

# Individualreise Indochina

## **\*\*Vietnam, Kambodscha & Laos\*\***

Angebot für Frau Dr. Ma  
19.11. – 09.12.2012



### **19.11. / 01. Tag Frankfurt – Hanoi**

Voraussichtlich am Nachmittag geht Ihr Flug von Frankfurt nach Hanoi.

### **20.11. / 02. Tag Ankunft Hanoi**

Nach der Ankunft in Hanoi am Morgen werden Sie bereits erwartet und es erfolgt der Transfer ins Hotel. Am Nachmittag beginnen Sie mit ersten Besichtigungen in der vietnamesischen Hauptstadt – die malerische Altstadt und ihre betriebsamen Gassen erkunden Sie per Fahrradrickscha. Der weitere Nachmittag steht zur Akklimatisierung oder für erste eigene Erkundungen zur freien Verfügung. Übernachtung in Hanoi. (-/-)

### **21.11. / 02. Tag Hanoi / Stadtbesichtigung**

Obwohl Hanoi die moderne Hauptstadt Vietnams ist, hat es sich doch den Charme vergangener Jahrhunderte bewahrt. Ausführliche Besichtigungen stehen heute auf Ihrem Programm. Im Ho Chi Minh Komplex besuchen Sie das Mausoleum (im Oktober & November nur von außen zu besichtigen) und besichtigen das Pfahlhaus, in dem Ho Chi Minh bis zu seinem Tod lebte sowie die Ein-Pfahl-Pagode. Anschließend geht es zu dem im Zentrum liegenden Hoan Kiem See und Sie bekommen im Völkerkundemuseum einen Eindruck von den vielen verschiedenen ethnischen Minderheiten, die in Vietnam leben. Am Abend beschließen Sie den Tag mit einem Besuch des berühmten Wasserpuppentheaters. Übernachtung in Hanoi. (F/-)

### **22.11. / 04. Tag Hanoi – Halong / Kreuzfahrt mit der Dschunke**

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Halong. Hier erwartet Sie ein ganz besonderer Höhepunkt der Reise: Vor Ihnen liegen zwei Tage Kreuzfahrt auf einem traditionellen Holzboot, einer Dschunke, die mit komfortablen Kabinen ausgestattet ist. Sie durchkreuzen die urchümliche Inselwelt der malerischen Halongbucht mit ihren bizarren Kalksteinfelsen und einem Labyrinth aus Höhlen und Grotten im smaragdfarbenen Gewässer. Eine pittoreske und unvergessliche Landschaft! Sie schippern vorbei an schwimmenden Dörfern, Fischermännern, die ihre Netze zum Fischfang auswerfen, und beobachten den Rhythmus des alltäglichen Lebens in der Bucht. Unterwegs besuchen Sie verschiedene Inseln und Höhlen. Bei einem Stop am Ti Top Strand können Sie sich beim Schwimmen erfrischen und einen Hügel erklimmen, um den Panorama-Blick über die Landschaft zu genießen. Das Abendessen genießen Sie während des Sonnenuntergangs an Bord. Übernachtung an Bord einer Dschunke. (F/M/A)



### **23.11. / 05. Tag Halong – Hanoi – Hue / Nachtzug**

Am Morgen genießen Sie noch das Frühstück an Bord, während die Dschunke sich langsam auf den Weg zurück macht. Sie schiffen aus und per Fahrzeug geht es zurück nach Hanoi zum Bahnhof. Von dort machen Sie sich mit dem Nachtzug auf den Weg in Richtung Süden. Übernachtung im Nachtzug (Mehrbettabteile). (F/M/-)

**24.11. / 06. Tag Hue / Besichtigung Kaiserstadt & Kaisergräber**

Am Morgen erreichen Sie Hue und es erfolgt der Transfer ins Hotel. Dort checken Sie ein und genießen das Frühstück im Hotel, bevor Sie zu den Besichtigungen aufbrechen. Auf dem Programm steht heute die Kaiserstadt, welche innerhalb einer Festung im frühen 19. Jhd. errichtet wurde und der „Verbotenen Stadt“ in Peking nachempfunden ist. Zahllose Paläste und Tempel befinden sich ebenso wie Türme, eine Bücherei und ein Museum in diesen Mauern. Einer von vielen Höhepunkten hier (Ngo Mon Tor, Thai Hoa Palast, Hallen der Mandarine, Neun dynastische Urnen) ist die "Verbotene purpurne Stadt". Sie war dem Kaiser und seiner Familie persönlich vorbehalten. Einzig Eunuchen durften als Diener die Stadt betreten, da sie den königlichen Konkubinen nicht gefährlich werden konnten. Leider haben sich von diesem Bereich nur Ruinen erhalten. Anschließend fahren Sie zu den Kaisergräbern des Tu Duc und Khai Dinh. Übernachtung in Hue. (F/-/)

**25.11. / 07. Tag Über den Wolkenpass nach Hoi An**

Mit dem Boot unternehmen Sie am Morgen einen Ausflug auf dem sogenannten „Dufffluss“, dem Huong Giang Fluss. Ihr Ziel ist die Thien Mu Pagode: Knapp außerhalb Hues, am Ufer des Parfümflusses gelegen, war dies eine Brutstätte der Anti-Regierungsproteste während der frühen 60iger Jahre des letzten Jahrhunderts. Hinter dem Hauptheiligtum der Pagode steht heute noch der Austin, der den Mönch Thich Quang Duc zu der Stelle brachte, an der er sich 1963 selbst verbrannte. Mit dem Fahrzeug geht die Fahrt anschließend nach Süden über den Hai Van Pass und vorbei an Lang Co und über Danang bis nach Hoi An. Der Hai Van Pass verläuft über einen Ausläufer der Truong Son Gebirgskette, die bis in das Südchinesische Meer hin abfällt. Die Straße geht hier durch eine unglaublich bergige Landschaft mit spektakulären Ausblicken. Lang Co bietet auf der einen Seite einen hübschen, inselartigen Strandstreifen mit schattenspendenden Palmen sowie einer kristallklaren Lagune und auf der anderen Seite einen kilometerlangen Küstenstreifen hin zum Südchinesischen Meer. Hinter dem Hafentort Danang machen Sie Halt bei den Marmorbergen.



Die fünf Berge symbolisieren die fünf Elemente: Wasser, Metall, Feuer, Erde und Holz. In einer Vielzahl natürlicher Grotten beherbergen sie zahlreiche buddhistische und hinduistische Heiligtümer. Vorbei an vielen kleinen Dörfern erreichen Sie schließlich Hoi An, wo Sie übernachten werden. (F/-/)

**26.11. / 08. Tag Hoi An / Stadtbesichtigung & Bootsfahrt**

Hoi An ist eine malerische Stadt südlich von Danang am Fluss Thun Bon gelegen. Den westlichen Kaufleuten war die Stadt während des 17., 18. und 19. Jhs. unter dem Namen Faifo als einer der führenden internationalen Häfen Südostasiens bekannt. Am besten lassen sich die Sehenswürdigkeiten Hoi Ans zu Fuß besichtigen. Bei der Stadtbesichtigung können Sie neben verschiedenen Tempeln, Pagoden und Museen auch die "Japanische überdachte Brücke" von 1593 sehen. Sie besuchen außerdem ein Privathaus, in dem die Familie seit Jahrhunderten in traditioneller Umgebung lebt. Am Nachmittag fahren Sie mit einem Boot auf dem Thu Bon Fluss stromabwärts durch unberührte Landschaft zu der Insel Cam Dim, hier leben die Familien der Holzarbeiter und Bootsbauer. Übernachtung in Hoi An. (F/-/)

**27.11. / 09. Tag Hoi An / Strandtag****\*\*kein Guide / Fahrer\*\***

Dieser Tag steht Ihnen für eigene Erkundungen oder einfach zum Entspannen und Baden am schönen Strand zur freien Verfügung. Übernachtung in Hoi An. (F/-/)

**28.11. / 10. Tag Hoi An – Danang – Saigon / Stadtbesichtigung**

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer von Hoi An zum Flughafen in Danang und Sie fliegen nach Saigon. Dort angekommen erwartet Sie wieder ein spannendes Besichtigungsprogramm: Saigon ist die größte Stadt des Landes und überall zeigt sich das gedrängte vietnamesische Leben in Straßenmärkten, Straßencafés und schnittigen neuen Cafés und Pubs, in denen es brodeln. In der geschäftigen Metropole stecken 300 Jahre zeitloser Tradition und die Schönheiten einer antiken Kultur. Auf Ihrer Besichtigungstour sehen Sie unter anderem die Kathedrale Notre Dame, das Hauptpostgebäude, das Rathaus und das alte Opernhaus (nur von außen zu betrachten). Im Palast der Wiedervereinigung tauchen Sie in die moderne Geschichte Vietnams ein. Der ehemalige südvietnamesische Unabhängigkeitspalast wurde 1975 gestürmt und stellt die Niederlage Südvietnams dar. Auch das Kriegsmuseum sowie den Zentralmarkt Saigons „Ben Thanh“, ein öffentlicher Markt, auf dem Handarbeitsprodukte und vieles mehr angeboten werden, sollten Sie nicht verpassen. Natürlich führt auch ein Abstecher in die Dong Khoi Straße – während der

französischen Kolonialzeit als "Rue Catinet" bekannt - dies ist die Haupteinkaufsstraße im Saigoner Zentrum. Die Auswahl an Kunsthandwerk und Lackwaren ist groß. Übernachtung in Saigon. (F/-)

### 29.11. / 11. Tag **Saigon / Tagesausflug ins Mekong Delta**

Heute führt die Reise Sie ins Mekong Delta, die südlichste Region Vietnams, welche durch angeschwemmtes Sediment des Mekong geformt wurde. Schlammablagerungen vergrößern die Uferlinie des Deltas an der Mündung des Flusses um jährlich 79 m! Die Gegend wird als Vietnams 'Brot-Korb' bezeichnet. Die Wirtschaft basiert hier auf Fischerei und dem Anbau von Reis, Kokosnüssen, Bananen, Mangos, Longans und Zitrusfrüchten. Die Inseln und Wasserwege im Mekong Delta erkunden Sie per Boot. An den Ufern können Sie immer wieder beobachten, wie Kinder am Wasser spielen und Frauen Wäsche waschen. Sie halten an einer kleinen Fruchtefarm und können hinter die Kulissen schauen und beobachten, wie die Einheimischen getrocknete Früchte, Reispfannkuchen und Kokosbonbons herstellen – natürlich können Sie die Leckereien auch probieren. Besonders faszinierend ist der Besuch des Schwimmenden Marktes von Cai Be. Früchte- und Gemüsehändler aus allen Regionen versammeln sich hier, um Kostproben ihrer Waren an langen Stangen über Ihren Booten zu präsentieren, während die Käufer ihre kleinen Boote geschickt zwischen den farbenfrohen Barken der Verkäufer hindurch lenken. Übernachtung in Saigon. (F/-)



### 30.11. / 12. Tag **Saigon / Besichtigungen**

Weitere Besichtigungen in Saigon sind an diesem Morgen für Sie geplant. Ein Teil der Stadt heißt Cholon und wurde von chinesischen, reichen Flüchtlingen als Handelsumschlagsplatz Cho Lon = großer Markt, gegründet. In diesem sehr traditionell gebliebenen Stadtteil geht es immer geschäftig zu. Sie besuchen den chinesischen Medizinmarkt und den Binh Tay Markt, auf dem alle erdenklichen Waren angeboten werden. Anschließend statten Sie der Thien Hau Pagode einen Besuch ab. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Übernachtung in Saigon. (F/-)

### 01.12. / 13. Tag **Saigon – Siem Reap / Bootsfahrt auf dem Tonle Sap**

Nun heißt es Abschied nehmen von Vietnam. Per Flug geht es ins Nachbarland Kambodscha. Von Saigon fliegen Sie nach Siem Reap. Dort angekommen werden Sie begrüßt und zu Ihrem Hotel gebracht. Am Nachmittag steht eine Bootsfahrt auf dem Tonle Sap auf dem Programm. Dieser außergewöhnliche See befindet sich im Herzen Kambodschas und wächst in der Regenzeit auf das siebenfache seiner Originalgröße an. Sein Ökosystem ist eines der fruchtbarsten und mannigfaltigsten in dieser Region. Auf der Bootstour entdecken Sie sowohl schwimmende Fischerdörfer, deren Bewohner am Rande des Sees leben, als auch teilweise unter dem Wasser liegende Wälder und Fischfarmen. Übernachtung in Siem Reap. (F/-)

### 02.12. – 03.12. / 14. – 15. Tag **Siem Reap / Besichtigungen Angkor**



Die folgenden beiden Tage stehen ganz im Zeichen der faszinierenden Tempelanlagen von Angkor. Zahlreiche Besichtigungen sind für diese Tage hier geplant. Sie besuchen Angkor Wat – eine immense Tempelanlage, die dem hinduistischen Gott Vishnu geweiht war, und eines der größten und vollkommensten sakralen Bauwerke weltweit. In ihm befinden sich die längsten zusammenhängenden Flachreliefs der Welt, welche die äußere Galerie auf ihrer gesamten Länge schmücken. Angkor Wat wurde 1992 von der UNESCO zusammen mit den weiteren Tempeln in Angkor zum Weltkulturerbe erklärt. In der Königsstadt Angkor Thom können Sie die 5 gewaltigen Tore und im

Zentrum den Tempelberg Bayon mit seinen lächelnden Gesichtern, den verwinkelten, engen Gängen und steilen Treppen, Baphuon und die Elefantenterrasse bewundern – die Vielzahl, Größe und filigrane Gestaltung der Khmer-Architektur wird Sie sicherlich in Ihren Bann ziehen. Neben weiteren Tempeln darf der Tempel Ta Phrom natürlich nicht fehlen: dieser Tempel gehört zu den Hauptattraktionen von Angkor, da er naturbelassen, vom Urwald überwuchert ist und somit heute noch fast so aussieht, wie damals die gesamten



Tempelanlagen als sie von den europäischen Forschern entdeckt wurden. Am Abend des ersten Abends genießen Sie den Ausblick von der Terrasse eines Angkor Tempels über die fantastische Szenerie zum Sonnenuntergang. Übernachtungen in Siem Reap. (F/-)

**04.12. / 16. Tag Siem Reap – Luang Prabang**

Heute werden Sie zum Flughafen gebracht und fliegen ins Nachbarland Laos. Luang Prabang, das Städtchen am Mekong mit französischem Flair ist Ihr Ziel. Dort angekommen erfolgt der Transfer zum Hotel und der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Übernachtung in Luang Prabang. (F/-/-)

**05.12. / 17. Tag Luang Prabang / Stadtbesichtigung**

Luang Prabang, Weltkulturerbe mit seinen historischen Tempelanlagen, erwartet Sie heute! Genießen Sie die herrliche, von Bergen umgebene Lage am Mekong, das französische Flair des Städtchens mit seinen gemütlich wirkenden Kolonialbauten und Cafes und die farbenfrohen Märkte mit Produkten der Region. Auf einer Stadtbesichtigung bummeln Sie durch die ruhigen Straßen des Städtchens, vorbei an Mönchen in safrangelben Roben. Sie besuchen die schönsten Tempelanlagen, wie u.a. den Wat Xieng Thong und das Nationalmuseum, das sich im Königspalast befindet. Diese königliche Residenz der Jahrhundertwende wurde nach der letzten königlichen Familie so erhalten wie sie war und bietet einen einzigartigen Einblick in die Geschichte Laos. Per Boot fahren Sie dann flussaufwärts zu den steilen Kalksteinfelsen, die sich über den Mekong erheben und statten den berühmten Pak Ou Höhlen einen Besuch ab. Am frühen Abend steigen Sie auf den Phu Si. Auf der Spitze des 100m hohen Phu Si Hügels, der mitten in der Stadt liegt, finden Sie eine Tempelanlage. Zum Sonnenuntergang bietet sich hier ein herrlicher Ausblick über die Stadt und den breiten Mekong-Strom. Übernachtung in Luang Prabang. (F/-/-)



**06.12. / 18. Tag Luang Prabang – Vang Vieng**

Eine landschaftlich wunderschöne Fahrstrecke – wahrscheinlich eine der schönsten des Landes – erwartet Sie heute. Es geht vorbei an Bergmassiven, dichten Wäldern und malerischen Tälern. Auf dem Weg passieren Sie immer wieder Dörfer der lokalen Minderheiten. Eine Pause legen Sie bei der Tham Xang Höhle ein. Aufgrund der Form ihrer Stalaktiten wird die Höhle auch Elefantenhöhle genannt. Übernachtung in Vang Vieng. (F/-/-)

**07.12. / 19. Tag Vang Vieng – Vientiane / Stadtbesichtigung**

Am Morgen machen Sie sich auf den Weg in die laotische Hauptstadt. Vientiane ist nicht nur die Hauptstadt des gleichnamigen Bezirks, sondern auch Regierungssitz und Verwaltungszentrum von Laos. Vientiane (von den Einheimischen ‚Wieng Chan‘ ausgesprochen) liegt am Mekong inmitten einer Tiefebene und ist eine aufstrebende Stadt mit vielen sehenswerten Tempelanlagen und Märkten. Nach Ankunft und Transfer zum Hotel starten Sie zu einer ersten Besichtigungstour der Stadt. Wir besuchen die Pha That Luang Stupa, das wichtigste Bauwerk in Laos. Sie ist sowohl ein Symbol der buddhistischen Religion als auch der Macht Laos und wurde zwischen dem 11. – 13. Jahrhundert errichtet. Anschließend besteigen wir den Patuxai, einen gewaltigen Triumphbogen, von dem aus man einen guten Rundumblick über Vientiane hat. Außerdem sehen wir den früheren königlichen Tempel Ho Pha Keo, in dem heute ein Museum mit einigen der schönsten buddhistischen Skulpturen, die in Laos gefunden wurden, zu sehen sind. Das Kloster Wat Si Saket und die Tempelanlage Wat Si Muang werden wir ebenfalls besuchen. Dieser Tempel gilt als Sitz des Schutzgeistes von Vientiane und ist der meist besuchte Tempel der Stadt. Abschließend schlendern wir über den täglich geöffneten Talaat Sao-Markt, der ein großes Sortiment an Schmuck, Stoffen und Souvenirs bietet. Übernachtung in Vientiane. (F/-/-)



**08.12. / 20. Tag Vientiane / Rückflug**

Am Nachmittag heißt es Abschied nehmen. Es erfolgt der Transfer zum Flughafen und Sie fliegen zurück nach Frankfurt. (F/-/-)

**09.12. / 21. Tag Ankunft**

Voraussichtlich am Morgen erreichen Sie Frankfurt.

## Vorgesehene Unterkünfte

Ort	Hotel (Zimmerkategorie)
Hanoi	Thien Thai Hotel 3* <i>Superior</i>
Halong-Bucht	Halong Sails <i>Deluxe Junk</i>
Hanoi – Hue	Nachtzug
Hue	Camellia Hue Hotel 3-4* <i>ROH</i>
Hoi An	Ancient House River Resort 3-4* <i>Deluxe River</i>
Saigon	Elios Hotel 3* <i>Standard</i>
Siem Reap	Angkor Riviera Hotel 4* <i>Deluxe</i>
Luang Prabang	Sala Luang Prabang 3* <i>Classic Room</i>
Vang Vieng	The Elephant Crossing Hotel 3* <i>Standard</i>
Vientiane	Sabaidee@Lao Hotel Vientiane 3* <i>Superior Classic</i>



ROH= Run of House (vor Ort verfügbare Zimmerkategorie)

## Mögliche Flugverbindungen

Datum	Strecke	Ab	An	Flugnr.
19.11.	Frankfurt – Hanoi	14.40 Uhr	07.05 Uhr (20.11.)	VN 126
08.12.	Vientiane – Hanoi	18.45 Uhr	19.45 Uhr	VN 930
08.12.	Hanoi – Frankfurt	23.35 Uhr	06.30 Uhr (09.12.)	VN 127

VN = Vietnam Airlines (Flüge in der Economy Class)

## Reisepreise (Mindestteilnehmerzahl 10)

Leistung	Preise pro Person
Individualreise Indochina <ul style="list-style-type: none"> <li>Bei 10-15 Reiseteilnehmern</li> <li>Bei 16 Reiseteilnehmern</li> </ul>	EUR 2.850,- EUR 2.750,-
Einzelzimmer-Zuschlag	EUR 480,-
Rail & Fly - Zugticket	EUR 45,-

## Leistungen

- Internationale Flüge mit Vietnam Airlines wie oben aufgeführt in Economy Class inkl. Steuern & Gebühren (vorbehaltlich Änderungen bis zur Ticketausstellung)
- Innerasiatische Flüge Danang – Saigon, Saigon – Siem Reap, Siem Reap – Luang Prabang in Economy Class inkl. Steuern & Gebühren (vorbehaltlich Änderungen bis zur Ticketausstellung)
- Unterbringung in den oben genannten Hotels im Doppelzimmer (nach Verfügbarkeit, ansonsten bieten wir Ihnen möglichst gleichwertige Hotels an)
- Alle Mahlzeiten gemäß Tourverlauf (F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen)
- Bahnfahrt gemäß Tourverlauf in Mehrbettabteilen (voraussichtlich 4-Bett-Abteil)
- Transporte in privaten, klimatisierten Fahrzeugen
- Alle Bootsfahrten gemäß Tourverlauf
- Alle Besichtigungen und Aktivitäten gemäß Tourverlauf inkl. Eintrittsgeldern und deutschsprechenden, örtlichen Reiseleitern (nach Verfügbarkeit, ansonsten englischsprechend)

## Nicht enthalten

Örtliche, personengebundene Flughafen- und Ausreisesteuern, Visagebühren, weitere Mahlzeiten und Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder, optionale Ausflüge, Reiseversicherungen

## Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Vietnam, Kambodscha und Laos benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültigen Reisepass und je ein Visum. Wir empfehlen das Visum für Vietnam vorab zu beantragen (z.Zt. ca. EUR 55,- p.P.; vorbehaltlich Änderungen). Das Visum für Kambodscha sowie Laos erhalten Sie bei Einreise am Flughafen (z.Zt. USD 20,- und USD 30,- p.P.; vorbehaltlich Änderungen). Nähere Information und Unterlagen zur Visabeantragung erhalten Sie mit der Rechnung / Buchungsbestätigung.

## Impfungen

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung nur erforderlich, sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Hepatitis A(B) und ggf. eine Malaria-Prophylaxe. Generell empfehlen wir einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

## Atmosfair Beitrag

Für den Hin- und Rückflug für eine Person entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von etwa 6520 kg CO<sub>2</sub>. Durch einen freiwilligen Beitrag in Höhe von EUR 152,- p.P. an ein Klimaschutzprojekt können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen. Natürlich ist auch nur die Spende eines anteiligen Betrages möglich. Mehr dazu finden Sie unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de).



**Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:**

**a&e erlebnis:reisen**

Hans-Henny-Jahnn-Weg 19 – 22085 Hamburg

Tel.: (0 40) 27 14 34 7-0 – Fax: (0 40) 27 14 34 7-14

E-Mail: [info@ae-erlebnisreisen.de](mailto:info@ae-erlebnisreisen.de) - [www.ae-erlebnisreisen.de](http://www.ae-erlebnisreisen.de)

Stand – 05. Oktober 2011: Preisänderungen aufgrund von Wechselkursschwankungen vorbehalten. Alle Leistungen verstehen sich vorbehaltlich der Rückbestätigung durch die jeweiligen Leistungsträger. Bitte beachten Sie, dass wir bislang keinerlei Reservierungen für Sie vorgenommen haben. Unterbringung und Bestätigung für oben genannte Hotels vorbehaltlich Zimmerverfügbarkeit. Sollte ein oder mehrere angebotene Hotels ausgebucht sein, so werden wir Alternativen anbieten. Hotelkategorien entsprechen den Angaben der örtlichen Behörden. Veranstalter: a&e erlebnis:reisen / ae-abenteuer & exotik Begegnungsreisen GmbH