

# Faszination Mekong



## Take me to the River

Von Udon Thani aus machen wir eine Tour in das thailändisch-laotische Grenzgebiet an den Mekong. Wir wollen dort mit den Fischern auf ihren Holzbooten fahren, einen Sonnenaufgang erleben, eine wichtige Pilgerstätte in einer kaum begehbaren Höhle aufsuchen und viele regionale Spezialitäten ausprobieren. Als Stops auf unserer Route haben wir Nong Khai, Tha Bo, Si Chiang Mai, Sangkhom, Chiang Khan und Loei vorausgewählt, aber wir wollen uns auch spontan treiben oder bremsen lassen, so wie es gerade kommt. Wir fahren zu viert mit dem

Pick up meiner Eltern: mein deutscher Mann *Mario* und ich, *Su Wan-ya*, sowie meine jüngste Schwester *Mok* mit ihrem frisch angetrauten (thailändischen) Ehemann *Biak*.

Anders als in Deutschland ist in Thailand Linksverkehr und in dem Trubel von TukTuks, rostigen LKWs, Schülerinnen und Großfamilien auf Mopeds und unzähligen Fahrrädern und Autos muß ich mich ganz schön konzentrieren. Aber ich liebe die Unabhängigkeit und Mobilität,



die uns das Auto hier in Thailand bietet.

Wir starten am frühen Morgen in Udon Thani und erreichen schon nach einer guten Stunde unsere erste Station Nong Khai. Die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz wirkt um diese Uhrzeit noch ziemlich verschlafen. Von früheren Besuchen weiß ich aber, dass diese träge und relaxte Ausstrahlung genau genommen den ganzen Tag erhalten bleibt. Wir stehen direkt am Ufer des Mekong, der hier die Grenze nach Laos markiert und dem wir in den nächsten Tagen flussaufwärts folgen werden. Die Nachbarschaft zur ehemaligen französischen Kolonie Laos und die häufige Anwesenheit von ausländischen Dauerresidents, die hier im Zuge eines kurzen Grenzübertritts nach Laos ihr Visum für Thailand verlängern, schaffen ein westliches Flair, das sich für uns darin ausdrückt, dass wir Baguettes und Croissants kaufen können, die wir mit dem leckeren laotischen Kaffee genießen.

Die Händler in der Basarstraße **Tha**





**Sadej Market**, die sich über Hunderte von Metern unter einem Blechdach zwischen zwei Häuserreihen am Ufer entlangzieht, sind auch schon wach und richten ihre Warenpräsentation. Nicht nur die Grenzgänger zwischen Laos und Thailand und ein paar Touristen, sondern auch die Bewohner der ganzen Region, die durch die einträgliche Landwirtschaft nicht gerade arme Leute sind, lassen den Handel hier florieren. Produkte, die in ganz Thailand angeboten werden, aber ursprünglich aus Laos kommen, wie z.B. viele Textilien, bekommt man nirgendwo günstiger als hier, außer natürlich auf den Märkten in Laos selbst.

*Reisebericht von  
Su Wanyo - Teil 1*

Wir begrüßen noch kurz den ziemlich erhaben nach Laos blickenden Buddha auf dem Dach des Tempels des **Wat Lam Duan**, der uns daran erinnert, dass Nong Khai nach Chiang Mai die Stadt mit der höchsten Tempeldichte Thailands ist.

**Der Sala Kaew Ku  
Skulpturenpark**

Nach einem kurzen Gebet zieht es uns aber zum berühmte **Sala Kaew Ku** Skulpturenpark, der etwa drei Kilometer ausserhalb des Zentrums liegt. Der weitläufige Park mit seinen teils gigantischen Figuren ist das Werk des laotischen Künstlers *Boun Leua Surirat*, um den sich viele mystische und skurrile Geschichten ranken. Er sei als junger Mann beim Spazieren in ein tiefes Loch gefallen, in dem ein geheimnisvoller Eremit lebte, von dem er alles über den Buddhismus, die Unterwelt und die Mythen des Mekong gelernt haben soll. Uns interessiert besonders die bedeutende Rolle der Nagas, der mythischen Schlangen, von der *Leua* fasziniert gewesen sein soll und die im Skulpturenpark eine große Rolle spielen.

Nach einem wechselvollen Werdegang und seiner Flucht aus Laos nach der kommunistischen Machtübernahme richtete er mit dem ersten in Nong Khai



Grosse Buddha-Statue im berühmten Sala Kaew Ku Skulpturenpark.

verdienten Geld aus dem billigsten verfügbaren Baumaterial, Beton, die ersten Statuen. Schnell fand er freiwillige Helfer,

die jedoch, wie er selbst, allesamt über keinerlei künstlerische Erfahrungen ver-

**Bitte umblättern!**

**Som Tam Restaurant**

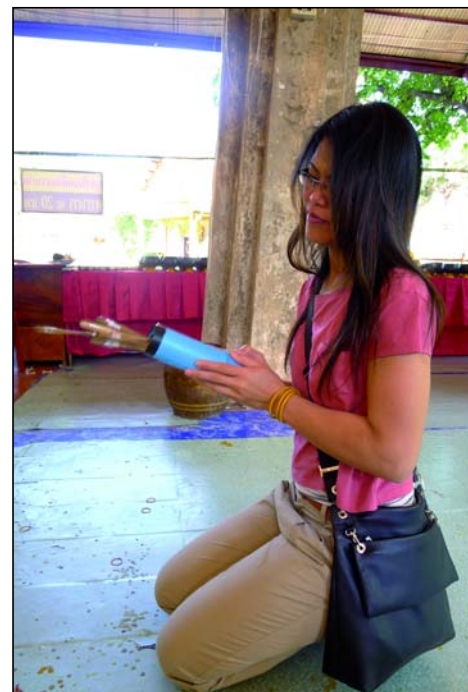
**SOM TAM**  
Sächsische Str. 1 in 10707 Berlin  
Tel. 030 - 88 67 76 49  
Mo - Sa 12 - 23, So 13 - 23 Uhr

รับต่อผมและยัดผมถาวร  
**FRISEUR**  
อัญชลี เสริมสวย  
Weimarer Str. 29  
10625 Berlin Charlottenburg  
Tel. 030-5471 0860  
Mobil 0172-393 8813  
Mo.-Fr. 10-19 Uhr  
Sa. 10-16 Uhr  
ใหม่ใหม่  
นวดหน้า ทำหน้าชาวใส





Der Tempel Wat Phra That Bang Phuan.



# Faszination Mekong

## Fortsetzung von Seite 7

fügten. Zwischen 1976 und 1996 entstanden über hundert Skulpturen mit teilweise riesigen Ausmaßen von bis zu 25m Höhe. Den Mittelpunkt seines Werkes bildet ein Buddha, der von einer Naga bewacht wird. Auch nach dem Tod *Leuas* im Jahr 1996 führten seine Anhänger sein Werk fort. Der Künstler ist im Obergeschoß des Hauptgebäudes des Parks aufgebahrt. und die Leiche zeigt kaum Anzeichen von Verfall. Seine Helfer erzählen uns, dass seine Haare und Fingernägel immer noch wachsen und regelmäßig geschnitten werden müssen.

In dem Park kann man sich stundenlang aufhalten, und es ist von Vorteil, wenn jemand dabei ist, der die Beschreibungen zu den Figuren, die in den Beton eingeritzt sind, auf Thai lesen kann. Aber



auch ohne jegliche Sprachkenntnisse bemerkt man an vielen Figuren neben dem mythischen Ernst auch den großen Humor, mit dem sie geschaffen wurden. Einige Gesichter scheinen schelmisch zu grinsen und eine begehbare Skulptur, das "Rad des Lebens", das den ewigen Kreis-

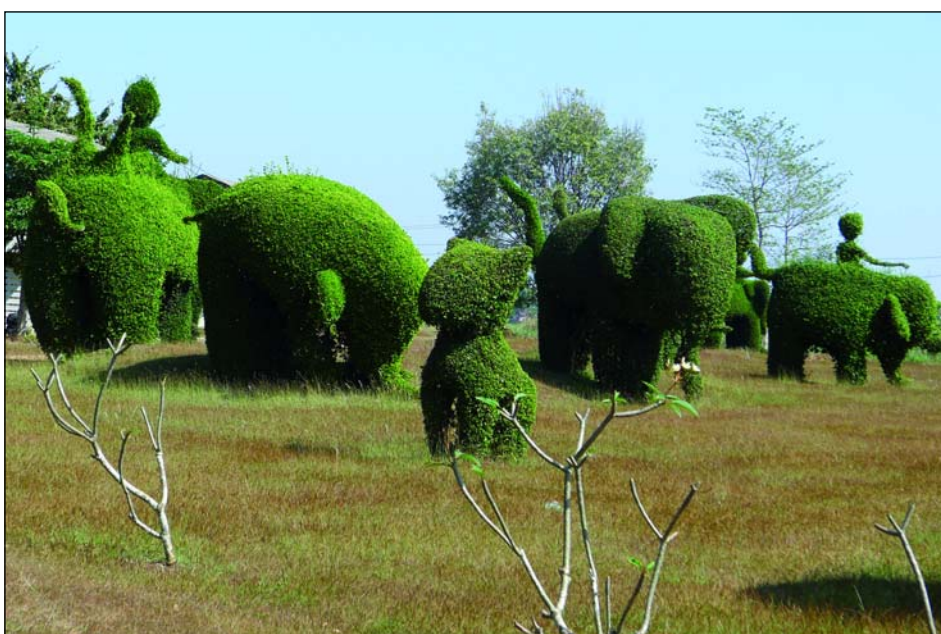
lauf des Seins (Samsara) darstellt, betritt man durch einen runden Mund, der den Penis des Mannes in der Vagina darstellt, quasi als Spermazelle. Nach einer kurzen Einführung (und der natürlich gebührenden Ausstattung mit Opfergaben) durch eine örtliche Führerin umkreisen wir den vielgesichtigen Kopf in der Mitte der Skulptur und folgen den Symbolen des ständigen Laufes des Lebens von der Kindheit bis zum Tod. Eine skurrile Erfahrung.

Als wir danach ins Auto steigen, um Richtung Süden stadtauswärts zu fahren, sind wir tief berührt und sehr beeindruckt und schweigen gemeinsam eine Weile still vor uns hin. Wir biegen nach wenigen Kilometern westlich ab und genießen die Fahrt bis zu unserem nächsten Stop, dem Tempel **Wat Phra That Bang Phuan**. Wir wollen den antiken Chedi besichtigen, die bereits im 16. Jahrhundert von König *Sai Setthathirath* I. des Königreiches Lan Xang restauriert worden war und Heimstätte von 29 Buddha-Reliquien sein soll.

## Ein typisch thailändischer Brauch

Hier übe ich nach einem Rundgang und Gebeten einen typischen thailändischen Brauch aus. Man schüttelt eine Dose mit nummerierten Stäbchen, bis sich eines wie von Geisterhand aus der Menge löst und aus der Dose auf den Boden fällt. In einem Regal findet man nummerierte Zettel, die eine Mischung aus Horoskop, Psychogramm, Tagelösung und Ermunterung zu einem redlichen Lebenswandel enthalten. Den liest man sich aufmerksam durch, wundert sich über die großen Übereinstimmungen mit der eigenen Lebenslage und befolgt brav die weisen Rat schläge.

In diesen Tempel scheinen in den letz-





ten Jahren reichlich Spenden geflossen zu sein, denn nach einer offenkundigen Phase des Zerfalls bauen die Mönche derzeit ein neues Hauptgebäude, das seinesgleichen sucht.

## Die Nudelstadt Tha Bo

Wir halten uns nach dem Tempelbesuch auf kleinen Straßen in nordwestlicher Richtung und steuern als nächstes Ziel den Ort **Tha Bo** an. Das kleine Städtchen ist berühmt für seine Nudel- und Frühlingsrollenproduktion, die es der großen vietnamesischen Bevölkerungsgruppe verdankt, die sich dort niedergelassen hat. Auf dem beschaulichen Markt von **Tha Bo** haben wir dann auch schnell gefunden, was wir suchten. Da es schwer sein wird, beim Essen dieser einfachen aber köstlichen Spezialität gut auszusehen, haben wir das Picknick auf die Ladefläche unseres Pick-ups verlegt. Man nimmt ein Salatblatt, legt ein Häuflein von den frischen Nudeln darauf, ein paar frische Kräuter u.a. Minze, ein Stückchen Frühlingsrolle, einige Erdnußkrümel und ein paar Tropfen pikanter Chilisauce... und sieht das nicht preisverdächtig lecker aus? Man reißt den Mund weit auf und stopft das ganze Bündel hinein, wobei einem die Soße übers Kinn in die Bluse läuft. Obwohl wir abseits der Leute auf dem Auto hocken, ist uns unser Benehmen schon etwas peinlich. Aber die umstehenden Menschen lächeln uns freundlich und verständnisvoll zu.

## Ein Blick nach Laos

Kurz vor **Si Chiang Mai** genießen wir wieder das Panorama des Mekong. Gegenüber liegt die laotische Hauptstadt **Vientiane** (gesprochen *Wieng Chan*, was Sandalenholzstadt bedeutet), die sich neben viel Charme in den Details auch durch einige machtdemonstrierende sozialistische Groß- und Prunkbauten chinesischer Prägung auszeichnet. Die Stadt hat eine 1000-jährige Geschichte, die man ihr kaum ansieht, und steht mit ihren nur 200.000 Einwohnern im Ruf, die spannendste Hauptstadt der Welt zu sein. Wer sich also entschließt, sie (via Friendship Bridge Nong Khai) zu besuchen,



Ein Stand in der "Nudelstadt" Tha Bo.



Blick in Richtung Laos auf Vientiane.

sollte eher einen nostalgischen Blick in die jüngere Vergangenheit erwarten, die hier etwas stehengeblieben zu sein scheint, als eine pulsierende Metropole wie Bangkok.

Die nicht ganz armen Bewohner dieser fruchtbaren Landschaft zwischen Tha Bo und Sangkhom, durch die wir fahren, sind bekannt dafür, mit großem Geschick

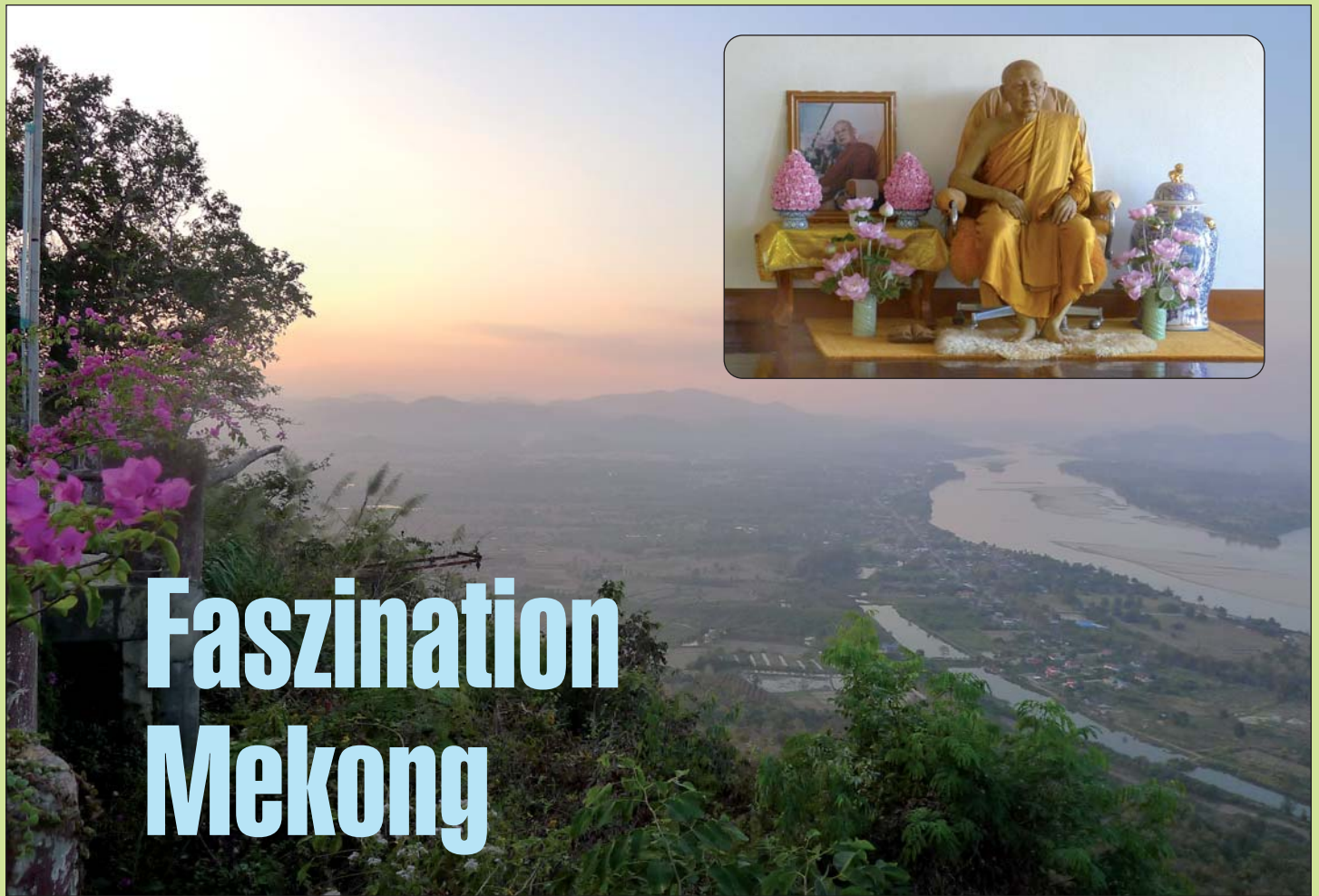
aus ihren Straßenbäumen Tierskulpturen zu formen.

Unsere nächste Station auf unserer Fahrt am Fluß entlang ist der weitläufige Waldtempel **Wat Hin Mak Peng**. Das Areal reicht bis an den Mekong, wo das Hauptgebäude auf einem Felsen errichtet ist, der weit über den Fluß hinausragt.

2. Teil nächste Ausgabe

<h2 style="color: blue;">Crystal Lotus</h2>  <p>Gesichts-, Körper- und Fußpflege, Ayurveda, Thaimassage und Permanent Make up</p> <p><b>Thaitanz buchen</b> <b>Keine Erotik!</b></p> <p><b>Weimarer Str. 29</b> 10625 Berlin Tel. 030-3199 6653 Mo. bis Fr. 10-20 Sa 10-19 Uhr</p> <p><b>Verkauf + Ausleihe</b></p>		<h2 style="color: red;">ASIA-Beauty</h2> <p>ขัดตัว ขัดหน้า รักษาผิว รุขมขนกว้าง แผลเป็นจากสิ่ว อบรมน้ำ คอรัสเจ้าสาว ทำเล็บมือ-เท้า รักษาเล็บขบ นวดไทย นวดน้ำมันโรเวรา นวดกดจุด ตอขนตา ตัดขนตา กำจัดขนขา-หน้า รักแร้ ย้อมขนคิ้ว ขนตา ,ถอนขนคิ้ว ผมหงอก, รับสักคิ้ว ขอบตาล่าง-บน ขอบปากกลาง-บน สักทึบปากถาวร ชุดแต่งงาน ชุดไทย ชุดราไทย ให้เช่า สำหรับคนไทยราคาเป็นกันเอง ติดต่อสอบถามได้ที่ ติ่ม โทร 030 - 31 99 66 53 มือถือ 0176 - 70 73 07 60</p>
---	--	---





# Faszination Mekong

## Erleuchteter Abt

Der Begründer des Tempels und erste Abt, *Luang Pu Thet*, steht bei den Menschen in höchstem Ansehen, weil er Erleuchtung erlangt haben soll. Man verehrt ihn u.a. mit einer lebensechten Wachsfigur, die in seinen ehemaligen Wohnräumen in der Tempelanlage steht, die man nicht betreten darf. Durch die Fensterscheiben aus einiger Entfernung könnte man denken, da sitzt der leibhaftige Mönch, aber er ist schon lange tot.

Von dem Felsen, auf dem der Tempel steht, hat man einen schönen Blick auf die Gärten am Flußufer. Durch die vielen Bäume gibt es herrlichen Schatten, und wir genießen eine lange Pause.

Später biegen wir von der Uferstraße ab auf eine kleine Straße, die sich hoch in

die Berge schlängelt, dann teilweise zur Sandpiste wird und übersät mit Schlaglöchern ist. Wir nehmen diese strapazierende Fahrt auf uns, weil wir die **Phiang Din Höhle** suchen wollen, von der die Einheimischen sagen, dass sie einmal vom Naga-König bewohnt wurde. Trotz Führer finden wir nur schwer unseren Weg durch das unterirdische Labyrinth, zwängen uns durch enge Felspalten, durchwaten unterirdische Gewässer und passieren so flache Stellen, dass man nicht mehr auf allen Vieren gehen kann, sondern flach auf dem Bauch kriechen muss. Endlich kommen wir an die Stelle, wo die Fußabdrücke des Naga-Königs im Felsboden zu sehen sind. Jetzt glauben auch wir, dass es sich um mehr als eine Legende handeln muß. Wie uns der Füh-

rer aufgibt, fotografieren wir den Fußabdruck nicht. Er scheint nicht zu wollen, dass der Strom (na ja, außer uns war wohl heute keiner dort) von Menschen abreißt, die den Wahrheitsgehalt der Naga-Höhle persönlich erforschen wollen.

Bevor sich jemand vorschnell entschließt, dieses Abenteuer auch zu erleben: durch engste Felspalten muß man quer durchpassen, während man auf glitschigem Geröll durch unbekanntes Wasser wadet und nicht runterschauen kann. Der Kopf ist dabei in der Spalte so eingeklemmt, dass man die Blickrichtung nicht mehr wechseln kann. Ohne meinem lieben Mann zu nahe zu treten, aber seine Körpergröße (1,86 m groß und knapp 90 Kilo) ist wirklich das Maximum, was durchpasst.

**Som Tam Restaurant**

**SOM TAM**  
 Sächsische Str. 1 in 10707 Berlin  
 Tel. 030 - 88 67 76 49  
 Mo - Sa 12 - 23, So 13 - 23 Uhr

รับตัดผมและสีผมชาว  
**FRISEUR**  
 อัญชลี เสริมสวย  
 Weimarer Str. 29  
 10625 Berlin Charlottenburg  
 Tel. 030-5471 0860  
 Mobil 0172-393 8813  
 Mo, Fr. 10-19 Uhr  
 Sa. 10-16 Uhr

**โฉมใหม่**  
 นวดหน้า ทำหน้าขาวใส



## Speisekammer Thailands

Die Fahrt durch die Mekong-Region ist auch die Fahrt durch die fruchtbare Speisekammer Thailands. Hier wächst einfach alles und in unvorstellbaren Mengen. Am häufigsten sieht man Bananen und Kautschuk, aber auch Ananas und Tabak. Unser Weg führt uns durch riesige Plantagen, und jederzeit kann man anhalten und alle Köstlichkeiten probieren.

Interessant zu sehen, wie sich die Jackfruit nah an den Stamm ihres Baumes schmiegt, um sich unsichtbar zu ma-

### Reisebericht von Su Wanyo - Teil 2

chen und (erst) mit zunehmender Genießbarkeit ihre abweisende Außenhülle entwickelt. Die will wohl echt nicht gegessen werden. Von grösster Bedeutung für die Menschen im Isaan ist die Papaya, die hier in rauen Mengen und gewaltiger Größe wächst und als Som Tam das Leib- und Magengericht von allen ist.

Bevor die Sonne an diesem herrlichen und erlebnisreichen Tag untergeht, wollen wir noch den Tempel **Wat Pa Tak Sua** auf der Höhe über Sangkhom erreichen, wo uns ein atemberaubender Blick auf das Tal und die Berglandschaft erwartet. Eine Fahrt gegen die Uhr auf Sandbuckelpisten mit Steigungen und Gefälle, die unserem Auto viel abverlangen.

Zum Abendessen sitzen wir dann später auf der Holzterasse des Restaurants *Tantawan* in Sangkhom und essen unsere Tom Yam Bla mit Fischen aus dem Mekong aus dem Feuertopf, weil es schon recht kühl ist.

Den Sonnenaufgang über dem Mekong beobachten wir am nächsten Morgen von der Terrasse unseres Bungalows im Hotel *Poopa*. Wir sind in unsere Decken eingewickelt, weil es sehr frisch ist. Wir wollen früh raus, weil wir mit den Fischern aufs Wasser möchten. Beim Frühstück beobachten wir, wie sich ein Frosch widersetzt, von einer Schlange verschlungen zu werden, indem er sich immer weiter aufpustet, obwohl er schon halb in ihrem Maul steckt. Unser Früh-



In der Phiang Din Höhle.



stück geht leichter runter, es gibt Khao Pad Gung (gebratener Reis mit Garnelen).

Die Fischer warten schon am Ufer, und wir freuen uns auf die Fahrt rund um die **Insel Don Klang Khon**, die hier gegenüber von Sangkhom erhaben und fruchtbar im Fluß liegt. Wir können viele Tiere beobachten, manche, die wir (leider) mit dem Geräusch unserer Motoren am frühen Morgen aufschrecken. Es sind wunderschöne, einzigartige Momente auf dem Wasser. Der ganze Fluß scheint uns zu gehören. Zurück an Land steigen wir gleich ins Auto und setzen unsere Fahrt flussaufwärts Richtung **Chiang Khan** fort. Der Fluß verändert nach einer Weile wieder sein Gesicht. Hier scheint er verlandet und gleicht mit etwas Phan-

tasie einer Inselwelt. Von einem breiten Strom ist hier nicht zu sprechen.

## Thailands Rothenburg ob der Tauber?

Endlich angekommen in Chiang Khan, dem weitesten Ziel unserer Tour. Der Ort ist einerseits pittoresk und ursprünglich, andererseits droht er aufgesetzt und künstlich zu werden. Das Rothenburg ob der Tauber Thailands? Das Dorf zeichnet sich durch die malerische Lage am Ufer des Mekongs und seine vielen erhaltenen und die vielen neu erbauten Holzhäuser aus. Weniger die ausländischen Touristen, als die thailändischen Wochenend-

**Bitte umblättern!**

...wohltuende  
thai-massagen...

**pantip**  
Thai-Massagen für Sie und Ihn

Pantip-Massagen  
Würzburger Str. 4  
10789 Berlin  
(U-Bhf. Augsburger Str.)

Tel. 030 - 23 63 28 78  
Mo-Sa 10-22 / So 12-20 Uhr  
[www.pantip-massagen.de](http://www.pantip-massagen.de)



# Faszination Mekong



## Fortsetzung von Seite 7

ausflügler und Schulklassen auf Wandertag haben den einst friedvollen und ruhigen Ort zu einem Tummelplatz gemacht.

Wir sind froh, Chiang Khan noch mal in der heutigen Situation gesehen zu haben, denn die Entwicklung ist ungewiss. Es gibt eine Gruppe von Einwohnern und Geschäftsleuten, die auf Kunst, Kultur, Design, Lifestyle und gehobene Qualität setzen. Sie möchten besonders junge, gutverdienende Thai aus den Städten ansprechen, die als Pärchen, junge Familie oder Clique anreisen. Sie haben die Hauptstraße verkehrsberuhigt und vermarkten den Ort als die Fahrradstadt Thailands. Und es gibt die Kräfte, die auf

Schülergruppen und Bustouristen setzen und den einfachen schnellen Baht machen wollen. Sie verkaufen Plastik-Souvenirs aus China und schrauben an Steinhäuser von außen ein paar Bretter an, um den schönen Schein des traditionellen Stadtbildes zu wahren. Alte, restaurierungsbedürftige Holzhäuser wollen sie so schnell wie möglich abreißen. Bisher hat sich keine der beiden widerstreben den Richtungen durchsetzen können. Nach einem ausgiebigen Dorfspaziergang entscheiden wir, auch die abendliche "Walking Street" erleben zu wollen und besorgen uns, da alle Hotels schon voll sind, ein Privatzimmer mit Mekongblick. Eine ältere Dame hat in ihrem nach dem Auszug der Kinder und dem Tod des Mannes zu groß gewordenen Haus ein paar Gästezimmer eingerichtet. Klimaanlage, Durchlauferhitzer und Moskitogitter an den Fenstern – alles prima für 300 Baht (etwa 7,50 Euro) pro Kopf.

Beim Essen erscheinen uns heute drei Dinge erwähnenswert: ein scharfer Garnelensalat mit vielen frischen Kräutern und süßer Mango: Praew Gung. Weiterhin die mit Unmengen von Gratiem (Knoblauch) garnierten Garnelen, die als kleiner Snack zum eiskalten Bier herrlich waren. Eine überflüssige Entgleisung des Streetfood stellen süße Weißbrotschwämme am Spieß (mit Butter, Zucker und Knoblauch) dar, die wir in Chiang Khan erstmals sehen. Kein Wunder, dass manche thailändische Kinder richtig fett werden. Wir haben es – wie (fast) alles – probiert und dann davon abgesehen.

Die Hauptstraße ist nur 1.000 m lang, und wir sind sie ohne Langeweile an diesem Tag sechs mal rauf und runter gelaufen und haben immer wieder was Neues entdeckt. Am Abend ist charmanter und mitreißender Auftrieb in der Fußgängerzone: Straßenkünstler, Livemusik und viele Menschen.

In Chiang Khan.







## Dinosauriermuseum

Durch die **Provinz Loei** und mit Zwischenstop in der gleichnamigen Provinzhauptstadt geht es zurück Richtung Udonthani. Einen Stop machen wir noch kurz hinter **Nong Bua Lamphu**. Auf dem Ausgrabungsareal, wo eine 150 Millionen Jahre alte versteinerte Muschel gefunden wurde, hat der Staat ein Dinosauriermuseum errichtet. Es wäre nicht Thailand, wenn nicht die Menschen daraus etwas ganz besonderes gemacht hätten, was durchaus nicht im Sinne der Initiatoren war. Schirmherr des Museums ist – wie so oft – der König. Ihm wird eine Leidenschaft für die Hahnenzucht nachgesagt. Ein Hobby, das in dieser Region jedenfalls viele Menschen teilen. Nun brauchte es einen Ort, um diese Begeisterung auszudrücken und gleichzeitig den König zu verehren, und da bot sich eben das Dinosauriermuseum an. Seitdem pilgern Thai hierher, um Hahnenfiguren aller Art zu Ehren ihrer Leidenschaft (und natürlich des Königs) aufzustellen. Mit Kindern lohnt sich aber auch jenseits der Hahnenverehrung der Besuch des Dinosauriermuseums. Es gibt eine von Elektromotoren angetriebene riesige Sauriernachbildung, die bedrohlich den Rachen aufreißt und die Besucher ohrenbetäubend anbrüllt. Die Kleinen haben lauthals geschrien vor Grusel.

Am Abend kehren wir nach der aufregenden Tour zurück ins heimische **Udonthani**. Da wir an diesem Tag bisher höchstens vier, fünf Mal was gegessen haben, bestellen wir uns ein paar Teller mit typischen Vorspeisen aus dem Isaan. Im Uhrzeigersinn: Um 9 Uhr Sai Krok, ei-



In Nong Prajak.

ne Bratwurst mit Knoblauch, um 12 Uhr Muh Jeaw, ein mariniertes Schweinefleisch, das im Bananenblatt gegart wurde, um 15 Uhr Naem, sauer eingelegte Rohwurst und um 18 Uhr Nua Thod, getrocknetes und gebratenes Rindfleisch. In der Mitte liegen auf einem Bananenblatt Tua Li Sung geröstete Erdnüsse, King Ingwer, Gratiam Knoblauchzehen und Hom Deng winzige rote Zwiebeln.

Daneben steht Yam Wun Sen mit Muh (Schweinefleisch). Nach dem Essen fahren wir mit dem TukTuk zum **Nong Prajak Park**. Er besteht aus einem großen künstlichen See mit einer Halbinsel darin und einer weitläufigen Uferpromenade, auf der das pralle Leben tobt. Zwischen 18 und 21 Uhr begehen hier viele Einheimische den Übergang vom Tages- zum Nachtleben. Beim Power Aerobic mit einem unbarmherzigen Drill Instructor oder beim Jogging kann man sich verausgaben... oder bei einer der zahllosen Thai Massagen, die in provisorischen Zelten am Straßenrand aufgereiht sind, entspannen. Es gibt auch eine Kreativzone, wo man gemeinsam malt oder bastelt und natürlich – unverzichtbar – was zu naschen.

Ich freue mich, dass ich auch ohne Anmeldung einen Termin bei meiner Lieblingsmassseurin bekomme. Sie hat verstanden, dass ich ihr in Udonthani keine Konkurrenz mache und hat daher keine Probleme, mir zwischendurch ein paar Tricks und Techniken zu zeigen, die sie durch jahrzehntelange Arbeit drauf hat. Bei der langen Massage, hier in Thai-

land nehme ich möglichst nicht weniger als zwei Stunden, kann ich nicht nur entspannen und die vielen neuen Eindrücke von unserer Tour verarbeiten. Ich denke auch mit Vorfreude an die vielen Kunden und die Mitarbeiterinnen meiner SU WANYO-Thai Massage-Läden in Deutschland, die ich bald wiedersehen und denen mein Mann und ich noch viel von unseren Touren in Thailand erzählen werden.

<h2 style="color: blue;">Crystal Lotus</h2>  <p>Gesichts-, Körper- und Fußpflege, Ayurveda, Thaimassage und Permanent Make up</p> <p><b>Thaitanz buchen</b> <b>Keine Erotik!</b></p> <p>Weimarer Str. 29 10675 Berlin Tel. 030-3199 6653 Mo. bis Fr. 10-20 Sa 10 19 Uhr</p> <p><b>Verkauf + Ausleihe</b></p>		<h2 style="color: red;">ASIA-Beauty</h2> <p>ซันต๊วง ซันพญา ซันชาฮิว ซูมมชุนพญาวง แมดเป็นนางกสิวิ อมโสน้ำ คอรลเจาสาว ซันสิมมิตซ์-เทก ซันราเจิมมบ นพโพธิธ นวดน้ำมันโรเซรา นวดกดจุด ตอสนวด พืดมมมมู ทำพืดมมมมู-พญา รักแร้ ยอสมมมมมู ซันดา .ตอสนมมมมู มพพมมม. ซันซันทิว ซมมมมมมม-มมม ซมมมมมมม-มมม สิทซันปากดาว ซมมมมมมม ซมมมมมมม ซมมมมมมม โพธิธ ทำพืดมมมมมมมมมมมมมมมมมม ฮิลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลลล ตั้ง โทร 030 - 31 99 66 53 มิมมิซ 0176 - 70 73 07 60</p>
---	--	--