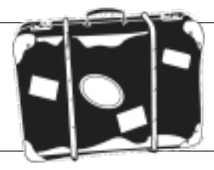
GLOBETROTTER

Careful! Falling Coconuts



Eine Insel im Sonnenschein, glasklares Wasser, Sandstrand eingesäumt von Palmen. So sieht das Paradies aus, die Wunschvorstellung vom Traumurlaub. Und wer denkt schon im Paradies an die dort lauernden Gefahren … der Paradiesfrucht, nicht in Form eines Apfels, sondern einer Kokosnuss. Weitab vom mörderischen Verkehr Asiens und dem atemberaubenden Smog seiner Städte fürchtet man sich, wenn überhaupt, vor Moskitos, Tsunamis, Spinnen, Schlangen oder Haien. Aber vor Kokosnüssen? Droht man beim Schlürfen des frischen Kokos-Wassers am Strohhalm zu ersticken? Oder sich beim Versuch, die dicke Faserschale der tropischen Frucht mit der Machete zu öffnen, ein paar Finger abzuhacken? Nein, gemeint ist die Gefahr der Kokosnuss als gefährliches, vielleicht tödliches Geschoss.

MICH TRIFFT ES AUS HEITEREM HIMMEL. MIR GEHEN KURZ DIE LICHTER AUS

Careful! Falling Coconuts! Dieses Schild hat wohl jeder Asien-Vagabund schon einmal irgendwo gesehen – und ignoriert. So etwas passiert mir doch nicht!

Mein Kumpel Oli und ich wollten auf Koh Phangan in Thailand Strand-Feeling genießen, der Insel im Golf von Thailand mit Bergen, Dschungel, Stränden und Kokosplantagen. Zusammen mit der Schwesterninsel Koh Samui wachsen dort jährlich mehr als eine Million Kokosnüsse.

Ich gehe also nur mal kurz einkaufen. Die allgegenwärtigen Palmen mit ihren Kokosnuss-Bomben beachte ich nicht. Bin darauf bedacht, der Gefahr plötzlich auftauchender Schlangen oder Moped-Thais auszuweichen. Und dann trifft es mich aus heiterem Himmel. Mir gehen kurz die Lichter aus. Nach kurzem Blackout finde ich mich am Boden liegend wieder. Irgendwie habe ich noch mitbekommen, dass etwas auf meinen Kopf geknallt ist und die Zähne geknirscht haben.

Verwirrung. Gebiss abtasten. Noch alles da. Neben mir liegt eine Kokosnuss im Sand. Langsam dämmert es im ramponierten Schädel.

Mir tropft Blut bei 34 Grad ins Auge. Ich ertaste den Einschlagkrater auf meiner Stirn. Versuche, mich ins Hotel zurückzuschmuggeln, ohne dass es bei meinem blutigen Outfit zu einer Massenpanik kommt. Mein Kumpel Oli sitzt am Pool und ignoriert meine Zurufe von der Hütte gegenüber. Er ist gerade mit Chatten am Handy beschäftigt, ist ja wichtiger. Nach fünf Minuten schafft er es dann doch zu mir rüber, um bei meinem Anblick direkt kreidebleich zu werden. Oha, ist es so schlimm? Er eskortiert mich dann an den Blicken der anderen Backpacker vorbei.

Im Spiegel sehe ich, dass mich der Streifschuss der dummen Nuss zum Glück wenigstens nicht so verunstaltet hat, dass ich dem Foto im Reisepass nicht mehr ähnele. Ich lege mich aufs Bett, warte auf einen Kreislaufkollaps, während Oli losrennt, um vom örtlichen Schamanen ein Coconut-Aid-Kit zu besorgen. Währenddessen schaue ich bei Onkel Google nach. Suchanfrage: Unfälle Kokosnuss. Ergebnisse: „Die Killerkokosnuss“, „Touristen sterben durch Kokosnussunfälle“, „150 Menschen jährlich erschlagen“, oder auch „Killer Nr. 7 in der Natur“. Da habe ich ja Schwein gehabt!

Oli bringt Salbe, Pflaster und Kindermütze. Kommt alles in gleicher Reihenfolge auf die Einschlagzone drauf. Zum Arzt gehe ich zwei Monate später nach unserer Rückkehr nach Deutschland.

Erst einmal gehen wir an die Bar, auf den Schock etwas trinken – es gibt einen leckeren Coconut-Shake.

CHRISTOPH HORNEF

In der QUELLE

Ein heißes Bad in Texas, Schwitzen in der Eissauna in Lappland und im Schlafanzug-Spa in Südkorea: Saunieren und Baden in warmen Quellen wird hier zum Abenteuer. Sieben besondere Wechselbäder. *Von Sascha Rettig*

LONELY PLANET IMAGES/GETTY IMAGES; RETTIG (2); ARCTIC SNOW HOTEL; GETTY IMAGES/PA/LAIF; GETTY IMAGES/DEAGOSTINI/BONFIGLIO

RUSSLAND/BAIKALSEE, BANJA MIT WODKA UND BIRKENREISIG

Den ersten Schluck Wodka gibt es zur Borschtsch-Verdauung. Der Rest der Flasche wird aufgehoben: für die Banja, die russische Sauna, in der sich die sauren Muskeln nach dem anstrengenden Wandertag entlang des Baikalsees entspannen sollen. Wie die Banja mit ihren Ritualen genau funktioniert, erklärt Varvara, als alle nur mit einem Handtuch um die Hüften bekleidet in dem kleinen Holzhaus am Ufer des „heiligen Meeres“ Sibiriens sitzen. Als Erstes kommt ein Filzhut auf den Kopf. „Damit es an der Kopfhaut nicht so brennt und die Haare nicht austrocknen“, sagt die sibirische Wanderführerin.

Mit Fichtenholz im Ofen wurde die Sauna hochgeheizt. 80 Grad? Ideal. Ebenso die Luftfeuchtigkeit. Die ist hoch und wird durch den Aufguss noch höher, nachdem die berühmten Birkenzweige zum Einsatz kommen. Allerdings wird der Rücken damit nicht so bearbeitet, dass er voller Striemen ist. Varvara taucht die Zweige vielmehr in heißes Wasser, wedelt mit ihnen über dem Körper herum, rüttelt und klopft damit eher sanft über den Rücken, bis die Haut angenehm prickelt. Eigentlich hätte das schön schläfrig gemacht, doch es kommt ja noch das Finale: Ab in das geheimnisvolle Schwarz des nächtlichen Sees! Nur das Mondlicht und die vielen Sterne werfen einen leichten Schimmer auf die tintige Oberfläche. Ein schöner Moment ist das, aber auch ein kurzer, ja wirklich ganz kurzer, in dem das rund ums Jahr eiskalte Wasser im aufgeheizten Körper alle Lebensgeister hochjagt. Den Wodka, mit dem beim letzten Banja-Ritual angestoßen wird, kann man danach gut vertragen.

■ 4 Tage Trekking am Baikalsee mit Banja-Besuch ab 235 Euro p. P., baikaler.com; 12 Tage Wandern mit 2 x Banja ab 2260 Euro p. P. inkl. Flüge ab/nach Deutschland, schulz-aktiv-reisen.de

FINNISCH-LAPPLAND, EIS-SAUNA IM SCHNEE-HOTEL

Schnee und Eis sind eigentlich die unwahrscheinlichsten Materialien zum Bau einer Sauna. Doch wenn man eine Bar, ein Restaurant, ja ein ganzes Hotel daraus errichten kann – warum nicht auch ein Dampfbad? Im „Arctic Snowhotel“ im finnischen Rovaniemi ist Betreiber Wille sehr stolz auf seine Konstruktion. Aus Holz sind nur die Bänke darin. Der Rest ist aus gefrorenem Wasser geformt. Gleich mehrere kleine Kabinen stehen nebeneinander, denn der Finne hat auf Vorrat gebaut, weil sich die Bauten nach und nach verflüssigen und wegfließen. „Bei einem zehnminütigen Saunagang schmilzt die Wand um drei bis fünf Millimeter“, erklärt er.

Damit das Innere der Sauna tatsächlich eine Temperatur von 80 Grad erreicht, schleudert man mit einer Kelle wiederholt Wasser in einen großen Topf, der mit heißen Steinen gefüllt ist. Vom ersten Wurf an füllt der Dampf sekundenschnell den Raum, sodass die Hand vor Augen nicht mehr zu sehen ist. Dafür spürt man die kalten Tropfen, die von der Eisdecke auf den Rücken, die Schultern, den Kopf fallen, während sich der Körper so aufheizt, dass man von den tiefen Minustemperaturen des lappländischen Winters draußen zuerst gar nichts bemerkt.

Beim Abkühlen nach dem Saunagang kann man fröhlich nackt im Schnee herumspringen, bis der Kreislauf auf Hochtouren läuft. Nach einem wärmenden Abendessen am offenen Feuer verkriecht man sich dann im null Grad warmen Schneezimmer in den Thermoschlafsack und träumt von den Polarlichtern, die man mit etwas Glück gesehen hat.

■ Ein halbtägiger Besuch im „Arctic Snow Hotel“ mit Sauna und Abendessen kostet 149 Euro pro Person, arcticsnowhotel.fi