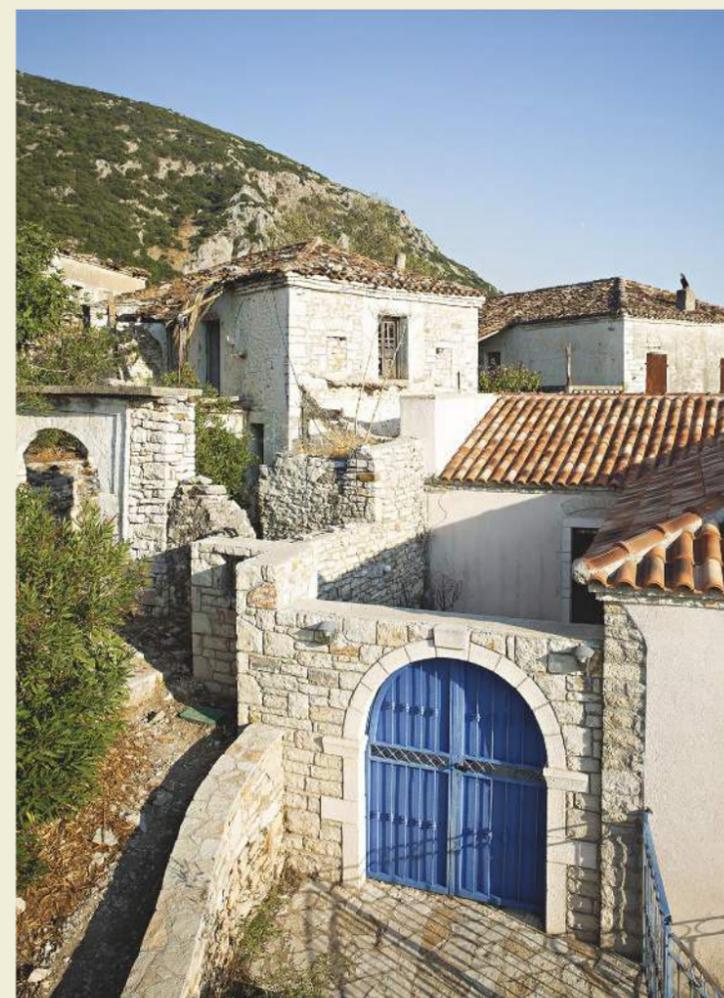


**RE  
IS  
EN**

STÄDTE  
LÄNDER  
ABENTEUER

# Jenseits aller Erwartungen

Beim Paddeln an der Albanischen Riviera lässt sich immer wieder schön stranden und ein Bad ohne Menge nehmen



Albanien mausert sich zum echten Geheimtipp. Unsere Autorin Susanne Arndt war wandern, paddeln, baden – und kam aus dem Staunen nicht mehr raus

Fotos: Julia Rotter

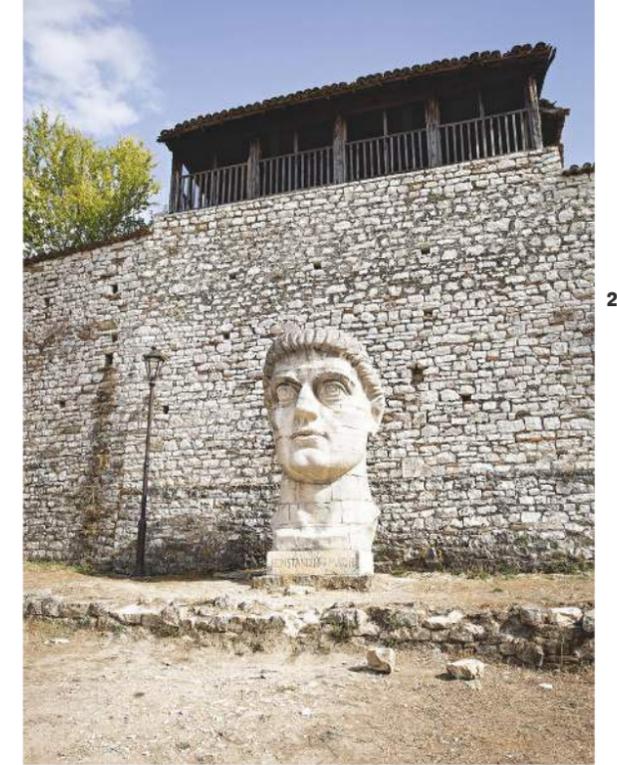
## Z

Zum Wandern eignet sich so ein Tanga schon mal nicht. Schon wieder muss ich mich ans Ende der Gruppe zurückfallen lassen, um ihn unauffällig zurechtzupeln. Es gab nichts anderes gestern in der Hafenstadt Vlora, als ich kurz nach Wäsche suchte, während meine zwölf Mitreisenden noch Geld abhoben. Mein Koffer war am Flughafen verwechselt worden, nur ein ähnlicher saß am Schluss noch auf dem Gepäckband: Er gehörte einem Mann, und es waren Geschenke drin. Ob seine Töchter gerade meine Kleider durchprobieren?

Dieses Kopfkino trübt meine Laune bei unserer ersten Wanderung an der Albanischen Riviera noch mehr als der Regen. Durch einen alten Bergwald steigen wir auf zum Llogara-Pass, auf der dem Meer abgewandten Seite des Gebirges Mali i Çikës, das sich die Küste entlangzieht. Um uns herum das Who's who der Nadelbäume: Mazedonische Kiefern, Bulgarische Tannen, Schlangenhautkiefern. An den mächtigen Ästen hängen Tropfen wie Glasperlen, so feucht ist es und gar nicht Mittelmeer-like, eher wie in einem Wald voller Trolle. Kein Wunder, dass die Bäume sich Felle aus zotteligem Moos umgelegt haben und sich vom Efeu umgarnen lassen.

„Und auf der anderen Seite des Massivs liegen die Leute am Strand?“, frage ich Guide Erald. Der versichert: „Klar, am Meer herrscht ein ganz anderes Klima!“ Als der Wald endet, jagen uns Wolkenwalzen über strohfarbene Bergwiesen, auf denen Safrankrokusse rosa blühen. Dann, auf fast 1300 Meter Höhe, sehen wir das Meer, und, Heureka, es ist türkis, wie sich das gehört! Erald erteilt uns eine erste Geschichtslektion: „Seht ihr den Palasa-Strand? Dort ist Cäsar an Land gegangen, um Pompeius zu besiegen.“

**1\_Gratwanderung**  
Unsere Autorin 1500 Meter überm Ionischen Meer **2\_Kopfkoloss** Der römische Kaiser Konstantin der Große als Büste in Berat **3\_Beach-Life** Nach der Radtour ist der Strand von Sarandë eine Wohltat **4\_Grill-Genuss** Auch Gemüse kommt hier gern auf den Rost



3

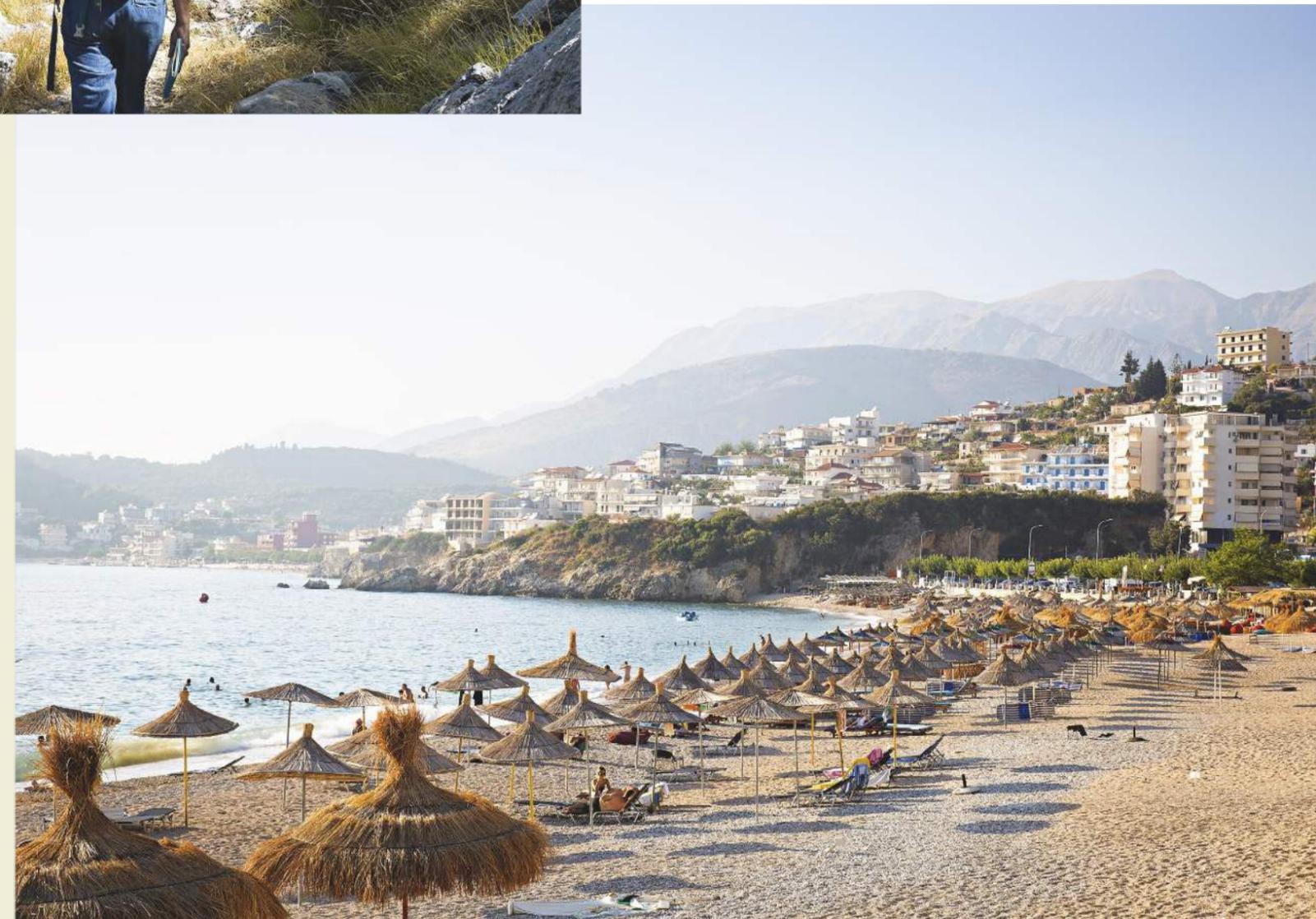


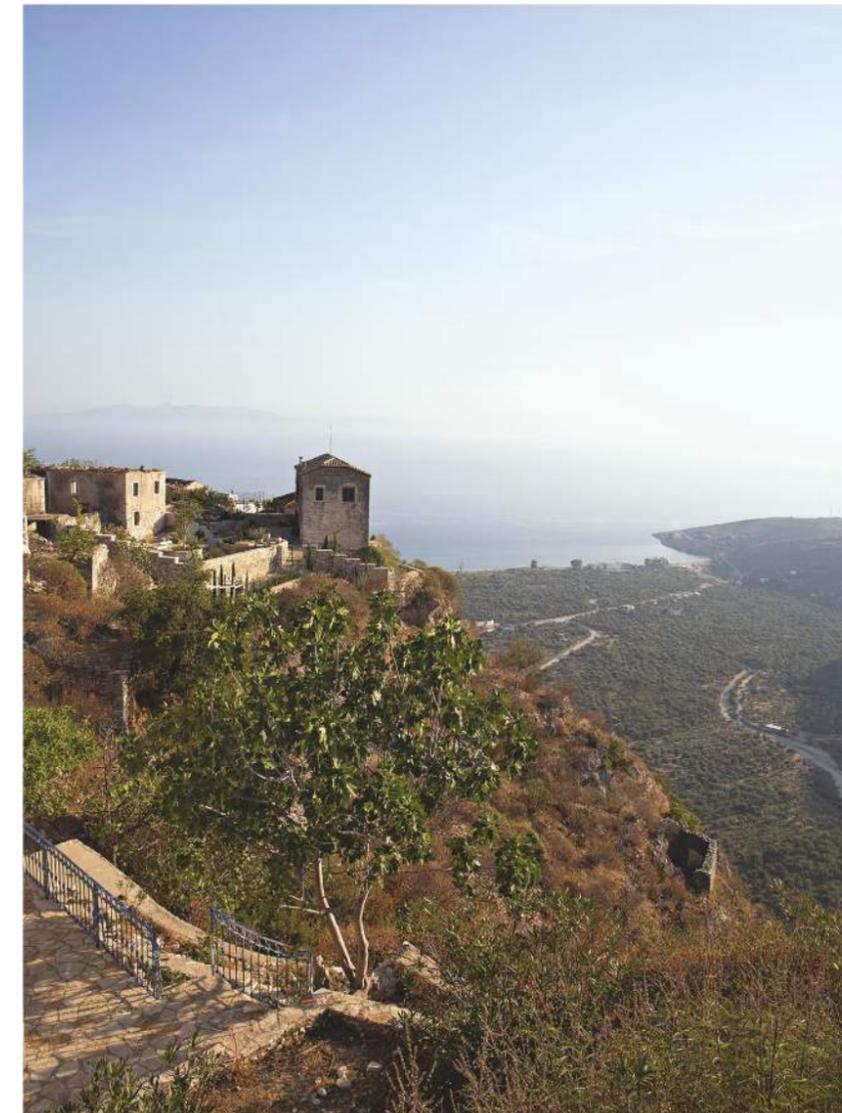
4

An der Küste, die sich da unter uns streckt, paddeln und radeln wir die nächsten Tage gen Süden. Schon lange wollte ich wissen, was es mit Albanien auf sich hat, diesem Balkanland, das bis 1991 als Nordkorea Europas galt, an dem die Vorurteile hartnäckig kleben (Hütchenspieler! Korruption!), und von dem trotzdem alle schwärmen, die je dort waren. Apropos Vorurteile: Zwei Tage nach meiner Ankunft überreicht mir ein Busfahrer meinen unversehrten Koffer.

**Auf der anderen Seite der Berge liegen die Leute am Strand**

Zwar habe ich jetzt meinen Bikini wieder, aber die Badeschuhe habe ich vergessen. Und so stochere ich wie ein humpelnder Neptun über den Kiesstrand von Dhërmi zum Kajak, das Paddel mehr Stütze als Dreizack. Erlöst steige ich mit Karin ein, >





**1\_Jungbrunnen** In der Quelle Syri i Kaltër erfrischt sich die Jugend bei konstanten zehn Grad Wassertemperatur  
**2\_Mittelalter** Hoch über dem Meer und in sicherem Abstand zu den Piraten erbaut, ist der Blick vom Bergdorf Alt-Qeparo sensationell

allerdings wird ziemlich schnell klar, dass die Wellen heute stärker sind als wir. Hilflos mäandern wir übers Tintenblau, vorbei an Hotelskeletten aus Beton – Gebäude wie gefrorene Zukunft, deren Treppen hoffnungsvoll in den Himmel ragen, um dann doch nur in den Abgrund zu führen. Ist Albanien ein Land im Stillstand oder im Aufbau?

Wir rasten in einsamen Buchten, schwimmen im glasklaren Meer, dösen wohligh im Schatten. Am Gjipe-Strand erfrischen wir uns an einer Bude mit dem schönen Namen „Hamburger Donald“ mit eiskalter „Pepsi“. An Land kommen wir klar, auf dem Wasser kaum vorwärts, das Gebirge blickt schon spöttisch auf uns hinunter. Immer mehr Berge türmen sich am Ufer auf, als hätten sie mitgekriegt, dass es heute was zu sehen gibt: Zwei Frauen, die in einer gelben Plastikschale übers Meer irrlichtern. Scheint so, als wäre ich schon ähnlich paranoid wie einst der kommunistische Diktator Enver Hoxha – die Landzungen, die uns im Weg liegen, ließ er perforieren für Bunker und Flakstellungen gegen imaginierte Feinde, die nie kamen. Die Agaven an den Hängen dienten als altmodische Biowaffen: Angeblich ließ Hoxha sie pflanzen, damit ihre Blätter Fallschirmjäger aufspießen wie Bajonette. In Qeparo steigen wir um aufs Rad, das mir eindeutig besser liegt.

### Mit dem Rad hinein in eine Welt aus Blau

Als ich am Morgen auf meine Terrasse trete, umfängt mich eine weiche Luft voller Meersalz, der Himmel trägt Schleier – perfekt für unsere Tour nach Sarandë. Und auch wenn heute die Esel am Straßenrand wie rostige Pumpen über uns Menschen lachen, die sich ohne Not auf Drahteseln die Küstenstraße hochquälen: Die Belohnung lässt nie lang auf sich warten. Nach jedem Aufstieg rasen wir johlend hinunter in eine Welt aus Blau. Unter uns liegt Korfu dösend im Meer, beginnt aber schon, sich zu reckeln und näher zu schwimmen – im Süden bei Ksamil berührt die griechische Insel fast Albaniens Küste.

Mit den Wohnblocks, die sich an den Hang der Bucht zwängen, wirkt die Hafencity Sarandë wie eine kommunistische Version Monacos. Wir kaufen Pfirsiche >



1



2

1\_Zentral Der Skanderbeg-  
Platz in der Hauptstadt Tirana  
2\_Fein Fischgerichte  
wie diese Ceviche gibt es an  
Albaniens Riviera

und Feigen, eine Marktfrau klopft auf den Stuhl neben sich, wie für ein Hündchen, das hochspringen soll: „Come here, come here!“ Ich setze mich zu Barda, so heißt sie, trägt Drahtbrille und kurzes graues Haar, ihr Pulli ist geflickt. Sie sieht aus wie ein Relikt aus dem Kommunismus, und so denkt sie auch. Die Demokratie, klagt sie, bringe nur Probleme, deshalb zögen die Jungen alle weg. Tatsächlich leben mindestens so viele Albaner\*innen im Ausland wie in der Heimat, ausgewandert auf der Suche nach Arbeit.

Auch darum verfallen Dörfer wie das hübsche Alt-Qeparo, das sich mehrere 100 Meter über dem Meer auf eine Kuppe ergießt. Selbst die Bergstadt Gjirokastra, die einst Teil des Osmanischen Reichs war und heute zum Unesco-Welterbe gehört, wirkt verwaist: Unter den dunklen

Schieferdächern starren uns leere Fenster-  
augen an. Sofort verstehe ich, warum der  
Schriftsteller Ismail Kadare seinen Heimat-  
ort als „vorzeitliches Wesen“ beschrieb  
und befand: „Schwer zu glauben, dass sich  
unter diesen festen Panzern das weiche  
Fleisch des Lebens regt.“ Entsprechend  
überrascht sind wir, dass innen wuselig  
ist, was von außen so abweisend wirkt.

**Tirana erzählt von  
der wechselvollen Geschichte  
des Landes**

Die Gassen sind voll, als wir zur Festung  
hochsteigen, die über dem Ort hockt und  
wacht. Unter uns macht sich die giganti-  
sche Dropull-Ebene breit, sie ist platt wie  
ein Brett und wird flankiert von elefan-  
tenfarbenen Gebirgszügen – uralte

Dickhäuter mit Falten und Narben. Diese  
Bergwelt beengt nicht, sie berauscht mit  
ihrer Weite.

So archaisch die Natur, so dynamisch  
ist Albaniens Geschichte. Auf dem Skan-  
derbeg-Platz in der Hauptstadt Tirana  
lasse ich vor dem Rückflug mit einer klei-  
nen Pirouette die Jahrhunderte an mir  
vorüberfliegen: Den Grundstein des Kul-  
turpalasts hat 1959 der sowjetische Staats-  
chef Nikita Chruschtschow gelegt, die gel-  
ben Gebäude wurden von italienischen,  
Mussolini-treuen Architekten erbaut, die  
Et'hem Bey Moschee erzählt von der  
osmanischen Herrschaft, die Statue des  
Nationalhelden Skanderbeg vom Frei-  
heitskampf gegen die Osmanen. Dahinter:  
postmoderne Hochhäuser. Von wegen  
Stillstand! Ich nehme so viel mit aus Alba-  
nien und lasse nur zurück: einen Tanga. >

**NEUE STAFFEL MITTWOCH 20:15 KAMPF DER REALITYSTARS**

AUCH AUF **RTL +** @ **RTLZWEI.DE** #**KAMPFDERREALITYSTARS**

**RTLZWEI**

# Susannes Tipps für Albanien

## HINKOMMEN UND RUMKOMMEN

Rundreise. Die 9-tägige Gruppenreise „Albanien multiaktiv – die Albanische Riviera per Rad, Kajak und zu Fuß erleben“ kostet ab 1750 Euro pro Person im DZ/VP, inkl. Flug, Kleinbus mit Fahrer, deutschsprachige Reiseleitung, Transfers und Besichtigungsprogramm. Durchschnittliche Fitness genügt übrigens (weltweitwandern.at).

## ÜBERNACHTEN

**Hotel Sofo Llogara.** Gute Wanderbasis im Llogara Nationalpark: auf 850 Meter Höhe gelegen und im Stil einer Mountain Lodge erbaut. DZ/F ab ca. 70 Euro (Llogara, Tel. 068/209 19 31, hotel-sofo.al).

**Rapo's Resort Hotel.** Gepflegte Zimmer mit Balkon zum schönen Pool. Keine fünf Minuten zum Strand! DZ/F ab ca. 50 Euro (Himara, Tel. 03 93/228 57, raposresorthotel.com).

**Hotel Riviera.** Aufwachen mit Meeresrauschen: entspannte Pension mit großen Zimmern an der autofreien Strandpromenade von Qeparo, jedes mit Außenbereich. Gutes Frühstück, z.B. „Petulla“, warme frittierte

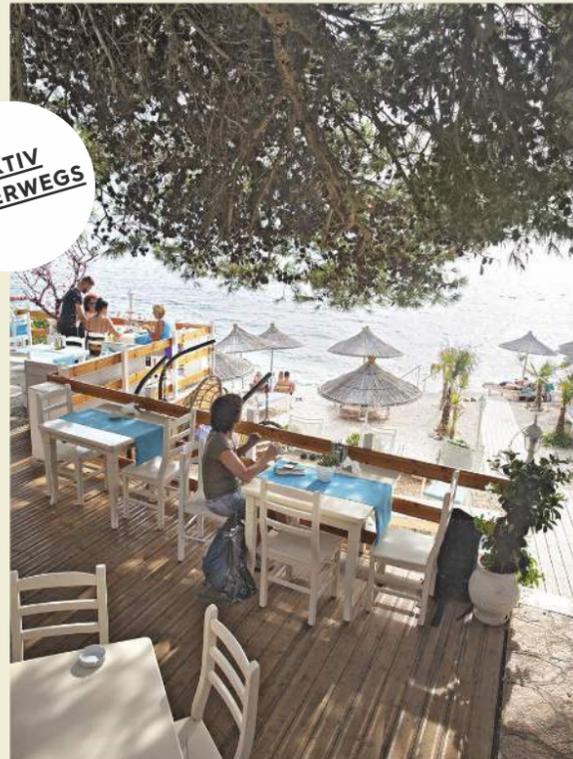
Krapfen. DZ/F ab ca. 40 Euro (Qeparo, Rruga Plazhit, Tel. 069/629 01 58).

**Guesthouse Kris.** Das Natursteinhaus mit Innenhof, Terrasse und schönem Blick ins Osumi-Tal liegt ruhig am Rand des historischen Burgviertels. DZ/F ab ca. 30 Euro (Berat, Rrugica Panajot Haxhimihali, Tel. 069/540 09 79, guesthouse-kris.business.site).



**Traditionelles Ambiente: das „Hotel Kastor“ in der Bergstadt Gjirokastra, die zum Unesco-Welterbe gehört. DZ/F ab 40 Euro (Cerciz-Topulli-Platz, Tel. 084/25 01 85)**

AKTIV  
UNTERWEGS



**Im Beach-Restaurant „La Petite“ werden frische Säfte und Salate unter Pinien serviert – Korfu-Blick inklusive! (Sarandë, Rruga Butrinti, Tel. 069/533 22 43)**

## GENIESSEN

**Bar Kafe Opera.** Perfekter Einstieg in Tirana: Auf der Terrasse des Kulturpalasts am Skanderbeg-Platz einen „Schwanensee-Eisbecher“ essen (ca. 2,50 Euro).

**Restorant Noeli.** Hier wird Hausmannskost gekocht, z.B. „Dhia“, Schwarze Ziege, 500 g ca. 8 Euro (Llogara, Tel. 068/352 91 41).

**Panorama Restaurant.** Am über 1000 Meter hohen Llogara-Pass gelegen – mit Meerblick-Terrasse. Mutige probieren gebratenen Lammkopf für ca. 2,50 Euro oder Herz und Leber

gegrillt für ca. 6 Euro (Llogara, Tel. 069/620 12 50, panorama-restaurant.al).

**Sunset Boulevard.** Top für den Sundowner: Die netten Brüder Kris und Johnny servieren an der autofreien Promenade gute Cocktails, z.B. „Missionary's Downfall“ mit Rum und Pfirsichlikör (ca. 5 Euro; Qeparo).

**Ujëvara e Borshit.** Location mit natürlicher Klimaaufnahme: Auf kleinen Plateaus im Wasserfall wird unter Platanen italienische Küche serviert, z.B. Seafood-Risotto für ca. 6,50 Euro (Borsh, Tel. 069/543 25 05).

## Reisen

**Restorant Agimi & S.** Modernes Ambiente, Terrasse und gehobene Küche, z.B. Risotto mit Trüffeln für ca. 7 Euro (Sarandë, Rruga Butrinti, Tel. 085/22 34 12, hotelagimi.com)

## ERLEBEN

**Festung Porto Palermo.** Hinter meterdicken Mauern hauste hier auf der Halbinsel Anfang des 19. Jahrhunderts der osmanische Herrscher Ali Pascha. Vom Dach aus hat man Rundumblick über die Bucht von Porto Palermo. Eintritt ca. 2,50 Euro.

**Alt-Qeparo.** Einst im sicheren Abstand zu Piraten erbaut, ist das malerische Bergdorf heute halb

verfallen. Der anderthalbstündige Aufstieg ab Qeparo ist steil, dafür kann man oben bummeln und bei einem Kaffee den Blick über die Ionische Meer bewundern.

**Butrint.** Die antike Stadt auf einer grünen Halbinsel in der Lagune von Butrint ist die meistbesuchte archäologische Stätte Albanien. Beim Spaziergang durch das Unesco-Welterbe entdeckt man steinerne Zeugen aus 2500 Jahren Geschichte. Eintritt ca. 8 Euro.

**Zitadelle von Gjirokastra.** In der Festung befinden sich ein ethnologisches und ein Militärmuseum. Der kurze Aufstieg lohnt aber allein schon wegen des sensationellen Blicks über die Dropull-Ebene.

## EINKAUFEN

**Edua Healthy Shop.** Drinnen kann man sich mit Souvenirs wie Raki und Honig eindecken, draußen eine „Paschasuppe“ mit Hackbällchen genießen (ca. 3 Euro; Gjirokastra, Rruga Gjin Bue Shpata).

**Anna Lee.** Die Boutique führt feminine Mode mit traditionellen Mustern in neuer Interpretation (Tirana, Rruga Brigada 8).

**Pazari i Ri.** Fürs Finale in Tirana: In der modernen Markthalle am neuen Basar nach Mitbringeln stöbern und sich anschließend in einem der vielen Cafés stärken (Tirana, 600 m östlich des Skanderbeg-Platzes).

## TELEFON

Die Vorwahl von Albanien ist die 00355, im Land die 0 vor der Ortsvorwahl weglassen.

Hätte ich das gewusst ...

Badeschuhe für die Kiesstrände mitzunehmen wäre schlaue gewesen. Und Ohrstöpsel für die Nächte – in Albanien liebt man laute Musik.

## Anzeige

Erst fehlte mir die Motivation, dann fehlte mir die Kraft. Aber Übung macht bekanntlich die Meisterin: Heute sehe ich im „Herabschauenden Hund“ nicht mehr aus wie ein sterbender Schwan. Linda, 38

## Erst durchatmen, dann durchstarten.

Ich bin Linda, 38 Jahre alt, und mache jetzt schon so lange Yoga, dass ich mir ein Leben ohne es gar nicht mehr vorstellen kann. Ich habe das Gleichgewicht, kann Positionen halten – und dabei auch noch entspannt atmen. Aber ich bin ehrlich: Das war nicht immer so.

Ich war immer rund um die Uhr für meine Familie und meine zwei Jungs im Einsatz, aber habe ich dabei auch mal was für mich gemacht? Nein. Ich wusste, dass ich es ändern will, ich wusste nur nicht wie. Meine Schwester hat mir dann irgendwann vom Yoga vorgeschwärmt. Das ist nichts für mich, habe ich ihr dann direkt gesagt. Zum Glück war sie hartnäckig und hat mich einfach mal in einen Kurs mitgenommen. Und was soll ich sagen? Es tat weh. Und es tat gut. Zwar haben meine

Arme nicht lange mitgemacht, aber ich konnte mich trotzdem voll auf mich und meinen Körper konzentrieren – bin dabei sogar zur Ruhe gekommen. Also doch genau das Richtige für mich.

Nicht nur beim Yoga muss man kurz innehalten und tief einatmen, um dann entspannt weiterzumachen. Mit Schüßler-Salzen ist das genauso: Ich halte inne, um auf meinen Körper zu hören. Und wenn ich spüre, dass etwas nicht in Ordnung ist, nutze ich bei kleineren Beschwerden die sanfte Aktivierung durch die Schüßler-Salze, um meine Selbstheilungskräfte zu stärken. So bringe ich meine Gesundheit schnell wieder in ihr natürliches Gleichgewicht.

**DHU Schüßler-Salze – das Original. Seit 1873.**



Wie Linda vertrauen unsere Kunden unserer 147-jährigen Erfahrung.

## Schüßler-Salze Wirkprinzip

Nach Dr. Schüßler geben Schüßler-Salze den Zellen Impulse und fungieren wie ein Türöffner zur besseren Aufnahme und Verarbeitung von essenziellen Mineralstoffen. So kann man bei einer Vielzahl von Beschwerden die Gesundheit aktiv stärken.



QR-Code einscannen und mehr erfahren oder unter [www.schuessler.dhu.de](http://www.schuessler.dhu.de)

DHU Schüßler-Salze Nr. 3 und Nr. 7 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3<sup>®</sup> Ferrum phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel. Magnesium phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 7. Anwendungsgebiete: Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s\_adv22\_j\_EV