

# Kreuzfahrten mit Bluthochdruck

## Auf dem Kreuzfahrtschiff ist das kein Problem

Es gibt gleich eine Menge an gute Gründen, warum Sie mit Bluthochdruck auf Kreuzfahrten gehen können. Die Entspannung tut Ihnen sehr gut, die frische Seeluft und die Sonne, sowie das reichhaltige und ausgewogene Buffetangebot, kann Ihren Bluthochdruck deutlich senken.

---

Tauschen Sie sich mit unserem begleiteten Arzt und den Mitreisenden zum Thema Bluthochdruck aus. Sie werden wertvolle Anregungen gegen den Bluthochdruck erhalten.





## **Florida & Karibik, 02.-12.01.2017, 10 T., AIDAvita**

Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten scheint auch die Farbpalette größer zu sein als anderswo auf der Welt. Wie sonst käme ein so bunt schillernder Bezirk wie das Art-déco-Viertel in Miami Beach zustande? Die bonbonfarbenen Bauten im Stil der 1920er- und 1930er-Jahre gelten als Sinnbild für den Sunshine State Florida. Bei den Alligatoren im Everglades-Nationalpark sollte man allerdings nicht auf ein sonniges Gemüt vertrauen. Aber wir können Sie beruhigen: Propellerboote gehören nicht zu ihren Lieblingsspeisen. Im Megaresort Atlantis auf Paradise Island können Sie sich in die waghalsigen Rutschen und Canyons des spektakulären bahamaischen Wasserparks stürzen.

## **Das sind die Leistungen inklusive**

Eine Kreuzfahrt mit AIDA ist viel mehr als nur fast jeden Tag ein neuer Hafen. Diese Leistungen sind in Ihrem Reisepreis inklusive\*:

### **Bei einer AIDA Kreuzfahrt ab/bis Hafen**

- Seereise
- Hafengebühren
- Vollpension an Bord
- Alle Getränke zu den Hauptmahlzeiten in den Buffet-Restaurants (Tischwein, Bier, Softdrinks)
- Trinkgelder

- Nutzung von attraktiven Wellnessangeboten
- Nutzung eines vielseitigen Sportangebots
- Besuch der Shows & Veranstaltungen an Bord
- Kinderbetreuung im Kids Club
- Deutschsprachige Reiseleitung

## **Bei einer AIDA Kreuzfahrt inkl. Flug**

- Hin- und Rückflüge
- Transfers
- Hafen-Check-in (vorbehaltlich behördlicher Genehmigung und abhängig von der Tageszeit)
- Bei einer eventuellen Verschiebung der Flugzeiten kümmert sich AIDA um Sie
- 

## **Innenkabine VARIO-Tarif ab 1.779 € pro Person, inkl. Flug**

**Die Gruppereise in Begleitung eines Facharztes findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen statt. Selbstverständlich können Sie diese Kreuzfahrt - und viele weitere - bei uns individuell buchen.**

[Jetzt schnell anfragen und die begrenzten Plätze sichern](#)

[Nach oben](#)

02.01.2017 - Montag, Miami USA,

Noch sind Sie in den USA – und doch gefühlsmäßig schon umgeben von karibischer Leichtigkeit. In Little Havana, dem kubanischen Teil von Miami, mischt sich der Duft von Zigarren mit lässigen Salsa-Klängen. Auch im Trendbezirk Coconut Grove ist der Einfluss der karibischen Einwanderer und ihrer Kultur auf Schritt und Tritt spürbar. Fröhlich und bunt präsentiert sich das Art-déco-Viertel im Süden von Miami Beach. Etwa 800 restaurierte Gebäude in South Beach leuchten mit ihren hellblauen, zartgrünen oder rosafarbenen Fassaden um die Wette. Klar, dass auch die Strandhäuschen der Rettungsschwimmer farbliche Akzente setzen – sonst würden sie ja glatt untergehen.

**Wie wär's mit ein bisschen Neid? Nur zu, im verwöhnten Florida muss sich niemand wegen dieses Gefühls schämen. Durchschnittlich acht Stunden täglich strahlt die Sonne in Miami vom Himmel.**

**Wer etwas auf sich hält, kauft ein Haus auf Star Island oder Fisher Island. Alle anderen haben ausgiebig Gelegenheit zum Staunen.**

### **Miamis Highlights & Stargast AIDA**

Am Bayside Marketplace warten schon die Ausflugsschiffe – beste Gelegenheit, AIDA einmal aus der Wasserperspektive zu fotografieren. Unweigerlich führt die Fahrt durch die Biscayne Bay auch zu den Millionen-Dollar-Domizilen auf Star Island, Fisher Island und Palm Island. Auf den künstlich aufgeschütteten Inseln zwischen dem Festland und Miami Beach zu wohnen ist heiß begehrt. Praktisch zum schnellen Kennenlernen der Stadt sind die Hop-on-Hop-off-Busse. Sie müssen sich nur noch zwischen dem „City-Loop“ durch Downtown Miami und dem „Beach-Loop“ nach Miami Beach entscheiden. Den Zeitpunkt des Wiedereinstiegs können Sie nach Lust und Laune wählen. Dabei sollten Sie einen Abstecher in die tropische Dschungellandschaft des Jungle-Island-Parks nicht versäumen. In der 2003 eröffneten Anlage sind über 100 Tierarten zu Hause – von Papageien und Pinguinen über Krokodile, Orang-Utans und Kängurus bis hin zu Tigern und Löwen.

### **Nobel: Coral Gables und Coconut Grove**

Immobilienunternehmer George Edgar Merrick war es, der in Coral Gables seine Visionen eines mediterran geprägten Vorortes verwirklichte. Schattige Straßen und elegante Architektur verbreiten spanisches Flair. Daneben findet sich der koloniale Baustil ebenso wie Anleihen aus der Normandie oder aus China. Ein besonderer Hingucker ist das Biltmore Hotel mit seinem 100 Meter hohen Glockenturm. Coconut Grove hingegen war einst „Mekka“ von Künstlern und Aussteigern. Mittlerweile entscheidet weniger der Lebensstil als vielmehr das Bankkonto darüber, ob man sich hier niederlässt. Damit hatte der amerikanische Großindustrielle James Deering anscheinend kein Problem. Er nutzte die Villa Vizcaya – heute ein Museum – als Winterresidenz mit einem 40.000 Quadratmeter großen, italienisch inspirierten Traumgarten. Auch im Inneren des Hauses lässt Europa grüßen – Barock und Rokoko allerorten.

---

### **Bonbonbunt: Miamis Art-déco-Viertel**

Nicht nur für Architekturfans sehenswert ist das Art-déco-Viertel im Süden von Miami Beach. Kaum zu glauben, dass der Stadtteil South Beach einmal kurz vor dem Abriss stand. Glücklicherweise wurden etwa 800 Häuser – erbaut zwischen den beiden Weltkriegen – erhalten und aufwändig restauriert. Fröhliche Farben, von Hellblau über Zartgrün bis hin zu Flamingorosa zieren die markanten Fassaden und verbreiten eine heitere Atmosphäre. Den hier bevorzugten Architekturstil bezeichnet man als „Tropical Art déco“. Sogar die Farben der Rettungsschwimmer-Häuschen passen perfekt dazu.

### **Subtropisch: der Everglades-Nationalpark**

Mit 5.600 Quadratkilometern ist das Sumpfgebiet der Everglades zwar nur ein kleiner Rest dessen, was es einmal war, aber nach wie vor der zweitgrößte Nationalpark der USA. Bevor die Menschen in die Natur eingriffen, war rund ein Drittel der Fläche Floridas unwirtliche Sumpflandschaft. Heute ist man bemüht, die Einzigartigkeit dieses Lebensraums mit seiner faszinierenden Flora und Fauna zu schützen und zu erhalten. So sind die Everglades das einzige Gebiet weltweit, in dem Alligatoren (Süßwasser) und Krokodile (Salzwasser) nebeneinander leben. Und nicht nur sie: 600 Fischarten, 300 Vogelarten, Palmen, Mangroven, Zypressen, Kiefern, wilder Kaffee und vor allem Gras, so weit das Auge reicht, prägen das außergewöhnliche Landschaftsbild. Flache Airboats mit riesigen Propellern bringen Naturfreunde mitten hinein in den „See aus Gras“. Achtung: Hier surren außer den Bootspropellern auch die Moskitos!

Alle Angaben unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Genauere Informationen finden Sie in Ihren Reiseunterlagen.

02.01.2017 - Montag, Miami USA,

Abfahrt 18:00

04.01.2017 - Mittwoch, Port Carneval, 08:00 - 18:00,

Sind Sie bereit für eine galaktische Erfahrung? Wenn ja, besuchen Sie mit uns das Kennedy Space Center. In der „Shuttle Launch Experience“ erleben Sie die Startphase an Bord eines Raumtransporters. Dabei heben Sie zwar nicht wirklich ab, aber realitätsnahe Bild- und Toneffekte treiben zumindest Ihren Puls in die Höhe. Zur Beruhigung: Spätestens nach dem Besuch der Wellness Oase an Bord von AIDA luna oder AIDA mar werden Sie wieder ganz entspannt sein.

**"Drei, zwei, eins – lift-off": Cape Canaveral ist gleichbedeutend mit der Eroberung des Weltalls und der Landung auf dem Mond. Hier steht alles im Zeichen der Raumfahrt – sogar die Telefonvorwahl: 3-2-1. Wenn AIDA in Port Canaveral festmacht, ist der Griff nach den Sternen für Sie nur ein Katzensprung. Anschnallen bitte!**

### **Galaktisch: Kennedy Space Center**

Der Countdown zu Ihrem persönlichen Weltraumabenteuer beginnt im Kennedy Space Center, Amerikas Schaltzentrale der National Aeronautics and Space Administration, besser bekannt unter der Abkürzung NASA. Von diesem Weltraumbahnhof aus schickt die US-Weltraumbehörde seit 1968 ihre Astronauten ins All. Das 567 Quadratkilometer große Gelände an der Ostküste des US-Bundesstaates Florida ist Abschussgelände, Forschungszentrum, Wissenschaftsmuseum und Freizeitpark zugleich.

Gigantisch, das ist der erste Eindruck, wenn Sie vor dem originalgetreuen Spaceshuttle-Modell stehen. Klettern Sie hinein und sehen Sie sich an Bord um. Viel Bewegungsfreiheit haben Sie als Hobbyastronaut allerdings nicht. Einen simulierten Weltraumspaziergang erleben Sie im IMAX-3D-Kino auf einer Leinwand mit mehr als fünf Stockwerken Höhe. Wie überdimensionale Spargelstangen ragen die historischen Modelle im Raketengarten in den Himmel. Höhepunkt der Tour ist ein Besuch des

Apollo/Saturn V Center. Hier dreht sich alles um die Landung auf dem Mond – noch immer eine der faszinierendsten Leistungen der Menschheit. Zu den besonderen Ausstellungsstücken gehören die weltweit einzige Original-Saturn-V-Rakete, der Nachbau einer Mondfähre und natürlich eine Apollo-Kommandokapsel.

### **Per Propellerboot durch Floridas Sümpfe**

Nur Fliegen ist schöner! Das gilt in Florida auch für einen Trip mit dem Propellerboot. Die Fahrzeuge mit den überdimensionalen Propellern sind ideal, um auf den oft nur sehr flachen Wasserstraßen flott voranzukommen. Über Kopfhörer erfahren Sie unterwegs, was der Kapitän des Airboats Ihnen Wissenswertes und Unterhaltsames zu berichten hat. Die Sumpflandschaften des Saint John's River, des längsten Flusses Floridas, werden bei Cape Canaveral auch als die Everglades Zentralfloridas bezeichnet. Warum? Das werden Sie erkennen, wenn Sie Alligatoren und Schildkröten aus nächster Nähe erleben.

### **Tierisch: Bootstour auf dem Banana River**

Falls Sie es lieber etwas beschaulicher mögen, dürfte eine Tour mit dem Ponton-Boot genau das Richtige sein. Natürlich steht auch bei diesem Ausflug auf dem Banana River, dem Barge-Kanal und durch die Canaveral-Schleuse die vielfältige Tierwelt Floridas im Mittelpunkt. Aber schauen Sie nicht nur ins Wasser, sondern auch mal in den Himmel. Dann werden Sie sehen, dass Fischadler, Kormorane oder Pelikane Sie auf Ihrem Weg zu Delfinen und Alligatoren begleiten. Außerdem weiß Ihr Kapitän genau, wo Sie ganz spezielle Wasserbewohner zu Gesicht bekommen können – die molligen Florida-Seekühe, die bis zu 1.500 Kilogramm wiegen.

### **Seekühe voraus! Die etwas andere Kajaktour**

Ein Erlebnis der besonderen Art ist das Paddeln in Gesellschaft der lustig aussehenden Seekühe, der Manatees. Im Manatee Cove Park können Sie die Tiere hautnah erleben, wenn sie sich vor Ihrem Kajak im Wasser tummeln. Mit etwas Glück lassen sich sogar Delfine oder Schildkröten beobachten. Allein die beeindruckende Mangrovenlandschaft an den Flussufern ist einen Ausflug wert!

### **Großes Kino für kleine Entdecker**

„Film ab!“ heißt es in den „Universal Studios“ oder „Islands of Adventure“ in Orlando. Im riesigen Universal-Vergnügungspark bieten Kinoklassikern oder Fernsehserien nachempfundene Fahrattraktionen und Shows jede Menge unbeschwertes Entertainment und reichlich Nervenkitzel für jedes Alter. Kleine und große Kinder werden Walt Disney's Magic Kingdom lieben. Ob Cinderellas Schloss oder Tomorrowland – Sie und Ihr Nachwuchs haben reichlich Zeit, die Attraktionen individuell zu erkunden.

Alle Angaben unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Genauere Informationen finden Sie in Ihren Reiseunterlagen.

07.01.2017 - Samstag, San Juan, Puerto Rico, 10:00 - 21:00

Sehen und nicht gesehen werden – das ist das Motto, wenn Sie das Fort San Cristóbal besichtigen. Die

Festungsanlage in Viejo San Juan, dem historischen Viertel der Inselhauptstadt, ist der größte Militärkomplex, den Spanier in Amerika gebaut haben. Er besteht aus fünf Teilen, die durch unterirdische Gänge miteinander verbunden sind. So konnten sich Soldaten heimlich sowie gut geschützt hin- und herbewegen. Beinahe genauso unsichtbar sind Sie im Dickicht von El Yunque. Der üppige Regenwald begeistert mit seiner faszinierenden und geradezu urzeitlichen Flora und Fauna. Vom Yokahu Tower haben Sie einen tollen Überblick über das grüne Paradies.

**Die kleinste der großen Antillen ist die Spitze eines riesigen Vulkans, der unter Wasser bis auf 9.000 Meter Tiefe abfällt. An Land erheben sich eindrucksvolle Gebirgszüge mit tropischen Wäldern. Palmengesäumte Traumstrände, sanfte Hügellandschaften und faszinierende Zeugnisse der Kolonialzeit vollenden Puerto Ricos Vielfalt.**

### **Entdecken Sie Spanien in den USA: San Juan**

Auch wenn Puerto Rico den Status eines US-amerikanischen Außengebietes hat, in der Inselhauptstadt San Juan sind Architektur, Kultur und Lebensgefühl eindeutig spanisch geprägt. Kein Wunder, die Spanier gründeten San Juan im Jahr 1521 und verteidigten ihre karibische Kolonie bis zum ausgehenden 19. Jahrhundert. Bei einem Rundgang innerhalb der gewaltigen Stadtmauern könnten Sie meinen, Sie wären in Andalusien. In den engen Straßen von Old San Juan reihen sich in Pastellfarben gestrichene Kolonialbauten aneinander, die Calle del Cristo säumen unzählige kleine Geschäfte. Übertagt wird die Einkaufsstraße von der Kathedrale San Juan Bautista, in der die sterblichen Überreste von Juan Ponce de León ruhen – Reisegefährte des Inselentdeckers Christoph Kolumbus und erster Gouverneur der Insel. Übrigens, auch der musikalische Einfluss der spanischen Kolonialzeit ist in San Juan heute noch lebendig. Davon können Sie sich bei einer temperamentvollen abendlichen Flamenco-Show selbst überzeugen.

### **Mächtige Bastionen: die Festungen von San Juan**

Gleich drei Festungen errichteten die Spanier in San Juan, um die Antilleninsel vor Angreifern zu schützen. In La Fortaleza residiert seit langem der jeweils amtierende puerto-ricanische Gouverneur, die Festungen San Felipe del Morro und San Cristóbal sind fest in Besucherhand. Eindrucksvoll an der Hafeneinfahrt der Inselhauptstadt gelegen, bieten sie atemberaubende Aussichten. El Morro – erbaut im 16. Jahrhundert – thront als Bollwerk hoch über dem Meer und war in seiner gesamten Geschichte nicht mehr als drei Monate in Feindeshand. Im Castillo de San Cristóbal wird es unter der Erde besonders interessant. Die einzelnen Teile der Festungsanlage sind durch ein ausgeklügeltes Tunnelsystem miteinander verbunden. Zu Füßen der Festung liegt die Plaza Colón, die – wie sollte es anders sein – von einer Kolumbus-Statue geziert wird. Nach umfänglichen Restaurierungen erstrahlt der Platz am Eingang zur Altstadt heute wieder in historischem Ambiente.

### **¡Salud! Auf Puerto Rico: Bacardi-Rumdestillerie**

Damit bei allem spanischen Einfluss das Karibik-Feeling nicht zu kurz kommt, statten Sie doch zum Auftakt Ihrer Besichtigungen dem Bacardi-Museum einen Besuch ab. In der 1934 gegründeten Produktionsstätte des weltberühmten Rumherstellers gehört natürlich auch die Kostprobe eines typischen Bacardi-Getränks zum Programm.

### **Tropisches Highlight: der Regenwald El Yunque**

Auf Naturfreunde wartet im Nordosten Puerto Ricos ein einzigartiges Entdeckerrefugium – der Nationalpark El Yunque. In diesem Regenwald gedeihen über 240 tropische Baumarten, dazu alle erdenklichen Farnsorten und Orchideen. Dass dieses wilde Durcheinander ein natürliches System hat, erkennt wohl nur der Eingeweihte. Von unten die Berghänge hinauf werden die Bäume immer kleiner und ihr Wasserbedarf immer größer. So wächst in unteren Regionen der Tabonuco-Wald, dessen Baumriesen trockenen Boden bevorzugen, während in Wolkennähe Farne und Sierra-Palmen wuchern. Achten Sie bei Ihrer Fahrt oder Wanderung durch den Dschungel doch einmal auf dieses Schichtsystem. Für eine Pause

von Ihren botanischen Betrachtungen bietet sich der Stopp an einem Wasserfall an. Wer sich die ganze Pracht am liebsten von oben ansieht, lässt seinen Blick ganz einfach vom Beobachtungsturm über das grüne Paradies schweifen.

Alle Angaben unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Genauere Informationen finden Sie in Ihren Reiseunterlagen.

08.01.2017 - Sonntag, Charlotte Amalie/St. Thomas, Amerikanische Jungferninseln, 08:-18:00

Ein bunter Mix aus Kultur, lebensfroher Leichtigkeit und unermesslich reicher Natur bestimmt das Bild von St. Thomas. Genießen Sie nach einem Abstecher in die karibische Unterwasserwelt die schmackhafte kreolische Küche. Lassen Sie sich bei einem Segeltörn den Wind um die Nase wehen, während Sie über die leichten Wogen des glasklaren Meeres gleiten oder geben Sie sich an den traumhaft weißen Stränden einfach dem süßen Nichtstun hin.

09.01.2017 - Montag, Samaná, Dominikanische Republik, 11:00-18:00

Ein weiteres Juwel im Karibischen Meer ist die Halbinsel Samaná. Sie ist Heimat vieler Fischer und Bergbauern, die ihrem traditionellen Handwerk heute noch genauso nachgehen wie schon vor 100 Jahren. Vom Hafenort Santa Barbara de Samaná gelangen Sie problemlos zu palmengesäumten Stränden, an denen sich perfekt entspannen lässt. Und in den Tropenwäldern des Naturparks dieses können Sie Mangos und Bananen frisch vom Baum genießen. Oder unternehmen Sie einen Ausflug zum Los-Haitises-Nationalpark mit dem beeindruckenden Wasserfall des Rio Limón, der hier aus 49 Metern Höhe in die Tiefe stürzt.

**Auf der herrlichen Halbinsel Samaná im Nordosten der Dominikanischen Republik ist die karibische Sommermelodie zu Hause. Sie wissen schon, der Ohrwurm aus der Bacardi-Werbung ... Samaná's Einwohner schwören jedenfalls, dass der legendäre Werbespot hier gedreht wurde. Und beim Anblick der Traumstrände glaubt man ihnen sofort.**

#### **Sommerträume: Samaná & Cayo Levantado**

Dichte tropische Vegetation und feinste weiße Strände, an denen unzählige Kokospalmen Schatten spenden – willkommen im Karibikparadies! Beim Besuch der Provinzhauptstadt Santa Bárbara de Samaná – kurz Samaná genannt – sollten Sie aber auch Augen für die zauberhaften Kirchen La Churcha und La Fuente haben. Erstere wurde in England erbaut, in Einzelteilen auf die Insel verschifft und dort wieder



zusammengesetzt. Wie die berühmten handgerollten dominikanischen Zigarren hergestellt werden, erfahren Sie im Zigarrenhaus. Wie wunderbar sie zu einem Rumcocktail passen, finden Sie sicher selbst heraus. Lassen Sie sich an Bord eines Katamarans die warme Brise um die Nase wehen, während Sie der Barcadi-Insel Cayo Levantado in der Bucht von Samaná entgegengleiten. Geankert wird dort, wo es am schönsten ist!

### **Giganten der Meere: Walbeobachtung**

Ein großartiges Naturschauspiel ist jedes Jahr von Januar bis März zu beobachten. Dann überwintern Buckelwale in den warmen karibischen Gewässern vor Samaná. Diese majestätischen Tiere in freier Natur zu erleben, ist beim Whale Watching nur unter strengsten Auflagen und für eine begrenzte Anzahl Boote möglich. Die bis zu 15 Meter langen Meeressäuger stehen seit 1966 unter Artenschutz.

### **Ursprünge: Nationalpark Los Haitises & Taíno-Kultur**

Natur pur heißt es auch im Nationalpark Los Haitises mit seinen Regen- und Mangrovenwäldern, Lagunen und Flüssen. Diese grüne Wildnis ist bekannt für prähistorische Skulpturen und Höhlenmalereien der Taínos. Im Taíno Village Park – dem Zentrum für die Geschichte der Ureinwohner der Dominikanischen Republik – können Sie auf den Spuren dieses Volkes wandeln. Wie haben die Taínos in den 1.500 Jahren vor Ankunft der spanischen Eroberer gelebt? Auf diese Frage erhalten Sie bei einem Rundgang eine anschauliche Antwort. Unter den natürlichen Sehenswürdigkeiten des Nationalparks sind die Mogotes besonders beeindruckend – bis zu 100 Meter hohe Karstkegel, die aussehen wie riesige Schildkrötenpanzer. Die unberührte Landschaft ist übrigens nur vom Wasser aus zu erreichen. Mit dem Schnellboot sind Sie auch ganz fix in Cayenas del Mar und können am Strand die faszinierenden Eindrücke nachklingen lassen.

### **Aktivausflüge im Regenwald: Canopy & Reiten**

Würden Sie sich gern wie ein moderner Tarzan fühlen? Dann schwingen Sie sich bei der Canopytour durch die Baumwipfel und erleben Sie die Magie des Regenwalds aus der Vogelperspektive. Der Blick auf die Bucht von Samaná, wo AIDA vor Anker liegt, ist natürlich inklusive. Während Ihr Tarzan-Vorbild noch an Lianen durch den Urwald sauste, rauschen Sie an Stahlseilen gesichert in 15 bis 30 Metern Höhe durch den Dschungel – nur Fliegen ist schöner. Das höchste Glück können Sie auch auf dem Pferderücken erleben, wenn Sie durch das gebirgige Hinterland vorbei an Kaffee- und Kakaopflanzen zum Wasserfall El Limón reiten – dem schönsten Samaná's. Er verdankt seinen Namen den vielen Zitronenbäumen, die hier wachsen. Vor tropischer Kulisse rauscht das Wasser aus 55 Metern Höhe in einen natürlichen Pool.

### **Motorisierte Entdeckertouren: ATV & Safaribus**

Eine Pferdestärke ist nicht genug? Steigen Sie um aufs ATV. Straßen brauchen Sie auf dem Weg zum Lulu-Wasserfall und zum Strand Playa el Valle dann nicht mehr. Oder Sie entdecken im offenen Safaribus das Hinterland: Ob ein Stopp am Wasserfall nahe dem Playa el Valle, eine Badepause am feinen, weißen Sandstrand oder der Besuch einer Plantage und eines typisch dominikanischen Landhauses – hier nehmen Sie garantiert authentische Eindrücke mit nach Hause.

Alle Angaben unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Genauere Informationen finden Sie in Ihren Reiseunterlagen

11.01.2017 - Mittwoch, Nassau, Bahamans, 12:00 - 18:00

Was besteht aus mehr als 700 Inseln und 2.400 Korallenriffen? Richtig: die Bahamas. Tauchen Sie ab und schließen Sie Freundschaft mit Porzellanschnecken und Kaiserfischen. Oder schauen Sie sich die farbenfrohe Unterwasserwelt bequem vom Glasbodenboot aus an. Das kulturelle Kontrastprogramm dazu erleben Sie beim Sightseeing in der Hauptstadt Nassau mit ihren kolonialen Festungen und Palästen.

**Ehe man sich's versieht, ist er drin im Ohr – der Gute-Laune-Song aus der Bacardi-Werbung. „What a feeling“ ist geradezu Symbol für den locker-leichten Lebensstil der Bahamas. Bis vor wenigen Jahren wurde der weltbekannte Rum in der Bahamas-Hauptstadt Nassau hergestellt. Aber auch ohne Promille fühlen Sie sich wie im Paradies!**

### **Nassau: Karibikgefühl und Kolonialflair**

Rund 350 Jahre nach der ersten Besiedlung versprüht Nassaus Altstadt noch immer kolonialen Charme. Daran haben die Festungen Fort Charlotte und Fort Fincastle einen wesentlichen Anteil. Erstere wurde Ende des 18. Jahrhunderts zur Überwachung der westlichen Hafeneinfahrt erbaut. Aus ihren einst 42 Kanonen wurde glücklicherweise nie ein Schuss abgefeuert. Heute haben Sie durch die Schießscharten einen herrlichen Blick auf den Hafen. Vom 70 Meter hohen Wasserturm aus genießen Sie gleich den Rundblick über die ganze Insel. Die Anhöhe Bennett's Hill erreicht man durch eine lange Schlucht, an deren Ende 65 Stufen den Hügel hinaufführen – die Queen's Staircase. Sklaven mussten diese Schneise 1793 in den Kalksandsteinfels schlagen, um die kürzeste Verbindung zwischen Fort Fincastle und der Stadt herzustellen. Ihren Namen erhielt die Treppe erst 91 Jahre später anlässlich des 65. Geburtstags von Queen Victoria. Wer heutzutage in Nassau königlich residieren möchte, wohnt standesgemäß im Villenviertel Blair Estates. Einige der wunderschönen Anwesen kann man übrigens auch auf Zeit mieten.

### **Paradise Island & Ardastra Gardens**

Eine Namensänderung war für Hog Island dringend notwendig. Denn Schweine-Insel passt so gar nicht zu dem Eiland mit den wunderschönen weißen Stränden rund 200 Meter vor Nassaus Hafeneinfahrt. Inselbesitzer Huntington Hartford taufte sie daher in Paradise Island um – und das trifft es schon eher. Außerdem ließ der US-Milliardär dort ein mittelalterliches Kloster aus Südfrankreich neu aufbauen. Die Lizenz für Spielcasinos bietet paradiesische Bedingungen, seit 1967 auch für Touristen aus den USA. Mit den leuchtenden Farben tropischer Pflanzen und vor allem einer bunten und vielfältigen Tierwelt wartet der kleine Tier- und Naturpark Ardastra Gardens auf. Dort können Sie seltene Iguana-Echsen, buntschillernde Papageien und Pfaue bestaunen. Bei Kindern sind die Flamingos besonders beliebt, denn sie sind die Attraktion einer besonderen Show.

### **Bunte Unterwasserwelt & Blaue Lagune**

Um noch mehr von der farbenprächtigen karibischen Tierwelt zu sehen, brauchen Sie den Kopf nur unter die Wasseroberfläche zu tauchen. Mit Boot oder Katamaran geht es hinaus aufs Meer zu den schönsten Schnorchelplätzen der Bahamas. Dann heißt es: Taucherbrille auf und Fische gucken! Wenn Sie lieber trocken bleiben möchten, schauen Sie sich die Unterwasserwelt einfach durch ein Boot mit Glasboden an. Einen exklusiven Blick auf Nassau und die umliegenden Inseln genießen Sie von der Privatinsel Blue Lagoon. Beim Anblick der traumhaften Lagune erklärt sich der Name von selbst. Dort lädt feinsten Sandstrand zum Aalen in der Sonne ein.

### **Abenteuertraum: Entdecken Sie „Atlantis“!**

Noch trockener und mindestens ebenso spektakulär gehen Sie auf Paradise Island im Mega-

Vergnügungspark und Hotelresort Atlantis auf Tuchfühlung mit der Unterwasserwelt. Mehr als 50.000 Meeresbewohner tummeln sich dort in einem der größten Aquarien der Welt. Bei einer Entdeckungsreise durch gläserne Tunnelgänge sind Sie „mittendrin“ im Atlantik. Aber auch einem entspannten Tag am Meer steht hier nichts im Wege. Denn Atlantis ist Wasserpark, Erlebnisaquarium und Strandoase in einem. Für kleine und große Wasserratten ist es ohnehin ein Muss, denn die verschiedenen Pools, waghalsigen Rutschen und Canyons garantieren Spaß auf höchstem Niveau.

Alle Angaben unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Genauere Informationen finden Sie in Ihren Reiseunterlagen

12.01.2017 - Donnerstag, Miami, USA, 08:00

Noch sind Sie in den USA – und doch gefühlsmäßig schon umgeben von karibischer Leichtigkeit. In Little Havana, dem kubanischen Teil von Miami, mischt sich der Duft von Zigarren mit lässigen Salsa-Klängen. Auch im Trendbezirk Coconut Grove ist der Einfluss der karibischen Einwanderer und ihrer Kultur auf Schritt und Tritt spürbar. Fröhlich und bunt präsentiert sich das Art-déco-Viertel im Süden von Miami Beach. Etwa 800 restaurierte Gebäude in South Beach leuchten mit ihren hellblauen, zartgrünen oder rosafarbenen Fassaden um die Wette. Klar, dass auch die Strandhäuschen der Rettungsschwimmer farbliche Akzente setzen – sonst würden sie ja glatt untergehen.

**Wie wär's mit ein bisschen Neid? Nur zu, im verwöhnten Florida muss sich niemand wegen dieses Gefühls schämen. Durchschnittlich acht Stunden täglich strahlt die Sonne in Miami vom Himmel. Wer etwas auf sich hält, kauft ein Haus auf Star Island oder Fisher Island. Alle anderen haben ausgiebig Gelegenheit zum Staunen.**

### **Miamis Highlights & Stargast AIDA**

Am Bayside Marketplace warten schon die Ausflugsschiffe – beste Gelegenheit, AIDA einmal aus der Wasserperspektive zu fotografieren. Unweigerlich führt die Fahrt durch die Biscayne Bay auch zu den Millionen-Dollar-Domizilen auf Star Island, Fisher Island und Palm Island. Auf den künstlich aufgeschütteten Inseln zwischen dem Festland und Miami Beach zu wohnen ist heiß begehrt. Praktisch zum schnellen Kennenlernen der Stadt sind die Hop-on-Hop-off-Busse. Sie müssen sich nur noch zwischen dem „City-Loop“ durch Downtown Miami und dem „Beach-Loop“ nach Miami Beach entscheiden. Den Zeitpunkt des Wiedereinstiegs können Sie nach Lust und Laune wählen. Dabei sollten Sie einen Abstecher in die tropische Dschungellandschaft des Jungle-Island-Parks nicht versäumen. In der 2003 eröffneten Anlage sind über 100 Tierarten zu Hause – von Papageien und Pinguinen über Krokodile, Orang-Utans und Kängurus bis hin zu Tigern und Löwen.

### **Nobel: Coral Gables und Coconut Grove**

Immobilienunternehmer George Edgar Merrick war es, der in Coral Gables seine Visionen eines

mediterran geprägten Vorortes verwirklichte. Schattige Straßen und elegante Architektur verbreiten spanisches Flair. Daneben findet sich der koloniale Baustil ebenso wie Anleihen aus der Normandie oder aus China. Ein besonderer Hingucker ist das Biltmore Hotel mit seinem 100 Meter hohen Glockenturm. Coconut Grove hingegen war einst „Mekka“ von Künstlern und Aussteigern. Mittlerweile entscheidet weniger der Lebensstil als vielmehr das Bankkonto darüber, ob man sich hier niederlässt. Damit hatte der amerikanische Großindustrielle James Deering anscheinend kein Problem. Er nutzte die Villa Vizcaya – heute ein Museum – als Winterresidenz mit einem 40.000 Quadratmeter großen, italienisch inspirierten Traumgarten. Auch im Inneren des Hauses lässt Europa grüßen – Barock und Rokoko allerorten.

### **Bonbonbunt: Miamis Art-déco-Viertel**

Nicht nur für Architekturfans sehenswert ist das Art-déco-Viertel im Süden von Miami Beach. Kaum zu glauben, dass der Stadtteil South Beach einmal kurz vor dem Abriss stand. Glücklicherweise wurden etwa 800 Häuser – erbaut zwischen den beiden Weltkriegen – erhalten und aufwändig restauriert. Fröhliche Farben, von Hellblau über Zartgrün bis hin zu Flamingorosa zieren die markanten Fassaden und verbreiten eine heitere Atmosphäre. Den hier bevorzugten Architekturstil bezeichnet man als „Tropical Art déco“. Sogar die Farben der Rettungsschwimmer-Häuschen passen perfekt dazu.

### **Subtropisch: der Everglades-Nationalpark**

Mit 5.600 Quadratkilometern ist das Sumpfgebiet der Everglades zwar nur ein kleiner Rest dessen, was es einmal war, aber nach wie vor der zweitgrößte Nationalpark der USA. Bevor die Menschen in die Natur eingriffen, war rund ein Drittel der Fläche Floridas unwirtliche Sumpflandschaft. Heute ist man bemüht, die Einzigartigkeit dieses Lebensraums mit seiner faszinierenden Flora und Fauna zu schützen und zu erhalten. So sind die Everglades das einzige Gebiet weltweit, in dem Alligatoren (Süßwasser) und Krokodile (Salzwasser) nebeneinander leben. Und nicht nur sie: 600 Fischarten, 300 Vogelarten, Palmen, Mangroven, Zypressen, Kiefern, wilder Kaffee und vor allem Gras, so weit das Auge reicht, prägen das außergewöhnliche Landschaftsbild. Flache Airboats mit riesigen Propellern bringen Naturfreunde mitten hinein in den „See aus Gras“. Achtung: Hier surren außer den Bootspropellern auch die Moskitos!

Alle Angaben unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Genauere Informationen finden Sie in Ihren Reiseunterlagen.

Sie können Ihren Bluthochdruck während der Kreuzfahrt mit einigen natürlichen Maßnahmen senken.

Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps von dem begleitenden Arzt, wie Sie auch nach der Kreuzfahrt Ihren Blutdruck weiterhin im Blick und Griff haben.

Kümmern Sie sich bitte schon vor der Kreuzfahrt um ausreichende und richtige Medikation.