



Wir bereiten Dir den Weg
zu den schönsten Stellen Brasiliens

Vorschläge zum Gepäck für Deine Brasilienreise

Mit dieser Liste möchten wir Dir ein paar Anregungen für Dein Reisegepäck geben. Sie ist aus persönlichen Erfahrungswerten zusammengestellt und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Unserer Erfahrung nach ist die Gefahr zu viel Gepäck mit auf die Reise zu nehmen größer, als dass Dinge unterwegs wirklich fehlen. Außerdem möchten wir darauf hinweisen, dass bei einigen Fluggesellschaften Gewichtsbeschränkungen für das Gepäck von 20 kg gelten. Bei manchen Flügen muss man aufgegebenes Gepäck extra zum Flugpreis bezahlen. Bitte informiere Dich rechtzeitig bei der Fluggesellschaft oder bei uns über die Gepäckbestimmungen, um Ärger oder Kosten für Übergepäck zu vermeiden. Wenn Du größere Gepäckmengen nach Brasilien mitzunehmen möchtest, solltest Du rechtzeitig bei der Fluggesellschaft genau informieren und das Gepäck u. U. vor der Reise bei der Airline separat aufgeben.

Jeder Passagier darf offiziell nur ein Handgepäck in die Fluggastkabine mitnehmen. Das Handgepäck sollte die Maße 55 x 40 x 20 cm und mit 5 bis 8 kg Gewicht (je nach Fluggesellschaft) nicht überschreiten.

Außerdem solltest Du keine spitzen Gegenstände, wie Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen u.ä. im Handgepäck transportieren. Diese Gegenstände verstau bitte im Hauptgepäck, das Du am Check-In aufgeben.

Bitte beachte auch die Bestimmungen für die Mitnahme von Flüssigkeiten und Gels im Handgepäck. Bei Flügen innerhalb Europas, ab oder nach Europa dürfen Flüssigkeiten oder Gels im Handgepäck nur in 100ml Behältnissen transportiert werden. Diese müssen klar erkennbar in durchsichtigen Beuteln aufbewahrt und bei der Gepäckkontrolle vorgezeigt werden.

Vorsicht bei Einkäufen im Duty-Free-Laden. Flüssigkeiten über 100 ml dürfen nicht im Handgepäck aus dem Sicherheitsbereich heraus und danach erneut in den Sicherheitsbereich mitgenommen werden.

Die Regelung für das Mitführen von Flüssigkeiten im Handgepäck ist bei Inlandflügen in Brasilien seit einiger Zeit gelockert worden. So darf man zurzeit auf diesen Flügen innerhalb Brasiliens z.B. Wasserfalschen mit in die Fluggastkabine nehmen. Es kann natürlich sein, dass sich diese Regelung wieder ändert.

Außer dem persönlichen Bedarf empfehlen wir folgendes mitzunehmen:

Im Urwald:

Durch die hohe Feuchtigkeit, durch Baumharze, Moose und Sporen wird Kleidung im Urwald sehr strapaziert und schnell verschmutzt. Manchmal auch ohne die Chance auf erfolgreiche Reinigung. Deshalb nehme bitte nicht Dein Lieblings-T-Shirt oder die Lieblingshose mit auf eine Urwaldtour. Es sei denn, Du möchtest die Kleidung zum fleckengetüpfelten Erinnerungs-Unikat gestalten. Kleidung für den Urwald sollte praktisch sein.

Wir nehmen auf unseren Touren in den Urwald mit

- **trittfeste Schuhe oder Turnschuhe.** Es müssen für den normalen Amazonas Urwald nicht extra Wanderschuhe oder Treckingstiefel gekauft werden. Bitte benutze keine neuen Schuhe für eine Urwaldwanderung. Die Gefahr von Blasenbildung an den Füßen ist bei noch nicht eingelaufenen Schuhen groß.
- **Socken**
Über die Hosenbeine geschlagen, schützen Socken gut gegen lästige Ameisen bei einem Gang durch den Urwald
- **lange, strapazierfähige Hose**
Kombihosen, die man in kurze oder lange Hosen umgestalten kann, sind sehr praktisch.
- **langärmliges, strapazierfähiges Baumwollhemd**, das verschlissen werden kann.
- **Kopfbedeckung** + Sonnenschutz (auch bei Bewölkung herrscht ein sehr hoher UV-Faktor)
- **Mückenschutz**
Anti Brumm hat mit „SEHR GUT“ (1,2) bei Stiftung Warentest abgeschlossen.
Wir haben es vor kurzem selbst ausprobiert und waren recht zufrieden.
Autan Protection Plus kam bei Stiftung Warentest mit GUT (1,7) weg.
Wir nehmen auch gerne Nelkenöl als Mückenschutz, obwohl die Kleidung dann Wochen lang danach riecht. Nelkenöl ist in Apotheken erhältlich.
Eier-Pappkartons oder trockener Kuhdung kann gut zum Glimmen gebracht werden und mit dem Rauch die Mücken vertreiben. Allerdings ist tagsüber Vorsicht geboten. Denn Rauch lockt die tagaktiven „Mutucas“ (eine Art Schnaken) an. Die Mücken sind jedoch i.d.R. nacht- und dämmerungsaktiv. Übrigens: In Manaus und dem Umland nennt man Moskitos „Carapanã“. Es ist wie viele Begriffe ein Wort aus dem Tupi-Guarani. In anderen Teilen nennt man die Mücken „Moskitos“ oder auch „Muriçocas“.
Ein befreundeter Indianer in Amazonien hat uns erzählt, dass der häufige Verzehr von Fisch und Knoblauch vor Juckreiz bei Mückenstichen schützt.
- **Taschenlampe + Batterien**
Die Taschenlampe sollte möglichst gegen Nässe resistent sein.
- **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor
Je nach Hauttyp mind. Lichtschutzfaktor 20 oder höher.
- **Badesachen, T-Shirts oder kurzärmlige Hemden, kurze Hosen**
Ein Bad ist immer sehr wohltuend.
In der Regenzeit, von etwa Mitte Dezember bis Ende Juli, trocknet die Kleidung meist sehr langsam. Brasilianer benutzen deshalb oft Kleidung mit hohem Synthetik-Anteil. Diese trocknet wesentlich schneller als Baumwolle. Wir haben uns auf Reisen in den Urwald diesem Gesetz mittlerweile schweren Herzens gebeugt und nehmen zusätzlich zu Kleidung aus Naturfaser Polyester + Co mit. Achten aber sehr darauf, dass sie weit genug geschnitten ist und nicht enganliegend, wie bei einer Presswurst auf der Haut klebt.
- **Foto- / Filmapparat** + gut geladene Akkus
- **Bettdeckenbezug**
Wir nutzen gerne einen Bettdeckenbezug für Übernachtungen Im Urwald in der Hängematte. Man kann wunderbar hineinkriechen, wie in einen Schlafsack. So ein Bezug nimmt nicht viel Platz im Gepäck ein und schützt vor der feuchten Kühle, die sich im Urwald gegen 4 Uhr morgens einstellt. Denn auch wenn es um diese Uhrzeit noch um die 25° C. hat, wird diese Temperatur meist als recht frisch empfunden.
- **Regenschutz**
Besonders in den Monaten Dezember – Juli gibt es häufig Regenfälle und Schauer im Amazonaswald

- **Wasserflasche**
Ist sehr sinnvoll um Mineralwasser für eine Urwaldwanderung abzufüllen.
Es kann auch eine übliche Plastikflasche sein.
- **Ggf.. Malariaprophylaxe** (Wir nehmen für die Gegend um Manaus nur Standby-Mittel mit)
Bitte lass Dich sich über die notwendigen Impfungen vom Arzt beraten.

Am Strand:

Die Brasilianer sind beim Gang oder bei der Fahrt zum Strand meistens nur mit T-Shirt, Badehose und Sandalen / Bahianas gekleidet (Männer). Die Frauen tragen Bikini / Badeanzug und ein leichtes Strandtuch um die Hüften, sowie Sandalen / Bahianas (Flip-Flops). Urlauber, die in Outdoor-Sandalen, Socken, kurzen Hosen und Rucksäcken sich zum Badestrand begeben, fallen im Strandleben reichlich als Touristen auf.

Wenn Du gerne eher unauffällig sein möchtest, gestalte Dein Outfit wie viele Brasilianer. Besorge Dir ein Baseball-Cap von einem der vielen brasilianischen Fußball-Vereine. Die Caps kann man fast an jeder Straßenecke günstig erwerben. Man wird zudem öfter mal auf die jeweilige Fußballmannschaft angesprochen. Es ergeben sich hieraus oft amüsante und heitere Begegnungen mit Brasilianern. Ich trage manchmal zur allgemeinen Belustigung ein T-Shirt von „VASCO“, zusammen mit einem Cap von „Flamengo“.

Ein typischer brasilianischer Sonntag findet am Meeresstrand, Flusststrand oder Badesee statt. Der Strand ist in Brasilien Treffpunkt, an dem man den freien Tag verbringt mit Plaudern, Essen, Trinken, etwas Sport treiben, Musik machen, zwischendurch sich mal ins Wasser begeben, und viel, viel auf dem Strandstuhl sitzend das Geschehen um sich herum beobachtet. Strandstühle kann man vielerorts mieten oder sie werden bei Verzehr von den Strandbuden zur Verfügung gestellt.

Wir nehmen mit

- **Bahiana Sandalen (Flip-Flops)**
Die landestypischen Bahianas kannst Du preisgünstig in Brasilien kaufen.
Nur bei Schuhgröße über 43 muss man manchmal etwas länger suchen.
- **Badetuch**
In großen Hotels gehört es meist zum Service
- **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor
- **Badekleidung**
Bei Frauen ist die Badekleidung oft auf das Minimum an Stoff reduziert.
Bei Männern sind es normale Badehosen oder Shorts, die mit der Beinlänge bis auf die Oberschenkel reichen.
- **Etwas Geld** für den Kauf von Getränken und Snacks am Strand.
Praktisch sind kleine Geldebüchsen, die man sich um den Hals hängen oder um das Handgelenk legen kann.
Nehme nie viel Geld mit zum Strand. Teure Kameras und Smartphones solltest Du im Hotel lassen und nicht mit zum Strand nehmen.

- Nehme bitte immer nur das Allernotwendigste mit an den Strand ! -

Ansonsten nehmen wir mit

- **Sommerkleidung** aus Naturfaser (Bedenke aber, je weiter Du in unseren Sommermonaten in südliche Gebiete von Brasilien kommen, um so kühler kann es werden).
Kleidung aus Kunstfaser haben den Vorteil, dass sie schnell trocknen. Das kann manchmal sehr von Vorteil sein. Aber diese Kleidung sollte dann recht weit von der

Größe gewählt werden, damit es sich nicht unangenehm anfühlt.

- **Legere Ausgeh-Kleidung** für den Abend und Restaurantbesuche
So freizügig Brasilianer sich mit wenig Stoff zum Strand begeben, um so konservativer sind sie bei der Kleidung im Restaurant, bei Bank oder Behördenbesuche, Konzertbesuchen usw. Es muss nicht das kleine Schwarze oder die Krawatte und Jackett sein, aber auf legeren Stil wird Wert gelegt.
- **Regenschutz** je nach Region und Jahreszeit
Wenn es in Brasilien regnet, dann meistens wie eine voll aufgedrehte Dusche.
- **Leichter Pullover**
Ist immer nützlich für frische Nächte und kühle Flugzeugkabinen und noch kältere Klimaanlage bei Busfahrten.
- **Sonnenbrille**
- **Desinfektionsmittel** für kleine Verletzungen.
Zur Not kann man auch mal mit Zuckerrohschnaps oder Limonensaft desinfizieren. Jedenfalls machen wir es so, wenn nicht das Desinfektionsmittel gleich zur Hand ist. Kleine Hautverletzungen sollten aber recht zügig desinfiziert werden, damit die Gefahr von Entzündungen gering gehalten wird. Die tropischen und subtropischen Temperaturen begünstigen Bakterienbildung.
Bei der Gelegenheit: Achte bitte darauf, dass Dein Tetanus-Schutz noch ausreichend ist.
- **Pflaster**
Wir nehmen auch oft etwas Melkfett mit auf unsere Brasilienreisen. Diese zähe Schmiere wirkt bei kleinen Verletzungen wahre Wunder in schneller Abheilung und verschließt die Wunden vor Bakterien.
- **Augentropfen** gegen Entzündung
Augenentzündungen können in Brasilien leicht durch Zugluft entstehen, wenn man empfindliche Augen hat. Brasilianer reißen gerne bei jeder Gelegenheit im Auto oder im Bus die Fenster auf. Auch bei voller Fahrt genießen sie den Durchzug.
In Brasilien kann man in der Apotheke aber auch eine isotonische Salzlösung kaufen, die leichte Augenreizungen lindert. Sie hat die Zusammensetzung wie natürliche Tränenflüssigkeit und heißt auf portugiesisch „Soro Fisiologico“.
- **Kopfschmerzmittel**
Tabletten gibt es auch in Brasilien in der Apotheke oder Drogerie zu kaufen. Brausetabletten gegen Kopfschmerz sind aber kaum zu bekommen.
- **Mittel gegen Durchfall**
Für den Notfall ist ein Mittel mit Elektrolyten-Substanzen sinnvoll um schnell wieder zu Kräften zu kommen. Ansonsten ist das Wasser von frischen, grünen Kokosnüssen ideal.
- **Karmol**, Chinaöl, Olbas o.ä.
Wir nehmen oft ein ätherisches Öl mit auf Brasilienreise, weil es vielseitig einsetzbar ist, bei Magenverstimmung, Erkältung, Insektenstichen u.v.m.
- **Impfpass**
Bitte lasse Dich unbedingt möglichst 2 bis 3 Monate vor Abreise von einem kompetenten Arzt zu den notwendigen bzw. empfehlenswerten Impfungen beraten. Berichte ihm welche Regionen Du besuchen wirst. Denn innerhalb Brasiliens gibt es unterschiedliche Erfordernisse.
Wir achten bei unseren Reisen auf die wichtige Gelbfieberimpfung, Tetanus und

Hepatitis A. Seit kurzer Zeit gilt die Gelbfieberimpfung als lebenslang schützend. Eine Malariaprophylaxe wägen wir immer sehr gut ab. Schon seit über 20 Jahren nehmen wir allenfalls ein Stand-by-Mittel gegen Malaria mit auf Reise. Nur wenn wir uns völlig auf uns alleine gestellt mehrere Tagesreisen von der nächsten Stadt im Urwald aufhalten, nehmen wir eine Prophylaxe. Aber dies sollte jeder für sich entscheiden und den Arzt befragen.

- **Fotokopie des Reisepasses** und Duplikat des Tickets
Bei Verlust des Originals sind die Kopien von unschätzbarem Vorteil. Um uns ggf. auf der Straße ausweisen zu können (z.B. bei Polizeikontrolle o.ä.) führen wir nur die Kopien des Reisepasses mit, oder den Personalausweis. Der originale Reisepass und das Einreise-Touristenvisum bleibt im Hotel oder in der Wohnung. Übrigens: Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate nach der Brasilienreise gültig sein.
Wenn Du mit dem Flugzeug in Brasilien angekommen bist, gehe einfach den anderen Passagieren nach. Du kommst dann zu den Schaltern der Einreisebehörde (Polícia Federal). Folge dann den Schildern „ESTRANGEIRO“ (= Ausländer), wenn Du keinen brasilianischen Pass hast. Wenn Du ein(e) Brasilianer*in bist, folgen den Schildern „BRASILEIRO“. Lege dann Deinen Reisepass vor. Du erhältst einen Einreisestempel in den Pass und Deine Personalien werden in einem Computer aufgenommen.
- Achte darauf, dass das Datum des Einreisestempels lesbar ist. Die erlaubte maximale Aufenthaltsdauer am Stück in Brasilien beträgt 90 Tage (Staaten im Schengener Abkommen). Innerhalb eines Jahres ist der Aufenthalt von insgesamt 180 Tagen in Brasilien maximal möglich, für Personen aus Schengener Abkommen. Wenn man diese Zeit überschreitet kann es teuer werden, ca. 25,- bis 30,- Euro pro überzogenen Tag Strafe kosten.
- **Kreditkarte**
Kreditkarten werden für die Bezahlung in Brasilien sehr häufig genutzt, außer in den abgelegenen Orten. Hier ist Bargeld in Landeswährung erforderlich für die Bezahlung. Bitte achte darauf, dass es in kleinen Ortschaften oft keinen Geldautomaten oder eine Bank gibt. Bitte decke Dich vor dem Besuch von kleinen und abgelegenen Ortschaften ausreichend mit Bargeld ein.
Wenn Du mit einer Kreditkarte bezahlst, bewahre bitte immer die Belege gut auf. Am besten für ein Jahr. Falls es mal zu einem Kreditkartenbetrug durch das weltweit „beliebte“ Klonen der Karte kommen sollte, sind diese Belege sehr wichtig für die Beweislage und die Aufklärung.
Mit Kreditkarten kann man bei vielen Geldautomaten Geld ziehen. Das tägliche Limit je Karte ist allerdings begrenzt. Manche Banken zahlen nur 300 R\$ pro Tag aus, andere 500 R\$, selten sind es 1.000 R\$.
Deshalb ist es sinnvoll verschiedene Kreditkarten mit auf Brasilienreise zu nehmen. In Brasilien ist VISA und Master Card am populärsten. An manchen Geldautomaten kann man mit der Maestro-EC-Karte Geld ziehen. Aber auch hier gibt es das Limit pro Tag.
- **Geldmittel**
Man sollte sich in seiner Liquidität nicht ausschließlich auf Kreditkarten oder EC-Karte verlassen. Gelegentlich kommt es vor, dass sie nicht von den Geldautomaten akzeptiert werden. Bei Rundreisen durch Brasilien nehmen wir deshalb eine Mischung aus ca. $\frac{3}{4}$ Euro, $\frac{1}{4}$ Dollar und / oder US \$ Traveler-Cheques mit.
- **internationaler Führerschein**
Wenn Du einen Mietwagen in Anspruch nehmen willst, benötigst Du einen internationalen Führerschein und eine Kreditkarte als Sicherheit.
Wir empfehlen Dir nicht bei Dunkelheit mit dem Mietwagen über Land zu fahren. Bei Auf Landstraßen gibt es manchmal riesige Schlaglöcher. Je weiter man in den brasilianischen Süden kommt, um so angenehmer ist das Autofahren. Je weiter nach

Norden, um so gewöhnungsbedürftiger sind Straßenverkehr und Straßenverhältnisse. Wer mit dem Mietwagen unterwegs ist, sollte wenigstens rudimentäre Kenntnisse der brasilianischen Landessprache haben.

Wichtig: In ganz Brasilien ist die Höchstgeschwindigkeit Tempo 100 km/h.

Radarfallen lauern reichlich auf satte Einnahmen für die brasilianische Staatskasse.

Wenn Du also nicht gerne zum Sponsor werden willst, beachte diese generelle Geschwindigkeitsbegrenzung, sollte die Straße auch noch so großzügig angelegt und verlockend sein.

Weitere nützliche Kleinigkeiten auf Deiner Reise :

- **ein dickes Buch**
... verkürzt nicht nur die in Brasilien häufigen und üblichen Wartezeiten
- **ausreichendes Filmmaterial** / bzw. ausreichende Speicherkarten
- **Ohropax**
nützlich im Flugzeug bei Nachtflügen
- **aufblasbares Nackenkissen**
... für Nachtflüge oder nächtliche Busfahrten mit Überlandbussen.
- **kleiner Rucksack** für mehrtägige Ausflüge und Touren
Das Hauptgepäck kann man meistens im Hotel belassen.
- **Postkarten oder Fotos** aus Deinem Umfeld und deiner Familie
Fotos sind ein hervorragendes Medium um mit den Menschen in Brasilien in Kontakt zu kommen. Denn Deine Gastgeber interessieren sich normalerweise auch für Deine Welt. Die meisten Brasilianer schauen sich gerne Fotos an. Aufnahmen mit Schneelandschaften, Burgen und hohen Bergen wirken ganz besonders exotisch auf die Leute. Aber auch Fotos von Stränden in Europa haben eine Faszination. Und wenn es nur die Feststellung auslöst, dass die Strände in Brasilien die schöneren sind. Natürlich hat man nicht an jeder Ecke intensiven und persönlichen Kontakt zu Brasilianern. Aber wenn Du öfter auf die selben Menschen triffst, kommt man mit Brasilianern recht leicht in Kontakt.
- **Süße Kleinigkeiten**
Leute in Brasilien freuen sich über kleine Aufmerksamkeiten. Kinder, aber auch Erwachsene sind Genießer von allem was süß ist. Ob Schokolade, Gummibärchen, Bonbons oder andere Leckereien. Mit solchen Kleinigkeiten kann man auch Sprachbarrieren überwinden. Es wird Dir mit Herzlichkeit gedankt. Wie fast überall auf der Welt mögen Kinder besonders in ländlichen Gegenden sehr gerne Luftballons, Seifenblasen, Gummibälle u.ä. altersangemessene Kleinigkeiten. Lassen Deinen Ideen diesbezüglich freien Lauf.

Ernährungsumstellung

Störungen im Magen- und Verdauungsbereich durch die Umstellung auf die fremde Küche kommen vor. Gib Deinem Organismus deshalb Zeit sich umzustellen. Achte auf ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen und Mineralien. Trinke reichlich Mineralwasser und zwischendurch das sehr gesunde Wasser der grünen Kokosnüsse, die es besonders an der Küste überall zu kaufen gibt. Das Leitungswasser solltest Du in Brasilien nicht trinken.

Nutze die reiche Auswahl an Früchten. Das in Brasiliens Küche allgegenwärtige Maniokmehl (*Farinha*) und das gebratene Maniokmehl-Gemisch (*Farofa*) ist ebenfalls ballaststoffhaltig. Doch absolute Vorsicht ist geboten, wenn unbehandelter Maniok auf dem Markt angeboten wird. Einige Maniokarten sind frisch hoch giftig. Erst durch langes Kochen oder einen komplexen Zubereitungsprozess entweicht die Blausäure. Maniokmehl ist hingegen durch die Zubereitung unbesorgt genießbar.

Gerade wenn die sommerlichen **Temperaturen sehr hoch sind**, ist ein kleiner Kaffee (*Cafezinho*) mit viel Zucker ein wahrer Energiespender. Ebenso ist es empfehlenswert auf ausreichende Salzzufuhr zu achten. Viele Brasilianer salzen deshalb auch manchmal ordentlich nach.

In Amazonien werden verschiedene Säfte mit Guaraná-Pulver angeboten. Es gibt auch in ganz Brasilien eine Guaraná-Limonade. Sie ist etwa mit Coca Kola vergleichbar. Die Sataré-Maué Indianer nehmen Guaraná als Amphetamin zu sich, wenn sie anstrengende und längere Jagdausflüge unternehmen. Anders, als bei Kaffee, der nur kurz anregend ist, wirkt das Guaranin bis ca. 6 Stunden leicht aufputschend. Aber man sollte bei gesundheitlichen Probleme mit dem Herz oder bei Bluthochdruck besser auf Guaraná verzichten.

Wenn die Temperaturen sehr hoch sind und das Klima Dich abgeschlagen und müde machen sollte, ist ein **Rehydrationsgetränk** als Energiespender eventuell hilfreich. (Auf 1 Liter Wasser einen ½ Teelöffel Salz und 8 gehäufte Teelöffel Zucker einrühren).

Wenn Du während der Reise nicht auf ausgewogene Ernährung achten willst, ist ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll. Wir haben auf einer zweiwöchigen Kanutour durch den Amazonaswald das Produkt "Herbalife" ausprobiert und gute Erfahrungen gemacht. „Herbalife“ ist ursprünglich ein Mittel zur Gewichtskontrolle. Wir hatten es auf unserer Tour als Nahrungsergänzung eingesetzt, weil wir verderbliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse nicht ausreichend für 2 Wochen mitnehmen konnten. Was man zusätzlich zu den Kräuter-Presslingen von "Herbalife" essen möchte, ist nur noch eine Frage des guten Geschmacks.

Eine gute Hilfe, damit sich das Verdauungssystem schnell umstellt, ist natürliches Joghurt. Man bedenke, dass die Bakterienkulturen in Südamerika andere sind, als in Mitteleuropa. Die Darmflora muss sich also umstellen. Das ist nicht immer unproblematisch. Naturbelassenes Joghurt und Ballaststoffe (ist auch im allgegenwertigen Maniokmehl enthalten) helfen dabei.

Lass Deinem Magen ein paar Tage Zeit, sich langsam an die fremde Kost zu gewöhnen. Nehme in den ersten Tagen nicht zu große Portionen auf einmal zu Dir. Beschränke besonders in den ersten Tagen Deines Aufenthaltes in Brasilien den Alkoholgenuss auf ein Minimum. Denn Alkohol schwächt den Körper und das Immunsystem.

Hier noch eine Faustregel für die beliebte Caipirinha: Die 1. Caipirinha ist „Brasilien Emotion“; die 2. ist der „Absacker“; die 3. Caipirinha ist die Reue am nächsten Tag. Gewöhne Deinen Magen nur langsam an das stets eiskalte Bier.

Bei Fragen oder Anregungen sind wir gerne für Dich da.