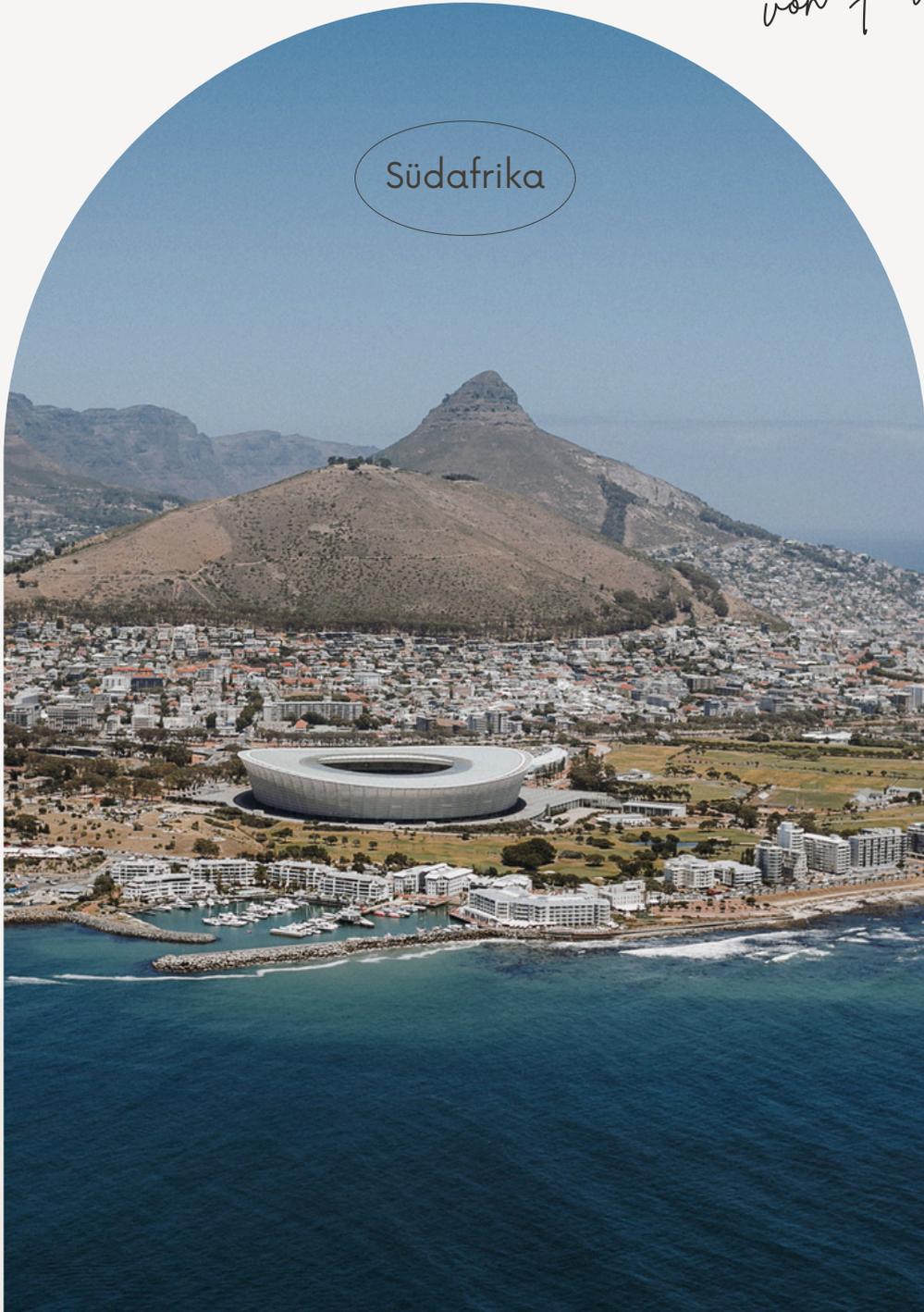


KAPSTADT

Geheimtipps und Lieblingsorte

von Farina

Südafrika



WWW.FARINA-DEUTSCHMANN.DE

CPT

DEIN KAPSTADT GUIDE

ZUM BUCH
"KÜSS MICH TOXISCH"
VÖ: 6. MAI, 2025



TIPPS FÜR
RESTAURANTS
AKTIVITÄTEN
STRÄNDE
WANDERUNGEN
UND VIELES MEHR

BER > CPT



WARNUNG:

CAPE TOWN ONCE
CAPE TOWN FOREVER

FOUR SEASONS IN ONE DAY



far1na-deutschmann.de/kuess-mich-toxisch

BOARDING PASS

FÜR DEINE TRAUMREISE

CPT

Hallo Kapstadt!

Der Ort, an welchem ich mein zweites Zuhause gefunden habe und jedes Mal neue Lieblingsorte entdecke. In diesem Guide teile ich einige davon mit dir.

Kapstadt bietet unzählige Möglichkeiten, die locker für ein ganzes Jahr (oder ein ganzes Leben) reichen. Deshalb findest du hier keine vollständige Liste aller Optionen, sondern eine handverlesene Auswahl an Highlights: Orte, Erlebnisse und Empfehlungen, die bei einem ersten Besuch auf keinen Fall fehlen sollten und doch genug Spielraum lassen, damit für jede/n etwas dabei ist.

Much Love, Farina



ORTE IM BUCH "KÜSS MICH TOXISCH"	05
SIGHTSEEING	06
STRÄNDE	07
WANDERUNGEN	08
RESTAURANTS & CAFÉS	09
FOOD MÄRKTE	10
WEINGÜTER / WEIN-TOUREN	11
KUNST	12
AKTIVITÄTEN	13
DIE SCHÖNSTEN SONNENUNTERGÄNGE	14
TAGESAUSFLUG - CAPE OF GOOD HOPE	15
REISETIPPS - GUT ZU WISSEN	16
UNTERKÜNFTE	17
KRIMINALITÄT UND SICHERHEIT	18
CHARITY ORGANISATIONEN	19
FOTOSHOOT IN KAPSTADT?	20



Küss mich toxisch

Dieses Buch ist die Grundlage für den Guide, den du gerade liest. Es erzählt meine persönliche Geschichte und spielt in Kapstadt. Von einer großen Liebe, die sich als toxisch entpuppte, und von meinem Weg zurück zu mir selbst. Es ist eine Mischung aus Memoir und Inspiration: spannend wie ein Roman, ehrlich wie ein Tagebuch und mit Reflexionen und Impulsen, die dich zum Nachdenken bringen.



Wenn du tiefer eintauchen möchtest, findest du hier alle Infos und Bestellmöglichkeiten:

KÜSS MICH TOXISCH

www.farina-deutschmann.de/kuess-mich-toxisch

Orte im Buch “Küss mich toxisch”



Bo-Kaap



Knysna Elephant Park



The Bungalow



Wild Spirit Backpackers



Green Point Park



Bloukrans Bridge



Paarl



Cederbergs

Sightseeing

FREE WALKING TOURS

Eine tolle und günstige Möglichkeit, Kapstadt kennenzulernen sind free walking Touren. Sie starten täglich am Greenmarket Square, dauern ca. 90 Minuten und sind auf Spendenbasis. Es gibt verschiedene Routen, z.B. durch die Innenstadt oder ins bunte Bo-Kaap.

freewalkingtourscapestown.co.za

RED BUS TOUR

Die roten Doppeldecker sind zwar touristisch, aber super praktisch, um in kurzer Zeit einen Überblick zu bekommen. Tickets gibt es online oder in den Ticketbüros an der V&A Waterfront und in der Long Street. Die Routen führen durch City, Strände oder bis zu den Weingütern.

citysightseeing.co.za/en/cape-town/classic

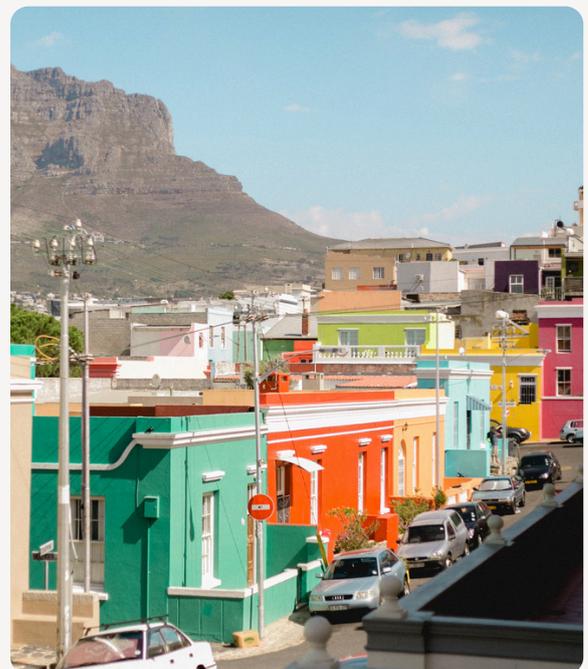


KIRSTENBOSCH BOTANISCHER GARTEN

Kirstenbosch gilt als einer der schönsten botanischen Gärten der Welt, direkt am Fuße des Tafelbergs. Für mich hat er etwas von Jurassic Park. Zwischen den Bäumen und Farnen könnte man fast Dinosaurier erwarten. Picknickwiesen, der Baumwipfelsteg und Open-Air-Konzerte oder Kinoabende machen ihn immer wieder zu einem magischen Erlebnis.

BO-KAAP

Bo-Kaap ist das historische Kap-Malaien-Viertel Kapstadts, geprägt von den Nachfahren früherer Sklaven, bekannt für seine bunten Häuser und kopfsteingepflasterten Straßen. Zwischen Gewürzduft, Moscheen und lebendiger Tradition spürt man schnell, dass Bo-Kaap weit mehr ist als ein Foto-Hotspot. Es ist ein Herzstück der Stadt.



Strände

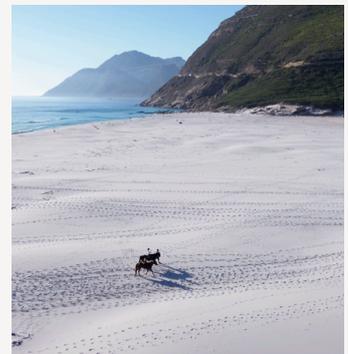


CLIFTON BEACH 1-4

Clifton besteht aus vier kleinen Buchten, die wie aneinander gereihete Oasen wirken. Jede hat ihren eigenen Charakter: Clifton 1 ist der Dog Beach, Clifton 2 der Treffpunkt für Studenten und Sport, Clifton 3 eher entspannt und beliebt in der LGBTQ+ Community, und Clifton 4 am lebendigsten und trendy. Durch die Lage ist es hier oft windgeschützt, auch wenn es auf der anderen Seite vom Berg stürmisch ist. Egal ob zum Picknick, Schwimmen oder zum Sonnenuntergang – Clifton verkörpert den Kapstadt-Lifestyle wie kaum ein anderer Ort.

NOORDHOEK BEACH / LONG BEACH

Ein endlos langer, fast menschenleerer Strand, an dem man sich winzig klein fühlt neben der mächtigen Natur. Long Beach lädt ein zu langen Spaziergängen, Ausritten mit Pferden oder einfach dazu, barfuß durchs Wasser zu laufen und den Blick schweifen zu lassen. Wer die Weite liebt, kann hier pure Freiheit verspüren. Wichtig ist nur: Nach Sonnenuntergang solltest du den Strand zügig verlassen, auch wenn es noch so friedlich wirkt.

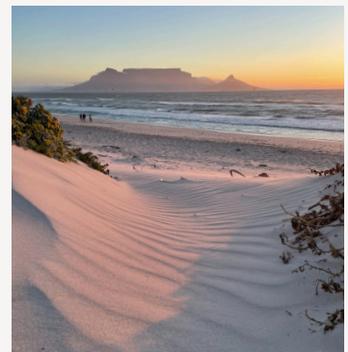


LLANDUDNO BEACH

Llandudno ist mein absoluter Lieblingsstrand. Das Wasser trifft hier auf riesige Felsformationen, die aussehen wie Dino-Eier und dem Ort etwas Magisches geben. Obwohl es hier weit und breit keine Cafés oder Geschäfte gibt, zieht er so viele Menschen an, die die Natur pur erleben wollen. Inzwischen ist es leider oft recht voll und die Parkplätze sind knapp, aber der Zauber bleibt. Für mich einer der schönsten Spots, um den Tag ausklingen zu lassen.

BLOUBERG BEACH + BIG BAY MIT TAFELBERG VIEW

Hier heißt der Berg wirklich „blau“, weil er von hier so aussieht. Blouberg ist durch seinen Wind ein Paradies für Kitesurfer. Im Sommer ist der Himmel voller bunter Kite-Schirme und der Strand voller Energie. Direkt daneben liegt Big Bay, eine geschützte Bucht mit Promenade, Cafés und Surfstunden. Ob du nur für einen kurzen Foto-Stopp kommst oder den ganzen Nachmittag bleibst, die Mischung aus Meer, Bergblick und lebendigem Vibe ist unvergesslich.



Wanderungen



Es gibt hunderte verschiedene Wanderwege rund um den Tafelberg, von bekannten Routen bis zu versteckten Pfaden. Hier teile ich ein paar Highlights für deinen ersten oder zweiten Besuch in Kapstadt, mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen. Am besten legst du dir die App [AllTrails](#) zu. Dort findest du alle Routen inkl. Karte, Beschreibung sowie Bewertungen und stellst sicher, dass du dich nicht verläufst.

LIONS HEAD

Bekanntestes Rundum-Panorama mit Blick auf die Stadt, den Atlantik und Tafelberg. Man braucht in etwa 45 Minuten nach oben. Am magischsten zum Sonnenauf- oder -untergang. Kurz vor dem Gipfel teilt sich der Weg: außen herum etwas länger, oder direkt über Eisenketten. Der Kettenweg braucht anfangs ggf. etwas Mut, aber es lohnt sich. Wer keine Höhenangst hat oder sie überwindet, wird diesen Blick nie vergessen.

TAFELBERG - PLATTEKLIP GORGE

Die direkteste Route auf den Tafelberg. Steil, steinig und fast nur Stufen. Ideal zum Hochwandern und mit der Seilbahn zurück. Aber Achtung: Die fährt nur bei gutem Wetter und nur bis zu einer bestimmten Uhrzeit. Ich musste beim ersten Mal den ganzen Weg wieder runterlaufen und war dafür nicht gut ausgestattet.

TAFELBERG - SKELETON GORGE

Einer meiner absoluten Lieblings-Hikes! Der Weg nach oben ist der abwechslungsreichste den ich kenne. Durch schattigen Wald, über Steinstufen, Felsen, Holzleitern bis zu weißem Sandstrand und einem beeindruckenden Damm mitten auf dem Berg. Online als "schwierig" gekennzeichnet, ich persönlich kann dem nicht zustimmen. Anstrengend ja, aber nicht schwierig. Man muss zumindest keine steilen Wände hochklettern. Pack unbedingt viel Wasser (mind. 2 Liter) ein, du bist länger unterwegs als du denkst.

CHAPMAN PEAK

Weniger bekannt als der Drive, aber genauso beeindruckend. Es gibt zwei Wege nach oben: einen steilen, kürzeren von der Noordhoek-Seite und einen etwas längeren, dafür entspannteren vom Turnaround Point am Chapman's Peak Drive. Oben erwartet dich ein weiter Blick über die Bucht und den Atlantik. Viel Wasser mitnehmen, denn Schatten gibt's hier keinen. Bitte unbedingt mit einer größeren Gruppe (mind. 4 oder mehr).

RESTAURANTS & CAFÉS

ESSEN IN KAPSTADT? EIN VERGNÜGEN.

Es ist ehrlich gesagt schwer, in Kapstadt schlecht zu essen. Ich könnte problemlos jedes zweite Restaurant empfehlen. Damit du nicht völlig erschlagen wirst, findest du hier eine kleine, feine Auswahl. Spots, die ich selbst regelmäßig besuche oder von denen ich immer wieder begeistert höre. Die Liste ist natürlich bei weitem nicht vollständig. Kapstadt verändert sich schnell, neue Lieblingsorte entstehen, andere verschwinden. Aber genau das macht den kulinarischen Zauber dieser Stadt auch aus.

FRÜHSTÜCK, BRUNCH, CAFÉ

Our Local Kloof Street (DER Hot-Spot, super stylisch & lecker)

Jarryds - Brunch & Bistro (Ich liebe die großen Portionen!)

The Strangers Club (Boutique & Garden Café mit Bali-vibes)

Truth Coffee Roasting (im Steampunk Style)

DINNER

Kloof Street House (verwünschte Elfen-Atmosphäre)

Café Paradiso (homemade Pasta, unglaublich lecker)

Bo-Kaap Kombuis (südafrikanische Küche mit Tafelberg-Blick)

Fat Cactus (Mexikanisch, kommt im Buch "Küss mich toxisch" vor)

Hudsons - The Burger Joint (auch vegane Optionen)

Hussar Grill (Steak Restaurant / keine veg. Optionen)

SONSTIGES

Unframed Ice Cream (dairy, vegan & sorbet)

Jason Bakery (bekannt für den „Doughssant“ Croissant-Donut)

Clay Cafe Hout Bay (Erlebnisort: Keramik bemalen, gut mit Kids)

FINE DINING

La Colombe (gehört zu den besten Restaurants Afrikas)

The Test Kitchen / TTK Fledgelings (Ausbildungsrestaurant)

BARS & CLUBS

Fun Fact: Viele Cafés werden abends zur Bar oder Club mit DJ

Yours Truly (kommt im Buch "Küss mich toxisch" vor)

Arcade (War während meiner Party-Zeit, mein Go-To Club)

Asoka (Dienstags mit Jazz Abend und danach DJ & Dancefloor)

The Gin Bar (versteckt hinter einem Schoko-Laden)

Food Märkte

NEIGHBOURGOODS MARKET

Mein erster Markt in Kapstadt und bis heute einer der vollsten und lebendigsten. In der Old Biscuit Mill reiht sich ein Food-Stand an den nächsten, begleitet von Live-Musik, kleinen Boutiquen und einem ganz besonderen Vibe. Es ist der touristischste aller Märkte, aber genau deshalb auch ein perfekter Ort, um in die bunte Food-Szene der Stadt einzutauchen.



ORANJEZICHT MARKET

Ein wunderschöner Markt direkt am Meer, der Streetfood, frisches Obst und Gemüse sowie eine entspannte Atmosphäre vereint. Der Name geht auf den Stadtteil Oranjezicht zurück, wo eine Community-Farm das Projekt ursprünglich ins Leben rief. Auch wenn der Markt heute an der Waterfront liegt, ist er ein fester Bestandteil der Stadt. Zeitlos schön, nachhaltig und der perfekte Mix aus Marktflair und Waterfront-Feeling.



HOUT BAY MARKET

Etwas kleiner als die großen Märkte, aber nicht weniger besonders. In einer alten Fischfabrik direkt am Hafen findest du überdachte Food-Stände, Kunsthandwerk und kleine Boutiquen, ideal auch zum Stöbern nach Geschenken. Abends gibt es oft Live-Musik auf der Bühne, was dem Ganzen einen gemütlich-geselligen Charakter verleiht. Direkt nebenan wartet außerdem einer der beliebtesten Fish-&-Chips-Läden der Stadt "Fish on the Rocks".



WEINGÜTER & -TOUREN



Ich trinke keinen Wein und kenne mich ehrlich gesagt überhaupt nicht damit aus. Deshalb wirst du hier keine klassischen Wein-Empfehlungen finden. Was ich dir aber zeigen kann: Drei Weingüter, auf denen ich auch als Nicht-Weintrinkerin gerne Zeit verbringe, weil sie einfach mehr zu bieten haben als nur Wein. Stellenbosch und Franschhoek sind zwar die bekanntesten Weingebieten rund um Kapstadt, aber auch direkt in Stadtnähe gibt es wunderbare Optionen, die sich lohnen.

Wenn du eine richtige Weintour machen willst, kann ich dir meine Freundin Lina Mallon empfehlen. Zusammen mit ihrem Team bietet sie ganztägige Premium Weintouren an. Du findest sie auf Instagram unter [@we.need.glasses](#) oder auf www.weneedglasses.com/winertours

BALYLONSTOREN

Fast schon ein kleines Universum. Ein riesiger, wunderschön angelegter Garten, in dem alles selbst angebaut und geerntet wird. Was dort wächst, landet direkt in den drei Restaurants. Außerdem gibt's ein Spa, ein Gewächshaus, ein Weinmuseum, Workshops, Führungen und Läden mit allem, was sie selbst herstellen: Brot, Käse, Gemüse, Marmeladen, Süßes, Olivenöl ... Perfekt für einen Tagesausflug (auch mit Kids). Und wenn du essen gehen willst: Am besten reservieren, vor allem im Babel.

STEENBERG

Weniger Trubel, mehr Ruhe. Ich mag das Weingut vor allem wegen des Spas. Die Massagen dort sind großartig. Auch das Restaurant ist ein schöner Lunch-Spot, wenn man mal raus will, ohne zu weit zu fahren. Insgesamt eher schick, aber entspannt.

GROOT CONSTANTIA

Liegt quasi direkt in Kapstadt und fühlt sich trotzdem an wie ein Kurzurlaub. Großes Gelände, grüne Alleen, historische Gebäude und Blick auf den Tafelberg. Perfekt für einen Spaziergang oder Lunch, wenn man nicht extra in die Weinberge fahren will.

Kunst

FIRST THURSDAY

An jedem ersten Donnerstag im Monat gehört Kapstadt der Kunst und Kultur und die Stadt pulsiert wie sonst nie.

Museen, Galerien, Bars und Restaurants haben bis spät in die Nacht geöffnet und füllen die Straßen mit einer einzigartigen Energie. Besonders rund um die Bree-, Long- und Loop Street herrscht ein buntes Treiben: Menschen ziehen von einer Ausstellung zur nächsten, entdecken neue Musik, probieren Drinks oder lassen sich einfach vom Vibe der Stadt mitreißen.

First Thursdays sind der perfekte Anlass, um Kapstadts kreative Seite hautnah zu erleben und sich treiben zu lassen.



WOODSTOCK ART TOUR

Woodstock ist das kreative Herz von Kapstadt und seine Straßen sind eine offene Galerie. Ein bisschen wie Kreuzberg in Berlin oder die Schanze in Hamburg.

Zwischen alten Lagerhallen, Wohnhäusern und Werkstätten findest du unzählige Murals, die Geschichten von Gemeinschaft, Hoffnung und Wandel erzählen.

Internationale Künstler ebenso wie lokale Talente haben hier ihre Spuren hinterlassen und verwandeln ganze Straßenzüge in bunte Leinwände. Am meisten erlebst du die Vielfalt bei einer geführten Tour, denn hinter vielen Bildern steckt eine Geschichte, die man im Vorbeigehen leicht übersieht.

Da Woodstock aber auch ein eher raues Viertel ist, solltest du die Gassen nicht alleine erkunden und dich am besten einer Tour anschließen.

Aktivitäten



PARAGLIDING

hi5paragliding.co.za



SKYDIVE

s2o.co.za



KAJAK

truthkayaking.com



SUNSET CRUISE

capetowncruise.com



NOORDHOEK HORSES

horseriding.co.za



HELIKOPTERFLUG

waterfronthelicoptertours.co.za



SAFARI IN AQUILA

aquilasafari.com



SURFEN IN MUIZENBERG

surfemporium.co.za

Sunset SPOTS



Kapstadt hat unzählige magische Sonnenuntergänge, aber diese vier Spots sind meine Go-Tos, wenn es schnell gehen soll und trotzdem richtig schön werden darf.

SIGNAL HILL

Von hier aus siehst du alles: den Atlantik, den Tafelberg, den Lion's Head und die Stadt, die im Abendlicht glitzert wie ein Meer aus Sternen. Magisch schön und ganz leicht mit dem Auto erreichbar, wenn du früh genug da bist (Achtung: je später, desto geringer die Chance einen Parkplatz zu finden).

CLIFTON BEACH

Barfuß im Sand, Meeresrauschen und Insel-Flair auf dem Festland. Auch an windigen Tagen (was in Kapstadt durchaus häufiger vorkommt), findet man hier meistens einen windgeschützten Spot, wenn einem überall anders die Haare vom Kopf wehen. Da ich den Großteil meines Lebens immer im Winter Geburtstag hatte, ist es für mich mittlerweile quasi Tradition geworden mich hier an meinen (Sommer-)Geburtstag zum Sonnenuntergang mit Freunden zu treffen und kurz im kalten Meer abzukühlen.

CHAPMANS PEAK

Eine der schönsten Küstenstraßen der Welt (oft verglichen mit dem Highway 1 in Kalifornien). In der Abendsonne wirkt die geschwungene Straße entlang der Felsen noch beeindruckender. Der perfekte Abschluss nach einem Tag am Kap der Guten Hoffnung oder bei den Pinguinen in Simon's Town. An einem der Haltebuchten, Picknick-Spots und am Haupt-Aussichtspunkt ist Gänsehaut vorprogrammiert. Kleiner Tipp: Am besten schon vor Sonnennuntergang ankommen, da sonst alle guten Spots schon belegt sind.

KLOOF CORNER

Mittlerweile leider kein Geheimtipp mehr, aber zurecht zunehmend beliebter: Einer meiner absoluten Lieblings-Sunset-Spots in Kapstadt. Nach einem kurzen, ca. 20-minütigen Hike wartet einer der besten Aussichten auf Kapstadt. Vom Fuß des Tafelbergs siehst du Lion's Head, Camps Bay und den Atlantik im goldenen Licht. Ein echtes Highlight.

Tagesausflug

Das Kap der Guten Hoffnung ist für mich KEIN absolutes Muss. Es ist schön, aber nicht das Highlight was man vielleicht erwartet. Wenn du es aber einplanen möchtest, dann am besten in Kombination mit einem Stopp bei den Pinguinen am Boulders Beach und der Fahrt über den Chapman's Peak Drive.

CAPE OF GOOD HOPE

Das Kap der Guten Hoffnung gilt als legendärer Punkt, an dem Atlantik und Indischer Ozean aufeinandertreffen, auch wenn das geografisch nicht ganz stimmt. Für mich ist es oft zu windig, um lange dort zu bleiben, doch der Ausblick über die wilde Küste lohnt sich. Wer mag, kann zwischen Leuchtturm und dem bekannten Schild wandern. Am besten fährt man gleich am Morgen hin, da der Park begrenzte Öffnungszeiten hat und man die Zeit leicht unterschätzt.

PINGUINE AM BOULDERS BEACH

Ja, in Kapstadt gibt es Pinguine, die am Strand leben. Am Boulders Beach watscheln sie durch den Sand oder plantschen im Wasser. Es gibt hier einen kostenfreien und einen bezahlten Strandabschnitt sowie einen Holzsteg durch die Kolonie. Am schönsten ist es am Strand selbst, wo man sie in Ruhe beobachten kann. Aber bitte mit Respekt und Abstand, denn auch sie haben ein Recht darauf, nicht ständig von Menschen bedrängt zu werden.

CHAPMAN'S PEAK DRIVE

Der Chapman's Peak Drive ist für mich die beeindruckendste Straße der Kap-Halbinsel. Spektakuläre Kurven, rote Felsen und der Atlantik tief unter dir. Es erinnert an den Highway 1 in Kalifornien, nur noch wilder. Unterwegs gibt es kleine Picknickplätze und Haltebuchten, mit Glück siehst du sogar Wale. Von der Straße aus führen auch Wanderwege hinauf auf den Peak, mit noch eindrucksvoller Aussicht.





REISETIPPS

Gut zu wissen

Kapstadt ist unglaublich vielseitig: Du findest alles von Bergen und Stränden über Weingüter und wilde Tiere bis hin zu einer lebendigen Stadt voller Kultur. Damit du dich schnell zurechtfindest, habe ich ein paar praktische Tipps, die dir den Aufenthalt leichter machen.

Am Flughafen lohnt es sich, direkt eine SIM-Karte von MTN oder Vodacom zu kaufen. Nicht wundern, beim Kauf einer SIM Karte musst du immer deinen Reisepass vorzeigen. Die Karte wird dir dann direkt vor Ort eingesetzt. Kauf dir am besten ein für dich passendes Datenpaket und zusätzlich 20-40 Rand „Airtime“ (Guthaben für Anrufe), für Notfälle oder Restaurant-Reservierungen.

Für Fahrten in der Stadt nutze am besten Uber, wenn du keinen Mietwagen hast. Das ist am sichersten, unkompliziert und verlässlich. Minibusse oder private Taxis eher meiden.

In Kapstadt wirst du oft von selbsternannten Car Guards angesprochen. Menschen, die während deiner Abwesenheit auf dein Auto achten. Am Anfang wirkt das ungewohnt, doch es ist normal und üblich, ihnen ca. 5 Rand zu geben. Wichtig: Erst am Ende zahlen, sonst zahlst du doppelt. Daneben gibt es auch offizielle Car Guards. Du erkennst sie daran, dass sie ein kleines Gerät dabei haben und direkt ein Ticket ausstellen. In diesem Fall zahlst du gleich zu Beginn.

Beim Tanken bleibst du im Auto, der Tankwart erledigt alles für dich. Gezahlt wird am Ende. Auch hier ist ein kleines Trinkgeld (ca 5 Rand) üblich.

Wetter und Kleidung

Kapstadt ist bekannt für „four seasons in one day“, also Sonne, Wind, Regen und wieder Sonne. Manchmal alles in wenigen Stunden. Pack also immer Sonnencreme, eine Jacke und eine Mütze ein, egal wie perfekt der Tag aussieht. Auch auf dem Tafelberg kann es plötzlich kalt, windig oder sogar nass sein, wenn die Wolken aufziehen. Nimm unbedingt genug Wasser mit. Viele Wanderungen dauern länger als man denkt.

Beste Reisezeit

Die beliebteste Reisezeit ist der südafrikanische Sommer (Dez bis März): warm, sonnig und perfekt für Strandtage und Sundowner. Wer lieber Natur und Blüte erleben möchte, reist im Frühling (Sept bis Nov). Für Walbeobachtungen eignen sich besonders Aug bis Okt. Günstiger und ruhiger ist es im Winter (Juni bis Sept), allerdings ist es dann auch regnerisch, kalt und die Tage sind kürzer.

Essen & Kultur

In Restaurants sind 10–15% Trinkgeld üblich; manchmal ist es bereits auf der Rechnung vermerkt, also kurz prüfen. Wenn du nicht alles schaffst, lass dir das Essen einpacken. Es ist völlig normal und eine schöne Geste, wenn du es später an Bedürftige weitergibst.

Unterkünfte

Kapstadt ist in den letzten Jahren leider deutlich teurer geworden. Man zahlt heute oft 2-3 mal so viel wie noch vor einigen Jahren. Umso wichtiger ist es, bei der Unterkunft vor allem auf die Gegend zu achten, die zu dir passt. Ob Airbnb, Booking.com, Gästehäuser oder Hostels: Die Auswahl ist groß und jedes Viertel hat seinen eigenen Charakter.

Gegenden in und um die Stadt

- Gardens, Tamboerskloof, Oranjezicht, Vredehoek: zentrale Lagen am Fuß des Tafelbergs, beliebt bei Reisenden, die Stadtnähe und eine entspannte Atmosphäre mögen.
- Sea Point, Green Point, Fresnaye: Stadt, aber mit Meerblick und Promenade vor der Tür.
- Camps Bay: viele Deutsche lieben es, mir persönlich ist es zu touristisch und etwas zu schick.
- Auf jeden Fall vermeiden solltest du bei Unterkünften folgende Gegenden: CBD / City Bowl und District Six.



Weiter außerhalb / je nach Interessen

- Kiten: Blouberg und Big Bay sind das Paradies für Kiter.
- Surfen: Muizenberg mit seiner entspannten Surfer-Szene.
- Ruhiger, grün & dennoch stadtnah: Constantia (etwas kühler im Sommer, da hinterm Berg), Noordhoek oder Kommetjie.
- Weinregion: Stellenbosch oder Franschhoek sind traumhaft, aber eher als Wochenendtrip geeignet, wenn du hauptsächlich Kapstadt erkunden willst.

Wo suchen?

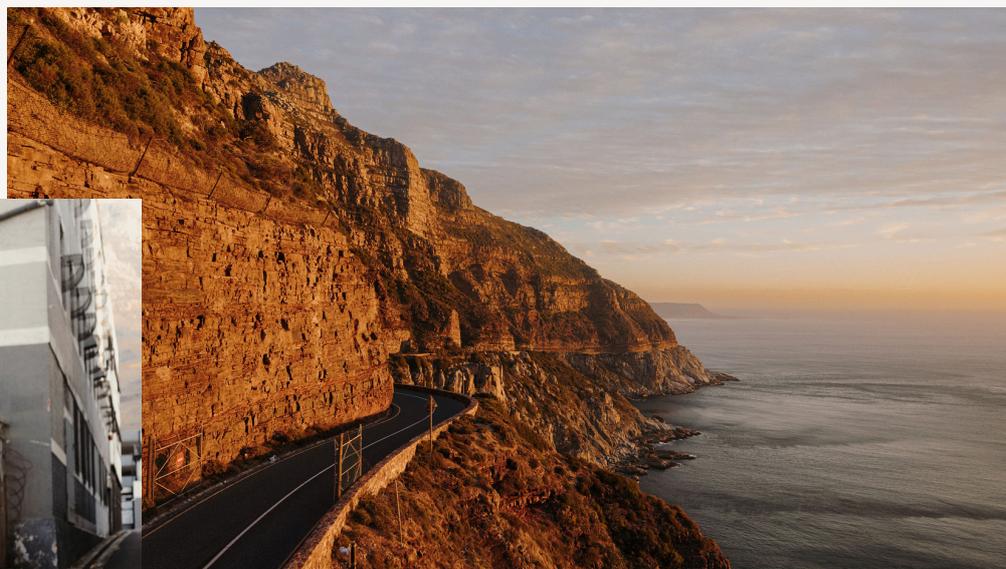
Ich würde empfehlen, vor allem über **Airbnb** und **Booking.com** zu schauen. Dort findest du die größte Auswahl. **Gästehäuser** oder kleine **Boutique-Hotels** sind eine gute Option, wenn du etwas Persönlicheres suchst. Auch über **Google Maps** kannst du Unterkünfte entdecken, die auf den großen Plattformen nicht auftauchen. Für Alleinreisende oder kleineres Budget gibt es auch gute **Hostels**, die man sowohl über die gängigen Portale oder direkt über Google Maps findet.

P.S.: Wenn du selbst Empfehlungen hast, meld dich gerne bei mir und ich kann deine Empfehlung hier mit aufnehmen.

Kriminalität und Sicherheit

Kapstadt ist wunderschön und gleichzeitig eine Stadt, in der man aufmerksam sein sollte. Das heißt aber keineswegs, dass du ständig Angst haben musst. Mit ein paar einfachen Regeln kannst du dich sicher bewegen:

- Sei wachsam und vertraue deinem Gefühl. Nur weil bisher nichts passiert ist, heißt es nicht, dass ein Ort automatisch sicher ist.
- Nachts nie zu Fuß gehen, egal in welchem Viertel.
- Keine teuren Dinge offen zeigen – wenn du überfallen wirst, gib sofort alles her. Dein Leben ist wichtiger als Handy oder Kamera.
- Strände nach Sonnenuntergang meiden.
- Wanderungen nur in Gruppen oder mit Guide, nie alleine.
- Bankautomaten nur tagsüber und am besten zu zweit nutzen.
- Für Fahrten immer Uber nutzen (nie Minibusse oder private Taxis). Nutze die Sicherheitsfeatures in der App wie PIN oder „Ride teilen“.
- Am Flughafen Uber im WLAN vorbestellen oder vorab eine SIM-Karte besorgen.
- Sei an touristischen Hotspots wie der Long Street besonders vorsichtig (hier passieren oft Taschendiebstähle oder Überfälle).
- Wenn dir jemand „dodgy“ vorkommt, wechsel die Straßenseite. Mit der Zeit entwickelt man ein Gespür dafür.
- An manchen Stränden gibt es starke Strömungen, die dich vom Ufer ins offene Meer ziehen. Schwimmst du dagegen, wirst du schnell erschöpft. Bleib ruhig und schwimme seitlich parallel zum Strand (nicht zum Strand hin), denn wenige Meter weiter lässt die Strömung nach und du kommst leichter zurück ans Ufer.



Charity Organisationen

In Kapstadt scheint die Sonne und doch ist der Schatten der Armut in vielen Vierteln sichtbar. Aber du musst nicht nur zusehen. Wenn du mit deiner Reise nachhaltig etwas bewegen willst, kannst du das hier tun: Mit Spenden, kleinen Beiträgen, bewusstem Engagement. Ich unterstütze zwei Herzensprojekte, die zeigen, wie konkrete Hilfe junge Menschen stärkt. Sanft, kreativ und voller Hoffnung.



EARTH CHILD PROJEKT

Das Earthchild Project bringt seit vielen Jahren Yoga, Achtsamkeit und Umweltbildung an Schulen in den Townships. Ich unterstütze das Projekt seit einigen Jahren. Mit meiner Arbeit als Fotografin, aber auch durch Spenden. Es berührt mich zu sehen, wie die Kinder nach einer Yoga-Class gelassener, fröhlicher und selbstbewusster wirken. Manche geben das Gelernte sogar an Freunde weiter, durch kleine Yoga-Sessions in ihrer Freizeit. Über die Jahre ist eine ganze Gemeinschaft gewachsen, in der ehemalige Schüler heute selbst jüngere Kinder begleiten.

earthchildproject.org



WAVES FOR CHANGE

Waves for Change schenkt Kindern und Jugendlichen durch Surfen einen sicheren Raum, um Kraft, Selbstvertrauen und Lebensfreude zu entwickeln. Viele von ihnen wachsen in schwierigen Verhältnissen auf. Im Wasser erleben sie Freiheit, Gemeinschaft und Momente, die alles verändern können. Man kann förmlich sehen, wie viel Lachen, Leichtigkeit und neue Stärke in diesen Surf-Sessions entstehen. Aus der einfachen Freude am Meer wird hier etwas viel Größeres: Hoffnung und Zuversicht für eine ganze Generation.

waves-for-change.org

Fotoshoot in Kapstadt?

Kapstadt bietet die schönsten Kulissen, vom endlosen Strand bis zu den Bergen im goldenen Abendlicht. Ein Fotoshoot ist die Chance, diese besonderen Momente festzuhalten und Erinnerungen zu schaffen, die bleiben. Ob Family, Couple oder Portrait Shoot, lass mich wissen, wann du oder ihr in Kapstadt seid, und wir planen gemeinsam ein Fotoshoot an dem Ort, der am besten zu dir oder euch passt. Also wenn du Lust hast, deine Reise mit mir in Bildern unvergesslich zu machen, freue ich mich, von dir zu hören. Schreib mir einfach eine E-Mail an office@farina-deutschmann.de oder buche hier:

DIREKT BUCHEN

Much Love, Farina

