

## **Kreuzfahrten mit Rückenschmerzen**

### **Sie müssen mit Rückenschmerzen nicht auf die Kreuzfahrt verzichten**

Erfahren Sie auf der Kreuzfahrt von dem begleitenden Facharzt wertvolle Tipps gegen Rückenschmerzen. Lesen Sie weiter unten von unserem medizinischen Berater, unbedingt den Gesundheitstipp, warum Sie mit Rückenschmerzen auf Kreuzfahrt gehen sollten.

---

An Bord des Kreuzfahrtschiffes bestehen sehr viele Sportangebote. Durch Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur mit ausgebildeten Trainern, werden Sie schnell eine Linderung Ihrer Rückenschmerzen erfahren. Nutzen Sie auch den Pool an Oberdeck der AIDA, das Schwimmen stärkt besonders die Rückenmuskulatur. Und am Ende eines schönen Kreuzfahrttages, belohnen Sie sich mit einer entspannenden Rückenmassage oder sogar einer Hot Stone Anwendung. Die tiefgehende Wärme lindert Ihr Rückenleiden.



Massage auf Kreuzfahrten gegen Rückenschmerzen

**Orient ab Dubai, 12.01.2018 bis 19.01.2018, 7 Tage mit der AIDAstella**

Bescheidenheit ist eine Zier, die in den Vereinigten Arabischen Emiraten eher selten anzutreffen ist. Hier gilt das Motto „Think big!“ – und so scheinen sich Dubai und Abu Dhabi einen regelrechten Wettbewerb um die prächtigsten Bauwerke zu liefern. Dubai legt vor mit dem Megawolkenkratzer Burj Khalifa, den künstlichen Inseln The World und Palm Jumeirah sowie der größten Wasserfontäne der Welt, Dubai Fountain. Abu Dhabi hält mit dem strahlend weißen Prachtbau der Sheikh-Zayed-Moschee und dem märchenhaften Emirates Palace Hotel mühelos dagegen. Wer aus diesem Wettbewerb als Sieger hervorgeht? Bilden Sie sich am besten Ihr eigenes Urteil. Achten Sie jedoch nicht nur auf die großen Prachtbauten, sondern auch auf die kleinen Schätze – zum Beispiel auf dem Gold-Souk in Dubai, dem größten Goldmarkt der Welt. Falls Sie ein orientalisches Schmuckstück erwerben möchten, finden Sie hier reichlich Gelegenheit.

## **Das sind die Leistungen inklusive**

### **Inklusiv-Leistungen**

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, ab 1.385 € 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](#)

12.01.18 Dubai - Wenn das Scheichtum den Schleier lüftet

Unfassbar hohe Gebäude, Hotels mit sieben Sternen und die teuersten Autos der Welt – ganz klar, Dubai ist als Ort der Superlative bekannt. Bei all dem Überfluss gerät die Vergangenheit allerdings schnell in Vergessenheit. Vollkommen zu unrecht, denn die ist besonders schön. Besuchen Sie die historische Altstadt mit ihren engen Gassen und traditionellen Händlern oder informieren Sie sich auf dem Kamelmarkt über die aktuellen Preise für wüstentaugliche Reittiere. Wo Sie sich in Dubai auch aufhalten, das Beste von gestern und morgen wird Sie mit Sicherheit verzaubern.

**Wer die Vereinigten Arabischen Emirate besucht, kommt an Dubai nicht vorbei. Nirgendwo sonst gibt es eine solche Fülle spektakulärer Bauwerke, gigantischer Einkaufszentren und lebhafter**

**traditioneller Märkte. Gleichzeitig offenbart sich bei einer Jeepsafari durch die Wüste die raue und ursprüngliche Seite des Emirats.**

### **Glanzvolle Impressionen: Dubai Creek & Souks**

Der 16 Kilometer lange Dubai Creek zieht sich als natürliche Wasserstraße quer durch die Stadt. Er dient bis heute als Kanal für die Dhaus, traditionelle arabische Handelsschiffe. Bei einer abendlichen Bootstour mit einem dieser massiven Holzschiffe erleben Sie, wie die Wolkenkratzer rundherum Augen aus vielen tausend Lichtern bekommen. Noch verlockender glänzen in dieser Abendstunde wohl nur die Auslagen auf dem Gold-Souk, dem größten Goldmarkt der Welt. Bei Tageslicht hingegen sollten Sie über den verführerisch duftenden Gewürz-Souk bummeln. In Dubai fährt man neuerdings auch mal mit der Metro zum Basar. Wenn Sie an der Station Bur Dubai aussteigen und am Dubai Creek entlangschlendern, gelangen Sie geradewegs zum Souk Al Kabeer und können durch die restaurierten Gassen des Kleider- und Stoffbasars bummeln.

### **Die neuen Weltwunder: Dubais Highlights**

Ein beeindruckendes Beispiel der modernen islamischen Architektur ist die Jumeirah-Moschee, ein elfenbeinweißer Kuppelbau, der das Villenviertel Jumeirah dominiert. Das 7-Sterne-Hotel Burj Al Arab ist eine moderne Architekturikone, geschaffen aus Marmor, Glas und Gold. Hier können Sie sich bei der teuersten Tasse Tee Ihres Lebens fühlen wie in einem Märchen aus 1001 Nacht. Kaum weniger spektakulär sind Palm Jumeirah – die künstlich ins Meer gezauberte Inselnlandschaft in Form einer Palme – oder The World. Das Wahrzeichen von Palm Jumeirah ist das Hotel Atlantis. Hier genießen Sie, was seine Erbauer bescheiden das „achte Weltwunder“ nennen. Aber wundern Sie sich nicht zu lange, denn im Wasserpark Aquaventure sind Spaß und Nervenkitzel oberstes Gebot.

---

### **Höhenrausch: Burj Khalifa & Dubai Fountain**

Die Krönung der Architekturwunder ist zweifellos der Burj Khalifa. Auch wenn Sie noch nichts davon gehört haben sollten, übersehen können Sie den Megawolkenkratzer kaum. Mit 828 Metern und 189 Stockwerken wurde er am 4. Januar 2010 als höchstes Gebäude der Welt eingeweiht. Eine völlig abgehobene Perspektive auf diesen Giganten haben Sie beim Rundflug im Wasserflugzeug. Unterhalb des Turms bietet der Lake Dubai einen weiteren Superlativ: die größte Wasserfontäne der Welt – Dubai Fountain. Auf 275 Metern Länge werden insgesamt 100.000 Liter Wasser bis zu 150 Meter hoch in die Luft geschossen. Rund 1.000 Fontänen, 6.600 Lichtquellen und 50 Farbprojektoren sorgen für ein einzigartiges Schauspiel.

### **Die Faszination des Ursprünglichen: das alte Dubai**

Bastakiya ist Dubais historisches Stadtzentrum, in dessen Gassen sich altherwürdige Gebäude verstecken und die Souks zum Stöbern einladen. Ein besonders schönes Beispiel traditioneller arabischer Architektur ist das Sheikh-Saeed-Haus mit seinem Windturm – dem umweltfreundlichen Vorgänger der Klimaanlage. Auch im Dubai-Museum bekommen Sie interessante Einblicke in das Leben vor dem Ölboom. Das Museumsdorf Heritage Village lässt die Geschichte der Stadt, die Zeiten der Seefahrt und Perlentaucherei wieder lebendig werden. Die originalgetreu restaurierte Al-Ahmadiya-Schule – 1912 von Scheich Ahmed bin Dalmouk als erste reguläre Schule Dubais erbaut – beherbergt heute ein eindrucksvolles Museum. Das Heritage House stammt bereits aus dem Jahr 1890 und erinnert daran, wie man baute und lebte, bevor das Öl sprudelte. Damit Sie nicht vergessen, dass Dubai von Wüste umgeben ist, bringen wir Sie mit Jeeps mitten hinein. Im Wüstencamp können Sie einen Kamelritt und Sandboarding wagen oder ganz entspannt eine Shisha rauchen.

13.01.2018 - Samstag Dubai, Wenn das Scheichtum den Schleier lüftet

Abfahrt 11:00

14.01.18 Muscat, Oman, Sultanat mit exotischer Urlaubswürze

Zwischen der spektakulären Architektur Dubais und der goldenen Pracht Abu Dhabis wirkt Muscat wie eine Zeitkapsel, in der das traditionelle Leben Arabiens konserviert wurde. In der Hauptstadt Omans, die eindrucksvoll vor dem Hadschar-Gebirge liegt, fl anieren Sie nicht über breite Boulevards, sondern entdecken in den schmalen Gassen zwischen niedrigen Häusern Marktstände, kleine Plätze, urtümliche Lokale und vieles mehr. Weniger bescheiden lebt Sultan Qabus: Sein majestätischer Palast mit den markanten blauen und goldfarbenen Säulen erhebt sich inmitten von Muscat. Was für ein Fotomotiv!

**Willkommen im Land des Weihrauchs, der Silberschmiedekunst und Holzschnitzereien! Muscat, die Hauptstadt von Oman, besticht durch ihre grandiose Lage am Golf von Oman in einer von Bergen „bewachten“ Bucht. Und gleich in der Nähe warten zerklüftete Schluchten und atemberaubende Wüstenlandschaften auf ihre Entdecker.**

### **Muscats große und kleine Schätze**

An der Stirnseite der Bucht von Muscat liegt der Al-Alam-Palast aus den Jahren um 1970, den Sultan Qaboos zu repräsentativen Zwecken nutzt. Beherrscht wird das Stadtbild aber von den beiden Festungen Jalali und Mirani. Sie wurden von den Portugiesen Ende des 16. Jahrhunderts zum Schutz vor türkischen Invasionen errichtet. Am imposantesten ist ohne Frage die Große Moschee – ebenfalls nach dem amtierenden Sultan benannt. Das Gotteshaus zählt zu den größten Moscheen der Welt, der Gebetsteppich in der Männergebetschalle misst 4.300 Quadratmeter! Die Sammlung des Bait-Al-Zubair-Museums wurde erst 1998 für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Ausgestellt sind traditionelle Waffen, kostbarer Schmuck, Fotografien und Gemälde. Sie erzählen die Geschichte von Oman über die Jahrhunderte. In das omanische Leben von heute können Sie am besten im Souk von Muttrah eintauchen. Auf dem lebhaften Markt inmitten prächtiger Handelshäuser aus dem 18. Jahrhundert lässt sich nach Herzenslust stöbern.

### **Traditionsreiche „Hauptstadt“: Nizwa**

Die Oasenstadt Nizwa war und ist der religiöse Mittelpunkt des Sultanats. Sie war eine der ersten Städte, deren Bevölkerung zum Islam übertrat. Kein Wunder, dass Nizwa bis heute als heimliche Hauptstadt Omans gilt. Sowohl die 1668 entstandene Festung als auch der Souk wurden aufwändig restauriert. An den Marktständen finden Sie kunstvolle Silberschmiedearbeiten, für die Nizwa berühmt ist. Darunter die typischen Krummdolche, aber auch fürs Handgepäck tauglichere Schmuckstücke!

### **Ein reicher Fang: Barkha & Nakhl**

Bei der Entdeckertour nach Barkha können Sie die Fischer dabei beobachten, wie sie ihren Fang an Land bringen und direkt am Strand auf dem Fisch- und Gemüsemarkt verkaufen. Von der Küstenstadt aus fahren Sie ins Landesinnere nach Nakhl mit seiner mächtigen Festung vor der Gebirgskulisse des Jebel-Nakhl-Massivs. Rund um das 1990 hervorragend restaurierte Fort erstrecken sich riesige Palmenhaine –

daher der Name: Nakhl heißt übersetzt Palmen. Im Inneren der imposanten Anlage sind historische Möbel sowie mit ornamentalen Schnitzereien verzierte Decken, Türen und Fenster zu bestaunen. Die herrliche Aussicht über den Ort ist sozusagen das „Tüpfelchen auf dem i“.

### **Abenteuer Natur: offroad ins Landesinnere**

Erleben Sie die über 200 Meter hohen Sanddünen der Wahiba Sands bei einer atemberaubenden Fahrt im Geländewagen direkt hinein in die Wüste! Zum Auftakt werden Sie in Al Mudayrib mit omanischem Kaffee und süßen Datteln bewirtet. Beim Offroad-Fahrvergnügen durch das ausgetrocknete Flussbett Wadi Al Khoud geht es flott zur Sache. Alles im grünen Bereich: Die Gegend um den Ort Jebel Akhdar ist geprägt durch terrassenförmig angelegte Felder und Gärten. Das gleichnamige Gebirge durchziehen zahlreiche Canyons wie das Wadi Ghul und das Wadi Nakher, deren Flussläufe im Sommer kein Wasser führen. Letzteres liegt rund 1.000 Meter unterhalb des „Bergs der Sonne“ – Jebel Shams. Von diesem Aussichtspunkt aus bietet sich Ihnen ein fantastisches Panorama der Schluchten und Berge.

### **Bootstouren für Badefans & „Meeresforscher“**

Die Dhaus, traditionelle arabische Holzboote, die noch heute in jahrhundertealter Bauweise hergestellt werden, dienen nach wie vor als Fischer- und Lastenboote. Sie sind aber auch wunderbar für eine Bade- und Schnorcheltour entlang der Küste geeignet. Auf's offene Meer hinaus zu den Delfinen fahren Sie allerdings im Motorboot. Ein erfahrener Bootsführer gibt sein Bestes, um die faszinierenden Tiere zu entdecken.

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

15.01.18 Abu Dabi VAE, Luxus im Wüstensand

Kaum vorzustellen, aber vor wenigen Jahrzehnten waren hölzerne Fischerboote noch das übliche Fortbewegungsmittel der Region. Heute sind es Limousinen und Privatjets. Mit den Ölfunden in den 1960er-Jahren kam unermesslicher Reichtum nach Abu Dhabi und verwandelte es in eine futuristische Metropole. Schauen Sie sich um: Worauf Ihr Blick auch trifft, es glitzert und glänzt ganz bestimmt. Vor allem bei einem Gebäude wurde nicht gespart: Die Sheikh-Zayed-Moschee ist das weltweit drittgrößte islamische Gotteshaus – mit der größten Moscheekuppel überhaupt. Sie ist über 70 Meter hoch und spannt sich über 32 Meter.

**Wer glaubt, dass Luxusleben und Wüste nicht harmonieren, wird in Abu Dhabi Augen machen. Das Scheichtum am Persischen Golf ist das reichste der sieben Vereinigten Arabischen Emirate – Erdöl macht's möglich. Direkt vor den Toren der gleichnamigen Hauptstadt beginnt die ebenso unbarmherzige wie faszinierende Wüstenwelt.**

## **Schillernde Megametropole Abu Dhabi**

Vergangenheit und Gegenwart liegen in der Hauptstadt Abu Dhabi eng beieinander, wobei die Pracht- und Vorzeigestraße Corniche für die neuen Architekturwunder steht. Ein Schnappschuss aus dem Wasserflugzeug liefert den Daheimgebliebenen das ultimative Beweisfoto. Im Freilichtmuseum Heritage Village dagegen wird die Lebensweise der Beduinen gepflegt, die im Bauboom beinahe untergegangen wäre. Eine Vorstellung vom ursprünglichen Leben bekommen Sie auch bei der Fahrt mit einer arabischen Dhau – dem traditionellen Transportboot. Ein moderner Superlativ in Weiß ist die 2007 eröffnete drittgrößte Moschee der Welt: die Sheikh-Zayed-Moschee. Ihre mit Marmor und vergoldeten Mosaiken verzierten Minarette erheben sich 107 Meter hoch in den Himmel. Die Innenräume bieten über 40.000 Gläubigen Platz, die sich auf dem mit 5.000 Quadratmetern weltgrößten Teppich versammeln können. Ein in Sachen Sparsamkeit zukunftsweisendes Projekt hingegen ist Masdar City. Werfen Sie einen Blick in die Öko-Musterstadt, deren Bau im Februar 2008 begann. Hier sollen einmal 47.000 Menschen leben und sich autark aus erneuerbaren Energien versorgen. Viele Ideen zur Stromeinsparung stammen aus der traditionellen arabischen Bauweise. Tradition und Moderne – im Wüstenstaat Abu Dhabi sind das keine Gegensätze. Ganz besonders spürbar wird das bei der stilvollen „Tea Time“ im Emirates Palace Hotel. Kein Wunder, dass selbst die Herrscher der Emirate gern hier tagen. Das Palasthotel ist ein Traum in Sachen Luxus und Reichtum – träumen Sie ein bisschen mit.

## **Adrenalin pur: Megadünen, Formel 1 & Ferrari World**

In der Wüste Al Khatim türmen sich die größten Sanddünen der Welt bis zu 300 Meter auf. Je nach Lust und Laune pustet der Wind die Wüstenberge in immer neue Formen. Für das faszinierende Farbenspiel sorgen Licht und Schatten. Mal strahlen die Dünen im grellen Sonnenlicht beinahe weiß, dann wieder wechselt ihre Farbe zu Rot-Orange. Eine Fahrt im 4x4-Jeep macht Ihr Wüstenabenteuer zu einem rasanten Erlebnis. Formel-1-Fans bekommen in Abu Dhabi ebenfalls leuchtende Augen. Im Oktober 2009 wurde die Rennstrecke Yas Marina Circuit auf Yas Island fertig gestellt. Auf der Insel steigt der Adrenalinspiegel aber auch ohne Autos. In der Ferrari World – dem weltgrößten überdachten Superlativ-Vergnügungspark – warten die schnellste Achterbahn, der höchste Freifallturm und der einzige begehbare Ferrari-Motor auf Sie – um nur einige der Attraktionen zu nennen. Schnallen Sie sich an!

## **Arabische Traditionen: Falken, Kamele & Oasen**

Die jahrhundertealte Tradition der Falkenjagd ist in Arabien heute noch lebendig. Als treue Jagdgefährten werden die Falken von den Emiratis geradezu luxuriös behandelt. Eine eigene Falkenklinik macht deutlich, welchen Stellenwert die Tiere für ihre stolzen Besitzer haben. Hier werden die kostbaren Greifvögel gehegt und gepflegt, um fit zu sein für den Sport der Könige. Zwar hat der Mensch seinen motorisierten Weg durch die Wüste gefunden; die bewährten „Transportmittel“ sind und bleiben jedoch die Wüstenschiffe. Und so haben die Kamele in der arabischen Kultur nach wie vor einen hohen Stellenwert. In der Vergangenheit war die Oase Al-Ain Zwischenstation der Karawanen auf ihrem Weg ins Sultanat Oman. Heute bringt dort der größte Kamelmarkt des Landes Käufer und Verkäufer zusammen. Die reichen Wasservorkommen haben Al-Ain üppiges Grün und den Beinamen „Gartenstadt“ eingebracht. Das historische Bewässerungssystem können Sie bei einem Oasenspaziergang bewundern.

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

Abfahrt 17:00 Uhr

17.01.18, Manama / Kalifa Bin Salman, Bahrain, Königreich der gelebten Traditionen

„Klein, aber fein“ lautet die Maxime in Bahrain. Der Zwergstaat erstreckt sich auf 33 Inseln im Persischen Golf, deren Gesamtgebiet in etwa der Fläche Hamburgs gleichkommt. Trotzdem ist Bahrain ein großer Name, besonders unter Motorsportfans. Seit 2004 ist das Rennen auf dem Bahrain International Circuit eine Etappe des Formel-1-Zirkus. Mit einer Besonderheit: Aus Respekt vor dem muslimischen Glauben erwartet den Sieger hier anstelle der traditionellen Champagnerdusche eine Magnumflasche mit Rosenwasser. Bei einer Fahrt über die Teststrecke nahe der Hauptstadt Manama können Sie mit AIDA selbst echte Formel-1-Luft schnuppern. Wer es beschaulicher mag, kann die zahllosen Beach Resorts der Inseln genießen. Die künstlich aufgeschütteten, traumhaft weißen Strände machen Bahrain zum liebsten Ausflugsziel der arabischen Welt – ein Urlaubsvergnügen, dem selbst ein Scheich nicht widerstehen kann!

Das kleine „Land der zwei Meere“ fasziniert mit einer großen Vergangenheit: Hier soll der sumerischen Mythologie nach das paradiesische Land Dilmun gelegen haben – 3000 Jahre vor Christus. Gilgamesch, Held des gleichnamigen Epos und König von Uruk, suchte und fand im hier vermuteten Garten Eden seinerzeit die Pflanze der Unsterblichkeit. Erleben auch Sie die lebendige Geschichte Bahrains!

Das Nationalmuseum in Manama gilt als eines der größten der Golfregion. Hier entdecken Sie historische Exponate in modernem Ambiente zur Geschichte und Kultur des Landes, z.B. eine komplette Souk-Gasse aus den 1930ern. Der an einer Lagune gelegene Freiluftbereich zeigt verschiedene Bootstypen, wie die berühmten Dhaus. Ebenfalls in Manama befindet sich das Handicraft Village, ein Handwerkszentrum, das sich dem Erhalt alter Traditionen und Techniken verschrieben hat. In den Werkstätten können Sie bei der Fertigung von Schmuck, Holzobjekten, bestickten Stoffen, Kalligrafien, Glasarbeiten, Wollteppichen oder Töpferwaren zuschauen – und in der dazugehörigen Verkaufsgalerie Ihr ganz persönliches Lieblingsstück entdecken. Orientalische Einsichten erhalten Sie in Muharraq, Bahrains zweitgrößter Stadt. Nordöstlich von Manama auf der gleichnamigen Halbinsel gelegen, geht es hier weitaus traditioneller zu. Davon können Sie sich bei einem Bummel durch den Souk und die Gassen der Altstadt mit ihren typischen Häusern selbst überzeugen. Herrschaftliches Wohnen im 19. Jahrhundert können Sie im Sheikh Isa Bin Ali-Haus bewundern.

Historisch bedeutsam, und heute wieder ganz aktuell sind die traditionellen Windtürme. Ein Beispiel ihrer genialen Konstruktion finden Sie im Bahraini-Haus und im Sheikh Isa Bin Ali-Haus. Weit vor Klimaanlage und elektrischem Strom war so eine völlig ökologische Form der Gebäudekühlung möglich, da hierfür allein die Energie des Windes genutzt wird. Das Highlight der Hauptstadt aber ist die Große Moschee Al-Fateh mit ihren zwei 70 Meter hohen Minaretten. Ausnahmsweise ist hier auch Nicht-Muslimen der Eintritt erlaubt. Die 25 Meter messende gigantische Kuppel und der kostbare Kronleuchter mit seinen 952 Lampen bringen Sie ebenso zum Staunen, wie die edlen Materialien: Marmor aus Italien, Kristallglas aus Frankreich, Teakholz aus Indien und Teppiche aus Schottland. 7.000 Gläubige finden im Gebetsraum Platz. Die Kosten des Bauwerks betragen stolze 20 Millionen Dollar.



Etwas außerhalb, nahe der kleinen Ortschaft Saar, liegen Bahraíns gewaltigster Friedhof mit ca. 100.000 Grabstätten aus den verschiedensten Epochen und über 4.000 Jahre alte Tempelreste aus der Dilmun-Zeit. Noch weiter westlich liegt das Al-Jasra-Handwerkszentrum, in dem Weber, Töpfer und Glasmaler ihre Fingerfertigkeit zeigen. Was wäre der Handel in Wüstengegenden ohne die Kamele gewesen: In der Yanabiya-Kamelfarm, einer der bedeutendsten des Landes, werden an die 200 Kamele gehalten. Heute dienen sie aber eher dem Rennvergnügen als dem Warentransport. Doch die Bewohner Bahraíns leben nicht nur in der Vergangenheit. Scheinbar mühelos ist es ihnen gelungen, eine Brücke in die Gegenwart zu schlagen. Symbol dafür ist der King Fahad Causeway. Diese ebenso gewagte wie gewaltige Damm- und Brückenkonstruktion verbindet seit 1985 auf 25 Kilometern die Insel mit Saudi-Arabien und ist die derzeit teuerste Überführung der Welt. Werfen Sie vom Aussichtsturm ruhig mal einen Blick auf die andere Seite. Ein Novum bietet das Bahrain World Trade Center: Seine beiden 240 Meter hohen segelförmigen Haupttürme sind durch Querstreben miteinander verbunden. Das ist ja eigentlich nichts Besonderes, wären da nicht drei Windkraftanlagen integriert. Ganz in der alten Tradition der Windtürme mischt die Natur in der Architektur mit.

Das im Norden gelegene Arad Fort erinnert an die Zeit der portugiesischen Herrschaft Anfang des 16. Jahrhunderts. 300 Jahre später wurde die Festung aufgrund ihrer strategisch günstigen Lage an der Muharraq-Bucht von den Omanis als militärisches Hauptquartier auserkoren und im arabischen Stil ausgebaut. Große Geschichte wird auch im Bahrain Fort erlebbar. Die vermutlich erste Stadt Bahraíns, deren älteste Ruinen auf 2.200 v. Chr. datiert sind, beherrschten im Laufe der Zeit Kassiten, Perser, Griechen, Araber und Portugiesen. Hier soll einst das sagenhafte Dilmun gewesen sein, Zentrum des Handels und der Perlentaucherei.

Im Herzen der Insel erhebt sich der mit 130 Metern höchste „Berg“ Bahraíns Jebel Dukhan. In seinem Schatten gedeiht einsam und allein der Baum des Lebens, eine mehr als 400 Jahre alte Riesen-Akazie. Woher sie ihr Wasser bezieht, gilt bis heute als Mysterium. Zu Füßen des Hügels wurde am 2. Juni 1932 erstmals Öl gefördert. Heute bilden die von Ölpumpen und Fördertürmen umgebenen Steinbrocken einen fast surrealen Anblick. Die erste Ölquelle des Landes und das Ölmuseum künden noch heute vom wirtschaftlichen Aufschwung.

Willkommen im Jetzt! Bahrain International Circuit (BIC) heißt die berühmte, 5.417 Meter lange Formel 1-Rennstrecke, die für den 2004 erstmals ausgetragenen „Bahrain Grand Prix“ mitten in die Wüste gebaut wurde. Kostenpunkt: 150 Millionen Dollar! Dafür verspricht die perfekte Verbindung von traditionellem Design und modernster Streckenführung Adrenalin pur. Formel 1-Fans wissen natürlich, dass Michael Schumacher diesen Preis gleich im Einweihungsjahr gewann!

Bahrain – Geschichte und Gegenwart sind hier gleichermaßen lebendig!

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

10:00 Uhr Ankunft

19.01.18, Dubai VAE

Rückreise

**Experten Tipps von**

Priv.-Doz. Dr. med. Christian Ottomann.

Auf den heutigen modernen Kreuzfahrtschiffen verspürt man kaum den Seegang - u.a. auch durch Stabilisatoren - Dennoch ist das Schiff ständig geringfügig in Bewegung. Der Seefahrer nennt das "Schlingern" in der Horizontalen und "Stampfen" in der Vertikalen. Diese kaum spürbaren Bewegungen animieren Ihre Rückenmuskulatur zum Ausgleich der Schiffsbewegungen. Das Ergebnis ist, dass Ihre Rückenmuskulatur während der Kreuzfahrt gestärkt wird.

[Nach oben](#)

Die Kombination von ärztlicher Begleitung, diverser Sport- und Rückenangeboten, sowie die geringfügige stetige Anspannung Ihrer Rückenmuskulatur, wird Ihre Rückbeschwerden lindern.