollarscheine, teilweise auch in großer Stückelung, können oft auch in großen Supermärkten (z.B. Plaza España) als Zahlungsmittel gebraucht werden. Das Wechselgeld (ein fairer Kurs zugrunde gelegt) bekommt man dann in Cordobas und man erspart sich das manchmal recht mühsame Anstellen in der Bank.

Reiseapotheke

Auf jeden Fall sollte man Medikamente gegen Magenprobleme und Durchfall dabei haben (am besten medizinisches Karbon). Es lässt sich so gut wie gar nicht vermeiden, dass man bei einem längeren Aufenthalt in Nicaragua davon betroffen ist. Es gibt aber auch zahlreiche Apotheken, in denen man beraten wird und das Nötigste findet.

S San Juan del Sur

Die erste Anlaufstelle für Surfer in Nicaragua. In diesem kleinen Dorf im Süden Nicaraguas trifft man sehr viele Touristen, die meisten kommen wegen den guten Wellen an den umliegenden Stränden oder schlicht wegen der Partyszene. Am Strand von San Juan selbst kann man nicht surfen, man benötigt ein Auto oder bucht einen der verschiedenen Surftrips um über die Schotterstrassen zu den nahegelegenen Buchten zu gelangen.

Um nach San Juan zu kommen nimmt man den Bus von Managua nach Rivas (2,5 Stunden, C\$ 50). In Rivas sollte man nach einem Taxi colectivo fragen, das kostet C\$ 35 für die 35 km bis zum Strand. Vereinzelt fahren auch Busse direkt von Managua nach San Juan (C\$70).

Sport

Der Nationalsport ist Baseball. Jede größere Stadt besitzt ein Baseballstadium. In dem von Managua ist es erlaubt, sehr früh morgens (ab 5:30) laufen zu gehen, was jedoch nur von wenigen Leuten in Anspruch genommen wird. Es befindet sich dort auch eine Art Fitnessstudio, das von 5:30 Uhr bis 10:00 Uhr sowie samstags vormittags geöffnet ist. Außerdem werden nachmittags ab 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr Aerobic-Kurse dort angeboten. Die monatliche Gebühr für Fitness und Aerobic beträgt 120 C\$, der Besuch des Stadions zum Laufen ist kostenlos.

Ausserdem gibt es auch kommerziellere Fitnessstudios, die zwischen 30 und 50 US Dollar im Monat als Mitgliedsbeitrag verlangen.

In der Nähe des Plaza Inter befindet sich ein öffentliches Schwimmbad namens „Barracuda“ mit einem großen und sauberen Schwimmer-Becken.

Sprachkurse

An der Universidad Centromericana (UCA) werden Spanischkurse für Ausländer angeboten.

Strand

Das Angebot in Nicaragua reicht von langen, einsamen Stränden bis zu Stränden denen ein sog. Centro de Turismo angeschlossen ist, das dem Urlauber eine breite Palette an Restaurants und Hotels bietet.

Entlang der Pazifikküste gibt es zahlreiche Strände mit weißem Sand, die alle in kurzer Zeit problemlos von den großen Städten aus erreicht werden können. Von Managua am schnellsten erreichbar sind *Pochomil* und *Masachapa*. Die Ferienanlage *Montelimar* am gleichnamigen Strand ist die größte in Mittelamerika.

Einige Strände erheben eine Nutzungsgebühr, Hotel-Swimmingpools können manchmal auch von Nichtgästen benutzt werden.

(Für Surfer und Wellenreiter bieten das Seebad *Popoyo*, der *El-Velero-Strand* sowie mehrere Buchten in der Gegend um *San Juan del Sur* die Möglichkeit, ihren Sport auszuüben.)

Straßenkinder

Es passiert oft, dass man Straßenkindern begegnet. Meistens in kleinen Scharen. Auf keinen Fall sollte man dem Betteln nachgeben, und einem von ihnen Geld geben, wenn sie in solchen Gruppen unterwegs sind. Dadurch lassen sie dann erst recht nicht locker und werden durchaus auch manchmal aggressiv und ziehen und zerren an der Kleidung.

Wenn man ihnen allerdings alleine begegnet und ihnen etwas gibt, sind sie dankbar und gehen danach wieder ihre eigenen Wege. Falls man etwas geben will, gibt man am besten etwas Kleines zu essen, falls man etwas dabei hat.

Surfen

Wenn ihr gerne surft bietet es sich an, vor oder nach der Zeit in der Kammer noch etwas im Land rumzureisen. Playa Maderas bei San Juan del Sur ist für die meisten die erste Anlaufstelle und bietet Wellen für jedes Level. Playa Gigante, Popoyo, Miramar und Las Peñitas sind ebenfalls nicht zu verachten. Wenn ihr es richtig wissen wollt, könnt ihr aber auch am Wochenende surfen gehen. Am Samstag um 12 fährt außerhalb des Mercado Israel Lewites (nachlesen auf der Homepage des free spirit Hostels) der erste Bus in das zauberhafte Fischerdorf El Tránsito. Dort gibt es zwei Hostels (Solid Surf und Free Spirit) sowie einige Air BnBs, Surfboard rentals und lokale Restaurants. Wellen gibt es eigentlich jeden Tag und zu jeder Tide. Am Montag um 6 nehmt ihr dann den Bus zurück und es geht erholt an den Schreibtisch. So kann man jedes Wochenende surfen, wenn man möchte.

T Taxi

Taxis gibt es zu Tausenden in Managua. Sie sind in der Regel nicht sehr teuer, aber man sollte darauf achten, dass man vor Fahrtantritt den Preis ausmacht.

Nachts sind die Taxis, ähnlich wie in Deutschland, teurer als tagsüber. Ungewöhnlich ist allerdings, dass man pro Person bezahlt, auch wenn man als Gruppe dasselbe Ziel hat. Taxifahrer sammeln gewöhnlich unterwegs Mitfahrer auf, dies kann besonders nachts womöglich gefährlich werden, da es in Managua insbesondere mit Hilfe anderer „Mitfahrer“ öfter zu Raubüberfällen kommt. Also am besten gleich bei Fahrtantritt dem Taxifahrer sagen, dass niemand mehr zusteigen darf. Des Weiteren ist es sinnvoll, sich nachts von Freunden zum Taxi begleiten zu lassen und die Taxinummer zu notieren oder grundsätzlich ein Radio Taxi zu rufen. Außerdem sollte man hinten einsteigen, so dass man seinen Fahrer im Blick hat. Eine kurze Strecke kostet ca. 30 C\$, für einen längeren Weg muss man mit 40-70 C\$ rechnen. Man sollte den Preis möglichst passend bezahlen, da die Fahrer oft kein Wechselgeld haben. Außerdem sollte man den Weg halbwegs kennen, denn oft wissen die Taxifahrer selbst nicht genau, wo man hin will.

Wenn der Taxifahrer nicht mit sich handeln lassen will oder auf einem zu hohen Preis beharrt, geht einfach weg und wartet auf das nächste Taxi. Ihr könnt auch vorher bei Locals nachfragen, wieviel sie für eine bestimmte Strecke zahlen würden.

Einige Anbieter von Radio-Taxis sind:

Amable Velotaxi	2249-3557
Cooperativa de Taxis Radio Taxi	2222-5218
Cooperativa de Taxis Arlen Siu	2248-0494

Telefonieren

Die Vorwahl nach Deutschland ist 0049, die nicaraguanische Vorwahl ist 00505. In sog. Ciber-Shops kann man ab zwei Cordobas pro Minute nach Deutschland telefonieren. Ansonsten lohnt es sich, Credit bei Skype zu kaufen.

Transformator/Adapter

Dieser ist nötig, um einige elektronische Geräte aus Deutschland in Nicaragua benutzen zu können. In Deutschland wird eine Spannung von 220 Volt benutzt, in Nicaragua allerdings nur eine von 110 Volt. Der Transformator reguliert diese unterschiedliche Spannung. In Elektrogeschäften kann man sich notfalls auch einen Transformator für ca. 15€ kaufen. Besser ist es natürlich, nur Geräte mitzunehmen, die einen Transformator beinhalten, der die Stromspannung anpasst. Zu beachten ist, dass für die Steckdosen in Nicaragua amerikanische Adapter benötigt werden, um deutsche Stecker verwenden zu können.

Trinkgeld

In Hotels und Restaurants wird normalerweise mit 10% Bedienungsgeld gerechnet. Auf den Preisen in der Speisekarte kommen also neben 15% MwSt. noch 10% Trinkgeld dazu. Obwohl es eigentlich mittlerweile verboten ist, wird das Trinkgeld manchmal noch immer auf der Rechnung vermerkt.

Gepäckträger erwarten ein kleines Trinkgeld, Taxifahrer jedoch nicht.

U **Unterkunft:**

Für kürzere Aufenthalte oder für die ersten Tage gibt es mehrere Unterkunftsmöglichkeiten, im Barrio „Martha Quezada“, das auch vom „Lonely Planet“ als die klassische Wohngegend für Reisende aus aller Welt bezeichnet wird.

- Hotel Los Felipe:

Hat sehr schöne, saubere und helle Zimmer mit Privatbad und Ventilator für 12 USD pro Nacht (eine Person), 15 USD (zwei Personen), 20 USD (drei Personen). Sehr schöne, grüne Hotelanlage, viele Pflanzen, Papageien, Restaurant. Parkplatz. Ermäßigungen bei längerem Aufenthalt (Einzelzimmer z.B. dann 10 USD pro Nacht.) Telefon: +505-2222 5622

Adresse: Tica Bus 1 ½ cuabras al Oeste

- -Hospedaje del Quintana / Hospedaje Los Mangos

Doppelhospedaje. In der Quintana gibt es einfache Zimmer mit Gemeinschaftsbad für 5 USD pro Person. In der Los Mangos auf der gegenüberliegenden Straßenseite schönere Zimmer, sauber, mit Privatbad für 7 USD bzw. 12 USD (Doppelzimmer). Ermäßigung bei längerem Aufenthalt möglich (Einzelzimmer in der Los Mangos dann z.B. 5 USD pro Nacht)

Telefon: +505-2254 5487

Adresse: Tica Bus 1 cuadra al lago, 75 vrs abajo

- Managua Hostel Doña Ida

Ein handelsübliches Hostel mit Dormitorio und kleineren Doppel- und Einzelzimmern. Im Grunde handelt es sich um ein Familienhaus, das zu einem Hostel umfunktioniert wurde. Küche und Wohnzimmer mit TV sind in gutem Zustand, sauber und aufgeräumt. Es gibt zudem einen hübschen Patio Je nach Zimmer teilt man das Bad oder man hat ein eigenes. Der Dorm kostet 10 Dollar/Nacht, ein Einzelzimmer knapp 25 Dollar.

Der ehemalige Praktikant Jakob hat dort in einem Einzelzimmer für 150 Dollar/Monat gewohnt.

- Casa Miriam

Ein Studentinnenheim, das Studentinnen aus den ländlichen Regionen Nicaraguas eine Unterkunft bietet. Vermietet aber auch Gästezimmer an ausländische Volontärinnen. Befindet sich im Viertel Altamira

Ansprechpartnerin: Sra. Hilda Saldaña

Telefon: +505-2278 5163; Email: miriam@ibw.com.ni Web: www.proyecto-miriam.org

Adresse: Del Restaurante „La Plancha“ 2 cuabras al lago, costado norte del parque

- -Hospedaje Dulce Sueño

Sehr schöne, saubere Hospedaje mit nettem Besitzer. Ein Zimmer kostet pro Nacht 10 USD, bei längerem Aufenthalt allerdings Ermäßigung! In der Nähe gibt es jede Menge Comedores und Internet Cafés und in 7 Minuten ist man zu Fuß bei der Handelskammer!

Telefon: +505-2228 4125

Web: www.dulcesueno.com

Email: hospedaje_dulcesueno@yahoo.es

Adresse: De Ticabus, 75 vrs arriba

Doña Ines

Doña Ines ist eine nette ältere Dame die mit ihren Kindern Marcello und Gabriella (beide um die 30) in los Robles lebt. In ihrem Haus gibt es zwei kleine Einzimmer-Wohnungen. Eine davon mit eigener Küche (allerdings ohne Külschrank) und Bad. Für 250 Dollar im Monat all in ist dieses saubere kleine Zimmer dein. Inklusive Ventialtor und Internet (Aire kostet extra). Doña Ines ist eine unglaublich liebe hilfsbereite Person, die euch garantiert mit allem helfen wird, inklusive Zimmer putzen, Wäsche waschen oder auch dem ein oder anderen selbstgekochten Essen. Tiere solltet ihr mögen, denn zum Haushalt gehören 4 Katzen und Hundedame Luna. Adresse: Plaza del Sol, 2 als Sur, 1 arriba, ½ al lago. Tel: 8980 2437

W **Währung**

In Nicaragua wird mit Cordoba (C\$) bezahlt, oft wird aber auch der Dollar akzeptiert.

1 Cordoba sind 100 Centavos. Banknoten gibt es im Wert von 1000, 500, 100, 50, 20, 10 C\$; Münzen sind im Wert von 5 und 1C\$ und 50, 25 und 10 Centavos im Umlauf. Der Córdoba wird oftmals auch Peso genannt.

Wechselkurs (März 2017)

1 € ≈ 38 C\$

1 US\$ ≈ 31 C\$

Was man nicht vergessen sollte:

Adapter wie in den USA.

Außerdem empfiehlt es sich einige Kosmetikartikel aus Deutschland mitzubringen, da gerade Produkte wie Sonnencreme, Moskitospray, Tampons, Kontaktlinsenflüssigkeit hier sehr teuer sind.

Z Zeitzone

Die Zeitdifferenz zwischen der Landeszeit Nicaraguas und der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt 7 Stunden. Während der Sommerzeit beträgt die Differenz 8 Stunden.

(zuletzt aktualisiert am 23.03.2018)