

# Die Cook-Inseln – ein Paradies in der Südsee

**Südpazifik.** 15 winzige Inseln auf zwei Millionen Quadratkilometern bilden das größte Meeresschutzgebiet der Welt, die Cook Inseln. Sie locken mit unberührten Stränden und der schönsten Lagune der Welt.

VON LARS SCHUBERT

Auf allen Cook-Inseln zusammen leben nur etwa 16.500 Menschen, davon 10.000 auf der Hauptinsel Rarotonga. Massentourismus, internationale Hotelketten und große Hotelkomplexe sind auf den Cooks zum Glück nicht vorhanden. Ebenso finden sich dort keine großen Fast-Food-Ketten, keinerlei Ampeln und keine Großstädte.

Die Inseln sind ein sicheres Reisziel, es gibt praktisch keine Kriminalität und nicht einmal giftige Tiere haben es auf die Inseln oder in deren Gewässer geschafft. Dafür erwarten uns unberührte Natur, einsame Strände, wunderschöne Lagunen, sehr freundliche, fröhliche und offenherzige Menschen sowie eine außerordentliche Vielfalt an Restaurants und Cafés mit lokalen Köstlichkeiten. Apropos Kaffee: Feinster Arabica-Kaffee wird auf der Insel Atiu sogar per Hand angebaut und verarbeitet und kann nach persönlicher Verkostung vor Ort oder am Flughafen von Rarotonga erworben werden.

## Zum Einstieg: Rarotonga

Die Hauptinsel Rarotonga ist rund und wird von einem makellosen weißen Sandstrand sowie einer wunderschönen Lagune, der Muri-Lagune, umrahmt - perfekt zum Sonnen, Baden, Schnorcheln oder Tauchen. Eine einzige flache Straße führt rund um die Insel, die 32 km Umfang kann man im Nu erkunden, mit dem Motorroller, Fahrrad, e-Bike, Inselbus (alle 30 Minuten im oder gegen den Uhrzeigersinn!) oder dem Taxi.

Für Rarotonga sollte man einige Tage einplanen, um die ganze Insel zu erkunden. Das fängt schon bei den wunderschönen Stränden an - alle sind öffentlich, es gibt auf den Cooks keine privaten Strände. Und natürlich muss man mit Mause einige Cafés und Bars erkunden, kleine Geschäfte mit Kunsthändlern besuchen, zum Beispiel den wunderschönen Schmuck aus Perlmutt und schwarzen Perlen, die auf den nördlichen Inseln der Cook-Inseln auf natürliche Art gezüchtet werden, der lokalen Brauerei (Raro Lager) einen Besuch abstatthen, auf dem Muri-Nachtmarkt flanieren, bei Gastfamilien lokale Köstlichkeiten kennenlernen. Und im wunderschönen Wald wandern, der sich wie eine grüne Haube über die Hügel und Dörfer der Insel erstreckt. Wir lernen auch die Menschen und ihre Kultur kennen, zum Beispiel beim Kulturprogramm der Tinomana, die sich im 18. Jahrhundert ins Hochland zurückgezogen haben: Wir erfahren etwas über ihre Spiritualität, das Leben mit Fischfang, die Landwirtschaft und ihre Medizin-Pflanzen.

## Die schönste Lagune der Welt

Neben Rarotonga muss man unbedingt das Aitutaki-Atoll besuchen. Nur etwa 45 Flugminuten entfernt, erwartet uns hier eine ganz andere Welt. Falls Sie gedacht haben, Sie hätten Ihr kleines Paradies auf Rarotonga schon gefunden, warten Sie, bis Sie Aitutaki sehen. Der Gründer des Reiseführers „Lonely Planet“ hat Aitutaki als „schönste Lagune der Welt“ bezeichnet und wir würden dem zustimmen!

Das Paradies hat alle Annehmlichkeiten, die man benötigt - Restaurants, Läden, Wochenmarkt, Kirche, Geldautomat etc. - aber alles kleiner und noch gemächlicher als auf Rarotonga: Eine Sandbank inmitten der unberührten Aitutaki-Lagune trägt den Namen „Heaven“.



Die Cook Islands verzaubern mit türkisfarbenen Lagunen, palmengesäumten Stränden und einer Gelassenheit, die den Alltag vergessen lässt. Ein Inselparadies mitten im Südpazifik. [Oliver Bolch]



Die fabelhafte Unterwasserwelt der Cook Islands – Heimat majestätischer Meeresschildkröten. [Oliver Bolch]



Frische tropische Obstplatte mit Banane, Sternenfrucht, Guave, Papaya und Limette – serviert auf duftenden Bananenblättern. [Oliver Bolch]

Wir finden mit gutem Recht! Viel näher kann man dem Himmel auf Erden nicht kommen. Eines der beeindruckendsten Erlebnisse in der Aitutaki-Lagune ist die tagesfüllende Schnorcheltour. Von der Insel Aitutaki aus fahren wir mit einem Boot für einen ganzen Tag in die Lagune, besuchen unberührte Inseln, Schwimmen an unentdeckten Plätzen, schnorcheln am Rand des Aitutaki-Riffs und genießen ein köstliches Mittagessen. Auch interessant sind die Bemühungen und Erzäh-

lungen der Bewohner zum Thema Korallenwachstum und Meeres-schildkröten.

## Atiu und Mauke

Atiu und Mauke sind weitere Inseln der südlichen Cook Islands, die ihren ganz besonderen Charme haben. Atiu ist die wohl meistbesuchte, das sind aber nur 25 Besucher im Monat! Die Unterkünfte, Bungalows, sind einfach aber charmant. Atiu ist die Heimat für 400 Māori, die uns ihre Insel zeigen werden,

wir erfahren mehr über Lichtnuss- und Papiermaulbeerbäume. Birdman George geht mit uns auf Vogelbeobachtungstour rund um die Insel, wir sehen Noddi-Seeschwalben, Fregattvögel, Tavaue ... und am nächsten Tag die Karsthöhle Anatakaitaki, wo der endemische Kopeka-Vogel brütet. Am Abend kommen Gäste und Einheimische im Tumunu zusammen, auf einen Frucht-Bier-Schlummertrunk.

Die „Garteninsel“ Mauke ist von einem messerscharfen versteiner-

ten Korallenring umgeben, die Insel ist vulkanischen Ursprungs und sehr fruchtbar. Wir erkunden mit dem offenen Truck die Küsten und Hügel der üppig-grünen Insel, schauen Frauen bei handwerklichen Tätigkeiten über die Schulter und genießen ein oder mehrere Bäder in natürlichen Süßwasser-Pools ... Es gibt bei dieser Reise ausreichend freie Zeit zum Genießen, daher: „Kia Orana“ - Willkommen im kleinen und unkomplizierten Paradies!



Das Seekajakfahren ermöglicht einzigartige Einblicke in die tropische Natur: Glasklares Wasser, sanfte Wellen und eine beeindruckende Farbenvielfalt unter der Wasseroberfläche sorgen für unvergessliche Momente. [Oliver Bolch]

## ZUR PERSON

Lars Schubert ist Nord-Europa-Repräsentant der Cook Island Tourism Corporation und Partner von Kneissl Touristik. Das Südseeparadies können Sie im April 2026 mit Reiseleiter Oliver Bolch entdecken und dazu noch zum Finale der Reise Rotorua - das Zentrum der Māori in Neuseeland: 9.4.-30.4.2026. Alle Infos zu dieser Reise finden Sie unter [www.kneissltouristik.at](http://www.kneissltouristik.at) - oder scannen Sie den QR-Code.



# Mondänes Mailand, malerisches Ligurien

**Italien.** Ein mächtiges Gebirge aus hellem Marmor überragt Mailand, ist gleichsam ihr Herz, ihr Zentrum, das jeden magisch anzieht: Mailands Dom, der größte gotische Italiens, ist ein architektonisches Wunder.

VON DR. RAFAEL PREHSLER

**N**icht weniger als fünfhundert Jahre Bauzeit waren nötig, um diese gigantische Kathedrale mit ihren zwölftausend Quadratmetern Grundfläche zu erschaffen. Über dreitausend Statuen zieren Dach und Fassade. Ganz oben thront die Madonnina, die Muttergottes, die das Stadtderby zwischen dem AC Milan und Inter gewidmet ist – auch der Fußball ist hier Religion.

Fährt man über den Brenner nach Mailand, wird schon die Anreise zum Erlebnis. Durch endlose Rebhänge und Apfelbaumreihen führt die Straße durch das enge Tal der Etsch nach Trient. In der Stadt, in der einst das epochemachende Konzil getagt hat, kommt erstmals italienisches Flair auf: Der formvollendete romanische Dom San Vigilio beherrscht die zentrale Piazza mit ihren fotogenen Häusern. Unter den Arkadengängen genießt man Gelato und Caffè; Kinder spielen Fangen, der Neptunbrunnen in der Platzmitte dient ihnen als Leo, jener geschützte Bereich, in dem man nicht gefangen werden kann.

Wirkt Trient noch provinziell, ist Mailand durch und durch weltstädtisch. Die lombardische Metropole ist das Finanzzentrum des Landes, was durchaus kontrovers gesehen wird: Vor der Börse grüßt seit 2011 die Skulptur L.O.V.E. des Bildhauers Maurizio Cattelan – ein elf Meter hoher Mittelfinger. Wichtiger als das viele Geld ist ohnehin die Mode. Nirgends kleiden sich die Italiener beiderlei Geschlechts stilsicherer, treten sie würdevoller auf als in Mailand. Und so flaniert durch die fantastische Glaskonstruktion der Galleria Vittorio Emanuele II die leibhaftige Eleganz, feine Damen und Herren, gehüllt in Armani, Prada und Versace. Als „salotto“, Salón, bezeichnen die Milanesi ihre Galerie, die

sich zwischen der legendären Bar Camparino (von wo der Siegeszug des famosen Bitterlikörs seinen Lauf genommen hat) und der noch legendäreren Scala erstreckt. Ungebrochen ist der Ruhm des 1778 unter der Schirmherrschaft Maria Theresias eröffneten Hauses, dieser Oper aller Opern, in der schon Giuseppe Verdi und Maria Callas bejubelt wurden. Unweit der Scala liegt das Castello Sforzesco, die wuchtige Residenz der Mailänder Renaissance-Herzöge; außerdem das romanische Baujuwel Sant’Ambrogio, eine der ältesten Kirchen der Stadt. Für weitere Höhepunkte der Kunst beginnt man sich am besten in die Brera-Pinakothek, für kulinarische Highlights hingegen ins Navigli-Viertel. Dort laden unzählige, direkt am Wasser eines historischen Kanals gelegene Restaurants und Bars zum Einkehren ein. Gelber Risotto alla Milanese bietet sich an oder ein delikates Piccata-Schnitzel.

## Parma

Auch in Parma, das auf halbem Wege Richtung Meer liegt, lässt es sich genussvoll leben. Die Heimatstadt des Nudelimperiums Barilla ist für ihren Prosciutto und ihren Parmesan-Käse bekannt, hat darüber hinaus aber auch kulturell etliches zu bieten. Außergewöhnlich reich ist das musikalische Erbe: Toscanini wurde hier geboren, Paganini liegt hier begraben und im prunkvollen Teatro Regio finden jedes Jahr Verdi-Festspiele statt.

Auch in Parmas Dom waren Virtuosen am Werk. Das Innere des Gotteshauses ist mit herrlichen Fresken ausgemalt, als echtes Meisterwerk gilt Correggios bahnbrechende Himmelfahrt Mariens in der Kuppel. Der Maler verstand sich auf Dynamik und Farbeinsatz, kühn war allerdings die Wahl der Perspektive. Denn der Betrachter blickt von



Riomaggiore, eines der fünf Dörfer der Cinque Terre, beeindruckt mit bunten Häusern, die sich malerisch an die steile Küste Liguriens schmiegen. [Foto Julius]

unten in den Himmel, sieht demnach vornehmlich nackte Beine und Fußsohlen. Dem damaligen Bischof soll das nicht geschmeckt haben – angeblich fühlte er sich an ein Froschschenkel-Ragout erinnert.

In unmittelbarer Nähe der Domkirche befinden sich die wunderbare oktagonale Taufkirche und die ehemalige Residenz der Farnese-Familie, der pompöse Palazzo della Pilotta. Unbedingt sehenswert sind die Gemäldegalerie und das im Palast integrierte, grandiose Theater aus dem 17. Jahrhundert, das vollständig aus Holz erbaut wurde.

## An der Küste Liguriens

Nach so viel Kunst und Geschichte lockt das glitzernde Meer vor der ligurischen Küste. Von der quirligen Hafenstadt La Spezia gelangt man mit dem Ausflugsboot nach Porto Venere. Golf der Dichter wird die hiesige Bucht genannt, die ob ihrer Schönheit bereits im 19. Jahrhundert die englischen Wortakrobaten Byron, Keats und Shelley in ihren Bann gezogen hat. Porto Venere selbst ist ein Bilderbuch-Dorf par excellence: Bunte Häuschen leuchten auf das Meer hinaus, Fischerboote schaukeln zeitlos im Hafen, eine kleine Kirche krönt einen weit ins Meer ragenden Felssporn, über allem ruht die Ruine einer mittelalterlichen Burg.

## Malerische Cinque Terre

Weiter geht es in den weltberühmten Nationalpark der Cinque Terre, der sich entlang einer spektakulären, schwer zugänglichen Steilküste erstreckt. Die fünf namensgebenden Dörfer Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza und Monterosso blieben aufgrund der natürlichen Gegebenheiten über viele Jahrhunderte weitestgehend abgeschottet und konnten sich so ihre authentischen Ortsbilder bewahren. Man spaziert durch gewundene Gäßchen, staunt über die Farbenpracht der Häuserfassaden mit ihren charakteristischen Fensterläden, kostet sich in Boutiquen durch lokale Köstlichkeiten und lässt auf der Mole die Seele baumeln.

In den Hängen über den Ortschaften wird noch immer Landwirtschaft betrieben. Auf steilen, mit Steinmauern gestützten Terrassen kultivieren die Bewohner in mühevoller Handarbeit Wein oder Oliven. Das Klima an Liguriens Küste ist erfreulich milde und lässt sowohl die typisch mediterrane Macchia als auch subtropische Gewächse prächtig gedeihen.

Weiter nördlich, am Fuße der dichten Steineichenwälder des Apennin, direkt am Ufer des Golfo Paradiso, liegt die Gemeinde Camogli. Mit der gelben Kirche Santa Maria Assunta, die sich malerisch im Wasser spiegelt, bietet der Ort eines der schönsten Fotomotive Liguriens. Nur über das Wasser erreicht man von Camogli aus die Abtei San Fruttuoso, die gut versteckt in einer geheimen Bucht liegt. Im Kontrast dazu erscheint



Die Galleria Vittorio Emanuele II verbindet unter ihrem imposanten Glasdach luxuriöse Boutiquen, traditionsreiche Cafés und italienische Eleganz. [Foto Julius]

die glamouröse Welt von Portofino: War es zunächst die europäische Aristokratie, die das schmucke Fischerdorf für sich entdeckte, ließen sich ab den 1950er-Jahren vorwiegend die Stars aus Hollywood hier nieder. Man kann sie gut verstehen, sind derart traumhafte Orte doch rar gesät.

## ZUR PERSON

Dr. Rafael Prehsler ist Reiseleiter bei Kneissl Touristik, er leitet die von ihm zusammengestellte beschwingte 6-tägige ItalienReise im Frühling 2026.

Die BusReise wird zweimal angeboten: von 13.4.-18.4.2026 und von 18.5.-23.5.2026: BusReise ab/bis Linz, Wels, Salzburg, mit inkludiertem Zubringer via WESTbahn von Wien und St. Pölten bis Salzburg. Alle Infos unter [www.kneissltouristik.at](http://www.kneissltouristik.at) bzw. auch in den Kneissl-Reisebüros in Salzburg, Wien und St. Pölten.

Das umfassende Italien-Angebot von Kneissl Touristik finden Sie, wenn Sie den QR-Code scannen.



## Kneissl-Reisende erleben mehr ...



### Friaul - Triest

28.3. - 2.4.2026 Bus inkl. Zubringer ab Wien, \*\*\*\*Hotels/NF und 2 Abendessen, Eintritte, RL **€ 1.670,-**

### Toskana ausführlich

9. - 16.5., 26.9. - 3.10.2026 Bus inkl. Zubringer ab Wien, \*\*\*\*Hotels/meist HP, Eintritte, RL **€ 2.400,-**

### Kampanien: Golf von Neapel & Sorrent

+ Amalfitana, Vesuv, Insel Capri, Pompeji, Paestum, ...  
30.3. - 6.4., 19. - 26.4., 26.4. - 3.5., 3. - 10.5., 20. - 27.9., 25.10. - 1.11.2026 Flug ab Wien, Bus, \*\*\*\*Hotels/meist HP, Schiffahrt, Eintritte, RL **ab € 2.390,-**

### Sizilien RundReise

+ UNESCO-Welterbe Syrakus, Val di Noto, Piazza Armerina, Agrigent, Palermo u. Ätna  
+ Prachtvolle Normannenbauten in Palermo, Cefalù u. Monreale  
29.3. - 5.4., 25.4. - 2.5., 2. - 9.5., 9. - 16.5., 17. - 24.10., 24. - 31.10.2026 Flug ab Wien, Bus, \*\*\*\*Hotels/tw. HP, Eintritte, RL **ab € 2.190,-**



Kneissl Touristik Zentrale Lambach, ☎ 07245 20700, [kneissltouristik.at](http://kneissltouristik.at)

Wien 1 ☎ 01 4080440 • St. Pölten ☎ 02742 34384 • Salzburg ☎ 0662 877070