

# Panama

## Übersicht

Eckdaten des Landes.....	1
Allgemeine Informationen .....	1
Einreise- und Einfuhrbestimmungen .....	5
Transport.....	5
Sicherheitssituation .....	6
Gesundheitstipps.....	7
Umweltsituation.....	9
Klima.....	10
Kontaktadressen.....	11
Literatur .....	14
Internetlinks .....	14

## Eckdaten des Landes

Kontinent:	Amerika
Hauptstadt:	Panama City
Amtssprache:	Spanisch
weitere Sprachen:	Diverse Dialekte; teilweise Englisch
Währung:	1 Balboa = 100 Centavos 1 Balboa entspricht genau 1 US Dollar
Zeitdifferenz:	-6 Std. Winterzeit/-7 Std. Sommerzeit
Flugzeit:	ca. 12 Stunden (non-stop)
Telefonvorwahl:	+507



## Allgemeine Informationen

### Wirtschaftlicher Entwicklungsstand

Die Wirtschaft Panamas ist eine der stabilsten von Amerika. Die Hauptwirtschaftszweige sind der Finanzsektor, die Tourismus- und die Logistikbranche.

### Geografische Lage

Panama bildet den südöstlichen Zipfel der zentralamerikanischen Landbrücke, die auf panamaischem Territorium mit 51km die schmalste Stelle Zentralamerikas zwischen dem karibischen Meer und dem Pazifischen Ozean aufweist. Das Staatsgebiet Panamas hat die Form eines langgezogenen, horizontal liegenden S. Panama ist einschließlich der ehemaligen Kanalzone um ca. 10 % größer als der Freistaat Bayern. Zum Staatsgebiet gehört auch ein über 300.000 km<sup>2</sup> großer maritimer Bereich, in dem rund 1.000 kleine und größtenteils unbewohnte Inseln liegen. Panamas natürliche Grenzen bilden im Norden das Karibische Meer und im Süden der Pazifische Ozean. Im Osten grenzt es an Kolumbien, im Westen an Costa Rica.

Rund 70 % der panamaischen Oberflächenstruktur werden von Tiefebene, Becken und Hügelländern mit Höhen bis zu 700 m dominiert. Die verbleibenden 30 % werden von Mittel- und Hochgebirgen beherrscht. Diese grobe Betrachtung der Oberfläche ermöglicht eine Gliederung in folgende acht Großlandschaften:

Landenge Zentralpanamas, Zentralkordillere, Nördliche Tiefebene, Südliche Tiefebene mit den Halbinseln Burica und Soná, Halbinsel Azuero, Nordöstlicher Gebirgsbogen, Südöstlicher Gebirgsbogen, Bayano- und Chucunaque-Becken.

### Geschichte

Im Jahr 1821 spaltete sich Panama von Spanien ab und wurde Teil von Großkolumbien unter Simón Bolívar. Mit Unterstützung der USA spaltete sich das heutige Panama nach dem Panamakonflikt am 3. November 1903 von Kolumbien ab. Gleich darauf unterzeichnete Philippe Bunau-Varilla, als panamaischer Unterhändler den Hay-Bunau-Varilla-Vertrag, der den USA erlaubte, den Panama-Kanal zu bauen und gleichzeitig die Hoheitsrechte für das Gebiet um den Kanal für sich zu beanspruchen. Es entstand dabei die Panamakanal-Zone. Zwischen 1904 und 1914 wurde der Panama Kanal unter Ingenieuren der US-Armee errichtet. Erste Arbeiten an dem Kanal hatten allerdings schon unter französischer Führung im Jahre 1881 begonnen.

Von 1959 bis 1962 wurde die „Punte de las Américas“, eine den Kanal überspannende Brücke, unter den US-Amerikanern erbaut, die über 40 Jahre die einzige Landverbindung zwischen Nord- und Südamerika bleiben sollte. Am 15. August 2004 wurde eine zweite Brücke namens „Punte del Centenario“ unter der scheidenden Präsidentin Mireya Moscoso eröffnet. Sie wurde allerdings erst 2005 in Betrieb genommen. 1964 kam es in der Panamakanalzone zum Flaggenstreit zwischen den USA und Panama.

Am 7. September 1977 wurden die Torrijos-Carter-Verträge unterzeichnet (dem Vertrag den Namen gegeben haben der damalige De-facto-Präsident Panamas, Omar Torrijos, und der damalige US-Präsident Jimmy Carter), der die Übertragung der gesamten Kanalzone von den USA an Panama bis Ende 1999 zusicherte. Im Dezember 1989 wurde der Diktator Manuel Noriega, der Panama nach dem mysteriösen Tod von Omar Torrijos 1981 mit Hilfe des Militärs regierte, durch die USA (unter George H. W. Bush) in der Operation Just Cause gestürzt. Bis zu seinem Sturz war Noriega einer der wichtigsten Verbündeten der Vereinigten Staaten in Mittelamerika.

Am 31. Dezember 1999 um 12:00 Uhr gemäß dem Torrijos-Carter-Vertrag, wurde das gesamte US-Gebiet entlang des Kanals sowie alle US-amerikanischen Militärbasen offiziell an Panama übergeben. Am 22. Oktober 2006 wurde in einer Volksabstimmung für den Ausbau des Panama-Kanals entschieden. 78 % der Bevölkerung stimmte für den Ausbau (bei einer Wahlbeteiligung von 44 %). Der Kanal, eine der Haupteinnahmequellen des Landes, hatte seine Kapazitätsgrenze von 14.000 Schiffen pro Jahr erreicht. Die Abmessungen der Schleusen und Fahrrinnen des ursprünglichen Kanals genügte bis Mitte 2016 nur für Schiffe bis zur Panamax-Größe, die nach den Maßstäben dieser Zeit lediglich mittelgroße Schiffe darstellten. Seitdem die 2007 begonnene Erweiterung am 26. Juni 2016 eröffnet wurde, können ihn Schiffe mit 14.000 Standardcontainern (TEU) passieren (Neopanamax-Klasse). Die durch den Panamakanal transportierte Warenmenge entspricht etwa fünf Prozent des weltweiten Seefrachtverkehrs. Der Kanal erwirtschaftete 2013 fast acht Prozent des panamaischen Bruttoinlandsprodukts.

Seit Juli 2024 ist José Raúl Mulino Quintero von der Partei Realizando Metas Präsident Panamas.

### Bevölkerung

Die Einwohner von Panama spiegeln die Geschichte des Landes wider. Zweidrittel der Bevölkerung sind aus Lateinamerika, der Rest ist afrikanischer, spanischer, indigener oder anderer Abstammung. Die Panameños sind ein offenes und ausgeglichenes Volk, die aufgrund ihrer geographischen Lage und dem Panama Kanal gewöhnt sind Menschen aus aller Welt zu empfangen.

### Religion/Feiertage

Im Bevölkerungsbild spiegeln sich deutlich die Geschichte und die geographischen Bedingungen des Landes wider: Die Region des Darién vermittelt einen anderen Eindruck als die San-Blas-Inseln, die Halbinsel Azuero, die Provinz Chiriquí oder die Karibikküste - und alle ethnischen Gruppen scheinen sich in Panama-Stadt wie die Farben des Regenbogens in einer bunten Komposition zu vereinigen, die nicht immer ganz reibungslos miteinander leben. Glücklicherweise scheint vor allem in der jüngsten Generation das gegenseitige Verständnis immer mehr zu wachsen. Zwischen Anfang November und Ostern befindet sich ein Großteil der Bevölkerung in Feststimmung. Die Wochen während dieser Zeit werden von regionalen Feiertagen und von religiösen Festen beherrscht. Die Hauptattraktion ist der Karneval, wobei die schönsten Paraden in Las Tablas, Penonomé und Portobelo stattfinden.

Statistische Daten zu Konfessionszugehörigkeiten werden von der Regierung nicht erhoben. Jedoch sind laut Schätzungen gehören 75 bis 78 % der katholischen Kirche an, 15 bis 25 % der Bevölkerung haben den evangelischen Glauben.

1. Januar:	Neujahrstag
6. Januar:	Dreikönigstag
9. Januar:	Trauertag
Februar:	Karneval
11. März:	Lehrertag
April:	Gründonnerstag/Karfreitag
1. Mai:	Tag der Arbeit
5. August:	Panama City Tag (wird nur in Panama City gefeiert)
1. November:	Tag der Kinder
2. November:	Allerseelen
3. November:	Unabhängigkeitstag von Kolumbien (1903)
4./5. November:	Tag der Flagge
10. November:	Proklamation der Unabhängigkeit von Spanien
28. November:	Unabhängigkeitstag von Spanien
8. Dezember:	Muttertag
24./25. Dezember:	Weihnachtsfeiertage
31. Dezember:	Silvester

### Sprache

Die Amtssprache von Panama ist Spanisch. Englisch und indigene Sprachen werden ebenfalls gesprochen. Grundkenntnisse im Spanischen sind zur Verständigung in Panama sehr hilfreich.

### Küche

Die panamaische Küche umfasst viel Fleisch und Fisch. Bei der Zubereitung findet man die Einflüsse aus der afrikanischen, französischen und spanischen sowie südamerikanischen Küche. Auch in Panama wird fast alles mit Koriander verfeinert. Beliebte Beilagen sind Kokosnussreis, Kochbananen und Yucca. Die Nationalbiere von Panama sind Balboa, Atlas, Soberana und Panamá. Zur Erfrischung findet man überall Batidos und Chichas, Fruchtsäfte gemischt mit Milch oder Wasser und Agua de Pipa, Kokosnussaft.

### Strom

Die Netzspannung in Panama beträgt 110 Volt, 60 Watt. Es wird empfohlen einen auf amerikanische Steckdosen gepolten Adapter ins Reisegepäck zu nehmen.

### Kleidung/Wäsche

Es ist ratsam bei Ihrer Panamareise immer eine leichte Regenjacke im Gepäck zu haben. Die Temperaturen sind sehr warm, als Mückenschutz ist helle leichte Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen zu empfehlen.

### Währung/Geld

Die offizielle Währung Panamas ist der Balboa (PAB).

Der Wechselkurs beträgt (Stand: Juni 2024)

1 PAB = 1 US-Dollar

1 PAB = 0,93 Euro

Die Preise werden aus Nationalstolz auch in der offiziellen Landeswährung ausgezeichnet. Normalerweise können Sie überall mit Dollar bezahlen, da es Banknoten nur in US-Dollar gibt. Der Balboa ist dem US-Dollar im Verhältnis 1:1 angeglichen und voll konvertierbar. Empfehlenswert ist es, kleine Bargeldbeträge in US-Dollar sowie eine Kreditkarte (z.B. VISA oder Master Card) mitzunehmen. Verzichten Sie auf große 50er und 100er Banknoten, da viele Geschäfte, Restaurants und Kaufhäuser in Panama die Annahme dieser Banknoten verweigern. Die Kreditkarte ist besonders wichtig, wenn Sie einen Mietwagen haben, denn dort müssen Sie per Kreditkarte ein Sicherheitsdeposit hinterlegen. Kreditkarten werden in fast allen großen Geschäften, Supermärkten, Hotels, Restaurants und Tankstellen akzeptiert, aber bitte verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf dieses Zahlungsmittel.

Der Euro wird so gut wie nirgends akzeptiert, am besten ist es, wenn Sie die heimische Währung zuhause lassen. An einigen Geldautomaten des Cirrus-Systems (ATM's = Automated Teller Machine) in Panama-Stadt kann man auch Beträge in US-Dollar mit EC-Karte und Geheimnummer abheben. Überweisungen von Bank zu Bank dauern üblicherweise mehrere Wochen. Eine sehr schnelle und sichere Geldversorgung ist im Notfall aber durch "Western-Union-Money Transfer" über die Reise-BANK AG oder die Post in Deutschland möglich. Geldtransfer mit "Moneygram" über American Express ist ebenfalls eine Option. Als ideal hat sich folgende Kombination erwiesen: 200 US-Dollar Bargeld für den Anfang in Kombination mit einer Visakarte mit PIN zum späteren Geld abheben. Man kann auch mit der Mastercard Geld abheben, aber leider nicht so häufig wie mit Visakarte. Vergessen Sie nicht, die Telefonnummer Ihrer Kreditkartenfirma mitzunehmen, damit Sie die Karte bei Verlust sperren können.

### Telefonieren

In größeren Hotels gibt es nach wie vor noch Festnetztelefone. Um nach Europa zu telefonieren kann man sich in Apotheken und Mini-Supermärkten Telefonkarten mit Code kaufen, um kurze Gespräche zu führen (derzeit ca. 5 USD für 2 Stunden).

Fast jedes Hotel in Panama City und auch außerhalb, viele Restaurants und Bars bieten mittlerweile WLAN an, zum Teil sogar kostenlos, so dass man Zugriff auf Internet, E-Mail und Apps wie Whatsapp, Skype, Waze, etc. hat.

### Internet/WLAN

Mittlerweile gibt es viele Internetcafes in den größeren Städten und touristischen Orten, vor allem in Panama-Stadt, David und Bocas del Toro - meist mit günstigen Tarifen (ca. 2 US-Dollar pro Stunde).

Wenn Sie ein Smartphone besitzen können Sie mittlerweile in vielen Hotels und Restaurants das dortige W-LAN nutzen. Häufig ist es sogar gratis.

### Trinkgeld

In den besseren Restaurants in den großen Städten wird ein Trinkgeld von 10% erwartet. In kleineren Cafés und Restaurants wird kein Trinkgeld erwartet, jedoch wird es immer gerne gesehen. Sie sollten auch darauf achten, ob ein Trinkgeld nicht von vorneherein in den Preisen der Karte inkludiert ist. Für Gepäckträger sollte man 50 Centavos pro Koffer bereithalten.

## Einreise- und Einfuhrbestimmungen

Bei einer Aufenthaltsdauer bis zu 180 Tagen wird kein Visum benötigt. Die Einreise ist mit einem gültigen Reisepass möglich. Der Reisepass muss zum Zeitpunkt der Einreise noch mindestens 3 Monate gültig sein, bei einem längeren Aufenthalt muss der Reisepass für die gesamte Aufenthaltsdauer gültig sein.

Es muss entweder ein Rückflugticket nach Deutschland oder ein gültiges Weiterreiseticket (Land-/Luftweg) und eine gültige Aufenthaltserlaubnis für das Land der Weiterreise (ein Touristenvisum allein ist nicht ausreichend) vorgelegt werden. Des Weiteren sollte man bei der Einreise nach Panama nachweisen können, ausreichend finanzielle Mittel für den Aufenthalt mit sich zu führen. Dies bedeutet entweder 500,- US-\$ in bar oder die Verfügbarkeit der entsprechenden Summe auf dem Kreditkartenkonto (per Kreditkartenkontoauszug nachweisbar).

Für die Ein- und Ausreise aus Panama auf Schiffen jeglicher Art (Segelschiffe, Yachten, Katamarane etc.) gelten Sonderbestimmungen!

In Panama gilt Ausweispflicht für Ausländer. Es ist ratsam, zumindest eine Kopie des Reisepasses mit Einreisestempel, immer mit sich zu führen.

Reisende müssen ein Zollerklärungsformular ausfüllen, das unter folgendem Link abrufbar ist: <https://declaracion-deviajero.ana.gob.pa/>

Die Kontaktadressen der zuständigen Botschaft finden sie in den Kontaktdaten.

## Transport

### Flugzeiten

Sollten Sie einen Flug bei uns gebucht haben, so beachten Sie bitte, dass die auf der ursprünglichen 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. Für die Rückbestätigung der Flüge sind die Reisenden grundsätzlich selbst verantwortlich. In der Regel ist das heute aber nicht mehr notwendig, es genügt sich am Vortag des Fluges über die aktuelle Abflugzeit zu informieren, z.B. über die Website der Airline oder des Abflughafens.

### Flugüberbuchung

Da die Maschinen häufig überbucht sind, sollten Sie spätestens zwei Stunden vor Abflug am Flughafen sein. Wenn Sie auf eine pünktliche Rückkehr angewiesen sind, wird empfohlen eher drei Stunden vor Abflug in Panama einzuchecken.

### Ausreisesteuer

Bei der finanziellen Planung sollte bedacht werden, dass zum Zeitpunkt der Ausreise abhängig vom gebuchten Flugticket eine Flughafensteuer für Touristen von derzeit ca. 40 US-Dollar pro Person erhoben wird. Bei einem Großteil der Airlines mit Flügen nach Europa ist sie bereits im Ticketpreis inkludiert.

### Transitflüge

Transit USA/Puerto Rico: Deutsche Staatsangehörige nehmen am Permanent Visa Waiver Programm der USA teil und können als Tourist oder Geschäftsleute im Regelfall bis zu einer Dauer von neunzig Tagen ohne Visum in die USA/Puerto Rico einreisen, wenn Sie

- im Besitz eines zur Teilnahme berechtigenden Reisedokuments sind,
- mit einer regulären Fluglinie oder Schifffahrtsgesellschaft einreisen,

- ein Rück- oder Weiterflugticket (welches - außer für Personen mit festem Wohnsitz in diesen Ländern - nicht in Kanada, Mexiko oder den Karibikinseln enden darf), gültig für den Zeitraum von max. 90 Tagen ab der ersten Einreise in die USA, vorweisen können und
- im Besitz einer elektronischen Einreiseerlaubnis sind („Electronic System for Travel Authorization“-ESTA-, siehe <https://esta.cbp.dhs.gov>).

Für die Einreise/Durchreise benötigen Sie einen Reisepass, der mindestens für die Dauer des geplanten Aufenthaltes gültig sein muss. Alle Reisenden, auch Kinder benötigen einen eigenen maschinenlesbaren Pass. Möchten Sie mit einem maschinenlesbaren vorläufigen Reisepass in die USA einreisen bzw. durchreisen benötigen Sie ein Visum.

Deutsche Staatsangehörige, die neben der deutschen Staatsangehörigkeit noch die Staatsangehörigkeit von **Iran, Irak, Syrien oder Sudan** besitzen oder sich seit dem 01.03.2011 **privat oder geschäftlich** in einem dieser Länder bzw. in **Libyen, Jemen oder Somalia** aufgehalten haben, sind vom US-Visa Waiver Programm ausgeschlossen und müssen ebenfalls (unabhängig vom Zweck der Reise) ein Visum für die USA beantragen. Ausnahmen gelten lediglich für Regierungsbedienstete und Angehörige des Militärs.

Bitte beachten Sie auf jeden Fall die Informationen des Auswärtigen Amtes, die Sie im Internet unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) abrufen können!

Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Rechtsverbindliche Informationen und/oder über diese Hinweise hinausgehende Informationen zu den Einreisebestimmungen erhalten Sie nur direkt bei der Botschaft oder einem der Generalkonsulate Ihres Ziellandes.

### Rail & Fly

Jeder Reisende ist für seine rechtzeitige Anreise zum Flughafen selbst verantwortlich. Fahrplanauskünfte erhalten Sie auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de), unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1507090 oder bei dem ReiseService der Bahn unter der Rufnummer 01806/996633 (20ct/Anruf aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)

### Transfer vor Ort

Shuttlebusse/Zubuchertransfers (=seat-in Transfers) gibt es bisher nur auf wenigen, ausgewählten Strecken (z.B. Flughafen/Panama City zum Strandresort, Flughafen zum Stadthotel, und zurück, Jeeptransfers nach/von San Blas). Diese Busse können je nach gebuchter Personenzahl unterschiedlich groß sein, meist aber nicht größer als für 15 Personen.

Alle anderen Transfers sind sonst in der Regel privat organisiert und erfolgen je nach Personenzahl in normalen, klimatisierten PKW oder Kleinbussen.

## Sicherheitssituation

### Kriminalität

Vor allem in den großen Städten wie Panama City ist Vorsicht geboten. Es wird empfohlen keinen teuren und auffälligen Schmuck zu tragen und wenig Bargeld einzustecken. Die risikoreichen Stadtteile sind unter den Sicherheitshinweisen des Auswärtigen Amtes aufgelistet. Nach Einbruch der Dunkelheit sind Spaziergänge zu vermeiden. Bei Überfällen sollte kein Widerstand gezeigt werden, es ist immer ratsam einen kleinen Betrag an Bargeld mitzuführen. Für Taxifahrten sollten nur registrierte Funktaxis angefordert werden.

Im Geschäfts- und Bankenviertel El Cangrejo kann man recht sicher auch nach Einbruch der Dunkelheit bewegen, vor allem dort, wo es auch Restaurants, Geschäfte, Bars, etc. gibt und die Straßen entsprechend belebt sind. Gleiches gilt für das Altstadtviertel Casco Viejo, in dem es auch eine Touristenpolizei gibt.

Die Dschungelregion des Darién, vor allem im Grenzgebiet zu Kolumbien ist nicht sicher, eine Gesundheitsversorgung ist nicht gewährleistet und es kann zu bewaffneten Auseinandersetzungen kommen.

Siehe auch Tipps unter den „FAQ Panama“

### Natürliche Risiken

Gelegentliche Erdbeben, Wirbelstürme (Juni bis November), und Überschwemmungen. Solche höheren Naturgewalten können Erdbeben und die Schließung von Naturparks nach sich ziehen. Man sollte sich daher vor der Reise über die aktuelle Situation informieren.

Sicherheits- sowie auch Einreise- und Einfuhrbestimmungen werden auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes veröffentlicht:

Deutschland: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)  
Österreich: [www.bmaa.gv.at](http://www.bmaa.gv.at)  
Schweiz: <http://www.eda.admin.ch/eda/de/home.html>  
Großbritannien: [www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel)  
Frankreich: [www.diplomatie.fr/voyageurs](http://www.diplomatie.fr/voyageurs)

## Gesundheitstipps

### Impfungen

Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber wird für alle Reisenden älter als 12 Monate bei Einreise aus einem Gelbfieberendemiegebiet (z.B. Nachbarländer, gem. [www.who.int](http://www.who.int)) gefordert. Bei der direkten Einreise aus Deutschland wird zwar kein Nachweis einer Gelbfieberimpfung verlangt, aber die Impfung wird allen Reisenden dringend empfohlen, bevor sie in Panama in ein Gebiet reisen, in dem Gelbfieber vorkommt. Hierzu gehört u.a. die gesamte östliche Landeshälfte (gem. [www.who.int](http://www.who.int)).

Bei Weiterreise in ein Drittland kann zudem die Impfung aus Panama kommend verlangt werden.

Das Auswärtige Amt empfiehlt weiterhin, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene anlässlich einer Reise zu überprüfen und zu vervollständigen ([www.rki.de](http://www.rki.de)). Dazu gehören auch für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis (Keuchhusten), ggf. auch gegen Mumps, Masern Röteln (MMR), Pneumokokken und Influenza. Als Reiseimpfungen werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus empfohlen.

### Hygienesituation und Gesundheitsversorgung

Insgesamt ist die Gesundheitsversorgung gerade in ländlichen Gebieten häufig nicht mit europäischen technischen und hygienischen Standards vergleichbar. Planbare Eingriffe sollten nach Möglichkeit daher in Deutschland erfolgen. Die Kosten für eine medizinische Behandlung sowie Medikamente müssen in der Regel vor Ort sofort in bar (auch Kreditkartenzahlung ist ggf. möglich) beglichen werden. Vor Reiseantritt sollte unbedingt eine Auslandsreise-Krankenversicherung abgeschlossen werden, die einen Rücktransport im Notfall miteinschließt. Lassen Sie sich in jedem Fall vor einer Reise nach Panama durch eine tropenmedizinische Beratungsstelle oder einen Tropen- bzw. Reisemediziner beraten (Verzeichnis z.B. unter [www.dtg.org](http://www.dtg.org)).

Über eine Liste von deutsch- oder englischsprachigen Ärzten verfügt die [deutsche Botschaft in Panama](#).

Bitte beachten Sie neben unserem generellen Haftungsausschluss den folgenden wichtigen Hinweis: Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der medizinischen Informationen sowie eine Haftung für eventuell eintretende Schäden kann nicht übernommen werden. Für Ihre Gesundheit bleiben Sie selbst verantwortlich.

## Infektionskrankheiten

### *Zika-Virus-Infektion*

In der Region wird aktuell eine deutliche Zunahme von durch Mücken übertragbaren Zika-Virus-Infektionen beobachtet, die klinisch ähnlich wie Dengue-Fieber verlaufen, allerdings für ungeborene Kinder eine Gefahr darstellt. Eine Impfung, eine Chemoprophylaxe oder eine spezifische Therapie stehen absehbar nicht zur Verfügung. Das Auswärtige Amt empfiehlt daher Schwangeren und Frauen, die schwanger werden wollen, in Abstimmung mit der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (DTG) sowie dem Robert-Koch-Institut von vermeidbaren Reisen in Zika-Virus-Ausbruchsgebiete abzusehen, da ein Risiko frühkindlicher Fehlbildungen bei einer Infektion der Frau gegeben ist.

Bei unvermeidbaren Reisen muss auf eine gantztägige konsequente Anwendung persönlicher Schutzmaßnahmen zur Vorbeugung von Mückenstichen geachtet werden, siehe auch: [Schutzmaßnahmen Mückenstiche](#)  
Weitere Informationen zur Zika-Virus-Infektion und deren Prävention finden Sie auf dem Merkblatt des Gesundheitsdienstes des Auswärtigen Amtes [Merkblatt Zika-Virus-Infektion](#).

### *Influenza A-Virus /H1N1- Grippe*

Im Distrikt Barú, Region Chiriquí, werden vermehrt H1N1 - Influenzafälle, mit Todesfällen, gemeldet. Die zuständige Gesundheitsbehörde rät zu den üblichen präventiven Hygienemaßnahmen: häufiges Händewaschen, Abstandhalten zu Personen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung, engen Kontakt mit fremden Menschen reduzieren.

### *Malaria*

Es besteht ein geringes Risiko in den Provinzen der Atlantikküste (v. a. Bocas del Toro im Nordwesten) und in den Grenzgebieten zu Costa Rica und Kolumbien (Colon, Chiriquí, Darién, Ngobe Bugle, Panama, Kuna Yala (SanBlas), San Blas Islands und Veraguas). Als malariafrei gelten die übrigen Landesteile inkl. Stadtgebiete. Je nach Reiseprofil kann eine Standby-Medikation mit Chloroquin sinnvoll sein, deren Einnahme unbedingt vor der Reise mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden sollte. In jedem Fall ist die konsequente Anwendung persönlicher Maßnahmen zur Minimierung von Mückenstichen (s. u.) sinnvoll.

### *Chikungunya*

Aktuell gibt es, ausgehend von der Karibik Insel St. Martin im Januar 2014 wie in anderen Gebieten der Region inzwischen auch Fälle von Chikungunya in Panama. Chikungunya zeigt ähnliche Symptome wie Dengue-Fieber (s. o.) und wird ebenfalls über Aedes-Mücken übertragen, so dass in jedem Fall die u. g. persönlichen Mückenschutzmaßnahmen beachtet werden sollten. Ein Merkblatt zu Chikungunya finden Sie unter [www.diplo.de/reisemedizin](http://www.diplo.de/reisemedizin).

### *Dengue*

Dengue-Fieber wird landesweit durch tagaktive Mücken übertragen. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag sowie ausgeprägten Gliederschmerzen einher und betrifft zunehmend auch Reisende. In seltenen Fällen treten insbesondere bei Kindern der Lokalbevölkerung zum Teil schwerwiegende Komplikationen inkl. möglicher Todesfolge auf. Diese sind jedoch bei Reisenden insgesamt extrem selten. Seit Anfang 2023 steht eine Impfung gegen Dengue für Reisende zur Verfügung. Allerdings wird sie nur für Reisende empfohlen, die bereits eine Dengue-Infektion vorab durchgemacht haben. Für Personen, die in der Vergangenheit keine Dengue-Virusinfektion durchgemacht haben („Dengue-Naive“), spricht die STIKO aufgrund der gegenwärtig limitierten Datenlage derzeit keine allgemeine Impfpflicht aus. Für diejenigen besteht die Möglichkeit zur Vermeidung dieser Virusinfektion in der konsequenten Anwendung persönlicher Maßnahmen zur Minimierung von Mückenstichen (s. u.).

### *Leishmaniasis*

Die kutane und mukokutane Form kommt landesweit vor. Die einzelligen Parasiten werden ebenfalls durch Mücken übertragen. Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken werden daher allen Reisenden Mückenschutzmaßnahmen (s.o.) empfohlen.



### *HIV/AIDS*

Durch ungeschützte sexuelle Kontakte und bei Drogengebrauch (unsaubere Spritzen oder Kanülen) besteht grundsätzlich ein hohes Risiko einer lebensgefährlichen HIV/AIDS-Infektion. Kondombenutzung wird immer, insbesondere bei Gelegenheitsbekanntschaften empfohlen.

### *Durchfallerkrankungen und Cholera*

Durchfallerkrankungen bei Reisenden sind häufig, z. T. auch schwer. Sie können in vielen Fällen vermeidbar sein durch Beachtung einfacher Regeln:

Ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs trinken, z. B. Flaschenwasser, nie Leitungswasser. Im Notfall gefiltertes bzw. desinfiziertes und abgekochtes Wasser benutzen. Bei Nahrungsmitteln gilt: Kochen oder Schälen. Halten Sie Fliegen von Ihrer Verpflegung fern. Waschen Sie sich so oft wie möglich mit Seife die Hände, immer aber nach dem Toilettengang und immer vor der Essenzubereitung und vor dem Essen. Händedesinfektion, wo angebracht, durchführen.

Einmalhandtücher verwenden.

### **Zusatzinformation zum Mückenschutz**

Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird allen Reisenden empfohlen: ganzkörperbedeckende helle Kleidung zu tragen (lange Hosen, lange Hemden), ganztägig (Dengue und Zika) und in den Abendstunden und nachts (Malaria!) Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen wiederholt aufzutragen ggf. unter einem imprägnierten Moskitonetz zu schlafen

### **Risiken, die von Tieren ausgehen**

#### *Hantavirus*

Diese seltene, durch Nagetiersekrete übertragene, Erkrankung verläuft in der Regel zunächst wie eine Grippe. Noch seltener werden Todesfälle durch Kreislauf-, Lungen- und Nierenversagen beobachtet. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch findet nur in extrem seltenen Fällen statt. Eine Impfung bzw. medikamentöse Prophylaxe existiert nicht.

#### *Leptospiros*

Ganzjährig kann die Leptospirose vereinzelt durch mit Nagetierausscheidungen kontaminiertes Wasser übertragen werden. Diese bakterielle Infektion verläuft meist wie ein milder grippaler Infekt, kann in seltenen Fällen jedoch auch zu schwerwiegender Beteiligung der Leber und Nieren führen. Bei zu erwartender Exposition kann im Einzelfall nach sorgsamer Risikoabwägung durch einen Reise- bzw. Tropenmediziner eine medikamentöse Prophylaxe mit Doxycyclin erwogen werden.

## **Umweltsituation**

Die Natur- und Umweltschutzpolitik der panamaischen Regierung ist bei weitem noch nicht so fortgeschritten, wie es auf den ersten Blick erscheint. Auch die bisher geschaffenen Naturschutzgebiete können darüber nicht hinwegtäuschen. Die staatliche Institution ANAM und die privat geführten Vereine ANCON, Grupo Azuero Natural Ecológico und PA.NA.MA. sind zwar ständig bemüht, die Natur- und Umweltschutzentwicklung voranzubringen, doch entscheidende Schritte werden von vielen Faktoren gehemmt. Eines der größten Probleme bildet dabei die Agrarwirtschaft, die traditionell auf der Brandrodung basiert. Nach zwei Jahren ist der gewonnene Acker bereits ausgelaugt. Durch diese kurze Nutzbarkeit des Bodens entstand ein enormer Landhunger bei den panamaischen Bauern, der die allmähliche Entwaldung großer Landstriche nach sich zog. Mittlerweile sind Pläne vorhanden, die der regionalen Bevölkerung zukunftsorientierte Alternativen anbietet und hilft, umweltschützende Maßnahmen zu treffen und diese mit der nötigen Kraft durchzusetzen. Die sachkundige Aufklärung der Bevölkerung, die Begleitung von Aufforstungsprojekten sowie die Stimulierung für eine andere Nutzung der Fläche bleiben jedoch oft im bürokratischen Apparat hängen. Kleine Erfolge können momentan die privat geführten Vereine und ausländische Institutionen verbuchen.

Ca. 29% des Staatsterritoriums stehen gegenwärtig unter Naturschutz, was einer Fläche von ungefähr 22.354 km<sup>2</sup> entspricht. Von den rund 45 Naturschutzgebieten sind zwei Drittel für touristische Zwecke gedacht, doch einige Ge-

biete stehen erst am Beginn der touristischen Entwicklung. Generell fehlen Öffnungszeiten, Eintrittspreise, Parkwächter und markierte Wanderwege. Für den Besuch eines Naturschutzgebietes benötigt man generell eine Genehmigung, die durch das ANAM Hauptbüro in Paraíso erfolgt und ca. 3-4 Tage erfordert. Panama versucht aus den positiven und negativen Erfahrungen des klassischen Ökotourismuslandes Costa Rica zu lernen. Eine entscheidende Wende in vielen Bereichen bringt also vielleicht der Ecoturismo (Ökotourismus), der die Natur mehr schützt als ausnutzt.

## Klima

Zwischen Mitte Dezember und Mitte März liegt die Trockenzeit, in den restlichen Monaten des Jahres die Regenzeit. Vor plötzlich auftretenden Regenfällen ist man allerdings auch während der Trockenzeit nicht sicher, man sollte sich, wenn man unterwegs ist, bei der Kleidung entsprechend anpassen (z.B. immer eine leichte Regenjacke dabei haben). Am wenigsten regnet es in den ersten Wochen des Jahres, dann ist es jedoch vor allem in den tiefliegenden Gebieten sehr heiß. Während der Regenzeit ist es etwas schwieriger, eine Reise quer durch das Land zu planen, weil Regenfälle einige Straßen unpassierbar machen und auch Bus- und Bootsverbindungen ausfallen können. Die höchste Niederschlagsmenge wird im September und Oktober erreicht, wobei dies nicht bedeutet, dass es den ganzen Tag lang regnet. Oft entladen sich die Schauer erst am Nachmittag bis in den Abend hinein, so dass man durchaus auch während des Tages Ausflüge unternehmen kann. Von Mai bis August muss man zwei Regenschauern am Tag rechnen. Meistens sind diese oft nur kurz anhaltenden Regengüsse jedoch für Einheimische wie Touristen eine willkommene Abkühlung.

Die folgende Klimatabelle gibt einen Überblick über die Klimadaten der Hauptstadt

### Klimakarte der Hauptstadt Panama City (Flughafen Tocumen)

Höhe über NN in m: 45, geographische Position: 79° 22' W, 9° 3' N

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Temp. ø Max. (°C)	31,5	31,9	32,4	32,3	31,0	30,3	30,6	30,4	29,8	29,4	30,1	30,8
Temp. ø Min. (°C)	21,7	21,9	22,4	23,2	23,5	23,4	23,0	23,0	22,9	22,8	22,7	22,1
Regentage	4	2	2	6	16	16	15	15	15	20	18	12
Niederschlag (mm)	29	15	16	76	203	200	185	194	193	263	255	135
Sonnenstunden ø	8,6	8,7	8,3	6,3	5,6	4,3	5,0	4,8	5,3	4,8	5,0	6,8
Wasser-Temp. ø (°C)	27	27	26	27	27	27	28	27	27	27	27	27
Klimabelastung*	s	s	s	ss	ss	ss	ss	ss	ss	ss	ss	ss

\*Klimabelastung: -- = keine, zs = zeitweise schwül, s = schwül, ss = sehr schwül, h+t = heiß und trocken

Weitere aktuelle Wetterinfos gibt es unter:

[www.worldweather.org/](http://www.worldweather.org/)

## Kontaktadressen

### Agentur vor Ort (Sprachen: deutsch, englisch, spanisch)

#### **GAPA Travel**

Tel.: 00507-215-3362 oder 00507-215-3902

In dringenden Notfällen erreichen Sie die zuständige Person außerhalb der Bürozeiten 24 Stunden am Tag unter folgenden Handynummern: 00507-6674-1123 und 00507-6675-9984.

Für Ihre Verwandten und Freunde hinterlassen Sie am besten unsere Tel. Nr. 07634-5055-0, wir stehen in ständigem Kontakt zu GAPA Travel (am Wochenende bitte Nachricht auf AB hinterlassen). **Unser Notrufhandy hat die Nr. 0171-3221446 (bitte nur in dringenden Fällen verwenden).**

### Notfallnummern in (Land)

Polizei	104
Feuerwehr	103
Notarzt/Rettungswagen	911
Auskunft	880
Vermittlung national	101
Vermittlung international	106

Sollte jemand seinen Pass verloren haben bzw. vergessen haben ihn neu auszustellen, dann kann man sich unter folgender Nummer helfen lassen: Dokumentenservice FRAPORT: 0700/ 00084786

### Krankenhäuser und Ärzte

Die folgende Aufzählung gibt eine generelle Übersicht über Krankenhäuser und Ärzte in Panama (Die Liste ist nicht vollständig und Nummern unterliegen oft Änderungen vor Ort). Weitere Fachärzte und Spezialisten finden sich auf der Ärzteliste der Deutschen Botschaft:

[https://panama.diplo.de/pa-de/service/listen/1018420#content\\_2](https://panama.diplo.de/pa-de/service/listen/1018420#content_2)

#### **Hospital Centro MédicoPaitilla**

Avenida Balboa y Calle 53

Panama-Stadt, Panamá

Tel.: (507) 265-8800 (Zentrale)

Tel.: (507) 265-8888 (Notaufnahme)

Fax: (507) 265-4368

[www.centromedicopaitilla.com](http://www.centromedicopaitilla.com)

#### **Consultorios Médicos Punta Pacífica**

Punta Pacífica

San Francisco, Panamá

Tel.: (507) 204 8001 (Zentrale)

Fax: (507) 204-8010

[www.hospitalpuntapacifica.com](http://www.hospitalpuntapacifica.com)

**Clínica Hospital San Fernando**

Vía España, Las Sábanas  
Panamá  
Tel.: (507) 305-6300 (Zentrale)  
Tel.: (507) 305-6305 (Notaufnahme)  
Fax: (507) 305-6407  
[www.hospitalsanfernando.com](http://www.hospitalsanfernando.com)

**Clínica Einstein**

Vía Argentina, El Cangrejo  
Dr. Sucre B.  
Tel.: (507) 264-7110  
Mo. – Fr.: 7 – 19 Uhr  
Sa.: 7 – 13 Uhr

**Notfälle**

**Rotes Kreuz (Cruz Roja)**

Albrook, Panamá  
Tel.: (507) 315-1388

**Grupo EMI**

El Dorado, calle 4ta  
Tel.: 236-6060 (Zentrale)  
Tel.: 236-5050 (Notfälle)

**Ärzte**

Dr. José A. Gomez L., Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, 24/7 Hausbesuche (Spanisch/Englisch)  
Consultorios America (Cons. 216) Vía España, Brazilian Beauty Valaq, Ciudad de Panama  
Tel.: (507) 229-4388 (Praxis)  
Tel.: (507) 6004-1028 (Mobil)

Dr. Bruno Hammerschlag I., Innere Medizin, Pulmonologie (Spanisch/Englisch)  
Royal center, Sección C, 3er piso, Suites 341-342., Calle 53, Marbella, Ciudad de Panamá  
Tel.: (507) 263-3358 oder 265-2123, nachmittags erreichbar

Dr. Ricardo J. Del Cid E. (deutschsprachig)  
Altos de la Pulida, Cl.  
Principal, Casa No. 24A  
Tel.: (507) 277-4414 (Praxis)  
Tel.: (507) 220-2904 (privat)  
Tel.: (507) 6629-6548 (mobil)

Kinderarzt  
Dr. Elio Arrocha (engl.)  
Consultores Médicos Paitilla, piso 4, Consultorio 429,  
Panamá  
Tel.: 264-4344

#### Vertretung der Bundesrepublik Deutschland

Deutsche Botschaft Panama  
Calle 53 Marbella, Edificio World Trade Center Piso 20 (PH)  
Panama  
Tel.: (507) 263 7733 oder (507) 263 7991  
Fax: (507) 223 6664  
Fax (aus Deutschland): 0049 30 1817 67226  
E-Mail: [info@pana.diplo.de](mailto:info@pana.diplo.de)

#### Vertretung der Republik Panama in Deutschland

Panamaische Botschaft Deutschland  
Wichmannstr. 6  
10787 Berlin  
Tel.: +49(0)30 2260 5811  
Fax: +49(0)30 2260 5812  
E-Mail: [info@botschaft-panama.de](mailto:info@botschaft-panama.de)

#### Vertretung von Österreich in Panama (Botschaft für Zentralamerika)

Sierra Tarahumara 420, Colonia Lomas de Chapultepec  
Delegación Miguel Hidalgo C.P. 11000 México D.F.  
Tel.: +52 (55) 5251 0806 Fax: +52 (55) 5245 0198  
E-Mail: [mexico-ob@bmeia.gv.at](mailto:mexico-ob@bmeia.gv.at)

#### Honorargeneralkonsulat von Österreich

Calle Sevilla Casa F 7b, Villa de las Fuentes Nr. 1  
Panama City  
Tel.: (507) 260 4525  
(507) 215 3719  
(507) 215 3363  
E-Mail: [austriacon@cablonda.net](mailto:austriacon@cablonda.net)

#### Vertretung der Republik Panama in Österreich

Botschaft der Republik Panama  
Goldschmiedgasse 10/403  
1010 Wien  
Tel: (+43/1) 587 23 47 und 587 31 82  
Notrufnr.: (+43/(0) 664) 54 77 875  
Fax: (+43/1) 586 30 80  
E-Mail: [mail@empanvienna.co.at](mailto:mail@empanvienna.co.at)

#### Vertretung der Schweiz in Panama (im Konsularbezirk der Botschaft von Costa Rica)

Embajada de Suiza  
Edificio Centro Colón, 10° piso, Paseo Colón San José  
Tel.: +506 / 2221 48 29, (2222 32 29, 2233 00 52) Fax: +506 / 2255 28 31  
E-Mail: [sjc.vertretung@eda.admin.ch](mailto:sjc.vertretung@eda.admin.ch)  
Internet: <http://www.eda.admin.ch/sanjose>

### Generalkonsulat Panama

Edificio Casa Blanca, planta baja  
Bella Vista  
Calle 44 y Avenida Justo Arosemena  
Panama  
Tel.: (507) 395 99 22  
Fax: (507) 395 99 23  
E-Mail: [panama@honrep.ch](mailto:panama@honrep.ch)

### Vertretung der Republik Panama in der Schweiz

Chancellerie  
Avenue de Suffren 145  
75015 Paris  
Tel.: 00331 / 45 66 42 44  
Fax: 00331 / 45 67 99 43  
E-Mail: [ambassade.panama@orange.fr](mailto:ambassade.panama@orange.fr)

## Literatur

Baker, C.P. (2013): Panama. National Geographic Traveler.  
McCarthy, C. (2013): Panama. Lonely Planet (englische Version).  
O'Brian, L./Zaglitsch, H. (2013): Panama. Reise Know How Verlag Peter Rump GmbH.

## Internetlinks

### Gesundheitsfragen

Weltgesundheitsorganisation: [www.who.int](http://www.who.int)

### Lateinamerika und Karibik

Information zu Region und Ländern: [www.lanic.utexas.edu](http://www.lanic.utexas.edu)

### Allgemeine Landesinformation

Offizielle Website des Fremdenverkehrsministeriums: <http://www.visitpanama.com/>

Reiseführer und Tipps: [www.lonelyplanet.com](http://www.lonelyplanet.com)

Informationen und Tipps auf Englisch: [www.virtualtourist.com](http://www.virtualtourist.com)

Feiertage, Zeitzonen und weitere Infos: [aglobalworld.com](http://aglobalworld.com)

### Umweltthemen

Umweltprogramm der Vereinten Nationen: [www.unep.net/profile](http://www.unep.net/profile)

---

(Stand: Dezember 2024)

Die Reiseinformationen lehnen sich an die Veröffentlichungen des Reisemedizinischen Zentrum - Tropeninstitut Hamburg und des Auswärtigen Amtes 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.