



# Schiff ahoi!

**Entspannen, erleben, genießen – Kreuzfahrten liegen im Trend. Viel Abwechslung und reichlich Entspannung an Deck verspricht eine Seereise durch das östliche Mittelmeer.**

**E**in Urlaub auf dem Meer ist für viele der Inbegriff von Erholung. Während der komfortable Ozeanreise von einem Hafen zum nächsten schippert, kann man an Bord herrlich vom Alltag abschalten und sich rundum verwöhnen lassen. Kulinarische Genüsse warten von früh bis spät auf Passagiere und wer mag, kann die Kalorien auch gleich wieder verbrennen – im Swimmingpool, im Fitnesscenter oder beim sportlichen Animationsprogramm. Keine Lust darauf? Dann heißt es, sich einfach eine Liege auf einem Sonnendeck sichern, lesen oder dösen. Und wenn das schwimmende Luxushotel im Hafen festmacht, bringen Landausflüge reichlich Abwechslung in den Bordalltag. Egal, ob

bereits als Ausflugspaket gebucht oder spontan auf eigene Faust: Meist reicht die Zeit an Land, um sich ein paar interessante Sehenswürdigkeiten anzuschauen oder auf Shoppingtour zu gehen.

**Beliebt bei Jung und Alt** Falsch ist übrigens die Vorstellung, Kreuzfahrten seien nur etwas für gut betuchte Rentner. Auch immer mehr jüngere Reisefans und Familien mit Kindern entscheiden sich, im Urlaub in See zu stechen und bekommen auf vielen Kreuzfahrtschiffen auch jede Menge geboten. Das Angebot für die jüngere Zielgruppe reicht von der Disco bis zur Kinderbetreuung, vom jungen Entertainment-Programm bis zu umfangreichen Sportmöglichkeiten. Statistiken belegen, dass ins-

besondere Mittelmeerkreuzfahrten bei Reiselustigen aller Altersklassen beliebt sind. Kein Wunder, punkten sie doch mit attraktiven Routen, erschwinglichen Preisen und angenehmem Klima. Auf dem Mittelmeer ist auf das Wetter meist Verlass und Starkwinde müssen in der Regel nicht befürchtet werden.

**Kreuz und quer durchs Mittelmeer** Hoch im Kurs stehen Kreuzfahrten durch das östliche Mittelmeer, bei denen häufig die schönsten Städte, romantischsten Orte und geschichtsträchtigsten Plätze der Türkei und Griechenlands angesteuert werden. In der Türkei sind die Metropole Istanbul sowie die Städte Izmir an der Ägäis und Antalya an der türkischen Riviera beliebte Kreuzfahrthäfen. Auch auf die weiße Stadt Bodrum mit ihrem malerischen Hafen wird häufig Kurs genommen. Kubische, weißgetünchte Häuser, verwinkelte Gassen und eine hübsche, quirlige Uferpromenade mit zahlreichen Bars, Restau-



© maximchuk / fotolia.com

## TIPPS FÜR SEEBÄREN

- + **Kabinenwahl:** Von der Vierbettkabine bis zur Luxussuite – Kreuzfahrtschiffe bieten Kabinen unterschiedlichster Preisklassen. Faustregel: Der Preis erhöht sich von innen nach außen und von unten nach oben.
- + **Garderobe:** Die strengen Kleidungszwänge von einst sind mittlerweile auf vielen Schiffen passé. Was in den Koffer muss, hängt natürlich vom Schiffstyp ab. Häufig wird sportlich-legere, gepflegte Kleidung empfohlen. Unbedingt BeAquesmes und flache Schuhe für Landausflüge sowie eine Kopfbedeckung einpacken.
- + **Getränke:** Getränke müssen oft separat bezahlt werden. Von Vorteil kann es sein, Getränkepakete zu buchen, um die Nebenkosten kalkulierbarer zu machen.
- + **Ausflüge:** An Bord gibt es meist ausführliche Vorträge mit vielen Informationen zu angebotenen Ausflügen. Tipp: Nicht den Fehler machen, von vornherein zu viele oder zu anstrengende Landausflüge zu buchen.
- + **Seekrankheit:** Wer seekrank wird, sollte sich möglichst in die Schiffsmittle und an die frische Luft begeben und den Blick auf den Horizont richten. Arzneimittel gegen Reisekrankheit gehören unbedingt in die Reiseapotheke. Auch Akupressur-Armbänder können hilfreich sein.

rants und Geschäften machen den Charme der Stadt an der südlichen Ägäisküste aus.

Zu den beliebten Zielen im östlichen Mittelmeer gehören die griechischen Inseln, die mit antiken Stätten, malerischen Orten mit verwinkelten Gassen, azurblauem Meer und verträumten Stränden locken. Ob Korfu, Kreta, Rhodos, Mykonos, Kos oder Santorin – jede Insel hat ihren eigenen Charme und ihre besonderen Reize. So fasziniert die grüne Insel Korfu beispielsweise durch ihre lange, abwechslungsreiche Küste und die von Oliven-, Zitrusbäumen und Zypressen geprägte Landschaft. Und auf Rhodos lädt die Inselhauptstadt Rhodos-Stadt, deren Altstadt zum Weltkulturerbe der UNESCO gehört, zum Verweilen ein. Ein Höhepunkt einer Kreuzfahrt durch das östliche Mittelmeer ist gekommen, wenn das Schiff in Piräus festmacht. Denn von hier aus geht es in die knapp zehn Kilometer entfernte antike Metropole Athen mit der mächtigen Akropolis, die hoch über der Stadt thronet.

Lust auf noch mehr Kultur und entspannte Wohlfühltag auf hoher See? Dann sind Mittelmeerkreuzfahrten, die bis nach Israel und Ägypten führen, vielleicht das Richtige: Wenn das Schiff im israelischen Küstenort Haifa festmacht, sind die Hängenden

Gärten der Bahai unbedingt sehenswert. Von Haifa aus werden häufig auch Landausflüge in die biblischen Stätten Jerusalem, Nazareth und zum See Genezareth angeboten. Südwestlich von Haifa befindet sich die ägyptische Hafenstadt Alexandria. In der zweitgrößten Stadt Ägyptens können Kulturinteressierte zahlreiche Sehenswürdigkeiten besuchen – Moscheen, Katakomben, das Nationalmuseum und natürlich auch die typischen Basare.

### Schwimmendes Krankenhaus

Wer eine Kreuzfahrt auf einem modernen Ozeanriesen macht, kann sich meist auf eine gute medizinische Versorgung verlassen. Bordärzte bieten regelmäßige Sprechstunden und auch „Hausbesuche“ in der Kabine an, und die Krankenstationen sind meist umfangreich ausgestattet. Auf einigen Schiffen stehen sogar Dialysesegeräte zur Verfügung. Eine Auslandskrankenversicherung, die die Kosten für erforderliche medizinische Behandlungen übernimmt, ist für Seefahrer ein Muss.

Obwohl die klassische Seekrankheit auf Mittelmeerkreuzfahrten eher selten vorkommt, birgt der Aufenthalt an Bord dennoch gewisse gesundheitliche Risiken. Vor allem, weil auf Kreuzfahrtschiffen viele Menschen

auf engem Raum zusammenkommen, können sich Infektionskrankheiten rasch ausbreiten. Gefürchtet sind die Grippe (Influenza) und das Noro-Virus, das heftigen Brechdurchfall hervorruft. Das Ansteckungsrisiko reduzieren kann, wer an Bord auf eine gute Hygiene achtet, häufig die Hände wäscht, Desinfektionsspray verwendet und am Buffet keinesfalls mit den Fingern zugreift. Wichtig ist es zudem, vor Reiseantritt den eigenen Impfstatus zu überprüfen und Schutzimpfungen gegebenenfalls auffrischen zu lassen. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen an Bord zu verhindern, sollten Passagiere auf ausreichend Bewegung achten, sich konsequent vor UV-Strahlung schützen und mit Köpfchen schlemmen. Auch wenn die kulinarische Vielfalt verlockend ist, so können zu üppige Mahlzeiten das Verdauungssystem doch massiv überfordern. Völlegefühle, Blähungen, Magenschmerzen und Verstopfung sind häufige Folgen. Diese quälenden Übel lassen sich durch eine bewusste Lebensmittelauswahl oft vermeiden. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin