

Reisehinweise Iran

Anforderungen: Es wird bei allen Reisen keine besondere körperliche Kondition vorausgesetzt. Die an einzelnen Tagen nicht zu vermeidenden längeren Fahrstrecken (um 400 km) sowie die Anzahl der Besichtigungen erfordern jedoch hier und da etwas Durchhaltevermögen. Ansonsten sind Interesse, Offenheit, Toleranz, Respekt, Gelassenheit und Flexibilität erwünscht.

Einreisebestimmungen: Für eine Einreise in den Iran ist ein Visum erforderlich. Der Pass muss zum Zeitpunkt der Visumbeantragung noch mindestens sechs Monate gültig sein. Ungefähr acht Wochen vor Abreise informieren wir Sie über die aktuellen Bestimmungen und benötigten Dokumente zum Erhalt eines Visums für den Iran, beantragen beim iranischen Aussenministerium eine Referenznummer (Visa Grant Notice) und unterstützen Sie während des ganzen Prozesses.

Unterkunft: In den grossen Städten gibt es ein reiches Angebot an Hotels, die weitgehend westlichem Standard entsprechen. In kleineren Städten, wo selten bis nie Touristen Halt machen, ist die Auswahl jedoch beschränkt. Oft existiert nur eine einzige Unterkunftsmöglichkeit, die westlichen Ansprüchen genügt und über ein eigenes Bad und WC verfügt. In Dörfern und Oasen wird manchmal in von Familien geführten Gästehäusern übernachtet (siehe Hotelliste), wo für die Nacht gemäss der Tradition Matratzen auf dem Boden ausgelegt und die Nasszellen geteilt werden. Doppel- bzw. Einzelzimmer sind gewährleistet, auch für frische Bett- und Frotteewäsche ist gesorgt. Nicht-muslimische, ausländische unverheiratete oder gleichgeschlechtliche Paare können problemlos zusammen in einem Hotelzimmer übernachten.

Essen: Die iranische Küche gilt als hervorragend, ist jedoch weder mit der arabischen noch mit der indischen vergleichbar (nicht scharf). Als Vorspeise gibt es oft Suppe, Salate, Yoghurt, frische Zwiebeln, Kräuter sowie Fladenbrot. Zu jeder Hauptspeise gehört lockerer, körniger Reis (oft mit Safran und Berberitzen) mit unterschiedlich zubereiteten Fisch- (u.a. Forellen, Scampi) oder Fleischbeilagen (Steaks/Spiesse vom Rind/Lamm/Poulet) und verschiedenen Saucen, kombiniert mit Gemüse, Kartoffelschnitzen, Kräutern oder Früchten. Ausserdem findet man je nach Region eine grosse Auswahl an Eintöpfen. Als Nachtisch steht ein reiches Angebot an köstlichen, typisch iranischen Süssigkeiten sowie Obst zur Verfügung.

Wegen unserer späten Ankunft im Hotel in Teheran zu Beginn der Reise ist dort kein Abendessen mehr vorgesehen. Im Zimmer stehen jedoch ein Teller mit Obst und Biscuits, ein Wasserkocher sowie Mineralwasser bereit. Zudem sind im Coffee Shop des Hotels Getränke und Kuchen erhältlich. Auf unseren Reisen ist Vollpension im Preis inbegriffen. Über Mittag essen wir je nach Gelegenheit in einem Restaurant oder erhalten ein von den Fahrern eingekauftes und zubereitetes Picknick (Brot, Oliven, Tomaten, Käse, Mais, Thonsalat, Obst etc.).

Im Laufe des Morgens und des Nachmittags ist jeweils eine Tee-/Kaffeepause vorgesehen, wo auch Obst und Süssigkeiten offeriert werden.

Für alle Fälle wird trotzdem empfohlen, etwas zum Knabbern dabei zu haben (Nuss- oder Trockenobstmischung, Müsliriegel, dunkle Schokolade, Biskuits).

Getränke: In den grösseren Städten ist das Leitungswasser in der Regel sauber und durchaus trinkbar. Trotzdem ist es empfehlenswert, wegen des Chlorgehalts auf das Trinken von Wasser aus der Leitung zu verzichten. Zum Zähneputzen kann es jedoch ohne Weiteres benützt werden. Mineralwasser in Flaschen ist in unseren Fahrzeugen stets vorrätig und steht à discrétion zur freien Verfügung. Das wichtigste Getränk im Iran ist der Tee (Schwarztee). Zum Essen gibt es Mineralwasser, Limonaden, Fruchtsäfte, Cola-Getränke, alkoholfreies Bier sowie ein mit Wasser verdünntes Yoghurt-Getränk (Dough). Kaffee ist eher unüblich, wird auf unseren Reisen jedoch stets als Instant-Kaffee mitgeführt. **Alkohol** ist im Iran streng verboten und darf **keinesfalls** eingeführt und getrunken werden.

Transport: Abgesehen von der Reise auf die Insel Qeshm, wo wir die Strecke von Teheran nach Bandar Abbas im Zug zurücklegen, fahren wir ab/bis Teheran in bequemen Nissan Patrol-Fahrzeugen mit Klimaanlage (max. 3 Reisende plus Fahrer pro Fahrzeug). In Städten sowie auf der Insel Qeshm im Persischen Golf kommen manchmal auch Taxis oder ein Minibus zum Einsatz.

Der Iran ist ein sehr grosses Land (ca. 40 Mal so gross wie die Schweiz und 4 ½ Mal so gross wie Deutschland), die Entfernungen sind deshalb erheblich. Wir bemühen uns jedoch, auf den längsten Tagesstrecken nicht mehr als 400km zurückzulegen, was mit den Besichtigungen, den Picknicks usw. doch einen ganzen Tag in Anspruch nehmen kann. Zwischendurch gibt es aber auch immer wieder Tage, wo nicht oder nur wenig gefahren wird und wir in erster Linie zu Fuss unterwegs sind (v.a. in den Städten).

Da die Zeitverschiebung zwischen der MEZ und dem Iran nur +2,5 Stunden beträgt und es deshalb im Februar/März sowie ab Oktober/November bereits zwischen 17.00 und 18.00 Uhr dunkel ist, werden wir bei längeren Tagesstrecken relativ früh (08.00-09.00 Uhr) aufbrechen, damit wir vor/bei Anbruch der Dunkelheit am Ziel ankommen.

Klima: Das Klima variiert im Iran von Region zu Region sehr stark: Im zentralen Hochland des Iran herrscht ein trockenes Kontinentalklima mit kühlen (im Gebirge kalten) Wintern und heissen Sommern (bis ca. 45°), am Kaspischen Meer ein gemässigttes Klima mit häufigem Regen v.a. im Herbst, am Persischen Golf ein subtropisches Klima mit milden Wintern und feucht-heissen Sommern. Die beste Reisezeit ist deshalb im Frühjahr und Herbst mit Tagestemperaturen zwischen etwa 20 und 35 Grad.

Auf unseren Reisen kann das Wetter demnach im nördlichen Teil Irans etwas wechselhaft sein. In den zentralen und südlicheren Gebieten muss tagsüber aber auch mit relativ hohen Temperaturen gerechnet werden, was dank der äusserst trockenen Luft und dem Wind in der Regel gut auszuhalten ist. Nachts kann es v.a. bis März und ab Oktober recht kühl werden. „Zwiebel-Kleidung“ (inkl. Regen- und Kälteschutz) ist deshalb empfehlenswert.

Kleidung: Wir empfehlen, für die Rundreise robuste Kleidung und Schuhe mit einer festen Sohle (Turnschuhe, leichte Wanderschuhe, Sandalen) mitzunehmen. Ausgekleidung für das Abendessen in besseren Hotels und Restaurants in den Städten ist nicht erforderlich, auf Sauberkeit und etwas Eleganz wird im Iran jedoch grossen Wert gelegt.

Es herrscht islamische Kleiderordnung, d.h. Frauen und Männer sollten allgemein keine enganliegende, körperbetonte Kleidung tragen (dies gilt bereits während des Fluges mit Iran Air). Die staatliche Kontrolle über die Einhaltung der Kleidungs Vorschriften unterliegt starken Schwankungen.

Ansonsten gilt: **Frauen** müssen in der Öffentlichkeit, also z.B. auch in den Restaurants, ein Kopftuch tragen. Ausser in den Moscheen darf dieses auch recht locker umgebunden sein, sodass auch Haare oberhalb der Stirne sichtbar sind. Arme und Beine müssen bedeckt sein. So kann z.B. über langen Hosen entweder eine längere, nicht zu enge, langärmelige Bluse/evt. Pullover (mindestens den Po bedeckend, am besten bis zu den Knien reichend) oder/und über einem T-Shirt eine längere, locker fallende Jacke oder ein leichter Mantel getragen werden. In Moscheen/Mausoleen, wo das Tragen eines Tschadors manchmal Pflicht ist, wird dieser am Eingang gratis zur Verfügung gestellt. **Männer** sollten keine Shorts tragen. Krawatten sind eher unüblich.

Verhalten: Generell möchten wir Sie bitten, den Menschen und ihren Lebenssitten mit grösstmöglichem Respekt zu begegnen. Dazu gehört in erster Linie die Einhaltung der Bekleidungs Vorschriften (siehe Stichwort), aber auch das streng geregelte Verhalten zwischen einander nicht bekannten Männern und Frauen in der Öffentlichkeit. Innerhalb der Familien ist in den Städten das Verhalten, die Kleidung etc. ähnlich wie bei uns. In ländlichen Regionen gelten jedoch nach wie vor religiös-traditionelle Normen.

Verhaltensregeln in der Öffentlichkeit: Männer sollten sich fremden Frauen gegenüber (gilt auch umgekehrt) allgemein zurückhaltend verhalten und bei der Begrüssung von sich aus das

Händeschütteln vermeiden, dies v.a. bei streng gläubigen Muslimen. Auf keinen Fall darf in der Öffentlichkeit geküsst werden.

In öffentlichen Verkehrsmitteln in der Stadt, in Warteschlangen etc. bewegen sich nicht verwandte Frauen und Männer oft separat. Auf Überlandfahrten in Bus und Zug, in Sammeltaxis etc. wird auf eine Geschlechtertrennung jedoch oft verzichtet.

Eine weitere wichtige Verhaltensregel besteht darin, sich niemals, besonders aber beim Essen, die Nase laut zu schnäuzen. Entweder wird die Nase dezent mit dem Taschentuch getupft oder man begibt sich zur Toilette.

Wo Teppiche ausgelegt sind, also z.B. in einer Moschee oder in einem Wohnhaus, werden die Schuhe ausgezogen (bitte Socken bereithalten).

Das „Daumen-nach-oben“-Zeichen sollte ebenfalls unterlassen werden, da dieses als obszönes Zeichen gilt, vergleichbar mit dem Mittelfinger-Zeichen in unseren Breitengraden.

Fotografieren und Filmen: Auch beim Fotografieren von Menschen ist Zurückhaltung und Fingerspitzengefühl geboten, obwohl es umgekehrt sehr oft vorkommt, dass man v.a. von jüngeren Menschen geradezu bestürmt wird und in allen möglichen Gruppenformationen für Fotos posieren muss. Aber trotzdem sollte v.a. bei Portraitaufnahmen immer zuerst um Erlaubnis gefragt werden.

In Museen (ohne Blitz) sowie in Moscheen und Heiligtümern darf in der Regel fotografiert werden. V.a. während der Gebetszeiten sollte man sich jedoch den Gläubigen gegenüber rücksichtsvoll und unauffällig verhalten.

Militärische Objekte (Kasernen, Strassensperren, Militärfahrzeuge, Soldaten), Gebäude mit strategischer Bedeutung (Flughäfen, Bahnhöfe, Öl- und Atomanlagen, Tankstellen, Brücken) sowie öffentliche Gebäude (Polizeiwachen, teilweise Schulen) dürfen **keinesfalls** fotografiert werden.

Trinkgelder: Iran ist kein „Bakschisch-Land“. Das bedeutet, dass Trinkgelder und Geschenke keineswegs wahllos verteilt werden sollten, sondern nur als Anerkennung für eine erbrachte Leistung dienen oder bei einer Einladung als Gastgeschenk mitgebracht werden.

Im Dienstleistungsgewerbe, also z.B. in Hotels oder für die Fahrer unserer Wagen, sind Trinkgelder hingegen üblich. Es wäre demnach gut, jeweils kleine Trinkgelder (1\$ pro Dienst/Nacht) für die Kofferträger und Zimmermädchen bereitzuhalten. 1\$-Scheine werden bevorzugt, irisches Geld im Wert von etwa 1\$ wird aber auch gerne angenommen. Für die Trinkgelder der lokalen Reiseleiter in Isfahan und Teheran sowie der Fahrer wird von der iranischen Reiseagentur folgende Empfehlung gemacht: Reiseleiter 6.50 € p.P./Tag, Fahrer insgesamt 6.00 € p.P./Tag, Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen 2 \$ p.P./pro Fahrt.

Geld: Bei Ankunft am Teheraner Flughafen oder am folgenden Tag haben wir die erste Gelegenheit, Geld zu wechseln. Die iranische Währungseinheit ist der Rial, im Alltag wird jedoch oft der Preis in der alten Währungseinheit Tuman angegeben (1 Tuman = 10 Rial). Es gibt Banknoten zu 10'000, 5'000, 1'000, 200 und 100 Rial. Im Frühjahr 2019 erhielt man für 1 CHF = 42'928 Rial, für 1 Euro = 49'481 Rial sowie für 1 \$ = 42'490 Rial. Durch die Auswirkungen der US-Politik gegenüber dem Iran mit den verschärften Sanktionen ab 2018 verlor die Währung (und verliert immer noch) jedoch schnell und massiv an Wert, sodass im November 2021 für 1 \$ mehr als 284'000 Rial ausbezahlt wurden.

Die Lebenshaltungskosten im Iran liegen nach wie vor unter mitteleuropäischem Niveau, sodass wir für den Kauf von Souvenirs etc. nicht mehr als 50.- bis 100.- CHF/EUR/Dollar wechseln müssen. Für grössere persönliche Einkäufe in den Bazars (v.a. in Isfahan) kann nach wie vor auch in Dollar oder in Euro bezahlt werden. Kreditkarten werden offiziell nicht anerkannt. Die iranischen Geschäftsleute wissen diese Einschränkungen bei teureren Einkäufen jedoch oft zu umgehen (z.B. über Dubai), sodass das Mitnehmen einer Kreditkarte empfehlenswert ist. Vorsichtshalber sollte das Geld im Brust-/Bauchbeutel aufbewahrt werden, obwohl wir bisher keinerlei schlechte Erfahrungen gemacht haben.

Einkäufe: Für das Land typisch sind vor allem: geknüpfte und gewobene Teppiche, bemalte Holz- oder Kartonkästchen (Lackkästchen), kleine Teller, Schalen u.a. aus Kupfer mit Emaille-Malereien, handbedruckte Tischdecken, Seidentücher und -decken, Schmuck, Keramik- und Porzellangeschirr, Miniaturmalereien, bemalte Fliesen, Pistazien, Safran, Süssigkeiten usw.. Falls wir unterwegs nicht das Passende finden, haben wir am letzten Tag unserer Reise in Teheran beim Besuch des kleinen Tajrish-Bazars nochmals eine Gelegenheit zum Einkaufen. Antiquitäten dürfen nicht exportiert werden.

Gesundheitsvorsorge: Impfungen sind keine erforderlich (abgesehen von einer Covid-19-Impfung, siehe unten). Ggf. sollte an eine Auffrischung der Polio- und Tetanusimpfung sowie an eine Hepatitis- und Diphtherieimpfung gedacht werden. Die Gefahr einer Ansteckung mit Malaria besteht in den von uns besuchten Gebieten nicht. Empfehlenswert sind die Mitnahme von Sonnenschutz-, Schmerz-, Fiebersenkungs-, Durchfall-, Insektenschutzmittel, evt. Nasen- und Augengel. Weitere Fragen richten Sie bitte an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Die Gesundheitsversorgung im Iran ist v.a. in den Städten sehr gut. Bei gesundheitlichen Problemen kann ohne Weiteres ein gut ausgebildeter, Englisch oder Deutsch sprechender Arzt gerufen werden, bei Bedarf ist aber auch ein Besuch in einem gut ausgestatteten Spital möglich. Die Behandlung muss immer bar bezahlt werden.

Zurzeit (Nov. 2021) sind für die Einreise in den Iran eine Covid-19-Impfung sowie ein aktueller PCR-Test unerlässlich. Dies kann sich jedoch schnell ändern.

Versicherungen: Eine weltweit gültige Kranken- und Unfallversicherung ist für den Erhalt eines Visums für den Iran obligatorisch. Zudem muss eine Reise- und Annullationsversicherung abgeschlossen werden.

Zollbestimmungen: Zollfrei darf die übliche Menge an Tabak eingeführt werden (Zigaretten von über 200 Stück müssen deklariert werden). Die Ein- und Ausfuhr von Waffen, Alkohol (auch alkoholhaltige Süssigkeiten), Betäubungsmittel, Schweinefleisch sowie von Zeitschriften/Büchern/Kassetten/Videos mit Abbildungen von leicht bekleideten oder nackten Frauen ist hingegen streng verboten. Antiquitäten (älter als 80 Jahre) dürfen nicht ausgeführt werden, ausserdem Devisen im Wert von über 1'000.- US-Dollar. Pro Jahr dürfen pro Person höchstens zwei sechs Meter lange oder ein zwölf Meter langer Teppich ausgeführt werden.

Elektrizität: Die Spannung beträgt 220 Volt. Die in der Schweiz üblichen Stecker (zweipolig) passen meist.

Telekommunikation und Internet: Das Telefon- und Handynetz ist im ganzen Land auf einem guten technischen Standard. Nationale und internationale Gespräche sowie SMS nach Europa funktionieren normalerweise problemlos.

In den meisten Hotels ist WLAN verfügbar. Allenfalls ist die Geschwindigkeit etwas reduziert. Gewisse ausländische Webseiten sind gesperrt.

Sicherheit: Der Iran gilt, abgesehen von gewissen Grenzregionen v.a. zu Irak und Pakistan, als sehr sicheres Reiseland. Die Kriminalitätsrate ist relativ tief, obwohl sich die Situation in den letzten Monaten wegen der durch die Sanktionen, interne Miswirtschaft und Corona rasant zunehmenden Armut etwas verschlechtert hat. Es ist dennoch ratsam, auf persönliche Wertgegenstände gut aufzupassen und diese wenn möglich am Körper zu tragen.

Stand: November 2021

www.iranreisen.ch