

KAM BOD SCHA




Wo der große Fluss das Leben bestimmt
Antworten finden in der Ruinenstadt
Spür die grüne Kraft des Dschungels

Reisen mit
**Insider
Tipps**

PHSAR THMAY (THMEI) (CENTRAL MARKET)

Das riesige ockergelbe Marktgebäude ragt seit den 1930er-Jahren wie ein Raumschiff in Art-déco-Verkleidung aus der Mitte Phnom Penhs: In den vier Gebäudeflügeln darfst du das Handeln nicht vergessen, egal, ob dich vor den Bergen aus Obst oder frittierten Taranteln die Qual der Wahl plagt, ob Juweliere dich unter der gigantischen Kuppel beschummeln wollen oder du nur Woks, Seide und Souvenirs (etwa die typischen **krama**-Schals) suchst. Einfach durchs Labyrinth treiben lassen. *Tgl. etwa 7–17 Uhr | am südlichen Ende der Street 61 | [☞ d3](#)*

FUTURES FACTORY

Streetfood und Design. Eine ehemalige Textilfabrik hat sich seit Eröffnung 2019 mit Hilfe der NGO *Friends International* in den Hotspot der jungen kreativen Szene Phnom Penhs verwandelt: Restaurants (wo junge Kambodschaner ausgebildet werden, wie *Let's Eat* | €) und kleine Cafés, Galerien, Secondhand und Boutiquen, Designer und Kunsthandwerker-Wochenendmarkt, Gratis-Live-Konzerte, Partys und Kino. Wer will, kann sich hier bei *Workshops* (Mo–Fr ca. 8.30–17 Uhr | 12–20 US\$ |  1–2 h) nachhaltig was basteln, etwa Ohrringe aus recycelten Rohstoffen. Oder aus einem alten Rugbyball wird eine neue (Hand-)Tasche ... *Tgl. ca. 8.30–22 Uhr | 215 Street 13, auch: Straße Preah Ang Eng, nördl. vom Nationalmuseum* | *Facebook: FuturesFactoryUnlimitedCreativityCambodia* | [☞ e3](#)

PHSAR TUOL TOM PONG

Der überschaubare *Russenmarkt* ist eine wahre Fundgrube. Wenn du dich an den Bergen von Reifen, Werkzeug und Stoßdämpfern vorbeigearbeitet hast, kannst du hier alles Mögliche in unaufdringlicher Atmosphäre erstehen: Buddhas und Apsaras jeder Größe, Echtes und Fakes wie Antiquitäten und Markenimitate, Seidenschals, Porzellan, Kunsthandwerk und jede Menge Schnickschnack. *Tgl. 5–17 Uhr | Street 446/Ecke Street 155 im Süden der Stadt (Osteingang) | [☞ 0](#)*

BEAUTIFUL SHOES (SY PHAL)

Pumps und Boots, Slippers und Sandalen, alles aus Echtleder fertigt Sy Phal von Hand. Ob mit Leopardendmuster oder aus Krokodilleder, ob in rosa oder regenbogengestreift – **hier gibt's mittlerweile auch schön schrille Wunschprodukte. Den Lieblingsschuh oder Foto von zu Hause einfach mitbringen**, mindestens fünf, besser zehn Tage Zeit einplanen und wegen möglicher Änderungen nicht erst am Abreisetag abholen, soll ja schließlich passen! Frauenschuhe ab etwa 30 Euro. *Tgl. 8–18 Uhr | 138 Street 143, nahe Tuol Sleng | Facebook: BeautifulShoesSyPhal* | [☞ c6](#)

INSIDER-TIPP

**Wünsch dir
nen Schuh!**

SPORT & SPASS

KHMER ARCHITECTURE TOURS

Cyclo-Touren zu den 1960er-Jahre-Gebäuden im Stil der europäischen Nachkriegsmoderne (meist vom berühmten Architekten Vann Molyvann, Schüler von Le Corbusier), etwa Olym-

piastadion, Universität, Kinos und Villen, die heute teils als Boutiquehotels geführt werden. *Dreistündige Gruppentouren in Englisch: 15 US\$ p.P., Privattouren: ab ca. 45 US\$ | Tel. 089 82 17 12 | ka-tours.org*

MONSOON TOURS

Eins der ältesten Reisebüros des Lands (unter deutscher Leitung) ist spezialisiert auf Mekongtouren (mit Delphinbeobachtung), Birdwatching, aber auch landesweite Touren. *21 C Street 371 | Sangkat Teok Thla (Bezirk Khan Sen Sok) | Tel. 011 984879 | monsoontours.com*

SUNSETCRUISE AUF DEM MEKONG ★

Wenn die Sonne rotgolden hinter dem Königspalast versinkt, kann jeder zuschauen – sozusagen in der ersten Reihe – von den Sunsetcruise-Booten auf dem Tonle Sap und dem Mekong. Bei Khmer-Pop, Hip-Hop oder ganz romantisch bei Champagner und Kanapees – für jede Geldbörse ist der passende Törn dabei. Ganze Bootscharter gibt's schon ab 10–25 US\$ pro Stunde und Boot (je nach Ausstattung und Größe); die Boote liegen zwischen Street 144 und Street 130 sowie am Passagierhafen nahe Street 104, z. B. der *Kanika-Katamaran* (Tel. 089 84 89 59 | *kanika-boat.com*), der als „Floating Bar“ täglich den Mekong runterschippert, auch als *Dinner-Cruise* auf dem Tonle Sap.

Floatation (Tel. 017 53 15 14 | *maads.asia/floatation*) bieten jeden Abend exklusiv-romantische Sonnenuntergangs-Dinner-Fahrten auf einer alten,

umgebauten Reisbarke an. **Der Clou sind jedoch die am anderen Flussufer gelegenen *Mekong Floating Bungalows* und *Jungloos* – wenn man vom Flusstreiben gar nicht mehr genug kriegen kann** (ab 80 US\$ pro Nacht | *maads.asia/jungloo/jungloo-experience*). ☞ d-e 2-3

INSIDER-TIPP

Urwald & Iglo? Jungloo!

WAT BODUM PLAYGROUND 🧒

Etwas mehr Schatten dürfte es sein, aber man muss ja nicht unbedingt in der Mittagshitze herkommen: Auf dem Spielplatz gegenüber vom Wat Bodum im gleichnamigen Park geht es meist hoch her, tagsüber toben die Kids, nachts schwingen die Städter das Tanzbein. Gegenüber versorgen ein Khmer-Lokal und die vielen Imbissstände die Besucher. ☞ e4

WELLNESS

BODIA SPA

Ob Scrub, Wrap oder Detox, ob zwei oder vier Hände – hier ist das Nirwana nah: Eine Stunde (schwedische) Ölmassage kostet 39 US\$. *Tgl. 10–23 Uhr | Sothearos Blvd./Ecke Street 178 | Tel. 023 22 61 99 | bodia-spa.com | ☞ e3*

AUSGEHEN & FEIERN

Wenn du vom Trubel am Sisowath Quay genug hast: Einige nette Cafés, Bars und Lokale liegen in der schönen, kleinen Street 240 gleich südlich vom Königspalast (v.a. im Abschnitt zwischen Street 19 und Norodom Blvd.) mit Klassikern wie das *Tamarind*, *Free-*



Der Sisowath Quay, Phnom Penhs Lebensader. Hier wird flaniert, gegessen, gefeiert, gespielt

bird usw. Wenn mehr los sein darf, such dir ein Plätzchen in der Traveler-Ecke rund um die Streets 278 und 57 (Boeung Keng Kang, BKK, südlich des Independence Monuments).

ELEPHANT BAR

Berühmteste Bar Kambodschas: gemütliches Ambiente bei Pianobegleitung oder Jazz, überraschend preiswerten Cocktails (*halber Preis zur Happy Hour 16–21 Uhr*) und Billard. *Tgl. 14–24 Uhr | im Raffles Hotel Le Royal | raffles-hotels.de | ☎ c2*

PLAE PAKAA

Die einstündige Open-Air-Tanzshow des Plae-Pakaa-Ensembles im Nationalmuseum zieht die Zuschauer mit Drama und Romantik, traditionellem Tanz und modernen Elementen in den Bann. Manchmal werden hier auch Crashkurse in Khmer-Tanz angeboten, einfach

mal fragen und schön die Finger verbiegen. *Tgl. 19 Uhr | Eintritt ab 15, Dinner-show 30 US\$ | Tickets unter Tel. 017 9985 70 oder an der Abendkasse | National Museum | Street 13/Ecke Street 178 | cambodianlivingarts.org | ☎ e3*

SCHATTENFIGURENTHEATER & KHMER THEATER KOK THLOK

Unter den Roten Khmer wurden viele Künstler, Tänzer und Musiker ermordet. Am Wochenende werden in der Nationalbibliothek die alten Traditionen wieder lebendig: Schattenfiguren, Khmer-Tanz und königliches Ballett, begleitet von den typischen Klängen der Khmer-Flöte *Sro lai* und dem Xylophone *Ro niet*. Beim *Sbek thom* erzählen bis zu 2 m große, starre Figuren üblicherweise die Ramayana-Legende, beim *Sbek touch* (auch: toot) spielen kleinere, bewegliche Puppen Alltags-szenen (in ländlichen Gebieten oft

noch zur Aufklärung gegen Malaria oder Aids). *Jeweils 18.30 Uhr am Fr Sbek Touch und Royal Ballet, am Sa Sbek Thom und Musikdrama Yiké, am So Sbek Touch und Sbek Thom | National Library | Daun Penh Ave. (Street 92, westlich von Wat Phnom) | kokthlok-cambodia.com | ☎ c2*

SUNDOWN SOCIAL CLUB

Atempause über Wellblechdächern: Nach dem Kaufrausch auf dem Ruesenmarkt kannst du hier oben der Sonne zugucken, wie sie hinter Phnom Penhs Skyline abstürzt. Es weht immer ein laues Windchen, das Bier ist eisgekühlt, und kleinere Gerichte wie Tacos und Burger (auch vegan | €) kann man mit Ausblick aufs Gewusel genießen

(dem Wegweiser zur Rooftop Bar folgen).

Immer freitags ab 17 Uhr läutet die Happy

Weekend Gang mit DJs das Wochenende ein: mit Funk, Soul und House in der „No Problem Disco“! *Tgl. 16-23 Uhr | Eintritt frei | 86 Street 440 | Facebook: sundownsocialclub | ☎ c6*

INSIDER-TIPP

Wunder-Bar gratis

Film über die Pol-Pot-Ära besuchen (auf dem Areal gleich rechts). Aus dem Boden der Killing Fields über den Massengräbern schauen manchmal noch Stoffetzen hervor. Unter dem Dach des pagodenartigen Turmhäuschens stapeln sich unzählige Totenschädel, die den Besucher aus leeren Augenhöhlen anstarren. Auf den Feldern nahe Phnom Penh erschlugen die radikalen Steinzeit-Kommunisten 1975-79 mehr als 10 000 Menschen. Während der fast vierjährigen Schreckensherrschaft unter Pol Pot sind insgesamt etwa 1,5 Mio. Kambodschaner umgekommen. *Tgl. 8-17 Uhr | Eintritt 6 US\$ inkl. deutschsprachigem Audioguide | 🕒 2h | ☎ H5*

PHNOM TAMAO WILDLIFE RESCUE CENTER 🐼

45 km/1,5 h von Phnom Penh (Taxi)

Die landesweit beste (private) Tier- schutzeinrichtung mit mehr als 1200 Tieren auf 25 km². Hier finden viele aus illegalem Fang gerettete Tiere Unterkunft. Schwarzbären, Rehwild, Tiger und Elefanten leben in teils begehbaren Gehegen – am meisten los ist bei den Gibbons, die man auch füttern darf. Oder man lässt sich ein T-Shirt bemalen – mit dem Elefantenrüssel. *Tgl. 8-16 Uhr | Eintritt 5, Kinder 2 US\$; Tagestouren 100 US\$, Kinder (3-16 J.) 60 US\$ | wildlife-alliance.org | 🕒 2h | ☎ H5*

RUND UM PHNOM PENH

KILLING FIELDS (CHOEUNG EK) 🚩

15 km/40 min von Phnom Penh (Taxi)
Der Ort ist nationale Gedenkstätte und makabre Touristenattraktion zugleich. Als erstes sollte man das Museum mit Fotos der Opfer und einem

KEP

(☎ G6) Dieser 20 000-Seelen-Ort hatte seine glorreiche Zeit als Som-



Eindruckliche Erinnerung an vier Jahre des Schreckens: Gedenkstätte Killing Fields

merfrische während der französischen Kolonialherrschaft: Kep-sur-Mer.

Auch die königliche Familie vergnügte sich hier einst bei Wassersport, Rock'n Roll und am Roulettetisch. Die Roten Khmer machten dem elitären Treiben 1975 ein Ende und zerstörten den verhassten bourgeoisen Ort fast gänzlich. Der Spuk in der Geisterstadt hielt bis Mitte der 1990er-Jahre an. Heute erlebt das wochentags immer noch ganz wunderbar verschlafene Kep seine Wiederauferstehung als Wochenendziel – wenn die Einheimischen anreisen zum Picknick und Bad im Meer in voller Montur. Manch einer munkelt schon von Kreuzfahrtpier, Kasino und Golfplatz. Fest steht: An der Uferpromenade dreht sich alles nur um eines – Krabbenkutter, Krabbenmarkt und eine gigantische Bronzekrabbe.

SIGHTSEEING

KÖNIGLICHE VILLEN

Die moderne, verlassene Wochenendvilla (*Damnaksdach*) Exkönig Sihanouks (*Eintritt 1 US\$*) thront auf einem Hügel oberhalb des Kep-Strands mit fast zugewachsener Aussicht. Eine zweite, weniger bekannte königliche Villa ca. 3 km östlich an der Uferstraße ist eindrucksvoller: ein Kolonialbau mit Garten, freskengeschmückter Fassade, geschwungener Treppe im Innern.

Die Einschusslöcher in den Fassaden weiterer Villenruinen lassen das Wüten der Roten Khmer erahnen. Einige Juwelen der New Khmer Architecture aus den 1960er-Jahren sind zu schicken Boutiquehotels umgebaut worden mit Infinitypools und Meerblick, wie die *Villa Romonea*.

🕒 30 min jeweils