



**COSTA RICA** gilt noch als Geheimtipp, doch TV-Star Wolke Hegenbarth hat sich längst in das zentralamerikanische Land verliebt. GALA erzählte sie von ihren Erlebnissen zwischen Strand und Regenwald, Vulkanen und Krokodilen

EXKLUSIV  
IN  
GALA

# *Achtung, Wolke im Anflug!*



Vor Begeisterung über so viel Natur macht Wolke Hegenbarth einen Luftsprung: Playa Pelada ist einer der schönsten Strände von Costa Rica, er liegt im Nordwesten in der Region Nosara

**H**uch, ein fremdes Wesen, aber genauso gelenkig wie wir! Das scheinen die Brüllaffen zu denken, die sich von Ast zu Ast schwingen und dabei neugierige Blicke zu der Frau auf der Yogamatte werfen. Bei der nächsten Übung bekommt sie einen neuen Zuschauer, einen vorwitzigen Vogel mit zur Seite geneigtem Kopf. Solche Erlebnisse im Einklang mit der Natur hatte Wolke Hegenbarth, 37, auf ihrer Reise immer wieder. „Costa Rica ist unglaublich artenreich und grün und hat einen tollen Urwald“, schwärmt die Schauspielerin („Mein Leben & Ich“, „Alles Klara“). „Einfach perfekt für einen Natur-Tourismus mit gutem Gewissen.“

**ZWEI WOCHEN ZEIT** sollte man mindestens mitbringen, um das Land zwischen Nicaragua und Panama zu erkunden. Zwar ist es kaum größer als Niedersachsen, doch es gibt unendlich viel zu entdecken. Im Westen liegt der Pazifik, im Osten die Karibik, dazwischen der Regenwald und das Hochland mit teilweise noch aktiven Vulkanen.

Die Regierung in San José setzt konsequent auf Ökologie und Nachhaltigkeit. Vor knapp 70 Jahren wurde die Armee abgeschafft. Stattdessen steckt der Staat große Summen in Bildung und Gesundheit. Unterwegs hat Wolke Hegenbarth mit vielen Menschen ausführlich reden können – sie lernte als Schülerin Spanisch. „Die meisten Einwohner wirken sehr zufrieden und entspannt. Sie begrüßen einander mit den Worten ‚pura vida‘, was so viel heißt ▶

wie ‚pures Leben‘. Das finde ich sehr schön.“

Zum entschleunigten Leben der Ticas und Ticos, wie sich die Costa Ricaner selbst nennen, passt, dass die meisten Urlauber Yoga machen oder Wellen reiten wollen. Oder gleich beides, so wie Wolke. „Ich habe dort meine erste Surfstunde genommen. Das hat wirklich Spaß gemacht. Ich habe es sogar schnell geschafft, auf dem Brett zu stehen.“

Direkt aus den beiden Ozeanen kommen auch viele der kulinarischen Spezialitäten. Für Wolke war „Ceviche die totale Entdeckung, roher Fisch, der mit Gemüse in Zitrusensaft mariniert wird. Das Gericht ist frisch und gesund. Ich habe es fast jeden Tag gegessen.“

Mit vielen Tieren des Regenwalds, mit den Brüllaffen, Aras, Tapiren und Faultieren, kann man beim Frühsport fast Freundschaft schließen. Mit anderen muss man sich irgendwie arrangieren: Wolke wird nie vergessen, wie sie beim Stand-up-Paddling plötzlich einem rund sieben Meter langen Krokodil in die Augen blickte ... „Die Krokodile greifen die Menschen nicht

an, das wird einem immer wieder versichert. Unfälle sind selten, aber es gab sie schon.“ Deutlich harmloser: die Riesenschildkröten, die im Nationalpark Tortuguero an der Atlantikküste ihre Eier am Sandstrand ablegen. „Ich haben sie schlüpfen sehen!“, sagt Wolke Hegenbarth mit leuchtenden Augen.

Lediglich klassische Sonnenanbeter kommen in diesem Paradies nicht durchgehend auf ihre Kosten. „Wer nur am Strand liegen möchte, ist hier falsch. Es regnet meist einmal am Tag, auch in der Trockenzeit.“ Für die Wahlhamburgerin Wolke überhaupt kein Problem: Packt man eben feste Schuhe und Regenkleidung ein.

● STEFANIE RICHTER

»Aus der Luft sieht man, wie grün alles ist«



Das Land mit einer kleinen Privatmaschine zu erkunden sollte man sich gönnen, findet Wolke. Einen einstündigen Flug gibt es für ca. 200 Euro

## Wolkes Insider-Tipps

**1 HOTEL:** Die Unterkünfte in Costa Rica werden auch nach ihrer Ökobilanz beurteilt. Bestnoten erhält die „Lagarta Lodge“ in Nosara. Das Boutique-Hotel verzichtet auf Plastikflaschen und investiert in die lokale Community. Zimmer ab 260 Euro pro Nacht. [lagartalodge.com](http://lagartalodge.com)

**2 AKTIVURLAUB:** Am Nosara Beach liegt die Surfschule „Safari Surf“ mit netten Lehrern. Auch für Anfänger geeignet. Viele Schüler übernachten im Hotel „Olas Verdes“ am Strand. Es hat ein tolles Yoga-Deck im Dschungel! [safarisurfschool.com](http://safarisurfschool.com), [olasverdeshotel.com](http://olasverdeshotel.com)

**3 NATUR:** An der Atlantikküste lockt der Tortuguero-Nationalpark mit seinen Meeresschildkröten, Faultieren und Brüllaffen. Highlight im Landesinneren ist eine Wanderung zum aktiven Vulkan Arenal. [costarica-nationalparks.com](http://costarica-nationalparks.com)

**4 KAFFEE:** Im Hochland wird Spitzenkaffee angebaut. Auf diversen Plantagen-Touren kann man bei der Ernte zusehen und eine Menge über die Verarbeitung lernen. z. B. [coffeetour.com](http://coffeetour.com)

»Pura vida – das bedeutet pures Leben«



Yoga und Surfen gehen in Costa Rica eine harmonische Allianz ein. „Die Kombination ist perfekt für aktive Urlauber“, sagt Wolke Hegenbarth, die hier auf dem Yoga-Deck ihres Hotels die Matte ausgerollt hat



Auf ihrem Balkon in der „Lagarta Lodge“ genießt die Schauspielerin die Weite des Horizonts

»Die Sonnenuntergänge am Pazifik sind umwerfend schön«

## CHECKLISTE

### Was Urlauber wissen müssen

#### Die beste Reisezeit für Costa Rica?

Von Dezember bis April ist die Trockenzeit. Die Temperaturen liegen dann zwischen angenehmen 25 und 30 Grad.

#### Wie kommt man hin?

Ab März 2018 fliegt die Lufthansa direkt von Frankfurt nach San José, Costas Ricas Hauptstadt. Flugzeit: elf Stunden und 40 Minuten.

#### Braucht man ein Visum?

Nein, EU-Bürger benötigen bei Reisen unter 90 Tagen lediglich einen gültigen Reisepass.

#### Mit welchen Sprachen kommt man weiter?

Landessprache ist Spanisch. In den meisten Hotels und Surfschulen wird aber auch Englisch gesprochen.

#### Wie ist es mit dem Geld?

Landeswährung ist der Colon (1 Euro entspricht ca. 670 Colones). Achtung: Im Gegensatz zu manch anderen mittelamerikanischen Ländern kommt man in Costa Rica mit US-Dollars nicht weiter.



Im Hochland wachsen Kaffeebohnen, die von Hand geerntet werden



Vorsicht vor den Krokodilen - Schwimmen im Mangrovensumpf verboten! Unten: Wenn die Schildkröten im Tortuguero-Nationalpark geschlüpft sind, krabbeln sie ins Meer



Überglücklich: Wolke nach ihrer ersten Surfstunde am Nosara Beach



FOTOS: WOLKE HEGENBARTH