

Peru

Allgemeine Reiseinformationen

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse bzw. Ihre Anmeldung zu einer Reise nach Peru und freuen uns, dass Sie sich für eine Reise von Kneissl Touristik entschieden haben.

EINREISEFORMALITÄTEN

Österreichische und deutsche Staatsbürger benötigen für die Einreise nach Peru einen **gültigen Reisepass**, der **bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig** sein muss.

PASSDATEN

Für unsere Agentur vor Ort und für die Flugticketausstellung benötigen wir Ihre Passdaten.

Wir ersuchen Sie daher höflich, uns Ihre Passdaten mittels beiliegenden Formulars umgehend mitzuteilen.

DIPLOMATISCHE VERTRETUNGEN

BOTSCHAFT DER REPUBLIK PERU

Mahlerstrasse 7/22, 1010 Wien

Telefon: (+43 / 1) 713 43 77 11

Telefax: (+43 / 1) 712 77 04

E-Mail: [embajada\(at\)embaperu.at](mailto:embajada(at)embaperu.at)

Amtsbereich: Republik Österreich, Slowakische Republik, Republik Slowenien

Österreichische Botschaft in Lima:

Edificio "De las Naciones"

Avenida Republica de Colombia/ex Avenida Central 643, piso 5, San Isidro

Lima 27

Tel.: (+51/1) 442 05 03, (+51/1) 442 18 07, (+51/1) 442 03 43

Telefax: (+51 / 1) 442 88 51

E-Mail: lima-ob@bmeia.gv.at

Web: www.aussenministerium.at/lima

ZOLL

Die Ein- und Ausfuhr von Landes- und Fremdwährung über 10.000 USD muss deklariert werden, die Einfuhr von Bargeld über 30.000 USD ist verboten. Die Mitnahme von Bargeld (Euro und US-Dollar) oder Kreditkarten wird empfohlen, für Reisen außerhalb Limas die Mitnahme von US-Dollars in kleinen Scheinen. Gegenstände für den persönlichen Bedarf und Geschenke im Wert von 300 USD können zollfrei eingeführt werden.

Die Ausfuhr von historischen Kunstgegenständen und lebenden oder präparierten exotischen Tieren ist *streng verboten* und wird genau kontrolliert.

Nähere Auskünfte finden Sie auch im Travel Centre der IATA www.iatatravelcentre.com. Die angeführten Mengen und Beträge sind unverbindliche Richtangaben, rechtsverbindliche Informationen kann nur die Vertretungsbehörde dieses Landes erteilen.

Bitte beachten Sie, dass nach internationalen Konventionen allein die Mitnahme des unbearbeiteten Kokablatts über die Grenze untersagt ist. Daher werden bei der Einreise nach Österreich bereits kleine Mengen von in Peru legal erworbenem Koka-Tee oder anderer Produkte mit Kokablättern von den österreichischen Zollbehörden beschlagnahmt und können Geldstrafen nach sich ziehen, da es sich hierbei lt. Österr. Gesetz um eine Droge handelt.

IMPFUNGEN UND GESUNDHEITSVORSORGE

Für die Einreise nach Peru sind **keine Impfungen verpflichtend vorgeschrieben**, doch empfiehlt Ihnen Ihr Arzt eventuell folgende Vorbeugungsmaßnahmen:

- * Malaria-Prophylaxe (ev. Stand-by für das Amazonasgebiet)
- * Dengue-Fieber-Prophylaxe (seit März 23 in Österreich verfügbar)
- * Typhus-Paratyphus-Prophylaxe
- * Diphtherie
- * Hepatitis A/B-Vorsorge
- * Polio und Tetanuschutz

Es wird empfohlen, rechtzeitig vor Reisebeginn (mindestens 2-3 Monate vor Abreise) den Hausarzt oder eine andere geeignete Einrichtung zu kontaktieren, um sich über eventuell erforderliche Impfungen zu erkundigen.

Das Dengue-Virus wird von tagaktiven Mücken (Aedes-Mücken) übertragen. Symptome einer Dengue-Infektion sind Hautausschläge, Fieber und ausgeprägte Gliederschmerzen. Während eine Erstinfektion meist ohne größere Komplikationen ausheilt, sind bei einer wiederholten Infektion auch schwerere Krankheitsverläufe möglich. Immunität



nach Erkrankung entsteht nur gegenüber dem Virus-Subtyp, mit dem die Infektion erfolgt ist, nicht gegenüber den anderen der insgesamt vier Virustypen.

Zur Vorbeugung einer Infektion raten Reisemediziner und tropenmedizinische Institute zu konsequentem Mückenschutz, also bei Aufenthalt im Freien zu geschlossener Kleidung und zum Auftragen von Mückenschutzmitteln an freien Körperstellen.

Unter nachstehendem Link des Österreichischen Gesundheitsministeriums finden Sie wichtige Informationen zu Vorbeugemaßnahmen gegen eine Dengue-Fieber-Infektion:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Dengue-Fieber.html>

In Höhenregionen besteht die Gefahr von Höhenkrankheit. Vermeiden Sie daher (vor allem in der Eingewöhnungsphase) größere Belastungen des Körpers, achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und leichte Kost. Übermäßiger Alkoholgenuss setzt die ohnehin geminderte Leistungsfähigkeit des Körpers weiter herab.

In den Urwaldgebieten besteht erhöhte Gefahr der Übertragung einer der Tropenkrankheiten, vorrangig durch Stechmücken wie die Aedes Mücke. Auf besonders wirksamen Insektenschutz sollte unbedingt geachtet werden. (Amazonasgebiet, Madre de Dios aber auch in Teilen des Küstengebietes und Lima/Callao).

Für manche Regionen empfiehlt das peruanische Gesundheitsministerium eine Gelbfieberimpfung. In den Armenvierteln der Städte und in entlegenen Landesteilen treten vereinzelte Fälle von Typhus und Cholera auf.

Ausführliche Informationen zu gängigen Infektionskrankheiten auf Reisen erhalten Sie auch beim Öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs bzw. bei den tropenmedizinischen Instituten.

Auf die Einhaltung normaler Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen ist besonders zu achten. Vorsicht ist beim Genuss von rohem Obst und Salaten angeraten, Leitungswasser sollte, wenn überhaupt, nur in abgekochtem Zustand getrunken werden.

Informationen, Vorbereitung etc. beim Höhenmedizinischen Institut in Wien:

Hypoxia Medical Center
1210 Wien, Bentheimstraße 10/27
Tel.: 0676 3357995
www.hypoxia.at

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich. Der Abschluss einer Reisekrankenversicherung und Reiserückholversicherung für den Krankheitsfall und allfälligen Krankentransport wird dringend nahegelegt.

Reisende sollten immer einen Nachweis ihrer abgeschlossenen Zusatzkrankenversicherung mit sich führen (am besten auch in englischer bzw. spanischer Sprache – auf Anfrage bei Ihrer Reiseversicherung erhältlich).

Die Mitnahme einer Reiseapotheke, die nicht nur regelmäßig benötigte Arzneimittel, sondern auch Medikamente für gängige Reiseerkrankungen beinhaltet, wird dringend empfohlen. Wer auf bestimmte Medikamente angewiesen ist, sollte einen ausreichenden Vorrat und einen Nachweis über die ärztliche Verschreibung mitnehmen, auf der Homepage des Sozialministeriums finden Sie nähere Informationen zur Mitnahme von Medikamenten ins Ausland.

PERSÖNLICHE REISEAPOTHEKE

- * alle Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmäßig benötigen
- * Mittel gegen fiebrige Erkältungskrankheiten
- * Evtl. Fieberthermometer
- * Schmerzmittel
- * Pflaster
- * elastische Binden und Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen
- * Tabletten gegen Durchfall und Verstopfung
- * kreislaufunterstützendes Mittel
- * Insektenschutzmittel, kühlendes Gel bei Mückenstichen
- * evtl. Malaria-Prophylaxe

Die medizinische Betreuung ist außerhalb von Lima unzureichend. Krankenhäuser verlangen bei der Aufnahme eine Kreditkarte oder ein Gelddepot.

Höhenkrankheit:

Wir haben unseren Reiseverlauf so konzipiert, dass wir uns schrittweise den höhergelegenen Regionen nähern und dadurch eine gute Akklimatisierung möglich ist.

Während unseren Reisen „Höhepunkte Perus“ und „Faszination Peru“ befinden wir uns in nachstehenden Höhenregionen:

Lima	Meereshöhe
Nasca	520 m
Arequipa	2330 m
Patapampa Pass	4910 m
Chivay	3635 m
Puno / Titicaca See	3810 m
Abra la Raya Pass	4312 m
Cusco	3400 m
Heiliges Tal	2970 m
Machu Picchu	2430 m
Rainbow Mountain Palccoyo	4900 m

Weitere Informationen dazu finden Sie auf der letzten Seite unserer Reiseinformationen sowie z.B. beim öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs unter www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/reiseimpfungen <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/hoehenkrankheit> bzw. bei einem tropenmedizinischen Institut.

FLUG

Wir buchen Linienflüge mit Iberia nach Lima und retour. Die innerperuanischen Flüge werden mit LATAM reserviert. Die genauen Flugzeiten erhalten Sie gemeinsam mit Ihren endgültigen Reiseunterlagen ca. 1 Woche vor Abreise.

Für die Buchung Ihres Fluges benötigen wir bitte Ihren **vollständigen Namen exakt lt. Reisepass**. Bitte kontrollieren Sie diesen sofort nach Erhalt der Buchungsbestätigung. Etwaige Änderungen bei der Fluglinie sind kostenpflichtig!

SITZPLATZRESERVIERUNG

Auf Wunsch reservieren wir auf den Langstreckenflügen gerne Sitzplätze für Sie (zum Teil kostenpflichtig) - Bearbeitungsgebühr € 25,- pro Vorgang zuzüglich der Kosten, die die Fluglinie für die Reservierung der Sitzplätze berechnet.

Bitte beachten Sie, dass wir Sitzplatzreservierungen frühestens 2 Wochen vor Abflug vornehmen können.

Wenn Sie Langstreckenflüge in der Business Class buchen möchten, fragen wir den aktuellen Aufpreis gerne für Sie an. Bitte rechnen Sie mit einem Aufpreis ab ca. EUR 3.000,- pro Person.

FLUGGEPÄCK

Bitte beachten Sie, dass Ihr Fluggepäck auf **maximal 1 Gepäckstück/Economy Class bzw. 2 Gepäckstücke/Premium Economy/Business Class** mit **max. je 23 kg** und einer Maximaldimension (Länge + Breite + Höhe) von 158 cm beschränkt ist. Ist Ihr Gepäckstück schwerer als 23 kg oder größer als 158 cm fallen Zusatzgebühren an.

HANDGEPÄCK

Zusätzlich zu Ihrem Fluggepäck dürfen Sie **1 Stück Handgepäck** mit den **maximalen Ausmaßen von 55 x 40 x 23 cm** an Bord zu nehmen. Duty-free-Einkäufe sind davon nicht betroffen.

Die **Gewichtsbegrenzung** für das Handgepäck liegt bei **8 kg**. Größere und/oder schwerere Gepäckstücke werden vom Check-in Personal eingecheckt.

Es wird **dringend empfohlen**, Wertgegenstände, Medikamente etc. im Handgepäck zu befördern, da es leider vereinzelt vorkommen kann, dass Ihr aufgegebenes Gepäck nicht pünktlich am Zielflughafen ankommt und nachgeliefert werden muss; dies kann in Ausnahmefällen auch mehrere Tage dauern.

Was darf nicht ins Handgepäck

Taschenmesser, Scheren, Feuerzeug, Nagelfeilen, Messer und spitze/waffenähnliche Gegenstände werden bei Sicherheitskontrollen abgenommen und sind nicht mehr zurückzubekommen.

Flüssigkeiten, Getränke oder vergleichbare Produkte in ähnlicher Konsistenz (z.B. Gels, Sprays, Shampoos, Lipgloss, Lotionen, Cremes, Zahnpasta) dürfen nur in **Behältern bis 100 ml** in einem **durchsichtigen und wieder verschließbaren Plastikbeutel** mit max. 1 L Fassungsvermögen mitgenommen werden!

TRANSPORT/SITZPLATZ

Wir sind mit landesüblichen Reise- oder Kleinbussen mit Aircondition unterwegs. Bitte vergleichen Sie diese Fahrzeuge nicht mit mitteleuropäischen, da sie vom Standard her leider nicht mithalten können.

Die Sitzplätze werden bereits bei Buchung bekannt gegeben und gelten für die gesamte Reisedauer. Die Sitzplätze ABCD befinden sich in Fahrtrichtung von links nach rechts. Je früher Sie buchen, desto weiter vorne kann Ihr Sitzplatz im Bus reserviert werden.

Im Bus darf nicht geraucht werden.

Bitte lassen Sie kein Geld oder Wertsachen unbeaufsichtigt im Bus, denn auch tagsüber kann es zu Einbruchdiebstählen kommen.

Weder unser Partnerbetrieb, unsere Versicherung noch Ihre Reiseversicherung haften für Diebstähle von Geld und Wertgegenständen, die im Fahrzeug zurückgelassen werden (wie Handy, Kamera, Tablet, etc..)

VERSICHERUNG

Bitte beachten Sie, dass in unseren Pauschalpreisen keine Versicherung inkludiert ist. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiseversicherung der Europäischen Versicherung.

Informationen dazu finden Sie in unserem aktuellen Katalog bzw. auf unserer **Homepage www.kneissltouristik.at**

ACHTUNG: Falls Sie kurzfristig noch eine Versicherung abschließen wollen, tritt der Stornoschutz erst 10 Tage nach Abschluss der Versicherung in Kraft.

WÄHRUNG

Die Währungseinheit Perus ist der Sol (PEN):

1 Sol (PEN)	= 100 Céntimos
10 PEN	= ca. EUR 2,39
1 EUR	= ca. PEN 4,15
1 USD	= ca. PEN 3,75
10 PEN	= ca. 2,63 USD

(Stand: März 2022)

Kreditkarten: z.B. American Express, MasterCard, Diners Club und Visa werden in den größeren Städten akzeptiert, außerhalb der Städte ist die Bezahlung per Kreditkarte kaum möglich.

ec-/Maestro-Karte: In allen größeren Städten gibt es Geldautomaten (ATM). Hier kann man mit ec-/Maestro-Karte und PIN-Code günstiges Geld (Landeswährung und US-Dollar) abheben als mit der Kreditkarte. Bei den Geldautomaten muss man auf die Symbole Cirrus und Maestro aus der MasterCard-Familie achten. Diese befinden sich auch auf allen ec-/Maestro-Karten der Banken oder Sparkassen.

Die Mitnahme von Bargeld (am besten US-Dollar in kleineren Scheinen) oder Kreditkarten wird empfohlen.

ACHTUNG:

Sollten Sie Ihre **Bankomatkarte** mit sich führen, beachten Sie bitte folgendes: Um Kartenbetrug zu vermeiden, müssen die Bankomatkarten zur Bargeldbehebung für viele Länder freigeschaltet werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Bankinstitut.

Taschengeld: In unserem Pauschalpreis sind nicht alle Mahlzeiten inkludiert. Taschengeld benötigen Sie für die zusätzliche Mittags- und Abendverpflegung (rechnen Sie mit ca. USD 25,- bis 35,- pro Person und Tag), sowie für Getränke, Souvenirs, Ansichtskarten, eventuell zusätzliche Besichtigungen, zusätzliche Eintritte, Trinkgelder für Busfahrer und Reiseleiter, etc.

TRINGELD

Trinkgelder sind auch in Peru gern gesehen und üblich – trotzdem muss man sich das Trinkgeld auch verdienen. Als Richtwert empfehlen wir ca. USD 1,- bis 3,- pro Person und Tag, sowohl für den Fahrer als auch für den örtlichen Führer. Bitte betrachten Sie dies als hilfreiche Information – die Höhe Ihres Trinkgeldes bleibt völlig Ihnen überlassen.

WICHTIG: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass einzelne Leistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, nicht rückerstattet werden können.

KLIMA

Peru unterteilt sich in drei scharf voneinander getrennte Klimazonen. Während des europäischen Sommers herrscht in Südamerika Winter mit z.T. viel gemäßigteren Temperaturen und Niederschlägen. Entsprechend sind die Jahreszeiten beider Kontinente nicht unmittelbar miteinander zu vergleichen. Peru kann ganzjährig bereist werden. Für spezielle Bergreisen oder Reisen in das Altiplano empfiehlt sich Mai bis September.

a) La Costa – die Küste: Von der Pazifikküste bis auf etwa 2.500m über dem Meeresspiegel – keine Niederschläge. In Lima und seinem näheren Umfeld berüchtigter Hochnebel, sog. ‚Garua‘, in der Zeit von April bis Oktober gelegentlich Nieselregen.

b) La Sierra – das Hochland: Regenzeit ist von Ende November bis Anfang April. In der Trockenzeit wenig oder überhaupt kein Regen, eiskalte Nächte, ideales Bergsteigerwetter. Ewiger Schnee ab ca. 4.500 m. Nachtfröste ab ca. 3.000 m ganzjährig möglich. Temperaturen in der Trockenzeit zwischen 0 bis 18°C.

c) La Selva – der Urwald: Feucht-heißes Klima das ganze Jahr hindurch. Viel Regen von November bis April. Selten unter 15°C, die Wärme kann bis 38°C oder darüber steigen.

AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNGEN

- * **gültiger Reisepass (mind. 6 Monate bei Einreise gültig)**
- * **Flugticket**
- * **Geld, Kreditkarte, Bankomatkarte**
- * **Versicherungspolizze**
- * **Fotokopien der wichtigsten Dokumente** (getrennt von den Originalen aufbewahren)
- * MNS bei grippeähnlichen Symptomen
- * Kopfbedeckung, Sonnenhut, Mütze
- * strapazierfähige Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern für den Regenwald
- * wetterfeste Jacke, warmer Pullover → in der Früh und am Abend kann es sehr kalt werden
- * eventuell Badeanzug
- * feste, bequeme Sportschuhe (Wanderschuhe),
- * Insektenschutzmittel (Regenwald)
- * Sonnenschutzmittel, Sonnenbrille
- * ev. Taschenlampe mit Reservebatterien
- * Notizblock und Schreibzeug
- * wenn vorhanden: Landkarte, Reiseführer
- * Fotoapparat, Objektive, Filmkamera (mit ausreichend Filmmaterial)
- * Speicherkarten für Digitalkamera
- * Reservebatterien
- * Ladegeräte für Handys, Akkus,...

ev. Brust- oder Bauchtasche (für Reisepass, Geld,...)

- * ev. Fernglas
- * ev. Reservebrille, Kontaktlinsen, Reinigungsmittel
- * Reisewecker
- * Taschentücher, ev. feuchte Desinfektionstücher
- * Tagesrucksack
- * Kleiner Rucksack (bzw. für Ausflüge nach Machu Picchu oder in den Amazonas*)

* Im Rahmen Ihrer Peru Reise verbringen Sie 1 Nacht im **Heiligen Tal**, anschließend 1 Nacht in Aguas Calientes/Machu Picchu und darauffolgend wieder 1 Nacht im gleichen Hotel im Heiligen Tal.

Das Hauptgepäck wird im Hotel im Heiligen Tal deponiert. Für die Nächtigung in Aguas Calientes empfehlen wir **einen kleineren Rucksack** für die notwendigen Dinge, die Sie in Aguas Calientes/Machu Picchu benötigen.

* Bitte beachten Sie, dass Ihr Gepäck **während Ihres Dschungelaufenthaltes („Faszination Peru“)** im Stadtbüro Ihrer Dschungel-Lodge deponiert wird. In die Lodge nehmen Sie nur jene Sachen mit, die Sie für Ihren Aufenthalt benötigen. Es empfiehlt sich daher auch dafür ein **kleinerer Rucksack** bzw. werden vor Ort von der Lodge kleinere Taschen zur Verfügung gestellt.

Verwenden Sie bitte einen stabilen, strapazierfähigen Koffer bzw. Reisetasche/Rucksack (möglichst keinen teuren Lederkoffer). Für Kofferschäden wird nicht gehaftet.

NETZSPANNUNG

In Peru herrscht eine Netzspannung von 220V und 60Hz. Die Mitnahme eines Adapters wird empfohlen.

ZEITUNTERSCHIED

Peru: MEZ -6 Std., während der europäischen Sommerzeit -7 Std.

Wien	12.00 Uhr
Lima	06.00 Uhr bzw. 05.00 Uhr

SICHERHEITSHINWEISE

Diebe gibt es überall auf der Welt und Touristen sind leider dankbare Opfer. Bitte beachten Sie, dass die Kriminalität in Städten wie z.B. Lima und Cusco ausgesprochen hoch ist. Bitte beachten Sie daher nachstehende Vorsichtsregeln:

Taschen und Wertgegenstände sollten immer fest am Körper getragen werden, am besten eignen sich ein Brust- oder Bauchtäschchen unter Ihrer Kleidung. Wertgegenstände bitte immer an der Hotel-Rezeption gegen Quittung abgeben bzw. im Zimmer-Safe deponieren. Lassen Sie bitte wertvollen Schmuck etc. zu Hause.

MACHU PICCHU

Die Mitnahme großer Taschen und Nahrungsmittel ist nicht gestattet, Tages-Rucksäcke sind erlaubt.

Gehstöcke sind nur bei körperlicher Beeinträchtigung und für ältere Besucher erlaubt.

Bei Betreten der Anlage besteht Ausweispflicht (Reisepass).

Zur Regulierung des Besucherzustroms ist der Eintritt nur während dem am Ticket vermerkten Timeslot möglich.

Der letzte Eintritt ist um 14:00 Uhr möglich. Die Shuttlebusse bringen nur Gäste mit der korrekten Uhrzeit zur Anlage. Dadurch sollten die langen Wartezeiten an der Busstation sowie am Eintritt zu den Ruinen gelockert werden.

OPTIONALE AUSFLÜGE

NAZCA RUNDFLUG

Aufgrund der Sicherheitsrichtlinien erfolgt vor dem Überflug eine Sicherheitseinweisung sowie die Überprüfung der Dokumente und des Gewichts der Passagiere. Es kann notwendig sein, dass Passagiere aus unterschiedlichen Flügen zusammengesetzt werden müssen, damit ein Gewichtsausgleich erreicht wird und kein Flugzeug sein zulässiges Gewichtslimit überschreitet.

Eine verbindliche Voranmeldung bis 2 Wochen vorher ist notwendig – die Bezahlung (ca. USD 120,-) erfolgt vor Ort. Es werden keine Kreditkarten akzeptiert – es muss bar bezahlt werden.

Bei Buchung des Rundfluges benötigen wir zur Anmeldung ihr Gewicht und bitten Sie, dieses auf der diesem Schreiben beiliegenden Passdatenliste anzugeben. Bei einem Körpergewicht von mehr als 100 kg kann es zu einem Aufpreis kommen.

HUAYNA PICCHU - MACHU PICCHU MOUNTAIN

Anmeldung bei Buchung bzw. bis spätestens 4 Monate vor Abreise erforderlich!

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der steigenden Besucherzahlen die Genehmigungen zur Besteigung der beiden Berge bei Machu Picchu von der Regierung begrenzt werden und wir eine Bestätigung nicht garantieren können.

Wir informieren Sie ca. 1 Monat vor Abreise, wenn wir für Ihre gewünschte Reservierung keine Genehmigung erhalten haben.

Die Gebühr für die Besteigung des Huayna Picchu bzw. Machu Picchu Mountains beträgt jeweils ca. USD 20,- p.P. und ist vor Ort in bar (keine Kreditkarte) zu bezahlen. Die Gebühr wird nicht rückerstattet, auch wenn die Besteigung dann doch nicht erfolgt.

Bitte stellen Sie sich auf anstrengende Wanderungen ein, die 1,5 bis 2 Stunden für den Aufstieg bzw. ca. 1 Stunde für den Abstieg in Anspruch nehmen und nur für trittsichere und schwindelfreie Personen zu empfehlen ist. Großteils ungesicherte Stufenwege führen auf beide Berge und Personen mit Höhenangst wird von dem Aufstieg abgeraten.

ESSEN UND TRINKEN

Der Charakter der peruanischen Küche hat sich aus jahrhundertelanger, harter bäuerlicher Arbeit im Einklang mit der Natur herausgebildet. Peru besitzt eine Vielfalt an unterschiedlichen Landschaften, das heißt, dass auch Zutaten und ganze Gerichte je nach Region variieren.

In den letzten 500 Jahren haben sich aber auch viele Immigranten in Peru niedergelassen. Sie stammten aus Japan, China, Afrika, Spanien, Italien und der arabischen Welt. Kulturen und Einflüsse, die die peruanische Küche bis heute maßgeblich ausmachen. Aus der einfachen, bäuerlichen Küche hat sich eine neue, peruanische Küche entwickelt - dank der verschiedenen Völker.

Beliebte Gerichte an der Nordküste

Die peruanische Küche der Nordküste hat eine andere Ausrichtung als im Zentrum und in den südlichen Teilen Perus. Diese Gerichte werden nicht so stark von der andinen Kultur beeinflusst wie es im Süden und im Zentrum der Fall ist. Stattdessen wurden sie von nativen Küstenbewohnern, von den Spaniern, Afrikanern und dem warmen Küstenklima geprägt.

Eine Vielzahl typischer Gerichte der Nordküste enthalten „Shambar“ und „Seco de Cabrito“ (Ziegeneintopf, die Ziege wird jedoch oft durch Lamm, Hühnchen oder Rindfleisch ersetzt). „Shambar“ ist eine Suppe, die aus Schweinefleisch, Bohnen, Weizen, und Frühlingszwiebeln gemacht wird. „Seco de Cabrito“ ist Ziegeneintopf, der in „chicha de jora“ (Bier aus Mais) mariniert wird. Er enthält mehrere frische Gewürze wie Korianderblätter und Knoblauch.

Typische Gerichte an der Küste im Süden Perus

An der Küste sind Fischgerichte sehr beliebt. Der Fisch wird am Morgen gefangen und noch am gleichen Tag in den Restaurants serviert. Das berühmteste peruanische Gericht ist „Ceviche“. Ceviche besteht aus rohem Fisch, der in Zitronensaft mariniert wurde. Der rohe Fisch wird hauptsächlich durch die Zitronensäure gegart und wird mit Zwiebeln, Salz und Chilipfeffer vermischt. Es gibt einige unterschiedliche Varianten von Ceviche, beispielsweise kann es mit Shrimps (camarones), Wolfsbarsch (corvine) oder einem Mix aller Art von Meeresfrüchten zubereitet werden.

Fleisch a la plancha (gegrillt) oder frito (frittiert) ist immer köstlich. Für Fleischliebhaber ist „pollo a la brasa“ (gerös-

tete Hähnchenbrust) eine gute Wahl, oder auch das beliebte „lomo saltado“ (Rindfleischscheiben mit Paprika und Pommes frites).

Die peruanische Küche im Andenhochland

Im Hochland wird eine Vielzahl an Körnern und Kartoffeln sowie Mais verwendet. Ein typisches andines Gericht ist „Pachamanca“, welches aus verschiedenen Sorten Fleisch sowie Gewürzen und Gemüse zubereitet wird. Eine interessante Tatsache bei diesem Gericht ist, dass die Zutaten langsam auf einem Stein unterhalb des Erdbodens erhitzt werden.

Ein weiteres bekanntes Gericht aus den Anden ist „Cuy“ (Meerschweinchen). Dieses kleine Tier wird vollständig geröstet und als Ganzes serviert, inklusive Augäpfel, Krallen und Zähnen. Darüber hinaus ist Alpaka - ein Tier, das Peru repräsentiert - ein köstliches Gericht.

„Aji de Gallina“ ist ein traditionelles Gericht in Peru, das aus der französischen Revolution 1789 stammt. Aji de Gallina besteht aus geschnetzeltem Hähnchen mit einer würzigen Sauce, die mit Knoblauch, Nüssen, Chillipfeffer und Käse angereichert wird. Dies ist ein wunderbares Gericht an kalten und regnerischen Tagen in den Anden.

Eine beliebte Vorspeise ist „Papa a la Huancaína“ (Kartoffeln nach Huancayo-Art). Dieses Gericht besteht aus cremig gestampften Kartoffeln, die auf Salat mit Käsesauce und Oliven angerichtet werden. Da Kartoffeln in Peru leicht erhältlich sind, ist dieses Gericht günstig, obwohl es reich an Geschmack und Nährwert ist.

Die Gerichte des Regenwalds in Peru

Im Osten, im Amazonasgebiet, wird auch häufig Fisch als Hauptgericht serviert. Der Unterschied ist, dass der Fisch im Amazonasgebiet aus den Flüssen stammt und nicht aus dem Meer. Fisch aus dem Amazonasgebiet und aus den Anden wird „Trucha“ genannt, während Fisch aus dem pazifischen Ozean „Pescado“ genannt wird.

Im Dschungel gibt es außerdem eine Vielfalt an köstlichen tropischen Früchten, die es nicht im Supermarkt zu kaufen gibt. Die Namen sind so interessant wie die Früchte selbst, zum Beispiel guanabana, cherimoya, mammee, und co-poazu sind einige der vielen Früchte, die es im Amazonasgebiet gibt.

In Ergänzung zu den peruanischen Gerichten gibt es eine Reihe nicht-alkoholischer und alkoholischer **Getränke**. Das Nationalgetränk Perus ist Pisco, ein Branntwein, der aus Weintrauben gemacht wird. Der weltberühmte Pisco Sour ist eine Mischung aus Pisco, Zitrone, Eiweiß, Sirup und eine Prise Bitteraroma und Muskatnuss.

Peru besitzt außerdem einige Biersorten, eines der beliebtesten ist das Cusqueña.

In einigen Teilen Perus kann die Höhe Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Dies kann von leichten Kopf-

schmerzen bis zu schwerer Übelkeit reichen. In höhergelegenen Höhen wird häufig Coca Tee aus Coca Blättern angeboten, um die Symptome der Höhenkrankheit zu lindern.

FOTOGRAFIEREN

Flughäfen, Kraftwerke, Militärische Ausbildungsstätten, Marine- und Luftstreitkräftestützpunkte, Raffinerien, Ämter der Kriminalpolizei (Policia de Investigacion) und der Guardia Civil dürfen nicht fotografiert werden.

Ansonsten bieten die Länder Südamerikas eine bunte Vielfalt an landschaftlichen und kulturellen Fotomotiven. In manchen Kirchen darf nicht fotografiert werden!

Ein behutsamer Umgang mit den Menschen versteht sich von selbst. Eine freundliche Anfrage ist unerlässlich und wird meist gerne angenommen, wenn auch nicht immer kostenlos!

WEITERE INFORMATIONEN

Nähere Informationen zu Ihrem Reiseziel finden Sie unter anderem unter: www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation/land/peru/

COVID-19: Informationen, Einreisebestimmungen, aktuelle Einschränkungen bzw. Massnahmen:

Wir informieren Sie aktuell und rechtzeitig vor Ihrer Abreise über den aktuellen Stand.

Wir hoffen, damit alle offenen Fragen geklärt zu haben. Sollte es dennoch Fragen geben, zögern Sie nicht, uns anzurufen. Wir stehen Ihnen jederzeit gerne für Auskünfte zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Kneissl Touristik Team



MERKBLATT ZUR ‚HÖHENKRANKHEIT‘

URSACHE:

Die Höhenkrankheit ist die Folge der Unterversorgung des Gehirns und anderer Körpergewebe mit Sauerstoff und die dadurch ausgelösten Kompensationsmechanismen (z.B. respiratorische Alkalose). Sie kann bereits in Höhenlagen ab 2.500 m auftreten.

RISIKOFAKTOREN:

Bei gesunden Erwachsenen sind keine prädisponierenden Faktoren bekannt. Das heißt, das Erkrankungsrisiko ist bei Rauchern gleich groß, wie bei Nichtrauchern, bei Untrainierten gleich wie bei Trainierten und auch bei älteren Menschen gleich groß, wie bei Jugendlichen. Lediglich Kinder sind angeblich etwas anfälliger. Jemand, der einmal höhenkrank war, wird mit großer Wahrscheinlichkeit wieder an Höhenkrankheit leiden.

AUSLÖSEND:

sind "höhentaktische Fehler" wie z.B.:

- * zu rascher Aufstieg
- * Überanstrengung
- * Alkohol
- * Flüssigkeits- und Mineralmangel durch vermehrte Ausscheidung ("Höhendiurese")
- * Infekte
- * Schlafmittel

DAS KRANKHEITSBILD:

Die Symptome der Höhenkrankheit sind je nach Schweregrad verschieden. Sie müssen sorgfältig beobachtet werden, weil sie für die Beurteilung der Gefährlichkeit des Zustandsbildes und vor allem für die zu treffenden Maßnahmen von größter Bedeutung sind

1. Frühzeichen:

- * Kopfschmerz
- * Übelkeit
- * Appetitlosigkeit
- * Leistungsabfall
- * Wasseransammlungen unter der Haut (Ödeme)
- * Ruhepuls um mehr als 20% beschleunigt
- * grundlose Hochstimmung (Euphorie)

2. Warnzeichen:

- * Konstante, schwere Kopfschmerzen
- * schwere Übelkeit, Erbrechen
- * rapider Leistungsabfall
- * Atemnot in Ruhe
- * Herzjagen
- * Schlaflosigkeit
- * trockener Husten
- * Schwindel, Gangunsicherheit
- * Benommenheit
- * Ausscheidung von dunklem Harn und reduzierte Harnmenge (< 1/2 l/Tag)

3. Alarmsymptome:

- * Verwirrtheit
- * schwere Atemnot in Ruhe
- * unstillbarer Husten mit braunem Auswurf
- * rasselnde Atmung
- * bläuliche Verfärbung der Lippen
- * fehlende Harnproduktion

MASSNAHMEN - Bei Frühzeichen:

Weiteren Aufstieg abbrechen und eine Nachtruhe abwarten. Sind die Symptome der Höhenkrankheit am nächsten Morgen verschwunden, kann der Aufstieg langsam fortgesetzt werden. Die mit "normalen" Schmerzmitteln kaum beeinflussbaren Kopfschmerzen der Höhenkrankheit können mit Ibuprofen 600 mg beherrscht werden.

Bei Warnzeichen:

Der sofortige Abstieg ist eine unabdingbare Notwendigkeit. Ein Warten auf gleicher Höhe ist gefährlich, auch dann, wenn es nur zum Zweck der Übernachtung geschieht. Wenn möglich, ist sogar der nächtliche Abstieg vorzuziehen; wegen häufiger psychischer Beeinträchtigung des Betroffenen aber niemals ohne Begleitung!

Bei Alarmzeichen:

Es besteht akute Lebensgefahr. Der möglichst sofortige Abstieg oder (besser) Abtransport des Patienten - und sei es nur um einige hundert Höhenmeter tiefer - ist die wichtigste Hilfe und hat, wenn nur irgendwie möglich, vor allen anderen Behandlungsmaßnahmen absolute Priorität. Als Ergänzung (oder als Überbrückung, falls ein sofortiger Abtransport z.B. witterungsbedingt ausgeschlossen ist), muss versucht werden, den Zustand des Höhenkranken vor Ort zu stabilisieren.