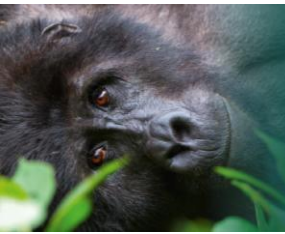
travel-to-nature

Costa Rica Länderinfo

Übersicht

Eckdaten des Landes & Allgemeine Informationen 2
Einreise- und Einfuhrbestimmungen 6
Anreise, Rundreise – und Ausreise 7
Sicherheitssituation 8
Gesundheitstipps 9
Umweltsituation & Herausforderungen 11
Klima 12
Ausrüstungsliste 13
Häufig gestellte Fragen 13
Kontaktadressen 13



Eckdaten des Landes & Allgemeine Informationen

Kontinent:	Mittelamerika
Hauptstadt:	San José
Amtssprache:	Spanisch
weitere Sprachen:	Englisch
Währung:	Colón (CRC)/ US$ weitläufig akzeptiert
Zeitdifferenz:	-7 Std. Winterzeit/-8 Std. Sommerzeit
Flugzeit:	Mindestens 11-12 Std
Telefonvorwahl:	+506

Wirtschaftlicher Entwicklungsstand

Costa Rica hebt sich im Vergleich zu seinen mittelamerikanischen Nachbarländern durch relative Stabilität und Wohlstand hervor. Während die Landwirtschaft weiterhin eine tragende Säule der Wirtschaft bildet, gewinnt der nachhaltige Ökotourismus zunehmend an Bedeutung. Das Land zeigt ein abwechslungsreiches Bild, in dem gut und sehr gut entwickelte Regionen auf weniger erschlossene Gebiete treffen.

Geografische Lage

Costa Rica liegt im Süden Mittelamerikas und grenzt im Südosten an Panama, im Norden an Nicaragua. Es wird im Osten vom Atlantischen Ozean, dem Karibischen Meer, begrenzt, im Westen vom Pazifischen Ozean.
Die Küste am Karibischen Meer erstreckt sich über rund 250 km, am Pazifischen Ozean über 1.016 km. Die Entfernung zwischen beiden Ozeanen an der schmalsten Stelle beträgt nur etwa 100 km. Die höchste Erhebung des Landes ist der in der "Cordillera de Talamanca" gelegene Chiripó, der 3.820 m hoch ist. Zwei weitere Gebirgsketten, die "Cordillera de Guanacaste" und die "Cordillera Central" weisen zahlreiche Vulkane auf, deren höchster, der Irazú, eine Höhe von 3.432 m erreicht. Costa Rica ist in sieben Provinzen unterteilt: Die Küstenprovinzen, zu denen Guanacaste, Limón und Puntarenas gehören, sowie die Bergprovinzen Alajuela, Cartago, Heredia und San José. Zu Costa Rica gehören auch einige kleine Inseln: La Noita im Karibischen Meer sowie Isla de Chira, Isla del Caño und Isla del Coco im Pazifik.

Geschichte

Es gilt als gesichert, dass schon 9.000 v. Chr. die ersten Menschen auf der Halbinsel Nicoya siedelten. Bis zu seiner Kolonialisierung war die Bevölkerungsdichte des Landes jedoch sehr gering, da Costa Rica hauptsächlich als Durchzugsland nach Südamerika diente. 1502 entdeckte Kolumbus auf seiner vierten Reise die Küste Costa Ricas. Um 1560 eroberten die Spanier das Land und begannen das Valle Central zu besiedeln.
1821 löste sich Costa Rica friedlich von Spanien, das an dem Land nun kein Interesse mehr hatte. Kurze Zeit war Costa Rica daraufhin Teil der Zentralamerikanischen Föderation (zusammen mit El Salvador, Honduras und Nicaragua) bevor es 1838 seine staatliche Souveränität erklärte. In den folgenden Jahren entwickelte sich Costa Rica, vor allem unter amerikanischem Einfluss, zum Inbegriff einer Bananenrepublik. Im Zuge dessen breiteten sich Großplantagen aus, wo einst Klein- und Mittelbauern lebten und arbeiteten. Nach einigen Unruhen, wie dem Bürgerkrieg von 1948, ist Costa Rica heute eine gut funktionierende Demokratie.

Bevölkerung

Die Einwohner Costa Ricas sind in Lateinamerika als **Ticas** und **Ticos** bekannt – ein Begriff, der nicht nur ihre Herkunft, sondern auch ihre freundliche und lebensfrohe Art widerspiegelt. Ticos zeichnen sich durch ihre Herzlichkeit, Zuvorkommenheit und ihren tief verwurzelten Frieden aus. Diese positive Lebenseinstellung drückt sich in einem einzigen, allgegenwärtigen Satz aus: **¡Pura Vida!** – Das pure Leben. Es ist mehr als nur ein Gruß, es ist ein Lebensmotto.

Die aktuelle Bevölkerung Costa Ricas beträgt etwa **5,1 Mio Menschen** (Stand Oktober 2024). Das Land weist eine moderate Wachstumsrate von rund 0,46 % pro Jahr auf. Costa Rica hat eine Bevölkerungsdichte von etwa 100 Einwohnern pro Quadratkilometer. Die ethnische Zusammensetzung Costa Ricas ist relativ homogen, besonders im Vergleich zu anderen Ländern Mittelamerikas. Laut den verfügbaren Daten setzt sich die Bevölkerung wie folgt zusammen:

- **Europäischstämmige Weiße** machen etwa **83-87 %** der Bevölkerung aus. Die meisten dieser Einwohner haben spanische Vorfahren, obwohl es auch kleinere Gruppen mit italienischen, deutschen und anderen europäischen Wurzeln gibt.
- **Mestizen** (Menschen mit gemischtem europäischem und indigener Abstammung) machen etwa **7 %** der Bevölkerung aus.
- **Afro-Costa-Ricaner** und **Mulatten**, die hauptsächlich von Einwanderern aus Jamaika abstammen, bilden etwa **2-3 %** der Bevölkerung, vor allem an der Karibikküste, insbesondere in der Provinz Limón.
- **Indigene Völker** machen etwa **2,5 %** der Bevölkerung aus. Zu den wichtigsten indigenen Gruppen gehören die Bribri, Cabécar, Maleku und Boruca.
- **Andere** ethnische Minderheiten, darunter asiatischstämmige und jüdische Bevölkerungsgruppen, machen weniger als **1 %** aus.

Nationale Ideale wie Demokratie und Frieden haben innerhalb der Bevölkerung einen hohen Stellenwert. Eine eigenständige costa-ricanische Kultur entwickelte sich erst nach der Unabhängigkeitserklärung des Landes im Jahre 1821.
Die Ureinwohner Costa Ricas waren Ackerbauern. Bereits sehr früh verfügten sie über Kenntnisse der Herstellung von keramischen Gegenständen, Weberei, Metallurgie und Steinbearbeitung. Der farbenfrohe hölzerne Ochsenkarren ist eines der nationalen Symbole Costa Ricas.
Costa Rica wurde stark von der Kultur und den Traditionen Spaniens geprägt. Farbenfrohe Feste zu Ehren von Schutzheiligen sind fester Teil des Lebens und Gitarre, Akkordeon und Mandoline spiegeln den spanischen Einfluss in der Musik wider. Spuren indigener Kulturen finden sich noch in der Gestaltung von Schmuck, Lederwaren und Kleidung. Heute spielt zudem der US-amerikanische Einfluss eine starke Rolle. Die Menschen in Costa Rica sind feierfreudig.

Religion/Feiertage

Die religiöse Verteilung in Costa Rica zeigt eine starke Dominanz des Christentums, wobei das Land historisch katholisch geprägt ist. Je nach Quelle können die genauen Prozentzahlen dabei variieren. Die Mehrheit gehört der römisch katholischen Kirche an und der Katholizismus ist in der Verfassung als Staatsreligion verankert, auch wenn Costa Rica in der Praxis religiöse Freiheit garantiert. Die Gruppe der **evangelikalen Christen/ Splittergruppen (**mit evangelikalen Gruppen in den USA zu vergleichen) und der Konfessionslosen ist in den letzten Jahren gestiegen. Andere Religionen haben in Costa Rica wenig Bedeutung.

Folgend die üblichen gesetzlichen Feiertage, die sich ebenso auf Freitag oder Montag verschieben können:

01. Januar:	Neujahr
Gründonnerstag &	Karfreitag
11 April:	Jahrestag des Juan Santamaria
01. Mai:	Tag der Arbeit
25. Juli:	Tag der Annexion von Guanacaste
02. August:	Fest der Jungfrau der Engel
15. August:	Mariä Himmelfahrt
15. September:	Nationalfeiertag zur Unabhängigkeit Costa Ricas
12. Oktober:	Tag der Kulturen
01. Dezember:	Tag der Abschaffung des Militärs
25. Dezember:	Weihnachtsfeiertag

Sprache

Grundkenntnisse im Spanischen sind in Costa Rica empfehlenswert, jedoch nicht nötig. In Hotels und touristischen Einrichtungen wird fast immer Englisch gesprochen. Grundkenntnisse in Englisch sind zur Verständigung daher meist ausreichend. Außerdem wird sich grundsätzlich immer sehr viel Mühe gegeben, einen zu verstehen, ganz getreu dem „Pura Vida“ Motto.

Wissenswertes

Gastronomie & Ernährung

Das typischeFrühstück der Ticos ist Gallo Pinto. Es handelt sich dabei um ein Gericht aus Reis und Bohnen (gemischt), serviert mit verschiedenen Beilagen, z.B. Ei, saurer Sahne, Tortilla, Käse oder Fleisch. Zum Würzen wird oft Koriander verwendet. Zum Mittagessen gibt es ein Casado, der ebenso aus Reis und Bohnen (getrennt) mit Gemüse oder Salat und Fleisch oder Fisch besteht. Gerade an den Küsten gibt es viel fangfrischen Fisch. An der Karibikküste wird zusätzlich viel mit frischer Kokosmilch gekocht. In typischen Haushalten werden außerdem viele Picadillos zubereitet und mit Maistortillas serviert. Für Vegetarier gibt es z.B. auch frittierte Kochbananen mit Bohnenmus oder Pico de Gallo (typischer Tomatensalat), sowie vegetarische Beilagen zu den üblichen Gerichten. Die vielen Früchte werden im ganzen Land zu leckeren Fruchtsäften „Batidos“ verarbeitet. Auch der hochwertige costa-ricanische Kaffee ist sehr beliebt. Milchalternativen gibt es vor allem in größeren Ortschaften zu kaufen. Fastfoodketten erfreuen sich dort ebenso Beliebtheit.

Strom

Die Mitnahme eines Adapters wird empfohlen. In Costa Rica werden amerikanische Stecker (Typ A und B) mit flachen Kontakten verwendet. Die Netzspannung beträgt 110 Volt Wechselstrom. Ob Sie für Ihre Geräte einen Spannungswandler benötigen, prüfen Sie bitte auf Ihren Netzteilen. Ladegeräte für Smartphones oder Laptops verfügen i.d.R. über eine breite Spannungsakzeptanz.

Kleidung/Wäsche

In Costa Rica benötigen Sie eine Mischung aus leichter, atmungsaktiver Kleidung mit kurzen und langen Hosen. Für kühle Abende im Hochland eignen sich auch ein Pullover und/oder eine Jacke. Regenkleidung ist in jedem Fall empfehlenswert, denn auch in eher trockenen Phasen im Jahr kann es regnen, insbesondere an der Karibikküste.

In vielen Hotels können Sie - auch während der Rundreise - Ihre Wäsche zum Waschen abgeben. Oft berechnen sich die Kosten anhand von Kleidungsstücken. In größeren Orten gibt es jedoch auch Waschsalons. Sie brauchen also nicht so viel Kleidung mitzunehmen!

Währung/Geld

Die offizielle Währung ist der Colón, viele Preise werden aber in US-Dollar ausgezeichnet.
1 Costa-Rica-Colón (CRC) 1 US-Dollar entspricht ca.500 Colones.
Dieser Wert lag 2022 noch bei fast 700 und hat seitdem stetig abgenommen – den genauen Kurs prüfen Sie am besten immer zu Ihrer Reisezeit. Die starke Abnahme des US$-Kurses mi Vergleich zum CRC hat ebenso Preiserhöhungen im Tourismus begünstigt, da diese oft in US$ ausgeschrieben, viele Angestellte jedoch in Colones bezahlt werden.

Mit Euro können Sie in Costa Rica noch nicht viel anfangen. In Städten wie San José, La Fortuna, Liberia oder auch Tamarindo könnten diese zwar in Banken getauscht werden, allerdings steht man bei den Banken lange an und verbraucht daher viel Zeit. Normalerweise können Sie überall mit unversehrten US-Dollar bezahlen.
100 US$ Scheine werden jedoch fast nicht akzeptiert und selbst bei 50er Noten kann es zu Akzeptanzproblemen kommen. Empfehlenswert ist es, Bargeld in US-Dollar, sowie eine Kredit- oder Debitkarte (z.B. VISA oder Master Card) mitzunehmen. Die **Kredit**karte mit auf Namen des Hauptfahrers ist besonders wichtig, wenn Sie einen Mietwagen haben, denn dort müssen Sie per Kreditkarte ein Sicherheits-Deposit hinterlegen. Debitkarten erlauben die Blockierung des Deposits oft nicht oder es kann Monate dauern, bis dieses wieder freigegeben wird.

Um im Verlustfall schnell handeln zu können, sollten die Nummern der Kreditkarten sowie die jeweiligen Telefonnummern der Ausgabeorganisationen separat notiert werden. An einigen Geldautomaten des Cirrus-Systems in San José ist es möglich, mit einer deutschen EC-Karte und Eingabe der Geheimnummer Geld in der Landeswährung Colones und/oder US-Dollar (nur 20er Scheine) zu erhalten. Überweisungen von Bank zu Bank dauern 4 Tage bis mehrere Wochen ("Swift" bei Banco National u.a. möglich).

Costa Rica ist relativ teuer geworden. Kalkulieren Sie pro Tag ca. 25 - 40 US-Dollar p. P. für Verpflegung etc. ein.

Als ideal hat sich folgende Kombination erwiesen: 200 US-Dollar Bargeld für den Anfang in Kombination mit einer Visa- oder Mastercard mit PIN zum späteren Geld abheben. Wechselgeld in Geschäften erhalten Sie bei Zahlung in US$ in Colones und auch die Kartenzahlung ist an vielen Stellen, wenn auch nicht überall akzeptiert.

Telefonieren/ Internet

Sie können mit Ihrem Handy in Costa Rica telefonieren, wenn Ihre Telefongesellschaft einen Roamingvertrag mit Costa Rica/USA hat. Sollten Sie einen Mietwagen in Ihrem Reiseprogramm enthalten haben, so gibt es nach Verfügbarkeit ein TRIO für Navigation und lokale Anrufe dazu.
In den Unterkünften haben Sie bis auf wenige Ausnahmen mindestens im Rezeptions- oder Restaurantbereich Wifi-Zugang und können so internetbasierte Kommunikationswege nutzen.
Auch in Costa Rica selbst können Sie in fast jedem Supermarkt („Pulperias“) eine Prepaid-Karte kaufen, die Sie dann jedoch meist noch aktivieren müssen. Am Flughafen finden Sie bei der Gepäckaufnahme ebenso einen Claro Schalter (Qualität ähnlich Vodafone). Inzwischen gibt es ebenso vermehrt eSim Anbieter wie Airalo eSIM oder SIM2Roam. Bei Bedarf empfehlen wir die Konditionen für Costa Rica vor Reise zu prüfen.

Trinkgeld

Selbstverständlich werden unsere Reiseleiter sowie auch die Fahrer von unserer Agentur fair und teils weit über dem Standardlohn bezahlt. Für travel-to-nature stets Bedingung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit, aber auch teilweise der starken Nachfrage für Deutsch sprechende Guides bedingt.

Dennoch ist das Trinkgeld eine zusätzliche „Belohnung“ als Ausdruck für Zufriedenheit der Gäste. Wenn Sie mit dem Reiseleiter und Fahrer und den erbrachten Leistungen zufrieden sind, empfehlen wir ein Trinkgeld von ca.5 US-Dollar pro Erwachsenen und Tag. In Restaurants lohnt es sich einen Blick auf die Rechnung zu werfen. Teilweise weist diese schon 10% Service als Trinkgeld aus, wenn nicht sind hier 10% typisch, jedoch dann nicht verpflichtend. Die Menüs werden teilweise ohne Steuern und Service ausgeschrieben, teilweise mit. Hier findet sich auf dem Menü dann ein Hinweis (13% IVA – Mehrwertsteuer und 10% Service „incluido“ oder „no incluido“.

Einreise- und Einfuhrbestimmungen

Seit einer Gesetzesänderung können z.B. Deutsche, Österreichische oder Schweizer Staatsangehörige für touristische Zwecke bis zu 180 Tage visumsfrei einreisen. Zur Einreise benötigen Sie einen gültigen Reisepass. Reisen Sie auf direktem Wege ein, ist keine Mindestgültigkeit vorgeschrieben. Bei Einreise über weitere Länder kann dies jedoch abweichen.
Wichtig für Mietwagenreisende: Mit der Gesetzesänderung wurde zwar die visumsfreie Aufenthaltsdauer verdoppelt, jedoch nicht die Gültigkeit des Führerscheins. Dieser ist weiter maximal 90 Tage am Stück gültig, egal ob der typische Chip-Führerschein oder der internationale Führerschein.
Reisen Sie über Kanada ein, denken Sie unbedingt an Ihre eTa Genehmigung: Elektronische Reisegenehmigung (eTA) beantragen - Canada.ca
Reisen Sie via den USA ein, denken Sie unbedingt daran, rechtzeitig Ihren ESTA Antrag einzureichen: Official ESTA Application Website, U.S. Customs and Border Protection (dhs.gov)

Mit Ihrem Reiseangebot erhalten Sie immer auch die aktuellen Einreisebestimmungen des Ziellandes per Link und bei Buchungsbestätigung zusätzlich im PDF Format. Hierfür bitten wir um Ihre Nationalität.

Es ist zu beachten, dass ein Verbot auf die Einfuhr von frischen Lebensmitteln (wie z.B. Wurst, Milchprodukte und Obst) besteht. Eine rechtsverbindliche Auskunft über die Einfuhr- und Zollvorschriften finden Sie bei der Botschaft des Ziellandes.

Bei speziellen Rückfragen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Botschaft.

Allgemeine Informationen und Empfehlungen können Sie zusätzlich immer der Seite des Auswärtigen Amtes entnehmen: Costa Rica: Reise- und Sicherheitshinweise - Auswärtiges Amt (auswaertiges-amt.de)

Bei der Einreise von Panama und Nicaragua nach Costa Rica auf dem Landweg ist es wichtig darauf zu achten, dass sowohl der costa-ricanische Einreisestempel als auch der panamaische bzw. nicaraguanische Ausreisestempel im Reisepass angebracht werden. Bei dem panamaisch-costa-ricanischen Grenzübergang Sixaola muss eine Brücke zu Fuß überquert werden. Reisende müssen dort darauf achten, von beiden Grenzkontrollen Stempel zu erhalten und die Brücke nicht ohne den Besuch der jeweiligen (daneben befindlichen) Grenzstationen zu überqueren. Gleiches gilt für die/den Rückreise/-weg. **Ohne diese Stempel im Pass kann es zu erheblichen Schwierigkeiten bei der Aus- und Weiterreise kommen**

Anreise, Rundreise – und Ausreise

Flugzeiten

Sollten Sie einen Flug bei uns gebucht haben, so beachten Sie bitte, dass die auf der Buchungsbestätigung vermerkten Flugzeiten unter Umständen nicht mehr aktuell sind. Bitte entnehmen Sie die aktuellen Flugzeiten für den Abflug ab Deutschland Ihrem Flugticket bzw. dem beigefügten Flugplan.

Flugüberbuchung

Da die Maschinen nicht selten überbucht sind, empfehlen wir inzwischen den Online-Check-In am Vortag vorzunehmen und sonst drei Stunden vor Abflug am Flughafen zu sein.

Ausreisesteuer

Bei Ausreise per Flugzeug fällt eine Aureisesteuer von 29,00 US$ pro Person an. Diese ist seit 2018 in allen Flugtickets enthalten.
Bei Ausreise auf dem Landweg fällt eine Gebühr von ca. 8 US$ an, die an verschiedenen Stellen im Land (z.B. Banken und Busunternahmen) und auch in Grenznähe beglichen werden kann und vor Ausreise beglichen werden muss, andernfalls erhält man den benötigten Ausreisestempel nicht, da die Ausreise dann nicht genehmigt wird.

Rail & Fly

Rail & Fly kann bei Flugbuchung via travel-to-nature bei den meisten Flugverbindungen mit der Ticketausstellung hinzugebucht werden. Die aktuellen Preise erhalten Sie auf Anfrage.
Jeder Reisende ist für seine rechtzeitige Anreise zum Flughafen selbst verantwortlich. Fahrplanauskünfte erhalten Sie online oder bei dem ReiseService der Bahn.
Wichtig: Es handelt sich bei Rail& Fly bzw. Zug zum Flug lediglich um eine vermittelte Leistung!

Transfer vor Ort (Shuttles von Interbus o.ä.)

Bei den Shuttle-Transfers handelt es sich um Kleinbusse, eine Art Sammeltaxis, die Sie zu festgelegten Zeiten in Ihrem Hotel abholen und Sie zu Ihrer nächsten Zielunterkunft bringen. Bitte entnehmen Sie die Zeiten den beigefügten Vouchern, damit Sie rechtzeitig zum Abholtermin bereit sind. Meist sind die Transfers auf maximal 12 Personen pro Transfer ausgelegt, die verschiedene Hotels anfahren. Ebenso gibt es Reisen mit privaten Transfer, die nur für Sie fahren bzw. auf Routen, auf denen es keine Shuttle gibt.

Mietwagen

Genauere Mietwagenkonditionen erhalten Sie mit Ihrem Reiseangebot, da diese von Anbieter zu Anbieter abweichen.
Das Mindestalter für Mietwagenbuchungen liegt je nach Anbieter zwischen 21 und 25 Jahren. Unter diesem Mindestalter ist je nach Anbieter keine Vollkaskoversicherung oder auch gar keine Übernahme möglich, andere Anbieter verlangen Zusatzgebühren.

Wichtig: Der Mietwagenvertrag wird mit dem Anbieter vor Ort geschlossen. Versicherungsausschlüsse können sich dabei verändern, ohne dass wir von den Mietwagenfirmen informiert werden. Im Schadensfall sollten Sie immer sofort anhalten und den Anbieter kontaktieren.

Sicherheitssituation

Costa Rica zählt zu einem der sichersten Reiseländer in ganz Mittel- und Südamerika. Wir möchten Sie trotzdem bitten, folgende Tipps zu berücksichtigen, da es, wie in vielen anderen Urlaubsländern auch, eine starke Schneide zwischen Arm und Reich gibt sowie den ein oder anderen Gelegenheitsdieb.

- Bitte nehmen Sie immer alle Wertsachen aus dem Mietwagen sowie das GPS von der Scheibe
- Lassen Sie den Mietwagen nicht irgendwo stehen, sondern auf ausgewiesenen Parkplätzen mit Wachmann (davon gibt es viele, auch an den Nationalparks), bzw. an Orten, wo Sie den Wagen im Blickfeld haben.
- Sollten Sie einen platten Reifen haben, halten Sie an einem Ort an, an dem Sie den Reifen sicher wechseln können und seien Sie vorsichtig, wenn Ihnen ganz nett Hilfe angeboten wird. Behalten Sie Ihr Gepäck im Auge.
- Auf Grund der kleinen, teilweise nicht gut markierten Straßen oder in der Regenzeit fahren Sie größere Strecken möglichst vormittags, damit Sie vor dem großen Gewitter oder der Dunkelheit in der nächsten Station eintreffen.
- Bewahren Sie Wertgegenstände im Zimmersafe oder Hotelsafe auf, gerade an der Karibikküste. Nehmen Sie nur das nötige an Bargeld mit auf die Touren.
- Schließen Sie Ihr Hotelzimmer ab und lassen Sie in den Hotelanlagen keine Tablets, Kameras oder Handys einfach unbewacht rumliegen.
- Laufen Sie nicht alleine in der Dunkelheit oder im Morgengrauen am Strand, durch die Städte oder auf abgelegenen Pfaden.
- Lassen Sie beim Bad im Meer Ihre Sachen am Strand nicht unbeaufsichtigt.
- Stellen Sie keine Wertgegenstände zur Schau. Bitte bedenken Sie, dass der Wert einer tollen Kamera bereits das Jahreseinkommen einer Familie sein kann.
- Buchen Sie keine Touren bei Unbekannten, sondern nur bei ausgewiesenen Tourveranstaltern vor Ort die von Ihrer Reiseagentur oder dem Hotel empfohlen wurden.
- Laufen Sie nicht alleine in der Nacht durch dunkle Gassen oder am Strand entlang. Bleiben Sie auf beleuchteten Wegen & Abschnitten.

Auch als alleinreisende Frau kann man Costa Rica gut bereisen, wenn man folgende Punkte beachtet:

- Reisen Sie möglichst mit organisierten Transfers und Hotels.
- Die Latinos sind grundsätzlich sehr nett und aufmerksam gegenüber Frauen, trotzdem vertrauen Sie nicht zu schnell und lassen Sie sich nicht einladen oder verbringen Sie keine einsamen Touren mit einem unbekannten Charmeur.

Ihr Urlaub soll ein sicheres, tolles Erlebnis werden und diese kleinen Vorkehrungen helfen, damit Sie Ihren Urlaub und das traumhafte Costa Rica ganz entspannt genießen können.

Kriminalität

Bei der großen Mehrheit der Besucher Costa Ricas treten keine Sicherheitsprobleme auf, jedoch können auch Touristen Opfer von Diebstahlsdelikten oder bewaffneten Überfällen werden. Halten Sie sich deshalb an die Sicherheitshinweise im oberen Abschnitt.
Gepäck sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben. Wichtige Dokumente, Pässe, Kreditkarten sollten unbedingt am Körper getragen werden. Zu vermeiden sind nächtliches Reisen und Unternehmungen in der Dunkelheit.
Im Falle einer Bedrohung wird dringend geraten sich ruhig zu verhalten und dem Täter gegenüber keinen Widerstand zu leisten, sondern geforderte Gegenstände auszuhändigen.
Die Touristenpolizei ist vor allem in den größeren touristischen Zentren über die kostenlose Rufnummer 911 zu erreichen und unterstützt in Not geratene Touristen.

Sextourismus

Wir sind absolut gegen die sexuelle Ausbeutung in Urlaubsländern! Bitte melden Sie es sofort der örtlichen Polizei sowie auch uns als Reiseveranstalter, wenn Sie in einem Hotel oder auch in einem Ort sexuelle Ausbeutung, besonders von Kindern beobachtet haben. Reisende die in fremde Länder Reisen um dort sexuelle Kontakte zu knüpfen sind bei uns an der falschen Adresse!

Natürliche Risiken

Natürliche Gefahren sind:

- → Gelegentliche Erdbeben,
- → Sehr selten Hurrikane entlang der atlantischen Küste (von Mai bis Oktober/November),
- → Platzregen und allgemein starke Regenfälle in den regnerischen Jahreszeiten,
- → und Vulkanismus.

Solche höheren Naturgewalten können Überschwemmungen, Erdrutsche und Brückenschäden nach sich ziehen. Man sollte sich daher vor der Reise über die aktuelle Situation informieren.
Besondere Vorsicht ist bei Badeaufenthalten am Meer geboten. Meeresströmungen und starker, plötzlicher Wellengang können leicht auch gute Schwimmer in Gefahr bringen. Hinweise Einheimischer sollten beim Baden im Meer unbedingt beachtet werden. Es ist zu bedenken, dass die Landesverhältnisse (z. B. Gefahrenhinweise) häufig nicht den europäischen Sicherheitsstandards entsprechen.

Sicherheits- sowie auch Einreise- und Einfuhrbestimmungen werden auf den Internetseiten des Auswärtigen Amts veröffentlicht.

Gesundheitstipps

Impfungen

Bei der direkten Einreise aus Deutschland sind zurzeit keine Impfungen vorgeschrieben, empfohlen wird laut Auswärtigem Amt derzeit jedoch die Standardimpfungen gemäß Robert-Koch-Institut sowie Reiseimpfung gegen Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition empfiehlt das Auswärtige Amt auch Impfungen gegen Dengue-Fieber, Hepatitis B, Typhus und Tollwut. Lassen Sie sich hier am besten von einem Tropenmediziner beraten.
Ein geringes Malaria Risiko besteht nur regional begrenzt, vor allem an der Karibik.
Gegen andere, durch Mücken übertragbare Krankheiten wie Dengue Fieber, Zika-Virus oder Chikungunya-Fieber schützen Sie sich am besten durch Expositionsprophylaxe:
auswaertiges-amt.de/blob/251022/943b4cd16cd1693bcdd2728ef29b85a7/expositionsprophylaxeinsektenstiche-data.pdf

Denken Sie daran, alle Impfungen rechtzeitig vorgenommen und die Anweisungen des Gesundheitsamtes befolgt zu haben. Sie sollten spätestens 2 Monate vor der Reise Ihren Arzt bezüglich der Impfungen und individueller Arzneiausstattung befragen.
Hinweis: Reisen Sie aus einem Gelbfieberland nach Costa Rica ist eine Gelbfieberimpfung vorgeschrieben!

Hygienesituation und Gesundheitsversorgung

Landesweit besteht eine erhöhte Infektionsgefahr, insbesondere für diverse Darminfektionen. Eine sorgfältige Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene sollte unbedingt durchgeführt werden.
In Costa Rica ist das Leitungswasser in weiten Teilen des Landes grundsätzlich trinbar, in den karibischen Regionen jedoch durch zu starken Düngemitteleinsatz „verseucht".
Wir empfehlen Ihnen KEIN LEITUNGSWASSER zu trinken, sondern nur das abgefüllte, in Flaschen erhältliche Wasser. Gekochte und gut durchgegarte Speisen können unbedenklich verzehrt werden. Rohe Salate sollten Sie nur an Orten mit gutem hygienischem Standard bestellen.

Die allgemeine ärztliche Versorgung in San José ist gut, hier gibt es viele private Kliniken mit bestens ausgebildeten Ärzten und modernster Technik. In den ländlichen Regionen ist oftmals nur eine medizinische Basisversorgung möglich. Mit den finalen Reiseunterlagen senden wir Ihnen eine Liste der Notfallnummern, sodass Ihnen die Kollegen vor Ort im Ernstfall helfen können.
Ein ausreichender, dort gültiger Krankenversicherungsschutz und eine zuverlässige Reiserückholversicherung werden dringend empfohlen. Auch eine individuelle Reiseapotheke wird empfohlen. Sollten Sie auf bestimmte Medikamente angewiesen sein, sollten Sie diese in ausreichender Menge mitnehmen, da es eventuell vor Ort nicht das exakte Medikament gibt.

Infektionskrankheiten

Die folgende Liste gibt einen generellen Überblick über mögliche Infektionskrankheiten. Ob im individuellen Einzelfall ein erhöhtes Risiko besteht, oder ob von einer seltenen Infektion eine Gefahr ausgehen könnte, ist nur durch eine persönliche Beratung zu klären.
Die meisten Infektionen werden durch Wasser, Nahrung, Insekten oder engen körperlichen Kontakt übertragen. In der Regel ist das Risiko einer Infektionskrankheit klein, wenn man sich während der Reise umsichtig verhält und die Hygieneregeln beachtet.

Hepatitis A, Magen-Darm- Infektionen und Ciguatera (spezifische Fischvergiftung): Ansteckung durch verunreinigte Nahrungsmittel, Trinkwasser, Hände, ungenügend gegarte oder kalte Speisen, nicht pasteurisierte Milch, u. a.

Malaria, Dengue-Fieber: Ansteckung durch Insekten (vorwiegend in Jahreszeiten mit starken Niederschlägen).

Die Übertragung von Malaria erfolgt durch den Stich der abend- und nachtaktiven Anopheles-Mücke.
Es gibt ein **geringes Risiko** in bestimmten Regionen Costa Ricas, insbesondere in den Atlantik-Nordprovinzen wie Limón. In den städtischen Gebieten und auf über 700 Metern Höhe besteht hingegen **kein Malariarisiko**.

Dengue-Fieber Fallzahlen haben in den letzten Jahren weltweit stark zugenommen. Es wird landesweit durch den Stich der tagaktiven Mücken übertragen. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag und ausgeprägten Gliederschmerzen einher. Die Erstinfektion verläuft häufig auch symptomfrei, die Zweitinfektion ist durch verschiedene Unterarten jedoch deutlich gefährlicher. Hier gibt es inzwischen auch eine in Europa zugelassende Impfung. Ob die Impfung für Sie sinnvoll ist, klären Sie am besten mit Ihrem Arzt.

Es empfiehlt sich die konsequente Anwendung persönlicher Maßnahmen zur Minimierung von Mückenstichen, z.B. durch die Verwendung von Moskitonetzen, von mückenabwehrenden Mitteln, so genannten Repellents und dem Tragen von körperbedeckender Kleidung
Bitte erkundigen Sie sich vor allem vor einem längeren Aufenthalt bei einem Tropenmediziner.

Leishmaniose und Filariosen: Infektions- und Wurmerkrankungen, die über Sandmücken und Stechfliegen übertragen werden. Diese betreffen hauptsächlich sehr ländliche Gebiete.

Hepatitis B, HIV, Bakterien, Pilze, u. a.: Ansteckung durch sexuelle Kontakte und mangelnde Hygiene bei medizinischen Eingriffen.

Grippe (Influenza, saisonal): Ansteckung durch engen Kontakt mit Erkrankten; Tröpfcheninfektion.

Tetanus: Ansteckung durch verschmutzte Wunden.

Zusatzinformation zum Mückenschutz

Urlauber sollten überwiegend helle Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen. Gerade bunte Farben ziehen Mücken an. Dazu sollten unbedeckte Körperteile mit Mückenschutz-Lotion eingecremt werden. Wir empfehlen Ihnen das Anti-Mücken-Mittel „OFF“, das Sie in Mittelamerika kaufen können bzw. „No-Bite“ oder „Anti-Brumm“, was Sie hier in Deutschland in Drogerien oder Apotheken erhalten. Moskitonetze sind in Hotels, die sich in moskitoreichen Gebieten befinden, im Normalfall über den Betten oder zumindest an den Fenstern angebracht. Im Falle, dass man ein eigenes Moskitonetz mitnehmen möchte, ist zu beachten, dass an der Decke meist keine Haken oder Löcher vorhanden sind um diese zu befestigen. Da Moskitos Luftbewegung sowie kühle Luft meiden, hat sich auch das Einschalten von Ventilatoren und Klimaanlagen bewährt. Für Rückfragen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

Risiken, die von Tieren ausgehen

Tollwut: Risiko durch streunende Hunde und Wildtiere.
Bisse von Gifttieren: Sehr selten, eine unmittelbare Versorgung nach Tierbissen ist nicht überall gewährleistet.

Umweltsituation & Herausforderungen

Costa Rica ist weltweit bekannt für seine vielfältige Landschaft und seine reichen Naturressourcen. Das Land beherbergt eine außergewöhnliche Artenvielfalt, die rund 6 % der weltweiten Biodiversität umfasst. Trotz kontinuierlicher Bemühungen zur Erhaltung dieser Vielfalt ist die Biodiversität stark bedroht, insbesondere durch Abholzung und den Verlust von Lebensräumen. Rund 1.500 Pflanzenarten sind vom Aussterben bedroht, hauptsächlich durch illegalen Holzeinschlag und die Umwandlung von Wäldern in landwirtschaftliche Flächen. Costa Rica hat durch das Payments for Environmental Services (PES)-Programm und strenge Umweltgesetze große Fortschritte bei der Wiederaufforstung erzielt, wobei heute wieder etwa 60 % der Landesfläche bewaldet sind.

Zwischen 1986 und 1993 schrumpfte die Fläche der Mangrovenwälder um 3,1 %, was negative Auswirkungen auf die Fischerei im Golf von Nicoya und die Korallenriffe im karibischen Süden hatte. Dieser Verlust beeinträchtigte die Meeresökosysteme, insbesondere durch die Verschmutzung mit Abwässern. Auch heute bleibt der Verlust von Mangrovengebieten durch z.B. Brände, illegale Abholzung oder Verunreinigung eine Herausforderung.

72 % der Bevölkerung haben Zugang zu sauberem Trinkwasser, jedoch sind viele Grundwasserquellen, gerade in den karinischen Gebieten, durch Nitrate verunreinigt. Nur 35 % der Abwässer werden behandelt, was zu einer erheblichen Belastung der Küstengewässer führt. Gerade Lodges und nachhaltige Unterkünfte behandeln Ihre Abwässer selbst. Ziel der Regierung ist es, bis 2045 alle Abwässer zu behandeln, was jedoch aktuell eher utopisch erscheint.

Wichtige Umweltprobleme:

- (illegale) Abholzung und Bodenerosion
- Verlust der biologischen Vielfalt
- Überfischung
- Unzureichende Abfallentsorgung und Abwassermanagement

Klima

Im Allgemeinen werden drei Klimazonen in Costa Rica unterschieden: die tropische Tiefebene an beiden Küsten (bis 600 m Höhe), die Hochebene im Landesinnern (Meseta Central), die auf 800-1.600m liegt und das Hochgebirge.

Die folgende Klimatabelle gibt eine grobe Übersicht über die jährlich, je nach Region, ungefähr zu erwartenden Regentage und Durchschnittstemperaturen. Regentage heißen natürlich nicht, dass es den ganzen Tag regnet.

Sowohl die Pazifik- als auch die Karibikküste liegen in der tropischen Tiefebene. Die Temperaturen in den Küstenregionen betragen tagsüber etwa 27-34°C, wobei die Karibikküste das ganze Jahr über feucht und heiß ist, während die Pazifikküste eine ausgeprägte Trockenzeit von etwa November/Dezember bis April/Mai und eine Regenzeit von April/Mai bis November/Dezember hat.

In den karibisch beeinflussten Gebieten gibt es keine Trockenzeit, jedoch sind gerade die Monate Juni/Juli und Dezember/Januar statistisch sehr nass.

Die Gebiete entlang der Pazifikküste sind gerade in den Monaten von Dezmeber- Apirl heiß und meist trocken, wobei die Trockenzeit im Norden zeitiger beginnt und die Temperaturen höher liegen. Generell ist die Luft hier trockener. An der südlichen Pazifikküste sind auch stärkere Regenfälle um den Jahreswechsel noch normal und es gibt eine höhere Luftfeuchtigkeit.In den übrigen Monaten muss mit heftigen Regenschauern (meist am frühen Nachmittag) gerechnet werden.

Die Hochebene der Meseta Central hat subtropisches Klima mit durchschnittlichen Temperaturen von 20-27°C, das durch eine ständig wehende Brise auch an heißen Tagen meist angenehm ist. Die Temperaturen in dieser Zone sind einigermaßen ausgeglichen.

Ab einer Höhe von über 1.600 m, wie in den Talamanca-Bergen, liegen die Temperaturen im Durchschnitt bei 12°C, was das Klima deutlich kühler macht. In diesen Höhenregionen dominieren subalpine Wälder und sogar Páramos, ein alpines Tundra-Ökosystem

Weiterführende Informationen zu Reisen in der Regenzeit finden Sie hier:
Costa Rica in der Regenzeit 2025 | Vorteile an der Green Season (travel-to-nature.de)

Ausrüstungsliste

Unsere Empfehlungen finden Sie für alle Reisen hier: Reisecheckliste
Für Fotoreisen im Speziellen hier: Ausrüstungsliste Fotoreisen

Häufig gestellte Fragen

Die am häufigsten gestellten Fragen mit passenden Antworten können Sie hier nachlesen: Costa Rica FAQ

Kontaktadressen

Die Kontaktdaten der jeweiligen Agentur vor Ort erhalten Sie von uns mit Ihren Reiseunterlagen. Diese enthalten ebenso eine Notfallnummer, die Sie außerhalb der Bürozeiten erreichen können.

Vor Reise empfehlen wir Ihnen, sich auf der Seite der Botschaft in Costa Rica zu registrieren. So weiß die Botschaft im Falle einer Katastrophe, wer sich im Land befindet, hat Ihre Kontaktdaten und kann Ihnen gegebenenfalls schneller helfen. So wurden 2020 zum Beispiel auch die Corona-Rückholflüge organisiert und die sich im Land befindlichen Touristen kontaktiert.

Notfallnummern in Costa Rica

Die **911** ist die allgemeine Notrufnummer in Costa Rica und deckt Notfälle wie medizinische Hilfe, Polizei, Feuerwehr und Verkehrsunfälle ab. Der 911-Dienst ist landesweit verfügbar.
Außerdem gibt es folgende weitere Nummern:

- **112**: Eine alternative Notrufnummer, die ebenfalls zur Polizei und für allgemeine Notfälle genutzt werden kann.
- **128**: Diese Nummer kann speziell für die **Polizei** gewählt werden, wenn ein polizeiliches Eingreifen erforderlich ist.
- **118**: Notruf für **Feuerwehr** (Bomberos).
- **1321**: Notruf für die **Küstenwache** (Guardacostas), falls auf See oder an der Küste Hilfe benötigt wird.
- **128**: Nationale Nummer für **Verkehrsunfälle**.

Stand April 2025

Die Reiseinformationen lehnen sich an die Veröffentlichungen des Reisemedizinischen Zentrum - Tropeninstitut Hamburg und des Auswärtigen Amts an. Reise- und Sicherheitshinweise beruhen auf den zum angegebenen Zeitpunkt und als vertrauenswürdig eingeschätzten Informationen. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann nicht übernommen werden.