

Ratgeber

Ratgeber von auswandern21.de | Stand: 01.07.2026

Essen, Einkaufen und Kulinarischer Alltag für deutsche Auswanderer in Thailand, Vietnam und den Philippinen

Auswandern nach Südostasien bedeutet auch, sich auf einen neuen kulinarischen Alltag einzustellen. Thailand, Vietnam und die Philippinen bieten vielfältige Esskulturen mit regionalen Spezialitäten, preiswerten Street-Food-Angeboten und wachsenden Supermarktketten, die auch westliche Produkte führen. Nachfolgend ein sachlicher Vergleich und hilfreiche Tipps zum Essen, Einkaufen und zur Lebensmittelsicherheit in den drei Ländern.

Street Food Kosten vs. westliche Restaurants

- Thailand: Street Food ist sehr preiswert. Ein einfaches Gericht wie Pad Thai oder gebratene Reismudeln kostet meist zwischen 40 und 60 Baht (ca. 1 bis 1,70 Euro). Suppen und kleine Snacks sind oft noch günstiger, ca. 20-40 Baht (0,50-1 Euro). Westliche Restaurants oder gehobene Lokale können ab 250 Baht (7 Euro) aufwärts kosten, je nach Lage und Angebot.
- Vietnam: Street Food Preise liegen häufig bei etwa 20.000 bis 40.000 VND (ca. 0,75 bis 1,50 Euro) für traditionelle Gerichte wie Pho oder Banh Mi. Westliche Restaurants beginnen meist etwa ab 150.000 VND (5 Euro), besser ausgestattete Lokale liegen bei 7 bis 15 Euro pro Mahlzeit.
- Philippinen: Street Food ist etwas teurer als in Thailand und Vietnam, einfache Gerichte starten bei ca. 80 bis 120 PHP (1,50 bis 2,20 Euro). Westliche Restaurants sind saisonabhängig, oft ab ca. 300 PHP (5 Euro) für einfachere Gerichte und deutlich teurer in Touristenzentren.

Beste Supermarktketten für Importwaren

- Thailand:
 - Big C: Große Auswahl an regionalen und einigen importierten Produkten.
 - Gourmet Market: Hochwertiger Supermarkt in Bangkok mit breiter Palette an europäischen Waren, teils jedoch deutlich teurer als Big C.
 - Villa Market: Importiert viele westliche Lebensmittel, Preise liegen meistens 20-50 % über deutschen Supermarktpreisen.
- Vietnam:
 - Annam Gourmet Market (Hanoi, Ho-Chi-Minh-Stadt): Spezialisiert auf importierte Lebensmittel, besonders für Expats.
 - Lotte Mart: Koreanische Kette mit gutem Importangebot.

- Metro: Großhandel, der auch für Endverbraucher offen ist, bietet viele westliche Produkte.
- Philippinen:
- Rustan's (Filipino High-End-Supermarkt): Sehr gute Auswahl europäischer und westlicher Lebensmittel, jedoch teurer.
- SM Supermarket: Mittelklasse mit einem soliden Import-Sortiment.
- Robinsons Supermarket: Breite Warenpalette, begrenzter Importanteil.

Lebensmittelsicherheit

- In Thailand, Vietnam und auf den Philippinen gilt es, besonders auf Hygiene zu achten, gerade bei Street Food. Viele Straßenstände sind sauber, aber Vorsicht ist geboten bei rohen Lebensmitteln, nicht abgekochten Speisen, und unsauberen Wasserquellen.
- Einkauf in renommierten Supermärkten mit bekannten Importmarken minimiert Risiken.
- Beim Essen in Restaurants sollten gut besuchte Lokale mit hohem Kundenumschlag bevorzugt werden.
- Trinkwasser aus der Leitung sollte vermieden werden, Trinkwasser aus verschlossenen Flaschen ist Standard.

Deutsche und westliche Produkte finden

- In Großstädten wie Bangkok, Ho-Chi-Minh-Stadt oder Manila gibt es spezialisierte Läden und Supermarktketten, die deutsche Produkte wie Brot, Wurst, Käse, Bier und Konserven anbieten.
- Preise für importierte Produkte: Toastbrot rund 2-3 Euro pro Packung, Wurst und Käse meist 5-10 Euro, Bier 1,50-3 Euro pro Flasche.
- Onlineshops und spezialisierte Expats-Shops bieten weitere Bezugsquellen.
- Für nicht verfügbare frische Lebensmittel sollten auch Gefrier- und Tiefkühlprodukte in Betracht gezogen werden.

Magenprobleme vermeiden in den ersten Wochen

- Gewöhnung an die lokale Küche schrittweise: Anfangs eher gekochte, gut durchgegarnte Speisen wählen.
- Keine rohen oder unzureichend gekochten Meeresfrüchte und Fleisch verzehren.
- Nur gekochtes oder abgefülltes Wasser trinken, auf Eis in Getränken verzichten wenn unklar.
- Händewaschen vor Essen ist Pflicht.
- Anpassung durch probiotische Joghurts kann hilfreich sein.
- Ausreichend Ruhe und Flüssigkeit bei ersten Magenbeschwerden.

- Eigenen Erste-Hilfe-Kit mit Antidiarrhoika, Elektrolytpulver und ähnlichen Mitteln mitführen.
- Bei schweren Symptomen ärztliche Hilfe aufsuchen.

Dieser Überblick basiert auf aktuellen Informationen und Erfahrungen von Auswanderern und Reisenden 2025/2026. Preise können lokal schwanken, aber die beschriebenen Richtwerte sind repräsentativ für die jeweiligen Länder und Städte. Zusammengefasst bieten alle drei Länder niedrige Essenskosten auf Straßenmärkten, aber auch gut verfügbare westliche Produkte in spezialisierten Supermärkten. Hygiene und vorsichtiger Umgang mit Lebensmitteln sind in allen Ländern ratsam, um Magenbeschwerden vorzubeugen.