

Orientalischer Charme am Atlantik

MAROKKO Nicht nur das Mittelmeer, auch die Atlantikküste eignet sich für Badeferien, ob für Familie, für Wassersportler oder einfach dafür, sich zu erholen. Und: Weniger bekannte Orte bieten weit mehr als die Grossstadt Casablanca.

Marokko ist das einzige Land im Maghreb, das trotz den Tumulten in den letzten Jahren stabil geblieben ist und den Arabischen Frühling ohne Revolten überstanden hat. Dies sei – und das sagen selbst regimekritische Marokkaner – dem König oder zumindest der Staatsform Königreich zu verdanken. Zudem ist Marokko wirtschaftlich gesehen besser dran als seine Nachbarn – was auch auf den Tourismus einen positiven Einfluss hat: Wer Ferien in Nordafrika macht, reist nach Marokko. Das Land ist extrem vielfältig, von Wandertouren im Atlas über Kameltrekking in der Wüste, Strandferien an der Küste bis hin zu Städtetrips in bunte Orte wie Marrakesch.

Starke Strömungen

In Europa sind vor allem die Stadt Marrakesch und diverse Strände am Mittelmeer bekannt. Doch mit seinen 1835 Kilometern Küste hat Marokko für Wasserratten und Seebären weit mehr zu bieten. Gerade am Atlantik.

Eines sei jedoch vorweggenommen: Nicht alle Strände Marokkos eignen sich für Badeferien oder auch schon nur fürs Reintauchen. Der Atlantik sorgt an gewissen Stellen für starke Strömungen. Dort wird vom Baden abgeraten, es kann gefährlich sein. Besser sucht man Strände

auf, die von Rettungsschwimmern überwacht sind.

Erfrischender Atlantik

An der Atlantikküste zieht Agadir die meisten europäischen Touristen an. Eine weit weniger bekannte Stadt, die aber eine Reise wert ist, ist das 170 Kilometer nördlich gelegene Essaouira, von den Marokkanern auch «Stadt des Windes» genannt. In der Tat weht hier fast permanent eine kühle Brise vom Atlantik, die Temperaturen sind gerade im Sommer also weitaus angenehmer als im Landesinnern oder an der Mittelmeerküste.

Dieser Wind zieht vor allem Wassersportler wie Wind- oder Kitesurfer an. Am Strand kann man den Surfern zuschauen und baden. Allerdings ist dies eine relativ kühle Angelegenheit. In Frankreich wärmt der Golfstrom das Wasser an der Atlantikküste – hier nicht. Essaouira ist aber auch so einen Besuch wert. Die Altstadt ist mit den vielen Läden, Restaurants und Cafés bunt und lebendig, gleichzeitig aber gemühtlicher als Marrakesch. Zudem spielt sich jeden Tag am Hafen eine interessante Szene ab: Ab 15 Uhr kehren die Fischer zurück von der hohen See und verkaufen ihren Fang auf dem Quai. Dies ist visuell – und leider auch nasal – beeindruckend.



Gut besucht: Der Strand von El Jadida.

Bilder Eva Hirschi

Wer von Essaouira weiter Richtung Norden fährt, kommt an Safi vorbei. Diese verhältnismässig industrielle Stadt eignet sich weniger für Tourismus. Dafür lohnt sich der Halt ein paar Kilometer weiter, in Oualidia. Der Strand befindet sich in einer Art Bucht und ist deshalb vor grossen Wellen geschützt. Gleich neben der Bucht kann man auch Surfstunden nehmen. Bekannt ist Oualidia für seine Meeresfrüchte, insbesondere die Austern. Das Städtchen an sich ist allerdings sehr klein und bietet wenig Sehenswertes.

Buntes Treiben

Ein richtiger Geheimtipp ist El Jadida. In diese Stadt zieht es viele Expats, die in ihrer Heimat Ferien machen und ein paar Tage am Meer verbringen wollen. Am Strand kann man Pferde reiten, Golf spielen oder einfach nur die Sonne geniessen. Auf der Ufer-

promenade herrscht den ganzen Tag über – und vor allem nachts – buntes Treiben. Spaziert man am Ufer entlang, erreicht man die Altstadt, früher eine portugiesische Siedlung. Diese gehört zum Unesco-Weltkulturerbe und ist einen Rundgang wert.

Ein besonderes Erlebnis ist der Besuch der Zisterne. Ab dem Jahr 1541 wurde der unterirdische Raum als Wasserspeicher für die Stadt verwendet und ist heute eine Sehenswürdigkeit. In der Mitte des Saals, zwischen 25 Säulen, steht ein steinernes Becken. Darüber öffnet sich in der Decke ein Loch. So wurde damals das Regenwasser gesammelt, durch die porösen Steine gefiltert und trinkbar gemacht. Das Tageslicht, das durch diese Öffnung fällt, taucht den Raum in ein magisches, nahezu sakrales Licht. Das Faszinierende: Ein Wasserpegel von fünf Zentimetern wird

permanent gehalten, was wunderschöne Spiegelungen erzeugt.

Königliche Hauptstadt

Von El Jadida erreicht man nach 100 Kilometern küstenaufwärts die grösste Stadt Marokkos, Casablanca, und nach weiteren 85 Kilometern die Hauptstadt Rabat. Rabat ist im Vergleich zu Casablanca ein bisschen das, was Washington zu New York ist: ruhiger und braver. Casablanca kann man ohne schlechtes Gewissen überspringen. Rabat erscheint viel sauberer und majestätischer, auch, weil hier der König lebt.

Der Turm Hassan beispielsweise ist sehr beeindruckend: Der Platz mit der Moschee und dem Mausoleum wird von vier weissen Pferden bewacht. Das Minarett der Moschee wurde indes nie fertig gebaut, doch auch wenn es nicht die geplanten 80 Meter erreicht hat, ist es mit 42 Metern immer noch imposant. Gegenüber befindet sich das Mausoleum von Mohammed V. Das Gebäude ist ein einziges Kunstwerk aus edlen Steinen, luxuriösem Onyx und Zedernholz.

Fantastische Aussicht

Eine fantastische Aussicht über die Stadt und den Strand erhält man von der Kasbah des Oudaia, einer ehemaligen Festung. Heute gehört diese Stätte zum Unesco-Weltkulturerbe und kann besichtigt werden. Hinter den hohen, orangebraunen Mauern stösst man auf ein Wirrwarr aus kleinen Gassen zwischen weissblauen Häusern, ab und zu spaziert eine Katze vorbei. Dahinter versteckt sich eine Oase der Ruhe: der Andalusische Garten. Besonders im Frühling tritt man hier in ein wahres Duftparadies, von Jasmin über Orangen zu verschiedenen Blumen.

Von der Festung führt eine Treppe hinunter zum Strand, wo man baden kann. Im Sommer ist dieser Strand aber überbevölkert. Manche weichen in die nahe gelegene Stadt Salé aus. Es gibt aber noch weitere Alternativen: Einige Kilometer südlich von Rabat findet man ein paar sehr schöne, etwas ruhigere Plätzchen. So gelingt die Kombination aus Strandferien und orientalischer Exotik.

Eva Hirschi

Letzter Schrei

Sturmerprob

Vor zwei Tagen wurden weite Teile des Kantons Berns von Unwettern heimgesucht, Gewitter und Windböen machten vielen Pflanzen das (Über-)Leben schwer. Es wird weitere Spätsommerstürme geben, also muss jetzt robustes Grünzeug her, das Wind und Wetter trotzt. Zum Beispiel Pflanzen der Marke Sántispracht (erhältlich in Gärtnereien) – Blumen, Stauden und Gräser, die auf 700 Metern über Meer am Fusse des Säntis gediehen sind, und zwar ausserhalb des Gewächshauses. Na und, mögen Sie sich jetzt denken. Zufällig ist die Autorin in der Gegend rund um den Säntis geboren, und kann bestätigen: Was dort (auf)wächst, macht viel durch. Im Bild die «Stacheldrahtpflanze», der Silberkopf, ein wunderschönes, bizarres Gewächs. Jetzt pflanzen! *nk*



Hinterfragt

Sex macht Sportler schlapp

Seit Jahren sorgt in Sportlerkreisen eine Frage immer wieder für Getuschel und Gekicher: Ist Sex vor einem Wettkampf nun förderlich – oder schadet er der Leistungsfähigkeit? Altstars wie Eddy Merckx, der Jahrhundert-Velorennfahrer, schworen noch konsequent auf Enthaltensamkeit. Eine Kasteiung, die später – vor allem bei Fussballern, aber auch etlichen Olympioniken – eher belächelt als befolgt wurde. Jetzt verrät jedoch auch Schwingerkönig Matthias Sempach, dass er vor dem «Eidgenössischen» selbstverständlich auf Sex verzichte. Ist also doch etwas dran an der alten Trainerweisheit, Sex mache schlapp? Ja, ist der Berner Sportmediziner Daniel Weil (50) überzeugt. Vor allem bei Explosivsportarten wie Boxen, Fussball oder Eishockey sei es «sicher nicht gut», vorher noch Geschlechtsverkehr zu haben. «Denn beim Sex werden Glückshormone ausgeschüttet. Die beruhigen und machen friedlich – das vegetative Nervensystem verfällt in den Entspannungsmodus, den sogenannten Parasympathikus.» Das sei aber genau das Gegenteil von dem, was vor einer Höchstleistung erwünscht sei. «Dann sind Aggressivität, Kampfbereitschaft und Fokussiertheit gefordert.» Weniger Einfluss habe die sexuelle Aktivität auf «langsamere» Sportarten wie Segeln, Schiessen oder Golf. Schnellkraft- und Kraftausdauer-sportlerinnen und -sportlern empfiehlt Daniel Weil aber Sexabstänze vor einem Wettkampf. Der Mediziner muss es wissen: Er ist auch ausgebildeter Sportlehrer und bis heute aktiver Triathlet. *sae*

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen um die Gesundheit infrage.

TIPPS & INFOS

Reisezeiten: Wer das Landesinnere von Marokko bereisen will, der tut dies besser nicht im Hochsommer, sondern im Frühling oder im Herbst. In Marrakesch liegen die durchschnittlichen Höchsttemperaturen im Juli und August bei über 35 Grad. Am Atlantik, etwa in El Jadida, bewegen sich die Temperaturen dagegen in den Sommermonaten meist zwischen 25 und 30 Grad. Im Juli und August gibt es praktisch keine Regentage.

Flüge: Aus der Schweiz kann man Marrakesch (Swiss, Edelweiss, Easyjet), Casablanca (Ro-

yal Air Maroc) sowie Agadir (Germania) mit einem Direktflug erreichen.

Sicherheit: Marokko gilt als sehr stabiles Land. Trotzdem, so schreibt das Eidgenössische Departement für auswärtige Angelegenheiten (EDA), können Terroranschläge im Moment nicht ausgeschlossen werden. Anders als in anderen Gebieten der Sahara und des Sahel sind in Marokko allerdings keine Fälle von Entführungen bekannt. Die Reisehinweise und weitere Informationen des EDA finden Sie unter: eda.admin.ch. *dog/wü*



Der Geheimtipp an der Atlantikküste: Die Stadt El Jadida (Bild: Hafen) bietet Erlebnisse und eine Altstadt, die zum Unesco-Weltkulturerbe gehört.