

Inhaltsverzeichnis

TEIL I – REISEVORBEREITUNGEN

Planung der Reise / Reiseregionen-Übersicht	18
Klima und Saisonzeiten	19
Saisonzeiten und Hotelpreise	20
Was kann man sehen und erleben? / Hauptreiserouten im südlichen Mexiko.....	20
Öko-Tourismus und Naturschutzgebiete	22
Sportliche Aktivitäten / Strände und Badeorte	24
An- und Einreise / Flüge.....	26
Ein- und Ausreisebestimmungen	27
Mexiko-Stichworte von A – Z	30

TEIL II – UNTERWEGS IN MEXIKO

Von Ort zu Ort – Reise- und Verkehrsmittel	51
Reisen mit dem Bus	51
Wichtige Busgesellschaften mit ihren Websites	54
Colectivos & Co. / Taxis	55
Innermexikanische Flüge / Billigflieger	56
Mit anderen Verkehrsmitteln	57
Mit Auto oder Wohnmobil durch Mexiko	57
<i>Exkurs: Fortbewegung auf mexikanisch</i>	58
Autofahren in Mexiko	59
Auto-Camping in Mexiko	62
Wie man sich bettet – Unterkünfte	64
Mexiko zwischen Topf und Deckel – Essen und Trinken	68
<i>Exkurs: Mais, das goldene Wunder</i>	70
<i>Exkurs: Cocina Yucateca – die yucatekische Küche</i>	72
Die Tortilla, das Brot Mexikos	73
Was Mexiko der Welt gab	74
Mexikanische Spezialitäten: <i>frijoles, salsas, chiles, moles</i>	75
Bebidas – Getränke	76
Tequila, Mezcal und Pulque	77

TEIL III – LAND UND LEUTE

Geschichte Mexikos	80
Emiliano Zapata und Pancho Villa	85
Grunddaten: Fakten und Zahlen / Wirtschaft	87
Geografie, Klima und Natur	88
Pflanzen und Tiere	89
Kakteen und Agaven / Tierwelt	90
Menschen, Staat und Gesellschaft	91
<i>Exkurs: Schattenseiten des Sonnenlandes</i>	94
Völker und Kulturen	94
Indigene Autonomieforderungen	96
Indigena-Leben	97

Mexikanische Lebensart	98
Feste, Brauchtum und Folklore / Feiertage	101
Festkalender	102
<i>Exkurs: El Día de los muertos – Das Fest der Toten</i>	104
Trachten, Musik und Tänze	105
Kunsth Handwerk und Souvenirs	108
Architektur	110

Die Welt der Maya

Geschichte im Zeitraffer / Karte Mayastätten	111
Zwei Supermächte	113
Fantastische Jenseitsvorstellungen	114
Gottheiten und Götter	115
Gesellschaftliche Gliederung / Verschlüsselte Botschaften	116
Códices – Bilderhandschriften	117
Das Zahlen- und Rechensystem der Maya	118
Der Kalender der Maya	119
Kunst der Maya	121
Die Städte der Maya	123
Maya-Zeittafel	126

TEIL IV – REISETEIL

Bundesstaat Quintana Roo und die Karibikküste

Einstieg	127
Cancún	131
Isla Mujeres	140
Riviera Maya	145
Puerto Morelos	148
Jardín Botánico / Ruta de Cenotes / Maroma / Tres Ríos / Punta Bete	152
Playa del Carmen	154
Isla Cozumel	162
Strände und Strandorte zwischen Playa del Carmen und Tulúm	168
Xplor / Xcaret	168
Puerto Calica / Paamul / Puerto Aventuras / Barcelo / Xpu-Há	169
Akumal	170
Aktún Chen / Chemuyil / Xcacel / Xel-Há	171
Cenote Dos Ojos / Hidden World / Solimán / LabnaHa / Tankah	172
Tulúm	173
Las Ruinas Tulúm	174
Tulúm Pueblo	179
Die Tulúm-Cabañas („Zona Hotelera“)	183
Reserva de la Biósfera Sian Ka'an	188
Cobá Pueblo / Archäologische Stätte Cobá	190
<i>Exkurs: Die weißen Straßen</i>	192
<i>Exkurs: Ceiba -Bäume</i>	193
Auf der Mex 307 nach Chetumal:	195
Felipe Carillo Puerto	195
<i>Exkurs: Der „Krieg der Kasten“ und das „Sprechende Kreuz“</i>	196

Costa Maya	197
Mahahual	198
Laguna Azul / Laguna Bacalar / Bacalar	200
Cenote Azul / Chetumal	203
La Ruta Río Bec: Chetumal – Escárcega / Dzibanché und Kinichná	207
Kohunlich	208
Xpujil	209
Becán	210
Chicanná / Calakmul	211
Balamkú	214

Bundesstaaten Yucatán und Campeche

Einstieg	214
Routen und Reisen in Yucatán und Campeche	215
<i>Exkurs: Yucatán – alles dreht sich um das Wasser</i>	216
Geschichte und Maya	217
Diego de Landa / Stirn-Abplattung / El Idioma Maya	218
Von Cancún nach Mérida	
Isla Holbox	220
Valladolid	223
Ek Balam	227
Tizimín / Rio Lagartos	228
Grutas de Balankanché / Cenote Ik kil / Cenote Suytun	230
Pisté / Chichén Itzá	231
Ruinas Chichén Itzá	232
<i>Exkurs: Quetzalcóatl und Kulkán</i>	237
<i>Exkurs: Chak Mool</i>	239
<i>Exkurs: Das mesoamerikanische Ballspiel</i>	244
Cenote Yokdzonot	247
Izamal	248
Mérida	251
<i>Exkurs: Jarana Yucateca</i>	253
<i>Exkurs: Yucatáns Troubadoure</i>	260
<i>Exkurs: Huipil, Terno und Guayabera</i>	260
<i>Exkurs: Das Geschenk der Ureinwohner – Hamacas</i>	268
Umgebungsziele Méridas	272
Uxmal, Ruta-Puuc-Stätten und Ruta los Conventos	273
<i>Exkurs: Sisal – das „Grüne Gold“</i>	275
Santa Elena	277
Uxmal	278
<i>Exkurs: Maya-Baustile</i>	283
Kabáh	287
Sayil	289
Xlapak	290
Labná	291
Grutas de Loltún	292
La Ruta de los Conventos	293
Oxkutzcab / Ticul	294
Maní	295
Teabo	296

Chumayel / Mama / Tekit / Mayapán	297
Telchaquillo / Tecoh / Acancéh	298
Tecoh / Acancéh / Cenote de Cuzamá	299
Von Mérida nach Norden, Westen und Osten	300
Dzibilchaltún	300
Progreso	301
Westliche und östliche Küste	302
<i>Exkurs: Fast wäre die Welt untergegangen</i>	<i>303</i>
Von Mérida nach Westen: Celestún	304
<i>Exkurs: Flamencos Rosas</i>	<i>305</i>
<i>Exkurs: Mangroven</i>	<i>306</i>
Mérida – Campeche	307
Campeche	308
Edzná	316
Grutas de Xtacumbilxunán	318
Santa Rosa Xtampak / Hopelchén	319
<i>Exkurs: Mexikos Mennoniten</i>	<i>320</i>
Chenes-Route: El Tabasqueño / Hochob / Dzibilnocac	321
Champotón / Escárcega	322
Ciudad del Carmen	323

Bundesstaat Chiapas

Einstieg	325
<i>Exkurs: Die uralte Welt der Maya-Sprachen</i>	<i>327</i>
<i>Exkurs: Los Zapatistas</i>	<i>329</i>
Routen und Reisen in Chiapas	330
Santo Domingo de Palenque	331
Carretera Fronteriza del Sur	337
Übersicht der Umgebungsziele von Palenque / Agenturen	339
Nach Yaxchilán, Bonampak und Tikal/Guatemala	340
Sitio Arqueológico Palenque	342
<i>Exkurs: Warum gaben die Maya ihre Städte auf?</i>	<i>355</i>
Cascadas Misol-Há / Agua Clara / Cascadas Agua Azul	358
v. Palenque n. Yaxchilán u. Bonampak: Lacanjá Chansayab / Frontera Corozal	360
<i>Exkurs: Tropen- und Urwald-Tipps</i>	<i>362</i>
Yaxchilán	364
<i>Exkurs: Götter, Blut und Visionen</i>	<i>369</i>
<i>Exkurs: Die Lacandonen</i>	<i>372</i>
<i>Exkurse: Mit Streichholz, Axt und Kettensäge / Gäste auf Ästen</i>	<i>373</i>
Bonampak	374
Abstecher GUATEMALA / Rundreise Palenque – Tikal – Belize – Chetumal (Mex.)..	377
Flores / Santa Elena	378
Tikal	382
Uaxactún / Yaxhá / El Ceibal / El Mirador	384
BELIZE	385
Von Palenque nach San Cristóbal de las Casas: Ocosingo	388
Toniná	389
San Cristóbal de las Casas	391
<i>Exkurs: Trajes y tejidos</i>	<i>398</i>
<i>Exkurs: Bartolomé de las Casas</i>	<i>401</i>

Carretera Fronteriza dei Sur	410
Von San Cristóbal Touren in die Indígena-Dörfer	411
San Juan Chamula	413
Zinacantán	416
Tenejapa / Weitere Dörfer	417
<i>Exkurs: Christen, Expulsados und Caciques</i>	418
Grutas de San Cristóbal / Amatenango del Valle / Lag. de Montebello / Sumidero ...	419
Cascadas El Chiflón / Laguna Miramar	420
Comitán	422
Chinkultic	424
Parque Nacional Lagunas de Montebello	425
Grenzkonrollpunkt Ciudad Cuauhtémoc // La Mesilla	427
San Cristóbal – Chiapa de Corzo/Sumidero-Canyon – Tuxtla Gutiérrez	
Chiapa de Corzo	428
Cañón del Sumidero	430
Tuxtla Gutiérrez	433
Chicoasén / Cascada El Aguacero / Reserva de la Biósfera El Triunfo	438
Von Tuxtla Gutiérrez zum Golf von Tehuantepec bis Oaxaca	438
Istmo de Tehuantepec	439
Juchitán / <i>Exkurs: Die Frauen von Juchitán</i>	439
Tehuantepec	440

Oaxaca-Stadt und Umgebung

Oaxaca	441
<i>Exkurs: Zapoteken und Mixteken</i>	449
<i>Exkurs: Heuschrecken und Kakteenblätter – die eigenwillige Küche Oaxacas</i>	460
Umgebungsziele von Oaxaca / Markttag	468
Monte Albán	470
Árbol de Tule und weitere kleinere Orte und Stätten im Valle de Tlacolula	477
Mitla – der Ort der Toten	481
Hierve el Agua	483
Valle de Zimatlán und Orte	484
Valle de Etna und Orte	486
Sierra Norte	489

Pazifikküste

Puerto Escondido	491
Umgebungsziele von Puerto Escondido	503
Pochutla	506
Puerto Ángel	507
Zipolite	510
San Agustínillo / Mazunte	514
La Ventanilla	516
Huatulco	517
Salina Cruz / Tehuantepec	522
Tapachula	522
Acapulco	525
Pie de la Cuesta	531

Hochland

Taxco	535
Rancho Spratling / Grutas de Cacahuamilpa	541
Cuernavaca	543
Tepoztlán	547
Xochicalco	548
Malinalco / Chalma / Haciendas Cocoyoc u. Vista Hermosa	549
Cuatla / Las Estacas	550

Mexiko-Stadt

Ciudad de Méxio	551
Aztekenhauptstadt Tenochtitlán	553
Herumkommen: Metro, Taxis, Stadtbusse / Colctivos	560
Sehen und Erleben	564
Centro Histórico	568
Museo Nacional de Antropología	591
Coyoacán, San Ángel, Ciudad Universitaria, Xochimilco	598
Plaza de Garibaldi, Tlatelolco (Plaza de las Tres Culturas), Basílica de Guadalupe ...	607
<i>Exkurs: Die Königin von Mexiko</i>	610
Adressen & Service von Mexiko-Stadt	612
Teotihuacán	631
Toluca und Nevado de Toluca	637
Tenayuca / Tepotzotlán / Tula	638

Golfküste / Ruta de Cortés

Einstieg	639
Puebla	642
<i>Exkurs: Tönerne Kunst</i>	643
<i>Exkurs: China Poblana</i>	647
<i>Exkurs: La Cocina Poblana</i>	650
Nationalpark Popocatepetl Iztaccíhuatl Zoquiapan	655
Cholula	658
Huejotzingo / Tonantzintla / Acatepec	660
Atlixco und Metepec	661
Tecali / Tehuacán / Teloxtoc / Huajuapán de León / Coxcatlán / Huautla de Jim.	662
Tlaxcala	663
Cacaxtla	667
Huamantla / Vulkan La Malinche	668
Cantona	669
Cuetzalan	670
Pahuatlán und San Pablito / Zacatlán	671
Die Golfküste	672
<i>Exkurs: Hernán Cortés und die Eroberung Mexikos</i>	675
Orizaba / Pico de Orizaba	680
Córdoba / Xalapa de Enríquez	682
<i>Exkurs: Das Volk der Huasteken</i>	684
Coatepec / Xico / Filo Bobos	687
Veracruz	690
La Antigua / Zempoala / Quiahuitlán.....	697

Von Veracruz nach Norden	698
Papantla	698
El Tajín	700
Voladores	701
Poza Rica	704
Poza Rica – Mexiko-Stadt	705

„Nebenroute Villahermosa“

Alvarado	706
Tlacotalpan	706
Région de los Tuxtlas	708
Santiago Tuxtla	709
San Andrés Tuxtla	710
Catemaco	711
<i>Exkurs: Von Curanderos, Yerberos und Brujos</i>	712
Acayucan	713
Minatitlán / Coatzacoalcos	714
La Venta / Villahermosa	715
<i>Exkurs: Die „Gummimenschen“</i>	720
Yumka / Comalcalco / Teapa	721

ANHANG

Autor, Fotos, Dank / Abkürzungen und mexikanische Akronyme	723
Kleine Götterkunde	725
Glossar und Lexikon	726
Historische Persönlichkeiten	739
Ausgewählte Mexiko-Literatur	742
Cómo se dice – Sprachhilfe Spanisch	750
Speisen und Getränke	756
Die mexikanische Speisekarte	757
Register	762

Landkarten von Regionen / thematische Karten

Belize	Clappenkarte hinten
Chiapas	338 u. 421, Klappenkarte hinten
Guatemala	377, Klappenkarte hinten
Kulturepochen und Kulturregionen	95
Riviera Maya	147
Ruta Puuc / Ruta de los Conventos.....	274
Straßenkarte Yucatán-Halbinsel	128/29
Südmexiko	16/17
Topographie Mexikos	89
Welt der Maya / Mayastätten in vier Ländern	112