



- ENJOY -  
**SUNNY  
DAYS**

—  
DIE SCHÖNSTEN INSELN  
IM MITTELMEER



+ KUNTH +



*Die weiße Kuppelkirche Panagia Thalassitra steht an der Steilküste von Milos, der westlichsten Insel der größeren Kykladen in der Südlichen Ägäis.*





*Ischia ist eine Thermalinsel der Antike. Im 17. Jahrhundert entdeckte man heilende Quellen wieder, die bereits die alten Griechen genutzt hatten.*





*Karibisch mutet die Farbenpracht von türkisfarbenem Wasser und Inselgrün des Lichadonisia-Archipels an, der sich nördlich von Euböa erstreckt.*







# ENJOY SUNNY DAYS!

»WER, DER JEMALS DIE UFER DIESES KLASSISCHEN MEERES BESUCHTE, HAT BEIM ERSTEN ANBLICK SEINES WASSERS NICHT EINE EHRFÜRCHTIGE VERZÜCKUNG, JA NAHEZU EINE ERGEBENHEIT VERSPÜRT UND EINE UNWILLKÜRLICHE DANKBARKEIT AN DIESEN GEHEILIGTEN WELLEN ZU STEHEN?« WAS DEN BRITISCHEN NATURFORSCHER EDWARD FORBES IM 19. JAHRHUNDERT BEWEGTE, VERSPÜRT EIN JEDER, DER ES BESUCHT: DEM MITTELMEER WOHNTE EIN GANZ BESONDERER ZAUBER INNE, DEM SICH WOHL KEIN GAST AN SEINEN Ufern ENTZIEHEN KANN. DAS MEER UND SEINE INSELN SIND TIEF IN DER EUROPÄISCHEN GESCHICHTE UND KULTUR VERWURZELT. WAR ES DOCH DER ERSTE OZEAN, DER SICH »BÄNDIGEN« LIESS: BIS ZU DEN »SÄULEN DES HERKULES«, DER STRASSE VON GIBRALTAR, KONNTE MAN ES SCHON IM ALTERTUM ERKUNDEN UND VIELE HOCHKULTUREN WIE DIE DER RÖMER, MINOER ODER OSMANEN UMKÄMPFTEN ES, BEZWANGEN ES UND LIESSEN PRÄCHTIGE PALÄSTE UND DIE ERSTEN GROSSSTÄDTE AN SEINEN KÜSTEN ERRICHTEN.

RUND 4300 INSELN LIEGEN IM MITTELMEER, VON DENEN NUR EIN BRUCHTEIL BEWOHNT IST. UND SIE KÖNNTEN KAUM UNTERSCHIEDLICHER SEIN: DIE INSELWELT DER KYKLADEN UND SPORADEN IM ÖSTLICHEN MITTELMEER LOCKT MIT DEN ZEUGNISSEN EINER VIELTAUSENDJÄHRIGEN GESCHICHTE: AUF RHODOS UND SAMOS, AUF KOS UND SANTORIN STEHEN MONUMENTE DES KLASSISCHEN GRIECHISCHEN ALTERTUMS NEBEN MITTELALTERLICHEN KREUZRITTERBURGEN, BYZANTINISCHEN KIRCHEN UND OSMANISCHEN MOSCHEEN, EINE URALTE BÄUERLICHE KULTUR UND DER MODERNE TOURISMUS SIND HIER AUF VIELFÄLTIGE WEISE VERBUNDEN. AUF DEN BALEAREN KOMMEN PARTYGÄNGER, NACHTSCHWÄRMER UND NATURLIEBHABER GLEICHERMASSEN AUF IHRE KOSTEN. IN DEN TOURISTISCHEN ZENTREN VON MALLORCA, IBIZA, ABER AUCH VON VIELEN INSELN IN DER KVARNER BUCHT UND VOR DER DALMATINISCHEN KÜSTE FINDEN SICH

GELEGENHEITEN ZUM TANZEN UND FEIERN BIS IN DIE MORGENSTUNDEN, IN DEN UNVERGLEICHLICHEN NATURLANDSCHAFTEN DER INSELN GIBT ES ABER AUCH VIELE UNBERÜHRTE UND ABGESCHIEDENE PLÄTZCHEN ZU ENTDECKEN.

ROMANTISCHE KLEINE FISCHERDÖRFER, HERRLICHE HÄFEN UND ALTE SEERÄUBERSTÄDTCHEN MIT EINER HERZLICHEN BEVÖLKERUNG, DIE ECHTE GASTFREUNDSCHAFT LEBT, LASSEN JEDEN INSELBESUCH ZU EINEM ERLEBNIS WERDEN. DAS BUCH ENTFÜHRT AUF GROSSE UND KLEINE INSELZIELE, ERZÄHLT VON LANGEN SONNENTAGEN UND VERRÄT NICHT NUR, WO MALERISCHE BUCHTEN VERSTECKT LIEGEN, SONDERN AUCH, WO DER LECKERSTE FISCH AUF DEM TELLER LANDET UND WO MAN MIT BLICK AUF DAS MEER NÄCHTIGEN KANN. DIE »INSELN DES LICHTS« LADEN ZU UNBESCHWERTEN SOMMERTAGEN EIN. REISEN SIE MIT UND GENIESSEN SIE DIE SCHÖNSTEN INSELN IM MITTELMEER!



*Links: Der Name von Klein-Venedig, einem Stadtviertel von Mykonos-Stadt geht auf die einstigen Herrscher aus der*

*Lagunenstadt zurück. Rechts oben: Die Skyline der maltesischen Hauptstadt Valletta prägen die St. Paul's Cathedral und*

*die große Kuppel der Karmeliterkirche. Rechts unten: Der Strand bei Cala d'Hort ist einer der beliebtesten Ibizas.*

# INHALT

## WESTLICHES MITTELMEER

- 16 #01 Îles d'Hyères
- 22 #02 Korsika
- 28 #03 Mallorca
- 34 #04 Menorca
- 40 #05 Ibiza
- 46 #06 Formentera
- 52 #07 Elba
- 58 #08 Sardinien
- 64 #09 Capri
- 70 #10 Ischia
- 76 #11 Ponza
- 82 #12 Äolische Inseln
- 88 #13 Ustica
- 94 #14 Sizilien
- 100 #15 Pelagische Inseln
- 106 #16 Malta
- 112 #17 Gozo

## ADRIA

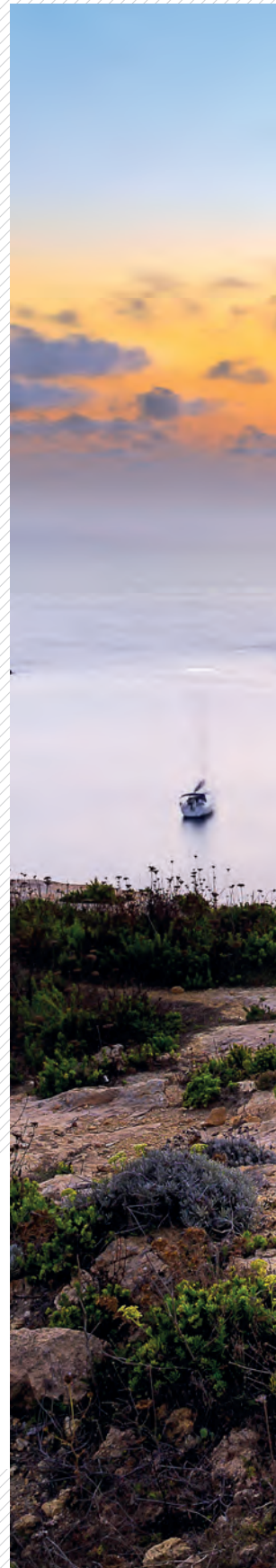
- 120 #18 Krk
- 126 #19 Cres
- 132 #20 Rab
- 138 #21 Lošinj
- 144 #22 Pag
- 150 #23 Brač
- 156 #24 Hvar
- 162 #25 Korčula
- 168 #26 Mljet
- 174 #27 Elafitische Inseln

## ÖSTLICHES MITTELMEER

- 182 #28 Korfu
- 188 #29 Kefalonia
- 194 #30 Zakynthos
- 200 #31 Nördliche Sporaden
- 206 #32 Euböa
- 212 #33 Lesbos
- 218 #34 Mykonos
- 224 #35 Paros
- 230 #36 Naxos
- 236 #37 Milos
- 242 #38 Santorin
- 248 #39 Samos
- 254 #40 Ikaría
- 260 #41 Patmos
- 266 #42 Kos
- 272 #43 Rhodos
- 278 #44 Kreta
- 284 #45 Zypern
- 290 #46 Marmara-Inseln
- 294 #47 Prinzeninseln
- 298 #48 Kekova

- 302 Register
- 303 Bildnachweis
- 304 Impressum

Rechts: Auf dem Fungusfelsen vor der Dwejra-Bucht auf Gozo wuchsen einst wohl sagenumwobene Pilze, denen eine solch gute Heilwirkung nachgesagt wurde, dass der Malteserorden den Felsen vor Plünderern bewachte.





# WESTLICHES MITTELMEER



*Die kleine Baleareninsel Formentera bietet Ruhe und Beschaulichkeit sowie Landschaft pur, mit weiten Sandstränden und flachen Binnenseen.*







# #01

# ÎLES D'HYÈRES

ES IST NICHT LEICHT, IM SÜDEN EUROPAS EIN VERZAUBERTES UND UNBERÜHRTES FLECKCHEN ZU FINDEN – STATT MASSENTOURISMUS UND DEM GEFÜHL, ES WÄREN SCHON MILLIONEN MENSCHEN VORHER AM SELBEN ORT. DIE GOLDENEN INSELN VOR HYÈRES HABEN SICH EINE EIGENE AURA DER UNBERÜHRTHEIT BEWAHRT, AUCH WENN SIE LÄNGST KEIN GEHEIMTIPP MEHR SIND. VOR ALLEM PORT CROS, WO EIN GROSSTEIL DER INSEL UND EIN BREITER MEERESGÜRTEL SEIT JAHRZEHNEN VOM NATURSCHUTZ BEHÜTET WERDEN. ABER AUCH LEVANT, WO SCHON SEIT DEN 30ER-JAHREN DES 20. JAHRHUNDERTS EINE NATURALISTEN-KOMMUNE LEBT, MITTLERWEILE IN DRITTER UND VIERTER GENERATION. SELBST DAS DEUTLICH ERSCHLOSSENERE PORQUEROLLES VEREINT DIE SANFTHEIT DER CÔTE D'AZUR MIT EINEM HAUCH WILDER SCHÖNHEIT. DAZU TRÄGT AUCH BEI, DASS DIE AUTOS DER BESUCHER AUF DEM FESTLAND VERBLEIBEN MÜSSEN, DIE WEGE NUR PER PEDES ODER MIT DEM FAHRRAAD ZURÜCKZULEGEN SIND.

*Oben: Der Naturpark Port-Cros ist der erste Nationalpark Europas, der terrestrische und maritime Zonen vereint. Hier geht der Blick auf den schwarzen Strand von Langoustier.*

*Links: Die Île de Porquerolles bietet herrliche Sandbuchten und ist ein beliebter Anlegeplatz bei Seglern.*

## ○ PORQUEROLLES

### FORT DE L'ALYCASTRE

Ein Drache namens La Lycastre soll einst in der Bucht sein Unwesen getrieben haben, bis ein mutiger Jüngling ihn besiegt habe. Hoch oben thront seit fast 400 Jahren ein unter Richelieu errichtetes Fort zur Verteidigung Frankreichs, seine trutzigen Mauern überragen die alten Kiefern und sind weithin sichtbar. Die Ruine lässt die vielfältige Geschichte der Goldenen Inseln ahnen, auf denen Piraten und Heilige, Ritter und Räuber, Zyniker und Idealisten ihre Spuren hinterlassen haben.

## ○ PORT-CROS

### NATIONALPARK PORT-CROS

Das Besondere an den Wäldern auf Port-Cros ist gar nicht so sehr ein außergewöhnlicher Baum- und Buschbestand, sondern ihre Unberührtheit. Es sind vornehmlich Erdbeerbäume und Aleppo-Kiefern, die hier wachsen. Unter ihrem Schattendach entfaltet sich eine Atmosphäre wilder und wohltuender Einsamkeit, da die meisten Insel-Tagesbesucher sich schnorcheelnd an den Stränden tummeln. Hin und wieder taucht ein Hobby-Ornithologe am Wegrand auf, geduldig das Objektiv ins dichte Grün gerichtet, wo

**FÜR WEN GEEIGNET?** NICHTS FÜR PARTYGÄNGER, UMSO MEHR FÜR LIEBHABER STILLER STRÄNDE, SCHATTIGER WALDWEGE UND SCHÖNER AUSSICHTEN. TAUCHER UND SCHNORCHLER KOMMEN EBENFALLS AUF IHRE KOSTEN, VOR ALLEM AUF PORT-CROS. KINDERWAGEN- UND ROLLSTUHLFREUNDLICH IST NUR PORQUEROLLES. WER GERN AN STRÄNDEN LIEGT, WO KLEIDUNG KEINE ROLLE SPIELT, IST AUF LEVANT GENAU RICHTIG. PAZIFISTEN, NICHT ERSCHRECKEN: EIN GROSSTEIL DER INSEL IST MILITÄRISCHES SPERRGEBIET. FÜR RAUCHER WICHTIG IST, DAS AUF PORT-CROS GENERELLES RAUCHVERBOT IM FREIEN GILT. WER MIT KINDERN REIST, SOLLTE DIE SPRÖSSLINGE DARAUF VORBEREITEN, DASS AUSFLÜGE AUCH OHNE SPIELPLÄTZE ODER KARTBAHNEN SPASS MACHEN KÖNNEN.



Bilder links: Der Frachter »Donateur« versank einst vor Porquerolles und ist heute ein Ziel für Taucher, die hier auch auf

Skorpionfische treffen. Ganz oben: Auf Port-Cros gibt es keine Straßen, nur Fußwege, die von einer üppigen Vegetation mit

Erdbeerbäumen, Rosmarin- und Myrtensträuchern umgeben sind. Oben: Plage Notre-Dame auf Porquerolles.



Rechts: Karibisch mutet das türkisblaue Wasser vor der Plage Notre-Dame auf der Plage Notre-Dame auf der Plage Notre-Dame an. Nur die Pinienhaine erinnern daran, dass man sich immer noch am Mittelmeer befindet.



im Frühjahr vor allem Zwergadler und Wanderfalken nisten.

**UNTERWASSERLEHRPFAD PLAGE DE LA PALUD**  
Sechs gelbe Bojen markieren auf der Wasseroberfläche, wo unter Wasser lehrreiche Informationen auf Taucher und Schnorchler warten, die zwischen Strand und den Rascas-Felsen einen maritimen Teil des Naturschutzgebietes Port-Cros erkunden. Sanft wogt das gefährdete Neptungras mit den Bewegungen des Meeres. Die grüne Kinderstube zahlreicher Fische wie der schönen Goldstriemenbrasse oder der stoischen Zackenbarsche gehört zu den Höhepunkten eines derartigen Unterwasserausfluges.

#### ○ LE LEVANT

##### **DOMAINE DES ARBOUSIERS**

Sie sehen eher aus wie rote Litschis, die Früchte des Erdbeerbaums. Und ihr Geschmack erinnert fern an fade und sehr weiche Hagebutten. Doch das macht die rot-braun berindeten Büsche, in denen einige Raupen der Erdbeerbaumfalter ihrem unermüdlichen Mahl nachgehen, nicht weniger interessant. Wer zur richtigen Jahreszeit genauer hinschaut, findet vielleicht sogar einen der grünen Kokons, in denen die Raupen zu den schönen orange-dunkelbraunen Tagfaltern werden, die im Mai oder im September unbekümmert durch das geschützte Areal tänzeln. Nicht nur die Schmetterlinge sind unbekümmert. Wie in den meisten der nicht-militärisch genutzten Flächen der Insel gilt auch in der Domaine des Arbusiers: Weniger ist

mehr. Wer also schon immer einmal ein Naturreservat nackt durchstreifen wollte, ist hier genau richtig.



## STRÄNDE

#### ○ PORQUEROLLES: PLAGE NOTRE-DAME

Es muss niemand in die Karibik fliegen, um für eine Weile Karibikgefühle zu kultivieren – es reicht der Plage Notre-Dame auf Porquerolles. Flacher traumhafter Sandstrand, azurblaues kristallklares Wasser, eine warme Meeresbrise – wer zwischendurch die Augen schließt, weiß plötzlich nicht mehr genau, wo Europa aufhört und die karibischen Inseln anfangen. Zwar sind es Pinien statt Palmen, die den Strand säumen, und es fliegen auch keine buntschnäbeligen Tukane zwischen ihren Zweigen, sondern nur einheimische Vögel. Doch der tagtägliche europäische Trubel kann für die Zeit des Strandaufenthaltes jedenfalls vergessen werden. Am besten mit dem Fahrrad anreisen, er liegt etwa vier Kilometer vom Dorf entfernt.

#### ○ PORQUEROLLES: PLAGE D'ARGENT

Nahe am Dorf gelegener kleinkinderfreundlicher Sandstrand mit Toiletten und Restaurant. Leider liegen weder Geld noch Silberschätze im Sand, wie der Strandname suggeriert, dafür manchmal Streifen getrockneter Algen, an denen anspruchsvolle Standgänger Anstoß nehmen könnten.

### ○ PORQUEROLLES: CALANQUE DU BRÉGANÇONNET

Winziges Stückchen Sandstrand im Südwesten der Insel, mit großer Schnorchelfläche entlang der Felsen.

### ○ PORT-CROS: PLAGE DE LA PALUD

Nicht nur für Schnorchler ist der Strand ein schönes Ausflugsziel, auch diejenigen, die einfach gern aufs Meer schauen oder sich sonnen, sind eingeladen, sich hier eine Auszeit zu gönnen. Da auf der Insel nur eine begrenzte Anzahl Besucher pro Tag erlaubt ist, kann es vorkommen, dass kein anderes Menschenwesen anzutreffen ist auf dem etwa 45-minütigen Weg vom Dorf zum Strand.



## ÜBERNACHTEN

### Porquerolles: Hotel Villa Saint-Anne //

Zentral am Dorfplatz gelegenes, freundlich eingerichtetes Hotel mit zuvorkommendem Personal und üppigem Frühstück.

// [www.sainteanne.com](http://www.sainteanne.com)

**Port-Cros: Hotel Le Manoir //** Ein wenig langsamer als draußen verrinnt die Zeit in dem alten Gemäuer, dessen Räume schlicht, aber stilvoll möbliert sind. Einige berühmte Gäste haben hier schon genächtigt. Hervorragende provenzalische Küche.

// [www.hotel-lemanoirportcros.com](http://www.hotel-lemanoirportcros.com)

**Levant: Heliotel //** Stylish und unkonventionell präsentiert sich das Heliotel. Anders ist es auch kaum vorstellbar inmitten einer alten Nudisten-Gemeinschaft. Großartige Gastgeber, wunderschöne Aussicht, gutes Essen – aber nichts für verschämte Gemüter.

// [www.heliotel.net](http://www.heliotel.net)

### ○ LEVANT: PLAGE DES GROTTES

In der blauen Stunde zwischen Tag und Nacht würde es auf dieser Insel niemanden überraschen, eine Meerjungfrau auf einem der dem Strand vorgelagerten Felsen vorzufinden. Alles wirkt ein wenig verzaubert auf Levant, auch der kleine felsgesäumte Sandstrand, an dem Nacktsein Pflicht ist.



## SHOPPING

### ○ DOMAINE PERZINSKY

Weingüter müssen kein stattliches Alter vorweisen, um Qualität zu demonstrieren. Es sind die Liebe und Sorgfalt, mit der die Weinstöcke und ihre Trauben behandelt werden, kombiniert mit der Gabe, einem Wein Tiefe und Individualität zu verleihen, worauf es ankommt. Der von russischen Auswanderern gegründete Familienbetrieb strahlt dies aus. Interessenten sind täglich willkommen.

// [domaine-perzinsky.com](http://domaine-perzinsky.com)

### ○ MARKT IN GIENS

Kleiner bezaubernder Wochenmarkt mit typischen regionalen Produkten an schön arrangierten Ständen: jeden Dienstag auf der Halbinsel Giens, nicht weit entfernt von den Hyerischen Inseln. Es fährt eine Fähre zwischen La Tour Fondue auf Giens und Porquerolles.

### ○ ART IMAGES

Nicht nur originelle Postkarten können in der winzigen Galerie erstanden werden, sondern vor allem regionale Gegenwarts Kunstwerke, mitten in Giens, nahe dem Fährhafen La Tour Fondue.

// [beenaps.com/galerie-art-images-giens](http://beenaps.com/galerie-art-images-giens)

# AUF KEINEN FALL VERPASSEN

## BARFUSS GROSSARTIGE GEGENWARTSKUNST ERKUNDEN

Die Liste der im Museum der Fondation Carmignac auf Porquerolles versammelten Gegenwartskünstler zeigt, worauf die Stiftung Wert legt: höchste Qualität. Das Who's who der letzten Jahrzehnte versammelt sich unter diesem Dach. Durch die Fenster lässt sich zum Meer schauen, an den Wänden hängen unter anderem Werke von Gerhard Richter, Yves Klein oder Liliana Porter, im Park stehen nicht minder hoch dotierte Skulpturen.



## WEINVERKOSTUNG IN DER DOMAINE DE LA COURTADE AUF PORQUEROLLES

Die Weine dieses biologisch betriebenen Weingutes gehören unter Kennern zum Besten, das Frankreich zu bieten hat. Vor Ort schmecken die berühmten Tropfen noch besser – vielleicht, weil der Geruch der Trauben, aus denen sie gemacht sind, in der Luft liegt.



## ALLEIN UNTER PINIEN WANDELN

Ein Spaziergang abseits der Hauptwege zu den Stränden auf Port-Cros lässt an Robinson und seine Insel denken. Nur das Zirpen der Zikaden ist zu hören, die Luft flimmert und duftet nach Kiefern. Jene, die es einsam, wild und trotzdem heiß lieben, ohne Europa verlassen zu wollen, finden auf Port-Cros Momente tiefsten Glücks.



## NACKT ESSEN GEHEN IN HÉLIOPOLIS

Wer im Restaurant des Héliotel speisen möchte, muss sich nicht überlegen, was er oder sie anzieht, um einen netten Abend zu verbringen, sondern was sie ausziehen wollen. Denn hier darf auch nackt gespeist werden! Die Atmosphäre im Restaurant ist tiefenentspannt, das Essen schmeckt vorzüglich.

