

Neues in Panama, entdeckt von Birgit und Thomas Zaska

Wir waren im April/Mai 2026 mal wieder in Costa Rica und Panama unterwegs und haben von dieser Reise viele neue Eindrücke und ein paar Tipps für eine Reise nach Panama mitgebracht. Vielleicht ist da auch die eine oder andere Anregung für Ihre nächste Reise dabei.

Panama ist überraschend anders – und zwar auf vielfältige Weise. Die schmale Landbrücke verbindet Nord- und Südamerika, während der berühmte Kanal, eine der verkehrsreichsten Wasserstraßen der Welt, den pazifischen und atlantischen Ozean verbindet – und damit ganz unterschiedliche Welten. Abseits der glitzernden Hochhaus-Metropole mit 2,5 Millionen Einwohnern können Sie ein noch wenig besuchtes Naturparadies für sich entdecken. Die gute Infrastruktur macht so unterschiedliche Erlebnisse wie die idyllischen Karibikinseln von Bocas del Toro, die faszinierende Bergregion von Boquete und Mount Totumas und die wilden Strände am warmen Pazifik relativ leicht zugänglich und einfach kombinierbar.

Und das Beste: All diese abwechslungsreichen Reiseerlebnisse bietet Panama derzeit noch zu einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis und (meist) ohne Besucherandrang.

① Central Hotel Panama – Lassen Sie sich vom historischen Luxus überraschen


Panama ist überraschend anders - das gilt auch für seine Hauptstadt. Neben der Skyline mit modernen Hochhäusern finden sich hier auch ein Regenwald mit Affen, Faultieren usw. sowie die restaurierte Altstadt Casco Antiguo, die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt.



Mittendrin, direkt an der Plaza de la Independencia und gegenüber der großen Kathedrale, steht das 150 Jahre alte Hotel Central. Das einst beste Hotel des Landes hat schon so bekannte Persönlichkeiten wie Theodore Roosevelt oder Graf Ferdinand de Lesseps, einer der Planer des Panama-Kanals, beherbergt. 2016 wurde es nach einer detailgetreuen Komplettrenovierung wiedereröffnet. Vom Pool auf dem Dach des Hotels hat man eine wunderbare Aussicht auf das Altstadtviertel.

Warum sollte man überhaupt im Casco Antiguo übernachten? Nach der jahrelangen Restaurierung hat sich das Viertels zum Zentrum des Landes für Kunst, Design und kulturellen


Aufschwung entwickelt. Viele neue Bars, Restaurants und Hotels haben hier eröffnet. Alles ist fußläufig gut zu erreichen. Zudem ergeben sich immer wieder grandiose Blicke über den Kanal auf die moderne Skyline.

Hinweise/ Tipps  : Panama Stadt eignet sich ideal als Ausgangspunkt für viele weitere Ausflüge in die sehr vielfältige Umgebung. Neben dem bekannten Panama-Kanal sind unter anderem Touren in den Gamboa Regenwald oder Soberania NP, zu den Emberá-Indianern, auf den Gatún-See, zu den Pazifik-Inseln Taboga oder Contadora oder auch an die Karibik möglich. So lässt sich leicht ein einwöchiges Programm realisieren, ohne die Hauptstadt verlassen zu müssen – dies ist wohl einzigartig in Mittelamerika. Schauen Sie sich hierfür doch mal die erste Woche unserer Rundreise **Panama und Costa Rica Mosaik** an.

② Bocas del Mar – Ruhe und Entspannung am warmen Pazifik



Bocas del Mar in Chiriqui ist ein wunderschönes, familienbetriebenes Boutique Hotel mit moderner und luxuriöser Ausstattung. Es liegt in der hügeligen Küstenlandschaft nicht weit von Boca Chica, ein kleines Dorf am Pazifischen Ozean. Hier kann Ihr Tag so entspannt oder so abenteuerlich sein, wie Sie es möchten: baden Sie in einem der schönen Infinity Pools, sonnen Sie sich auf den breiten Terrassen, lassen Sie sich in dem stilvollen Restaurant und der Bar verwöhnen oder entdecken Sie auf interessanten Ausflügen den Golf von Chiriqui mit seinem Marinepark und großem Reichtum an Schwert- und Thunfischen. Von Juli bis August sind außerdem Walbeobachtungen möglich. Spannend sind auch die unberührten Mangrovenwälder, wo sich viele Vogelarten beobachten lassen, oder Besuche bei den Ureinwohnern der Region.


Hinweise/ Tipps  : Sie suchen nach einem ganz besonderen Erlebnis, abseits ausgetretener Pfade und mit höchstem Komfort? Dann empfehlen wir Ihnen The Resort at Isla Palenque circa 20 Bootsminuten von Boca Chica entfernt. Isla Palenque ist ein exklusives, privates Inselresort mit 8 Casitas und 1 Villa der preisgekrönten Cayuga Collection, bekannt für ihre nachhaltigen Luxushotels, inmitten von 400 Hektar unberührtem Dschungel.

③ Boquete und Mount Totumas – Panamas faszinierende Bergregion

Boquete, auch "die kleine Schweiz Zentralamerikas" genannt, ist ein kleines Dorf im Westen Panamas etwa 60 km von der Grenze zu Costa Rica entfernt. Der Ort ist über gut ausgebaute Bergstraßen unkompliziert erreichbar. Hier auf circa 1.200m Höhe herrscht ein angenehm kühles Klima. Die Landschaft ist geprägt von Kaffeeplantagen, Wäldern und dem häufig in Nebel gehüllten 3.500m hohen Vulkan Barú. Beste Voraussetzungen für zahlreiche Aktivitäten wie Wandern oder Vogelbeobachtungen (hier ist auch der legendäre Quetzal zu entdecken).



Noch weiter oben auf 1.900 m Höhe und am Rande des Nationalparks La Amistad in der Grenzregion zwischen Panama und Costa Rica befindet sich die **Mount Totumas Cloud Forest Lodge**. Die abgelegene Lodge, die nur über eine Schotterstraße erreichbar ist, ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen auf eigene Faust oder mit einem lokalen englischsprachigen Guide (direkt vor Ort buchbar). Es gibt neun markierte Wanderwege unterschiedlicher Länge und Schwierigkeitsgrade. Das Gebiet ist ein Paradies für Birdwatcher (Quetzale, 15 Kolibriarten und vieles mehr), aber auch Affen, Tapire und Berglöwen können mit etwas Glück gesichtet werden. Botaniker erfreuen sich an einer großen Vielfalt von Orchideen, Bromelien, Blumen und Bäumen. Von der Aussichtsplattform aus lassen sich neben Tieren auch das Wetter beobachten, denn der Standort fungiert als Brücke zwischen der feuchteren Karibik und dem trockeneren Pazifik auf der kontinentalen Wetterscheide.

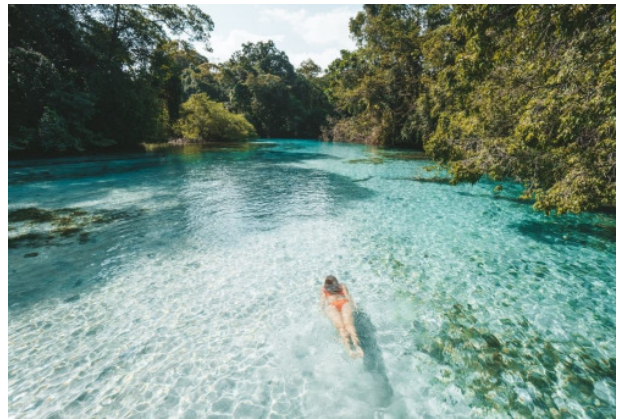
Hinweise/ Tipps  : Die Bergregionen von Boquete und Mount Totumas erkunden Sie auch in unserer neuen 15-tägigen Rundreise **Panama – Ein Land zwischen den Welten**.

4 Bocas del Toro – Karibisches Inselparadies im Aufbruch

Bocas del Toro ist ein tropisches Inselparadies in der Karibik mit zahlreichen idyllischen Inseln, umgeben von kristallklarem, fischreichem Meer. Die lebhafte Insel Colón mit ihrer Hauptstadt Bocas Town bildet das touristische Zentrum des Archipels. Hier befinden sich der kleine Flughafen, die meisten Hotels sowie Restaurants, Bars und Geschäfte. Wer es ruhiger mag, findet an der rund 8 km entfernten Playa Bluff entspannte Strände und gemütliche Unterkünfte wie das komfortable **The Hummingbird**, das wir für Ihren Aufenthalt empfehlen.

Abseits von Bocas Town zeigt sich der Archipel von seiner ursprünglichen Seite. Besonders die grüne **Isla Bastimentos** begeistert mit unberührter Natur, dem beliebten Red Frog Beach, und einer entspannten Atmosphäre, geprägt von Reggae und afrokaribischer Kultur. Die kulturelle Vielfalt der Region spiegelt sich in den Traditionen der indigenen Ngöbe-Buglé, den Nachfahren jamaikanischer Einwanderer und dem spanischen Erbe wider.

Stelzenhäuser über dem Wasser, Bootstaxis zwischen den Inseln und der allgegenwärtige Klang von Reggae verleihen Bocas del Toro ein unverwechselbares karibisches Flair.



Hinweise/ Tipps 💡 : Für ein Hotelupgrade empfehlen wir das 5* Resort **Nayara** in idyllischer Lage abseits der Hauptinseln in Bocas del Toro auf der Privatinsel Isla Frangipani. Das Nayara ist ein balinesisch inspiriertes Luxus-All-Inclusive-Resort. Das Resort wurde mit zwei Michelin-Schlüsseln ausgezeichnet und von Condé Nast Traveler zu einem der besten Resorts weltweit gekürt. Das Resort bietet exklusive Überwasser-Villen mit privaten Pools oder direktem Meerzugang sowie spektakuläre, luxuriöse Baumhäuser.



Die Santana Travel Philosophie

Persönlich betreut. Gut beraten. Besser reisen.

Bei der Reiseplanung richten wir uns nach Ihnen und Ihren Wünschen, Vorlieben und Interessen - und nicht umgekehrt. Der Erlebniswert Ihrer Reise steht für uns im Mittelpunkt.

Jede Tour wird persönlich geplant und mit unseren Partnerbüros vor Ort bis ins Detail organisiert – sei es für 2 oder 50 Personen. Deshalb nehmen wir uns für Ihre Beratung Zeit – ob per E-Mail, per Telefon oder bei einer Tasse kolumbianischen Kaffee in unserem Reisebüro.

VERANSTALTER DER REISE – BERATUNG UND BUCHUNG

Santana Travel GmbH
Pöltnerstraße 12
82362 Weilheim
Tel.: 0881-41452
Fax: 0881-41454
Mail: willkommen@santanatravel.de

Service Schweiz
Tel.: 055- 588 0051
Mail: willkommen@santanatravel.ch



Ihre Reise und der Reisepreis sind zu 100% abgesichert.
Mit uns reisen Sie sicher hin und auch wieder zurück. Garantiert.