

# Reisenews

## Simbabwe mit MARTIN BUCHER Seite 6



Unsere Studienreise verbindet eine genussvolle Schiffsreise auf dem Karibasee mit Safari-Erlebnissen entlang des mächtigsten Flusses des südlichen Afrikas – dem Sambesi! Wir erkunden das noch wenig besuchte Elefantenparadies des Mana Pools Nationalparks, wo wir in einer herrlichen Safari-Lodge übernachten.

## Bolivien und Peru mit AGUSTÍN ECHALAR ASCARRUNZ Seite 13



Bolivien und Peru bilden eine Art historische und geografische Einheit. Ihre gemeinsame Vergangenheit von fast 300 Jahren und ihre verflochtenen andinen Wurzeln machen diese Länder aus verschiedenen Aspekten zu Verbündeten. Eine Reise durch beide Länder bietet eine umfassende, vertiefte Sicht auf die andine Welt.

## Indonesien mit KARIN WENGER Seite 18



Als Südostasien-Korrespondentin von SRF besuchte ich Indonesien oft, um über politische und echte Erdbeben, Menschenrechte und Menschenrechtsverbrechen zu berichten. Auf unserer Reise möchte ich deshalb vor allem eines: Ihnen die Vielfältigkeit, die betörende Schönheit, aber auch die Schattenseiten Indonesiens näherbringen.

## Prag mit MARC LEHMANN Seite 25



Prag, die «Goldene Stadt», wird jedes Jahr von Millionen von Gästen besucht. Prag ist aber auch die Stadt der Frühaufsteher\*innen, der Wochenend-Velofahrenden und der Bier-Sommeliers. Wir treffen Menschen, die das heutige Prag prägen, diskutieren, hören zu. Und wir lassen uns bei Gaumenfreuden und Ohrenschaus verwöhnen.



Simbabwe mit MARTIN BUCHER: Der Mana Pools Nationalpark bietet eine vielfältige Tierwelt und einzigartige Landschaften

## Editorial

### LIEBE REISENDE

Wovon träumen Sie noch lange, wenn Sie von einer Reise zurückgekommen sind? Was bleibt Ihnen in Erinnerung? Sind es die Begegnungen mit den Menschen, aussergewöhnliche Aktivitäten (ich vergesse nie, wie ich zum ersten Mal auf ein Kamel gestiegen bin), irrsinnige Ausblicke in die Natur oder das eine Tier, das Sie beobachten konnten? Sind es eher überraschende und unerwartete Momente? Oder solche, auf die Sie sich schon tagelang vor der Reise gefreut haben?

Die schönsten Reisemomente begleiten uns oft noch lange nach der Rückkehr und helfen uns, wieder leichter in den Alltag daheim eintauchen zu können. Und sind sie nicht auch der Anstoss für neue Reisepläne?

In unserer frischen Reisenews präsentieren wir Ihnen Reisen, die lange bei Ihnen nachhallen sollen: Dank den besonderen Erlebnissen, die Sie gemeinsam mit unseren Expert\*innen und mit Gleichgesinnten erleben dürfen.

Liebe Gäste, wir freuen uns auf das neue Reisejahr, auf Sie und Ihre liebsten Reisemomente. Vielleicht wird es ja ein Gorilla-Tracking?

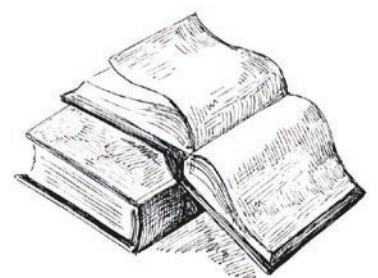
Herzlich,  
REGULA KÖNIG  
Teamleiterin  
Background Tours



## Buchempfehlungen

unserer EXPERT\*INNEN

Seite 28



## 2 Expert\*innen



Seite 6, 12  
MARTIN BUCHER

Martin Bucher war über 34 Jahre im Zoo Zürich in der Wildtierpflege tätig, davon über 20 Jahre als Obertierpfleger. In seiner Tätigkeit arbeitete er hauptsächlich mit Elefanten, Nashörnern, Pinguinen, Reptilien, Säugern und Vögeln. Seit Ende 2017 ist er im vorzeitigen Ruhestand, aber nach wie vor mit dem Zoo Zürich verbunden, wo der passionierte Naturfotograf heute sein Wissen als Zooführer weitergibt.



Seite 7  
BERND SCHILDGER

Prof. Dr. med. vet. Bernd Schildger, der ehemalige Berner Tierpark- und Bärenparkdirektor, machte Ausbildungen zum Elektromechaniker und Tierarzt in Frankfurt. Im Zoo Frankfurt war er Zootierarzt. Von 1997 bis 2021 leitete er den Tierpark Dählhölzli in Bern. Als Experte für Background Tours steht er seit mehreren Jahren weltweit im Einsatz und gibt sein Wissen begeistert weiter.



Seite 8  
RUDOLF HUG

Rudolf Hug ist engagierter Reise- und Naturfotograf. Mit seinen Bildern hat er verschiedene nationale und internationale Preise gewonnen. Er hat mehrere Bildbände publiziert und berichtet von seinen Erlebnissen in Multimedia-Vorträgen. Seit einiger Zeit begeistert er die Leser\*innen der Aargauer Zeitung Nordwestschweiz mit seinen Tiergeschichten.



Seite 9  
JACKIE HELFENBERGER

Früher führte Jackie Helfenberger ein Sprachreisebüro in der Schweiz, nun leitet sie eine Berufsschule in Ruanda. Als Tourismusprofi sowie langjährige Unternehmerin setzt Jackie ihre erlernten Fähigkeiten und Erfahrungen bei der Reiseleitung und als Netzwerkerin ein.



Seite 19  
AMALIA VAN GENT

Amalia van Gent, gebürtige Griechin mit Wurzeln in Kleinasien, zog 1979 mit ihrem Mann nach Athen und 1987 weiter nach Istanbul. Sie berichtete bis 2008 über die Türkei, Nord-Irak, Zypern und den Kaukasus. Heute schreibt sie für das Onlinemagazin Infosperber und ist Autorin mehrerer Sachbücher über Armenien und die Türkei.



Seite 19  
WERNER VAN GENT

Werner van Gent, geboren 1953 in Utrecht (NL), ist seit 2005 freischaffender Fernseh-Korrespondent und Organisator sowie Begleiter der Spezial- und Studienreisen von Treffpunkt Orient, Referent und Buchautor. Seine Berichterstattungsgebiete sind Griechenland, Türkei, Süd-Balkan, Zentralasien und Iran.

## Inhalt

### 4 AFRIKA

5 «Die Frauen kennenlernen, die Ruanda so weit gebracht haben.»  
von RAHEL STAUDENMANN

6 Simbabwe  
mit MARTIN BUCHER  
11. Mai bis 24. Mai 2025

7 Uganda  
mit BERND SCHILDGER  
5. Juni bis 24. Juni 2025

8 Sambia  
mit RUDOLF HUG  
7. Juni bis 19. Juni 2025

9 Das Land der Frauen  
mit JACKIE HELFENBERGER  
27. September bis 8. Oktober 2025

### 10 AMERIKAS

11 «Abenteuer Pantanal»  
von MARTIN BUCHER

12 Naturparadies und Metropole  
mit MARTIN BUCHER  
17. August bis 1. September 2025

13 Bolivien und Peru  
mit AGUSTÍN ECHALAR ASCARRUNZ  
25. September bis 12. Oktober 2025

### 14 ASIEN

15 Weltküche Mongolei  
«Jubel in der Jurte»  
von KARIN JAKOB

16 Bhutan  
mit FRANZ GÄHWILER  
2. April bis 18. April 2025

17 Japan Expo  
mit CLAUDIO ROSSETTI  
23. Mai bis 05. Juni 2025

18 Indonesien  
mit KARIN WENGER  
16. September bis 3. Oktober 2025

19 Kulturreise Armenien  
mit AMALIA UND WERNER VAN GENT  
3. Juni bis 14. Juni 2025

20 EVENTS

21 EVENTS

### 3 Expert\*innen



Seite 13  
AGUSTÍN ECHALAR ASCARRUNZ

Agustín Echalar Ascarrunz ist 1960 in La Paz geboren. Er studierte Geschichte und arbeitet seit 1980 in der Tourismusbranche als Reiseleiter. Neben Spanisch spricht er Deutsch, Englisch und Portugiesisch. Seit 1990 schreibt er für verschiedene lokale Zeitungen und ist auch regelmässiger Gast in einer Polit-Talkshow. Als Experte und Kenner Boliviens ermöglicht er durch seine zahlreichen Kontakte interessante Begegnungen.



Seite 16  
FRANZ GÄHWILER

Ein Abenteuerbuch weckte in seiner Jugend das Interesse am Himalaya. Nach seinen Einsätzen für HELVETAS als Feldingenieur in den Hängebrückenprojekten in Nepal (80er-Jahre) und Bhutan (90er-Jahre) liess ihn diese Faszination für die dortige Hügel- und Bergbevölkerung mit ihren einzigartigen Kulturen nie mehr los.



Seite 17  
CLAUDIO ROSSETTI

Claudio Rossetti hat einen Abschluss in Wirtschaft und Journalismus. Seine Karriere zeichnet sich durch interessante Stationen aus: Marketingverantwortlicher bei UBS, Kommunikationsdirektor beim Schweizer Verkehrshaus, Direktor der Stiftung Monte Verità und seit 2015 Leiter der Barry-Stiftung. Er realisierte bereits eine Vielzahl von Studienreisen.



Seite 18  
KARIN WENGER

Karin Wenger war von 2009 bis 2022 Asien-Korrespondentin von Schweizer Radio SRF und lebte in Neu-Delhi und Bangkok. Sie berichtete über den Krieg in Afghanistan, die vielschichtige Demokratie Indiens, über Tsunamis und Erdbeben in Indonesien, den Militärputsch in Myanmar und die Verfolgung von Demokratie-Aktivisten in Kambodscha und Thailand.



Seite 24  
ANDREAS LANZ

Andreas Lanz, Coach und Personal Trainer, betreut sowohl Spitzensportler\*innen wie auch Privatpersonen auf dem Weg zu mehr Resilienz, mentaler Stärke und einer bewussteren Eigenwahrnehmung. Er begleitet Background Tours-Reisen mit dem Ziel, den «Powereffekt» in jeder Person zu zünden und die Lebensqualität zu verbessern. Dafür greift er auf wertvolle Erfahrung aus 20-jähriger Tätigkeit als Coach für körperliches und mentales Training zurück.



Seite 25  
MARC LEHMANN

Marc Lehmann hat Journalismus, Zeitgeschichte und osteuropäische Politik studiert. Von 2007 bis 2014 berichtete er als Korrespondent des SRF mit Sitz in Prag aus Mittel- und Osteuropa. Die Zeit unmittelbar vor und nach dem EU-Beitritt hat Marc Lehmann als politischer Berichterstatte live miterlebt.

#### 22 EUROPA

23 «Das Leben lässt sich nicht nur denken»  
von RAPHAEL AMSTUTZ

24 Cool Up  
mit ANDREAS LANZ  
14. März bis 21. März 2025

25 Prag  
mit MARC LEHMANN  
15. Mai bis 19. Mai 2025

26 Ausserdem bei Background Tours buchbar

27 Weitere Reisen / Leistungen

28 Facts & Figures /  
Buchempfehlungen unserer  
Expert\*innen

## BACKGROUND TOURS

Neuengasse 30  
CH-3001 Bern  
www.background.ch  
info@background.ch  
Tel.: 031 313 00 22

GLOBETROTTER GROUP MEMBER



Folgen Sie uns auch auf unseren Social Media Kanälen

[www.instagram.com/background\\_tours](https://www.instagram.com/background_tours)

[www.facebook.com/BackgroundTours](https://www.facebook.com/BackgroundTours)

## Impressum

HERAUSGEBER  
Background Tours  
Neuengasse 30  
3001 Bern  
Tel.: 031 313 00 22  
info@background.ch  
www.background.ch

KONZEPT  
stuber.media

GESTALTUNG  
Chris Haiderer

ILLUSTRATION  
Anna-Lina Balke

DRUCK  
Druckerei Ebikon AG  
Luzernerstrasse 30  
6030 Ebikon  
info@druckerei-ebikon.ch  
www.druckerei-ebikon.ch

# AFRIKA



«Ist es eine Katze mit Fuchsschwanz?  
Oder ein Schafe reissender Schakal?  
Oder doch ein Hund mit Fledermausohren?  
Beim Löffelhund, der auf den Savannen  
Afrikas lebt, scheint jedes Körperteil von  
einem anderen Tier zu stammen. Löffel-  
hunde ernähren sich hauptsächlich von  
Erntetermiten, welche sie aus riesigen  
Distanzen hören, dann mit ihren Krallen  
ausbuddeln und am Schluss mit ihren 50  
Zähnen blitzschnell zerhacken können.»

Hier finden Sie unsere Afrika-Reisen  
[www.background.ch/afrika](http://www.background.ch/afrika)



# «Die Frauen kennenlernen, die Ruanda so weit gebracht haben.»

Das ist die Antwort von Jackie Helfenberger auf die Frage, was ihr Interesse an Ruanda ursprünglich geweckt hat. Es geht um die Frauen, die nach dem Völkermord im Jahr 1994, bei dem vor allem Männer umgekommen sind, das Land fortan in ihre Hände genommen haben. Die eindrucksvolle Geschichte dieser Frauen und was wir Schweizer\*innen von ihnen lernen können erfahren Sie von unserer Expertin im Video (siehe unten).

Die Frauen in Ruanda hatten vor dem Völkermord im Jahr 1994 wenig Rechte, obwohl sie in der traditionellen Gesellschaft geschätzt und respektiert wurden. Sie durften keine Firmen gründen, kein Land erben, keine Reden halten und nur mit Erlaubnis der Männer arbeiten. Nach dem Genozid wurden die Frauen notgedrungen zu Versorgerinnen, und sie konnten ihre unternehmerischen Fähigkeiten zeigen: Aus ihnen wurden Bierbrauerinnen, Kaffeebäuerinnen und Politikerinnen. Der seit 2000 amtierende Präsident Paul Kagame erkannte das Potenzial der Frauen und sprach ihnen neu alle Rechte zu. Das Fazit: 64 Prozent Frauenanteil im Parlament und 40 Prozent Frauen als CEOs. «Wir können viel von ihnen lernen», sagt Jackie Helfenberger. Resilienz und Spontaneität sind zwei solche Sachen, die sie im Video erläutert.

«RUANDA IST EIN FASZINIERENDES LAND, WEIL ES ALLES HAT.»

Die schnelle Emanzipation leistete in Ruanda einen wesentlichen Beitrag zum gesellschaftlichen Fortschritt und zum wirtschaftlichen Wachstum von aktuell über acht Prozent. Während Ruanda zum

einen ein aufstrebendes und modernes Land sei, sei es gleichzeitig auch traditionell, erzählt Jackie Helfenberger. In der Hauptstadt Kigali zum Beispiel, fühle man sich fast wie in einer europäischen Stadt. Es gebe viele Restaurants, Golfplätze und weitere Annehmlichkeiten. Gleichzeitig seien in Ruanda die Familienkultur und allgemein Traditionen sehr wichtig. Das sehe man beispielsweise bei Hochzeiten, bei denen die Frauen das traditionelle Mushanana-Kleid tragen. Übrigens ist Ruanda seit 2008 plastikfrei und die Strassen sehr sauber. Wie das die Ruander\*innen schaffen, erzählt Ihnen Jackie Helfenberger ebenfalls im Video.

Bis heute war die Tourismus- und Bildungsspezialistin **Jackie Helfenberger** siebzehn Male in Ruanda und hat im Südwesten des Landes erfolgreich die Sangira Berufsschule im Bereich Hotellerie und Gastronomie gegründet und nachhaltig aufgebaut. Tauchen Sie mit ihr auf unserer Studienreise im September 2025 in das Alltagsleben der Ruanderinnen ein, lernen Sie das Land kennen und nehmen Sie an der fröhlichen Sangira-Diplomfeier teil. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.background.ch/ruanda2025](http://www.background.ch/ruanda2025)



Die Frau, die Jackie Helfenberger zu einer Reise nach Ruanda inspiriert hat: Die ruandische Diplomatin Marie Chantal Rwakazina.



Ruanda fasziniert, weil es alles hat. Verschiedene Naturschönheiten wie der Lake Kivu zum Beispiel, achtmal so gross wie «unser» Bodensee.

Ruanda – das Land der Frauen: Gespräch mit Jackie Helfenberger

Video anschauen unter [www.background.ch/ruanda-video](http://www.background.ch/ruanda-video)



# Simbabwe

Safari-Erlebnisse auf dem Karibasee und in Nationalparks



11. Mai bis 24. Mai 2025  
mit MARTIN BUCHER  
ehemaliger Tierpfleger

Unsere Studienreise verbindet eine genussvolle Schiffsreise auf dem Karibasee mit Safari-Erlebnissen entlang des mächtigsten Flusses des südlichen Afrikas – dem Sambesi! Wir erkunden das noch wenig besuchte Elefantenparadies des Mana Pools Nationalparks, wo wir in einer herrlichen Safari-Lodge übernachten. Danach erkunden wir mit der komfortablen «Zambezi Trader» den Karibasee. Während Safaris mit dem Tenderboot und auch im Jeep kommen wir Elefanten, Löwen, Giraffen und vielen anderen Tieren ganz nah. Simbawes grösster und berühmtester Nationalpark «Hwange» wartet anschliessend mit weiteren Safari-Erlebnissen auf uns. Zum Abschluss der Reise erwarten uns die berühmten Victoriafälle.

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Flug ab Schweiz nach Harare (Umsteigeverbindung).

### 2. Tag: Pamuzinda Safari Lodge

Ankunft in Harare und Transfer zur Lodge.

### 3. Tag: Pamuzinda Safari Lodge

Am Vormittag unternehmen wir eine erste Safari auf dem 13'000 Hektar grossen privaten Wildreservat. Interessierte Gäste können zudem die nahe gelegene **Chengeta Grund- und Sekundarschule** besuchen.

### 4. Tag: Pamuzinda Safari Lodge – Mana Pools Nationalpark

Mit einem Kleinflugzeug gelangen wir zum **Mana Pools Nationalpark mit seiner einzigartigen Landschaft und vielfältigen Tierwelt**. Auf einer ersten Pirschfahrt begegnen wir mit etwas Glück Elefanten und anderen Wildtieren.

### 5. Tag: Mana Pools Nationalpark

Wir unternehmen mehrere Safaris im Park. Der 1984 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannte Nationalpark ist auch Heimat der seltenen Wildhunde.

### 6. Tag: Mana Pools Nationalpark – Karibasee

Wir fahren per Bus und Boot zum Karibasee, dem grössten künstlichen See der Welt. Nach der Einschiffung **erwarten uns geruhige und erlebnisreiche Tage auf unserem komfortablen Hausboot**.

### 7. – 8. Tag: Karibasee

Zahlreiche Tierbeobachtungen im Matusadona Nationalpark und der Besuch eines Fischerdorfes, das uns einen Einblick in den Alltag der Einheimischen gewährt, stehen auf dem Programm.

### 9. Tag: Karibasee – Hwange Nationalpark

Am Vormittag heisst es Abschied nehmen von der Schiffsbesatzung. Ein kurzer Flug bringt uns zum Hwange Nationalpark. Der Transfer zur Lodge erfolgt in einem offenen Geländewagen.

### 10. Tag: Hwange Nationalpark

Heute erkunden wir den grössten Nationalpark Simbawes. Vor allem berühmt für seine Elefantenpopulation, ist der Park mit seiner Vielzahl von Dämmen und Wasserstellen auch Heimat vieler anderer Wildtiere wie **Büffel, Zebras, Giraffen und Grosskatzen**.



In den Nationalparks Simbawes finden wir eine grosse Vielfalt an Wildtieren ©Martin Bucher

### 11. Tag: Hwange Nationalpark – Victoria Falls

Nach einer letzten Safari geht es per Bus zu den Victoriafällen. Anschliessend erkunden wir auf einer Bootstour den Sambesi Fluss und geniessen das Abendessen an Bord.

### 12. Tag: Victoria Falls

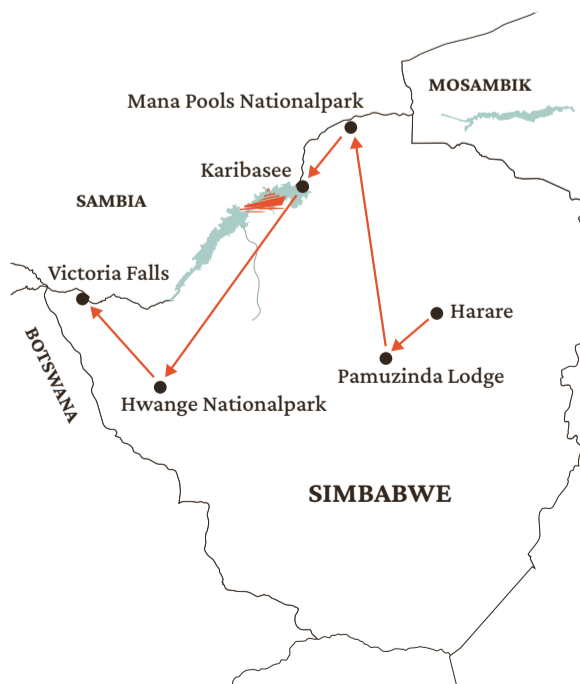
Am Vormittag bestaunen wir die **gewaltigen Victoriafälle**. Am Nachmittag haben wir die Gelegenheit die Wasserfälle mit einem Helikopter zu erkunden (optionaler Ausflug, Vormerkung erbeten, Bezahlung vor Ort).

### 13. Tag: Rückreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz (Umsteigeverbindung).

### 14. Tag: Ankunft

Ankunft in der Schweiz.



#### REISEDATUM

So, 11. Mai bis  
Sa, 24. Mai 2025

#### PREIS PRO PERSON

CHF 13'390.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 3'440.—  
(limitierte Verfügbarkeit)

#### TEILNEHMER\*INNEN

16 Personen max.  
12 Personen min.

#### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 8 Übernachtungen  
in guten bis gehobenen  
Lodges, 3 Übernachtungen  
auf einem Hausboot  
+ 11x Frühstück,  
10x Mittagessen,  
11x Abendessen

#### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen  
benötigen zur Einreise  
einen Reisepass, der  
noch mindestens 6  
Monate über das Rückreisdatum  
hinaus gültig ist. Ein Visum für  
Simbabwe ist erforderlich.  
Sie erhalten dieses vor  
Ort bei der Einreise.

«Während  
Safaris mit  
dem Tender-  
boot und  
auch im Jeep  
kommen wir  
Elefanten,  
Löwen, Gi-  
raffen und  
vielen an-  
deren Tieren  
ganz nah.»

# Uganda

Silberrücken im Nebel und Löwen auf Bäumen



5. bis 24. Juni 2025  
mit BERND SCHILDGER  
Tierarzt

*Wir reisen in das Zentrum Afrikas, zum Ursprung des weissen Nils, zu den Baumlöwen von Ishasha und den Flusspferden und Elefanten im Murchison Falls Nationalpark. Wir dürfen in den Virunga Bergen erleben, wie ähnlich uns Gorillas und Schimpansen sind und weshalb Diane Fossey ihr Leben hier verbrachte, um diese Tiere zu schützen. Der Film «Gorillas im Nebel» hat Hollywood und die Kinogäste begeistert. Lassen Sie sich in Uganda von den Tieren faszinieren – und diese werden für immer Teil Ihres Bewusstseins bleiben. Unsere Expedition umfasst auch die Suche nach den seltenen «Golden Monkeys» auf über 2'000 m Höhe. Am Lake Bunyonyi erholen wir uns schliesslich und fühlen uns ein wenig wie am Vierwaldstättersee.*

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Flug ab Schweiz nach Entebbe (Umsteigeverbindung).

### 2. Tag: Entebbe

Nach der Ankunft Zeit zur freien Verfügung.

### 3. Tag: Entebbe – Ziwa Rhino Sanctuary

Fahrt zum Ziwa Rhino Sanctuary, wo wir die **vom Aussterben bedrohten Nashörner** beobachten können.

### 4. – 5. Tag: Ziwa Rhino Sanctuary – Murchison Falls N.P.

Im Murchison Falls Nationalpark unternehmen wir verschiedene Pirschfahrten. Mit etwas Glück entdecken wir Löwen, Giraffen und Leoparden. Auf einer Bootsfahrt kommen wir den Wasserfällen nahe und halten Ausschau nach Krokodilen und Nilpferden.

### 6. Tag: Murchison Falls N.P. – Hoima

Eine **gemütliche Fahrt auf dem Nil** bringt uns zum Delta des Albertsees, bevor wir mit dem Geländewagen nach Hoima weiterreisen. Hier, im Bugoma Forest Schutzgebiet, begeben wir uns auf die Suche nach Primaten.

### 7. Tag: Hoima – Kibale N.P.

Im Kibale Nationalpark erwartet uns eine Wanderung zum Bigodi Wetland Sanctuary, einem schönen Beispiel für einen gemeinschaftlichen Ansatz zur Bewirtschaftung natürlicher Ressourcen.

### 8. Tag: Kibale N.P. – Queen Elisabeth N.P.

In Begleitung von Rangern begeben wir uns in den Wald, **um Schimpansen zu beobachten**. Anschliessend fahren wir weiter zum Queen Elisabeth Nationalpark, der mit seinen unterschiedlichen Landschaften fasziniert.

### 9. – 10. Tag: Queen Elisabeth N.P.

Während den Pirschfahrten begegnen uns diverse Wildtiere. Eine Bootsfahrt auf dem Kazinga Kanal ermöglicht uns die Beobachtung von Flusspferden, Büffeln, Elefanten und Wasservögeln. Im Ishasha Sektor des Nationalparks leben Wasser- und Buschböcke sowie Leoparden.

### 11. – 12. Tag: Queen Elisabeth N.P. – Bwindi Impenetrable N.P.

Wir reisen weiter zum Bwindi Impenetrable Nationalpark, wo wir uns im dichten Regenwald auf **die Suche nach den Gorillas** begeben.

### 13. Tag: Bwindi Impenetrable N.P. – Lake Chahafi

Als nächstes begegnen wir im Mgahinga Nationalpark mit etwas Glück den Goldmeerkatzen. Anschliessend Fahrt zum Lake Chahafi.



Das Gorilla-Tracking gehört zu den Höhepunkten dieser vielseitigen Uganda-Reise ©Bernd Schildger

### 14. Tag: Lake Chahafi – Lake Bunyonyi

Nach einer Kanufahrt mit schönster Aussicht auf die umliegende Vulkanlandschaft, fahren wir zum Lake Bunyonyi.

### 15. – 17. Tag: Lake Bunyonyi – Lake Mburo N.P.

Wir besuchen ein von «Wilberforce» geleitetes Projekt, welches Kindern einen einfacheren Schulweg ermöglicht. Am nächsten Tag geht es weiter zum Lake Mburo Nationalpark. Auf Pirschfahrten und einer Bootstour begegnen wir Zebras, Impalas und Elenantilopen.

### 18. – 19. Tag: Lake Mburo N.P. – Entebbe

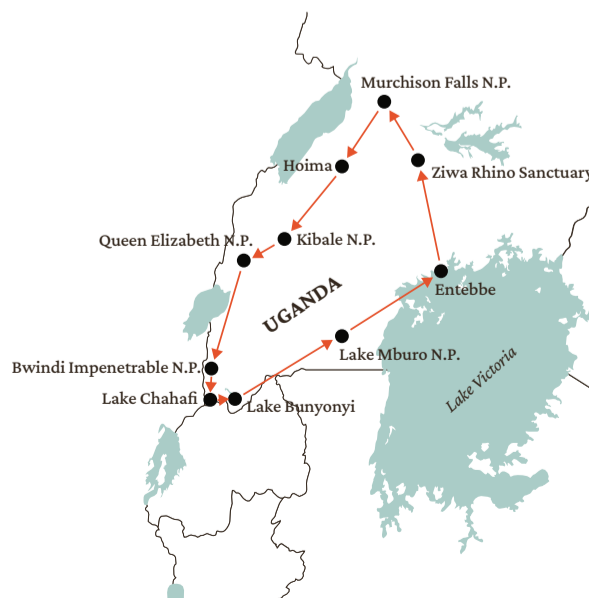
Rückfahrt nach Entebbe. Mit dem Einbaum fahren wir ins Mabamba Feuchtgebiet und **halten Ausschau nach dem Schuhschnabel**. Anschliessend Rückflug in die Schweiz (Umsteigeverbindung).

### 20. Tag: Ankunft

Ankunft in der Schweiz.

### HINWEISE

*Reisen nach Uganda erfordern ein gewisses Mass an Flexibilität, gleichzeitig bereichern sie die Gäste mit eindrucklichen Einblicken und Begegnungen. Es sind einige Wanderungen vorgesehen, welche Ausdauer und Trittsicherheit voraussetzen.*



«Unsere Expedition umfasst auch die Suche nach den seltenen «Golden Monkeys» auf über 2'000 m Höhe»

### REISEDATUM

Do, 5. Juni bis  
Di, 24. Juni 2025

### PREIS PRO PERSON

CHF 13'980.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 1'080.—  
(limitierte Verfügbarkeit)

### TEILNEHMER\*INNEN

12 Personen max.  
8 Personen min.

### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 17 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels und guten bis sehr guten Lodges  
+ 17x Frühstück,  
17x Mittagessen,  
17x Abendessen

### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen benötigen zur Einreise einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Rückreisdatum hinaus gültig ist. Ein Visum für Uganda ist erforderlich. Wir holen dieses für Sie ein. Eine Gelbfieberimpfung ist zwingend notwendig.

# Sambia

## Safari-Erlebnisse im Tal der Leoparden

Auf dieser Studienreise können wir die Vielfalt des South Luangwa Nationalparks hautnah erleben. Wir übernachten in drei verschiedenen Camps entlang der üppig bewachsenen Ufer des Luangwa Flusses. Auch wenn es zu Beginn der Trockenzeit manchmal etwas schwieriger ist, die Tiere zu entdecken, lassen sie sich bei angenehmen Temperaturen sowohl zu Wasser als auch zu Land bei schönstem Licht beobachten und fotografieren. Aufgrund seiner hohen Leopardenpopulation wird das Tal auch «Valley of the Leopards» genannt. Neben den Raubkatzen und einer Vielzahl von grossen und kleinen Tieren werden wir mit etwas Glück auch die seltenen afrikanischen Wildhunde fotografieren können.

### VORGESEHENES REISEPROGRAMM

#### 1. Tag: Anreise

Flug ab Schweiz nach Johannesburg.

#### 2. Tag: Lusaka

Ankunft in Johannesburg und Weiterflug nach Lusaka. Stadtrundfahrt und Zeit zur Erholung.

#### 3. Tag: Lusaka – Nkwali Camp

Per Inlandflug geht es nach Mfuwe und weiter in den berühmten South Luangwa Nationalpark. Uns erwarten **spektakuläre Landschaften, atemberaubende Sonnenuntergänge und unvergessliche Begegnungen** mit den Wildtieren des Parks. Die nächsten drei Nächte übernachten wir im schön gelegenen «Nkwali Camp».

#### 4. – 5. Tag: Nkwali Camp

An beiden Tagen stehen verschiedene Aktivitäten auf dem Programm. Wir werden in einem offenen 4x4 Geländefahrzeug die Gegend erkunden und mit Glück einen Leopard entdecken, eine Buschwanderung mit einem bewaffneten Ranger unternehmen oder bei genügend Interesse ein Dorf der Einheimischen besuchen.

#### 6. Tag: Nkwali Camp – Tena Tena Camp

Heute verlassen wir das Nkwali Camp und fahren im Geländewagen zu unserer nächsten Station, dem «Tena Tena Camp». Das kleine und luxuriöse Camp liegt in einem Hain **aus wunderschönen Mahagoni-Bäumen**. Am späteren Nachmittag erfolgt die erste Pirschfahrt.

#### 7. – 8. Tag: Tena Tena Camp

Unsere Tage sind **gefüllt mit Pirschfahrten oder Buschwanderungen**. Der Wildbestand in dieser Gegend ist hervorragend – unter anderem treffen wir auf Elefantenhorden und eine endemische Giraffenart, die Thornicroft Giraffe. Dazwischen können wir im schönen Camp entspannen.

#### 9. Tag: Tena Tena Camp – Nsefu Camp

Wir wechseln zum letzten Mal den Standort im South Luangwa Nationalpark und fahren zum «Nsefu Camp». Das Camp liegt an einer Flussbiegung des Luangwa Flusses. Nach unserer Ankunft geniessen wir das Mittagessen, gefolgt von einer wohlverdienten Siesta, bevor wir am Nachmittag mit dem Geländefahrzeug auf Pirschfahrt gehen.



Ein junger Leopard am Ausruhen im South Luangwa Nationalpark ©Rudolf Hug

#### 10. – 11. Tag: Nsefu Camp

In den letzten Tagen dieser spannenden und abenteuerlichen Reise erkunden wir mit dem Geländefahrzeug oder zu Fuss die Ebenen des Nsefu Sektors. Zudem besuchen wir das Dorf Kawaza, wo wir **den Alltag in einem traditionellen Dorf erleben**. Am letzten Abend haben wir Zeit, unsere Erlebnisse am Lagerfeuer Revue passieren zu lassen.

#### 12. Tag: Rückreise

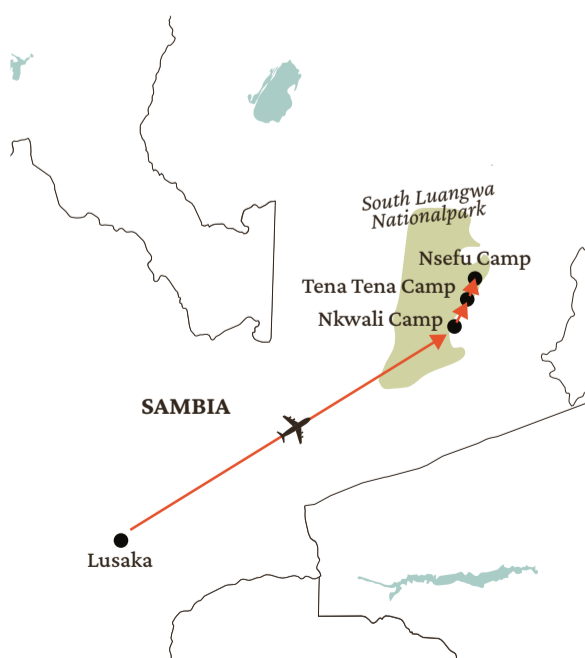
Transfer zum Flughafen in Mfuwe und Rückflug in die Schweiz (Umsteigeverbindung).

#### 13. Tag: Ankunft

Morgens Ankunft in der Schweiz.

#### HINWEIS

Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit CH Media durchgeführt.



#### REISEDATUM

Sa, 7. Juni bis  
Do, 19. Juni 2025

#### PREIS PRO PERSON

CHF 16'780.—  
Für Aboplu-  
Inhaber\*innen  
CHF 16'580.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 2'050.—  
(limitierte Verfügbarkeit)

#### TEILNEHMER\*INNEN

10 Personen max.  
6 Personen min.

#### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 9 Übernachtungen  
in guten bis sehr guten  
Safari Camps, 1 Über-  
nachtung im Mittel-  
klassehotel  
+ 10x Frühstück,  
9x Mittagessen,  
9x Abendessen

#### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen  
benötigen zur Einreise  
einen Reisepass, der  
noch mindestens 6  
Monate über das Rück-  
reisedatum hinaus gültig  
ist. Ein Visum für Sambia  
ist erforderlich. Wir  
holen dieses für Sie ein.

«Neben den Raubkatzen und einer Vielzahl von grossen und kleinen Tieren werden wir mit etwas Glück auch die seltenen afrikanischen Wildhunde fotografieren können.»

abo +



7. Juni bis 19. Juni 2025

mit RUDOLF HUG

Tierfotograf



# Das Land der Frauen

Ruanda, die Perle Ostafrikas



27. September bis 8. Oktober 2025  
mit JACKIE HELFENBERGER  
Tourismusspezialistin

*Diese Entdeckungsreise führt Sie ins Land der Frauen, die das «neue» Ruanda nach dem Genozid im Jahr 1994 mit viel Mut, Unternehmergeist, Fleiss und Resilienz aufgebaut und geprägt haben.* Ruanda ist eine Perle im Herzen Ostafrikas, ein von natürlicher Schönheit verwöhntes Land. Kigali verbindet mit modernen Einrichtungen und seinen gelebten afrikanischen Traditionen die neue und alte Welt. Im Volcanoes Nationalpark leben noch die weltweit einzigartigen Berggorillas. Ruanda bietet auf kleiner Fläche eine Vielzahl von interessanten und abwechslungsreichen Höhepunkten, die auf Sie warten! Unsere Expertin Jackie Helfenberger öffnet Ihnen die Türen zum freundschaftlichen und wirtschaftlichen Austausch mit spannenden und dynamischen Ruanderinnen.

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Flug nach Kigali (Umsteigeverbindung) und Transfer ins geschichtsträchtige Hôtel des Mille Collines.

### 2. Tag: Kigali

Wir besuchen den ältesten Stadtteil von Kigali und die Kooperative der Nyamirambo-Frauen. Im Genozid Museum lernen wir mehr über den Völkermord von 1994.

### 3. Tag: Kigali – Kinigi

Fahrt in den Volcanoes Nationalpark. Unterwegs besichtigen wir ein Dorf, wo wir mehr über das ländliche Handwerk erfahren. Anschliessend Besuch des [Dian Fossey Gorillamuseums](#). Später treffen wir in der Lodge einen Tierarzt, der auf Gorillas spezialisiert ist.

### 4. Tag: Kinigi

**Heute dreht sich alles um die Gorillas.** Bei einem Trekking\* spüren wir diesen faszinierenden Tieren im Bambuswald nach. Nach der Wanderung stehen mehrere Aktivitäten zur Auswahl.

\*Das Trekking ist optional und nicht im Preis inbegriffen.

### 5. Tag: Kinigi – Gisenyi

Nach den Gorillas **sind nun die Goldmeerkatzen an der Reihe.** Während einer weiteren Wanderung halten wir Ausschau nach dieser stark gefährdeten Affenart. Nach dem Trekking fahren wir nach Gisenyi, wo wir eine Fahrradtour unternehmen und «La petite barrière», die meistfrequentierte Grenze Afrikas, besichtigen.

### 6. Tag: Gisenyi – Kibuye

Heute fahren wir mit einem Boot zur Kaffeeplantage von Bernadette und erfahren mehr über den Anbau des Boneza Kaffees.

### 7. Tag: Kibuye – Nyungwe Nationalpark

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Unsere Lodge bietet verschiedene Aktivitäten in der Umgebung an. Am Nachmittag geht es weiter zum Nyungwe Nationalpark entlang des «Congo-Nile-Trails», einer der schönsten Strassen Ruandas.

### 8. Tag: Nyungwe Nationalpark

Ein weiterer Höhepunkt der Reise erwartet uns: der **Besuch der Sangira Hotelschule**, die von Jackie Helfenberger gegründet wurde. Wir erhalten einen Einblick in das Projekt und nehmen an der Diplomfeier teil.

### 9. Tag: Nyungwe Nationalpark

Im wunderschönen Nebelwald, wo die Nilquelle entspringt, unternehmen wir **ein Schimpansen-Trekking**. Am Nachmittag ist eine Wanderung durch den Wald und über eine beeindruckende Hängebrücke geplant. Zum Abendessen treffen wir Joceline, eine Mitarbeiterin des Nationalparks.



Schimpansen sind die nächsten lebenden Verwandten des Menschen

### 10. Tag: Nyungwe Nationalpark – Kigali

Auf der langen Fahrt zurück in die Hauptstadt halten wir unter anderem in Nyanza, wo wir den Königspalast während einer geführten Tour entdecken. Unterwegs haben wir dann die einmalige Gelegenheit, **die einzige Frauentrommelgruppe Ruandas** zu treffen.

### 11. Tag: Rückreise

Zeit zur freien Verfügung. Am Nachmittag tauchen wir in das Alltagsleben der Ruanderinnen ein und erfahren mehr über die Geschichte und die Rolle der Frauen in Ruanda. Gegen Abend Transfer zum Flughafen und Abflug in Richtung Schweiz (Umsteigeverbindung).

### 12. Tag: Ankunft

Ankunft in der Schweiz.

### HINWEISE

Jackie Helfenberger begleitet die Gruppe ab/bis Kigali (Tag 1 bis 11).

Wir bieten eine optionale Safariverlängerung im Akagera Nationalpark an. Bitte fragen Sie bei uns nach.



«Ruanda bietet auf kleiner Fläche eine Vielzahl von interessanten und abwechslungsreichen Höhepunkten, die auf Sie warten!»

### REISEDATUM

Sa, 27. September bis  
Mi, 8. Oktober 2025

### PREIS PRO PERSON

CHF 9'780.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 660.—

### TEILNEHMER\*INNEN

16 Personen max.  
10 Personen min.

### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 10 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels und sehr guten Lodges  
+ 10x Frühstück,  
10x Mittagessen,  
10x Abendessen

### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen benötigen zur Einreise einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist. Ein Visum für Ruanda ist erforderlich. Dieses wird bei der Einreise eingeholt.

# AMERIKAS



«Das Vicuña ist eine wilde Kamelart, die in den Hochgebirgsregionen der Anden lebt. Die mit dem Lama verwandten Tiere produzieren eine kleine Menge an extrem feiner Wolle, die so teuer war, dass es zur Zeit der Inkas nur den Königen erlaubt war, Kleidung daraus zu tragen. Heute ist das Vicuña das Nationaltier Perus und erscheint auch im peruanischen Wappen.»

Hier finden Sie unsere Südamerika-Reisen  
[www.background.ch/suedamerika](http://www.background.ch/suedamerika)



# «Abenteuer Pantanal»

Reisebericht über die Faszination des grössten Feuchtgebiets der Erde

von MARTIN BUCHER

Es war noch dunkel, als wir in Campo Grande in Richtung Pantanal aufbrachen. Tags zuvor kontaktierte uns die Reiseagentur mit der Empfehlung, früher als geplant loszufahren, da das Wasser auf einigen Fazendas zum Teil noch nicht zurückgegangen sei und wir somit mit einer längeren Anfahrt als geplant rechnen müssten.

Bewusst verzichteten wir auf der Hinreise ins Pantanal auf die bequeme Anreise mit dem Kleinflugzeug, denn wir wollten uns Zeit nehmen, um in diese grossartige Landschaft wortwörtlich «einzutauchen».

Die Kommunikation mit unserem brasilianischen Fahrer war herausfordernd, aber mit viel Gestik merkten wir bald, dass heute ein unvergesslicher und spannender Reisetag vor uns liegen würde. Nach gut 2 Stunden Fahrt, stoppte der Fahrer seinen Pickup an einer Hauptverkehrsachse und wir erfuhren, dass wir hier auf 2 weitere 4x4 Fahrzeuge warten, welche uns ins Pantanal begleiten werden. Kurz darauf zog der Konvoi mit vollem Tank los und wir liessen die letzte geteerte Strasse hinter uns. Die Region wurde immer ländlicher und bald hielten die Fahrzeuge vor einem Holztor, hinter welchem wir die ersten Neloeres (die weissen Rinder Brasiliens) beim Weiden antrafen. Nachdem die Fahrzeuge das Tor passierten, bewegte sich der Trott stetig durch das flache Gelände. Es war heiss und feucht. Immer wieder standen die Fahrpisten unter Wasser und der Fahrer war gefordert zu spüren, auf welcher Seite er sein Fahrzeug steuern soll. Souverän und ruhig meisterte er diese Aufgabe und wir waren beeindruckt, welchen Schlamm- und Wasserlöchern unser Pickup standhalten musste.

Je tiefer wir ins Pantanal fuhren, desto öfter stiessen wir auf endlose Graslandschaften, die aus der Ferne wie Seen aussahen. Unser erster Eindruck war, hier geht es nicht weiter, aber wir täuschten uns. Gekonnt steuerte das erste Fahrzeug durch das immer tiefer werdende Wasser und wartete nach der erfolgreichen Überquerung auf die anderen 4x4's. Als unser Auto diese Passage unter die Räder nahm, rutschte der Pickup von der Idealroute, das Fahrzeug blieb stecken und der Motor soff buchstäblich im Wasser ab. Das Fahrzeug hatte zwar noch noch Bodenhaftung, jedoch drang das lauwarme Wasser hüfthoch in die Kabine ein. Unser Fahrer blieb ruhig und lächelte uns etwas verlegen an, wir jedoch waren damit beschäftigt, unser Handgepäck im Trockenen zu bewahren. Wir standen minde-

stens 1 Meter tief im Wasser! Natürlich bemerkten die anderen Fahrzeuge rasch, dass wir Unterstützung brauchten und eilten uns zur Hilfe. Mittels einer Seilwinde zogen sie den Wagen behutsam aus der misslichen Situation. Angekommen im Trockenen, konnten wir aussteigen und uns die Füsse vertreten. Beim Öffnen der Autotüren floss eine eindruckliche Wassermenge aus dem Fahrzeug und wir realisierten, dass wir definitiv im Pantanal angekommen waren. Professionell und mit brasilianischer Lebensfreude schafften es die Fahrer, unser Auto wieder flott zu machen und bald ging die Reise mit feuchter Ankleide weiter. Spät am Abend erreichten wir sicher unser Ziel, die Fazenda Barranco Alto im Pantanal.

Das Pantanal, das grösste Feuchtgebiet der Welt und fast halb so gross wie Deutschland, ist ein Naturparadies von beeindruckender Schönheit und einer überwältigenden Artenvielfalt. Schon beim Stöbern im Reiseführer wird klar, dass dieses einzigartige Ökosystem zu den letzten Naturwundern der Erde gehört. Es ist der Lebensraum von unzähligen Tierarten, vom majestätischen Jaguar, hunderten von Vogelarten bis hin zu seltenen Reptilien. Wer das Pantanal besucht, taucht ein in ein unvergessliches Abenteuer inmitten einer gewaltigen Biodiversität.

## Der Jaguar, Tapir, Riesenotter, grosse Ameisenbär und die Anakonda sind die «Big Five» des Pantanals.

Das Wort «Sumpf» heisst auf Portugiesisch «pântano», daher auch der Name Pantanal. Das Wasser im Pantanal entsteht vor allem durch saisonale Überschwemmungen. In der Regenzeit (normalerweise vom November bis März) führen starke Niederschläge dazu, dass Flüsse wie der Rio Paraguay und seine Nebenflüsse über die Ufer treten und grosse Teile des Pantanals überfluten. Das Gebiet ist sehr flach, so dass das Wasser langsam abfließt und sich über weite Flächen ausbreiten kann. Diese periodischen Überschwemmungen schaffen ein einzigartiges Feuchtgebiet, das für die Artenvielfalt und das Ökosystem des Pantanals entscheidend ist.



Noch heute schmunzeln wir über unsere Anreise, sie bleibt in unvergesslicher Erinnerung ©Martin Bucher

Während dem Aufenthalt in diesem einmaligen Gebiet wird in gepflegten Fazendas logiert, wo verschiedene Exkursionen (ähnlich einer Safari in Afrika) im Angebot stehen. Der Tag beginnt mit dem ersten Tageslicht und die Reisenden haben die Möglichkeit, zusammen mit passionierten Guides, die Natur zu Fuss, hoch zu Ross, mit einem 4x4 Fahrzeug oder auf dem Wasser per Boot oder Kanu zu erkunden.

Der Jaguar, Tapir, Riesenotter, grosse Ameisenbär und die Anakonda sind die «Big Five» des Pantanals. Nicht zu vergessen neben diesen prominenten Vertretern der Fauna, ist auch die reiche Vielfalt der Vogelwelt. Hier schwirren Kolibris von Blüte zu Blüte, um den energienotwendigen Nektar zu erhaschen. Der Tukan pickt mit seinem riesigen Schabel geschickt nach reifen Früchten und die knallblauen Hyazinth-Aras fliegen in kleinen Trupps von Baumwipfel zu Baumwipfel, meist unterstützt vom unüberhörbaren Gekrächze. Das Highlight vieler Reisenden ist sicherlich eine Begegnung mit dem Jaguar. Gegen Ende August, wenn die Paarungszeit der Jaguare einsetzt, stehen die Chancen gut, die Tiere auf den nahen Uferbänken vom sicheren Boot aus zu beobachten. Die grösste Katzenart Südamerikas lebt nahe am Wasser und scheut sich nicht, ihre Beute wie Kaimane und Anakondas in den unzähligen Flussläufen zu jagen.

Das Instituto Araras Azul, eine private NGO Organisation, setzt sich seit mehr als 30 Jahren für den Schutz von Papageien, insbesondere der bedrohten Hyazinth-Aras, ein. Mit einer Kör-

perlänge von 1 m ist dieser Papagei der grösste Vertreter seiner Art. Mit dem Verlust der Nistmöglichkeiten in älteren Bäumen, die den Vögeln die notwendigen Bruthöhlen anbieten, schrumpfte die Population drastisch. Dem Instituto Araras Azul gelang es, Farmer zu überzeugen und zu motivieren, für die selten gewordenen Aras auf ihrem Privatgelände künstliche Nisthöhlen als zusätzliche Brutplätze anzubieten. Die Vögel nahmen diese «Einladungen» überraschend unkompliziert an und somit konnten sich die Ara-Bestände erholen.

Institutionen wie Arara Azul sind heute von enormer Bedeutung. Sie sind es, die sich täglich mit Herzblut und einem riesigen Engagement für ihre Projekte einsetzen. Seit einigen Jahren ist das Instituto Arara Azul in Brasilien eines der mittlerweile 8 Naturschutzprojekte, welche vom Zoo Zürich unterstützt werden. Mit dem zurzeit im Bau stehendem Projekt der «Pantanal Voliere», die 2028 eröffnet wird, soll eine Brücke vom Zoo Zürich ins Pantanal geschlagen werden, welche die Zoobesucher\*innen in den Lebensraum des Feuchtgebietes mitnehmen soll. Natürlich umgeben von Tapir, Ameisenbär und Co. und akustisch ergänzt vom den unüberhörbaren Hyazinth-Aras.

Zurück zu unserer unvergesslichen Reise ins Pantanal: Auch unsere Rückreise, dieses Mal mit dem Kleinflugzeug, erweiterte unseren Horizont. Die Perspektive auf das riesige Feuchtgebiet aus der 3. Dimension war atemberaubend und zugegebenermassen schneller, komfortabler und trockener als unsere Anreise in diese einzigartige Region.

Martin Bucher ist passionierter Naturfotograf und seit Ende 2017 im vorzeitigen Ruhestand. Er ist eng mit dem Zoo Zürich verbunden, wo er sein Wissen als Zooführer teilt und an vorderster Front für eines der Naturschutzprojekte arbeitet: Die «Mount Kenya Unesco World Heritage Region» im Norden Kenias.

1959 in Zürich geboren, absolviert Martin Bucher seine Erstausbildung in Zürich als Koch und lebt und arbeitet einige Jahre in den USA. Nach seiner Rückkehr in die Schweiz erfüllt er sich seinen Kindheitstraum und beginnt seine Laufbahn im Zoo Zürich als Tierpfleger. Dabei sammelt er Erfahrungen mit Elefanten, Nashörnern, Pinguinen, Reptilien und südamerikanischen Säugern sowie Vögeln. Seit 1976 reist Martin Bucher regelmässig und hat mittlerweile alle Kontinente besucht. Martin Bucher begleitet seit vielen Jahren Background Tours Reisen, u.a. nach Kenia, Tansania, Simbabwe und Brasilien.

Mit Martin Bucher ins Pantanal: Er begleitet Sie vom 17. August bis 1. September 2025 durch Brasilien. Auf Seite 12 erfahren Sie mehr über diese Reise oder auf unserer Website: [www.background.ch/pantanal](http://www.background.ch/pantanal)

# Naturparadies und Metropole

Die Vielfalt Brasiliens



17. August bis 1. September 2025  
mit MARTIN BUCHER  
ehem. Tierpfleger

**Rio de Janeiro, eingebettet zwischen Granithügeln und an malerischen Buchten gelegen, verzaubert uns mit seinem Lebensrhythmus, bevor wir ins ländliche Brasilien eintauchen.** Flachlandtapire, Jaguar, Riesenotter, Grosse Ameisenbären und Anakondas – das sind die «Big Five» Südamerikas. Nimmt man noch den grössten Papagei der Welt, den Hyazinth-Ara, hinzu, dann gibt es nur einen Ort auf dem Kontinent, an dem man ihnen allen begegnen kann: im sagenumwobenen Pantanal, dem tierreichsten Gebiet Südamerikas. Das Mosaik aus Trockenwald, Savanne und Grasland, aus Galeriewäldern, Sümpfen und Lagunen sowie aus Seen und Flüssen bietet einer unglaublichen Artenvielfalt Lebensraum. Unsere Reise endet bei den Wasserfällen von Iguazu – ein weiteres faszinierendes Naturwunder Südamerikas.

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Flug nach Rio de Janeiro (Umsteigeverbindung).  
Ankunft am nächsten Tag.

### 2. – 4. Tag: Rio de Janeiro

Wir verbringen einige Tage in der Küstenmetropole. Bei einem Ausflug zum Corcovado bestaunen wir die **30 m hohe Christusstatue, eines der 7 Weltwunder der Neuzeit.** Vom gegenüberliegenden Hügel aus sehen wir, wie der Cristo Redentor über Rio de Janeiro wacht und geniessen einen Panoramablick auf die Metropole. Neben dem Besuch eines Museums lernen wir die lokale Kultur kennen und erkunden verschiedene Stadtviertel. Auf Märkten und in typischen Churrascarias lassen wir uns von der südbrasilianischen Küche begeistern.

### 5. – 7. Tag: Caiman Lodge

Wir verlassen den Trubel der Stadt und ziehen uns in die Natur zurück. Wir fliegen ins Pantanal, ein einzigartiges und riesiges Feuchtgebiet, welches von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt wurde. Hier erwartet uns die exklusive und wunderbar gelegene Caiman Lodge. Unter kundiger Führung **lernen wir die reiche Tier- und Pflanzenwelt kennen.** Wir nehmen an Nachtwanderungen und Safaris teil, folgen den **Spuren des scheuen Jaguars** und **besuchen das Hyazinth-Ara Institut.** Dazwischen bleibt Zeit zur Entspannung und zum Geniessen der einzigartigen Lodge.

### 8. – 10. Tag: Fazenda San Francisco

Transfer zur Fazenda San Francisco. Es erwarten uns weitere einmalige Tierbeobachtungen und spannende Aktivitäten wie **Piranha-Fischen und Wanderungen durch den Regenwald.** Am letzten Tag fahren wir zurück nach Campo Grande und fliegen weiter nach Iguazu, den grössten Wasserfällen der Welt.

### 11. – 14. Tag: Iguazu

Der Fluss Iguazu bildet die Grenze zwischen Brasilien, Argentinien und Paraguay. **Wir bewundern die insgesamt 275 Wasserfälle, die sich über 2,7 km erstrecken** und deren Wassermenge bis zu 10'500 m<sup>3</sup>/s betragen kann. Die zahlreichen Aussichtsbrücken auf der argentinischen Seite des Nationalparks ermöglichen es uns, dem Wasser sehr nahe zu kommen und die Kraft und Magie der Wasserfälle zu erleben. Auf der brasilianischen Seite des Flusses erwartet uns ein grossartiger Panoramablick auf die erstaunliche Breite der Wasserfälle.



Der scheue Jaguar ist die grösste Raubkatze des amerikanischen Kontinents ©Martin Bucher

### 15. Tag: Rückreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz (Umsteigeverbindung).

### 16. Tag: Ankunft

Ankunft in der Schweiz.

### HINWEIS

Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Tamedia durchgeführt.



### REISEDATUM

So, 17. August bis  
Mo, 1. September 2025

### PREIS PRO PERSON

CHF 13'780.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 3'210.—  
(limitierte Verfügbarkeit)

### TEILNEHMER\*INNEN

16 Personen max.  
8 Personen min.

### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 13 Übernachtungen  
in guten Mittelklasse-  
hotels und in guten bis  
exklusiven Lodges  
+ 13x Frühstück,  
7x Mittagessen,  
8x Abendessen

### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*  
innen benötigen zur  
Einreise einen Reisepass,  
der noch mindestens  
6 Monate über das  
Rückreisedatum hinaus  
gültig ist. Es wird kein  
Visum benötigt.

«Nimmt man noch den grössten Papagei der Welt, den Hyazinth-Ara, hinzu, dann gibt es nur einen Ort auf dem Kontinent, an dem man ihnen allen begegnen kann: im sagenumwobenen Pantanal, dem tierreichsten Gebiet Südamerikas.»

# Länder der magischen Vielfalt

Eine Reise nach Bolivien und Peru



25. September bis 12. Oktober 2025  
mit AGUSTIN ECHALAR ASCARRUNZ  
Bolivienexperte

**Bolivien und Peru bilden eine Art historische und geografische Einheit.** Ihre gemeinsame Vergangenheit von fast 300 Jahren während der spanischen Kolonialzeit und ihre verflochtenen andinen Wurzeln machen diese beiden Länder aus verschiedenen Aspekten zu Verbündeten. Obwohl sie seit 200 Jahren getrennt sind, bleiben sie in der Basis vereint und pflegen noch heute eine enge Beziehung. Eine Reise durch beide Länder bietet eine umfassende, vertiefte Sicht auf die andine Welt.

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Flug ab Schweiz nach Santa Cruz (Umsteigeverbindung).

### 2. Tag: Santa Cruz

Nach der Ankunft bleibt Zeit zum Ausruhen und für eine kleine Stadttour.

### 3. Tag: Santa Cruz – Sucre

Wir fliegen weiter nach Sucre, die besterhaltende Kolonialstadt Südamerikas.

### 4. Tag: Sucre

In Tarabuco besuchen wir den **grössten traditionellen Markt des Landes**. Zurück in Sucre erwartet uns eine interessante Stadtführung.

### 5. Tag: Sucre – Potosí

Weiterfahrt nach Potosí, welches auf 4'060 m liegt. Diese Stadt war in der Kolonialzeit ein wichtiger Handelsplatz. Wir übernachten in der authentischen Hacienda Cayara, welche auch ein Museum beherbergt.

### 6. Tag: Potosí – Uyuni

Am Morgen besichtigen wir erneut die Stadt, bevor wir durch farbige Berglandschaften nach Uyuni fahren. In Uyuni übernachten wir in einem Salzhotel.

### 7. Tag: Uyuni

Heute erkunden wir die **grösste Salzwüste der Erde**. Wir erfahren mehr über die lokale Salzproduktion und bewundern die endlose weisse Fläche von einem schönen Aussichtspunkt.

### 8. Tag: Uyuni – La Paz

Weiterflug nach La Paz, wo wir die archäologische Stätte Tiwanaku mit ihrer beeindruckenden Sonnentür besichtigen.

### 9. Tag: La Paz

Bei der heutigen Stadtbesichtigung dreht sich alles um La Paz, die Verwaltungshauptstadt Boliviens.

### 10. Tag: La Paz – Sonneninsel

Es geht weiter **zum bekanntesten Titicacasee**. Nach einer Bootsfahrt wandern wir auf der Sonneninsel bis zu unserer Ecolodge. Abends geniessen wir den Panoramablick auf den See.

### 11. Tag: Sonneninsel – Puno

Wir wandern durch Yumani und besichtigen die Inka-Ruinen auf der Mondinsel. Mit dem Boot geht es zurück nach Copacabana und weiter nach Puno in Peru.

### 12. Tag: Puno – Ollantaytambo

Auf dem Weg nach Cusco halten wir an verschiedenen Sehenswürdigkeiten. Wir übernachten in Ollantaytambo, welches im heiligen Tal der Inka liegt.

### 13. Tag: Ollantaytambo – Aguas Calientes

Während einem ganztägigen Ausflug besichtigen wir die Inka-Ruinen von Pisac. Rundherum erheben sich fünf hohe Gipfel, die sowohl Wächter wie auch Beschützer des heiligen Tals sind. Zurück in Ollantay-



Salar de Uyuni ist die grösste Salzwüste der Welt

tambo nehmen wir den Zug nach Aguas Calientes, welches am Fuss des Machu Picchu liegt.

### 14. Tag: Aguas Calientes – Cusco

Wir lassen uns **von der Atmosphäre des Machu Picchu**, eins der sieben Weltwunder, verzaubern. Der Ort und seine Geschichte werden uns noch lang in Erinnerung bleiben. Am Abend fahren wir zurück nach Cusco.

### 15. Tag: Cusco

Am Vormittag erkunden wir Cusco, **die ehemalige Hauptstadt des Inka-Reichs**. Anschliessend bleibt Zeit zur freien Verfügung.

### 16. Tag: Cusco – Lima

Weiterflug nach Lima und Stadtführung durch die quirlige Hauptstadt Perus.

### 17. Tag: Rückreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz (Umsteigeverbindung).

### 18. Tag: Ankunft

Ankunft in der Schweiz.

## HINWEISE

Reisen in grosse Höhen sollten in jedem Fall mit einem gesunden Herz und einem stabilen Kreislauf unternommen werden.

Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit animan durchgeführt.



«Eine Reise durch beide Länder bietet eine umfassende, vertiefte Sicht auf die andine Welt.»

## REISEDATUM

Do, 25. September bis  
So, 12. Oktober 2025

## PREISE PRO PERSON\*

CHF 11'890.—

Für animan

Abonent\*innen

CHF 11'640.—

Einzelzuschlag:

CHF 850.—

## TEILNEHMER\*INNEN

16 Personen max.

10 Personen min.

## LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL

siehe Seite 27

+ 15 Übernachtungen

in guten bis sehr guten

Mittelklassehotels

+ 15x Frühstück,

13x Mittagessen,

6x Abendessen

## REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*

innen benötigen zur

Einreise einen Reisepass,

der noch mindestens

6 Monate über das Ein-

reisedatum hinaus gültig

ist. Es wird kein Visum

benötigt.

# ASIEN



«Dass Kühe in einigen asiatischen Ländern heilig sind, ist allgemein bekannt. Aber wussten Sie, dass auch Affen, Füchse, Kraniche, Katzen, sowie Elefanten und Tiger in verschiedenen Kulturen bewundert und verehrt werden? Oft symbolisieren diese Tiere bei den Menschen beliebte Charaktereigenschaften oder spielen eine zentrale religiöse Rolle. Diese Verehrung spiegelt sich in vielseitigen Ritualen und Festivals wider, welche bis heute Tradition haben.»

Hier finden Sie unsere Asien-Reisen  
[www.background.ch/asien](http://www.background.ch/asien)



Weltküche «Mongolei»

# Jubel in der Jurte



Handarbeit. Auch selbst gemachte Nudeln sind in vielen mongolischen Eintöpfen zu finden. Erka und Zeegi, zwei Mongolinnen, die seit Jahren in der Schweiz leben, verraten, wie sie zubereitet werden. ©Evelyn Hebeisen

von KARIN JAKOB

Das Erste und Wichtigste ist der Tee für die Gäste. Das Feuer brennt im Holzofen, Erdentuya setzt das Teewasser auf und bittet um Geduld. Kein Problem, Fotografin Evelyn und ich schauen uns gerne zuerst in der gemütlichen mongolischen Jurte um. Zeegi und Erka, wie sich Erdentuya gerne nennen lässt, haben uns in ihrer kleinen Mongolei, die sie in der Schweiz aufgebaut haben, willkommen geheissen.

Die Jurte ist das traditionelle Zuhause der mongolischen Nomaden. Sie besteht aus einem runden Holzgerüst, das mit schweren Stofftüchern abgedeckt ist. In der Mitte steht ein Holzofen, das Ofenrohr ragt durch die Decke. [...] Der niedrige Esstisch neben dem Ofen ist bereits gedeckt, wir fühlen uns mehr als willkommen. Bald ziehen Dampfschwaden durch die Jurte, der Tee ist fertig. Den ersten Schluck trägt Erka über die Schwelle raus auf die Wiese, dieser erste Schluck ist für Mutter Natur. Erst danach sind wir an der Reihe. Der Tee schmeckt anders als erwartet. Es ist eine Mischung aus Schwarztee, Grüntee und Milch, aber statt gezuckert ist der Tee gesalzen – typisch mongolisch.

Nun sind die beiden Frauen nicht mehr aufzuhalten. Auf ihrem kleinen Küchentisch bereiten sie die Zutaten für den Lammeintopf vor. Zeegi schneidet Weisskohl und Karotten in mundgerechte Stücke. Und Peperoni. Die seien allerdings nicht typisch für die Mongolei, gibt sie zu, weil sie dort oft nicht erhältlich und auch nicht beliebt sind. [...] Erka bereitet derweil die Nudeln vor. Frisch! Chinesische Glasnudeln oder andere Fertignudeln sind keine Alternative, jede mongolische Frau weiss ihre Nudeln frisch zuzubereiten. [...] Zeegi ist

derweil dran, das Lammfleisch in Würfel zu schneiden. Hier in der Schweiz, da sind sich die beiden Frauen einig, sei das Lammfleisch allerdings nie so gut wie in der Mongolei. Dort würden die Tiere später geschlachtet als hier, auch gebe es in der Tundra die saftigeren Wiesen – das Fleisch sei schon ohne Gewürze viel schmackhafter als bei uns. Ich sage den beiden, in der Mongolei werde halt auch das Fett überhaupt nicht rausgeschnitten. Da stimmen sie mir zu. Genau das mache das Schweizer Fleisch langweiliger, sagen sie. Veganerinnen und Veganer gebe es in Ulan Bator schon auch, aber auf dem Land sei der Eintopf das typische Gericht – und da gehöre nun mal viel fettiges Fleisch hinein.

**«Hier in der Schweiz, da sind sich die beiden Frauen einig, sei das Lammfleisch allerdings nie so gut wie in der Mongolei.»**

Die kleine Mongolei, wie Zeegi und Erka die Jurte liebevoll nennen, steht auf dem Land eines Bauernhofes im zürcherischen Teufen. Coni und Martin Hiltbrand stellen den beiden Mongolinnen das Land gerne zur Verfügung, da sie selbst auf zwei Reisen das Herz an die Mongolei verloren haben. [...] Die 45-jährige Zeegi lebt seit 20 Jahren in der Schweiz. Auf einer Europareise hat sie ihren Mann kennengelernt. Er hat sie in ihrer Heimat besucht, gemeinsam

sind sie später nach Peking gereist, um sich näher kennenzulernen und haben dann geheiratet. Sie haben drei Kinder. Zeegi ist es wichtig, sie mongolisch wie schweizerisch aufzuwachsen zu sehen. Deshalb reist die Familie möglichst jedes Jahr für mehrere Wochen nach Ulan Bator, wo die ganze Verwandtschaft wohnt. Die 43-jährige Erka ist durch ihre Schwester in die Schweiz gekommen. Sie lebte im Kanton Aargau, Erka hat sie fast jährlich besucht. Vor acht Jahren ist die Schwester verstorben, und Erka ist mit ihrer eigenen Tochter zu ihren damals noch schulpflichtigen Nichten in die Schweiz gezogen. Ihre heute 23-jährige Tochter hat sich nach dem Abschluss ihrer Ausbildung entschieden, in die Mongolei zurückzukehren, Erka ist hiergeblieben. Kennengelernt haben sich Zeegi und Erka im mongolischen Verein in Zürich. Sie sind glücklich, haben sie damals die Hiltbrands kennengelernt und dürfen sie auf ihrem Land ihre Jurte aufstellen.

Erka und Zeegi leben heute im gleichen Dorf im Aargau. Sie lassen sich für verschiedenste Anlässe buchen, sei es irgendwo in einem Vereinslokal, bei jemandem zu Hause oder eben in ihrer kleinen Mongolei auf dem Bauernhof in Teufen. Aufwendiger ist es, wenn sie an einen Anlass ihre zweite, kleinere Jurte mitbringen sollen – aber machbar ist es.

Während all ihren Erzählungen haben die beiden Frauen das Gericht fertig gezaubert auf dem Holzfeuer. Der Duft, der jetzt durch die Jurte zieht, lässt uns den Hunger richtig spüren. Und dann ist Jubelstimmung in der Jurte. Der Eintopf schmeckt währschaft, auch ohne das richtig fettige Schaffleisch – oder vielleicht genau deswegen.

## MONGOLISCHER EINTOPF (für 4 Personen)

- 500 Gramm Mehl
- 1 TL Salz
- etwa 3 dl Wasser

Alles gut vermengen und zu Teig kneten, er soll trocken und elastisch sein. In 8 Stücke schneiden und dünn auswallen. Die Teigfladen in der Bratpfanne leicht braun werden lassen. Dann mit Öl bepinseln, alle Fladen stapeln, mit einem Messer in feine Nudeln schneiden und diese nochmals mit etwas Öl überschütten.

- 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 500 Gramm Karotten und Kohl (in kleine Stücke geschnitten)
- 2 rote Peperoni (in feine Streifen geschnitten)
- 300–500 Gramm Lammfleisch (in Würfel geschnitten)
- Sojasauce, Bouillon

Zuerst die Peperonistreifen und eine Zwiebel in der Wokpfanne in wenig Öl anbraten. Wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die zweite Zwiebel und Knoblauch in der gleichen Pfanne anbraten. Das Fleisch und etwas Sojasauce dazugeben und das Fleisch anbraten, bis es nicht mehr rot ist. Dann die Karotten dazu und alles andämpfen, etwa 3 Minuten später den Kohl dazugeben und alles weiterdämpfen lassen. Etwas Bouillon dazu giessen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Nudeln und die angebratenen Peperoni obendrauf legen, nochmals etwas Bouillon dazu giessen und alles auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Bouillon nahezu eingekocht ist. Nach rund 20 Minuten alles gut vermischen und servieren. Dazu passt am besten Kohl- oder anderer Salat.

Zeegi Müller und Erdentuya Khadbaatar führen einen Cateringservice und kochen auf Wunsch für Gruppen – entweder in der Jurte auf dem Hof bei Hiltbrands in Teufen (mit Übernachtungsmöglichkeiten für 8 Personen) oder an jedem anderen beliebigen Ort in der Schweiz. Eine frühzeitige Buchung ist empfehlenswert:

zeegi2422@gmail.com  
076 386 28 71



In der Serie «Weltküche» blickt das Globetrotter-Magazin Köchinnen und Köchen aus aller Welt, die in der Schweiz Spezialitäten aus ihrer Heimat kochen, bei der Arbeit über die Schulter. Den ungekürzten Bericht finden Sie im Globetrotter-Magazin Nr. 146.

Seit 1982 lässt das Globetrotter-Magazin die Herzen von Weltentdecker\*innen mit einzigartigen Reisereportagen höherschlagen. Die Geschichten sind authentische Berichte ungebrochener Reiselust und unstillbarer Neugierde auf fremde Destinationen, Kulturen und Menschen. Deshalb sind viele Autor\*innen in erster Linie Reisende – und erst danach Schreibende, die ihre ganz persönliche Reisegeschichte weiter erzählen möchten.

Das Globetrotter-Magazin erscheint viermal im Jahr mit spannenden Reise-reportagen aus aller Welt, Interviews, Tipps, News und Annoncen. Es kann unter [www.globetrottermagazin.ch](http://www.globetrottermagazin.ch) im Abo bequem nach Hause bestellt oder an ausgewählten Kiosken gekauft werden. Beim Jahresabo für 40 Franken ist die Globetrotter-Card dabei, mit der Sie von diversen Vergünstigungen profitieren können.

# Bhutan

## Spektakuläre Natur und Bruttonationalglück



2. April bis 18. April 2025  
mit FRANZ GÄHWILER

Ehem. Programmkoordinator bei HELVETAS

Als meine Frau und ich 1992 von HELVETAS angefragt wurden, im Hängebrückenprojekt in Bhutan zu arbeiten, mussten wir nicht lange überlegen – so stark war der Wunsch, in diesem mystisch unbekanntem Land zu leben und zu arbeiten. Wir haben es nie bereut! Bhutan bietet eine unglaubliche Vielfalt an Natur, Kultur und Menschen. Seit der langsamen Öffnung gegenüber der Aussenwelt, versucht Bhutan den Wandel von einer absoluten Monarchie zu einer «modernen» Demokratie in einer sozialverträglichen Art und Weise zu beschreiten. Das Land muss sich aber in den kommenden Jahren neuen, grossen Herausforderungen stellen. *Auf unserer Reise blicken wir hinter das Bruttonationalglück «GNH» und erleben, wie HELVETAS und Bhutan zusammen zur Verbesserung der Lebensverhältnisse der Bevölkerung beiträgt.*

### VORGESEHENES REISEPROGRAMM

#### 1. Tag: Anreise

Flug nach Delhi und Übernachtung beim Flughafen.

#### 2. Tag: Delhi – Samdrup Jongkhar

Flug nach Guwahati im Bundesstaat Assam. Wir fahren vorbei an Reisfeldern und üppiger Vegetation nach Samdrup Jongkhar und überqueren die Grenze nach Bhutan.

#### 3. Tag: Samdrup Jongkhar – Trashigang

Die Fahrt geht weiter nach Trashigang durch den Kharrungla Nationalpark und wir erkunden das Zangdopelri Kloster in Wamrong. Über Yonphula und Kanglung erreichen wir Trashigang.

#### 4. Tag: Trashigang – Trashiyangtse

Wir besuchen das **Trashigang Dzong**, eines der grössten Klöster Bhutans. Anschliessend fahren wir weiter nach Trashiyangtse und halten bei Chorten Kora, ein im 15. Jh. errichteter Stupa. Danach besichtigen wir eine traditionelle Papierfabrik.

#### 5. Tag: Trashiyangtse

Heute **steht das berühmte Gomkora Festival auf dem Programm**, bei welchem wir traditionelle Maskentänze bewundern, und es finden auch verschiedene Umzüge von Mönchen und Laien statt.

#### 6. – 7. Tag: Trashiyangtse – Panbang

Wir fahren durch Kiefernwälder und Dörfer nach Lingmithang und weiter nach Yongkola, wo wir übernachten. Am nächsten Tag erreichen wir Panbang im Royal Manas Nationalpark.

#### 8. – 9. Tag: Panbang – Berti

Wir tauchen in die tropische Vegetation ein und **unternehmen eine Wildwasserbootsfahrt auf dem Drangme Chu**. Zu Fuss erkunden wir einen der zahlreichen Ecotrails im Nationalpark. Den nächsten Tag verbringen wir bei der Berti-Gemeinschaft.

#### 10. Tag: Berti – Gelephu

Der König von Bhutan hat das aussergewöhnliche Projekt initiiert, in der Nähe von Gelephu eine 1'000 qm<sup>2</sup> grosse Stadt zu errichten. **Diese «Mindfulness City» soll als wirtschaftliches Zentrum und Vorzeigestadt dienen.** Unser Experte hat dazu ein ausführliches Programm vorbereitet.

#### 11. Tag: Gelephu – Tsirang

Heute fahren wir nach Tsirang, eine Provinz mit Orangen- und Kardamonplantagen. **Franz Gähwiler stellt uns ein weiteres Helvetas Projekt vor.**



Taktsang bedeutet Tigernest und gilt als bekanntestes Kloster Bhutans

#### 12. – 13. Tag: Tsirang – Thimphu

In Punakha besuchen wir den Dzong, welcher wunderschön am Zusammenfluss zweier Flüsse liegt. Am Folgetag fahren wir über den Dochula Pass nach Thimphu, wo wir das Büro von HELVETAS und die lokalen Mitarbeiter\*innen kennenlernen.

#### 14. – 15. Tag: Thimphu – Paro

In Thimphu erwarten uns interessante Besichtigungen und Besuche. Am nächsten Tag **wandern wir zum Taktsang (Tigernest)**, dem eindrücklichsten Klosters Bhutans.

#### 16. Tag: Paro – Delhi

Transfer zum Flughafen und Flug nach Delhi.

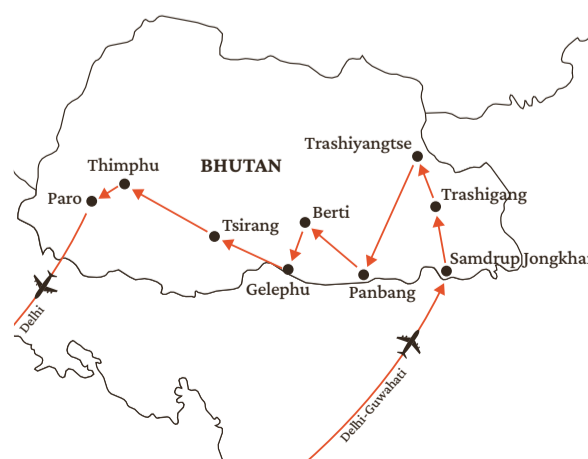
#### 17. Rückreise

Rückflug in die Schweiz.

#### HINWEISE

*Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit HELVETAS durchgeführt.*

*Reisen in grosse Höhen sollten in jedem Fall mit einem gesunden Herz und einem stabilen Kreislauf unternommen werden.*



«Bhutan bietet eine unglaubliche Vielfalt an Natur, Kultur und Menschen.»

#### REISEDATUM

Mi, 2. April  
bis Fr, 18. April 2025

#### PREIS PRO PERSON

CHF 10'740.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 790.—  
(limitierte Verfügbarkeit)  
Kleingruppenzuschlag  
(8-9 Personen):  
CHF 350.—

#### TEILNEHMER\*INNEN

15 Personen max.  
10 Personen min.

#### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 13 Übernachtungen  
in einfachen bis guten  
Mittelklassehotels und  
3 Nächte in sehr einfachen  
Lodges  
+ 15x Frühstück,  
14x Mittagessen,  
14x Abendessen

#### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen benötigen zur Einreise einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist. Visa für Bhutan und Indien sind erforderlich. Wir holen diese für Sie ein.



# Japan

## Weltausstellung Expo

**Die nächste Weltausstellung findet 2025 in Osaka statt.** Das Thema lautet «Designing Future Society for our Lives». Die Schweiz will die Expo Osaka als Plattform nutzen, um die Beziehungen zu Japan, als einem der wichtigsten Handelspartner in Asien, weiter zu vertiefen. Japan ist ein faszinierendes Reiseziel mit uralten Tempeln, goldenen Pavillons, sorgfältig gestalteten Zen-Gärten und natürlich der Silhouette des schneebedeckten Fuji. Dank des hervorragend ausgebauten Schienennetzes und der zuverlässigen Verbindungen ist das Reisen in Japan ein Kinderspiel. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie das traditionelle und moderne Japan.

### VORGESEHENES REISEPROGRAMM

#### 1. Tag: Anreise

Flug von Zürich nach Tokio.

#### 2. Tag: Tokio

Bei einem Spaziergang durch **die belebte Gasse Omoide Yokocho** werden wir bereits mit einigen Besonderheiten Japans vertraut gemacht.

#### 3. Tag: Tokio

Wir besuchen Asakusa, eines der ältesten Viertel der Stadt. Anschliessend erkunden wir den bekanntesten Shinto-Tempel, den Meiji-Schrein und den grössten Fussgängerübergang in Shibuya.

#### 4. Tag: Tokio

Auf einer Bootsfahrt erleben wir Tokio vom Wasser aus und erhalten von der Rainbow Bridge einen fantastischen Blick auf die Skyline. Wir besuchen das schicke Ginza-Viertel mit seinen mondänen Kaufhäusern. Am Abend fahren wir zum Sonnenuntergang auf die Aussichtsetage der Präfekturverwaltung in Shinjuku.

#### 5. Tag: Tokio

Heute unternehmen wir einen Ausflug **zur alten Shogunatsstadt Kamakura** und besuchen den Daibutsu, die zweitgrösste Buddhastatue Japans.

#### 6. Tag: Tokio – Osaka

Mit dem «Shinkansen» Zug reisen wir nach Osaka und besuchen gemeinsam **die EXPO 2025**.

#### 7. Tag: Osaka

Optional verbringen wir einen weiteren Tag an der EXPO 2025. Am Abend treffen wir uns im lebhaften Stadtteil Dotonbori und probieren das köstliche Gericht Takoyaki.

#### 8. Tag: Osaka – Hiroshima

Zugfahrt nach Hiroshima, der Stadt der Brücken, der Busse und des Baseballs, und Besuch des Friedensparks.

#### 9. Tag: Hiroshima – Kyoto

Wir erreichen die alte Kaiserstadt Kyoto. Wir schlendern durch das Stadtzentrum, entlang des Flusses Kamogawa und über den belebten Nishiki Markt.

#### 10. Tag: Kyoto

Auf einem Stadtrundgang entdecken wir das alte Kyoto, bevor wir an einer traditionellen Teezeremonie teilnehmen.



Expo 2025 – «Designing Future Society for our Lives»

#### 11. Tag: Kyoto

Im Tempel Higashi Honganji besichtigen wir die «Halle der tausend Tatami», bevor wir in Naramachi alte japanische Kaufmannshäuser entdecken. Beim Fushimi Inari Taisha spazieren wir durch **einen Tunnel aus Tausenden von roten Toren**, die sich den Berg hinauf reihen.

#### 12. Tag: Kyoto – Fuji-Region

Unser Bus bringt uns zu den **schönsten Plätzen des Fuji-Hakone Nationalparks**. Wir übernachten in einem typischen Ryokan mit kuscheligen Futons und einem Onsen-Thermalbad.

#### 13. Tag: Fuji-Region – Tokio

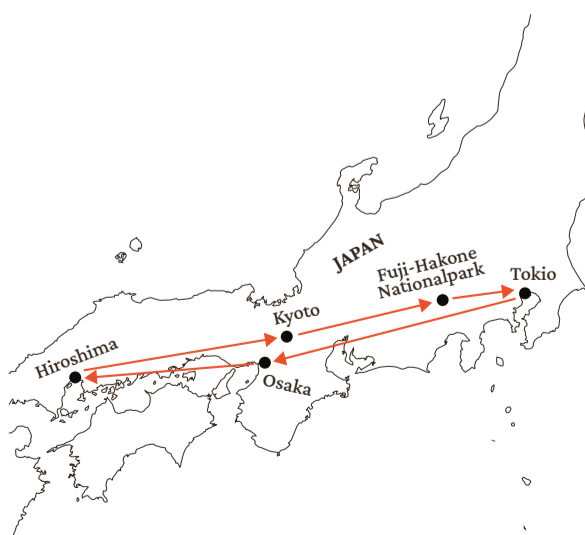
Heute erkunden wir auf Spaziergängen verschiedene Orte in der Fuji-Region. Am Nachmittag Transfer zum Flughafenhotel.

#### 14. Tag: Rückreise

Flug von Tokio nach Zürich.

#### HINWEIS

Diese Reise wird **zweisprachig durchgeführt** (Deutsch und Italienisch).



#### REISEDATUM

Fr, 23. Mai bis  
Do, 5. Juni 2025

#### PREIS PRO PERSON

CHF 13'680.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 1'460.—

#### TEILNEHMER\*INNEN

16 Personen max.  
10 Personen min.

#### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 11 Übernachtungen  
in 3-Sterne Hotels,  
1 Übernachtung in einem  
traditionellen Ryokan  
+ 11x Frühstück,  
3x Abendessen

#### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen  
benötigen zur Einreise  
einen Reisepass, der  
mindestens 6 Monate  
über das Rückreiseta-  
datum hinaus gültig ist.  
Es wird kein Visum  
benötigt.

«Japan ist ein faszinierendes Reiseziel mit uralten Tempeln, goldenen Pavillons, sorgfältig gestalteten Zen-Gärten und natürlich der Silhouette des schneebedeckten Fuji.»



23. Mai bis 5. Juni 2025  
mit CLAUDIO ROSSETTI  
Kapitän der Kultur

# Indonesien

Der grösste Archipelstaat der Welt



16. September bis 3. Oktober 2025  
mit KARIN WENGER  
Journalistin

Meine erste Begegnung mit einem Orang-Utan war magisch, doch bald lernte ich, welchen Gefahren die Menschenaffen in Sumatra und auf der Insel Borneo heute ausgesetzt sind: Waldrodungen, Plantagen, Jagd. Die Tiere überleben nur noch dank Schutzgebieten. Als Südostasien-Korrespondentin von SRF besuchte ich Indonesien oft, um über politische und echte Erdbeben, Menschenrechte und Menschenrechtsverbrechen zu berichten. **Immer war ich fasziniert von der Vielfalt dieses Landes.** Indonesien ist ein Inselstaat mit mehr als 18'000 Inseln und Inselchen, mit Vulkanen, Regenwäldern, einer faszinierenden Unterwasserwelt, aber auch mit Megametropolen wie Jakarta und grosser Armut. Auf unserer Reise möchte ich deshalb vor allem eines: Ihnen die Vielfalt, die betörende Schönheit, aber auch die Schattenseiten Indonesiens näherbringen.

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Flug ab Schweiz nach Medan (Umsteigeverbindung).

### 2. Tag: Medan

Am Nachmittag erhalten wir auf einem Stadtrundgang erste Eindrücke dieses riesigen Inselstaates.

### 3. Tag: Medan – Bukit Lawang

Wir fahren nach Bukit Lawang und besuchen die «Timbang Lawan Eco Farm». Am Abend findet ein optionaler Kochkurs statt.

### 4. Tag: Bukit Lawang

Heute wandern wir durch den Dschungel zum Gunung Leuser Nationalpark und lernen die erstaunliche Flora und Fauna besser kennen.

### 5. Tag: Bukit Lawang – Berastagi

Unterwegs nach Berastagi halten wir beim «Orangutan Haven», einem Umweltbildungszentrum der Schweizer Stiftung PanEco. Dort dürfen wir Orang-Utans besuchen, die aufgrund ihrer Verletzungen nicht mehr ausgewildert werden können. Die Mitarbeit\*innen erklären uns, was sie allgemein für den Schutz der Orang-Utans in Indonesien unternehmen.

### 6. – 7. Tag: Berastagi – Samosir

Fakultative Wanderung zum Berg Sibayakund. Anschliessend fahren wir zur Vulkaninsel Samosir. Wir überqueren den **Tobasee mit der Fähre**, besuchen kleine Dörfer und tauschen uns mit der lokalen Bevölkerung aus.

### 8. Tag: Samosir – Medan

Während der Fahrt nach Medan halten wir bei einer Kakao- oder Palmöl-Plantage.

### 9. Tag: Medan – Labuan Bajo

Flug nach Labuan Bajo (Insel Flores). Am Nachmittag besuchen wir entweder die Batu Cermin Höhlen oder entspannen uns im Hotel.

### 10. – 11. Tag: Labuan Bajo

Von der Insel Flores aus erkunden wir die Gewässer rund um **Komodo mit einem Schnellboot**. Diverse Schnorchelausflüge und kleine Wanderungen sind geplant. Optional ist auch Tauchen möglich.

### 12. Tag: Labuan Bajo – Ubud

Nach unserem Flug nach Bali unternehmen wir eine kleine Wanderung zum Yeh Pulu Tempel und besuchen die gemeinnützige Organisation «Yayasan Widya Guna», welche sich für Bildung einsetzt. Nach einem Spaziergang durch Ubud erwartet uns am Abend ein **Treffen mit Daniel Elber**, dem Gründer des Vereins «Zukunft für Kinder».



Der Komodo Nationalpark umfasst drei Inseln, eine davon ist Padar

### 13. Tag: Ubud

Ein lokaler Guide führt uns während einer Halbtageswanderung zu diversen Dörfern, wo wir uns mit den Einheimischen austauschen können. Diese Wanderung wird vom Verein von Daniel Elber organisiert und ermöglicht uns einen **Einblick in das Leben und die Herausforderungen** der Menschen dieser Region.

### 14. – 16. Tag: Ubud – Sanur

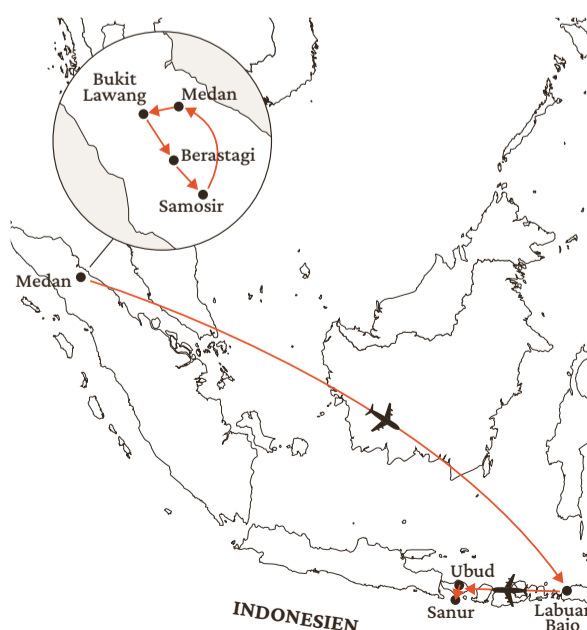
Wir nehmen an einem «Trash Walk» teil, welcher die Abfallproblematik beleuchtet. Anschliessend **besuchen wir die Privatschule «Green School»**, die den Fokus auf ökologisches Bewusstsein setzt. Am Folgetag geniessen wir unsere Freizeit am Strand von Sanur. Am letzten Tag besichtigen wir den Taman Ayun Tempel und die Reisterrassen von Jatiluwih.

### 17. Tag: Rückreise

Wir besuchen die «Bali Life Foundation», welche sich für den Schutz von Kindern und Frauen einsetzt. Anschliessend erfahren wir mehr über die Abfallentsorgungsstelle in Kuta. Danach Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz (Umsteigeverbindung).

### 18. Tag: Ankunft

Ankunft in der Schweiz.



«Auf unserer Reise möchte ich deshalb vor allem eines: Ihnen die Vielfalt, die betörende Schönheit, aber auch die Schattenseiten Indonesiens näherbringen.»

#### REISEDATUM

Di, 16. September bis  
Fr, 3. Oktober 2025

#### PREIS PRO PERSON

CHF 9'890.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 670.—  
(limitierte Verfügbarkeit)

#### TEILNEHMER\*INNEN

16 Personen max.  
10 Personen min.

#### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 15 Übernachtungen  
in Mittelklassehotels  
+ 15x Frühstück,  
12x Mittagessen,  
14x Abendessen

#### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen benötigen zur Einreise einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Einreisedatum hinaus gültig ist. Ein Visum für Indonesien ist erforderlich. Wir holen dieses für Sie ein.

# Kulturreise Armenien

Exklusive Sonderreise



3. Juni bis 14. Juni 2025  
mit AMALIA und WERNER VAN GENT  
Journalistin & Fernseh-Korrespondent

*Der Anblick vom Blumenmeer, das sich auf der armenischen Hochebene des Aragats im Wind sachte hin- und herbewegt, ist ergreifend schön.* Armenien macht betroffen – auch wegen seiner 3'000-jährigen Geschichte und Kultur: «Die Geschichte war in Armenien schon immer da», staunte bereits der sowjetische Schriftsteller Andrej Bitow. Lassen auch Sie sich von Armeniens Reichtum überraschen!

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Flug ab Schweiz nach Jerewan (Umsteigeverbindung).

### 2. Tag: Jerewan

Beim Spaziergang durch das Stadtzentrum erhalten wir einen ersten Einblick in die politische Situation und Geschichte Armeniens und machen unter anderem Halt beim berühmten Opernhaus.

### 3. Tag: Jerewan

Heute besuchen wir das Museum Matenadaran und das Komitas-Institut. Am Abend geniessen wir ein **Konzert in der Jerewaner Philharmonie**.

### 4. Tag: Jerewan

Amalia erzählt uns bei der Gedenkstätte mehr zum Völkermord an den Armenier\*innen. Anschliessend erkunden wir die Tempelanlage von Garni und das Felsenkloster Geghard.

### 5. Tag: Jerewan – Sewansee

Nach einem Halt beim Kloster Chor Wirap fahren wir über den Selim-Pass zur historischen Karawanserei und weiter zum **Sewansee, einem der höchsten Bergseen der Welt**.

### 6. Tag: Sewansee

Wir besuchen die Halbinsel des Sewansees und den mittelalterlichen Friedhof von Noratus mit seinen berühmten Steinkreuzen, die seit 2010 zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören.

### 7. Tag: Sewansee – Gjumri

Wir fahren nach Dilijan und schlendern durch die Altstadt, bevor es nach Gjumri weitergeht. Dort besuchen wir das Puppentheater sowie das Museum von Sergej Merkurow.

### 8. Tag: Gjumri

Im Dorf Metsavan, das nach einem Erdbeben und aufgrund des Zusammenbruchs der Sowjetunion stark schrumpfte, beobachten wir hautnah die Landflucht. Zurück in Gjumri erwartet uns der **berühmte Bildhauer und Maler Albert Wardanjan**.

### 9. Tag: Gjumri – Bjurakan

Unsere Fahrt über die Hochebene des Aragats bringt uns durch jesidische Dörfer. Nach einem Besuch der mittelalterlichen Festung Amberd treffen wir die **Kunstschaffenden Marcel Mayer und Susanna Arakelyan**.



Der Sewansee ist der grösste Süsswassersee Armeniens

### 10. Tag: Bjurakan – Jerewan

Wir besichtigen das Kloster Hovhanavankh aus dem 13. Jahrhundert. Anschliessend empfängt uns ein angesehenes Duduk-Meister in seinem Garten und führt uns in die **melancholischen Klänge des armenischen Nationalinstruments** ein.

### 11. Tag: Jerewan

Den Morgen verbringen wir in Edschmiadzin, dem religiösen Zentrum Armeniens. Anschliessend Halt bei den Ruinen der Palastkirche von Swartnots.

### 12. Tag: Rückreise

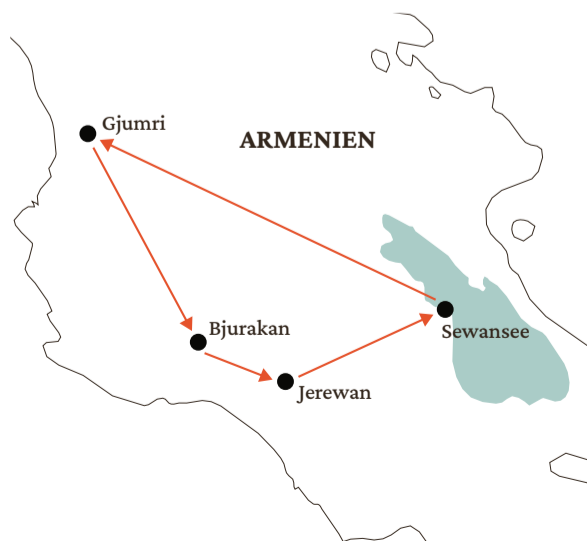
Frühmorgens Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz (Umsteigeverbindung).

### HINWEISE

*Reisen in grosse Höhen sollten in jedem Fall mit einem gesunden Herz und einem stabilen Kreislauf unternommen werden.*

*Amalia und Werner van Gent begleiten die Gruppe ab/bis Jerewan (Tag 2 bis 12).*

*Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Treffpunkt Orient durchgeführt.*



### REISEDATUM

Di, 3. Juni bis  
Sa, 14. Juni 2025

### PREIS PRO PERSON\*

Bei 14 Teilnehmer\*innen  
CHF 5'950.—  
Bei 16 Teilnehmer\*innen  
CHF 5'450.—  
Bei 18 Teilnehmer\*innen  
CHF 4'850.—  
Bei 20 Teilnehmer\*innen  
CHF 3'950.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 850.—

\*Der Preis ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmer\*innen.

### TEILNEHMER\*INNEN

20 Personen max.  
14 Personen min.

### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 11 Übernachtungen in Mittel- bis Erstklasshotels  
+ 11x Frühstück,  
10x Mittagessen,  
10x Abendessen

### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen benötigen zur Einreise einen Reisepass, der noch mindestens über das Rückreisedatum hinaus gültig ist. Es wird kein Visum benötigt.

«Lassen auch Sie sich von Armeniens Reichtum überraschen!»

## «Background Tours-Community-Event im Verkehrshaus»

mit JACKIE HELFENBERGER, THOMAS KOLLY und THOMAS BUCHELI  
16. Januar 2025

Gemeinsam mit unserer Expertin Jackie Helfenberger sowie unseren Experten Thomas Kolly und Thomas Bucheli bestaunen wir auf der grössten Leinwand der Schweiz eine Vielfalt an Fotografien und hören dazu die ein oder andere Reisegeschichte. Durch den Abend führt unser Experte Patrick Rohr. Später haben wir beim Apéro Zeit, über das Reisen zu sinnieren und neue Reisepläne zu schmieden.

**Sie möchten Bilder einschicken?**  
Bitte beachten Sie folgende Punkte:

- Schicken Sie uns per E-Mail eins bis max. 3 Bilder von Reisen, die Sie im Jahr 2024 gemeinsam mit Background Tours unternommen haben
- Schreiben Sie uns zu jedem Bild eine kurze Bildlegende (*was haben Sie bei diesem Bild erlebt? Warum haben Sie dieses Bild gewählt? Etc.*)
- Wir versuchen, so viele Bilder wie möglich auf der Leinwand zu zeigen
- Sie und Ihre Begleitpersonen sind herzlich zum Event eingeladen, auch wenn Sie kein Bild einschicken.



Moderator Patrick Rohr

ORT: Verkehrshaus der Schweiz, Filmtheater, Haldenstrasse 44, 6006 Luzern  
ANMELDEFRIST: 15. Dezember 2024  
ANMELDUNG UND INFOS: [www.background.ch/community](http://www.background.ch/community)

### Arbeit als Zootierarzt – Gespräch mit Christian Wenker

Video anschauen unter [www.background.ch/zootierarzt](http://www.background.ch/zootierarzt)





## «Die Runde» in Bern

mit WERNER VAN GENT  
29. Januar 2025

Wir führen Ende Januar eine eintägige Runde durch. Seit 2010 organisieren Erich Gysling und Werner van Gent jedes Jahr eine Gesprächsrunde zur weltpolitischen Aktualität. Am runden Tisch diskutieren Korrespondent\*innen der wichtigsten Medien, Diplomat\*innen sowie Akademiker\*innen mit besonders interessierten Gästen über die Hintergründe der Weltpolitik. Wie bei allen vorangegangenen Runden steht auch diesmal die aktuelle Weltlage im Fokus.

«Auf diesem Niveau kann ich doch gar nicht mitreden...» so lautet eine oft gehörte Reaktion. Die Erfahrungen der letzten 14 Jahre haben aber gezeigt, dass dies gar nicht stimmt. Durch die lockere und freundschaftliche Stimmung während der Runde entsteht ein Gesprächsklima, in dem die unterschiedlichsten Fragen ohne Scheu formuliert und diskutiert werden können.



ORT: Universität Bern  
ANMELDEFRIST: [info@background.ch](mailto:info@background.ch)  
MEHR INFOS: [www.background.ch/runde-bern](http://www.background.ch/runde-bern)

SHIP'N'TRAIN  
TRAVEL



IHR  
VORTEIL  
An-/Abreise  
inklusive



REISEGARANTIE

GLOBALROTTERA GROUP MEMBER

Antarktis – Fahren Sie mit dem Eisbrecher  
zur grössten Pinguinart der Welt.

Ship'N'Train Travel - Neuengasse 30 - 3001 Bern - 031 313 00 04 - [info@shipntrain.ch](mailto:info@shipntrain.ch) - [www.shipntrain.ch/kaiserpinguine](http://www.shipntrain.ch/kaiserpinguine)



# EUROPA



«Wussten Sie, dass es in der Nordsee Haie gibt? Zum Glück sind die drei bis vier Hai-Arten, die hier dauerhaft leben, für den Menschen ungefährlich. Durch Überfischung ist die Zahl der Haie in den letzten 100 Jahren aber stark zurückgegangen – zudem sind die meisten eher klein. Man braucht daher gute Augen und eine grosse Portion Glück, um einen Hai an der Nordsee anzutreffen.»

Hier finden Sie unsere Europa-Reisen  
[www.background.ch/europa](http://www.background.ch/europa)



# «Das Leben lässt sich nicht nur denken»

Der Coach und Personal Trainer **Andreas Lanz** spricht über seine Vision unter der Dusche, ein ganz besonderes Vitamin und warum er sich als «Sushi-Band» sieht.

Interview von RAPHAEL AMSTUTZ

**Andreas Lanz, was antworten Sie, wenn Sie gebeten werden, in drei Sätzen zu erklären, was Sie tun?**

Andreas Lanz: (*überlegt*) Drei Sätze? Das ist nicht einfach. Ich bin Unternehmer in der Gesundheitsbranche und unterstütze Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten. Mein Ziel ist es, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu fördern, um ein erfülltes Leben zu führen.

**Warum tun Sie das, was Sie tun?**

Das liegt an meiner eigenen Geschichte. Ich war im Schwimmen als Spitzensportler aktiv, habe es jedoch nie bis ganz nach oben geschafft. Dabei habe ich meinen Körper oft ignoriert und mich regelmässig verletzt. Ich habe zu wenig auf mich gehört und wollte in erster Linie andere zufriedenstellen. Mit der Zeit erkannte ich: Mein Training war falsch, meine Überlegungen waren fehlerhaft, und meine Schlüsse waren nicht die richtigen. Mit meinem ganzheitlichen Ansatz möchte ich sicherstellen, dass meine Kundinnen und Kunden nicht die gleichen Fehler machen. Ich sage ihnen oft: «Ich bin wie ein «Sushi-Band» und biete dir verschiedene Zugänge und Werkzeuge an. Unterschiedliche Häppchen ziehen an dir vorbei, und du wählst, was zu dir passt. Und vergiss nicht: Würze deine Wahl nach deinem eigenen Geschmack.»

**Sie waren, wie erwähnt, Spitzenschwinger. Es gibt diesen Satz: «Sportler sind besonders gut darin, nach Niederlagen wieder aufzustehen.» Der ist wahr, aber auch ein wenig ausgelutscht. Darüber hinaus: Ist es für Ihre Arbeit eigentlich ein Vorteil, wenn man früher Sportler war?**

Nein, man muss nicht zwingend Sport auf diesem Niveau betrieben haben. Trotzdem hat es mir geholfen, da Sportlerinnen und Sportler nicht nur lernen, Niederlagen zu akzeptieren, sondern auch gestärkt und fokussierter daraus hervorzugehen. Der Sport hat mir viel über Disziplin und die Kraft mentaler Fähigkeiten beigebracht.

**Jemand möchte Achtsamkeit und Selbstdisziplin besser in seinen Alltag integrieren, schafft es aber irgendwie nicht. Ganz praktisch: Wie gelingt der Schritt vom Wollen zum Tun?**

(lacht) Ein einfaches Patentrezept gibt es nicht. Zudem bin ich kein Freund von pfannenfertigen Ratschlägen. Lieber teile ich meine eigenen Erfahrungen und gebe weiter, was ich selbst durchlebt und gelernt habe.

**Was haben Sie erlebt?**

Dass es zum Beispiel nichts bringt, alles auf einmal auf den Kopf zu stellen. Mir helfen fünf konkrete Schritte: Erstens, Mikrogewohnheiten einführen. Es geht nicht darum, wenige grosse, überwältigende Schritte zu machen, sondern viele kleine. Zweitens: Routinen festlegen. Es ist entscheidend, über einen längeren Zeitraum dranzubleiben. Drittens: Rechenschaft ablegen. Der Austausch mit Gleichgesinnten auf Augenhöhe hilft, sich gegenseitig zu motivieren. Viertens: Belohnungen setzen. Positive Veränderungen feiern. Und

schliesslich: Fehler akzeptieren. Viele von uns sind mit dem Glauben aufgewachsen, dass Fehler das Schlimmste sind – davon dürfen wir uns lösen.

**Beim Unterwegssein gibt es immer wieder Rumppler. Was soll man tun, wenn man einmal nicht in die Gänge kommt?**

Auch hier gilt: Es gibt keine Ratschläge, die für alle gleichermassen funktionieren. Wenn es rumpelt, ist es wichtig, genau hinzuschauen: Warum gibt jemand auf? Liegt es an der Angst, oder sind zu starre Regeln hinderlich? Ist jemand übermotiviert, oder spielt Misstrauen eine Rolle? Es lohnt sich, in solchen Momenten Zeit zu investieren und sich allenfalls von einem externen Sparringpartner spiegeln zu lassen: Wo stehe ich mir selbst im Weg?

**Wie gelingt es, Körper und Geist langfristig im Einklang zu behalten?**

Früher hätte ich diese Frage völlig anders beantwortet. In den letzten fünf bis zehn Jahren habe ich erkannt, dass das eine ohne das andere nicht funktioniert. Es nützt nichts, ständig im Kopf zu sein und alles zu überdenken. Das Leben lässt sich nicht nur denken – es will erlebt werden.

**Sie sind Instruktor der Wim-Hof-Methode. Diese hat der gleichnamige niederländische Extremsportler erfunden. Im Kern geht es um eine spezielle Atem-, Meditation- und Kältetechnik, die gesundheitsfördernd ist. Wann und wie sind Sie dieser Methode begegnet?**

Auch das hängt stark mit meiner eigenen Geschichte zusammen. 2018 fragte mich ein Trainer, ob ich Wim Hof kenne. Als ich all die Rekorde sah, dachte ich zuerst: Das ist nichts für mich. Doch als meine Leberwerte aufgrund einer Autoimmunerkrankung in die Höhe schossen, erinnerte ich mich an die Methode und buchte einen Onlinekurs. Nach zehn Wochen waren meine Werte wieder gesenkt. Bei mir hat es funktioniert, und die Methode gibt mir etwas, auch wenn ich nicht genau benennen kann, was es ist.

**Was überzeugt Sie besonders daran?**

Erstens: Seitdem ich die Methode anwende, hatte ich nie wieder eine Grippe oder Erkältung. Zweitens: Das Atmen, Meditieren und Eisbaden wirken bei mir wie ein Resetknopf. Ich werde gelassener, fokussierter, und mein Bewusstsein schärft sich. Ich kann mich von aussen beobachten und sehe, warum ich in gewissen Situationen so reagiere, wie ich es tue.

**Sie haben vor bald 20 Jahren das Unternehmen TATKRAFT gegründet. Viele wünschen sich selbständig zu sein. Bei den meisten bleibt es beim Wunsch. Andere scheitern. Was sind Ihre Tipps, damit es gelingt?**

Wenn ich alles hinterfragt hätte, hätte ich den Schritt wohl nie gemacht (lacht). Ich habe eigentlich nur einen Tipp: Vitamin SV.

**Vitamin SV?**

Vitamin Selbstverpflichtung. Es braucht ein 100-prozentiges Engagement. Es geht nicht darum, einfach irgendetwas zu tun,



Andreas Lanz beim Eisbaden ©Andreas Lanz

sondern es wirklich zu wollen. Wenn der Antrieb nicht von innen kommt, klappt es nicht. Ich habe noch nie so viel gearbeitet wie heute und war noch nie so zufrieden.

**«Wenn der Antrieb nicht von innen kommt, klappt es nicht.»**

**Hat sich in Ihrem Leben das meiste organisch ergeben oder gab es sogenannte Klick-Momente?**

Es gab diesen einen Moment – 2004 unter der Dusche. Ich stand am Anfang meiner Karriere in der Landmaschinenbranche, als mir die Stelle als Geschäftsführer in einem Fitnessstudio angeboten wurde. Ich nahm sie an, was in meinem Umfeld, gelinde gesagt, auf wenig Begeisterung stiess. Nach dem dritten Tag einer Trainerausbildung hatte ich unter der Dusche plötzlich eine Vision: Ich will Personaltrainer werden.

**Bald erscheint Ihr drittes Buch. Um was geht es?**

Ich möchte zeigen, was Beständigkeit bewirken kann, und welches enorme Potenzial freigesetzt wird, wenn Körper und Geist im Einklang sind. Dazu will ich konkrete Wege aufzeigen: Schlaf, Atmung, unser Denken, Ernährung und körperliche Aktivität sind dabei zentrale Themen.

**Jedes Jahr erscheinen tausende Ratgeberbücher. Was macht Ihres einzigartig?**

Ich versuche, ein ganzheitliches Angebot zu machen. Dabei erfinde ich womöglich nichts Neues, sondern bringe bestehende Ansätze zusammen und teile vor allem meine Erfahrungen.

**Am Schluss noch sechs kurze Fragen mit Bitte um kurze Antworten.**

**Wovor haben Sie Angst?**

Wenn ich bewusst unterwegs bin, habe ich keine Angst.

**Was tun Sie am Morgen als Erstes?**  
Atemübungen, Meditation und Eisbaden.

**Wofür fehlt Ihnen momentan die Zeit?**  
(lacht) Für das letzte Kapitel meines Buches.

**Was ist die wichtigste Lektion, die Sie in Ihrem Leben gelernt haben?**  
Selbstverpflichtung ist unabdingbar.

**Wofür sind Sie am meisten dankbar?**  
Dass ich der Vision, die ich damals unter der Dusche gehabt habe, allen Widerständen zum Trotz gefolgt bin.

**Was können Sie besonders gut?**  
Mich selber reflektieren und die Erkenntnisse daraus und meine Erfahrungen weitergeben.

Die Reise «Cool Up» findet vom 14. bis 21. März 2025 statt und führt in den arktischen Norden, nach Lappland. Auf dem Programm stehen Workshops zur Wim-Hof-Methode mit Andreas Lanz, Begegnungen mit Rentieren und das Beobachten von Nordlichtern. Laut Lanz hat die Reise den Charakter eines Retreats: «Während wir die Natur erkunden, machen wir auch eine Reise zu uns selbst.» Maximal 14 Personen können an dieser Reise teilnehmen. [www.background.ch/coolup](http://www.background.ch/coolup)

Andreas Lanz (1973) lebt in Bern. Der frühere Schwinger ist seit über 20 Jahren Personaltrainer und Unternehmer. Bald erscheint sein drittes Buch. Background Tours verlost 3 x 1 Exemplar. Schreiben Sie bis am 31. Januar 2025 eine E-Mail an [info@background.ch](mailto:info@background.ch) mit Namen, Adresse und dem Betreff «Buchverlosung».

# Cool Up

Nördlich des Polarkreises

Auf der Suche nach dem «natürlichen Powereffekt» reisen wir in den arktischen Norden Europas, wo wilde Rentiere durch Kiefern- und Birkenwälder streifen und der Schimmer der Nordlichter mit dem Funkeln des Schnees verschmilzt. Wir üben uns in der Wim-Hof-Methode, um mit der Kraft der Kälte, der Atmung und mentaler Konzentration mehr Energie in uns zu entfachen. **Wir bringen unsere Gedanken ins Hier und Jetzt, baden in einem Eisloch, bestaunen Nordlichter und erleben auf einer Schlittenfahrt die schier grenzenlose Wildnis.** Die Auszeit in Nordlappland wird auf unsere körperliche Gesundheit und auf unser geistiges Wohlbefinden positive Effekte haben.

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Direktflug von Zürich nach Ivalo. Transfer zum Aurora Village. Gemeinsames Abendessen.

### 2. Tag: Ivalo

Wir definieren die Ziele der kommenden Tage und Andreas Lanz führt uns in die Wim-Hof-Methode ein. Wir tasten uns an das Eisbaden heran und bei Einbruch der Dunkelheit unternehmen wir eine geführte **Nordlicht-Tour**.

### 3. Tag: Ivalo

Wir lernen unterschiedliche Atemtechniken kennen und wenden sie beim Eisbaden an. Am Nachmittag besuchen wir eine **Rentierfarm** und geniessen eine Schlittenfahrt durch die verschneite Landschaft. Am Abend kann auf Wunsch die Panoramasauna mit Jacuzzi gebucht werden.

### 4. Tag: Ivalo

Am Morgen brechen wir zu einem mehrstündigen Ausflug mit **Schneemobil** auf. Wir preschen über zugefrorene Seen, rauschen durch idyllische Wälder und bestaunen die lappländische Weite. Zurück im Village steht uns der Rest des Tages zur freien Verfügung.

### 5. Tag: Ivalo

Den Vormittag widmen wir gänzlich dem «Cool Up». Anschliessend tauchen wir in die Kultur und Lebensweisen der Ureinwohner\*innen des nördlichen Skandinaviens ein. In Inari steht das grösste samische Museum der Welt. Am Abend haben wir Zeit für uns und für die persönliche Reflexion.

### 6. Tag: Ivalo

Es steht eine halbtägige Workshop-Session an. Am Nachmittag machen wir es uns auf einem **Hunde-schlitten** gemütlich.

### 7. Tag: Ivalo

Nach einem abschliessenden Workshop bereiten wir uns ein letztes Mal auf das Eisbaden vor. Heute wird es besonders aufregend – lassen wir uns überraschen. Beim Abendessen tauschen wir uns über die gemeinsamen Erfahrungen und die gewonnenen Erkenntnisse aus.



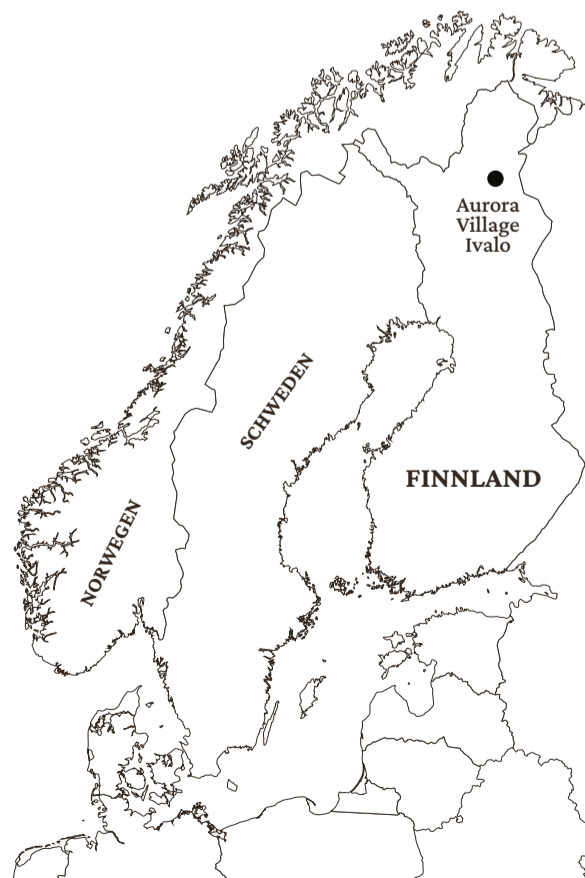
14. März bis 21. März 2025  
mit ANDREAS LANZ  
Coach und Personal Trainer



Eisbaden im zugefrorenen Posovuopajasee bei Ivalo, im finnischen Lappland

### 8. Tag: Rückreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz.



**REISEDATUM**  
Fr. 14. März bis  
Fr. 21. März 2025

**PREIS PRO PERSON**  
CHF 6'990.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 240.—

**TEILNEHMER\*INNEN**  
14 Personen max.  
10 Personen min.

**LEISTUNGEN SPEZIELL**  
GENERELL siehe Seite 27  
+ 7 Übernachtungen im  
4-Sterne Aurora Village  
+ 7x Frühstück,  
6x Mittagessen,  
7x Abendessen

**REISEFORMALITÄTEN**  
Schweizer Bürger\*innen  
benötigen zur Einreise  
einen gültigen Reisepass  
oder eine gültige Identitätskarte. Es wird kein  
Visum benötigt.

«Die Auszeit in Nordlappland wird auf unsere körperliche Gesundheit und auf unser geistiges Wohlbefinden positive Effekte haben.»



# Prag

Prag einmal anders

**Prag, die «Goldene Stadt»:** Das ist die Karlsbrücke und der Wenzelsplatz, Kafka und der Hradschin. Die tschechische Metropole wird jedes Jahr von Millionen von Gästen besucht. Prag, das ist aber auch die Stadt der Frühaufsteher\*innen, der Wochenend-Velofahrenden und der Bier-Sommeliers. Wir erkunden dieses «andere» Prag und blicken hinter die makellose Kulisse. Dabei erfahren wir, dass Pragerinnen und Prager Fans des öffentlichen Verkehrs sind, zunehmend Bio-Gemüse essen und immer noch gerne in spätkommunistischen Plattenbausiedlungen wohnen. Wir stellen fest, dass wir wenig über sie wissen, sie aber einiges über uns. Wir treffen Menschen, die das heutige Prag prägen, diskutieren mit ihnen, hören zu. Und wir lassen uns bei Gaumenfreuden und Ohrenschmaus verwöhnen.

## VORGESEHENES REISEPROGRAMM

### 1. Tag: Anreise

Flug ab Schweiz nach Prag und Transfer zum Hotel Josef, welches zentral in der Innenstadt liegt. Am Nachmittag besuchen wir **das wohl schönste Jugendstilhaus der Stadt**, das Gemeindehaus «Obecní Dum». Danach gemütlicher Spaziergang durch die Altstadt und Abendessen in einem typischen böhmischen Restaurant.

### 2. Tag: Prag

Wir fahren nach Mlada Boleslav, die Stadt der Automobile. Bei einer Führung erfahren wir mehr über **die Geschichte und Produkte des Autoherstellers «Skoda»**. Nach dem Mittagessen Weiterfahrt nach Theresienstadt. Es gibt wohl kaum einen komplexeren Erinnerungsort als dieses kleine tschechische Städtchen, in welchem die Nazis im 2. Weltkrieg ein Konzentrationslager führten. Rückfahrt nach Prag und individuelles Abendessen.

### 3. Tag: Prag

Am Vormittag bleibt Zeit zur freien Verfügung, bevor wir die Metro zur Plattenbausiedlung Nove Butovice nehmen. Wir erfahren mehr über **das Konzept der Vorstadtsiedlung** und wie Migration die Stadt verändert. Zurück in der Stadt besuchen wir den Bauernmarkt und spazieren entlang der Moldau zum Nationaltheater. Am Nachmittag erkunden wir die Innenräume und den königlichen Garten der Prager Burg, der Sitz des Präsidenten. Am Abend erwartet uns ein weiterer Höhepunkt: der Auftritt **des Liedermachers Jan Repka**, der die Stücke von Mani Matter ins Tschechische übersetzt hat (Konzert zurzeit noch nicht bestätigt, ggf. Alternativprogramm).

### 4. Tag: Prag

Es geht mit dem Bus zur Burg Karlstejn, einer der schönsten und besterhaltenen Burgen aus dem 14. Jh. Zurück in Prag erleben wir gelebte Geschichte und besuchen die Schauplätze von 1968 (Prager Frühling) und 1989 (Samtene Revolution). Anschliessend treffen wir **die Polit-Satirikerin und Künstlerin Olga Cieslarova**, die nach dem Vorbild der Basler Fasnacht einen Revolutions-Karneval in Prag initiiert hat. Wir lassen den Tag während einer Schifffahrt auf der Moldau ausklingen.



Das Tanzende Haus in der tschechischen Hauptstadt Prag

### 5. Tag: Rückreise

Zum Abschluss unserer Reise treffen wir einen Stadtplaner, welcher uns über die beiden ehemaligen Industrieviertel Karlin und Holesovice erzählt. Neu sind diese beiden aufstrebenden Stadtteile durch eine Fussgängerbrücke verbunden und es entstanden neue Wohnungen, Bürokomplexe, Ateliers von jungen Künstlern, Designern und Architekten, sowie diverse Kulturinstitutionen. Anschliessend Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz.

### HINWEIS

Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Tamedia durchgeführt.



### REISEDATUM

Do, 15. Mai bis  
Mo, 19. Mai 2025

### PREIS PRO PERSON

CHF 4'140.—  
Einzelzuschlag:  
CHF 560.—

### TEILNEHMER\*INNEN

16 Personen max.  
10 Personen min.

### LEISTUNGEN SPEZIELL

GENERELL siehe Seite 27  
+ 4 Übernachtungen  
in einem stilvollen  
Designhotel  
+ 4x Frühstück, 1x Mittagessen,  
3x Abendessen

### REISEFORMALITÄTEN

Schweizer Bürger\*innen benötigen zur Einreise einen Reisepass oder eine Identitätskarte, der/die noch mindestens 3 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist. Es wird kein Visum benötigt.

«Wir treffen Menschen, die das heutige Prag prägen, diskutieren mit ihnen, hören zu. Und wir lassen uns bei Gaumenfreuden und Ohrenschmaus verwöhnen.»

Basler Zeitung  
Der Bund



15. Mai bis 19. Mai 2025  
mit MARC LEHMANN  
Journalist und Moderator



### Der Zauber Mittelamerikas – Von Panama nach Miami unter Segeln

mit ORNELLA WEIDELI  
11. bis 30. März 2026

Wir setzen Segel und erkunden mit der Sea Cloud Spirit die ursprüngliche Indio-Kultur der San-Blas-Inseln, die magischen Maya-Ruinen in Belize und Mexiko und natürlich die schönsten Unterwasser-Paradiese Mittelamerikas. Die Hai-Forscherin Ornella Weideli begleitet Sie auf dieser exklusiven Segelreise von Panama City bis Miami.

*Die Sea Cloud Spirit ist ein eleganter Dreimaster mit viel Platz an Bord ©Sea Cloud Cruises*

### Laos und Thailand – Grenzerfahrungen zwischen Mekong und Salawin

mit PASCAL NUFER  
Januar 2026

In der Grenzregion zwischen Thailand, Laos und Myanmar begegnen sich verschiedenste Kulturen und unterschiedliche Völkerstämme. Wir spüren den vielschichtigen Geschichten nach und geniessen die einmalige Schönheit der Natur in den Hügeln zwischen dem Mekong und dem Salawin.

*Der Mekong bildet die Grenze zwischen Laos, Thailand und Myanmar*



### Naturparadies Pantanal – Expedition ins grösste Feuchtgebiet der Welt

mit RUDOLF HUG  
Juli 2026

Das Pantanal, im Südwesten von Brasilien gelegen, ist eines der schönsten Naturparadiese dieser Erde. Mit weit über 400 verschiedenen Vogelarten, darunter der blaue Hyazinth-Ara und der Jabiru Storch, dem vom Aussterben bedrohten Riesenotter, dem faszinierenden Ameisenbären und vielen weiteren Land- und Wassertieren, bietet es eine grosse Vielfalt an Tierbeobachtungen.

*Goldstirnsittiche können menschliche Stimmen imitieren*



## AUSSERDEM bei Background Tours buchbar

REISEDATUM	DESTINATION / REISE	EXPERT*INNEN	BEMERKUNG
19.03. - 05.04.25	Höhepunkte der Seidenstrasse	ALEXANDRA BOPP	
26.03. - 17.04.25	Australien	URS WÄLTERLIN	
05.04. - 13.04.25	Authentisches Kreta	WERNER VAN GENT	
26.04. - 14.05.25	Mythos Shangri-La	ALEXANDRA BOPP	
16.05. - 24.05.25	Die Azoren	LINDA RUDIN	Medienpartner: Tamedia
18.05. - 21.05.25	«Die Runde» in Riga	WERNER VAN GENT, ERICH GYSLING	
16.08. - 24.08.25	Auf Wasserwegen nach Venedig	CLAUDIO ROSSETTI	
26.08. - 11.09.25	Die Heimat der Nomad*innen	ALEXANDRA BOPP	Medienpartner: animan
01.09. - 10.09.25	Südengland	SANDRA BONER	Medienpartner: Tele
05.09. - 19.09.25	Von Tirana nach Thessaloniki	AMALIA und WERNER VAN GENT	
15.09. - 25.09.25	Ein Hoch auf die Azoren	THOMAS BUCHELI	
28.09. - 12.10.25	Das Erbe der Mauren	BEAT STAUFFER	Medienpartner: SoMedia
01.10. - 08.10.25	Literatur und Musik in Athen	AMALIA und WERNER VAN GENT	
05.10. - 21.10.25	Durch Patagonien und Feuerland	ALEXANDER REISER	
19.10. - 02.11.25	Kenia	MARTIN BUCHER	In Zusammenarbeit mit dem Zoo Zürich
14.11. - 26.11.25	Oman	WERNER VAN GENT	
17.11. - 02.12.25	Die zeitlose Kultur Japans	WILFRIED KÖNIG	
18.04. - 01.05.26	«Die Runde» in Tirana	AMALIA und WERNER VAN GENT	
27.05. - 13.06.26	Faszination Seidenstrasse	AMALIA und WERNER VAN GENT	

Weitere Informationen finden Sie unter [www.background.ch/reisen](http://www.background.ch/reisen)

## REISEN IN PLANUNG

REISEDATUM	DESTINATION / REISE	EXPERT*INNEN	BEMERKUNG
Herbst 2025	Georgien	HELEN STEHLI PFISTER	
Herbst 2025	Oman	HEINER WALTHER	
Winter 2025	Mekong	PATRICK ROHR	
Januar 2026	Karibik	KARIN WENGER	
April 2026	Taiwan	WILFRIED KÖNIG	
April 2026	«Die Runde» in Tirana	AMALIA und WERNER VAN GENT	
Sommer 2026	Island	NILS GIES	
Herbst 2026	Tansania	RUDOLF HUG	
Herbst 2026	Vietnam	WILFRIED KÖNIG	

Interessentenliste möglich. Bitte kontaktieren Sie uns per E-Mail ([info@background.ch](mailto:info@background.ch)) oder Telefon (031 313 00 22)

Nachstehend finden Sie die Leistungen, die normalerweise auf jeder Reise eingeschlossen sind — die genauen Leistungen pro Destination finden Sie auf der Webseite.

### INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Linienflüge in Economy-Klasse, inkl. Taxen und Gebühren
- Übernachtungen Basis Doppelzimmer
- Transfers, Ausflüge und Eintritte gemäss Programm
- Begleitung durch unsere Expert\*innen
- Zusätzliche örtliche Reiseleitung (je nach Destination)
- Grosse Trinkgelder (für Reiseleitung und Fahrer\*in)
- Wo nötig: Visakosten
- Beitrag für Klima- und Naturschutz

### ZUSATZLEISTUNG

- Gutschein für die Bahnfahrt 1. Klasse vom Wohnort (CH) bis zum Flughafen und retour
- Bücherbon im Wert von CHF 30.00

### NICHT INBEGRIFFEN

- Nicht erwähnte Leistungen, persönliche Auslagen und kleinere Trinkgelder

### VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Verlängerungen sind gut möglich und werden Ihren individuellen Wünschen angepasst. Wir beraten Sie hierzu gerne.

### VERSICHERUNGSHINWEISE

Jede\*r Teilnehmer\*in ist für den Abschluss einer Annullierungskosten-Versicherung und SOS-Schutz für Reisezwischenfälle selbst verantwortlich. Background Tours vermittelt Policen in Zusammenarbeit mit der Europäischen Reiseversicherung. Wir beraten Sie hierzu gerne.

### AN-/ABREISE

Gerne organisieren wir — wo möglich — die An-/Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln für Sie, auch auf individueller Basis. Teilen Sie uns bitte bei der Buchung Ihre Wünsche mit.

### GESUNDHEIT

Wenn Sie eine Krankheit haben, von der Ihre Reiseleitung unterrichtet werden muss, bitten wir Sie, uns dies mitzuteilen.

### AGB

Unsere AGB finden Sie unter [www.background.ch/agb](http://www.background.ch/agb). Bitte beachten Sie, dass bei gewissen Reisen gesonderte Geschäfts- und Reisebedingungen gelten. Sie erhalten diese jeweils mit der Offerte.

## «Mit dem Wind durch die Karibik»

von KARIN WENGER und ALEXANDER KIERMAYER

*Es sind die grössten Geschenke, die wir in den vergangenen zwei Jahren auf dem Meer bekommen haben: Begegnungen mit der Natur und ihren Bewohnern, sowohl an Land als auch über und unter dem Wasser.* In den letzten zwei Jahren sind wir von Grenada den Kleinen Antillen entlang nordwärts, dann über die Grossen Antillen bis nach Guatemala und weiter nach Panama gesegelt. Wir segelten mehrere Tausend Seemeilen, flohen einmal mitten in der Nacht durch stürmische See vor Piraten, schauten unzählige Stunden ins Blau, tauchten und fischten mit kolumbianischen Fischern, die sich als Kokain-Schmuggler zu erkennen gaben, waren mehr als einmal kurz davor aufzugeben und machten dann doch weiter. Wir lernten mit der Natur zu leben, zu segeln, wenn der Wind stimmte, uns still zu halten, wenn Flaute oder Sturm war. Wir lernten mehr zu sein und weniger zu tun, innezuhalten, zu beobachten. Die Natur und ihre Lebewesen waren uns dabei grossartige Lehrmeister, die auch bei uns von der Zivilisation Verschüttetes wieder freigelegt haben.

### WIE KAM ES ZUR AUSZEIT IN DER KARIBIK?

Es war purer Zufall. Wir wollten im Sommer 2021 der Pandemie in Bangkok entfliehen und verbrachten den Sommer in Hua Hin, wo wir Segeln lernten. Im April

2022 ging Karins langjährige Asien-Korrespondenz für Radio SRF zu Ende und so beschlossen wir, eine Auszeit zu nehmen, kauften ein Segelboot in Grenada in der Karibik und taufte es auf den Namen «Mabul». Wir waren blauäugig und naiv aber voller Vorfreude auf das Abenteuer.

### WAS WAREN DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN?

Das Boot! Worte wie Korrosion, aber auch Motorschaden, Pumpen und Schrauben zogen inflationär in unseren Wortschatz ein. Das Meer und das Salzwasser sind unbarmherzig und kaum hatten wir ein Problem behoben, folgte das nächste. Das hat uns manchmal fast zur Verzweiflung getrieben und wäre die Bootsgemeinschaft nicht gewesen, hätten wir vielleicht aufgegeben. Anfänglich dachten wir noch, wir teilen uns alles 50:50 wie ein modernes Paar. Bald merkten wir, dass das eine Schnapsidee ist. Ein Boot braucht einen Kapitän und es machte wenig Sinn, dass sich Karin im Motorraum abmühte, oder Alex versuchte Spanisch zu sprechen. Wir haben einiges an Lehrgeld gezahlt, aber inzwischen sind wir ein eingespieltes Team. Deshalb haben wir beschlossen, im nächsten Jahr wollen wir über den Pazifik segeln, über den grössten aller Ozeane!



Karin und Alex auf Ihrem Segelschiff «Mabul»  
©Alexander Kiermayer



### Beste Reisezeit

Von Dezember bis April.  
Von August bis Oktober herrscht Hurrikan-Saison und es gibt viel Regen.

### Gründe für einen Besuch

Die vielfältige Inselwelt bietet feine Sandstrände und kristallklares Meer, spannende Begegnungen mit Menschen und Tieren und traumhafte Unterwasserwelten. In der Karibik zeigt sich jedoch auch was der Klimawandel, die Erwärmung der Meere, Stürme und Hurrikans für die Insel- und Meeresbewohner bedeuten.

**«Wir lernten mehr zu sein und weniger zu tun, innezuhalten, zu beobachten.»**

Begleiten Sie KARIN WENGER auf unserer KARIBIK-REISE im Januar 2026. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.background.ch/karibik2026](http://www.background.ch/karibik2026)

Mehr zu KARIN und ALEX: [www.sailingmabul.com](http://www.sailingmabul.com) oder Podcast «BOATCAST MABUL»

## Buchempfehlungen unserer EXPERT\*INNEN

CLAUDIO ROSSETTI



### EIN TRAUM WIRD WAHR. NACH VENEDIG AUF WASSERWEGEN

von CLAUDIO ROSSETTI

Zweifellos lese ich sehr gerne, besonders über Reisen und Kulturen aus nah und fern. Mein Lieblingsbuch ist jedoch mein eigenes Werk über die historische Wasserstrasse von Locarno nach Venedig, auf das ich besonders stolz bin. Schon von klein auf träumte ich davon, auf dem Wasserweg von den Alpen bis zum Meer zu gelangen. Damals hatte ich mir ein ungewöhnliches Boot ausgedacht: ein Floss mit einem Bretterboden, getragen von sechs Fässern. Mit der Zeit habe ich meinen Traum von der Flussschiffahrt aus den Augen verloren. Erst 2007 erinnerte ich mich wieder daran. Gemeinsam mit einem Fotografen unternahm ich diese Reise auf einem Fischerboot namens «Utopia» bis zur Serenissima, um dort den Bürgermeister und Philosophen Massimo Cacciari zu treffen. Seitdem sind einige Jahre vergangen, doch meine Leidenschaft für Flüsse und ihre Strömungen ist geblieben.

URS ALLENSPACH

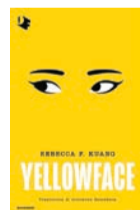


### DIE SCHULDIGEN VON ROTTEN ROW

von PETINA GAPPACH

Rotten Row ist eine Strasse westlich des Stadtzentrums in Zimbabwes Hauptstadt Harare. In zwanzig Kurzgeschichten schildert Petina Gappach das quirliche City-Leben in mächtigen, frechen, witzigen und empathischen Worten. Die Spannungen in und zwischen den Stadtbewohner\*innen führt zu diversen Konflikten und Straftaten, welche in der Folge im Gericht am Rotten Row verhandelt werden müssen. Das Schicksal des seit Jahren leidenden Staates und die traurigen Erfahrungen der Bevölkerung spiegeln sich in diesen in sich verknüpften Geschichten wider.

PASCAL NUFER



### YELLOWFACE

von REBECCA F. KUANG

Selten hat mich ein Hauptcharakter eines Buches so lange gleichzeitig fasziniert, angeekelt und zu Mitleid gerührt, wie June Hayward im neusten Roman von Rebecca F. Kuang. Der Bestseller-Roman hat Tiefe und viel Drive. Die 28-jährige Amerikanerin mit chinesischen Wurzeln schreibt über Rassismus, Neid, Gier und Anerkennungssucht und dies in einer Art, bei der man sich als Leser immer wieder selbst bei Verharmlosungsversuchen derselben ertappt.

RUDOLF HUG



### TIERGESCHICHTEN AUS ALLER WELT (Band 3)

von RUDOLF HUG

Ein trockener Text berührt und bewegt niemanden. Geschichten dagegen schon. Geschichten sind die älteste Form des Austauschs von Erfahrungen, Emotionen und Informationen. Seit geraumer Zeit erscheint in verschiedenen Medien die Fotokolumne «Rudolf Hug fotografiert» – jeweils ein Bild und seine Geschichte. Auf meinen Reisen erzähle ich als «Bettmümpfeli» jeweils eine oder auch zwei solcher Geschichten, passend zum Erlebten, manchmal auch um Sehnsucht zu wecken. In Band 3 der Trilogie sind 26 weitere Geschichten zusammengefasst. Ergänzt mit Bildern der Landschaften und vielen Details. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, oder machen Sie anderen eine Freude, indem Sie ein Buch verschenken oder die Geschichten erzählen und so für die Schönheiten der Natur begeistern.

JACKIE HELFENBERGER



### FRAUENWUNDERLAND

von BARBARA ACHERMANN

Das Buch der stv. Chefredaktorin «Magazin» erzählt die inspirierende Geschichte von Ruandas Wiederaufbau, der vor allem durch die Kraft und den Mut seiner Frauen möglich wurde. Vor 20 Jahren waren sie nahezu rechtlos, heute prägen sie das Land: Sie stellen die Mehrheit im Parlament und führen über die Hälfte der Unternehmen. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz wäre Ruandas rasantes Wirtschaftswachstum und gesellschaftlicher Wandel undenkbar.