

## Länder-Information

### Zielland

### Polen - Ärztliche Versorgung

Den Rettungsdienst in Polen erreicht man über die Telefonnummer 999. Im Krankenhaus wird man bei Notfällen sofort behandelt, muss die Kosten aber eventuell bar bezahlen. Nach der Rückkehr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen nur die Kosten, die in Deutschland für eine Behandlung angefallen wären. Dafür benötigt man eine Quittung mit Art und Umfang der Behandlung sowie dem Namen des behandelnden Arztes. Grundsätzlich ist der Abschluss einer privaten Reisekrankenversicherung empfehlenswert. Medikamente bekommt man in Apotheken, die in den Ferienzentren und Großstädten ausreichend vorhanden sind. Spezialarzneimittel sollte man mitnehmen. Medizinisches Zentrum in Warschau: **Centrum Medyczne Damiana** ul. Wałbrzyska 46 02-739 Warszawa Tel. +48-22-5662222 Web: <http://www.damian.pl>

### Polen - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** ul. Jazdów 12 00-467 Warschau Tel.: +48-22-5841700 Fax: +48-22-5841739 E-Mail: [info@warschau.diplo.de](mailto:info@warschau.diplo.de) Web: <http://www.warschau.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-15 Uhr  
**Österreichische Botschaft** ul. Gagarina 34 00-748 Warschau Tel.: +48-22-8410081 Fax: +48-22-8410085 E-Mail: [warschau-ob@bmeia.gv.at](mailto:warschau-ob@bmeia.gv.at) Web: <http://www.bmeia.gv.at/botschaft/warschau.html> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-11 Uhr  
**Schweizerische Botschaft** Aleje Ujazdowskie 27 00-540 Warschau Tel.: +48-22-6280481 Fax: +48-22-6210548 E-Mail: [var.vertretung@eda.admin.ch](mailto:var.vertretung@eda.admin.ch) Web: <http://www.eda.admin.ch/warsaw> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr

### Polen - Elektrizität

Die Spannung beträgt 220-230 Volt Wechselstrom bei 50 Hertz. Es empfiehlt sich, besonders für die Nutzung von Schuko-Steckern, einen Adapter mitzunehmen.

### Polen - Essen & Trinken

Das polnische Nationalgericht ist Bigos, ein Schmoreintopf, bestehend aus Sauerkraut, Weißkohl, Fleisch vom Rind, Wild und Schwein, Waldpilzen sowie getrockneten Zwetschgen. Weitere Delikatessen sind Piroggen, gefüllte Teigtaschen, Zrazy, gefüllte Fleischwickel und Gołąbki, geschmorte Weißkohlrouladen. In polnischen Restaurants kann man köstliche deftige Gerichte wie Schweinekotelett mit Dillkartoffeln, Schweine-, Rinder- oder Lammbraten, aber auch Hase in Sahne, in Honig marinierte Schweinerippchen und Hackbraten im Teigmantel genießen. Fischspezialitäten sind angemachter Heringstatar, Salzheringe, gebackener Karpfen oder ausgekommener Zander. Zum Essen trinkt man in Polen gerne Bier oder polnischen Wodka. Zu der anschließenden Tasse Tee passen folgende Nachspeisen: Eier- oder Hefepfannkuchen mit Heidelbeeren, Käsekuchen mit einer Schokoladenglasur, Mohnkuchen oder Mürbekuchen mit Marmelade.

### Polen - Feiertage

Nowy Rok (Neujahr, 1. Januar); Święto Trzech Króli (Heilige Drei Könige, 6. Januar); Pierwszy dzień Wielkanocy (Ostersonntag, März/April); Drugi dzień Wielkanocy (Ostermontag, März/April); Święto Państwowe (Tag der Arbeit, 1. Mai); Święto Narodowe Trzeciego Maja (Tag der Verfassung von 1791, 3. Mai); Pierwszy dzień Zielonych Świątek (Pfingsten, Mai/Juni); Dzień Bożego Ciała (Fronleichnam, Mai/Juni); Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny (Mariä Himmelfahrt, 15. August); Wszystkich Świętych (Allerheiligen, 1. November); Narodowe Święto Niepodległości (Unabhängigkeitstag, 11. November); Pierwszy dzień Bożego Narodzenia & Drugi dzień Bożego Narodzenia (1. & 2. Weihnachtstag, 25. & 26. Dezember).

### Polen - Feste & Veranstaltungen

**März** In der Karwoche werden in Kalwaria Zebrzydowska die berühmten Passionsspiele veranstaltet. **Mai/Juni** In dieser Zeit findet das Filmfestival in Krakau statt (<http://www.krakowfilmfestival.pl>). **Juni** Ein beeindruckendes Spektakel ist die Seepilgerfahrt der Fischer aus Puck über die Danziger Bucht. Die Bootsprozession wird zu Ehren des Schutzheiligen St. Peter begangen. **September** Eine Woche lang wird in Breslau das internationale Festival für Kunst und Musik, Wratislavia Cantans, veranstaltet. Konzerte, Opern und Ballettspektakel sind nur ein Bruchteil des Programms (<http://www.nfm.wroclaw.pl/en/wratislavia-cantans>). **August** Das Wikinger-Festival auf der Insel Wolin ist das größte europäische Wikingertreffen. Fans der klassischen Musik fühlen sich von dem internationalen Chopinfestival in Duszniki Zdrój angezogen (<http://festival.pl/en/home-en>). **November/Dezember** Jazz Jamboree ist ein internationales Jazzfestival in Warschau (<https://www.facebook.com/jazzjamboreefestival>).

### Polen - Frauen allein unterwegs

Allein reisende Frauen werden in Polen nicht mit besonderen Problemen konfrontiert. Außerhalb der großen Städte fallen sie eher auf, erregen aber höchstens etwas Erstaunen, mit Belästigungen muss normalerweise nicht gerechnet werden. Dennoch sollte man die üblichen Verhaltensregeln beachten und sich z.B. nicht nachts alleine in einsamen Gegenden aufhalten und vom Fahren per Anhalter absehen.

## Polen - Homosexualität

Legalisiert wurden gleichgeschlechtliche Handlungen in Polen bereits 1932; bis in die 1990er Jahre wurde das Thema jedoch weitgehend tabuisiert. Inzwischen rückt es allmählich ins öffentliche Bewusstsein und wird zunehmend auch politisch diskutiert; seit 2003 besteht ein Antidiskriminierungsgesetz. Dennoch kommt es bis heute immer wieder zu gewalttätigen Ausschreitungen gegen Homosexuelle, weshalb gleichgeschlechtliche Paare auf den Austausch von Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit besser verzichten sollten. Eine LGBT-Szene existiert vor allem in Warschau.

## Polen - Klima & Reisezeit

Polen liegt in der gemäßigten Klimazone. Im Frühling ist es meistens warm und sonnig, Nachtfröste können jedoch bis in den Mai hinein vorkommen. Die Sommer sind ebenfalls warm mit Durchschnittstemperaturen zwischen 16 und 19 °C und die Winter kalt mit Durchschnittstemperaturen um 0 °C im Nordwesten und -5 °C im Südosten. Niederschlag fällt das ganze Jahr über, an der Ostseeküste ist es jedoch in der Regel angenehm sonnig und trocken. In den Bergen fällt viel Schnee. Krakau und Warschau sind zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. An der Ostseeküste ist von Juni bis August die beste Reisezeit.

## Polen - Menschen mit Behinderung

Die Urlaubsmöglichkeiten für Behinderte sind in Polen eher eingeschränkt. Es gibt zwar immer mehr behindertengerechte Gebäude, die öffentlichen Verkehrsmittel sind jedoch in der Regel noch nicht auf die Bedürfnisse Behinderter ausgerichtet.

## Polen - Notruf

Folgende Notrufnummern für Festnetzanschlüsse und öffentliche Telefone gibt es in Polen: Polizei 997; Feuerwehr 998; Rettungsdienst 999; Pannendienst 981. Notrufnummer für Touristen (Festnetz und Handy): +48-608-599999 Allgemeiner Notruf (Handy): 112

## Polen - Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten in Polen sind unterschiedlich. Allgemein gilt: Lebensmittelgeschäfte haben Mo-Fr 6-19/22 Uhr, Sa 7-13 Uhr, Warenhäuser Mo-Fr 9-20 Uhr geöffnet, Banken Mo-Fr 8-17 Uhr, Sa 8-14 Uhr, Wechselstuben Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr, einige auch durchgehend, Ämter und Behörden Mo-Fr 8-15 Uhr. Postämter haben in der Regel Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr geöffnet.

## Polen - Reisen im Land

Die Inlandsflüge in Polen werden zum Großteil von den Fluggesellschaften LOT (<http://www.lot.com>) bedient. Flughäfen für den Inlandsverkehr befinden sich in allen Großstädten. Die Bahn ist in Polen ein beliebtes Fortbewegungsmittel, da sie über ein relativ dichtes Schienennetz verfügt. Die Regionalbahnen sind eher langsam und in touristischen Regionen oft überfüllt, für die Reise mit ihnen muss man etwas mehr Zeit einplanen. Für einige Zugklassen besteht Reservierungspflicht. An den meisten Bahnhöfen werden Fahrkarten am Schalter verkauft. Infos: <http://www.pkp.pl> Empfehlenswert ist die Reise mit dem Bus. Zwischen den polnischen Ortschaften pendeln Überlandbusse, und in die Großstädte fahren Fernbusse. Der nationale Busverkehr wird von dem Unternehmen PKS (<http://www.pks-express.pl>) betrieben. Viele Fernbusverbindungen unterhält auch Polski Bus (jetzt ein Partner von FlixBus - <https://www.flixbus.pl/polskibus>). Fahrkarten für Fernbusse kauft man am Bahnhof oder beim Fahrer. In touristischen Regionen gibt es zahlreiche Unternehmen, die kürzere Fahrten mit Kleinbussen anbieten. Sie halten in der Nähe von Bus- und Eisenbahn-Bahnhöfen. Fahrkarten erhält man hier ausschließlich beim Fahrer. Der Zustand der Straßen ist schlechter als in Deutschland, aber nicht so schlecht wie sein Ruf. Es besteht ein gutes Netz an Fernstraßen. In Polen muss man ganztags mit Abblendlicht fahren. Die Autobahnabschnitte (A1, A2, A4, A8) sind mautpflichtig. Bei Fahrten auf Autobahnen sollte man daran denken, dass die zulässige Höchstgeschwindigkeit 130 km/h beträgt.

## Polen - Steckbrief

**Amtssprache:** Polnisch **Bevölkerung:** rund 38,5 Mio. Einwohner **Fläche:** 312.678 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Warschau (rund 1,7 Mio. Einwohner) **Landesvorwahl:** +48 **Währung:** Złoty (Abk.: zł, ISO-4217-Code: PLN) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ, engl. Central European Time, CET)

## Polen - Telefon

Telefonkarten für Telefonzellen erhält man in Postämtern, Tankstellen und Kiosken. Beim Telefonieren innerhalb Polens muss immer die Ortsvorwahl mitgewählt werden. Deutschland hat die Vorwahl 0049, Österreich 0043, Schweiz 0041. Mit GSM-Handys/Smartphones kann man in Polen problemlos telefonieren. Für Vieltelefonierer lohnt sich die Anschaffung einer polnischen Prepaid-Karte oder die Buchung eines speziellen Auslandstarifs beim eigenen Mobilfunkanbieter. Das Angebot an Internet-Cafés ist in Polen sehr gut, zudem gibt es in einigen Touristenorten und großen Städten flächendeckend kostenloses W-Lan, sodass die Kommunikation über das Internet die günstigste ist.

## Polen - Trinkgeld

In Restaurants und Cafés sind etwa 10 % des Rechnungsbetrags üblich.

## Polen - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten, 400

Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <http://www.zoll.de>.

## Litauen - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung in den größeren Städten des Landes ist gut und mit deutschen, österreichischen und schweizerischen Standards zu vergleichen. Außerhalb der Städte fehlt es jedoch oftmals an technischen und apparativen Möglichkeiten. Für EU-Bürger und solche der EFTA-Länder gilt die europäische Krankenversicherungskarte EHIC, die die ärztliche Versorgung und Kostenübernahme regelt, jedoch keine Rücktransporte übernimmt. Daher sollte vor Abreise bei der eigenen Krankenkasse überprüft werden, ob diese mit inbegriffen sind.

## Litauen - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Z. Sierakausko g. 24 03105 Vilnius Tel.: +370-5-2106400 Fax: +370-5-2106446 E-Mail: info@wilna.diplo.de Web: <https://wilna.diplo.de> **Österreichisches Honorarkonsulat** Jogailos g. 9 01116 Vilnius Tel.: +370-5-2666682 Fax: +370-5-2125591 E-Mail: consul@austrianconsulate.lt Web: [www.austrianconsulate.lt](http://www.austrianconsulate.lt) **Schweizerisches Generalkonsulat** Lvovo 25 09320 Vilnius Tel.: +370-5-2032969 Fax: +370-5-2032944 E-Mail: vilnius@honrep.ch Web: <https://www.eda.admin.ch> Die zuständige Botschaft befindet sich in Riga/Lettland.

## Litauen - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 220 Volt Wechselstrom (50 Hertz). In der Regel werden die Steckertypen C (Eurostecker) und F (Schukostecker) wie in Deutschland und Österreich verwendet. Für Schweizer Stecker des Typs J (dreipoliger Rundstecker) wird daher ein Adapter benötigt.

## Litauen - Essen & Trinken

Hoch im Kurs stehen in Litauen vor allem Kartoffelgerichte, wie z.B. Cepelinai, mit Hackfleisch gefüllte Kartoffelklöße, Kugelis, ein Kartoffelaufguss mit Speck und Zwiebeln, oder Bulviniai Blynai, Kartoffelpuffer. Eine typisch litauische Vorspeise ist Šaltibarščiai, eine kalte Rote-Beete-Suppe. Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet sich eine Scheibe Roggenbrot mit Skilandis an, einer geräucherten Wurst. Hauptspeisen sind meist sehr deftig wie z.B. Kohlrouladen oder Rinderbraten. Unbedingt probieren sollte man litauisches Bier, Met, einen Honigwein, oder Trejos Devyneries, einen Bitterbranntwein, hergestellt aus 26 Kräutern. Auf vielen Dessertkarten findet man verschiedene Pfannkuchenvarianten sowie mit Quark oder Beeren gefüllte Mehlklöße. Vorzüglich schmeckt auch Šakotis, litauischer Baumkuchen. Dazu trinkt man in der Regel einen starken, ungesüßten Espresso.

## Litauen - Feiertage

Neujahr (1. Januar); Unabhängigkeitstag von 1918 (16. Februar); Tag der Wiedererlangung der Unabhängigkeit 1990 (11. März); Ostern (März/April); Tag der Arbeit (1. Mai); Johannistag (24. Juni); Staatstag (6. Juli); Mariä Himmelfahrt (15. August); Allerheiligen (1. November); Weihnachten (25. & 26. Dezember).

## Litauen - Feste & Veranstaltungen

**Februar** Die karnevalistischen Umzüge an Užgavėnės sind in der Altstadt von Vilnius zu bestaunen. **21. März** Der Frühlingsanfang wird in ganz Vilnius mit Gesang, Tanz und großen Feuern begangen. **Mai** Anlässlich des internationalen Folklorefestes Skamba Skamba Kankliai werden in der Altstadt von Vilnius Volkstänze und -lieder zum Besten gegeben. An den zahlreichen Ständen werden litauische Köstlichkeiten und Kunsthandwerk angeboten. **Juni** Die Sommersonnenwende wird im ganzen Land mit Tänzen und Johannisfeuern gefeiert. **Juli** Klaipėda ist bekannt für seine tollen Festivals. Ende Juli findet stets das Seefest mit vielen kleinen Angel- und Segelwettbewerben und bunten Lichtspielen statt. **Juli/August** Lesungen und Konzerte sind Teil des Thomas-Mann-Festivals im einstigen Sommerhaus Thomas Manns in Nida (<http://www.thomas-mann-festival.de>). Das Sommerfestival von Christophor punktet mit zahlreichen Theaterperformances vor der Kulisse der historischen Altstadt. **September** Der Tag des Herbstäquinoktium, auch Herbstkarneval genannt, wird jedes Jahr fröhlich und farbenprächtig begangen. Rund um die Hauptstadt finden zahlreiche Veranstaltungen statt und eine Feuerskulpturenparade fährt durch das Zentrum. Besonders ausgelassen feiert man in diesem Monat das Erntefest in Dzūkija.

## Litauen - Frauen allein unterwegs

Allein reisende Frauen können sich in Litauen frei bewegen und auf eigene Faust das Land erkunden. Nachts sind einsame Gegenden zu meiden. In Bars und Diskos sollte auf Grund der Gefahr von K.o.-Tropfen das Glas auf keinen Fall aus den Augen gelassen werden, auch bei unverlangt angebotenen Drinks sollte Vorsicht geboten sein. In Großstädten, vor allem in Touristenhochburgen, sind Diebstähle oftmals das größte Problem. Wertsachen sollten daher immer eng am Körper und nicht offensichtlich getragen werden.

## Litauen - Homosexualität

Homosexualität ist zwar seit Jahren straffrei und es existiert ein Antidiskriminierungsgesetz, doch steht man dem Thema nicht überall offen gegenüber. In vielen konservativen, religiös geprägten Teilen des Landes stößt die gleichgeschlechtliche Liebe immer noch derart auf Ablehnung, dass sogar ein Gesetz verabschiedet wurde, welches die Thematisierung von Homosexualität an Schulen und öffentlichen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche verbietet. In der Hauptstadt und in Kaunas sowie Klaipėda gibt es kleine LGBT-Communities.

## Litauen - Klima & Reisezeit

In Litauen herrscht ein gemäßigt kontinentales Klima. In den Wintermonaten sinken die Temperaturen auf bis zu -5 °C. Die schneereichen und stabilen Winter locken jedes Jahr zahlreiche Touristen in die litauischen Skigebiete. Die Sommer sind relativ mild mit Höchsttemperaturen um die 22 °C. Für die warmen Sommermonate empfiehlt sich die Mitnahme von leichter, atmungsaktiver Kleidung. Für kühle Abende sollte

stets etwas Langärmeliges mitgenommen werden, auch Regenschutz ist empfehlenswert.

## Litauen - Menschen mit Behinderung

Viele Hotels, Ferienhäuser und öffentliche Einrichtungen wurden in den größeren Städten bereits behindertengerecht ausgebaut. Auch Gehwege befinden sich dort zumeist in einem guten Zustand, so dass sich Stolperfallen für Rollstuhlfahrer und blinde Menschen in Grenzen halten.

## Litauen - Notruf

In Litauen gilt die EU-Notrufnummer 112.

## Litauen - Öffnungszeiten

Geschäfte öffnen montags bis freitags von etwa 10-19 Uhr und samstags von 10-18 Uhr. Supermärkte haben dagegen oftmals 7 Tage die Woche von 8-22 Uhr auf. Postämter arbeiten montags bis freitags von 8/9-16 Uhr. In der Hauptstadt hat die Post bis etwa 19 Uhr geöffnet und samstags 9-16 Uhr. Banken kann man in der Regel montags bis freitags von 8-17/18 Uhr und teilweise auch samstags erreichen.

## Litauen - Reisen im Land

Das Straßennetz ist noch im Ausbau, befindet sich aber bereits in einem vergleichsweise guten Zustand. Dennoch gilt Litauen auf Grund der sehr hohen Anzahl an Verkehrstoten als das gefährlichste Land für Autofahrer. Grund dafür sind hier aber nicht unbedingt die Straßen, sondern die teilweise höchst riskante Fahrweise der Einheimischen. Wer mit dem eigenen Auto anreist oder sich einen Mietwagen leistet, der sollte daher unbedingt besonders umsichtig fahren. Hinweis: Autofahrer sind verpflichtet, das ganze Jahr auch tagsüber mit Abblendlicht zu fahren; zudem muss ein kleiner Feuerlöscher im Auto sein. Für den öffentlichen Nahverkehr sind vor allem Busse zuständig. Litauische Sprachkenntnisse sind für die Entschlüsselung der Fahrpläne durchaus hilfreich. Kurioserweise befinden sich manche Haltestellen direkt an den litauischen Autobahnen, hier ist beim Ein- und Aussteigen besondere Vorsicht geboten.

## Litauen - Steckbrief

**Amtssprache:** Litauisch **Bevölkerung:** rund 3 Mio. Einwohner **Fläche:** 65.300 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Vilnius (rund 530.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +370 **Währung:** Euro (Abk.: €; ISO-4217-Code: EUR) **Zeitzone:** Eastern European Time (EET). Mitteleuropäische Zeit (MEZ) +1 Std.

## Litauen - Telefon

Für Telefonate ins Ausland gelten die jeweiligen Ländervorwahlen. Für Deutschland gilt die 0049, für die Schweiz die 0041 und für Österreich die 0043. Litauen hat die Landesvorwahl 00370. Mit dem Wegfall der Roaminggebühren innerhalb der EU ist auch mobiles Telefonieren in Litauen günstig geworden. Öffentliche Münz- und Kartentelefone sind vorhanden, die dazugehörigen Karten bekommt man an vielen Kiosken, Postämtern oder in den Läden der Telecom (Lietuvos telekomas). Die günstigste Kommunikationsmöglichkeit bietet das Internet, z.B. in Hotels und Internetcafés oder über W-LAN an öffentlichen Plätzen.

## Litauen - Trinkgeld

Hotels, Restaurants und Taxis erheben oftmals bereits einen Servicezuschlag auf den Rechnungspreis. Bei besonderer Zufriedenheit freut sich das Personal aber über ein kleines finanzielles Extra in Höhe von etwa 10 %.

## Litauen - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Als Richtmengen gelten: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos, 200 Zigarren, 1 kg Tabak, 10 l Spirituosen bzw. alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops), 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, wovon maximal 60 l Schaumwein sein dürfen, und 110 l Bier. Kaffee und kaffeehaltige Erzeugnisse sind bis 10 kg ebenfalls zollfrei. Für Parfüm gelten keine Mengenbegrenzungen. Bargeld und gleichgestellte Zahlungsmittel (z.B. Sparbücher, Schecks/Reiseschecks) dürfen unbeschränkt ein- und ausgeführt werden, müssen aber bei Befragen ab 10.000 EUR angemeldet werden. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen oder 2 l Zwischenerzeugnisse oder 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Geldmittel ab einem Wert von 10.000 EUR müssen angemeldet werden. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Bestimmte Waren wie Arznei- und Betäubungsmittel, jugendgefährdende und verfassungswidrige Medien, Fälschungen oder Produkte aus der Tier- und Pflanzenwelt (z. B. Elfenbein oder Krokodilleder) unterliegen Genehmigungspflichten oder Verboten. Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen.

## Lettland - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung durch Ärzte und Apotheken ist flächendeckend. In Lettland wird auf die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card - EHC) behandelt. Man muss die Behandlung im Voraus bezahlen. Die Krankenkasse erstattet dann gegen Vorlage der Quittung die Kosten. Für eventuell anfallende Rücktransport- und Mehrkosten ist eine private Auslandskrankenversicherung sinnvoll.

## Lettland - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Raina bulvaris 13 1050 Riga Tel.: +371-67085100 Fax: +371-67085148 Web: <http://www.riga.diplo.de> **Österreichische Botschaft** Elizabetes iela 15-4° 1010 Riga Tel.: +371-67216125 E-Mail: [riga-ob@bmeia.gv.at](mailto:riga-ob@bmeia.gv.at) **Schweizerische Botschaft** Elizabetes 2 1340 Riga Tel.: +371-67338351 Fax: +371-67338354 Web: <http://www.eda.admin.ch/riga>

## Lettland - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 230 Volt/50 Hertz. Wie in Deutschland und Österreich werden die Steckertypen C (Eurostecker) und F (Schuko-Stecker) verwendet. Für die in der Schweiz verwendeten Stecker des Typs J (dreipolige Rundstecker) wird ein Adapter benötigt.

## Lettland - Essen & Trinken

Die Küche Lettlands ist von der russischen, deutschen sowie polnischen Küche beeinflusst. Das lettische Nationalgericht ist Pelmeni, mit Schweinefleisch gefüllte Teigtaschen. Weitere Spezialitäten sind graue Bohnen oder Erbsen mit Speck und Zwiebeln, Kartoffeln mit Hüttenkäse, geräucherte Wurst und eingelegter Hering. Borschtsch, eine Rote-Beete-Suppe wird hierzulande auch sehr gern gegessen. Die auf Speisekarten am häufigsten zu findenden Fische sind Lachs, Hering, Hecht, Forelle und Aal. In den Wintermonaten sind hauptsächlich Fleisch, Gemüse und Kartoffeln die Grundzutaten eines jeden Gerichtes. Im Sommer werden die verschiedenen Beeren zu Marmelade oder Obstkuchen verarbeitet. Honigkuchen und Hefezöpfe sind ebenfalls beliebte Nachspeisen. Für den kleinen Hunger zwischendurch bieten sich Pasteten mit Kohl und hartgekochten Eiern oder Pfannkuchen mit Fleisch und Käse an. Zum Essen trinkt man in der Regel Bier oder lettischen Champagner und als Digestif einen russischen oder lettischen Wodka.

## Lettland - Feiertage

Neujahr (1. Januar); Karfreitag & Ostern (März/April); Tag der Arbeit (1. Mai); Wiederherstellung der Unabhängigkeit der Republik Lettland (4. Mai); Mittsommerfest (23. Juni); Johannisfest (24. Juni); Ausrufung der Republik Lettland (18. November); Weihnachten (25./26. Dezember); Silvester (31. Dezember).

## Lettland - Feste & Veranstaltungen

**Januar** Das erste wichtige Ereignis des Jahres ist das Weltcuprennen auf der Bobbahn in Sigulda. **April-Mai** Verzaubern lassen darf man sich auf dem International Baltic Ballet Festival in Riga (<http://www.ballet-festival.lv>). **Juni** In den Burgruinen von Cesis wird das Mittelalter-Festival mit Ritterspielen und Theateraufführungen veranstaltet. Das wichtigste Fest für jeden Letten ist das Sonnenwendfest in der Nacht vom 23. zum 24. Juni. **Juli** In Liepaja trifft man sich zum Stadtfest. In diesem Monat empfiehlt sich ebenfalls das Internationale Opernfestival in Sigulda. In Ventspils lohnt sich ein Besuch auf dem jährlichen Meeresfest, das mit einer feierlichen Prozession und einer rauschenden Party gefeiert wird. Teil des Stadtfestes von Kuldiga ist ein mittelalterlicher Markt. **November-Februar** Das Winterfest in Riga ist ein Musikfestival, das sich über den Zeitraum von vier Monaten erstreckt (<http://www.hbf.lv>).

## Lettland - Frauen allein unterwegs

Alleinreisende Frauen werden in Lettland nicht mit besonderen Problemen konfrontiert. Mit den üblichen Vorsichtsmaßnahmen kann man sich sehr gut in Lettland bewegen. Dazu gehört - wie fast überall - dass Frauen nicht allein per Anhalter reisen sollten.

## Lettland - Homosexualität

Homosexualität wird in Lettland von der Bevölkerung eher weniger toleriert. In der Lettischen Verfassung ist die Ehe für Schwule und Lesben explizit verboten. In Riga gibt es eine kleine Schwulenszene. Den offenen Austausch von Zärtlichkeiten sollte man aus Sicherheitsgründen jedoch vermeiden, da es in der Vergangenheit zu Gewalthandlungen gegenüber Lesben und Schwulen gekommen ist.

## Lettland - Klima & Reisezeit

Lettland hat ein gemäßigtes Klima mit angenehmen Sommern und kalten Wintern. Wärmster Monat ist der Juli mit durchschnittlichen Temperaturen von ca. 16-18 °C. Der kälteste Monat an der Ostsee ist der Januar mit Temperaturen von bis zu -20 °C. Im Osten des Landes ist es im Februar mit -10 °C am kältesten. Der Niederschlag ist relativ gleichmäßig über das Jahr verteilt. Die beste Reisezeit ist von Mai bis September. Das Baden in der Ostsee ist eigentlich nur im Sommer empfehlenswert mit Wassertemperaturen von bis zu 17 °C.

## Lettland - Menschen mit Behinderung

Gebäude und öffentliche Verkehrsmittel sind in der Regel noch nicht behindertengerecht ausgestattet.

## Lettland - Notruf

Feuerwehr: 01, Polizei: 02, Ambulanz: 03 (Festnetz und mobil)

## Lettland - Öffnungszeiten

Die Geschäfte in den Städten sind in der Regel Mo-Fr 10-21, Sa/So 10-20 Uhr geöffnet. In ländlichen Gebieten schließen die Geschäfte früher und oft auch zur Mittagszeit. Banken öffnen werktags zwischen 9 und 10 Uhr und schließen zwischen 16 und 18 Uhr. Wechselstuben haben oft sieben Tage pro Woche geöffnet.

## Letland - Reisen im Land

In Letland ist das öffentliche Verkehrsnetz gut ausgebaut. Busse sind das wichtigste Verkehrsmittel. In jeder größeren Stadt gibt es einen Busbahnhof. Auch kleinere Ortschaften werden mindestens einmal pro Tag angefahren (<http://www.autoosta.lv>). Das Bahnstreckennetz wird erst allmählich wieder aufgebaut. Es ist nicht sehr weit verzweigt und nur auf den Hauptstrecken fahren die Züge in einer guten Taktfrequenz. Autos kann man in größeren Städten und an den Flughäfen mieten. Die Hauptverkehrsstraßen sind in einem guten Zustand. Bei Nebenstraßen ist dies nicht immer der Fall. In Letland fährt man immer mit Abblendlicht. Die Promillegrenze liegt bei 0,5.

## Letland - Steckbrief

**Amtssprache:** Lettisch **Bevölkerung:** rund 2,3 Mio. Einwohner **Fläche:** 64.589 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Riga (rund 720.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +371 **Währung:** Euro (Abk.: €; ISO-4217-Code: EUR) **Zeitzone:** Eastern European Time (EET); Mitteleuropäische Zeit (MEZ) & Mitteleuropäische Sommerzeit (MESZ) +1 Std.

## Letland - Telefon

Telefonzellen funktionieren mit Telefonkarten, die in Tankstellen, größeren Geschäften und Kiosken verkauft werden. In Letland wurde das Telefonsystem digitalisiert. Von einem Anschluss mit 8-stelliger digitaler Nummer kann man jede andere 8-stellige Nummer anwählen, das Wählen der Vorwahl entfällt. Wenn man eine Nummer nicht erreicht, lässt man die 6 (Festnetz) oder 2 (Mobilnetz) am Anfang der Nummer weg. Noch sind nicht alle Telefonnummern umgestellt. Für Mobiltelefone bieten sich wieder aufladbare Prepaid-Karten im Wert von ca. 20 EUR an, die man in größeren Geschäften und an Kiosken erhält. Die Landesvorwahl von Letland lautet: 00371.

## Letland - Trinkgeld

Trinkgelder waren in Letland früher nicht üblich, werden in den Städten mittlerweile jedoch erwartet. Im Restaurant und im Hotel sind 10 % des Rechnungsbetrages normal. Auf dem Lande trifft man gelegentlich noch auf Unverständnis, wenn man Trinkgeld gibt.

## Letland - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten oder 400 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück oder 200 Zigarren oder 1 kg Tabak und 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Bargeld im Wert von über 10.000 EUR muss bei Ein- und Ausreise innerhalb der EU auf Befragen angegeben werden. Die Einfuhr von Waffen ist verboten. Für die Ausfuhr von Antiquitäten wird ein Ausfuhrzertifikat benötigt. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <http://www.zoll.de>.

## Estland - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung durch Ärzte und Apotheken ist flächendeckend. In Estland wird auf die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, kurz „EHIC“) behandelt. Man muss die Behandlung im Voraus bezahlen. Die Krankenkasse erstattet dann gegen Vorlage der Quittung die Kosten. Rücktransport- und Mehrkosten deckt eine private Auslandsrankenversicherung ab.

## Estland - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Toom-Kuninga 11 15048 Tallinn Tel.: +372-627-5300 Fax: +372-627-5304 E-Mail: info@tallinn.diplo.de Web: <https://tallinn.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.30-11.30 Uhr, Mi 14-16 Uhr  
**Österreichische Botschaft** Vambola 6, 5. Stock 10114 Tallinn Tel.: +372-627-8740 Fax: +372-631-4365 E-Mail: tallinn-ob@bmeia.gv.at Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-tallinn> Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-12.30 Uhr  
**Schweizerisches Generalkonsulat** Lehmann & Partner OÜ F.R. Faehmanni 37 - 6 10125 Tallinn Tel.: +372-52-36329 E-Mail: tallinn@honrep.ch Web: <https://www.eda.admin.ch/riga> Die zuständige Botschaft befindet sich in Riga/Lettland.

## Estland - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 230 Volt/50 Hertz. In der Regel passen Stecker des Typs C und F. In ländlichen Gebieten ist ein Reiseadapter trotzdem sinnvoll.

## Estland - Essen & Trinken

Während des langen Winters isst man in Estland gerne Blutwurst mit Sauerkraut. Weitere estnische Nationalgerichte sind Sult, Kalb- oder Schweinefleisch in Aspik, Rossolye, eingelegter Hering mit Rüben, und Taidetud Basikarind, gefüllter Kalbsbraten. Typische Fischgerichte sind Milchsuppe mit Fisch oder Salzhering mit gekochten Kartoffeln, saurer Sahne und Zwiebelringen. Aal oder Scholle verspeist der Este am liebsten geräuchert. Gern gegessen werden auch in Öl eingelegte Sprotten. Zum Hinunterspülen wird hauptsächlich Bier getrunken. Platz eins der beliebtesten hochprozentigen Drinks belegen Viru Valge oder Saaremaa, regionale Wodka-Sorten, und Vana Tallinn, ein Kräuterschnaps. Naschkatzen sollten unbedingt Kohuke probieren, eine mit Hüttenkäse gefüllte aromatische Schokolade. "Kama" aus geröstetem Gersten-, Roggen-, Hafer-, Erbsen- und Bohnenmehl kann, angemacht mit Milch und Honig, ebenso als Nachspeise wie als süßes Frühstück serviert werden.

## Estland - Feiertage

Neujahr (1. Januar); Unabhängigkeitstag (24. Februar); Karfreitag (März/April); Ostersonntag (März/April); Maifeiertag (1. Mai); Pfingsten (Mai/Juni); Tag des Sieges (23. Juni); Johannisfest (24. Juni); Tag der wiedererlangten Unabhängigkeit (20. August); Weihnachten (24./25./26. Dezember).

## Estland - Feste & Veranstaltungen

**April-Mai** In Tallinn, Tartu, Pärnu, Viljandi und Otepää feiert man das Jazzkaar Festival. Die Konzerte werden von internationalen sowie einheimischen Stars dargeboten (<https://www.jazzkaar.ee>). **Juni** In ganz Estland feiert man die Johannisnacht bzw. das Mittsommerfest mit Musik, Tanz und Lagerfeuern. **Juli** Das Biersommer Festival Öllesummer in Tallinn ist das größte baltische Freiluft-Fest. An insgesamt fünf Tagen treten nationale und internationale Bands auf (<https://www.facebook.com/Ollesummer>). **August** In diesem Monat findet in Tartu das Love Film Festival Tartuff statt (<https://www.tartuff.ee>). **November-Dezember** Ein besonderes Highlight ist das in Tallinn, Tartu und Pärnu veranstaltete Black Nights Festival. Das Filmfest zeigt weltweite Kinohits (<https://www.poff.ee>).

## Estland - Frauen allein unterwegs

Allein reisende Frauen werden in Estland nicht mit besonderen Problemen konfrontiert. Mit den üblichen Vorsichtsmaßnahmen kann man sich sehr gut in Estland bewegen. Dazu gehört - wie fast überall - dass Frauen nicht allein per Anhalter reisen sollten.

## Estland - Homosexualität

Homosexualität wird in Estland im zunehmenden Maße akzeptiert, lange Zeit war die gleichgeschlechtliche Liebe jedoch eher tabuisiert. Seit 1992 ist Homosexualität in Estland legal, seit 2004 besteht ein Antidiskriminierungsgesetz. Eingetragene Partnerschaften sind seit 2014 möglich, die Homo-Ehe nicht. Eine LGBT-Szene gibt es in Tallinn und in Tartu.

## Estland - Klima & Reisezeit

Estland hat ein gemäßigtes Klima mit langen, kalten Wintern und kurzen, relativ warmen Sommern. Im Winter betragen die Temperaturen im Durchschnitt zwischen -3 °C und -7 °C. Tiefsttemperaturen von -25 bis -30 °C sind durchaus möglich. Im Sommer liegen die durchschnittlichen Temperaturen zwischen 13 und 17 °C. Die meisten Niederschläge fallen in den Sommermonaten, die sich dennoch als beste Reisezeit empfehlen.

## Estland - Menschen mit Behinderung

Seit dem Beitritt des Landes zur EU im Jahr 2004 sind v.a. im Bereich der Hotellerie und Gastronomie (insbesondere mit drei oder mehr Sternen) vermehrt Bemühungen festzustellen, den Bedürfnissen behinderter Menschen gerecht zu werden. Rechtlich gesehen ist Barrierefreiheit für alle Bedienungseinrichtungen vorgeschrieben, in denen dies baulich möglich ist. In Privatunterkünften und in ländlichen Gebieten kann sich die Suche nach einer passenden Unterkunft allerdings noch schwierig gestalten. In einigen Teilen der Altstadt von Tallinn sind Rollstuhlfahrer auf fremde Hilfe angewiesen, da die Wege manchmal sehr steil sind;



Kopfsteinpflaster und hohe Bordsteinkanten erschweren die Fortbewegung zusätzlich. Museen, Spa- und Wellnesseinrichtungen sowie Naturparks sind inzwischen meist mit behindertengerechten Zugängen ausgestattet. Weitere Auskünfte erteilt: **Procap Reisen & Sport** Frobürgstraße 4 4601 Olten Tel.: +41-62-2068830 E-Mail: info@procap.ch Web: <https://www.procap.ch> Öffnungszeiten: Do 9-12 und 13.30-16.30 Uhr, Mi 13.30-16.30 Uhr, Fr 9-12 und 13.30-15.30 Uhr Informationen im Internet auch unter <https://www.wato.de> oder <https://www.behindertenreisen.de>.

## Estland - Notruf

Feuerwehr und Ambulanz: 112, Polizei: 110

## Estland - Öffnungszeiten

Im Baltikum gibt es keine Ladenschlussgesetze. Die Geschäfte in den Städten sind in der Regel Mo-Fr 9-19/20 Uhr, Sa/So bis 17/18 Uhr geöffnet. In ländlichen Gebieten schließen die Geschäfte früher und oft auch zur Mittagszeit. Große Einkaufszentren bleiben dagegen oft bis 22 Uhr geöffnet. Banken können werktags zwischen 9 und 16 Uhr aufgesucht werden; Wechselstuben oft auch am Wochenende. Die Hauptpost in Tallinn öffnet Mo-Fr 8-20 Uhr und Sa 8-17 Uhr (<https://www.omniva.ee>). Büros sind Mo-Fr 8.30-17.30/18.30 Uhr besetzt.

## Estland - Reisen im Land

Busse sind das wichtigste öffentliche Verkehrsmittel in Estland. Das Land verfügt über zahlreiche Verbindungen, die mindestens einmal pro Tag auch kleinere Ortschaften anfahren (<https://www.tpilet.ee>). In Tallinn starten Busse in die Region am Busbahnhof direkt neben dem Hauptbahnhof. Die Bahnverbindungen sind im Vergleich seltener und oft langsamer, werden aber in jüngerer Zeit verbessert (<https://edel.ee>). Die Vororte von Tallinn erreicht man mit einer Elektrobahn (<https://elron.ee>). Der Schiffsverkehr funktioniert gut; die wichtigsten Inseln können in relativ kurzen Abständen mit Fähren erreicht werden. Informationen über Kreuzfahrten finden sich unter <http://www.baltikuminfo.de>. Mietwagen erhält man in größeren Städten und an den Flughäfen. Neben den Fahrzeugpapieren und einer Unfallversicherung benötigt man zum Selbstfahren auch einen internationalen Führerschein. Die Hauptverkehrsstraßen sind in einem guten Zustand. Bei Nebenstraßen ist dies nicht immer der Fall. In Estland fährt man immer mit Abblendlicht und es herrscht Rechtsverkehr. Die Promillegrenze liegt bei 0,0. Die Geschwindigkeitsbegrenzung beträgt 50 km/h innerhalb geschlossener Ortschaften, 90 km/h außerhalb und bis zu 120 km/h auf Schnellstraßen. Estland ist relativ flach und daher auch zum Fahrradfahren gut geeignet. Allerdings haben es Radfahrer schwer, sich im Straßenverkehr gegenüber den Autofahrern zu behaupten. Immerhin gibt es bislang rund 4.000 km ausgewiesene Radwege. Radkarten für die Gegend rund um Tallinn können z.B. unter <https://www.tallinn.ee> heruntergeladen werden.

## Estland - Steckbrief

**Amtssprache:** Estnisch **Bevölkerung:** rund 1,3 Mio. Einwohner **Fläche:** 45.227 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Tallinn (rund 430.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +372 **Währung:** Euro (Abk.: €; ISO-4217-Code: EUR) **Zeitzone:** Eastern European Time (EET); Mitteleuropäische Zeit (MEZ) & Mitteleuropäische Sommerzeit (MESZ): +1 Std.

## Estland - Telefon

Telefonzellen funktionieren mit Telefonkarten, die in Tankstellen, größeren Geschäften und Kiosks verkauft werden. Telefonnummern aus Estland sind meist siebenstellig und haben keine gesonderte Vorwahl. Für die Nutzung von Mobiltelefonen bieten sich wiederaufladbare Prepaid-Karten an, die man in größeren Geschäften und Kiosks erhält. Um nach Deutschland zu telefonieren wählt man 0049 vor, nach Österreich 0043 und für Gespräche in die Schweiz 0041. Estland hat die Landesvorwahl 00372.

## Estland - Trinkgeld

Trinkgelder waren in Estland früher nicht üblich, werden in den Städten mittlerweile jedoch erwartet. In Restaurants und Hotels sind 10 % des Rechnungsbetrages üblich.

## Estland - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen oder 2 l Zwischenerzeugnisse oder 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Andere Waren sind bis zu einem Wert von 300 EUR bzw. 430 EUR bei Anreise per Schiff oder Flugzeug von Abgaben befreit (Jugendliche unter 15 Jahre: 175 EUR). Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <http://www.zoll.de>.

## Schweden - Ärztliche Versorgung

Die ärztliche Versorgung in Schweden entspricht mitteleuropäischem Standard. Bei Unfall oder Erkrankung wendet man sich an die Poliklinik (vårdcentral), in dringenden Fällen an die Unfallaufnahme (akuten) des nächstgelegenen Krankenhauses (sjukhus). Zwischen Schweden und vielen EU-Staaten bestehen Abkommen, nach denen Touristen im akuten Krankheitsfall den Schweden gleichgestellt sind. Die für eine Behandlung notwendige Europäische Krankenversicherungskarte erhält man bei den heimischen Krankenkassen. Eine größere Unabhängigkeit und Flexibilität hat man mit dem Abschluss einer Reisekrankenversicherung.

## Schweden - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Skarpögatan 9 11527 Stockholm Tel.: +46-8-6701500 Fax: +46-8-6701572 Web: <https://stockholm.diplo.de> **Österreichische Botschaft** Kommendörsgatan 35/V 11458 Stockholm Tel.: +46-8-6651770 Fax: +46-8-6626928 E-Mail: [stockholm-ob@bmeia.gv.at](mailto:stockholm-ob@bmeia.gv.at) Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-stockholm> **Schweizerische Botschaft** Valhallavägen 64 100 41 Stockholm Tel.: +46-8-6767900 Fax: +46-8-211504 E-Mail: [stockholm@eda.admin.ch](mailto:stockholm@eda.admin.ch) Web: <https://www.eda.admin.ch/stockholm>

## Schweden - Elektrizität

Die Stromspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom. Es werden dieselben Steckertypen (C und F) wie in Deutschland und Österreich verwendet, für in der Schweiz verwendete dreipolige Rundstecker (Typ J) wird ein Adapter benötigt.

## Schweden - Essen & Trinken

Urlauber dürfen sich auf ein Frühstück mit original schwedischem Knäckebröt freuen. Auf den Abendspeisekarten findet man Biff à la Lindström, einen gefüllten Hackfleischbraten, serviert mit Kartoffeln und Erbsen, Hühnergulasch mit Bananen und Erdnüssen, Fleischbällchen in Rahmsauce oder Bratkartoffeln mit Zwiebeln, Fleisch, Spiegelei und Roter Bete. Zum Essen wird besonders gerne Cider vom Fass getrunken, meist in den Geschmacksrichtungen Apfel oder Birne. Kaffee ist ein sehr populäres Getränk. Typisch schwedische Nachspeisen sind Kanebullar, Zimtschnecken, Semlor, gebackener Hefeteig, gefüllt mit Marzipan und Schlagsahne, Prinsesstårta, eine mit Marzipan überzogene Torte, und Chokladbollar, mit Kokossplintern ummantelte Pralinen aus Kakaopulver, Haferflocken und Fett.

## Schweden - Feiertage

Nyårsdagen (Neujahr, 1. Januar); Trettondedag jul (Heilige Drei Könige, 6. Januar); Långfredagen (Karfreitag, März/April); Påskdagen & Annandag påsk (Ostersonntag und -montag, März/April); Första maj (Tag der Arbeit, 1. Mai); Kristi himmelsfärds dag (Christi Himmelfahrt, Mai); Pingstdagen (Pfingstsonntag, Mai/Juni); Nationaldagen (Nationalfeiertag, 6. Juni); Midsommardagen (Mittsommertag, Juni); Alla helgons dag (Allerheiligen, 2. November); Julafton (Heiligabend, 24. Dezember); Juldagen (1. Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember); Annandag jul (2. Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember); Nyårsafton (Silvester, 31. Dezember).

## Schweden - Feste & Veranstaltungen

**Januar-Februar** Das Göteborg International Film Festival ist das größte öffentliche Film-Festival in Skandinavien (<https://goteborgfilmfestival.se>). **Juni** Auf dem viertägigen Sweden Rock Festival in Sölvesborg treten u.a. internationale Stars auf (<https://www.swedenrock.com>). Die Sommersonnenwende wird im ganzen Land mit Mittsommerfesten gefeiert. **Juni/Juli** Das Stockholm Jazz Festival findet auf der Insel Skeppsholmen statt (<https://stockholmjazz.se>). **Juli** Östersjöfestivalen ist ein baltisches Festival, das in Karlshamn mit Konzerten, einer Straßenparade und gutem Essen gefeiert wird (<http://www.karlshamn.com>). **August** Das Malmöfestivalen erstreckt sich über acht Tage. Freuen darf man sich u.a. auf viel Musik, Theaterstücke, Comedy, einen Zirkus und Kunstmarkt sowie zahlreiche Shows (<https://www.malmofestivalen.se>). **November-Dezember** Göteborg Christmas ist der größte Weihnachtsmarkt in Skandinavien. Der romantisch beleuchtete Markt erstreckt sich vom Vergnügungspark Liseberg bis zum Hafen. Die vielen Lichter, das gute Essen und die passende Musik tragen zu einer einzigartigen weihnachtlichen Atmosphäre bei.

## Schweden - Frauen allein unterwegs

Frauen können in Schweden sicher und problemlos alleine reisen. Außergewöhnliche Vorsichtsmaßnahmen sind nicht zu treffen. Allgemeine Gefahrensituationen wie Trampen ohne Partner oder nächtliche Spaziergänge allein auf der Straße oder im Park sind - wie in anderen europäischen Ländern auch - zu vermeiden. Bestimmte Reaktionen der Männer wie Pfiffe, Gesten und Rufe sind in übertriebenem Maße nicht zu erwarten.

## Schweden - Homosexualität

Seit 2009 können gleichgeschlechtliche Paare in Schweden heiraten. Der überwiegende Teil der schwedischen Gesellschaft begegnet homosexuellen Männern und Frauen liberal und tolerant. Das Austauschen von Zärtlichkeiten wie Händchenhalten und Küssen in der Öffentlichkeit ruft in der Regel keine diskriminierenden Reaktionen der Bevölkerung hervor. Einschlägige Clubs und Bars findet man in Großstädten wie Stockholm und Göteborg.

## Schweden - Klima & Reisezeit

Das Kaledonische Gebirge an der Westgrenze zu Norwegen schirmt den überwiegenden Teil Schwedens vom Atlantik ab. Charakteristisch für das Land ist daher ein Kontinentalklima mit großen Temperaturschwankungen im Verlauf eines Jahres. In den manchmal über 25 °C warmen Sommern gibt es zuweilen wochenlange Schönwetterperioden, im schneereichen Winter sinken die Temperaturen oft weit unter den Gefrierpunkt. Die schönsten Reisemonate sind - auch wegen der langen Tage - Juni bis August.

## Schweden - Menschen mit Behinderung

Informationen zu behindertengerechtem Reisen erhält man bei: Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet, Storforsplan 44, Box 43, 123 21 Farsta, Tel.: +46-8-6858000, <https://dhr.se>, [info@dhr.se](mailto:info@dhr.se).

## Schweden - Notruf

Notrufnummer für Polizei, Feuerwehr und Krankenwagen: 112.

## Schweden - Öffnungszeiten

In Schweden sind die Öffnungszeiten nicht reglementiert. Meistens gelten jedoch folgende Zeiten: Banken auf dem Land haben Mo-Fr 9.30-15 Uhr, Do bis 17 Uhr, in den größeren Städten tgl. 9.30-17 Uhr geöffnet. Postämter öffnen Mo-Fr 9/9.30-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr, auf dem Land oft kürzer und im Juli sind sie samstags oft geschlossen. Fachgeschäfte: meist Mo-Fr 9.30-18 Uhr, Sa 9-13/16 Uhr. Lebensmittelgeschäfte: meist Mo-Fr 9-19/20 Uhr, teilweise bis 22 Uhr, Sa 9-13 Uhr, So 11-16/17 Uhr. Museen: meist 10-17 Uhr.

## Schweden - Reisen im Land

Angesichts der enormen Nord-Süd-Ausdehnung des Landes von mehr als 1.500 km wird deutlich, dass man trotz des gut ausgebauten Straßennetzes und der geringen Verkehrsdichte - Ausnahmen sind nur die Ballungsräume um Stockholm, Göteborg und Malmö - für Autofahrten von der Südküste nach Lappland viel Zeit einplanen muss. Ganz gleich, in welchem Landesteil man unterwegs ist, man sollte stets aufmerksam fahren; Kollisionen mit Wild oder gar Elchen sind lebensgefährlich. Erkundigen Sie sich nach den Tempolimits, auf Überschreitungen stehen hohe Bußgelder. Außerdem muss auch tagsüber das Abblendlicht eingeschaltet sein. Inlandsflüge verbinden rund 40 Flugplätze miteinander. Vor allem im Süden des Landes ist das Netz der Bahnlinien eng geknüpft, im Norden existieren nicht so viele Verbindungen. Busse, die von den Bahnhöfen in regelmäßigen Abständen in kleinere Orte fahren, können zusammen mit dem Zugticket gebucht werden. Preisgünstig reist man mit Expressbussen, die gut 1.500 Orte im Land ansteuern.

## Schweden - Steckbrief

**Amtssprache:** Schwedisch, Finnisch, Meänkieli und Samisch **Bevölkerung:** rund 10,2 Mio. Einwohner **Fläche:** 450.295 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Stockholm (rund 975.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +46 **Währung:** Schwedische Krone (Abk.: Skr; ISO-4217-Code: SEK) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ)

## Schweden - Trinkgeld

In Hotels und Restaurants ist der Bedienungszuschlag im Preis bereits inbegriffen. Jedoch ist ein Trinkgeld für guten Service üblich. Im Taxi wird der Preis aufgerundet.

## Schweden - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Für die Einfuhr von Lebensmitteln nach Schweden gelten folgende Regeln: Fische (ausgenommen und gereinigt) und Fleisch dürfen bis zu 15 kg für den Eigenverbrauch eingeführt werden. Milch, Käse, Butter und Eier dürfen nur dann eingeführt werden, wenn sie zum persönlichen Gepäck des Reisenden gehören. Weitere Informationen findet man unter <https://www.tullverket.se>. Zusammen mit Bier oder anderen alkoholischen Getränken darf der Wert von 1.700 SEK nicht überschritten werden. Unter 20 Jahren ist die Einfuhr von Alkohol verboten. Landes- und Fremdwährung darf uneingeschränkt ein- und ausgeführt werden. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Bei der Rückreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g andere Tabakwaren und 5 l Alkohol unter 18 Vol.-% sowie 1 l Alkohol über 18 Vol.-% einführen. Die Wertfreigrenze aller Waren beträgt 300 CHF (inklusive Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen.

## Transitland

### Deutschland - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung in Deutschland ist flächendeckend gut, der Standard allgemein hoch. Für Schweizer und EU-Bürger, mit deren Heimatländern ein Sozialabkommen besteht, erfolgt eine ärztliche Behandlung über die Krankenversicherungskarte (EHIC), ansonsten muss die Rechnung zunächst privat bezahlt werden. In diesem Fall ist es ratsam, eine Reisekrankenversicherung abzuschließen, welche die Kosten gegen Vorlage der Rechnung erstattet.

### Deutschland - Diplomatische Vertretungen

**Österreichische Botschaft** Stauffenbergstraße 1 10785 Berlin Tel.: +49-30-202870 Fax: +49-30-2290569 E-Mail: berlin-ob@bmeia.gv.at Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-berlin> Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9-13 Uhr, Mi 12-16 Uhr **Schweizerische Botschaft** Otto-von-Bismarck-Allee 4A 10557 Berlin Tel.: +49-30-3904000 Fax: +49-30-3911030 E-Mail: berlin@eda.admin.ch Web: <https://www.eda.admin.ch/berlin> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr

### Deutschland - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom.

### Deutschland - Essen & Trinken

Traditionell gilt die deutsche Küche als eher deftig. Eines der Nationalgerichte ist Sauerkraut mit Eisbein bzw. Schweinshaxe oder mit Bratwürstchen. Des Deutschen liebste Beilage sind Kartoffeln, egal ob als Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelpuffer oder Kroketten. Als Snack essen die Deutschen gerne rohes Fleisch, wie z.B. Schweine-Mett oder Rinder-Tatar auf einer ordentlich gebutterten Scheibe Graubrot oder einer Brötchenhälfte mit rohen Zwiebeln. Den kleinen Hunger stillt man auch gerne mit belegten Brötchen, einem Heringssalat oder einer Scheibe Brot mit Harzer Käse, d.h. Sauermilchkäse. Zum Essen trinkt der Deutsche entweder Bier, vorzugsweise Pils, oder Wein. Beliebte Weinsorten sind Riesling, Müller-Thurgau und Silvaner. In einigen Regionen, vor allem in Hessen, wird auch gerne Apfelwein getrunken. Zum sogenannten Gläschen Ebbelwoi für zwischendurch wird häufig eine Laugenbrezel gereicht. Zum Nachtsch werden Kuchen mit Äpfeln, Pflaumen, Erdbeeren oder Rhabarber angeboten. Dazu wird gern Kaffee getrunken. In Ostfriesland bevorzugt man hingegen Tee.

### Deutschland - Feiertage

Die meisten gesetzlichen Feiertage gelten bundesweit, einige nur in einzelnen Bundesländern: Neujahr (1. Januar); Heilige Drei Könige (6. Januar, in Bayern, Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt); Karfreitag (März/April); Ostermontag (März/April); Maifeiertag (1. Mai); Christi Himmelfahrt (Mai); Pfingstmontag (Mai/Juni); Fronleichnam (Mai/Juni, in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland); Mariä Himmelfahrt (15. August, in katholischen Gemeinden Bayerns und im Saarland); Tag der Deutschen Einheit (3. Oktober); Reformationstag (31. Oktober, in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen); Allerheiligen (1. November, in Bayern, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen); Buß- und Betttag (November, nur in Sachsen); 1. und 2. Weihnachtsfeiertag (25./26. Dezember).

### Deutschland - Feste & Veranstaltungen

**Februar** Der Kölner Rosenmontagszug, Höhepunkt der Karnevalssaison, ist der größte Karnevalszug Deutschlands. Vier Stunden ziehen Musikkapellen und Wagen durch die Kölner Innenstadt (<https://koelnerkarneval.de>). **April-Mai** In der Nacht auf den 1. Mai tanzt ganz Deutschland traditionsgemäß auf großen Veranstaltungen und in Diskotheken in den Mai. **Mai-September** Beim Feuerwerksspektakel "Rhein in Flammen" werden zu unterschiedlichen Terminen Großfeuerwerke entlang des Rheins entzündet: in Bonn, Rudesheim, Bingen, Koblenz, Oberwesel und St. Goar (<https://www.rhein-in-flammen.com>). **Juni** Ein gigantisches Sommerfest wird alljährlich in Kiel veranstaltet. Die sogenannte Kieler Woche ist das größte Segelsportereignis der Welt (<https://www.kieler-woche.de>). **Juni-Juli** Das Schützenfest Hannover ist das weltgrößte Schützenfest. Die Spaßmeile der Kirmes erstreckt sich über 5 km (<http://schuetzenfest-hannover.de>). **Mitte Juni-Anfang September** In Ralswiek wird bei den Störtebeker Festspielen spektakuläres Open-Air-Theater geboten (<https://stoertebeker.de>). **Juli** Das Kaltenberger Ritterturnier ist das größte Ritterturnier der Welt und findet auf Schloss Kaltenberg im gleichnamigen Dorf Kaltenberg in Oberbayern statt (<https://www.ritterturnier.de>). **August** Am ersten Augustwochenende herrscht im Hunsrück der Ausnahmezustand. Auf der ehemaligen Raketenstation Pydna steigt jährlich "Nature One", das größte europäische Festival der elektronischen Tanzmusik (<https://www.nature-one.de>). Das letzte Augustwochenende wird in Frankfurt am Main mit einem der größten europäischen Kulturfestivals, dem Museumsuferfest, begangen. Neben zahlreichen Künstlern und Musikern, die auf den Bühnen entlang des Mainufers performen, können auch einige Museen gratis besucht werden (<https://www.museumsuferfest.de>). **September-Oktober** Das Münchener Oktoberfest auf der Theresienwiese ist das größte Volksfest der Welt. Die sogenannten Wiesen beginnen dann, wenn es wieder heißt: O'zapft is! (<https://www.oktoberfest.de>) **November-Dezember** Eine ganz besondere Adventsstimmung vermittelt der Nürnberger Christkindlesmarkt (<https://www.christkindlesmarkt.de>).

### Deutschland - Frauen allein unterwegs

Für allein reisende Frauen ist Deutschland ein sicheres Reiseziel, besondere Vorsichtsmaßnahmen müssen nicht ergriffen werden. Wie in anderen europäischen Ländern auch, sollte auf Trampen ohne Partner oder nächtliche Spaziergänge auf einsamen Straßen oder in Parks verzichtet werden.

## Deutschland - Homosexualität

Homosexualität wird in Deutschland von der überwiegenden Bevölkerungsmehrheit, vor allem in der jungen Generation, toleriert und akzeptiert. Das Austauschen gleichgeschlechtlicher Zärtlichkeiten wie Küssen oder Händehalten in der Öffentlichkeit ruft in der Regel keine diskriminierenden Reaktionen hervor. Großstädte wie Frankfurt oder Berlin verfügen mit einschlägigen Bars und Clubs über eine lebendige Homosexuellen- und Transvestitenszene. Seit 2001 war die „Eingetragene Partnerschaft“ als eheähnliche, rechtliche Absicherung der Beziehung gleichgeschlechtlicher Paare möglich, seit 1. Oktober 2017 ist nun auch die Homo-Ehe erlaubt.

## Deutschland - Klima & Reisezeit

Deutschland, zwischen Atlantik und dem vom Kontinentalklima geprägten Osteuropa gelegen, befindet sich in der gemäßigt-kühlen Westwindzone. An der Küste sind die Jahreszeiten (warme Sommer, kalte Winter) weniger stark ausgeprägt als im Landesinneren und das Wetter ist insgesamt wechselhafter. In den Wintermonaten führen Tiefausläufer vom Atlantischen Ozean zu häufigen Niederschlägen im Alpenraum und westlich der Mittelgebirge. Kalte Polarluft sorgt bisweilen für Schneefälle bis in die Niederungen. In den Sommermonaten herrscht meist angenehmes Hochdruckwetter mit trocken-warmen Winden aus östlicher Richtung oder feuchtschwüler Luft aus dem Südwesten. Am wärmsten wird es in Deutschland im Oberrheingraben im Südwesten und im Alpenvorland, wenn ein trockener, warmer Fallwind (Föhn) aus südlicher Richtung weht. Die beste Reisezeit hängt davon ab, welche Region man bereisen möchte und welche Aktivitäten für einen Urlaub in Deutschland geplant sind. Nord- und Ostseeküste locken von Juni bis September mit überwiegend schönem Wetter und herrlichen Sandstränden. Die besten Bedingungen für Wintersport herrschen in den Alpen von Dezember bis März. Aktivurlauber wie Radfahrer und Wanderer gehen ihrer Leidenschaft am besten zwischen April/Mai und Oktober nach. Ein Kultururlaub mit Stadtbesichtigungen bietet sich das ganze Jahr über an.

## Deutschland - Menschen mit Behinderung

Deutschland ist i.A. recht gut auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung eingestellt. Zahlreiche öffentliche Einrichtungen, Touristenattraktionen und Hotels verfügen über behindertengerechte Zugänge. Weitere Auskünfte erteilt Procap Reisen und Sport: **Mobility International Schweiz (MIS)** c/o Procap Reisen und Sport Frohburgstrasse 4 4601 Olten Tel.: +41-62-2068830 E-Mail: info@mis-ch.ch Web: <https://www.procap.ch>

## Deutschland - Notruf

Die landesweite Notrufnummer für die Polizei lautet 110, für Feuerwehr und Rettungsdienst 112.

## Deutschland - Öffnungszeiten

Banken haben meist Mo-Mi und Fr von 8.30 bis 12.30 und von 14 bis 16 Uhr, Do abends bis 18 Uhr geöffnet. Geschäfte sind in der Regel von Mo-Fr zwischen 9 und 18.30 Uhr, samstags von 9 bis 13 Uhr für ihre Kunden da; kleinere Läden machen oft eine Mittagspause. Die Öffnungszeiten von Kaufhäusern und vielen Geschäften in Innenstadtlage liegt Mo-Sa zwischen 9 und 20 Uhr, Supermärkte öffnen früher und schließen später. Museen sind meist montags geschlossen und Di-So von 9/10-17/18 Uhr zugänglich.

## Deutschland - Reisen im Land

Deutschland verfügt über ein hervorragend ausgebautes und engmaschiges Verkehrsnetz mit sehr guten Autobahn- und Zugverbindungen von Süd nach Nord und Ost nach West. Dem Rhein-Main- und Ruhrgebiet kommt dabei eine wichtige Stellung als zentrale Verkehrsknotenpunkte zu. Hochgeschwindigkeitszüge (ICE) der Deutschen Bahn verbinden die großen Städte miteinander; wer frühzeitig bucht oder eine BahnCard besitzt, kommt in den Genuss überaus günstiger Preise. Seit 2013 haben sich mehr und mehr Fernbusunternehmen am Markt etabliert, die ebenfalls Verbindungen in alle größeren und auch in kleinere Städte zu konkurrenzlos günstigen Preisen anbieten. Bekannte Anbieter sind z.B. Flixbus (<https://www.flixbus.de>) oder - altbewährt - die Deutsche Touring (Eurolines, <https://www.eurolines.de>). Auf regionaler Ebene gibt es zahlreiche Verkehrsverbände, die mit guten Verbindungen und einheitlichen Tickets für S-Bahn, U-Bahn, Tram und Linienbusse eine gute Abdeckung erreichen und auch entlegener Ziele an den öffentlichen Nahverkehr anbinden. Inlandsflüge sind durch die Dumpingpreise verschiedener Anbieter in den letzten Jahren immer beliebter geworden, jedoch zeichnet sich aus Umweltgründen zur Zeit eine Kehrtwende ab. Ohnehin lohnt sich ein Flug innerhalb Deutschlands oft erst ab einer Entfernung von mind. 500 km, da viele Flughäfen weit außerhalb der großen Städte liegen. Für alle, die das Land individuell mit dem Auto erkunden möchten, gibt es ein Netz aus etwa 150 ausgewiesenen „Ferienstraßen“, die sich auf bestimmte Themen oder Landschaften beziehen, z.B. die Deutsche Märchenstraße von Hanau nach Bremen oder die (ehemalige) Deutsche Ferienroute Alpen-Ostsee von Berchtesgaden (Königssee) bis Puttgarden auf der Ostseeinsel Fehmarn. Die längste unter ihnen ist die Deutsche Alleenstraße zwischen Rügen und dem Bodensee. All diese Touristikstraßen haben eine Gemeinsamkeit: Sie führen vorbei an besonders sehenswerten Natur- und Kulturlandschaften und kulturhistorisch bedeutsamen Orten und umfahren dabei die oft verstopften Hauptverkehrsadern des Landes (weitere Infos unter <https://www.ferienstrassen.info>). Ein besonderes Vergnügen, nicht erst seit Aufkommen von E-Bikes und Pedelecs, stellen die unzähligen Fernradwege innerhalb Deutschlands dar, die häufig entlang malerischer Flusslandschaften oder durch sehenswerte Täler und Gebirge führen. Wichtig für Autofahrer: In zahlreichen deutschen Städten wurden und werden Umweltzonen eingeführt, die nur noch mit Fahrzeugen mit entsprechender Kennzeichnung (Umweltplakette) befahren werden dürfen. Weitere Infos unter <https://www.umwelt-plakette.de>.

## Deutschland - Steckbrief

**Amtssprache:** Deutsch **Bevölkerung:** rund 83 Mio. Einwohner **Fläche:** 357.340 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Berlin (rund 3,8 Mio. Einwohner) **Landesvorwahl:** +49 **Währung:** Euro (Abk.: €; ISO-4217-Code: EUR) **Zeitzone:**

## **Deutschland - Trinkgeld**

Im Bereich der persönlichen Dienstleistungen ist ein Trinkgeld angemessen. In Restaurants und Cafés erhält das Service-Personal bei Zufriedenheit ca. 10 % des Rechnungsbetrags, bei Taxifahrten rundet man die Summe auf.

## **Deutschland - Zollbestimmungen**

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Als Richtmengen gelten: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos, 200 Zigarren, 1 kg Tabak, 10 l Spirituosen bzw. alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops), 20 l Zwischenerzeugnisse, 60 l Schaumwein und 110 l Wein darf für private Zwecke aus anderen EU-Ländern in unbegrenzter Menge nach Deutschland eingeführt werden. Kaffee und kaffeehaltige Erzeugnisse sind bis 10 kg ebenfalls zollfrei. Bargeld und gleichgestellte Zahlungsmittel (z.B. Sparbücher, Schecks/Reiseschecks) können innerhalb der EU in unbegrenzter Höhe mitgeführt werden, müssen aber ab einem Wert von 10.000 EUR auf Anfrage beim Zoll angegeben werden. Für Parfüm gelten innerhalb der EU keine Mengenbegrenzungen. Aus Nicht-EU-Ländern (z.B. Schweiz) dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen (über 22 Vol.-% Alkoholgehalt) oder 2 l Zwischenerzeugnisse (bis 22 Vol.-% Alkoholgehalt), 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden, außerdem Waren (Geschenke) bis zu einem Wert von 300 EUR, wobei die Grenze für Flug- und Seereisende bei 430 EUR und für Reisende unter 15 Jahre bei 175 EUR liegt. Die Nordseeinsel Helgoland und Büsingen am Hochrhein gehören nicht zum Zollgebiet der EU, daher gelten hier besondere Bestimmungen. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Informationen auch unter <http://www.zoll.de>.

## Polen - Ärztliche Versorgung

Den Rettungsdienst in Polen erreicht man über die Telefonnummer 999. Im Krankenhaus wird man bei Notfällen sofort behandelt, muss die Kosten aber eventuell bar bezahlen. Nach der Rückkehr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen nur die Kosten, die in Deutschland für eine Behandlung angefallen wären. Dafür benötigt man eine Quittung mit Art und Umfang der Behandlung sowie dem Namen des behandelnden Arztes. Grundsätzlich ist der Abschluss einer privaten Reisekrankenversicherung empfehlenswert. Medikamente bekommt man in Apotheken, die in den Ferienzentren und Großstädten ausreichend vorhanden sind. Spezialarzneimittel sollte man mitnehmen. Medizinisches Zentrum in Warschau: **Centrum Medyczne Damiana** ul. Wałbrzyska 46 02-739 Warszawa Tel. +48-22-5662222 Web: <http://www.damian.pl>

## Polen - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** ul. Jazdów 12 00-467 Warschau Tel.: +48-22-5841700 Fax: +48-22-5841739 E-Mail: [info@warschau.diplo.de](mailto:info@warschau.diplo.de) Web: <http://www.warschau.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-15 Uhr **Österreichische Botschaft** ul. Gagarina 34 00-748 Warschau Tel.: +48-22-8410081 Fax: +48-22-8410085 E-Mail: [warschau-ob@bmeia.gv.at](mailto:warschau-ob@bmeia.gv.at) Web: <http://www.bmeia.gv.at/botschaft/warschau.html> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-11 Uhr **Schweizerische Botschaft** Aleje Ujazdowskie 27 00-540 Warschau Tel.: +48-22-6280481 Fax: +48-22-6210548 E-Mail: [var.vertretung@eda.admin.ch](mailto:var.vertretung@eda.admin.ch) Web: <http://www.eda.admin.ch/warsaw> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr

## Polen - Elektrizität

Die Spannung beträgt 220-230 Volt Wechselstrom bei 50 Hertz. Es empfiehlt sich, besonders für die Nutzung von Schuko-Steckern, einen Adapter mitzunehmen.

## Polen - Essen & Trinken

Das polnische Nationalgericht ist Bigos, ein Schmoreintopf, bestehend aus Sauerkraut, Weißkohl, Fleisch vom Rind, Wild und Schwein, Waldpilzen sowie getrockneten Zwetschgen. Weitere Delikatessen sind Piroggen, gefüllte Teigtaschen, Zrazy, gefüllte Fleischwickel und Gołąbki, geschmorte Weißkohlrouladen. In polnischen Restaurants kann man köstliche deftige Gerichte wie Schweinekotelett mit Dillkartoffeln, Schweine-, Rinder- oder Lambraten, aber auch Hase in Sahne, in Honig marinierte Schweinerippchen und Hackbraten im Teigmantel genießen. Fischspezialitäten sind angemachter Heringstatar, Salzheringe, gebackener Karpfen oder ausgenommener Zander. Zum Essen trinkt man in Polen gerne Bier oder polnischen Wodka. Zu der anschließenden Tasse Tee passen folgende Nachspeisen: Eier- oder Hefepfannkuchen mit Heidelbeeren, Käsekuchen mit einer Schokoladenglasur, Mohnkuchen oder Mürbekuchen mit Marmelade.

## Polen - Feiertage

Nowy Rok (Neujahr, 1. Januar); Święto Trzech Króli (Heilige Drei Könige, 6. Januar); Pierwszy dzień Wielkanocy (Ostersonntag, März/April); Drugi dzień Wielkanocy (Ostermontag, März/April); Święto Państwowe (Tag der Arbeit, 1. Mai); Święto Narodowe Trzeciego Maja (Tag der Verfassung von 1791, 3. Mai); Pierwszy dzień Zielonych Świątek (Pfingsten, Mai/Juni); Dzień Bożego Ciała (Fronleichnam, Mai/Juni); Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny (Mariä Himmelfahrt, 15. August); Wszystkich Świętych (Allerheiligen, 1. November); Narodowe Święto Niepodległości (Unabhängigkeitstag, 11. November); Pierwszy dzień Bożego Narodzenia & Drugi dzień Bożego Narodzenia (1. & 2. Weihnachtstag, 25. & 26. Dezember).

## Polen - Feste & Veranstaltungen

**März** In der Karwoche werden in Kalwaria Zebrzydowska die berühmten Passionsspiele veranstaltet. **Mai/Juni** In dieser Zeit findet das Filmfestival in Krakau statt (<http://www.krakowfilmfestival.pl>). **Juni** Ein beeindruckendes Spektakel ist die Seepilgerfahrt der Fischer aus Puck über die Danziger Bucht. Die Bootsprozession wird zu Ehren des Schutzheiligen St. Peter begangen. **September** Eine Woche lang wird in Breslau das internationale Festival für Kunst und Musik, Wratislavia Cantans, veranstaltet. Konzerte, Opern und Ballettspektakel sind nur ein Bruchteil des Programms (<http://www.nfm.wroclaw.pl/en/wratislavia-cantans>). **August** Das Wikingervereinigungsfestival auf der Insel Wolin ist das größte europäische Wikingertreffen. Fans der klassischen Musik fühlen sich von dem internationalen Chopinfestival in Duszyni Zdrój angezogen (<http://festival.pl/en/home-en>). **November/Dezember** Jazz Jamboree ist ein internationales Jazzfestival in Warschau (<https://www.facebook.com/jazzjamboreefestival>).

## Polen - Frauen allein unterwegs

Allein reisende Frauen werden in Polen nicht mit besonderen Problemen konfrontiert. Außerhalb der großen Städte fallen sie eher auf, erregen aber höchstens etwas Erstaunen, mit Belästigungen muss normalerweise nicht gerechnet werden. Dennoch sollte man die üblichen Verhaltensregeln beachten und sich z.B. nicht nachts alleine in einsamen Gegenden aufhalten und vom Fahren per Anhalter absehen.

## Polen - Homosexualität

Legalisiert wurden gleichgeschlechtliche Handlungen in Polen bereits 1932; bis in die 1990er Jahre wurde das Thema jedoch weitgehend tabuisiert. Inzwischen rückt es allmählich ins öffentliche Bewusstsein und wird zunehmend auch politisch diskutiert; seit 2003 besteht ein Antidiskriminierungsgesetz. Dennoch kommt es bis heute immer wieder zu gewalttätigen Ausschreitungen gegen Homosexuelle, weshalb gleichgeschlechtliche Paare auf den Austausch von Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit besser verzichten sollten. Eine LGBT-Szene existiert vor allem in Warschau.

## Polen - Klima & Reisezeit

Polen liegt in der gemäßigten Klimazone. Im Frühling ist es meistens warm und sonnig, Nachfröste können jedoch bis in den Mai hinein vorkommen. Die Sommer sind ebenfalls warm mit Durchschnittstemperaturen zwischen 16 und 19 °C und die Winter kalt mit Durchschnittstemperaturen um 0 °C im Nordwesten und -5 °C im Südosten. Niederschlag fällt das ganze Jahr über, an der Ostseeküste ist es jedoch in der Regel angenehm sonnig und trocken. In den Bergen fällt viel Schnee. Krakau und Warschau sind zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. An der Ostseeküste ist von Juni bis August die beste Reisezeit.

## Polen - Menschen mit Behinderung

Die Urlaubsmöglichkeiten für Behinderte sind in Polen eher eingeschränkt. Es gibt zwar immer mehr behindertengerechte Gebäude, die öffentlichen Verkehrsmittel sind jedoch in der Regel noch nicht auf die Bedürfnisse Behinderter ausgerichtet.

## Polen - Notruf

Folgende Notrufnummern für Festnetzanschlüsse und öffentliche Telefone gibt es in Polen: Polizei 997; Feuerwehr 998; Rettungsdienst 999; Pannendienst 981. Notrufnummer für Touristen (Festnetz und Handy): +48-608-599999 Allgemeiner Notruf (Handy): 112

## Polen - Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten in Polen sind unterschiedlich. Allgemein gilt: Lebensmittelgeschäfte haben Mo-Fr 6-19/22 Uhr, Sa 7-13 Uhr, Warenhäuser Mo-Fr 9-20 Uhr geöffnet, Banken Mo-Fr 8-17 Uhr, Sa 8-14 Uhr, Wechselstuben Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr, einige auch durchgehend, Ämter und Behörden Mo-Fr 8-15 Uhr. Postämter haben in der Regel Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr geöffnet.

## Polen - Reisen im Land

Die Inlandsflüge in Polen werden zum Großteil von den Fluggesellschaften LOT (<http://www.lot.com>) bedient. Flughäfen für den Inlandsverkehr befinden sich in allen Großstädten. Die Bahn ist in Polen ein beliebtes Fortbewegungsmittel, da sie über ein relativ dichtes Schienennetz verfügt. Die Regionalbahnen sind eher langsam und in touristischen Regionen oft überfüllt, für die Reise mit ihnen muss man etwas mehr Zeit einplanen. Für einige Zugklassen besteht Reservierungspflicht. An den meisten Bahnhöfen werden Fahrkarten am Schalter verkauft. Infos: <http://www.pkp.pl> Empfehlenswert ist die Reise mit dem Bus. Zwischen den polnischen Ortschaften pendeln Überlandbusse, und in die Großstädte fahren Fernbusse. Der nationale Busverkehr wird von dem Unternehmen PKS (<http://www.pks-express.pl>) betrieben. Viele Fernbusverbindungen unterhält auch Polski Bus (jetzt ein Partner von Flixbus - <https://www.flixbus.pl/polskibus>). Fahrkarten für Fernbusse kauft man am Bahnhof oder beim Fahrer. In touristischen Regionen gibt es zahlreiche Unternehmen, die kürzere Fahrten mit Kleinbussen anbieten. Sie halten in der Nähe von Bus- und Eisenbahn-Bahnhöfen. Fahrkarten erhält man hier ausschließlich beim Fahrer. Der Zustand der Straßen ist schlechter als in Deutschland, aber nicht so schlecht wie sein Ruf. Es besteht ein gutes Netz an Fernstraßen. In Polen muss man ganztags mit Abblendlicht fahren. Die Autobahnabschnitte (A1, A2, A4, A8) sind mautpflichtig. Bei Fahrten auf Autobahnen sollte man daran denken, dass die zulässige Höchstgeschwindigkeit 130 km/h beträgt.

## Polen - Steckbrief

**Amtssprache:** Polnisch **Bevölkerung:** rund 38,5 Mio. Einwohner **Fläche:** 312.678 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Warschau (rund 1,7 Mio. Einwohner) **Landesvorwahl:** +48 **Währung:** Złoty (Abk.: zł, ISO-4217-Code: PLN) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ, engl. Central European Time, CET)

## Polen - Telefon

Telefonkarten für Telefonzellen erhält man in Postämtern, Tankstellen und Kiosken. Beim Telefonieren innerhalb Polens muss immer die Ortsvorwahl mitgewählt werden. Deutschland hat die Vorwahl 0049, Österreich 0043, Schweiz 0041. Mit GSM-Handys/Smartphones kann man in Polen problemlos telefonieren. Für Vieltelefonierer lohnt sich die Anschaffung einer polnischen Prepaid-Karte oder die Buchung eines speziellen Auslandstarifs beim eigenen Mobilfunkanbieter. Das Angebot an Internet-Cafés ist in Polen sehr gut, zudem gibt es in einigen Touristenorten und großen Städten flächendeckend kostenloses W-Lan, sodass die Kommunikation über das Internet die günstigste ist.

## Polen - Trinkgeld

In Restaurants und Cafés sind etwa 10 % des Rechnungsbetrags üblich.

## Polen - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <http://www.zoll.de>.



## Litauen - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung in den größeren Städten des Landes ist gut und mit deutschen, österreichischen und schweizerischen Standards zu vergleichen. Außerhalb der Städte fehlt es jedoch oftmals an technischen und apparativen Möglichkeiten. Für EU-Bürger und solche der EFTA-Länder gilt die europäische Krankenversicherungskarte EHIC, die die ärztliche Versorgung und Kostenübernahme regelt, jedoch keine Rücktransporte übernimmt. Daher sollte vor Abreise bei der eigenen Krankenkasse überprüft werden, ob diese mit inbegriffen sind.

## Litauen - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Z. Sierakausko g. 24 03105 Vilnius Tel.: +370-5-2106400 Fax: +370-5-2106446 E-Mail: info@wilna.diplo.de Web: <https://wilna.diplo.de> **Österreichisches Honorarkonsulat** Jogailos g. 9 01116 Vilnius Tel.: +370-5-2666682 Fax: +370-5-2125591 E-Mail: consul@austrianconsulate.lt Web: [www.austrianconsulate.lt](http://www.austrianconsulate.lt) **Schweizerisches Generalkonsulat** Lvovo 25 09320 Vilnius Tel.: +370-5-2032969 Fax: +370-5-2032944 E-Mail: vilnius@honrep.ch Web: <https://www.eda.admin.ch> Die zuständige Botschaft befindet sich in Riga/Lettland.

## Litauen - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 220 Volt Wechselstrom (50 Hertz). In der Regel werden die Steckertypen C (Eurostecker) und F (Schukostecker) wie in Deutschland und Österreich verwendet. Für Schweizer Stecker des Typs J (dreipoliger Rundstecker) wird daher ein Adapter benötigt.

## Litauen - Essen & Trinken

Hoch im Kurs stehen in Litauen vor allem Kartoffelgerichte, wie z.B. Cepelinai, mit Hackfleisch gefüllte Kartoffelklöße, Kugelis, ein Kartoffelauflauf mit Speck und Zwiebeln, oder Bulviniai Blynai, Kartoffelpuffer. Eine typisch litauische Vorspeise ist Šaltibarščiai, eine kalte Rote-Beete-Suppe. Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet sich eine Scheibe Roggenbrot mit Skilandis an, einer geräucherten Wurst. Hauptspeisen sind meist sehr deftig wie z.B. Kohlrouladen oder Rinderbraten. Unbedingt probieren sollte man litauisches Bier, Met, einen Honigwein, oder Trejos Devyneros, einen Bitterbranntwein, hergestellt aus 26 Kräutern. Auf vielen Dessertkarten findet man verschiedene Pfannkuchenvarianten sowie mit Quark oder Beeren gefüllte Mehlklöße. Vorzüglich schmeckt auch Šakotis, litauischer Baumkuchen. Dazu trinkt man in der Regel einen starken, ungesüßten Espresso.

## Litauen - Feiertage

Neujahr (1. Januar); Unabhängigkeitstag von 1918 (16. Februar); Tag der Wiedererlangung der Unabhängigkeit 1990 (11. März); Ostern (März/April); Tag der Arbeit (1. Mai); Johannistag (24. Juni); Staatstag (6. Juli); Mariä Himmelfahrt (15. August); Allerheiligen (1. November); Weihnachten (25. & 26. Dezember).

## Litauen - Feste & Veranstaltungen

**Februar** Die karnevalistischen Umzüge an Uzgavenes sind in der Altstadt von Vilnius zu bestaunen. **21. März** Der Frühlingsanfang wird in ganz Vilnius mit Gesang, Tanz und großen Feuern begangen. **Mai** Anlässlich des internationalen Folklorefestes Skamba Skamba Kankliai werden in der Altstadt von Vilnius Volkstänze und -lieder zum Besten gegeben. An den zahlreichen Ständen werden litauische Köstlichkeiten und Kunsthandwerk angeboten. **Juni** Die Sommersonnenwende wird im ganzen Land mit Tänzen und Johannisfeuern gefeiert. **Juli** Klaipeda ist bekannt für seine tollen Festivals. Ende Juli findet stets das Seefest mit vielen kleinen Angel- und Segelwettbewerben und bunten Lichtspielen statt. **Juli/August** Lesungen und Konzerte sind Teil des Thomas-Mann-Festivals im einstigen Sommerhaus Thomas Manns in Nida (<http://www.thomas-mann-festival.de>). Das Sommerfestival von Christophor punktet mit zahlreichen Theaterperformances vor der Kulisse der historischen Altstadt. **September** Der Tag des Herbstäquinoktium, auch Herbstkarneval genannt, wird jedes Jahr fröhlich und farbenprächtig begangen. Rund um die Hauptstadt finden zahlreiche Veranstaltungen statt und eine Feuerskulpturenparade fährt durch das Zentrum. Besonders ausgelassen feiert man in diesem Monat das Erntefest in Dzūkija.

## Litauen - Frauen allein unterwegs

Allein reisende Frauen können sich in Litauen frei bewegen und auf eigene Faust das Land erkunden. Nachts sind einsame Gegenden zu meiden. In Bars und Diskos sollte auf Grund der Gefahr von K.o.-Tropfen das Glas auf keinen Fall aus den Augen gelassen werden, auch bei unverlangt angebotenen Drinks sollte Vorsicht geboten sein. In Großstädten, vor allem in Touristenhochburgen, sind Diebstähle oftmals das größte Problem. Wertsachen sollten daher immer eng am Körper und nicht offensichtlich getragen werden.

## Litauen - Homosexualität

Homosexualität ist zwar seit Jahren straffrei und es existiert ein Antidiskriminierungsgesetz, doch steht man dem Thema nicht überall offen gegenüber. In vielen konservativen, religiös geprägten Teilen des Landes stößt die gleichgeschlechtliche Liebe immer noch derart auf Ablehnung, dass sogar ein Gesetz verabschiedet wurde, welches die Thematisierung von Homosexualität an Schulen und öffentlichen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche verbietet. In der Hauptstadt und in Kaunas sowie Klaipeda gibt es kleine LGBT-Communities.

## Litauen - Klima & Reisezeit

In Litauen herrscht ein gemäßigt kontinentales Klima. In den Wintermonaten sinken die Temperaturen auf bis zu -5 °C. Die schneereichen und stabilen Winter locken jedes Jahr zahlreiche Touristen in die litauischen Skigebiete. Die Sommer sind relativ mild mit Höchsttemperaturen um die 22 °C. Für die warmen Sommermonate empfiehlt sich die Mitnahme von leichter, atmungsaktiver Kleidung. Für kühle Abende sollte

stets etwas Langärmeliges mitgenommen werden, auch Regenschutz ist empfehlenswert.

## Litauen - Menschen mit Behinderung

Viele Hotels, Ferienhäuser und öffentliche Einrichtungen wurden in den größeren Städten bereits behindertengerecht ausgebaut. Auch Gehwege befinden sich dort zumeist in einem guten Zustand, so dass sich Stolperfallen für Rollstuhlfahrer und blinde Menschen in Grenzen halten.

## Litauen - Notruf

In Litauen gilt die EU-Notrufnummer 112.

## Litauen - Öffnungszeiten

Geschäfte öffnen montags bis freitags von etwa 10-19 Uhr und samstags von 10-18 Uhr. Supermärkte haben dagegen oftmals 7 Tage die Woche von 8-22 Uhr auf. Postämter arbeiten montags bis freitags von 8/9-16 Uhr. In der Hauptstadt hat die Post bis etwa 19 Uhr geöffnet und samstags 9-16 Uhr. Banken kann man in der Regel montags bis freitags von 8-17/18 Uhr und teilweise auch samstags erreichen.

## Litauen - Reisen im Land

Das Straßennetz ist noch im Ausbau, befindet sich aber bereits in einem vergleichsweise guten Zustand. Dennoch gilt Litauen auf Grund der sehr hohen Anzahl an Verkehrstoten als das gefährlichste Land für Autofahrer. Grund dafür sind hier aber nicht unbedingt die Straßen, sondern die teilweise höchst riskante Fahrweise der Einheimischen. Wer mit dem eigenen Auto anreist oder sich einen Mietwagen leistet, der sollte daher unbedingt besonders umsichtig fahren. Hinweis: Autofahrer sind verpflichtet, das ganze Jahr auch tagsüber mit Abblendlicht zu fahren; zudem muss ein kleiner Feuerlöscher im Auto sein. Für den öffentlichen Nahverkehr sind vor allem Busse zuständig. Litauische Sprachkenntnisse sind für die Entschlüsselung der Fahrpläne durchaus hilfreich. Kurioserweise befinden sich manche Haltestellen direkt an den litauischen Autobahnen, hier ist beim Ein- und Aussteigen besondere Vorsicht geboten.

## Litauen - Steckbrief

**Amtssprache:** Litauisch **Bevölkerung:** rund 3 Mio. Einwohner **Fläche:** 65.300 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Vilnius (rund 530.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +370 **Währung:** Euro (Abk.: €; ISO-4217-Code: EUR) **Zeitzone:** Eastern European Time (EET). Mitteleuropäische Zeit (MEZ) +1 Std.

## Litauen - Telefon

Für Telefonate ins Ausland gelten die jeweiligen Ländervorwahlen. Für Deutschland gilt die 0049, für die Schweiz die 0041 und für Österreich die 0043. Litauen hat die Landesvorwahl 00370. Mit dem Wegfall der Roaminggebühren innerhalb der EU ist auch mobiles Telefonieren in Litauen günstig geworden. Öffentliche Münz- und Kartentelefone sind vorhanden, die dazugehörigen Karten bekommt man an vielen Kiosken, Postämtern oder in den Läden der Telecom (Lietuvos telekomas). Die günstigste Kommunikationsmöglichkeit bietet das Internet, z.B. in Hotels und Internetcafés oder über W-LAN an öffentlichen Plätzen.

## Litauen - Trinkgeld

Hotels, Restaurants und Taxis erheben oftmals bereits einen Servicezuschlag auf den Rechnungspreis. Bei besonderer Zufriedenheit freut sich das Personal aber über ein kleines finanzielles Extra in Höhe von etwa 10 %.

## Litauen - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Als Richtmengen gelten: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos, 200 Zigarren, 1 kg Tabak, 10 l Spirituosen bzw. alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops), 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, wovon maximal 60 l Schaumwein sein dürfen, und 110 l Bier. Kaffee und kaffeehaltige Erzeugnisse sind bis 10 kg ebenfalls zollfrei. Für Parfüm gelten keine Mengenbegrenzungen. Bargeld und gleichgestellte Zahlungsmittel (z.B. Sparbücher, Schecks/Reiseschecks) dürfen unbeschränkt ein- und ausgeführt werden, müssen aber bei Befragen ab 10.000 EUR angemeldet werden. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen oder 2 l Zwischenerzeugnisse oder 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Geldmittel ab einem Wert von 10.000 EUR müssen angemeldet werden. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Bestimmte Waren wie Arznei- und Betäubungsmittel, jugendgefährdende und verfassungswidrige Medien, Fälschungen oder Produkte aus der Tier- und Pflanzenwelt (z. B. Elfenbein oder Krokodilleder) unterliegen Genehmigungspflichten oder Verboten. Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen.

## Lettland - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung durch Ärzte und Apotheken ist flächendeckend. In Lettland wird auf die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card - EHC) behandelt. Man muss die Behandlung im Voraus bezahlen. Die Krankenkasse erstattet dann gegen Vorlage der Quittung die Kosten. Für eventuell anfallende Rücktransport- und Mehrkosten ist eine private Auslandskrankenversicherung sinnvoll.

## Lettland - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Raina bulvaris 13 1050 Riga Tel.: +371-67085100 Fax: +371-67085148 Web: <http://www.riga.diplo.de> **Österreichische Botschaft** Elizabetes iela 15-4° 1010 Riga Tel.: +371-67216125 E-Mail: [riga-ob@bmeia.gv.at](mailto:riga-ob@bmeia.gv.at) **Schweizerische Botschaft** Elizabetes 2 1340 Riga Tel.: +371-67338351 Fax: +371-67338354 Web: <http://www.eda.admin.ch/riga>

## Lettland - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 230 Volt/50 Hertz. Wie in Deutschland und Österreich werden die Steckertypen C (Eurostecker) und F (Schuko-Stecker) verwendet. Für die in der Schweiz verwendeten Stecker des Typs J (dreipolige Rundstecker) wird ein Adapter benötigt.

## Lettland - Essen & Trinken

Die Küche Lettlands ist von der russischen, deutschen sowie polnischen Küche beeinflusst. Das lettische Nationalgericht ist Pelmeni, mit Schweinefleisch gefüllte Teigtaschen. Weitere Spezialitäten sind graue Bohnen oder Erbsen mit Speck und Zwiebeln, Kartoffeln mit Hüttenkäse, geräucherte Wurst und eingelegter Hering. Borschtsch, eine Rote-Beete-Suppe wird hierzulande auch sehr gern gegessen. Die auf Speisekarten am häufigsten zu findenden Fische sind Lachs, Hering, Hecht, Forelle und Aal. In den Wintermonaten sind hauptsächlich Fleisch, Gemüse und Kartoffeln die Grundzutaten eines jeden Gerichtes. Im Sommer werden die verschiedenen Beeren zu Marmelade oder Obstkuchen verarbeitet. Honigkuchen und Hefezöpfe sind ebenfalls beliebte Nachspeisen. Für den kleinen Hunger zwischendurch bieten sich Pasteten mit Kohl und hartgekochten Eiern oder Pfannkuchen mit Fleisch und Käse an. Zum Essen trinkt man in der Regel Bier oder lettischen Champagner und als Digestif einen russischen oder lettischen Wodka.

## Lettland - Feiertage

Neujahr (1. Januar); Karfreitag & Ostern (März/April); Tag der Arbeit (1. Mai); Wiederherstellung der Unabhängigkeit der Republik Lettland (4. Mai); Mittsommerfest (23. Juni); Johannisfest (24. Juni); Ausrufung der Republik Lettland (18. November); Weihnachten (25./26. Dezember); Silvester (31. Dezember).

## Lettland - Feste & Veranstaltungen

**Januar** Das erste wichtige Ereignis des Jahres ist das Weltcuprennen auf der Bobbahn in Sigulda. **April-Mai** Verzaubern lassen darf man sich auf dem International Baltic Ballet Festival in Riga (<http://www.ballet-festival.lv>). **Juni** In den Burgruinen von Cesis wird das Mittelalter-Festival mit Ritterspielen und Theateraufführungen veranstaltet. Das wichtigste Fest für jeden Letten ist das Sonnenwendfest in der Nacht vom 23. zum 24. Juni. **Juli** In Liepaja trifft man sich zum Stadtfest. In diesem Monat empfiehlt sich ebenfalls das Internationale Opernfestival in Sigulda. In Ventspils lohnt sich ein Besuch auf dem jährlichen Meeresfest, das mit einer feierlichen Prozession und einer rauschenden Party gefeiert wird. Teil des Stadtfestes von Kuldiga ist ein mittelalterlicher Markt. **November-Februar** Das Winterfest in Riga ist ein Musikfestival, das sich über den Zeitraum von vier Monaten erstreckt (<http://www.hbf.lv>).

## Lettland - Frauen allein unterwegs

Alleinreisende Frauen werden in Lettland nicht mit besonderen Problemen konfrontiert. Mit den üblichen Vorsichtsmaßnahmen kann man sich sehr gut in Lettland bewegen. Dazu gehört - wie fast überall - dass Frauen nicht allein per Anhalter reisen sollten.

## Lettland - Homosexualität

Homosexualität wird in Lettland von der Bevölkerung eher weniger toleriert. In der Lettischen Verfassung ist die Ehe für Schwule und Lesben explizit verboten. In Riga gibt es eine kleine Schwulenszene. Den offenen Austausch von Zärtlichkeiten sollte man aus Sicherheitsgründen jedoch vermeiden, da es in der Vergangenheit zu Gewalthandlungen gegenüber Lesben und Schwulen gekommen ist.

## Lettland - Klima & Reisezeit

Lettland hat ein gemäßigtes Klima mit angenehmen Sommern und kalten Wintern. Wärmster Monat ist der Juli mit durchschnittlichen Temperaturen von ca. 16-18 °C. Der kälteste Monat an der Ostsee ist der Januar mit Temperaturen von bis zu -20 °C. Im Osten des Landes ist es im Februar mit -10 °C am kältesten. Der Niederschlag ist relativ gleichmäßig über das Jahr verteilt. Die beste Reisezeit ist von Mai bis September. Das Baden in der Ostsee ist eigentlich nur im Sommer empfehlenswert mit Wassertemperaturen von bis zu 17 °C.

## Lettland - Menschen mit Behinderung

Gebäude und öffentliche Verkehrsmittel sind in der Regel noch nicht behindertengerecht ausgestattet.

## Lettland - Notruf

Feuerwehr: 01, Polizei: 02, Ambulanz: 03 (Festnetz und mobil)

## Lettland - Öffnungszeiten

Die Geschäfte in den Städten sind in der Regel Mo-Fr 10-21, Sa/So 10-20 Uhr geöffnet. In ländlichen Gebieten schließen die Geschäfte früher und oft auch zur Mittagszeit. Banken öffnen werktags zwischen 9 und 10 Uhr und schließen zwischen 16 und 18 Uhr. Wechselstuben haben oft sieben Tage pro Woche geöffnet.

## Letland - Reisen im Land

In Letland ist das öffentliche Verkehrsnetz gut ausgebaut. Busse sind das wichtigste Verkehrsmittel. In jeder größeren Stadt gibt es einen Busbahnhof. Auch kleinere Ortschaften werden mindestens einmal pro Tag angefahren (<http://www.autoosta.lv>). Das Bahnstreckennetz wird erst allmählich wieder aufgebaut. Es ist nicht sehr weit verzweigt und nur auf den Hauptstrecken fahren die Züge in einer guten Taktfrequenz. Autos kann man in größeren Städten und an den Flughäfen mieten. Die Hauptverkehrsstraßen sind in einem guten Zustand. Bei Nebenstraßen ist dies nicht immer der Fall. In Letland fährt man immer mit Abblendlicht. Die Promillegrenze liegt bei 0,5.

## Letland - Steckbrief

**Amtssprache:** Lettisch **Bevölkerung:** rund 2,3 Mio. Einwohner **Fläche:** 64.589 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Riga (rund 720.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +371 **Währung:** Euro (Abk.: €; ISO-4217-Code: EUR) **Zeitzone:** Eastern European Time (EET); Mitteleuropäische Zeit (MEZ) & Mitteleuropäische Sommerzeit (MESZ) +1 Std.

## Letland - Telefon

Telefonzellen funktionieren mit Telefonkarten, die in Tankstellen, größeren Geschäften und Kiosken verkauft werden. In Letland wurde das Telefonsystem digitalisiert. Von einem Anschluss mit 8-stelliger digitaler Nummer kann man jede andere 8-stellige Nummer anwählen, das Wählen der Vorwahl entfällt. Wenn man eine Nummer nicht erreicht, lässt man die 6 (Festnetz) oder 2 (Mobilnetz) am Anfang der Nummer weg. Noch sind nicht alle Telefonnummern umgestellt. Für Mobiltelefone bieten sich wieder aufladbare Prepaid-Karten im Wert von ca. 20 EUR an, die man in größeren Geschäften und an Kiosken erhält. Die Landesvorwahl von Letland lautet: 00371.

## Letland - Trinkgeld

Trinkgelder waren in Letland früher nicht üblich, werden in den Städten mittlerweile jedoch erwartet. Im Restaurant und im Hotel sind 10 % des Rechnungsbetrages normal. Auf dem Lande trifft man gelegentlich noch auf Unverständnis, wenn man Trinkgeld gibt.

## Letland - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten oder 400 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück oder 200 Zigarren oder 1 kg Tabak und 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Bargeld im Wert von über 10.000 EUR muss bei Ein- und Ausreise innerhalb der EU auf Befragen angegeben werden. Die Einfuhr von Waffen ist verboten. Für die Ausfuhr von Antiquitäten wird ein Ausfuhrzertifikat benötigt. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <http://www.zoll.de>.

## Estland - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung durch Ärzte und Apotheken ist flächendeckend. In Estland wird auf die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, kurz „EHIC“) behandelt. Man muss die Behandlung im Voraus bezahlen. Die Krankenkasse erstattet dann gegen Vorlage der Quittung die Kosten. Rücktransport- und Mehrkosten deckt eine private Auslandskrankenversicherung ab.

## Estland - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Toom-Kuninga 11 15048 Tallinn Tel.: +372-627-5300 Fax: +372-627-5304 E-Mail: info@tallinn.diplo.de Web: <https://tallinn.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.30-11.30 Uhr, Mi 14-16 Uhr  
**Österreichische Botschaft** Vambola 6, 5. Stock 10114 Tallinn Tel.: +372-627-8740 Fax: +372-631-4365 E-Mail: tallinn-ob@bmeia.gv.at Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-tallinn> Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-12.30 Uhr  
**Schweizerisches Generalkonsulat** Lehmann & Partner OÜ F.R. Faehmanni 37 - 6 10125 Tallinn Tel.: +372-52-36329 E-Mail: tallinn@honrep.ch Web: <https://www.eda.admin.ch/riga> Die zuständige Botschaft befindet sich in Riga/Lettland.

## Estland - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 230 Volt/50 Hertz. In der Regel passen Stecker des Typs C und F. In ländlichen Gebieten ist ein Reiseadapter trotzdem sinnvoll.

## Estland - Essen & Trinken

Während des langen Winters isst man in Estland gerne Blutwurst mit Sauerkraut. Weitere estnische Nationalgerichte sind Sult, Kalb- oder Schweinefleisch in Aspik, Rossolye, eingelegter Hering mit Rüben, und Taidetud Basikarind, gefüllter Kalbsbraten. Typische Fischgerichte sind Milchsuppe mit Fisch oder Salzhering mit gekochten Kartoffeln, saurer Sahne und Zwiebelringen. Aal oder Scholle verspeist der Este am liebsten geräuchert. Gern gegessen werden auch in Öl eingelegte Sprotten. Zum Hinunterspülen wird hauptsächlich Bier getrunken. Platz eins der beliebtesten hochprozentigen Drinks belegen Viru Valge oder Saaremaa, regionale Wodka-Sorten, und Vana Tallinn, ein Kräuterschnaps. Naschkatzen sollten unbedingt Kohuke probieren, eine mit Hüttenkäse gefüllte aromatische Schokolade. "Kama" aus geröstetem Gersten-, Roggen-, Hafer-, Erbsen- und Bohnenmehl kann, angemacht mit Milch und Honig, ebenso als Nachspeise wie als süßes Frühstück serviert werden.

## Estland - Feiertage

Neujahr (1. Januar); Unabhängigkeitstag (24. Februar); Karfreitag (März/April); Ostersonntag (März/April); Maifeiertag (1. Mai); Pfingsten (Mai/Juni); Tag des Sieges (23. Juni); Johannisfest (24. Juni); Tag der wiedererlangten Unabhängigkeit (20. August); Weihnachten (24./25./26. Dezember).

## Estland - Feste & Veranstaltungen

**April-Mai** In Tallinn, Tartu, Pärnu, Viljandi und Otepää feiert man das Jazzkaar Festival. Die Konzerte werden von internationalen sowie einheimischen Stars dargeboten (<https://www.jazzkaar.ee>). **Juni** In ganz Estland feiert man die Johannisnacht bzw. das Mittsommerfest mit Musik, Tanz und Lagerfeuern. **Juli** Das Biersommer Festival Öllesummer in Tallinn ist das größte baltische Freiluft-Fest. An insgesamt fünf Tagen treten nationale und internationale Bands auf (<https://www.facebook.com/Ollesummer>). **August** In diesem Monat findet in Tartu das Love Film Festival Tartuff statt (<https://www.tartuff.ee>). **November-Dezember** Ein besonderes Highlight ist das in Tallinn, Tartu und Pärnu veranstaltete Black Nights Festival. Das Filmfest zeigt weltweite Kinohits (<https://www.poff.ee>).

## Estland - Frauen allein unterwegs

Allein reisende Frauen werden in Estland nicht mit besonderen Problemen konfrontiert. Mit den üblichen Vorsichtsmaßnahmen kann man sich sehr gut in Estland bewegen. Dazu gehört - wie fast überall - dass Frauen nicht allein per Anhalter reisen sollten.

## Estland - Homosexualität

Homosexualität wird in Estland im zunehmenden Maße akzeptiert, lange Zeit war die gleichgeschlechtliche Liebe jedoch eher tabuisiert. Seit 1992 ist Homosexualität in Estland legal, seit 2004 besteht ein Antidiskriminierungsgesetz. Eingetragene Partnerschaften sind seit 2014 möglich, die Homo-Ehe nicht. Eine LGBT-Szene gibt es in Tallinn und in Tartu.

## Estland - Klima & Reisezeit

Estland hat ein gemäßigtes Klima mit langen, kalten Wintern und kurzen, relativ warmen Sommern. Im Winter betragen die Temperaturen im Durchschnitt zwischen -3 °C und -7 °C. Tiefsttemperaturen von -25 bis -30 °C sind durchaus möglich. Im Sommer liegen die durchschnittlichen Temperaturen zwischen 13 und 17 °C. Die meisten Niederschläge fallen in den Sommermonaten, die sich dennoch als beste Reisezeit empfehlen.

## Estland - Menschen mit Behinderung

Seit dem Beitritt des Landes zur EU im Jahr 2004 sind v.a. im Bereich der Hotellerie und Gastronomie (insbesondere mit drei oder mehr Sternen) vermehrt Bemühungen festzustellen, den Bedürfnissen behinderter Menschen gerecht zu werden. Rechtlich gesehen ist Barrierefreiheit für alle Bedienungseinrichtungen vorgeschrieben, in denen dies baulich möglich ist. In Privatunterkünften und in ländlichen Gebieten kann sich die Suche nach einer passenden Unterkunft allerdings noch schwierig gestalten. In einigen Teilen der Altstadt von Tallinn sind Rollstuhlfahrer auf fremde Hilfe angewiesen, da die Wege manchmal sehr steil sind;

Kopfsteinpflaster und hohe Bordsteinkanten erschweren die Fortbewegung zusätzlich. Museen, Spa- und Wellnesseinrichtungen sowie Naturparks sind inzwischen meist mit behindertengerechten Zugängen ausgestattet. Weitere Auskünfte erteilt: **Procap Reisen & Sport** Froburgstraße 4 4601 Olten Tel.: +41-62-2068830 E-Mail: info@procap.ch Web: <https://www.procap.ch> Öffnungszeiten: Do 9-12 und 13.30-16.30 Uhr, Mi 13.30-16.30 Uhr, Fr 9-12 und 13.30-15.30 Uhr Informationen im Internet auch unter <https://www.wato.de> oder <https://www.behindertenreisen.de>.

## Estland - Notruf

Feuerwehr und Ambulanz: 112, Polizei: 110

## Estland - Öffnungszeiten

Im Baltikum gibt es keine Ladenschlussgesetze. Die Geschäfte in den Städten sind in der Regel Mo-Fr 9-19/20 Uhr, Sa/So bis 17/18 Uhr geöffnet. In ländlichen Gebieten schließen die Geschäfte früher und oft auch zur Mittagszeit. Große Einkaufszentren bleiben dagegen oft bis 22 Uhr geöffnet. Banken können werktags zwischen 9 und 16 Uhr aufgesucht werden; Wechselstuben oft auch am Wochenende. Die Hauptpost in Tallinn öffnet Mo-Fr 8-20 Uhr und Sa 8-17 Uhr (<https://www.omniva.ee>). Büros sind Mo-Fr 8.30-17.30/18.30 Uhr besetzt.

## Estland - Reisen im Land

Busse sind das wichtigste öffentliche Verkehrsmittel in Estland. Das Land verfügt über zahlreiche Verbindungen, die mindestens einmal pro Tag auch kleinere Ortschaften anfahren (<https://www.tpilet.ee>). In Tallinn starten Busse in die Region am Busbahnhof direkt neben dem Hauptbahnhof. Die Bahnverbindungen sind im Vergleich seltener und oft langsamer, werden aber in jüngerer Zeit verbessert (<https://edel.ee>). Die Vororte von Tallinn erreicht man mit einer Elektrobahn (<https://elron.ee>). Der Schiffsverkehr funktioniert gut; die wichtigsten Inseln können in relativ kurzen Abständen mit Fähren erreicht werden. Informationen über Kreuzfahrten finden sich unter <http://www.baltikuminfo.de>. Mietwagen erhält man in größeren Städten und an den Flughäfen. Neben den Fahrzeugpapieren und einer Unfallversicherung benötigt man zum Selbstfahren auch einen internationalen Führerschein. Die Hauptverkehrsstraßen sind in einem guten Zustand. Bei Nebenstraßen ist dies nicht immer der Fall. In Estland fährt man immer mit Abblendlicht und es herrscht Rechtsverkehr. Die Promillegrenze liegt bei 0,0. Die Geschwindigkeitsbegrenzung beträgt 50 km/h innerhalb geschlossener Ortschaften, 90 km/h außerhalb und bis zu 120 km/h auf Schnellstraßen. Estland ist relativ flach und daher auch zum Fahrradfahren gut geeignet. Allerdings haben es Radfahrer schwer, sich im Straßenverkehr gegenüber den Autofahrern zu behaupten. Immerhin gibt es bislang rund 4.000 km ausgewiesene Radwege. Radkarten für die Gegend rund um Tallinn können z.B. unter <https://www.tallinn.ee> heruntergeladen werden.

## Estland - Steckbrief

**Amtssprache:** Estnisch **Bevölkerung:** rund 1,3 Mio. Einwohner **Fläche:** 45.227 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Tallinn (rund 430.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +372 **Währung:** Euro (Abk.: €; ISO-4217-Code: EUR) **Zeitzone:** Eastern European Time (EET); Mitteleuropäische Zeit (MEZ) & Mitteleuropäische Sommerzeit (MESZ): +1 Std.

## Estland - Telefon

Telefonzellen funktionieren mit Telefonkarten, die in Tankstellen, größeren Geschäften und Kiosks verkauft werden. Telefonnummern aus Estland sind meist siebenstellig und haben keine gesonderte Vorwahl. Für die Nutzung von Mobiltelefonen bieten sich wiederaufladbare Prepaid-Karten an, die man in größeren Geschäften und Kiosks erhält. Um nach Deutschland zu telefonieren wählt man 0049 vor, nach Österreich 0043 und für Gespräche in die Schweiz 0041. Estland hat die Landesvorwahl 00372.

## Estland - Trinkgeld

Trinkgelder waren in Estland früher nicht üblich, werden in den Städten mittlerweile jedoch erwartet. In Restaurants und Hotels sind 10 % des Rechnungsbetrages üblich.

## Estland - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen oder 2 l Zwischenerzeugnisse oder 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Andere Waren sind bis zu einem Wert von 300 EUR bzw. 430 EUR bei Anreise per Schiff oder Flugzeug von Abgaben befreit (Jugendliche unter 15 Jahre: 175 EUR). Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <http://www.zoll.de>.

## Schweden - Ärztliche Versorgung

Die ärztliche Versorgung in Schweden entspricht mitteleuropäischem Standard. Bei Unfall oder Erkrankung wendet man sich an die Poliklinik (vårdcentral), in dringenden Fällen an die Unfallaufnahme (akuten) des nächstgelegenen Krankenhauses (sjukhus). Zwischen Schweden und vielen EU-Staaten bestehen Abkommen, nach denen Touristen im akuten Krankheitsfall den Schweden gleichgestellt sind. Die für eine Behandlung notwendige Europäische Krankenversicherungskarte erhält man bei den heimischen Krankenkassen. Eine größere Unabhängigkeit und Flexibilität hat man mit dem Abschluss einer Reisekrankenversicherung.

## Schweden - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Skarpögatan 9 11527 Stockholm Tel.: +46-8-6701500 Fax: +46-8-6701572 Web: <https://stockholm.diplo.de> **Österreichische Botschaft** Kommendörsgatan 35/V 11458 Stockholm Tel.: +46-8-6651770 Fax: +46-8-6626928 E-Mail: [stockholm-ob@bmeia.gv.at](mailto:stockholm-ob@bmeia.gv.at) Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-stockholm> **Schweizerische Botschaft** Valhallavägen 64 100 41 Stockholm Tel.: +46-8-6767900 Fax: +46-8-211504 E-Mail: [stockholm@eda.admin.ch](mailto:stockholm@eda.admin.ch) Web: <https://www.eda.admin.ch/stockholm>

## Schweden - Elektrizität

Die Stromspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom. Es werden dieselben Steckertypen (C und F) wie in Deutschland und Österreich verwendet, für in der Schweiz verwendete dreipolige Rundstecker (Typ J) wird ein Adapter benötigt.

## Schweden - Essen & Trinken

Urlauber dürfen sich auf ein Frühstück mit original schwedischem Knäckebröt freuen. Auf den Abendspeisekarten findet man Biff à la Lindström, einen gefüllten Hackfleischbraten, serviert mit Kartoffeln und Erbsen, Hühnergulasch mit Bananen und Erdnüssen, Fleischbällchen in Rahmsauce oder Bratkartoffeln mit Zwiebeln, Fleisch, Spiegelei und Roter Bete. Zum Essen wird besonders gerne Cider vom Fass getrunken, meist in den Geschmacksrichtungen Apfel oder Birne. Kaffee ist ein sehr populäres Getränk. Typisch schwedische Nachspeisen sind Kanebullar, Zimtschnecken, Semlor, gebackener Hefeteig, gefüllt mit Marzipan und Schlagsahne, Prinsesstårta, eine mit Marzipan überzogene Torte, und Chokladbollar, mit Kokossplintern ummantelte Pralinen aus Kakaopulver, Haferflocken und Fett.

## Schweden - Feiertage

Nyårsdagen (Neujahr, 1. Januar); Trettondedag jul (Heilige Drei Könige, 6. Januar); Långfredagen (Karfreitag, März/April); Påskdagen & Annandag påsk (Ostersonntag und -montag, März/April); Första maj (Tag der Arbeit, 1. Mai); Kristi himmelsfärds dag (Christi Himmelfahrt, Mai); Pingstdagen (Pfingstsonntag, Mai/Juni); Nationaldagen (Nationalfeiertag, 6. Juni); Midsommardagen (Mittsommertag, Juni); Alla helgons dag (Allerheiligen, 2. November); Julafton (Heiligabend, 24. Dezember); Juldagen (1. Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember); Annandag jul (2. Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember); Nyårsafton (Silvester, 31. Dezember).

## Schweden - Feste & Veranstaltungen

**Januar-Februar** Das Göteborg International Film Festival ist das größte öffentliche Film-Festival in Skandinavien (<https://goteborgfilmfestival.se>). **Juni** Auf dem viertägigen Sweden Rock Festival in Sölvesborg treten u.a. internationale Stars auf (<https://www.swedenrock.com>). Die Sommersonnenwende wird im ganzen Land mit Mittsommerfesten gefeiert. **Juni/Juli** Das Stockholm Jazz Festival findet auf der Insel Skeppsholmen statt (<https://stockholmjazz.se>). **Juli** Östersjöfestivalen ist ein baltisches Festival, das in Karlshamn mit Konzerten, einer Straßenparade und gutem Essen gefeiert wird (<http://www.karlshamn.com>). **August** Das Malmöfestivalen erstreckt sich über acht Tage. Freuen darf man sich u.a. auf viel Musik, Theaterstücke, Comedy, einen Zirkus und Kunstmarkt sowie zahlreiche Shows (<https://www.malmofestivalen.se>). **November-Dezember** Göteborg Christmas ist der größte Weihnachtsmarkt in Skandinavien. Der romantisch beleuchtete Markt erstreckt sich vom Vergnügungspark Liseberg bis zum Hafen. Die vielen Lichter, das gute Essen und die passende Musik tragen zu einer einzigartigen weihnachtlichen Atmosphäre bei.

## Schweden - Frauen allein unterwegs

Frauen können in Schweden sicher und problemlos alleine reisen. Außergewöhnliche Vorsichtsmaßnahmen sind nicht zu treffen. Allgemeine Gefahrensituationen wie Trampen ohne Partner oder nächtliche Spaziergänge allein auf der Straße oder im Park sind - wie in anderen europäischen Ländern auch - zu vermeiden. Bestimmte Reaktionen der Männer wie Pfiffe, Gesten und Rufe sind in übertriebenem Maße nicht zu erwarten.

## Schweden - Homosexualität

Seit 2009 können gleichgeschlechtliche Paare in Schweden heiraten. Der überwiegende Teil der schwedischen Gesellschaft begegnet homosexuellen Männern und Frauen liberal und tolerant. Das Austauschen von Zärtlichkeiten wie Händchenhalten und Küssen in der Öffentlichkeit ruft in der Regel keine diskriminierenden Reaktionen der Bevölkerung hervor. Einschlägige Clubs und Bars findet man in Großstädten wie Stockholm und Göteborg.

## Schweden - Klima & Reisezeit

Das Kaledonische Gebirge an der Westgrenze zu Norwegen schirmt den überwiegenden Teil Schwedens vom Atlantik ab. Charakteristisch für das Land ist daher ein Kontinentalklima mit großen Temperaturschwankungen im Verlauf eines Jahres. In den manchmal über 25 °C warmen Sommern gibt es zuweilen wochenlange Schönwetterperioden, im schneereichen Winter sinken die Temperaturen oft weit unter den Gefrierpunkt. Die schönsten Reisemonate sind - auch wegen der langen Tage - Juni bis August.

## Schweden - Menschen mit Behinderung

Informationen zu behindertengerechtem Reisen erhält man bei: Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet, Storforsplan 44, Box 43, 123 21 Farsta, Tel.: +46-8-6858000, <https://dhr.se>, [info@dhr.se](mailto:info@dhr.se).

## Schweden - Notruf

Notrufnummer für Polizei, Feuerwehr und Krankenwagen: 112.

## Schweden - Öffnungszeiten

In Schweden sind die Öffnungszeiten nicht reglementiert. Meistens gelten jedoch folgende Zeiten: Banken auf dem Land haben Mo-Fr 9.30-15 Uhr, Do bis 17 Uhr, in den größeren Städten tgl. 9.30-17 Uhr geöffnet. Postämter öffnen Mo-Fr 9/9.30-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr, auf dem Land oft kürzer und im Juli sind sie samstags oft geschlossen. Fachgeschäfte: meist Mo-Fr 9.30-18 Uhr, Sa 9-13/16 Uhr. Lebensmittelgeschäfte: meist Mo-Fr 9-19/20 Uhr, teilweise bis 22 Uhr, Sa 9-13 Uhr, So 11-16/17 Uhr. Museen: meist 10-17 Uhr.

## Schweden - Reisen im Land

Angesichts der enormen Nord-Süd-Ausdehnung des Landes von mehr als 1.500 km wird deutlich, dass man trotz des gut ausgebauten Straßennetzes und der geringen Verkehrsdichte - Ausnahmen sind nur die Ballungsräume um Stockholm, Göteborg und Malmö - für Autofahrten von der Südküste nach Lappland viel Zeit einplanen muss. Ganz gleich, in welchem Landesteil man unterwegs ist, man sollte stets aufmerksam fahren; Kollisionen mit Wild oder gar Elchen sind lebensgefährlich. Erkundigen Sie sich nach den Tempolimits, auf Überschreitungen stehen hohe Bußgelder. Außerdem muss auch tagsüber das Abblendlicht eingeschaltet sein. Inlandsflüge verbinden rund 40 Flugplätze miteinander. Vor allem im Süden des Landes ist das Netz der Bahnlinien eng geknüpft, im Norden existieren nicht so viele Verbindungen. Busse, die von den Bahnhöfen in regelmäßigen Abständen in kleinere Orte fahren, können zusammen mit dem Zugticket gebucht werden. Preisgünstig reist man mit Expressbussen, die gut 1.500 Orte im Land ansteuern.

## Schweden - Steckbrief

**Amtssprache:** Schwedisch, Finnisch, Meänkieli und Samisch **Bevölkerung:** rund 10,2 Mio. Einwohner **Fläche:** 450.295 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Stockholm (rund 975.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +46 **Währung:** Schwedische Krone (Abk.: Skr; ISO-4217-Code: SEK) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ)

## Schweden - Trinkgeld

In Hotels und Restaurants ist der Bedienungszuschlag im Preis bereits inbegriffen. Jedoch ist ein Trinkgeld für guten Service üblich. Im Taxi wird der Preis aufgerundet.

## Schweden - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Für die Einfuhr von Lebensmitteln nach Schweden gelten folgende Regeln: Fische (ausgenommen und gereinigt) und Fleisch dürfen bis zu 15 kg für den Eigenverbrauch eingeführt werden. Milch, Käse, Butter und Eier dürfen nur dann eingeführt werden, wenn sie zum persönlichen Gepäck des Reisenden gehören. Weitere Informationen findet man unter <https://www.tullverket.se>. Zusammen mit Bier oder anderen alkoholischen Getränken darf der Wert von 1.700 SEK nicht überschritten werden. Unter 20 Jahren ist die Einfuhr von Alkohol verboten. Landes- und Fremdwährung darf uneingeschränkt ein- und ausgeführt werden. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Bei der Rückreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g andere Tabakwaren und 5 l Alkohol unter 18 Vol.-% sowie 1 l Alkohol über 18 Vol.-% einführen. Die Wertfreigrenze aller Waren beträgt 300 CHF (inklusive Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen.