

**fit** REISEN



**THAILAND**  
Paradiesische Erholung

# LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

Thailand ist bekannt für seine Sandstrände, wunderschönen Tempelanlagen und seine herzliche Gastfreundschaft. Ebenso charakteristisch wie der Natur- und Kulturreichtum Thailands sind die erholsamen, revitalisierenden und verjüngenden Heil- und Wellnessmethoden.

Tauchen Sie mit uns ein in ein paradiesisches Land, in dem Herzlichkeit und Wellness großgeschrieben werden und das seit jeher seine Besucher mit einem Lächeln in die Heimat zurückkehren lässt.

Thailand ist ein Land sprudelnden Lebens, unzähliger Naturschätze und eines vielfältigen, kulturellen Reichtums. Doch nicht nur Backpacker und Abenteurer sind im Land des Lächelns willkommen - vor allem Wellnessliebhaber,

Ruhesuchende und Schönheitsgöttinnen werden vom Königreich Thailand fasziniert sein und ihr Herz an das Land, die Leute und die traumhaften Wellnessoasen verlieren.

Lassen Sie sich von einem Land verzaubern, das auf allen Ebenen begeistert, berührt und belebt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Entdecken!



- 4 Wellness & Gesundheit
- 6 Wellnessregionen
- 8 Wissenswertes für Ihre Reise

## ERHOLUNG IN PARADIESISCHER UMGEBUNG

Thailand ist ein Sinnbild für Wellness und ganzheitliche Heilmethodik. Neben der atemberaubend schönen Naturkulisse entschleunigen die gelebte Gemütlichkeitsästhetik und Gelassenheit der Thais sowie die harmonisch gestalteten Spas und Entspannungsresorts.

Wellnessreisende und Gesundheitsbewusste schätzen das Land bereits seit Jahrhunderten aufgrund der langen Tradition in ganzheitlicher Medizin und buddhistischer Meditationspraktiken, um so Körper und Geist zu entspannen und zu revitalisieren.



### Massagen

Eine der berühmtesten Entspannungstechniken in Thailand ist die traditionelle Thai-Massage, bei der Muskeln und Gewebe gestärkt, die Durchblutung gefördert, Verspannungen gelöst und Stresshormone abgebaut werden. Mit sanften Dehnübungen und der Massage bestimmter Energiepunkte im Körper mit Fingern, Ellenbogen und Knien werden Endorphine ausgeschüttet und es überkommt einen das Gefühl purer Glückseligkeit. Auch wohltuend riechende Öl-Massagen, wärmende sowie durchblutungsfördernde Hot-Stone-Massagen und klassische Rücken-, Schulter oder Fuß-Massagen wurden im Land perfektioniert. Ganz gleich, ob in einem niedlichen Cottage im Tropenschungel oder am majestätischen Strand in einem Deluxe-Spa, die Massagetechniken im königlichen Thailand sind unübertroffen.

### Detox

Detox ist eine Methode, um Körper und Geist von den toxischen Einflüssen des alltäglichen Lebens zu reinigen und zurück zu geistiger und körperlicher Harmonie zu finden. Die ganzheitlichen Wellnesskonzepte in Thailand sind dafür bestens geeignet, denn in Thailand wird stets auf die Balance zwischen allen Elementen des menschlichen Seins geachtet und so kommen Gäste neben frisch-fruchtigen Smoothies und einer auf sie abgestimmten, leichten und gesunden Ernährung bei ihrem Detox-Aufenthalt auch in den Genuss von Massagen, Yoga oder Tai Chi. Perfekt geeignet ist eine Detox-Kur im Übrigen bei dem Wunsch, ein gesünderes und vitaleres Leben zu starten



## **Yoga, Pilates & Meditation**

Was eignet sich besser als exotische Strände, zauberhafte Meditationsgärten und erstklassig geschulte Lehrer, um mit Yoga, Pilates und Meditation den Körper zu beleben, den Geist zu erfrischen und sich präventiv etwas Gutes zu tun? Wenngleich Yoga ursprünglich aus Indien kommt, wird es auch in Thailand schon seit vielen Jahren praktiziert und ist fester Bestandteil der holistischen Wellnesskonzepte. In den mannigfaltigen Resorts genießen Sie in ruhiger Umgebung vielfältige Yogaprogramme, üben sich in Pilates und lernen von den ausgebildeten Therapeuten Atemübungen und Meditationspraktiken, die nachhaltig in Ihren Alltag integriert werden können.

## **Thermal Wellness & Heiße Quellen**

Beispielsweise in Krabi stoßen Reisende auf die heißen Thermalquellen Thailands und können bei angenehm warmen Temperaturen um die 38- bis 48-Grad und wärmer ihre Muskeln entspannen und den Körper verwöhnen. Die sogar heilenden Gewässer sind besonders für Rheumaerkrankte zu empfehlen, sind gut für die Haut und ein wunderbarer Ort, um die Seele baumeln zu lassen und zu entspannen. An den Thermalbadeorten gibt es gleich mehrere einzelne, kleine Quellen, die unterschiedliche Hitzegrade aufweisen. Lagunengleich, in Saphir- und Türkistönen strahlend, befinden sich die sogenannten Hot Springs inmitten tropischer Landschaft mit kleinen Waldflüssen, die sich nach dem Thermalbad wunderbar zum Abkühlen eignen.

## **Aromatherapie & Blütenbäder**

Die wohltuenden Duftstoffe ätherischer Öle bringen Entspannungsliebhaber mit einer Aromatherapie wieder in ihre Mitte und sogar Infekte können mit dieser Therapiemethode geheilt werden. Aber Thailand bietet noch weitere sinnliche Eindrücke:

In nahezu jedem Wellnessresort im Land können sich Erholungssuchende an wohlrig riechenden Blütenbädern erfreuen, deren angenehmer Duft nur noch von der Schönheit und Farbenpracht der Blütenblätter übertroffen wird. Wer abnehmen, ein ebenmäßiges Hautbild, entgiften oder einfach entspannen möchte, lässt sich derweil in warme, aromatisierte und mit Pflanzenextrakten versehene Körperwickel einhüllen und lauscht indes dem Vogelgesang und dem sanft brandenden Wellengang des naturschönen Landes.

## **Homöopathie & Phytotherapie**

Durch die ganzheitliche Betrachtungsweise thailändischer Medizin, die den Ursprung einer Krankheit und nicht nur das Symptom in den Vordergrund stellt, sowie den Bezug zur Naturheilkunde, ist auch die Homöopathie ein fester Bestandteil vieler Wellness- und Gesundheitszentren in Thailand. Sowohl Allergiegeplagten als auch Personen mit Magen-Darm-Beschwerden, Nieren- und Blasen-, Atemwegs- und Hauterkrankungen kann mit den sanften homöopathischen Mitteln und Phytotherapie geholfen werden.

## **Ayurveda**

Ayurveda bedeutet übersetzt „Das Wissen vom Leben“ und zeichnet sich durch eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen aus. Somit ist sie optimal kombinierbar mit der thailändischen Heilkunst und wird unter professioneller, indischer Leitung in Kombination mit Wellnessanwendungen in einigen Resorts Thailands angeboten. Die traditionelle, indische Lehre ist bereits über 5.000 Jahre alt und berücksichtigt bei der Behandlung alle Lebensbereiche eines Menschen, um so mit individuell abgestimmten Kräutern, Öl-Massagen, einer gesunden Ernährung, Yoga und Meditation den Behandelnden zu einem seelischen, geistigen und körperlichen Gleichgewicht zurückzuführen.

## DIE SCHÖNSTEN ORTE ZUM ENTSPANNEN

In jeder Region Thailands gibt es eine Vielzahl an Kulturschätzen, traumhaften Naturparadiesen und Wohlfühloasen zu entdecken – insbesondere der Süden Thailands ist ein wahres El Dorado für Wellnessurlauber und Genießer. Finden Sie hier einige der schönsten Regionen zum Entspannen und Wohlfühlen in Thailand.



### Prachuap Khiri Khan

Im südlichen Teil Zentralthailands befindet sich die Provinz Prachuap Khiri Khan, die für Kulturbegeisterte und Strandliebhaber einiges zu bieten hat. Der Tempelberg am Stadtrand, auch Spiegelberg genannt, mit einer atemberaubenden Aussicht über die Stadt und die Küstenlinie zum Beispiel. Auf dem Weg dahin begegnen Besuchern wilde Äffchen (Makaken), die für einige Überraschungen gut sind. Am wunderschönen, feinen Sandstrand Hua Hin, den auch der König in seiner dortigen Sommerresidenz zu schätzen weiß, lässt es sich wunderbar erholen und das paradiesische Flair genießen. In Hua Hin ist außerdem der Black Mountain Wasserpark, einer der größten in ganz Thailand, zu finden sowie jede Menge aufregende Nachtmärkte, die das Mitbringsel kaufen zu einem wahren Erlebnis machen. Unsere Wohlfühlspas und Wellnesshotels in Hua Hin und Kui Buri freuen sich in der Region Prachuap auf Ihren Besuch.

### Nakhon Si Thammarat

Ein Geheimtipp und besonders geeignet für Wellnessurlauber, die ein ruhiges Ambiente genießen möchten, ist die am Golf von Thailand gelegene Region Nakhon Si Thammarat. Hier gibt es neben einer Vielzahl leerer Strandabschnitte ein wahres Highlight zu entdecken: Im Meer tummeln sich jede Menge rosa Delfine, die aussehen, als seien sie versehentlich in ein Puderquentschen gefallen. Entdecker und Abenteuerlustige werden von den eindrucksvollen Tropfsteinhöhlen, beispielsweise in Khao Wang Thong, begeistert sein. Das bergige Hinterland der Region beheimatet Bergdörfer, die Handarbeiten wie Seifen, Batikmode und Schmuck herstellen und sich von Gästen gerne dabei bestaunen lassen. In der Region Nakhon Si Thammarat finden Sie unsere Wellness- und Verwöhn-Resorts in Khanom.

### Surat Thani

Die größte Provinz Thailands, Surat Thani, wird auch als Tor zu Koh Samui bezeichnet. Neben dem fruchtbaren Land um den Fluss Tapi auf der einen Seite, entzücken Besucher auch in dieser Region andächtige Tempelanlagen und einladende Strände am Golf von Thailand auf der anderen Seite der Region. Strandspaziergänge bei wunderschönen Sonnenuntergängen zu einem der ansässigen Restaurants oder ein Ausflug zu dem Khao Sok Nationalpark werden in diesem Teil Thailands zu einer bleibenden Erinnerung. Wer den Nationalpark besichtigt, darf sich neben tropischen Dschungelpflanzen und Kalksteinhöhenzügen auf unzählige, in bunten Farben strahlende Schmetterlinge freuen, die ihre Beobachter sanft kitzelnd begrüßen und stolz Ihr Flügelkleid präsentieren.

## Koh Samui

Im Golf von Thailand gelegen, ist Koh Samui mit ihren palmenumsäumten Stränden, kringelnden Kokospalmen und bunt verzierten Tempeln eine der bekanntesten Inseln Thailands. Besonders empfehlenswerte, leicht versteckte Strände sind der Coral Cove Beach sowie der Choeng Mon Beach, an dem Wellnessurlauber ruhige Orte ohne viel Trubel finden können. Sehenswertes gibt es auf Koh Samui vieles, so zum Beispiel den Big Buddha, der auf einer eigenen kleinen Insel im Nordosten Koh Samuis sein Zuhause fand. Circa 12 Meter groß, wacht der zum Wat Phra Yai Tempel gehörende, goldene Buddha gutmütig über Einwohner und Besucher. Genießen Sie eine unvergessliche Auszeit auf der Kokosinsel Koh Samui in unseren Entspannungsdomizilen in Na Muang, der Tongsai Bucht im Osten Koh Samuis oder in Bo Phut.

## Phang Nga

In idyllischer Lage an der Andamanensee befindet sich die Phang Nga Region, die durch die Phang Nga Bucht mit ihren spektakulären Kalksteinklippen und Felseninseln internationale Berühmtheit erlangte - nicht zuletzt durch ihren „Auftritt“ in einem James Bond Film. Wenngleich dies ein beliebtes Touristenziel ist und Ruhe vielmehr in den Wellnessoasen ringsum die Bucht zu finden ist, ist sie unbedingt einen Trip wert. Ebenso lohnend ist der Phang Nga Marine Nationalpark, in dem es Nahe der Insel Panyi traditionelle Dörfer auf wackeligen Holzstegen zu entdecken gibt. Unsere Wellnesshotels in dieser Region befinden sich auf der ruhigen Insel Koh Yao Noi sowie am sauberen und karibikähnlichen Natai Beach in Khok Kloi, der als Geheimtipp gilt.

## Phuket

Die mit Regenwald bedeckte Insel Phuket ist die größte Insel Thailands und lässt Gemütlichkeitsästhetik zu einem echten Lebensgefühl werden. Auch wenn die Insel als eine der beliebtesten Reisedestinationen weltweit zählt, hat sie sich vielerorts ihre Oasen bewahrt. Das türkisblaue Wasser, das sich an die weiß glänzenden Strände schmiegt, die fesselnden Kalksteinfelsen mit ihren Höhlen und Abenteuern, die urigen kleinen Bars und Restaurants laden zum Verweilen und Genießen ein. Und auch Phuket besitzt einen Big Buddha, jedoch, anders als jener auf Koh Samui, in leuchtend weißem Marmor und einer stattlichen Größe von 45 Metern. Abseits stressiger Touristenströme und häufig mit Privatstränden genießen Sie in unseren Hotels in Karon, Kathu, Patong, Thalung oder Rawai den Zauber Thailands und können bei Massagen und Blumenbädern die formvollendete, visuelle Poesie des asiatischen Landes ausgezeichnet genießen.

## Krabi

An der südlichen Westküste Thailands erwartet Sie die Region Krabi, die über 130 Inseln zu sich zählen kann. Hier ist es unmöglich, ein Inselparadies mit den typischen Holzbooten zu verfehlen. Diese Region eignet sich durch die Felsformationen und die 120 km lange Küste wunderbar zum Klettern und Kajakfahren, um dann erschöpft und glücklich bei einer Aromatherapie oder Yoga am Strand des Hotels zu entspannen. Unsere Hotels in dieser Region erwarten Sie am Ao Nang Beach, am Ba Kan Tiang Beach sowie in Khlong Thom, wo Sie in heißen Thermalquellen das ruhige Flair in tropischer Umgebung genießen können. Weitere Wellness- und Entspannungsdomizile begrüßen Sie herzlich auf Koh Chang, der „Elefanteninsel“, am Klong Prao Beach an der Westküste der Insel. Neben Ihrem Wellnessaufenthalt lassen sich auf Koh Chang Wasserfälle bestaunen und Korallenriffe beim Tauchen bewundern.



## WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

Angrenzend an Myanmar, Laos, Kambodscha und Malaysia befindet sich das Königreich Thailand im ganzjährig warmen, tropischen Südostasien. Der mittlere bis südliche Teil des ehemals Siam genannten Landes schmiegt sich mit kilometerlangen, paradiesischen Stränden im Westen an die Andamanensee und im Osten an den Golf von Thailand an.

Thailand zählt rund 69 Millionen Einwohner, von denen etwa 8,25 Millionen in dessen Hauptstadt Bangkok beheimatet sind. In dem ersten Kapitel unseres Ratgebers erfahren Sie wichtige Fakten rund um Thailands außergewöhnliche Flora und Fauna, der Kultur sowie hilfreiche Informationen zu Anreise und Einreisebestimmungen.

### Währung

Die Währung in Thailand ist der Thailändische Baht (THB). Ein Euro entspricht ca. 37 Baht (Stand August 2023). In der Regel ist das Geldabheben vor Ort günstiger als der Wechseln von Euro in Baht.

### Klima & Natur

Das subtropische, ganzjährig warme Klima mit Temperaturen um die 30 Grad macht Thailand zu einem Reiseziel, das auch für Kurzentschlossene einen idealen Rahmen zur Urlaubsplanung bietet. Angenehme Temperaturen um die 25 Grad herrschen in den meisten Regionen von November bis März. Von März bis Mai können sich Urlauber dann auf stattliche 40 Grad freuen. Eine Abkühlung versprechen da die kurzen Wolkenbrüche zur Regenzeit von Juni bis Oktober. Diese gibt es im Tropenland Thailand jedoch nicht ohne einen Anstieg der Luftfeuchtigkeit, die eine optimale Voraussetzung für einen Urlaub in den südlichen Regionen Thailands bietet.

#### *Der Norden: Ein Meer an exotischen Pflanzen und verwunschenen Bergtälern*

Durch das tropische Klima brachte das asiatische Land eine artenreiche und malerisch schöne Naturkulisse hervor. Besonders die Mannigfaltigkeit der Flora und Fauna Thailands lässt Besucher jedes Jahr aufs Neue vom Auswandern träumend heimkehren. Im Norden finden Entdecker strahlend grüne, mit Mangrovenbäumen und farbenprächtig kräuselnden Orchideen bewachsene Berge. Verschlafen ragen diese ihre Spitzen in den morgendlichen Schleier und Reisende strahlen im Glanze der Schönheit dieses Naturschauspiels mit Thailand um die Wette.

#### *Der Süden: Die Blüte paradiesischen Lebens*

Und wenn Sie nun denken, dies sei das schönste Fleckchen Erde, wird Sie Thailands Facettenreichtum eines Besseren belehren. Mögen einige Inseln vom Tourismus gezeichnet sein, gibt es ebenso viele versteckte Inselparadiese, denen die Postkartenbildchen nicht gerecht werden und den Süden Thailands immer noch zu einer Priorität auf Ihrer Reisetour machen sollten. Zart perlmuttschimmernde Sandstrände, Buchten mit türkisblauem Wasser, die berühmten, mit exotischen Pflanzen bewachsenen Kalksteinfelsen, bunt-verzierte Drachenboote, Wasserfälle wie aus dem Bilderbuch, spektakuläre Buchten, Höhlen, Schildkröten, der Regenwald! Nur die Vorstellung dessen, was uns in Thailands Süden begegnet, lässt die Seele freudig tänzeln.

### Kunst & Kultur

Einen Reichtum bietet Thailand auch in seinen kulturellen Ausprägungen. Thailand ist religiös vorwiegend vom Buddhismus geprägt, der sich in einer Vielzahl von Kunstdenkmälern widerspiegelt. Im Tempelgelände des Königspalastes in Bangkok werden Gäste von ehrfürchtigen Tempelwächtern begrüßt, während Buddha Statuen in den weitläufigen Tempelanlagen und -ruinen in weiteren kulturellen Zentren Thailands wie Sukhothai, Ban Chiang, Phimai oder Chiang Mai das Lächeln der herzlichen Thais und die Gelassenheit dieser zu repräsentieren scheinen. Traditionelle Kunsthandwerke haben in Thailand genauso Platz wie zeitgenössische Kunst wie beispielsweise der Weiße Tempel von Wat Rong Khun.

### Kulinarische Spezialitäten

Eines finden Reisende in Thailand sicher: Genuss! Und das über jede Ebene hinweg, denn auch kulinarisch ist Thailand ein wahres Highlight. Sowohl Luxusliebhaber als auch StreetFood-Verehrer kommen in den weltberühmten, reichhaltigen und gesunden Küchen Thailands auf ihre Kosten. Die Kombination aus gebratenen Nudeln oder Reis mit fein abgestimmten Geschmacksrichtungen sowie die frischen Kräuter, traditionellen Fischsaucen, Pasten und Gewürze machen jedes Gericht zu einem Gaumenschmaus. Probieren Sie unbedingt das klassische Phat Thai (Gebratene Nudeln) oder den Som Tam (grüner Papayasalat). Übrigens wird im Norden generell schärfer gewürzt als im Süden Thailands. Die kunterbunten, exotischen Früchte des Landes sind besonders als Nachtisch fabelhaft zu genießen.

### Knigge & Sprache

Tun Sie es den Thais gleich und gebühren Sie ihnen Respekt. Treten Sie ruhig und höflich auf. Bei einer Begrüßung werden die Hände zwischen Brust und Gesicht gefaltet, der Kopf leicht nach vorn gebeugt und freundlich gelächelt – dies nennt sich Wai. Allgemein gilt, dass Liebesbekunden zwischen Mann und Frau in Thailand unüblich sind, ebenso ist das Berühren am Kopf in Thailand negativ konnotiert. Besonders in religiösen Einrichtungen sollten Sie auf die vorherrschenden Benimmregeln achten und mit Respekt und Wertschätzung auftreten. Ziehen Sie beispielsweise immer die Schuhe in Tempeln aus und kleiden Sie sich nicht zu freizügig. Beim Essen ist darauf zu achten, mit der rechten Hand zu essen und statt einer Gabel einen Löffel zu nutzen. In Hotels- und Restaurants sind Trinkgelder gern gesehen und drücken Ihre Wertschätzung gegenüber einem guten Service aus. In den meisten touristischen Regionen, besonders im Süden wie auf Phuket oder Koh Samui, können Sie sich gut in Englisch verständigen.

### Anreise & Einreisebestimmungen

Für die Einreise mit dem Flugzeug in das Königreich Thailand benötigen Staatsangehörige aus Deutschland, Österreich und der Schweiz einen Reisepass von mindestens sechsmonatiger Gültigkeit (auch Kinder, da der deutsche Kinderausweis in Thailand nicht anerkannt wird). Bei einer Aufenthaltsdauer von bis zu 30 Tagen wird kein Visum benötigt. Die Einreise über den Landweg beschränkt die Aufenthaltsdauer auf 15 Tage. Für weitere Informationen empfehlen wir, sich an die thailändische Botschaft sowie an die zuständigen Konsulate in Deutschland zu wenden.

Die am häufigsten genutzten Flughäfen in Thailand für internationale Flüge sind der Suvarnabhumi International Airport (BKK) in Bangkok und der Phuket International Airport (HKT) auf Phuket. Weiterhin wird auch der Krabi International Airport (KBV) sowie der Chiang Mai International Airport (CNX) von internationalen Flugzeugen angefliegen. Es empfiehlt sich, vom Flughafen mit dem Taxi oder dem hoteleigenen Transfer weiterzureisen.



---

Fit Gesellschaft für gesundes Reisen mbH • Ferdinand-Happ-Str. 28 • D-60314 Frankfurt/Main  
Telefon: 069/405 885-0 • Internet: [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Weitere Ratgeber unter [www.fitreisen.de/ratgeber](http://www.fitreisen.de/ratgeber)

**BERATUNG & BUCHUNG**

 069 40 588 588

 [info@fitreisen.de](mailto:info@fitreisen.de)

**SERVICEZEITEN**

Mo - Fr 08:00 bis 19:00 Uhr

Sa 09:00 bis 17:00 Uhr

**fit**REISEN