



Praktische Reisetipps A-Z



uga10_006 Foto: cl



uga_015B Foto: cl



Unterwegs im Mgahinga
Gorilla National Park

Das Lake Kivu Serena Hotel
in Gisenyi (Ruanda)

Elefanten im Murchison Falls NP

An-, Ein- und Ausreise

Anreise mit dem Flugzeug

Direktverbindungen mit Flugzeugen aus dem deutschsprachigen Raum nach Uganda bestehen nicht. Es gibt aber einige **Umsteigeverbindungen** über europäische, nahöstliche und afrikanische Großstädte **nach Entebbe**, bei denen man eine Flugzeit von 7–8 Stunden einkalkulieren muss.

Der internationale **Flughafen** Ugandas liegt **in Entebbe** (4 km außerhalb der Stadt), gut 40 km südlich der Hauptstadt Kampala. Eine **Taxifahrt nach Kampala** kostet ca. 20 Euro. Für Gäste der großen Hotels (Sheraton, Grand Imperial, Serena Hotel u.a.) gibt es kostenlose **Shuttlebusse**. Eine Taxifahrt bis Entebbe (Matatu-Station) kostet 2–3 Euro, ab dort kommt man mit Sammeltaxis für 1,50 Euro weiter nach Kampala.

Achtung: Auf der Strecke Entebbe – Kampala kam es in den letzten Jahren vereinzelt zu **Überfällen**; daher sollte einer der entsprechend gekennzeichneten Shuttlebusse der großen Hotels oder ein lizenziertes Taxi genommen werden. Nachfahrten nach Kampala sollten möglichst vermieden werden.

Für die Reisen aus den Nachbarländern oder in die Nachbarländer auf dem Landweg bitte im Kapitel „Grenzen und Grenzverkehr“ nachschlagen.

Flugverbindungen

Die **wichtigsten Fluggesellschaften** auf den Strecken **von Mitteleuropa nach Entebbe** sind:

- **British Airways**, www.britishairways.de; von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz via London.
- **Brussels Airlines**, www.brusselsairlines.de; von Berlin, Hamburg, Frankfurt, München, Zürich und Wien via Brüssel (dreimal wöchentlich).
- **Egypt Air**, www.egyptair.de; von Berlin, Frankfurt, München, Zürich und Wien via Kairo (zweimal wöchentlich).
- **Emirates**, www.emirates.de; von Hamburg, Düsseldorf, Frankfurt, München, Zürich und Wien via Dubai (mit 8 Stunden Wartezeit beim Umsteigen in Dubai auf dem Rückflug).
- **Ethiopian Airlines**, www.flyethiopian.de; von Frankfurt via Addis Abeba (dreimal wöchentlich).
- **KLM**, www.klm.de; von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz via Amsterdam (dreimal wöchentlich) und Nairobi (Zusammenarbeit mit Kenya Airways).

Die folgenden Fluglinien bieten **Flüge von anderen Ländern Afrikas** nach Uganda an: Air Burundi, Air Tanzania, Air Uganda, Rwandair Express, Egypt Air, Ethiopian Airlines, Kenya Airways, Precision Air, South African Airways (SAA), Sudan Airways, Fly540 (Low-cost-Airline) und TMK Air Commuter (kongolesische Airline).

Flugpreise

Je nach Fluggesellschaft, Jahreszeit und Aufenthaltsdauer in Uganda bekommt man ein Economy-Ticket von Deutschland, Österreich und der Schweiz **hin und zurück nach Entebbe für ca. 600 bis über 1000 Euro** (inkl. aller Steuern, Gebühren und Ent-

Bild oben: Campingsafari am Lake Victoria; unten: Lake Nyanabuga (Kasenda Crater Lakes)

usa08_017 Foto: d



usa08_018 Foto: d



Mini-„Flug-Know-how“

Komfort und Service

Nicht vergessen: Ohne einen **gültigen Reisepass** kommt man nicht an Bord eines Flugzeuges nach Afrika!

Bei den meisten internationalen Flügen muss man **2–3 Stunden vor Abflug** am Schalter der Airline eingeecheckt haben. Viele Airlines neigen zum Überbuchen, d.h., sie buchen mehr Passagiere ein, als Sitze im Flugzeug vorhanden sind, und wer zuletzt kommt, hat dann möglicherweise das Nachsehen.

Wenn ein **vorheriges Reservieren** der Sitzplätze nicht möglich war, hat man die Chance, einen Wunsch bezüglich des Sitzplatzes zu äußern.

Das Gepäck

In der Economy-Class darf man in der Regel nur **Gepäck bis zu 20 kg pro Person** einchecken (steht auf dem Flugticket) und zusätzlich ein Handgepäck von 7 kg in die Kabine mitnehmen, welches eine bestimmte Größe von 55 x 40 x 23 cm nicht überschreiten darf. In der Business Class sind es meist 30 kg pro Person und zwei Handgepäckstücke, die insgesamt nicht mehr als 12 kg wiegen dürfen. Man sollte sich beim Kauf des Tickets über die Bestimmungen der Airline informieren.

Aus Sicherheitsgründen dürfen **Taschenmesser, Nagelfeilen, Nagelscheren**, sonstige Scheren und Ähnliches nicht mehr im Handgepäck untergebracht

werden. Diese Gegenstände sollte man unbedingt im aufzubehaltenden Gepäck verstauen, sonst werden sie bei der Sicherheitskontrolle einfach weggeworfen. Darüber hinaus gilt, dass Feuerwerke, leicht entzündliche Gase (in Sprühdosen, Campinggas), entflammbare Stoffe (in Benzinfeuerzeugen, Feuerzeugfüllung) etc. nichts im Passagiergepäck zu suchen haben.

Seit November 2006 dürfen Fluggäste **Flüssigkeiten** oder vergleichbare Gegenstände in ähnlicher Konsistenz (z.B. Getränke, Gels, Sprays, Shampoos, Cremes, Zahnpasta, Suppen) nur noch in der Höchstmenge von jeweils 0,1 Liter als Handgepäck mit ins Flugzeug nehmen. Die Flüssigkeiten müssen in einem durchsichtigen, wieder verschließbaren Plastikbeutel transportiert werden, der maximal 1 Liter Fassungsvermögen hat.

Rückbestätigung

Bei den meisten Airlines ist heutzutage die **Bestätigung des Rückfluges** nicht mehr so zentral. Allerdings empfehlen alle Airlines, sich telefonisch zu erkundigen, denn kurzfristige Änderungen der genauen Abflugzeit kommen beim zunehmenden Luftverkehr heute immer häufiger vor.

Sollte die Airline allerdings eine Rückbestätigung (*reconfirmation*) **bis 72 oder 48 Stunden vor dem Rückflug** verlangen, sollte man auf keinen Fall versäumen, sie kurz anzurufen, sonst kann es passieren, dass die Buchung im Computer der Airline gestrichen wird; der Flugtermin ist dahin. Das Ticket verfällt aber nicht dadurch, es sei denn, die Gültigkeitsdauer wird überschritten; unter Umständen ist jedoch in der Hochsaison nicht sofort ein Platz auf einem anderen Flieger frei.

Die **Rufnummer** kann man von Mitarbeitern der Airline bei der Ankunft, im Hotel, dem Telefonbuch oder auf der Website der Airline erfahren.

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

- Frank Littek
Fliegen ohne Angst
- Erich Witschi

Clever buchen, besser fliegen

(beide Bände REISE KNOW-HOW Verlag)

gelte). Hochsaison für Flüge nach Uganda ist im Juli/August sowie von Mitte Dezember bis Anfang Januar. Preiswertere Flüge sind mit Jugend- und Studententickets (je nach Airline alle jungen Leute bis 29 Jahre und Studenten bis 34 Jahre) möglich. Dann kostet außerhalb der Hochsaison ein Flug mit Ethiopian Airlines von Frankfurt über Addis Abeba nach Entebbe und zurück unter 600 Euro.

Tickets für Flüge **nach Nairobi** erhält man in Deutschland schon **ab 450 Euro**; von der kenianischen Hauptstadt bestehen gute Flug- und Busverbindungen nach Kampala.

Von Zeit zu Zeit offerieren die Fluggesellschaften **befristete Sonderangebote**. Dann kann man z.B. mit KLM dreimal wöchentlich für unter 600 Euro von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz über Amsterdam und Nairobi nach Entebbe und zurück fliegen. Ob für die gewünschte Reisezeit gerade Sonderangebote für Flüge nach Uganda auf dem Markt sind, lässt sich im Internet u.a. auf der Website von Jet-Travel (www.jet-travel.de) unter dem Stichwort „Flüge“ entnehmen, wo sie als Schnäppchenflüge nach Afrika mit aufgeführt sind.

In Deutschland gibt es von Frankfurt aus die häufigsten Verbindungen nach Entebbe. Tickets für Flüge von und nach anderen deutschen Flughäfen sind oft teurer. Da kann es für Deutsche attraktiver sein, mit einem **Rail-and-Fly-Ticket** per Bahn nach Frankfurt zu reisen (entweder bereits im Flugpreis enthalten oder 30–60 Euro extra). Man kann je nach Fluglinie auch einen preiswerten

Zubringerflug der gleichen Airline von einem kleineren Flughafen in Deutschland buchen. Außerdem gibt es **Fly & Drive-Angebote**, wobei eine Fahrt vom und zum Flughafen mit einem Mietwagen im Ticketpreis inbegriffen ist.

Indirekt sparen kann man als Mitglied eines **Vielflieger-Programms** wie www.skyteam.com (Mitglied u.a. KLM) oder www.oneworld.com (Mitglied u.a. British Airways); die Mitgliedschaft ist kostenlos. Bei Flügen mit den Fluggesellschaften innerhalb eines Verbundes „sammelt“ man Flugmeilen, die dann bei einem gewissen „Kontostand“ für einen Freiflug bei einer der Partnergesellschaften reichen. Bei Einlösung eines Gratisfluges ist langfristige Vorausplanung nötig.

Buchung

Folgende **zuverlässigen Reisebüros** haben meistens günstigere Preise als viele andere:

- **Jet-Travel**, Buchholzstr. 35, 53127 Bonn, Tel. 0228-284315, Fax 0228-284086, www.jet-travel.de. Auch für Jugend- und Studententickets. Sonderangebote auf der Website unter „Schnäppchenflüge“.
- **Globetrotter Travel Service**, Löwenstr. 61, 8023 Zürich, Tel. 044-2286666. Weitere Filialen siehe Website www.globetrotter.ch.

Die vergünstigten Spezialtarife und befristeten Sonderangebote kann man nur bei wenigen Fluggesellschaften in ihren Büros oder direkt auf ihren Websites buchen; diese sind jedoch immer auch bei den oben genannten Reisebüros erhältlich.

Last-Minute

Wer sich erst im letzten Augenblick für eine Reise nach Uganda entscheidet

oder gern pokert, kann Ausschau nach Last-Minute-Flügen halten, die von einigen Airlines mit deutlicher Ermäßigung ab etwa **14 Tage vor Abflug** angeboten werden, wenn noch Plätze zu füllen sind. Diese Last-Minute-Flüge lassen sich nur bei Spezialisten buchen:

- **LTur**, www.ltur.com
- **Lastminute.com**, www.de.lastminute.com
- **5 vor Flug**, www.5vorflug.de
- **Restplatzboerse**, www.restplatzboerse.at

Einreise

Voraussetzung für die Einreise ist ein noch **mindestens 6 Monate gültiger Reisepass**. Seit dem 1. März 1999 ist für Deutsche, Österreicher und Schwei-

zer – wieder – ein **Visum erforderlich**, das bei den ugandischen Vertretungen im Ausland beantragt werden kann (erforderlich sind gültiger Reisepass, ausgefülltes Antragsformular mit einem Passbild, Freiumschlag für die Rücksendung des Passes per Einschreiben und ein Verrechnungsscheck über die fälligen Gebühren; siehe auch „Diplomatische Vertretungen“), aber auch unkompliziert bei der Einreise am Flughafen Entebbe bzw. an den Grenzübergängen erhältlich ist.

Bei der **Einreise aus einem Nachbarland** Ugandas ist hin und wieder der internationale **Impfpass mit gültigem Gelbfieberimpfzeugnis** vorzuzeigen.

Bei der Ein- und Ausreise muss ein **statistisches Formular** ausgefüllt werden. Wer häufiger die Grenzen quert, wird seine Passnummer daher bald auswendig herunterbeten können. In das Feld „Address in Uganda“ sollte ein Hotel vor Ort oder bei häufigem Wechsel des Aufenthaltsortes einfach der Begriff „Touring“ eingetragen werden.

Die Einfuhr von Drogen, Waffen und Pornografica wird streng bestraft. Die **Zollbestimmungen** erlauben pro Person in üblicher Weise die Einfuhr von 200 Zigaretten bzw. insgesamt 250 Gramm Tabak, 1 Liter Wein oder Spirituosen, 250 ml Parfüm und 500 ml Eau de Toilette. Bei Überschreitungen werden Zollgebühren fällig.



Ruwenzori Mountains National Park – Eislandschaft auf dem Elena-Plateau

Bei der Ein- und Ausreise über den Flughafen Entebbe wird normalerweise die **Gepäckkontrolle** durchgeführt. Wenn Sie über den Landweg aus Kenia einreisen, gibt es manchmal gründliche Kontrollen der Zollbeamten (aufgrund der regen Schmuggellei zwischen beiden Ländern).

● **Hinweis:** Da sich die **Einreisebedingungen kurzfristig ändern** können, raten wir, sich kurz vor Abreise beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de bzw. www.bmaa.gv.at oder www.dfae.admin.ch) oder der jeweiligen Botschaft zu informieren.

Ausreise

Die **Ausfuhr** von durch das Artenschutzabkommen CITES geschützten Tieren und Tierbestandteilen (dazu gehören Elfenbein, Felle, Hörner und Geweihe, Schlangenhäute, Schildkrötenpanzer u.a.) erfordert eine Genehmigung, die beim Kauf vom Verkäufer überreicht werden sollte. Um Ärger mit dem deutschen Zoll zu vermeiden – neben einer Fülle anderer Gründe –, sollte man besser ganz auf den Kauf derartiger Artikel verzichten.

Die **Ausreise** über den internationalen Flughafen Entebbe ist unkompliziert (freundliche Passkontrolle, schneller Check-in). Bei internationalen Flügen ist eine **Flughafengebühr** („Airport Departure Tax“) von 40 US-\$ zu entrichten, die inzwischen in allen Flugtickets bereits im Preis enthalten ist.

Ausrüstung und Kleidung

Die folgende Zusammenstellung soll Ihnen bei der Wahl der Ausrüstungsgegenstände behilflich sein:

- Ausweispapiere und Dokumente
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (oder auf dem Server eines Mail-Providers wie z.B. Gmail, Yahoo oder GMX abgelegte Scans der Dokumente)
- Passbilder
- Bargeld/US-Dollars/Reiseschecks/Kreditkarten
- Geldgürtel/Geldkatze
- Separates Portemonnaie
- Guter Rucksack bzw. Reisetasche
- Tagesrucksack oder Umhängetasche
- Schlafsack/Isomatte
- Zelt/Campingausrüstung
- Festes Schuhwerk (Bergschuhe)
- Sandalen (z.B. Trekkingsandalen)
- Badelatschen (bzw. Trekkingsandalen)
- Regenfeste Jacke/Anorak (z.B. Gore-Tex)
- Regenfeste Überhose (für Bergtouren)
- Hemden/T-Shirts/Kleider
- Fleece- oder Wollpullover
- Jeans/Shorts/Leinenhosen
- Unterwäsche
- Waschzeug/Handtücher
- Taschentücher
- Kopfbedeckung
- Moskitonetz
- Mückenschutzmittel (z.B. Autan)
- Fotoausrüstung und Filme (ggf. Speichermedium)
- Fernglas
- Sonnenbrille
- Taschenlampe/Kerzen
- Wasserflasche
- Wasserfilter (z.B. von Katadyn)
- Wasserentkeimungstabletten
- Taschenmesser
- Nähzeug
- Kordel (z.B. als Wäscheleine)
- Reisewaschmittel (vor Ort erhältlich)

- Schreibmaterial
- Reisewecker
- Steckdosenadapter (Stromspannung 240 V)
- Reiseapotheke/Verbandszeug
- Sunblocker
- Ohropax
- Aufblasbares Reisekissen
- wasserdichte Packsäcke (z.B. von Ortlieb)
- Plastiktüten für schmutzige Wäsche, Müll etc.
- Karten, Literatur und Bestimmungsführer

Der Kleidungsumfang variiert mit der Reisezeit und den vorort geplanten Aktivitäten (vgl. unten). Denken Sie auch an persönliche Gegenstände, wichtige Reserveutensilien (z.B. Ersatzbrille), ein kleines Bügelschloss zum Verschließen von Taschen oder Schränken sowie an eine gepflegte Kleidungsgarnitur zum Ausgehen. Individualreisende, die größere Berg- und Trekkingtouren planen, brauchen unbedingt ein gutes Zelt und Kocher/Kochgeschirr. Im Ruwenzori sind Handschuhe, Wollsocken und Gletscherausrüstung notwendig.

Das Hauptgepäck sollte nach Möglichkeit in einer **robusten Reisetasche** oder in einem **modernen Rucksack mit Innengestell** verstaut sein. Taschen mit einem großzügig umlaufenden Reißver-

schluss bieten den Vorteil, dass man schnell und übersichtlich an den Inhalt herankommt. Während der Reise im Geländewagen oder in Überlandbussen werden Tasche oder Rucksack erheblichen Strapazen ausgesetzt – da wird gequetscht, gedrückt, gepackt, gestoßen, geworfen usw. Im Laderaum mancher Überlandbusse müssen Sie zudem rechnen, dass sich Öl oder Benzin über das gute Stück ergießen oder einfach eine Bananenstange daran zerquetscht wird. Mit anderen Worten – nehmen Sie nur ein äußerst strapazierfähiges Modell mit, das notfalls einfach abgespült werden kann. Schwere Schläge auf schlechten Pisten können zerbrechlichen Inhalt rasch in Stücke gehen lassen, gerade wenn Tasche oder Rucksack falsch gepackt oder weit hinter der rückwärtigen Achse verstaut wurden.

Bei Bootstouren und im Gebirge ist die Mitnahme wasserdichter Packsäcke sinnvoll, in denen man wertvolle Ausrüstungsgegenstände oder auch Schlafsäcke/Kleidung geschützt vor den Widrigkeiten der Natur verstauen kann. Empfehlenswert sind die Produkte der Fa. Ortlieb, mit denen persönlich sehr gute Erfahrungen gesammelt wurden. Im Programm dieser Firma sind auch wasserdichte Rucksäcke, Foto- und Reisetaschen enthalten. Moderne Reiseausrüster-Läden, die diese Produkte führen, sind in allen Großstädten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz vorhanden.

Der Abschluss einer Reisegepäckversicherung ist Ermessenssache (siehe Abschnitt „Versicherungen“).

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

- Rainer Höh

Wildnis-Ausrüstung

- Rainer Höh

Wildnis-Backpacking

(beide Bände REISE KNOW-HOW Verlag)

Kleidung und Schuhe

Sie sollten sich nach Möglichkeit **funktional** kleiden, darüber hinaus aber auch eine Garnitur zum Ausgehen und ggf. für offizielle Termine bereithalten. Für kürzere Reisen reichen zwei bis drei Garnituren vollkommen aus. Für die meisten Unternehmungen genügt leichte Baumwollbekleidung, die man in helleren Tönen wählen sollte. Khaki-Töne eignen sich gut dafür, sind inzwischen aber fast eine Art „Kollektivoutfit“ der Safaritouristen. Weiß und Beige absorbieren wenig Wärme und ziehen auch Insekten wie Moskitos oder Tsetse-Fliegen nicht so stark an. Ein leichter Pullover für die Abendstunden und höhere Lagen darf nicht fehlen. Zur Standardausrüstung gehört auch ein regenfester Anorak. Kurze Hosen sind im Alltagsleben der Städte und insbesondere in islamisch geprägten Gegenden verpönt.

In fast allen Hotels der Kategorien AA, A, B und C, häufig auch in Unterküften der Kategorie D, gibt es einen „**Laundry service**“, der Ihre Wäsche für ein geringes Entgelt (1–3 Euro) reinigt und bügelt. Langzeitreisende sollten besonders für die langen, staubigen Überlandfahrten in Bussen und Matatus eine Sondergarnitur strapazierfähiger „Unterwegs-Wäsche“ mitnehmen. Es bietet sich an, grundsätzlich zwischen „Reisekleidung“ und „Besuchs- und Ausgehkleidung“ zu trennen.

Für Trekking-Touren und Bergsteigungen sollten Sie neben festen (u.U. st. eisenfesten) Bergschuhen auch wasserfeste Jacken (z.B. Gore-Tex



oder Sympatex), lange Unterwäsche, Handschuhe, Mütze, genügend Socken, Gamaschen und Regenhose mitnehmen. Im Ruwenzori sind darüber hinaus Gummistiefel (oder Gore-Tex-Bergschuhe mit darüber gezogenen Gamaschen) erforderlich.

Empfehlenswert ist auch die Mitnahme von Badeschlappen, da die Hygiene in den Guest Houses ausgesprochen dürftig ist. Moderne Trekking-Sandalen mit Klettverschlüssen erfüllen diese Funktion gleich mit.

Diplomatische Vertretungen

Zuständig für Deutschland

Botschaft der Republik Uganda

● Axel-Springer-Str. 54a, 10117 **Berlin**,
Tel. 030-24047556, Fax 030-24047557,
ugembassy@yahoo.de

Visa nur über die Botschaft und nicht über die Honorarkonsulate!

Honorarkonsulate in Deutschland

- **Honorarkonsulat der Republik Uganda – Honorarkonsul Heinz W. Bonacker**
Dornkamp 18, 22869 **Hamburg**,
Tel. 040-83932195, Fax 040-36988790
- **Honorarkonsulat der Republik Uganda – Honorarkonsul Alfred Weiß**
Rheinstr. 21, 56368 **Katzenelnbogen**,
Tel. 06486-7535, Fax 06486-7407
- **Honorarkonsulat der Republik Uganda – Honorarkonsul Dr. Wolfgang Wiedmann**
Neckarstr. 14, 81677 **München**,
Tel. 089-331544, Fax 089-92401883,
www.uganda.de

Zuständig für Österreich

- **Honorargeneralkonsulat der Republik Uganda**
Breitenfurter Str. 219, 1230 **Wien**,
Tel. 01-8631140, Fax 01-8631143,
www.uganda.at

Zuständig für die Schweiz

- **Botschaft der Republik Uganda**
Rue Antoine Carteret 6, 1202 **Genf**,
Tel. 022-3398810, Fax 022-3407030,
mission.uganda@ties.itu.int

Deutsche und Österreicher können sich ihr Touristen- oder Businessvisum auch über die **Visum Centrale** beschaf-

Visa-Gebühren

Bürger Deutschlands, Österreichs und der Schweiz benötigen zur Einreise nach Uganda ein Visum, das bei der entsprechenden Botschaft zu beantragen ist. In Deutschland werden folgende Gebühren erhoben (Ugandische Botschaft in Berlin, Stand Frühjahr 2010):

- **Single Entry Visum**
(Gültigkeit 3 Monate): 38 Euro
- **Zuschlag für Express-Bearbeitung pro Visum:** 50 Euro

Ein Visum wird aber auch unkompliziert **in Uganda bei der Einreise** über den internationalen **Flughafen Entebbe (Visa on Arrival)** sowie über die **gängigen Grenzübergänge** nach Kenia, Ruanda und Tansania erteilt. Die Visa-Gebühren gestalten sich wie folgt:

- **Single Entry Visum**
(Gültigkeit 3 Monate): 50 US-\$
- **Multiple Entry Visum**
(Gültigkeit 6 Monate): 100 US-\$

uga_022 Foto: d



fen (online bei www.visum-centrale.de oder bei den Geschäftsadressen:

- Koblenzer Str. 61, 53173 **Bonn**,
Tel. 0228-367870
- Invalidenstr. 34, 10115 **Berlin**,
Tel. 030-230959110
- Niddastr. 74, 60329 **Frankfurt a.M.**,
Tel. 069-9799570
- Schraudolphstr. 27, 80799 **München**,
Tel. 089-2880380

Zuständig für die Benelux-Länder

- **Embassy of the Republic of Uganda**
Avenue de Tervuren 317,
1150 Brüssel/Belgien,
Tel. 02-7625825, Fax 02-7630438

Vertretung in Großbritannien

- **Uganda High Commission**
58/59 Trafalgar Square, London WC2 5DX,
Tel. 020-78395783, Fax 020-78398925

Vertretung in Kenia

- **High Commission of the Republic of Uganda**
Consular Section, Uganda House,
1. Stock, Kenyatta Avenue, Nairobi,
Tel. 020-311814, Fax 020-311806

Sonstige Vertretungen

Die diplomatischen Vertretungen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz in Uganda sind **im Kapitel „Notfälle“** zu finden.

Die Botschaften der Nachbarländer Ugandas sind **bei Kampala** aufgeführt. Die Erlangung von Visa ist meist problemlos und dauert 24–48 Std. Neben dem Pass und ein bis drei Passbildern wird manchmal auch noch der Impfpass mit dem Gelbfieberzeugnis verlangt.

Dokumente und Papiere

Ihren **Reisepass** sollten Sie immer bei sich führen und dabei wie größere Summen Bargeld behandeln. Er muss bei der Einreise noch mindestens sechs Monate gültig sein, um Probleme mit den Beamten der Immigration zu vermeiden. Empfehlenswert ist auch, sich vor der Abreise einen zweiten Reisepass ausstellen zu lassen. Dies ist auf begründeten Antrag hin möglich.

Wer aus einem **Gelbfieberendemiegebiet** (das gesamte tropische Afrika nördlich des Sambesi) nach Uganda einreist, muss einen internationalen **Impfausweis** der WHO mit gültigem Gelbfieberimpfzeugnis mit sich führen. Kontrollen werden allerdings nur sporadisch durchgeführt.

Ein **internationaler Studentenausweis** (ISIC) bringt vor Ort bei der Naturschutzbehörde Uganda Wildlife Authority (UWA) finanzielle Vorteile. So erhalten Studenten mit entsprechendem Ausweis **25% Ermäßigung auf die Eintrittsgebühren der ugandischen Nationalparks und Wildreservate**. Den ISIC-Ausweis muss man schon zu Hause erworben haben. Zum Kauf (12 Euro bzw. 20 Sfr) geht man zum AStA, in ein Reisebüro oder zum Studentenwerk und muss Immatrikulationsbescheinigung, Personalausweis und Passbild vorlegen. Den nächsten Verkaufspunkt findet man unter www.isic.de.

Reisende mit eigenem Auto oder Leihwagen ohne Chauffeur müssen in jedem Fall einen **internationalen Führerschein** oder eine beglaubigte eng-

lischsprachige Übersetzung des Heimatführerscheins mit sich führen.

Kreditkarten sind aufgrund ihrer weiten Verbreitung ein bequemes Zahlungsmittel und für den „finanziellen Notfall“ von unschätzbarem Nutzen.

Reiseschecks müssen vom Kaufvertrag getrennt aufbewahrt werden, um im Verlustfall Ersatzansprüche geltend machen zu können.

Von allen wichtigen Papieren und Dokumenten (Reisepass, Flugtickets, Kaufvertrag von Reiseschecks, Kreditkarten, Versicherungspolice) sollten Sie vor Reiseantritt **Fotokopien** anfertigen und diese separat verwahren. Sie können beim Verlust der Originale sehr hilfreich sein. Mit Hilfe einer solchen Fotokopie und eines bereits vor Jahren abgelaufenen Reisepasses konnte ich beispielsweise weitgehend problemlos aus Südafrika in die Europäische Union ausreisen, nachdem mein Reisepass wenige Stunden vor dem Abflug gestohlen worden war. Dadurch konnte ich mir den Weg zur deutschen Botschaft in Pretoria (und eine Verschiebung meiner Rückreise) ersparen – Sie werden mir glauben, dass ich die jahrelang auf Reisen unbenutzt mitgeschleppte Fotokopie meines Reisepasses zu schätzen gelernt habe.

Eine Liste mit wichtigen Adressen und Telefonnummern (z.B. Notrufnummer des Rückholdienstes der Auslandskrankenversicherung, Servicenummer Ihrer Kreditkarte für Kartensperrungen etc.) ist ebenfalls sinnvoll.

Essen und Trinken

Die Versorgungslage ist in fast allen Landesteilen gut. Nur im Norden und Nordwesten kann es Engpässe geben, die sich für den Reisenden in der Einfachheit der Gerichte und im Fehlen von Luxusartikeln wie Zucker/Schokolade bemerkbar machen.

Afrikanische Speisen

Maisbrei (auf Suaheli *ugali*, in Westuganda *posho*) und **Reis** bzw. **Kartoffeln** (Besuchern meist als Pommes frites angeboten) sind häufig die Speisengrundlage, für sehr arme Menschen auch schon das ganze Gericht. Dazu gibt es meist **Fisch, Fleisch** oder **Huhn**. Verbreitet sind auch **Maniok** (*cassava*), **Bohnen, Kahl** sowie **Kochbananen** (*matoke*).

Mandazis (Krapfen), **Chapatis** (dünne Fladen aus Mehl und Wasser), **Samosas** (mit Gemüse oder Fleisch gefüllte Teigtaschen) und **hart gekochte Eier** sind die afrikanischen Snacks schlechthin. Vor allem an den Busständen werden sie feilgeboten. Dazu gehören auch **gegrillte Fleischspieße**.

Das Angebot an Fisch beschränkt sich vorwiegend auf den köstlichen **Tilapia**, eine in fast allen Seen verbreitete Barschart. **Rind- und Schweinefleisch** sind oft etwas zäh, da das Fleisch wegen fehlender Kühllhäuser nicht abhängen kann. Gleiches gilt für das verbreitete **Ziegenfleisch**. **Huhn** ist ähnlich teuer wie anderes Fleisch und besteht häufig nur aus Haut und Knochen.

Gemüse, Salate, Obst und Milchprodukte

Gemüse und Salate sind meist nur in Mittel- und Oberklasser estaurants auf dem Teller zu finden. Häufig wird aus der Dose serviert. Tropisches Obst ist in bester Qualität auf jedem Markt zu sehr günstigen Preisen erhältlich. Insbesondere Ananas, Bananen, Mangos, Avocados, Papayas, Orangen, Passionsfrüchte u.a. werden angeboten. Milch wird in ultrahocherhitzter, sterilisierter und pasteurisierter Form in kleinen Tütenverpackungen (UHT-Milch, meist aus Kenia importiert) gehandelt, allerdings nur in den Zentren. Ländliche Frischmilch sollten Sie wegen der Tuberkulosegefahr nicht trinken. Milchprodukte wie Butter und Käse sind weitgehend unbekannt. Stattdessen ist die *Blue-Band-Margarine* verbreitet. Einfache Gewürze und Salz bekommt man fast überall.

Getränke

Leitungswasser ist aus Gesundheitsgründen unbedingt zu meiden! Trinkwasser wird in 1,5-l-Plastikflaschen verkauft (teuer!). **Kaffee** bekommt man selbst in Anbaugebieten häufig nur in löslicher Form. **Tee** (*chai*) aus eigenem Anbau gibt es überall. Meist wird dazu erhitzte Milch gereicht. Die Versorgung mit „**Soda**“-Getränken (Coca-Cola, Fanta, Sprite, Bitter Lemon u.a.) ist landesweit hervorragend. Die Produkte des Coca-Cola-Konzerns scheinen jedes Dorf erreicht zu haben.

Das **Bier**, das in Uganda gebraut wird, schmeckt ausgezeichnet. Man er-

hält es in 0,5-l-Flaschen, am bekanntesten sind das „Nile Special“ und das „Club Pilsener“. Auch in Lizenz gebraute Biere wie „Guinness“ sind erhältlich. Hervorragend ist auch das in Ruanda und der DR Kongo gebraute „Primus-Bier“ (erhältlich in bauchigen 0,7-l-Flaschen), das in Ruanda und in Gr enznähe zur DR Kongo erhältlich ist.

In Kampala gibt es importierte europäische und südafrikanische **Weine**. Der im Lande gebraute **Waragi**, ein aus Bananen gewonnener Gin, ist durchaus genießbar. Der Name ist angeblich aus einer Verballhornung des englischen Begriffs „War Gin“ entstanden – in Notzeiten wurde dieser anstelle des Wacholders eben aus Bananen gebraut. Andere harte Alkoholika werden importiert. Das von den Afrikanern gebrauchte **Bananenbier** (*pombe*) ist Geschmacksache und aufgrund der schlechten Wasserqualität nicht selten Ursache übler Durchfallerkrankungen. Bei allen selbst gebrauten und gebrannten einheimischen Getränken besteht die Gefahr, dass giftiger Methylalkohol enthalten ist (akute Erblindungsgefahr!).

Restaurants und Bars

Der Standard von Restaurants und Bars ist deutlich geringer als in Europa. Internationale Restaurants mit chinesischer, französischer, italienischer oder indischer Küche gibt es nur in Kampala und größeren Zentren. Vegetarier wurden früher etwas stiefmütterlich behandelt, bekommen inzwischen jedoch fast überall auch leckere Speisen ohne Fleisch. Auf dem Land gibt es in der Re-

gel nur Garküchen mit fr aglichem hygienischen Standard. Bars von internationalem Zuschnitt sind an jedes große Hotel angeschlossen. Die afrikanischen Bars gleichen normaler weise eher einem Imbiss mit Alkoholausschank, haben aber ihren eigenen Charme.

Ein durchschnittliches Abendessen in einem mittleren Restaurant kostet 3–6 Euro pro Person. In einem der führenden Restaurants Kampalas kommen Sie mit 10–15 Euro aus. In den **Preisen** auf der Karte ist in der Regel die VAT (Mehrwertsteuer) enthalten, hinzu kommt häufig noch etwas „Service Charge“. Eine gründliche Prüfung der Rechnung ist fast immer erforderlich. Einfache afrikanische Gerichte auf dem Land und an Garküchen kosten nicht mehr als 0,50–2 Euro.

Feste und Feiertage

- **Neujahr** (1. Januar)
- **Liberation Day** (26. Januar)
- **Women's Day** (8. März)
- **Ostern** (Karfreitag und Ostermontag)
- **Tag der Arbeit** (1. Mai)
- **Pfingsten** (Pfingstmontag)
- **Martyr's Day** (3. Juni)
- **National Heroes Day** (9. Juni)
- **Independence Day** (9. Oktober)
- **Weihnachten** (25. und 26. Dezember)
- Der moslemische Fastenmonat **Ramadan** und die **islamischen Feiertage** Id al-Adha (Opferfest) und Id al-Fitr (Ende des Ramadan) spielen in Uganda aufgrund der kleineren Moslemanteile an der Gesamtbevölkerung eine weit geringere Rolle als in Tansania und Kenia.

Fotografieren und Filmen

Wahl von Kamera und Ausrüstung

Inzwischen hat die **digitale Fotografie** das klassische Bannen von Motiven auf Zelluloid weitgehend abgelöst. Egal ob analog oder digital – eine **Spiegelreflexkamera** erfüllt die Ansprüche an hochwertiges Bildmaterial bei akzeptablem Ausrüstungsumfang in idealer Weise. Für diesen Kameratyp ist eine Brennweitenpalette von 28–300 mm zu empfehlen. Dieser Bereich lässt sich mit einem einzigen modernen, kompakten Zoomobjektiv abdecken. Für Tieraufnahmen ist die Mitnahme eines lichtstarken Teleobjektivs mit mehr als 300 mm Brennweite empfehlenswert. In Gebieten mit hohem Besucher aufkommen und entsprechender Gewöhnung der Tiere an Menschen (wie z.B. im Queen Elizabeth NP oder im Murchison Falls NP) kommt man unerwartet nah an die Tiere heran – gute Bildresultate lassen sich hier auch mit 200 mm Brennweite erzielen.

Die UV-Strahlung ist vielerorts nicht unerheblich, daher sind **UV- oder Skylight-Filter** ratsam, die zudem die Frontlinse von Objektiven wirksam vor Kratzern und Schlägen schützen. Auch ein Polfilter ist manchmal nützlich, um Reflexe auf Wasserflächen zu mildern und Farben (z.B. das tiefe Blau wolkenlosen Himmels) zu verstärken. Wenn geplant, viele Aufnahmen im Morgen-



grauen und in der Dämmerung zu machen oder längere Brennweiten als 300 mm verwenden möchte, sollte ein solides **Stativ** mitnehmen. Bei Innen- und Nachtaufnahmen ist ein **Blitzgerät** notwendig. Es kann auch tagsüber bei der Aufhellung im Schatten liegender Motive eine wichtige Hilfe bedeuten.

Platzsparende digitale **Kompaktkameras** mit großem Zoomobjektiv (derzeit bis zu 18-facher optischer Zoom) sind eine erwähnenswerte Alternative zur Spiegelreflex, wenn die Ansprüche an das geschossene Material nicht zu hoch sind. Das geringe Gewicht ist ein großer Vorteil.

Unabhängig von der Größe der Foto- oder Filmausrüstung sollten Sie auf eine möglichst **staubdichte Verpackung** achten. Bei Überlandfahrten auf Pisten und während der Touren durch Natio-

nalparks und Wildreservate müssen Sie mit unglaublichen Mengen feinkörnigen Staubes rechnen. In manchen Gebieten stellt feiner Sand ein Problem dar, der dünne Kratzer auf Linsen und Filmmaterial hinterlässt und problemlos in den Innenraum von Foto- und Videokameras gelangt. Ersparen Sie sich den Ärger zerkratzt, durch „Telegrafendrähte“ unbrauchbar gewordener Dias und Negative durch besondere Aufmerksamkeit vor Ort und adäquate Verpackung! Auf Bootsfahrten und bei Touren durch das Ruwenzori-Gebirge ist es sinnvoll, Kameras, Objektive, Ferngläser und Videokameras wasser-

Wasserbeschaffung am Kazinga-Kanal
(Queen Elizabeth National Park)

dicht zu verpacken, um Defekte durch Spritz- bzw. Niederschlagswasser zu vermeiden. Persönlich wurden gute Erfahrungen mit den Produkten der Fa. Ortlieb gesammelt, die Wasser- und staubdichte Fototaschen, Rucksäcke, Reisetaschen und Pucksäcke/Beutel herstellt (überall im Reiseausrüstungshandel erhältlich).

Filme und Batterien

Empfehlenswert sind Filme mit 50–100 ASA (18–21 DIN), meist ist das Wetter entsprechend gut. Für Tieraufnahmen in den Wäldern und mit langen Brennweiten braucht man schon 200–400 ASA (24–27 DIN). Für Aufnahmen der Berggorillas sind 400 ASA die untere Grenze, da es innerhalb des Waldes meist extrem dunkel ist. Filme können Sie in Uganda außerhalb von Kampala kaum bekommen, insbesondere hochwertige Diafilme. Gleiches gilt für bestimmte Typen von Reservebatterien. Vielfach sind die Artikel langen Lagerungszeiten ausgesetzt. Nehmen Sie daher entsprechende Vorräte mit.

Die Strahlensicherheit an den Flughäfen ist durch Verwendung ausreichend moderner Durchleuchtungsgeräte gewährleistet. Vielflieger sollten trotzdem

bleibeschichtete Beutel verwenden, die entsprechenden Schutz bieten (*Film-Shield-Fotobeutel*, im Fotofachhandel erhältlich).

Spielregeln beim Fotografieren und Filmen

Offizielle Gebäude (Zoll, Regierungsgebäude, Flughäfen, Polizei, Militär etc.) **und Personen dürfen nicht fotografiert oder gefilmt werden!** Sie sollten sich bewusst daran halten, um Auseinandersetzungen mit Offiziellen (mit nachfolgendem Film- oder Speicherkartenverlust) zu vermeiden. Große Vorsicht sollte man auch beim Fotografieren nationaler Symbole, wie der Nationalflagge, dem Präsidentenporträt oder Denkmälern, walten lassen.

Das **Fotografieren von Menschen** ist sehr reizvoll, von den Betroffenen aber häufig nicht erwünscht. Sie sollten die Beweggründe dafür akzeptieren. Würde und Stolz eines Menschen lassen sich kaum schneller verletzen als durch einen unbedachten Druck auf den Auslöser. Grundsätzlich sollte höflich das Einverständnis der „Objekte“ vor dem Ablichten eingeholt werden. Sinnvoll und fair erscheint das Angebot, den als Motiv Auserkorenen als Gegenleistung eine Kopie zuzuschicken, was oftmals mit leuchtenden Augen angenommen wird. Es ist schlechter Stil, wenn dieses Versprechen nach der Rückkehr in die Heimat wieder in Vergessenheit gerät und gestaltet die Situation für nachfolgende Reisende nicht eben einfacher. Oftmals wird Geld vom Fotografen verlangt, was angesichts der begrenzten

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

● Helmut Hermann

Reisefotografie

● Volker Heinrich

Reisefotografie digital

(beide Bände REISE KNOW-HOW Verlag)

Verdienstmöglichkeiten durchaus nachvollziehbar ist. Nicht zuletzt läuft man dabei Gefahr, die Bettelei in der Region kräftig zu fördern. Nach Möglichkeit sollte man daher den Griff ins Portemonnaie vermeiden und alternativ z.B. frische Früchte, Bonbons oder ein kühles Getränk anbieten, wenn einem an dem Foto wirklich viel gelegen ist.

Immer wieder erlebt man auf Reisen Situationen, in denen das Zücken von Kameras **absolut tabu** ist. Dazu gehören Feste, bestimmte Feiertage und Rituale, aber auch Notlagen und gesellschaftliche Ereignisse wie Demonstrationen oder Paraden. Manchmal ist es einfach nur die spezielle Situation, die Fotografieren verbietet. Ein entsprechendes Maß an Einfühlungsvermögen sollten alle Reisenden haben.

Fotoapparate und Videokameras sollten gerade in Städten nicht offen und für jedermann erkennbar getragen werden, um neidvolle Blicke und **Diebstähle** zu vermeiden. Dementsprechend schlicht sollte das Transportbehältnis gewählt werden. Eine unscheinbare Tasche, in der niemand wertvolles Kameraequipment vermuten würde, erfüllt diesen Zweck am besten.

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

● Birgit Adam

Als Frau allein unterwegs

(REISE KNOW-HOW Verlag)

Frauen allein unterwegs

Die Zahl allein reisender Frauen nimmt auch in Afrika stetig zu – die meisten von ihnen kehren mit positiven und ermutigenden Erfahrungen nach Europa zurück und würden anderen Frauen ihr Allein-Reiseziel sofort weiterempfehlen. Reisen in Uganda und Ruanda sind für Frauen – von allgemeinen Risiken (z.B. Verkehrsunfälle, Erkrankungen) einmal abgesehen – nicht gefährlicher als anderswo. Sie setzen aber in besonderem Maße ein **Gespür für angemessenes eigenes Verhalten in einer fremden, patriarchalisch strukturierten Kultur** voraus und verlangen ein **gutes Einfühlungsvermögen für schwierige Situationen**, in denen Frau sich einfach nur „richtig“ verhalten muss, um Belästigungen zu vermeiden. Aus diesen Gründen sollten Frauen, die Uganda und seine Nachbarländer allein bereisen wollen, im Alltag einige wichtige Verhaltensregeln beachten. Beschränkungen grundsätzlicher Art sind jedoch nicht nötig. Fast alle Touren und Ziele dieses Reisehandbuchs können auch allein reisenden Frauen empfohlen werden. Einschränkungen ergeben sich allein daraus, dass bestimmte, abgelegene Ziele generell nicht im Alleingang angesteuert werden sollten – vollkommen geschlechtsunabhängig.

Entgegen vielen Vorurteilen sind schwarzafrikanische Männer sehr höflich, tolerant und zuvorkommend in der Behandlung weißer Frauen – zumindest

in ländlichen Gegenden. Eindeutige sexuelle Angebote sind selten und häufig eher durch Neugierde oder die Hoffnung auf eine vorteilhaft erscheinende Beziehung zu einer Frau aus dem reichen Europa motiviert als durch handfeste körperliche Gelüste. Sollte es doch einmal zu Zudringlichkeiten kommen, lässt sich die ganze Sache meist schon durch energische Zurückweisung regeln.

Im Prinzip gelten im Reisealltag **gegenüber Männern** die gleichen **Verhaltensweisen** wie anderswo auch. Also: selbstsicheres Auftreten, sich nicht einschüchtern lassen, aber auch nicht arrogant sein, angemessene Kleidung tragen (die Knie sollten auf jeden Fall ver-

deckt sein), auf aufwendiges Make-up verzichten, provokatives Verhalten unterlassen, unnötigen Blickkontakt vermeiden. Ein (falscher) Ehering mit passender Erklärung (z.B. Ehemann kommt nach) kann zusätzliche Dienste leisten.

In schwarzafrikanischen Kulturen ist es üblich, verheirateten Frauen mit Familie (und entsprechenden Aufgaben und Verpflichtungen) ein deutlich höheres Maß an Respekt entgegenzubringen als allein reisenden Singles, die eigentlich nur aus Spaß am Reisen und Entdecken unterwegs sind. Dafür können nur die wenigsten Afrikaner Verständnis aufbringen, da ihnen derartiger Luxus schon allein aus materiellen Gründen nicht möglich ist.



Auf der Hut sein sollte eine Frau auch vor den **Avancen männlicher Mitreisender aus Europa, Südafrika, Amerika** und anderswo, die es an Höflichkeit und Zurückhaltung nicht immer mit einem Ugander oder Ruander aufnehmen können. Mit den Macho-Gehabe weißer Touristen, „zotige Anmacherei“ an Bar oder Swimmingpool eingeschlossen, muss eine Frau in Hotelanlagen und Bars also rechnen.

Urlaubsbeziehungen weißer Frauen zu Schwarzafrikanern haben in touristisch geprägten Regionen Afrikas den Charakter einer Modeerscheinung angenommen. Es gibt viele Gründe, sich über den Sinn und die Gefahren von (kurzzeitigen) Bindungen zu Schwarzafrikanern Gedanken zu machen (man denke nur an die hohen HIV-Infektionsraten!). Oftmals versprechen sich die afrikanischen Partner durch solche Verbindungen eine dauerhafte Verbesserung der eigenen Lage, wobei verklärte Vorstellungen vom paradiesischen Alltagsleben in Europa eine Rolle spielen. Sie fühlen sich dann bei der Abreise zurück nach Europa verletzt und zurückgelassen. Nur selten gelingt es, die infolge unterschiedlicher Tradition, Bildung, Kultur, finanzieller Mittel und Geografie bestehenden Gegensätze zu überwinden, von deren Überbrückung die Zukunftsfähigkeit einer solchen Beziehung abhängt.

Jede Reise allein erfordert Mut und Selbstvertrauen, insbesondere von Frauen. Reisen im tropischen Afrika bedeutet für Alleinreisende eine echte Bewährungsprobe und benötigt **intensive Reisevorbereitung**, da individuelles Reisen zu vielen aktiven Zielen des Landes nur mit einem eigenen (Leih-)Wagen möglich ist und sinnvollerweise mit einem oder mehreren Partnern durchgeführt werden sollte, die sich nicht immer vor Ort finden lassen. Alternativ muss man sich organisierten Touren anschließen, bei denen individuelle Erlebnisse deutlich in den Hintergrund treten. Wer sich auf Reisen durch Schwarzafrika längere Zeit allein fortbewegt, sollte in jedem Fall Angehörige oder Freunde auf dem Laufenden halten, wohin man unterwegs ist, und auch entsprechende Zeitangaben machen, die gezielte Suche und Hilfe erlauben, wenn tatsächlich etwas schief gehen sollte. Sinnvoll ist es auch, in Hotels und Unterkünften oder an der zuständigen Botschaft eine Nachricht zu hinterlassen, wohin man als nächstes reist und wann man dort ankommen möchte bzw. wann man wieder zurückkommt.

Bei entsprechender Sensibilität für eine fremde Kultur, mit einem Mindestmaß an Anpassungsfähigkeit und etwas Glück und Geschick bei der Bewältigung neuer Situationen fern der Heimat werden allein reisende Frauen ihren Aufenthalt in Uganda und seinen Nachbarländern in vollen Zügen genießen und dabei wundervolle Menschen kennen lernen.

Gruppenbild an der Guy Yeoman Hut
(Ruwenzori Mountains National Park)

Geld und Finanzen

Währung und Wechselkurs

Die Währung Ugandas ist der **Uganda Schilling (USh)**, unterteilt in 100 Cents. Es sind Noten zu 1000, 5000, 10.000, 20.000 und 50.000 USh im Umlauf. Münzen zu 50, 100, 200 und 500 USh haben die früher gebräuchlichen Scheine im Nennwert von 5, 10, 50, 100, 200 und 500 USh ersetzt, die zum 31. Dezember 2000 eingezogen wurden.

Die **Wechselkurse** der verschiedenen Banken und Forex-Büros schwanken manchmal beträchtlich, ebenso die eingeforderten Provisionen. Es ist daher sinnvoll, vor dem Umtausch größerer Beträge Vergleiche anzustellen. In der Hauptstadt Kampala bekommt man etwa 5–10% bessere Wechselkurse als auf dem Lande.

In der Regel sind die Kurse der Forex-Büros, privaten Institutionen mit einer Wechsellizenz, deutlich besser als die der Banken. Im April 2010 erhielt man dort für **1 US-\$ ca. 1950 USh**, für **1 Euro etwa 2700 USh**. Einen Schwarzmarkt gibt es nicht mehr. Wenn Sie auf obskure Gestalten treffen, die Ihnen trotzdem abenteuerlich gute Wechselkurse anbieten, handelt es sich mit Sicherheit um Betrüger. Trickbetrüger sind insbesondere an den Grenzübergängen unterwegs. Der Schwarztausch ist außerdem verboten.

Am gebräuchlichsten ist das **Wechseln von US-\$, Euro und britischen Pfund**. Schweizer Franken können Sie nur in Kampala bzw. Kigali zu relativ

schlechten Kursen wechseln. Reisechecks können zu halbwegs akzeptablen Kursen nur in Kampala und Kigali gewechselt werden.

Kreditkarten sind inzwischen weit verbreitet, vor allem bei großen Hotels, Restaurants, Fluglinien und Reiseveranstaltern. Ein Aufschlag bei Bezahlung mit der Kreditkarte ist vielerorts üblich. VISA ist die mit Abstand gebräuchlichste Karte, gefolgt von MasterCard und Diners Club.

In Kampala und anderen größeren Städten wie Jinja oder Mbarara kann man an den **Geldautomaten** von Standard Chartered Bank, Barclay's Bank, Stanbic Bank, Crane Bank, Centenary Bank und Orient Bank mit internationaler Kreditkarte (fast ausschließlich VISA!) und PIN-Code Bargeld abheben (auf das VISA-Plus-Logo am Automaten achten). **Barabhebungen** per Kreditkarte kosten je nach ausstellender Bank bis zu 5,5% an Gebühr, für das **bargeldlose Zahlen** werden nur 1–2% für den Auslandseinsatz berechnet. Barabhebungen per Maestro-(EC-)Karte (möglich an den Geldautomaten der Stanbic Bank) kosten umgerechnet 1,30–4 Euro bzw. 4–6 SFR. Die Barclay's Bank in Kampala tauscht US-Dollars gegen USh unabhängig vom Nennwert der Banknoten (also gleicher Kurs für 1-\$-Noten wie für 100-\$-Scheine).

Eine empfehlenswerte Option für unkomplizierte Bargeldauszahlungen im Ausland ist die **Sparcard der deutschen Postbank**, mit der bis zu zehn Auslandsabhebungen an sogenannten VISAplus-Geldautomaten (ATM) gebührenfrei sind. Pro Auszahlung kön-

nen in Uganda derzeit maximal 2 Millionen US\$ abgehoben werden. Über das ATM-Netz der genannten Banken ist dies mittlerweile auch in kleineren Ortschaften möglich.

Sie sollten Ihre **Reisekasse überwiegend in US-Dollar** zusammenstellen, auch wenn sich der Euro immer mehr als Zahlungsmittel etabliert. Ein Grundstock an **Reiseschecks** (vorzugsweise American-Express- oder Thomas-Cook-Reiseschecks, da diese leicht zu ersetzen sind) als eiserne Reserve bzw. die Mitnahme einer Kreditkarte sind zu empfehlen, der überwiegende Teil der Reisekasse sollte jedoch in Form von Bargeld in unterschiedlichen Stückelungen (d.h. Dollarnoten im Nennwert von 1, 5, 10, 20, 50 und 100 US-\$) zusammengestellt werden. Für kleine Noten wird allerdings ein deutlich schlechterer Wechselkurs geboten, eine ausreichende Zahl größerer Scheine (100 US-\$) ist daher sinnvoll.

Dank der **geringen Inflation** des US\$ kann zur Zeit nahezu alles mit der Landeswährung bezahlt werden. US-\$ werden aber auch vielerorts akzeptiert. Reiseschecks werden in vielen Hotels und im ländlichen Raum nicht angenommen.

Achtung: Es bereitet große Probleme, Dollar-Scheine mit Beschriftungen/Einrissen gewechselt zu bekommen. Gleiches gilt für Scheine, die vor dem Jahr 2003 gedruckt wurden. Nehmen Sie daher **nur neue und einwandfreie Scheine** mit!

Aufbewahrung des Geldes

Tragen Sie Bargeld und Reiseschecks **direkt am Körper** (z.B. mit Geldkatzen). Führen Sie immer ein separates Portemonnaie mit kleineren Beträgen für den Tagesbedarf bei sich, und zeigen Sie größere Summen niemals öffentlich! Notfalls kann man auf der Toilette auf das Körperversteck zurückgreifen. Geld und Schecks gehören wie Wertsachen und Dokumente in den **Hotelsafe**. In vertrauenswürdigen Guest Houses und kleineren Hotels ohne Safe können diese auch **an der Rezeption** abgegeben werden. Ansonsten ist es immer besser, nichts da von im Zimmer zu lassen. In Städten, die für Diebstähle und hohe Kriminalität berüchtigt sind, ist es besser, die Sachen notfalls auch **im Hotelzimmer** zu verstecken, wenn es keinen Safe gibt.

Geschäfts- und Öffnungszeiten

Banken

● **Mo bis Fr 9–15 Uhr**, Forex-Büros sind wie Geschäfte meist auch samstags geöffnet.

Behörden

● **Mo bis Fr 8–12.30 Uhr und 14–16.30 Uhr** (nachmittags häufig kein Publikumsverkehr).

Post

● **Mo bis Fr 8.30–18 Uhr, Sa 8.30–14 Uhr** (nur in Kampala und größeren Städten).

Geschäfte

● **Mo bis Fr 8 bzw. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr** (manche schließen auch schon früher, viele machen keine Mittagspause), **Sa 8–14 Uhr**, nur wenige haben auch sonntags geöffnet.

Viele Orte wirken am Sonntag wie ausgestorben. Für wichtige Behördengänge und Geldwechsel sollten Sie sich den Vormittag der Werktage vornehmen.

Gesundheit und medizinische Versorgung

Reise-Gesundheitsinformationen
zu Uganda/Ruanda auch im Anhang.

Der Reisende wird sich in Ostafrika zahlreichen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sehen, die er im europäischen Raum nicht zu fürchten hat. Trotz dieser nicht zu unterschätzenden Risiken gilt, dass bei konsequenter Vorsorge und entsprechend sorgsamem Verhalten die Ansteckungswege der meisten tropischen Krankheiten wirksam unterbunden werden. Angesichts der hohen HIV-Infektionsrate kann vor der Aufnahme ungeschützter sexueller Kontakte bereits an dieser Stelle nur dringend gewarnt werden.

Im Folgenden finden Sie eine Aufzählung der wichtigsten Erkrankungen mit Erläuterungen und Impfvorschlägen, die niemanden beunruhigen soll, sondern vor allem dazu gedacht ist, dem interessierten Leser etwas Hintergrund-

wissen zu wichtigen Erkrankungen zu vermitteln, zumal nach der reisemedizinischen Beratung durch den Hausarzt oftmals noch genügend Fragen offen bleiben. Einer gesonderten, individuellen Beratung durch einen Facharzt bedürfen in jedem Fall Reisende, die sich wegen chronischer Erkrankungen in ärztlicher Behandlung befinden und regelmäßig Medikamente einnehmen.

Malaria

Mit jährlich gegenwärtig etwa 350–500 Millionen Neuerkrankungen ist die Malaria die **bedeutendste Infektionskrankheit der Tropen**. Resistente Erregerstämme haben die Vorbeugung und Behandlung der Krankheit in den letzten Jahren deutlich verkompliziert. Die Erreger aus der Familie der Plasmodien werden von weiblichen Anophelesmücken während des Stechaktes übertragen. Sie gelangen zuerst über den großen Körperkreislauf in die Leber, von dort aus befallen sie nach einem Vermehrungszyklus rote Blutkörperchen. Die Zerstörung betroffener Blutkörperchen erfolgt schubweise, dabei gelangen giftige Abbauprodukte in die Blutbahn und lösen Fieberattacken aus. Häufige Begleitsymptome des Fieberanstiegs oder alleinige Symptome sind Mattigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwindel, oft auch Erbrechen und/oder Durchfall. Die Inkubationszeit (also die Zeit zwischen Ansteckung und Ausbruch der Erkrankung) beträgt zwischen sieben Tagen und mehreren Monaten. Die **Malaria tropica** als gefährlichste Form verläuft besonders



schwer und endet ohne Behandlung in der Regel tödlich.

Infektionsgefahr, insbesondere für die Malaria tropica, **herrscht in Uganda, Ruanda und dem Ostkongo ganzjährig**. Besonders hoch ist das Risiko während der Regenzeit. Oberhalb von 1800 m treten in der Regel keine Malariafälle auf.

Medikamentöse Vorbeugung

Zur medikamentösen Vorbeugung (**Chemoprophylaxe**) der Malaria ist eine ganze Reihe unterschiedlich wirksamer Medikamente im Handel erhältlich. Man hat mit der Einnahme der Mittel eine Woche vor Reiseantritt zu beginnen. Die Prophylaxe ist in der Regel noch vier Wochen **über das Reiseende hinaus** fortzusetzen. Nur eine Chemoprophylaxe, die konsequent durchgeführt wird, schützt sicher vor einer Malariaerkrankung.

Bis Anfang der 1990er Jahre war die vorbeugende Einnahme von Chloroquin (z.B. *Resochin*) in Kombination mit Proguanil (*Paludrine*) die gängige Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Durch das Auftreten chloroquinresistenter Plasmodienstämme (Erreger, gegen die Chloroquin nicht mehr wirkt) ist diese Form der Vorbeugung nicht mehr zuverlässig. Einen wirksamen Schutz stellt zurzeit die Einnahme von **Mefloquin (Lariam)** dar. Gegen Mefloquin sind in Uganda bisher keine Resistenzen bekannt. Die Prophylaxe mit diesem Medikament wird auch von der WHO empfohlen. Die Verträglichkeit ist statistisch gesehen nicht wesentlich schlechter als beim Klassiker *Resochin*,

doch kann es zu ausgeprägten Nebenwirkungen wie z.B. Schwindel oder Schlafstörungen (in seltenen Fällen sogar zu Halluzinationen oder Depressionen bis hin zu manifesten Psychosen) kommen. Sehr selten können schwere Unverträglichkeitsreaktionen hervorgerufen werden. Es wird empfohlen, die Tabletten zusammen mit einer Mahlzeit einzunehmen. Das Medikament sollte insgesamt nicht länger als drei Monate eingenommen werden.

Eine Packung *Lariam* mit acht Tabletten kostet gegenwärtig ca. 48 Euro. Etwas günstiger als *Lariam* ist das im Ausland (z.B. in der Schweiz) erhältliche Präparat **Mephaquin**. Die Arzneimittelkosten für die Malariaprophylaxe müssen in der Bundesrepublik von den meisten gesetzlich Krankenversicherten selbst getragen werden. Es ist empfehlenswert, *Lariam* oder *Mephaquin* vor Ort (z.B. bei der Ankunft in Kampala) in der Apotheke zu kaufen, wo deutlich geringere Preise als in Europa verlangt werden. Auch europäische Internetapotheken (z.B. www.rucksackapotheke.de) bieten ca. 30% günstigere Preise.

Eine empfehlenswerte Alternative zur Einnahme von *Mefloquin*, etwa bei Unverträglichkeit, stellt die Chemoprophylaxe mit dem Kombinationspräparat **Atovaquon/Proguanil (Malarone)** dar. Das Medikament muss allerdings täglich eingenommen werden und ist recht teuer, dafür aber besser verträglich. Es eignet sich insbesondere für Kurzaufenthalte. Ebenfalls gut wirksam gegen alle Formen der Malaria ist **Doxycyclin**, ein bereits länger bekanntes Antibiotikum, dessen abtötende Wirkung auf

Malariaparasiten erst spät entdeckt wurde. Ein Problem bei der Einnahme von Doxycyclin in tropischen Ländern ist die hierbei häufig beobachtete „Photosensibilisierung“, also die Erhöhung der Empfindlichkeit der Haut gegenüber Sonneneinstrahlung, die zu Hautausschlägen und schweren Sonnenbränden führen kann.

Vor wenigen Jahren erhielt das hochwirksame Medikament **Riamet** der Firma Novartis die Zulassung, das die Substanzen *Arthemeter* (ein Extrakt der Beifußpflanze) und *Lumefantrin* (ein neuartiger Chinin-Abkömmling) enthält. Allerdings ist das Präparat nur zur Behandlung der Malaria zugelassen.

Mückenschutz (Expositionsprophylaxe)

In einer Zeit wachsender Erregerresistenzen und zunehmender Behandlungsschwierigkeiten ist die wichtigste Vorbeugungsmaßnahme der Schutz gegen die übertragenden Anophelesmücken: Wer jedem Mückenstich wirksam vorzubeugen versucht, der minimiert auch von vornherein die Gefahr einer Infektion. **Moskitonetze** sind in den meisten Hotels, Camps und Lodges vorhanden und beim Schlafen obligat. Empfehlenswert ist in jedem Fall die Mitnahme eines eigenen Netzes, zumal die vorhandenen „Oldtimer“ häufig Risse oder Löcher aufweisen. Man spart einiges Geld, wenn man diese Anschaffung vor Ort selbst tätigt. **Repellentien** (wie *Autan*, *Bonomol*, *Zedan* etc.) bringt man entweder aus der Heimat mit oder aber kauft die entsprechenden Präparate vor Ort. Auch **Glühspiralen**

aus Pyrethrum-haltigen Materialien können – beim abendlichen Dinner unter den Tisch gestellt – Erleichterung bewirken. Das Aussprühen der Schlafräume mit **insektizidhaltigen Sprays** (z.B. *Doom*, enthalten meist Organophosphate und Pyrethroide) hingegen, in vielen Hotels und Camps üblich, ist sehr effektiv, aber nicht gerade ein Liebesdienst an der eigenen Gesundheit.

Die **richtige Kleidung** in den frühen Morgen- und vor allem in den Abendstunden, wenn die Moskitos zu schwärmen beginnen, setzt die Malariagefahr ebenfalls erheblich herab. In Gebieten mit hohen Anflugsraten von Stechinsekten erfüllt leichte, helle Baumwollbekleidung, die möglichst bis auf Hände und Gesicht den ganzen Körper bedecken sollte, diesen Zweck am sinnvollsten.

Diagnose und Behandlung

Die Erkennung einer akuten Malaria erfolgt durch den mikroskopischen Nachweis des Erregers im gefärbten Blutaussstrich, wobei die Blutentnahme möglichst während des Fieberschubes erfolgen sollte, orientierend kann zunächst auch ein Malaria-Schnelltest durchgeführt werden (kommerzielles Testkit). Diese relativ einfachen Untersuchungen können bei den meisten Ärzten und in allen Krankenhäusern in Uganda und Ruanda durchgeführt werden. Bei einem Malariaverdacht können Sie diesen daher sehr schnell vor Ort abklären. An dieser Stelle sei noch einmal betont, dass eine Malaria sich anfangs nicht immer durch Fieberschübe äußert und auch unspezifische Verläufe kennt. Übertriebene Vorsicht ist also



angebracht – der **frühe Gang zum Arzt** kann das eigene Leben retten!

Die stationäre Behandlung einer tropischen Malaria erfolgt in den meisten Krankenhäusern mit modernen antimikrobiellen Substanzen und Chininpreparaten. Entscheidend für den Behandlungserfolg ist, ob die Erkrankung bereits in einem frühen Stadium als Malaria erkannt wird. Wer nicht sofort einen Arzt aufsuchen kann, sollte bei Malaria-Verdacht eigenständig eine sogenannte „Stand-by-Medikation“ z.B. mit *Riamet* einleiten und sich danach möglichst zügig in ärztliche Behandlung begeben. Eine Malaria kann auch noch mehrere Wochen nach der Rückkehr nach Europa zum Ausbruch kommen.

Bilharziose

Die Bilharziose ist in vielen Regionen Ostafrikas **weit verbreitet**. Die Übertragung erfolgt durch **im stehenden oder nur schwach bewegtem Süßwasser** lebende Gabelschwanzzerkarien der Gattung *Schistosoma*, die die menschliche Haut bei Wasserkontakt penetrieren können. Nach erfolgter Hautpassage gelangen die nun schwanzlosen Zerkarien über die Blutbahn in die Leber und von dort in ihr Zielgebiet, das Ge-

In nur schwach bewegtem Süßwasser besteht die Gefahr einer Bilharziose-Infektion (hier: der Semliki River)!

fäßbett v on Darm oder Harn wegen, aber auch anderer Organe. Hier setzen sich die ausgereiften *Schistosomen* (Pärchenegel) fest, ihre einseitig scharfkantigen Eier gelangen über Darm bzw. Harnblase wieder in die Außenwelt. Blutgefäß- und Gewebeschäden sowie Verwachsungen und Entzündungen sind die Folge.

Für die Entwicklung von *Schistosoma* sind bestimmte Wasserschnecken als Zwischenwirter erforderlich. Das Auftreten von *Schistosoma* ist daher kausal an das Vorhandensein von Wasserschnecken geknüpft. Es ist empfehlenswert, bei jedem natürlichen Gewässer von einer potenziellen Infektionsquelle auszugehen (und demzufolge jeglichen Wasserkontakt zu meiden), auch wenn dies in der Praxis (z.B. beim White-Water Rafting) nicht immer möglich ist. Sie sollten daher jedes Bad in Flüssen und Seen, und sei es noch so heiß, dringlichst meiden. Auch das Durchwaten eines trüben Fließchens oder das Watschen am See kann eine Infektionsgefahr bedeuten. Ausgenommen von der Bilharziosegefahr sind einige mineralisalzhaltige, kleinere Seen (z.B. der Lake Bunyonyi) sowie die Flüsse und Bergeeseen im Gebiet von Mt. Elgon und Ruwenzori, angeblich auch Bereiche des Kivusees.

Ein Befall mit *Schistosoma* macht sich durch blutigen Stuhl oder Urin, gekoppelt mit Schmerzen im Bereich von Leber, Milz oder Nieren, bemerkbar. Die Krankheit lässt sich mit dem Medikament **Praziquantel (Biltricide)** wirksam behandeln. Eine Impfung ist nicht möglich. Nach einer stattgehabten Ex-

position ist es sinnvoll, acht bis zehn Wochen nach der Rückkehr eine ärztliche Kontrolle auf *Schistosoma* durchführen zu lassen.

Dass in den meisten ostafrikanischen Gewässern neben Bilharziose und Flusspferden natürlich auch hungrige Krokodile lauern, versteht sich fast von selbst ...

Hepatitis A und B

Diese beiden verbreitetsten Formen der Hepatitis (**Gelbsucht**) haben gänzlich **unterschiedliche Übertragungswege und Verläufe**. Die Hepatitis A (Reisehepatitis) wird durch verunreinigte Lebensmittel übertragen (fäkal-oralen Übertragungsweg) und zählt zu den häufigsten Infektionskrankheiten der Tropen, die gefährlichere Hepatitis B hingegen über Blut und Blutprodukte (Injektionen und Transfusionen, Geschlechtsverkehr). Während die Hepatitis A in der Regel ausheilt, kann die Hepatitis B in eine chronische Form übergehen. Ernste Leberschäden sind die Folge. Die Symptome sind bei beiden Formen gleich: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schmerzen im Oberbauch, heller Stuhl, dunkler Urin, Gelbfärbung von Haut und Augen, manchmal Fieber.

Wenn Sie eine Hepatitis bekommen sollten: Schonen Sie sich und Ihren Körper und fliegen Sie schnellstmöglich nach Hause. Gegen beide Erkrankungen sind mittlerweile zuverlässige **Impfungen** erhältlich. Sie bestehen aus mehreren Injektionen und bieten einen Schutz über zehn Jahre. Insbesondere die aktive Schutzimpfung gegen Hepa-

titis A (z.B. *Havrix*) kann dem Reisenden nur ans Herz gelegt werden. Die von der WHO empfohlene Prophylaxe mit Immunglobulin bietet nur kurzzeitigen Schutz und ist weniger zuverlässig. Eine Impfung gegen Hepatitis B ist nur für Personen erforderlich, die von vornherein wissen, dass sie mit Infizierten oder Blut und Blutprodukten in Kontakt kommen (z.B. medizinisches Personal). Seit einigen Jahren ist auch ein Kombinationsimpfstoff (Markenname: *Twinrix*) erhältlich, mit dem simultan gegen Hepatitis A und B geimpft werden kann.

Typhus und Paratyphus

Diese **schweren Infektionskrankheiten** werden durch bestimmte Salmonellen hervorgerufen. Sie gehen mit Fieber und Bewusstseinstörung einher. Die Ansteckung erfolgt in der Regel ausschließlich durch **verunreinigte Lebensmittel**. Sie stellen bei entsprechender Vorsicht keine größere Gefahr für den Reisenden dar. Allerdings reicht unter Umständen bereits die Aufnahme geringer Bakterienmengen aus, um eine Erkrankung auszulösen. Die ehemals gebräuchliche Schluckimpfung mit abgetöteten Typhuserregern wird heute kaum noch angewandt. Stattdessen bietet ein **Injektionsimpfstoff** (*Typhim Vi*) einen noch zuverlässigeren Impfschutz bei deutlich längerer Wirkdauer (nach Herstellerangaben etwa drei Jahre). Wichtige Elemente der Therapie einer Typhuserkrankung sind die Gabe von Antibiotika (z.B. *Ciprofloxacin*) und gegebenenfalls eine Infusionsbehandlung.

AIDS

Allen Horrormeldungen zum Trotz ist die Gefahr einer Ansteckung mit dem HI-Virus in Uganda bei entsprechendem Verhalten nahezu ausgeschlossen. Die immer wieder durch die Presse geisternden Zahlen über die angebliche Durchseuchung der ugandischen Bevölkerung sind überhöht und entbehren oftmals einer wirklichen Grundlage. Man muss heute von einem **Anteil HIV-positiver Ugander an der Gesamtbevölkerung von etwa 6–7%** ausgehen. Viele der in der Vergangenheit publizierten und weitaus dramatischeren Zahlen basieren auf falsch positiven Ergebnissen einfacher HIV-Testkits, die auf Kreuzreaktionen mit bei den meisten Afrikanern vorkommenden Malaria- oder Tuberkuloseantikörpern zurückgeführt werden.

Nichtsdestotrotz sind die Auswirkungen der AIDS-Epidemie in Uganda für die staatliche und gesellschaftliche Ordnung enorm, da gerade die sexuell aktivste mittlere Generation und mit ihr gewissermaßen das Rückgrat von Wirtschaft und Gesellschaft betroffen ist. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Ugander beträgt 51,7 Jahre (UN-Angaben 2007) und liegt damit weltweit im unteren Drittel.

Jedem Ugandabesucher wird bei einem längerem Aufenthalt in der Region nordwestlich des Viktoriasees die zunehmende Umstrukturierung vor allem der ländlichen Bevölkerung bewusst werden: Kinder und Alte prägen oftmals die dörfliche Gemeinschaft dieser von AIDS in den 1980er und 1990er

Jahren besonders hart betroffenen Region, in der der Ursprungsherd der Krankheit vermutet wird.

Für die **Übertragung** der Krankheit gelten in Uganda und Ruanda die gleichen Regeln wie bei uns: Der bei weitem gängigste Weg der Übertragung ist der Geschlechtsverkehr mit infizierten Personen (Mikroblutungen!). Insbesondere Prostituierte beiderlei Geschlechts stellen ein extrem hohes Infektionsrisiko dar. In Uganda und Ruanda erfolgt seit Jahren eine zuverlässige Überprüfung von Blutkonserven und Blutprodukten auf HIV. Ebenso gehört die Verwendung mehrmals benutzter Injektionsnadeln in den Krankenhäusern der Vergangenheit an. Wer trotzdem auf Num-

mer Sicher gehen will, kann einen kleinen Vorrat davon in der Reiseapotheke mit sich führen. Die Übertragung durch blutsaugende Insekten kann heute weitgehend ausgeschlossen werden. Der (nicht intime) soziale Kontakt mit Infizierten birgt keine nennenswerten Risiken in sich.

Geschlechtskrankheiten

Neben AIDS sind hier vor allem **Syphilis** und **Gonorrhoe** („Tripper“) hervorzuheben. Während die Gonorrhoe durch eine eitrige Entzündung der ableitenden Harnwege und des Genitalktraktes gekennzeichnet ist (brennende Schmerzen beim Wasserlassen!), ver-

Ugandas AIDS-Waisen – Hypothek für die Zukunft

Trotz deutlich gesunkener HIV-Infektionsraten in Uganda und ermutigender Fortschritte in der antiretroviralen Therapie HIV-Infizierter (angeblich wurden 2007 bereits bis zu 40% aller bekannten HIV-Infizierten mit adäquaten Therapiemöglichkeiten erreicht) hat AIDS in Uganda unauslöschliche Spuren in der Gesellschaft hinterlassen. Schätzungsweise **zwei Millionen ugandische Kinder** sollen ihre Eltern durch AIDS verloren haben und müssen jetzt von den Großeltern versorgt werden oder sind komplett auf sich allein gestellt. Nicht wenige enden als Straßenkinder, um die sich niemand kümmert.

Eine Vielzahl von Hilfsorganisationen hat sich des Problems angenommen. Unter anderem wurden Waisenhäuser eingerichtet und **Konzepte** zur Schulbildung von Waisenkindern entwickelt. Weit besser noch sind Programme zur Unterbringung und Integration von Waisenkindern in ugandischen Familien, wo für familiäres Umfeld, Erziehung und Schulausbildung Sorge getragen wird.

Ohne Zuschüsse an die oftmals sehr armen Familien ist eine Umsetzung nicht möglich. So sind jährliche Unterstützungszahlungen von 250–350 Euro pro Kind für Kleidung, Ernährung, Schulgebühren und Schulmaterialien erforderlich. Interessenten für die Übernahme einer solchen **Kinderpatenschaft** können sich z.B. an das ugandische Kolpingwerk (Projektschwerpunkt Westuganda), die ugandische Hilfsorganisation Meeting Point International (Kampala), die vermittelnden Hilfsorganisationen Support International oder Plan International in Deutschland oder das italienische Entwicklungshilfenetzwerk AVSI wenden. Genauere Informationen im Internet und Online-Patenschaftsanträge sind z.B. unter <http://uganda.kolping-ms.de>, www.supportinternational.de, www.plan-international.de oder www.avsi.org erhältlich.

läuft die Syphilis in mehreren Stadien, die meist durch eine schmerzlose, derbe Schwellung am Infektionsort eingeleitet werden. Abstinenz ist der einzig zuverlässige Schutz vor einer Infektion. Die Therapie beider Erkrankungen erfolgt mit Antibiotika. Chlamydien-Infektionen der ableitenden Harnwege, *Ulcus molle* („Weicher Schanker“), venereische Lymphogranulomatose, Herpes genitalis und die Hepatitis-Formen B und C stellen weitere durch den Geschlechtsverkehr übertragbare Erkrankungen dar. **Kondome** bieten einen relativen Schutz, können aber Infektionen wie Lymphogranulomatose oder Herpes nicht wirkungsvoll vorbeugen.

Schlafkrankheit

Die Erreger der Schlafkrankheit (Trypanosomen) werden durch die tagaktive **Tsetse-Fliege** übertragen. Von den über ein Dutzend in Afrika verbreiteten Tsetse-Fliegenarten übertragen nur wenige die einzelligen Trypanosomen – und das überwiegend auf Tiere. Die Infektionsgefahr ist für den Reisenden also gering, auch wenn neuerdings wieder eine Ausbreitung der Schlafkrankheit in Uganda zu verzeichnen ist. Die Erkrankung hat ihren Namen durch das Phänomen zunehmender Apathie und Verwirrtheit erhalten, das nach Eintritt des Erregers ins zentrale Nervensystem auftritt. Eine Behandlung ist möglich und sollte noch im Anfangsstadium durchgeführt werden.

Beim Reisen durch Tsetse-durchseuchtes Gebiet sind folgende **Verhaltensmaßregeln** empfehlenswert, schon

allein um sich vor den sehr schmerzhaften Stichen zu schützen:

- Helle Kleidung tragen, da die Tsetse-Fliegen durch dunkle Farben (vor allem Blau und Schwarz) angezogen werden.
- Bei Autofahrten Fenster geschlossen halten und eingedrungene Fliegen mit möglichst flacher Hand „erledigen“ (die extrem flach und robust gebauten Insekten sind kaum ins Jenenseits zu befördern).
- Bei besonders zahlreich erfolgten Stichen ist eine ärztliche Kontrolle nach Ihrer Rückkehr zu Hause anzuraten.
- Verdächtig auf eine frische Trypanosomen-Infektion sind anhaltende lokale Schwellungen im Einstichbereich (sog. „Trypanosomen-Schanker“) und Lymphknotenschwellungen im Nackenbereich.

Leishmaniose

Eine Erkrankung, die systemisch (viszerale Leishmaniose, sog. „Kala-Azar“) oder rein auf die Haut beschränkt (kutane Form) verlaufen kann. Die Erreger werden durch Schmetterlingsmücken („Sandfliegen“) übertragen, die vor allem an Seen und in Flusstälern mit Sandbänken vorkommen. In Uganda sind besonders die Ufer des Lake Victoria und die Sese-Inseln betroffen.

Die **kutane Form**, eine auch als „Orientbeule“ bezeichnete Hautläsion im Gesicht oder an den Extremitäten, heilt von selbst ab. Unter lokaler Salbenbehandlung, z.B. mit *Thiabendazol*, ist der Krankheitsverlauf meist deutlich kürzer bei kosmetisch günstigerem Ergebnis.

Die **viszerale Leishmaniose** (Kala-Azar) geht mit Fieber, Gewichtsverlust, Milzvergrößerung und Blutbildveränderungen einher und erfordert eine sorgfältige Abgrenzung gegenüber anderen

Krankheitsbildern. Sie ist mittler weile gut behandelbar.

Gelbfieber

Eine Viruserkrankung, die durch **Stechmücken** der Gattung *Aedes* übertragen wird. Der Befall mit dem Gelbfiebervirus geht mit Fieber und Gelbsucht einher, schwere Schäden an Leber und Nieren führen unbehandelt oft zum Tod des Infizierten. Die **aktive Gelbfieberimpfung** bietet einen nahezu hundertprozentigen Impfschutz. Sie ist ausgesprochen gut verträglich, wird aber nur von speziellen „Gelbfieberstellen“ vorgenommen (siehe Liste der Tropeninstitute am Ende des Kapitels, ggf. Erkundigung an der nächstgelegenen UNIKlinik). Der Impfschutz hält zehn Jahre, die Kosten werden von vielen Krankenkassen inzwischen übernommen.

Die meisten afrikanischen Länder schreiben diese Impfung bei der **Einreise** zwingend vor, auch Uganda, Ruanda und die DR Kongo. In allen schwarzafrikanischen Ländern ist sie bei der Einreise aus Gelbfieberendemiegebieten erforderlich (dieser Fall kann bereits eintreten, wenn Ihr Flugzeug unplanmäßig in einem anderen afrikanischen Land zwischenlanden muss).

Dengue-Fieber

Eine unangenehme, jedoch meist selbstlimitierend verlaufende Viruserkrankung, die durch tagaktive **Stechmücken** der Gattung *Aedes* übertragen wird und mit hohem Fieber, Glieder- und Gelenkschmerzen so wie starken

Kopfschmerzen einhergeht. Häufig tritt nach einigen Tagen auch ein roter Hautausschlag am Körperstamm auf. In der Regel klingt die Erkrankung nach 9–12 Tagen von selbst wieder ab, das Fieber verschwindet meist bereits nach 4–5 Tagen. Eine Fiebersenkende Behandlung sollte möglichst mit *Paracetamol*, nicht mit *Aspirin*, das die Blutgerinnung beeinflusst, durchgeführt werden.

Eine konsequente **Expositionsprophylaxe** gegenüber Stechinsekten – wie bei der Vorbeugung der Malaria – (Netz, Repellentien, entsprechende Kleidung) ist entscheidend, um Erkrankungen zu verhindern.

Meningokokken-Meningitis

Eine durch Tröpfcheninfektion übertragene Form der **Hirnhautentzündung**. Die Symptome sind starke Kopfschmerzen, Fieber, Genickstarre und schweres Krankheitsgefühl. Ein wirksamer Schutz gegen Meningokokken als Überträger ist durch eine spezielle Impfung möglich. Diese wird über den Hausarzt angeboten. Sie ist jedoch nur für Kinder (bis 6 Jahre) und Reisende sinnvoll, die wissen, dass sie engen sozialen Kontakt z.B. mit Kindern in Endemiegebieten haben werden (Entwicklungshelfer, medizinisches Personal).

Virusbedingtes hämorrhagisches Fieber

Lassa-Fieber, Ebola-Fieber oder **Marburg-Fieber** werden unter dem Begriff virusbedingte hämorrhagische Fiebererkrankungen (VHF) zusammengefasst.

Kleinere Epidemien dieser Erkrankung in Afrika alljährlich vorgezeichnet, vor allem in Westafrika. Der Ausbruch der bislang größten Ebola-Epidemie in Uganda im Jahr 2000 forderte insgesamt 169 Todesopfer (vgl. den Exkurs „Ebola – tödliches Fieber“).

Frühe Krankheitszeichen umfassen Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen sowie aufällige Spontanblutungen. Die Sterblichkeit dieser Erkrankungen liegt hoch, beim Ebola-Fieber bis 90%. Eine spezifische Behandlung ist bislang nur beim Lassa-Fieber möglich.

Tetanus und Diphtherie

Ein wirksamer Impfschutz gegen Wundstarrkrampf und Diphtherie ist auch in der Heimat vonnöten. Da diese Erkrankungen in vielen Ländern Afrikas noch zum Krankheitsalltag gehören, sollten Sie vor der Abreise auf jeden Fall Ihren Impfstatus prüfen. Gegebenenfalls brauchen Sie eine **Auffrischungsinjektion**. Die Kosten werden in Deutschland von der Krankenkasse getragen.

Poliomyelitis (Kinderlähmung)

Der Erreger der Kinderlähmung ist das Polio-Virus. Es wird durch Tröpfchen- und Schmierinfektion übertragen. Während die Kinderlähmung in der westlichen Welt durch konsequente Impfprogramme nicht mehr auftritt, ist sie in einigen Ländern Afrikas noch verbreitet, auch wenn die Weltgesundheitsorganisation WHO durch groß angelegte Impfkampagnen ihrem Ziel einer weltweiten Ausrottung der Krankheit zuse-

hends näher kommt. Ein intakter Impfschutz ist daher für den Reisenden wichtig. Prüfen Sie die Gültigkeit Ihrer letzten Impfung und lassen Sie gegebenenfalls eine **Auffrischung** mit der kostenlosen **Polio-Impfung** vornehmen.

Tuberkulose

Mit dem Ausbruch der AIDS-Epidemie in Afrika erlebt auch die Tuberkulose einen neuen Frühling. Bei vielen HIV-positiven Afrikanern führt die Kombination von Tuberkulose und Malaria im finalen Stadium von AIDS zum Tode. Dementsprechend hoch ist die Durchseuchung der lokalen Bevölkerung. Die Krankheit stellt für Reisende keine erwähnenswerte Gefahr dar, da ein Ausbruch der Tuberkulose in der Regel ein angeschlagenes Immunsystem voraussetzt. Erhöhte Vorsicht sollte man bei Kindern walten lassen, da die Erkrankung hier leicht er zum Ausbruch kommt. Bei einem Tuberkuloseverdacht müssen Sie in jedem Fall qualifizierte ärztliche Betreuung aufsuchen.

Tollwut

Obwohl die Tollwut in afrikanischen Ländern weit verbreitet ist, stellt sie nur für Risikogruppen, d.h. Besucher, die viel mit Tieren arbeiten, eine erwähnenswerte Gefahr dar. Eine gut verträgliche Schutzimpfung ist mittlerweile erhältlich und für o.g. Personenkreis zu empfehlen. Sollten Sie wider Erwarten von einem Säugetier gebissen werden, muss die Wunde gesäubert und mit einer Desinfektionslösung versorgt wer-

den. Es ist sofort ärztliche Hilfe aufzusuchen, um eine Tollwutprophylaxe und ggf. eine Tetanus-Auffrischung vorzunehmen.

Andere parasitäre Erkrankungen

Verschiedene Parasiten dringen durch die Haut in den Körper ein. **Hakenwürmer** (*Ancylostoma*) bohren sich durch die Fußsohlen beim Barfußgehen. Sie gelangen über die Blutbahn in die Lunge, von wo sie nach dem Hoch Husten und Verschlucken in den Darm gelangen und dort zur adulten Form ausreifen. Auch **Sandflöhe** können sich in die Haut bohren. Sie führen vor allem in den Zwischenräumen der Zehen zu schmerzhaften, eitrigen Hautinfektionen. Ihre Behandlung besteht in der Exzision (= Herausschneiden). Der Befall mit Würmern über unzureichend gesäuberte Speisen kann nur durch konsequente Hygiene vermieden werden (siehe weiter unten). Durch Stechmücken übertragene Parasitosen des Blut- und Lymphsystems wie Filariosen treten bei Touristen extrem selten auf.

Durchfall

Nahezu jeder Urlaubereisende wird von diesem lästigen Übel befallen. Meist steckt dahinter nur eine vergleichsweise harmlose Magen-Darm-Infektion, die nach einiger Zeit ausgestanden ist. Hier hilft nur **körperliche Schonung** und **ausreichender Flüssigkeitsausgleich**, um eine Austrocknung des Körpers zu verhindern.

Am besten geeignet sind hierfür spezielle Elektrolytlösungen (z.B. *Elotrans*), die einfach mit Wasser angerührt werden. Hilfreich ist auch gesüßter Tee mit etwas Salzgebäck oder Fruchtsäfte mit Salzzusatz. Generell sind warme Getränke den eiskühlten vorzuziehen, um den Magen-Darm-Trakt nicht unnötig zu irritieren.

Nur im Notfall (beispielsweise auf längeren Flug- oder Busreisen) sollte auf die Einnahme „stopfender“ Medikamente zurückgegriffen werden, von denen **Imodium** (Wirkstoff: *Loperamid*) sicher das bekannteste ist. Sollten die Beschwerden nach einigen Tagen nicht verschwunden sein, hohes Fieber oder zusätzliche Blutbeimengungen auftreten, ist mit dem Vorliegen einer schwerwiegenderen Infektion zu rechnen. Diese muss mit einem geeigneten Antibiotikum behandelt werden (z.B. *Ciprofloxacin*), am besten nach ärztlicher Untersuchung einer Stuhlprobe. Bei bereits fortgeschrittener Exsikkose (Austrocknung) ist eine Infusionsbehandlung erforderlich.

Schleimige, blutig tingierte Stühle deuten auf einen Befall mit **Amöben** hin. Eine Amöbenruhr muss mit speziellen Antibiotika therapiert werden, um spätere Komplikationen vorzubeugen. Auch ein Befall mit **Lamblien** bedarf einer ähnlichen Behandlung.

Auch psychische Gründe können zu Durchfällen führen: Wer sich insgeheim vor einer unbekanntem Welt fürchtet und zu Magen-Darm-Reaktionen neigt, wird dieses Problem erst mit einer gewissen Entspannung nach dem Einleben ablegen.

Höhenkrankheit

Für den, der Mt. Elgon oder Ruwenzori besteigen will, ist das Phänomen der Höhenkrankheit von besonderem Interesse. Sie kann **ab einer Höhe von 3000 m** auftreten und ist meist Folge einer ungenügenden Adaptation an die gänzlich anderen Druck- und Sauerstoffverhältnisse. So beträgt die Konzentration des Sauerstoffs im Bereich der Ruwenzorigipfel (auf über 5000 m Höhe) nur noch etwa 30% des Wertes auf Meereshöhe!

Erste **Anzeichen** einer beginnenden Höhenkrankheit sind diffuse Kopfschmerz, mangelndes Durstgefühl, Appetitlosigkeit und Herzrasen. Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Schlaflosigkeit, andauernde Atemnot oder gar Ödeme (Schwellungen) im Gesicht und an den Extremitäten zeigen sich mit zunehmender Ausprägung des Krankheitsbildes. Die in diesem Stadium wichtige Gabe von Sauerstoff ist an kaum einem afrikanischen Berg möglich.

Bei einem (sehr seltenen) akuten **Ausbruch** des oben geschilderten Krankheitsbildes muss sofort (auch bei Nacht) ein **Abstieg** um mindestens 1000 Höhenmeter erfolgen, da es sonst binnen kürzester Zeit zur Entwicklung des gefürchteten **Höhenlungenödems** kommen kann, das häufig tödlich verläuft. Brodelnde Atemgeräusche kennzeichnen diese lebensgefährliche Erkrankung der Lungen, bei der sich die Lungenbläschen langsam mit abgesonderter Flüssigkeit füllen. Auch die Entwicklung eines Hirnödems ist möglich. Schwindel, Wahrnehmungsstörungen

bis hin zum völligen Bewusstseinschwund und Koma sind die typischen Symptome.

Die Höhenkrankheit kann jeden treffen, auch den erfahrenen Bergsteiger oder den Hochleistungssportler. Sie lässt sich durch behutsamen, langsamen Aufstieg und entsprechende **Aklimatisation** vermeiden. Eine Ruwenzoribesteigung sollte man daher nicht in den ersten Tagen nach der Ankunft in Uganda in Angriff nehmen, sondern erst nach einigen Tagen Aufenthalt im Hochland. Als Faustregel gilt: 1000 Höhenmeter am Tag sind genug. Wenn Sie dies beherzigen und bei etwaigen Anzeichen beginnender Höhenkrankheit rasten, bis die Beschwerden verschwinden, kann Ihnen nichts passieren.

Die trockene Höhenluft und der schnelle Atemrhythmus führen überdies zu erheblichem Flüssigkeitsverlust über die Schleimhäute. Unbedingt zu achten ist daher auch auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** von mindestens 2–3 Litern täglich, zu der man sich zwingen sollte.

Die mancherseits empfohlene Einnahme von *Diamox* (ein Medikament mit u.a. entwässernden Eigenschaften) zur Prophylaxe der Höhenkrankheit ist mit großer Vorsicht zu genießen. Es vermag ihre Symptome zu verschleiern, sodass man im Extremfall schon ins Lungenödem rutscht, wenn man sich endlich krank fühlt.

Erkältungskrankheiten

So paradox es klingen mag: Erkältungen und leichte Atemwegsinfektionen

sind in Afrika fast so häufig wie bei uns. Der Wechsel von Tageshitze mit nächtlicher Kühle oder die polare Kälte klimatisierter Hotels und Banken, aber auch im Auto, führen in Uganda und Ruanda leicht dazu, dass man sich erkältet. Wenn Sie übertriebenes Air-Conditioning meiden und sich entsprechend kleiden, ist eine Erkältung in Afrika binnen weniger Tage ausgestanden, oder Sie beugen einer solchen gleich wirksam vor.

Sonnenbrand, Sonnenstich und Hitzeerschöpfung

Eine angemessene (am besten landesangepasste) **Kopfbedeckung** ist in jedem Fall ein Muss. Gerade bei Boots- und Kanutouren auf den ugandischen Seen bei intensivster Sonneneinstrahlung besteht die Gefahr eines Sonnenstichs (also einer Reizung der Hirnhäute durch extreme Sonneneinstrahlung), wenn man sein Haupt nicht adäquat schützt. Bei Hitzeerschöpfung helfen nur Schatten und Kühlung, körperliche Ruhe und entsprechende Flüssigkeitsaufnahme. Um Sonnenbrände zu vermeiden, sollten Sie sich zumindest in der ersten Zeit nach Ihrer Ankunft in Uganda und Ruanda mit einem **Sunblocker** (LSF 20–30) eincremen, bevor Sie dann auf einen geringeren LSF umsteigen.

Belastung durch Staub

Viele Regionen Afrikas sind insbesondere während der Trockenzeit sehr staubig. Asthmatiker, ältere Menschen mit Einschränkungen der Lungenfunktion und Allergiker sollten auf diese Verhältnisse eingestellt sein. Für den Notfall müssen atemwegserweiternde bzw. schleimhautabschwellende Sprays in der Reiseapotheke vorhanden sein.



ugs_050 Fotocd

Gesundheitlich unbedenklich –
Primus-Bier aus der DR Kongo

Augen und Sehfehler

Gegen manchmal auftretende Infektionen des Auges gehört eine antibiotische Augensalbe in die Reiseapotheke. Brillenträger sollten ihre Ersatzbrille dabei haben. Kontaktlinsenträger müssen auf einen ausreichenden Vorrat ihrer Reinigungslösung achten, da diese in Uganda und Ruanda nur in Zentren erhältlich ist.

Zahnschmerzen

Lassen Sie sich **vor Ihrer Abreise** lieber noch einmal gründlich bei Ihrem Zahnarzt **durchchecken**. Die Versorgung mit Zahnärzten ist in Uganda und Ruanda ausgesprochen lückenhaft. Vielfach ist nur eine primitive und vergleichsweise teure Behandlung möglich. Ein wirksames Schmerzmittel sollte auf jeden Fall in der Reiseapotheke mitgeführt werden.

Schlangen(-bisse)

Die **Wahrscheinlichkeit**, in Ostafrika von einer Giftschlange gebissen zu werden, ist für den Reisenden **sehr gering**; die Gefahr, an einem Schlangenbiss zu sterben, noch geringer. Nur etwa 20% aller Schlangen weltweit gelten als giftig, die meisten davon leben in Südostasien und Südamerika. Darüber hinaus kommt es erfahrungsgemäß nur bei etwa einem Viertel aller von Giftschlangen gebissenen Menschen zu allgemeinen, ernsthaften Vergiftungserscheinungen. Generell sind **Schlangen sehr scheue Tiere**, die bei genügend hoher

Aktivität (Schlangen gehören zu den wechselwarmen Tieren!) bereits weit vor Ihrem Erscheinen die Flucht angeregt haben, sofern Sie sich einigermaßen geräuschvoll bewegen. Sie greifen so gut wie nie von sich aus an, sondern beißen nur, wenn sie sich bedroht fühlen oder sich verteidigen wollen. Bleiben Sie daher stehen, wenn Sie auf eine Schlange stoßen oder treten Sie gar leise den Rückzug an. Vergewissern Sie sich bei „toten“ Tieren, dass diese auch wirklich tot sind. Lange Hosen und halbhohe Stiefel bieten in gefährdeten Gebieten wirksamen Schutz gegen etwaige Schlangenbisse.

Schlangen sind meist in der Dämmerung aktiv, daher gilt dann besondere Vorsicht. Tagsüber verstecken sich Schlangen (wie auch Skorpione) meist in dunklen Schlupfwinkeln: **Vorsicht** ist geboten beim Umdrehen von Steinen, Holz oder in der Umgebung hohler Baumstümpfe und Erdhöhlen. Achtung: Gerade beim Zelten kommt es manchmal vor, dass sich kleinere Schlangen (wie auch andere Tiere!) in Kleidung oder Schuhen verkriechen, daher **vor dem Anziehen Kleidung und Schuhe ausschütteln**. Auch die Restwärme abendlicher Feuerstellen kann Schlangen anziehen.

Besondere Vorsicht ist bei der weit verbreiteten **Puffotter** (*Bitis arietans*) geboten, die bei Annäherung zum Liegenbleiben neigt und aufgrund ihrer Färbung nicht immer sofort gesehen wird. Ein gurriges Zischen weist im letzten Augenblick meist deutlich hörbar auf einen Vertreter dieser hochgiftigen Spezies hin.

Schlangengifte

Eine Einteilung der Schlangengifte nach Wirkmechanismen ergibt zwei große Gruppen:

- **Nervengifte** (z.B. Mambas): Geringe lokale Reaktion, mäßige Schmerzen, rasche Allgemeinerscheinungen, Sehstörungen; der Tod tritt meist durch Lähmung der Atemmuskulatur ein.
- **Blut- und Gewebegifte** (z.B. Puffotter, Vipern): starke örtliche Schmerzen, rasch eintretende Schwellung und Blutungen, später Herz- und Kreislaufprobleme und Blutgerinnungsstörungen.

Richtiges Verhalten im Ernstfall

- Wenn möglich, sollte eine **Identifizierung der Schlange** erfolgen. Der Rat, die Schlange, die gebissen hat, zu töten, um sie dann erfolgreich identifizieren zu können, ist großer Unfug. Es geht kostbare Zeit verloren und nicht zuletzt läuft auch der „Jäger“ Gefahr, sich einen Biss einzuhandeln.
- Um eine schnelle Verteilung des Giftes über den großen Körperkreislauf zu verhindern und damit einer raschen Allgemeinreaktion vorzubeugen, muss der **Gebissene hingelegt werden**. Die gebissene Gliedmaße ist tief zu lagern und ruhigzustellen. Wichtig ist beruhigende Kommunikation mit dem Opfer.
- Die **Bissstelle sollte vorsichtig gesäubert werden**. Das bei einem Biss in die Extremitäten früher gemeinhin empfohlene Anlegen einer venösen Blutstauung („Abbinden“) wird heute nicht mehr empfohlen.
- Falls möglich, sollte das betroffene Glied mit **kalten Umschlägen** versorgt werden, um Schwellungen einzudämmen. Der Gebissene muss **reichlich trinken**, um den Kreislauf zu stärken (kein Alkohol!). Bei starken Schmerzen Gabe von Schmerzmitteln.
- Das Aussaugen der Wunde mit dem Mund ist wenig effektiv und gefährdet nur eine zusätzliche Person. Geringen Nutzen versprechen allenfalls im Handel erhältliche **Saugbestecke**. Ein Einschneiden oder Ausbrennen der Wunde verschlimmert die Situation nur zusätzlich.

- Der Verletzte muss baldmöglichst in ein intensivmedizinisches Behandlungsgelände gebracht werden. Ein **Antiserum** verspricht nur Erfolg bei einer Identifikation des Schlangengiftes und ist meist nur in Zentren verfügbar. Häufig kann auch die Kühlkette, an die die Wirksamkeit des Antiserums gebunden ist, nicht zuverlässig aufrechterhalten werden. Bei unzureichendem Tetanusimpfschutz muss auch dieser unbedingt aufgefrischt werden.

Andere giftige Tiere

Für den Schutz vor **Skorpionen** oder giftigen **Spinnen** gelten ähnliche Verhaltensregeln wie im Umgang mit Schlangen. Kontakt mit diesen Tieren dürfen in der Regel nur „im Feld“ aktive Menschen wie z.B. Wissenschaftler haben. Beim Anlegen im Gelände getrockneter Kleidung, dem Schlüpfen in zuvor sorglos abgestellte Schuhe oder aber beim Feuerholzsuchen sollte man besondere Vorsicht walten lassen. Ein Skorpionstich ist meist sehr schmerzhaft, aber nicht lebensgefährdend. Bei Stichen giftiger **Insekten** sollten Sie antiallergische Salbe (z.B. *Soventol* oder *Tavegil*) auftragen, die Bissstelle kühlen und den Betroffenen beruhigen und möglichst hochlagern, sofern sich Allgemeinsymptome ankündigen. Dann müssen zusätzlich Antihistaminika (z.B. Tavegil-Tabletten) gegeben werden, in schweren Fällen auch Cortison-Präparate.

Impfberatung

Dieser Reiseführer kann keinen Arzt und keine individuelle tropenmedizinische Beratung ersetzen. Ich möchte Ihnen aber ein kleines Kompendium für den medizinischen Notfall bzw. zur Rei-

sevorbereitung in die Hand gegeben haben.

Beginnen Sie mit der **Impfvorbereitung sechs bis acht Wochen vorher**, um oftmals erforderliche Zeitabstände der Impfungen untereinander einhalten zu können.

Als **Nachweis** für die vorgenommenen Impfungen gilt allein der **Eintrag in den gelben internationalen Impfpass** der WHO (für einen geringen Betrag bei fast jeder Impfstelle erhältlich). Die Auffrischung des Tetanus/Diphtherie- bzw. Polioschutzes sollte vor dem genannten Impfprogramm durchgeführt werden. Nach der Rückkehr ist die Malariaphylaxe je nach Präparat noch bis zu vier Wochen weiterzuführen. Versäumen Sie auch nicht, unvollständig abgeschlossene Impfzyklen zu komplettieren, da nur so der Langzeitschutz von bis zu zehn Jahren erreicht wird.

Medizinische Literatur für Tropenreisen

- **Medizinisches Handbuch für Fernreisen**, von *Wolf Lieb* und *Gertud Helting-Giese*. DuMont, Köln
- **Reisen in ferne Länder** – Gesund leben in warmen Klimazonen. Anleitung zur Selbstdiagnose und Behandlung, von *Harald Kretschmer* und *Martin Kaiser*. TRIAS-Verlag, Stuttgart
- **Handbuch für Tropenreisen**, von *Roland Hanewald*
- **Wo es keinen Arzt gibt**, Gesundheitshandbuch zur Hilfe und Selbsthilfe, von *David Werner*
- **Erste Hilfe unterwegs effektiv und praxisnah**, von *Armin Wirth*. Alle drei Bände REISE KNOW-HOW, Bielefeld

Tropenmedizinische Institutionen

In Deutschland

- **Berlin**: Landesinstitut für Tropenmedizin, Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. el. 030-301166; Uniklinikum Charité, Campus-Virchow-Klinikum, Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Infektiologie, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin, Tel. 030-450-553052
- **Bonn**: Institut für Medizinische Parasitologie der Universität, Sigmund-Freud-Str. 25, 53127 Bonn, Tel. 0228-287-5673
- **Dresden**: Institut für Tropenmedizin des Städtischen Klinikums Dresden-Friedrichstadt, Friedrichstr. 39, 01067 Dresden, Tel. 0351-480-3805
- **Düsseldorf**: Tropenmedizinische Ambulanz der Heinrich-Heine-Universität, Klinik für Gastroenterologie und Infektiologie, Moonenstr. 5, 40225 Düsseldorf, Tel. 0211-811-7031
- **Hamburg**: Bernhard-Nocht-Institut für Schiffs- und Tropenkrankheiten, Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg, Tel. 040-31182-0
- **Heidelberg**: Institut für Tropenhygiene und öffentl. Gesundheitswesen am Südasieninstitut der Universität, Im Neuenheimer Feld 324, 69120 Heidelberg, Tel. 06221-562905, Fax 06221-565948
- **Leipzig**: Klinikum St. Georg, Reisemedizinisches Zentrum der 2. Klinik für Innere Medizin, Delitzscher Str. 141, 04129 Leipzig, Tel. 0341-909-2619, Fax 0341-909-2630
- **München**: Institut für Infektions- und Tropenmedizin der Universität, Leopoldstr. 5, 80802 München, T. el. 089-2180-3517, Fax 089-336038; Städtisches Krankenhaus Schwabing, IV. Medizinische Abteilung, Kölner Platz 1, 80804 München, Tel. 089-3068-2601, Fax 089-3068-3910
- **Rostock**: Abteilung für Tropenmedizin und Infektionskrankheiten der Universität, Klinik und Poliklinik für Innere Medizin, Ernst-Heydemann-Str. 6, 18057 Rostock, T. el. 0381-494-7511, Fax 0381-494-7509
- **Tübingen**: Tropenmedizinisches Institut der Universität, Keplerstr. 15, 72074 Tübingen, Tel. 07071-298-2365, Fax 07071-295267;

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus, Paul-Lechler-Str. 24, 72074 Tübingen, Tel. 07071-2060, Fax 07071-22359

● **Ulm:** Sektion Infektionskrankheiten und Klinische Immunologie, Medizinische Klinik und Poliklinik der Universität Ulm, Robert-Koch-Str. 8, 89081 Ulm, Tel. 0731-502-4421, Fax 0731-502-4422

● **Würzburg:** Fachabteilung Tropenmedizin der Missionsärztlichen Klinik, Salvatorstr. 7, 97074 Würzburg, Tel. 0931-791-2821, Fax 0931-791-2453

In Österreich

● **Wien:** Institut für spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin der Universität, Kinderspitalgasse 15, A-1095 Wien, Tel. 01-40490-360, Fax 01-40383-4390

In der Schweiz

● **Basel:** Schweizerisches Tropeninstitut, Socinstr. 57, CH-4002 Basel, Tel. 061-284-8111, Fax 061-271-8654

Reisemedizinische Informationsstellen

Verschiedene Gesellschaften und privatwirtschaftliche Betriebe bieten laufend aktualisierte reisemedizinische Informationen an:

● Centrum für Reisemedizin

Oberrather Str. 10, 40472 Düsseldorf, Tel. 0211-904290, www.travelmed.de

Nach telefonischer Anforderung wird gegen eine Gebühr ein individueller „Reise-Gesundheitsbrief“ zusammengestellt und zugeschickt, der genau auf die geplante Reise eingeht. Es wird der jeweils neueste Stand bzgl. Malariaphylaxe, Impfeempfehlungen, medizinischer Vorortssituation und Zusammenstellung einer Reiseapotheke genannt.

● Deutsche Gesellschaft

für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit e.V. (DTG)
Infoservice, Postfach 400466,
80704 München, www.dtg.mwn.de

Gegen Einsendung eines frankierten Rückumschlags können neben einer Liste tropenmedizinischer Einrichtungen neueste Empfehlungen zur Malariaphylaxe abgerufen werden.

● Deutsches Grünes Kreuz

Schuhmarkt 4, 35037 Marburg,
Tel. 06421-293-0

Hier kann die ständig aktualisierte, informative Broschüre Gesundheitsempfehlungen für den Internationalen Reiseverkehr angefordert werden.

● BAD Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Zentrum Flughafen, 40474 Düsseldorf,
Info-Tel. 0211-90707-22 oder -18,
Fax-Abfrage unter 0211-9855290

Man erhält zu fast allen Reiseländern aktuelle gesundheitliche Detailinformationen, die auf den jeweiligen Datenbanken und Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO beruhen.

Reisemedizinische Beratung im Internet

Grundsätzlich kann auch die beste Webpage keine individuelle ärztliche Beratung ersetzen. Für eine erste allgemeine Orientierung kann die „Konsultation“ folgender Internetseiten empfohlen werden:

● www.travelmed.de

Website, die vom Centrum für Reisemedizin betreut wird. Umfassende Informationen zu länderspezifischer Gesundheitsvorsorge und reisemedizinisch qualifizierten Beratungsstellen. Zusammenarbeit mit Reiseveranstaltern und Reisebüros.

● www.fit-for-travel.de

Webpage des reisemedizinischen Info-Dienstes des Tropeninstituts München mit zahlreichen Infos zu Reisemedizin, Impfungen und Malariaphylaxe.

● www.dtg.mwn.de

Internet-Homepage der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale

Gesundheit e.V. (DTG) mit dem landesbezogen aktuellen Stand betreffend Impfungen und Malariaprophylaxe.

● www.who.int

Internet-Homepage der Weltgesundheitsorganisation WHO mit reisemedizinischen Gesundheitsinfos zu allen Ländern der Erde.

● www.cdc.gov

Internet-Homepage des Centers of Disease Control, Atlanta (USA). Unter dem Menüpunkt „Travel“ können reisemedizinische Infos zu fast allen Ländern der Erde abgerufen werden.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche andere tropen- und reisemedizinische Webseiten aus den Bereichen Medien, Pharmaindustrie, Apotheken und anderen Zweigen der Privatwirtschaft, die sehr informativ sein können. Es lohnt sich, mit entsprechenden Suchbegriffen auf „Internet-Surfbrett“ zu steigen.

Rückkehruntersuchungen

Für Langzeitreisende ist eine ärztliche Untersuchung nach der Rückkehr anzuraten, auch wenn Sie sich grundsätzlich gesund fühlen. So kann mittels eines Routinescreenings eine vielleicht bislang unbemerkte parasitäre Infektion ausgeschlossen werden. Da viele Tropenkrankheiten eine relativ lange Inkubationszeit besitzen, sollten Sie am besten **acht bis zehn Wochen nach Ihrer Rückkehr** an einem Tropeninstitut oder bei einem tropenerfahrenen Arzt vorgestellt werden.

Gesundheitsvorsorge

Zur Vorbeugung von Durchfallerkrankungen und parasitären Infektionen gel-

ten für die Grundbedürfnisse **Essen und Trinken** einige besondere Regeln:

Um innere Erkältungen zu vermeiden und den Magen-Darm-Trakt nicht zusätzlich zu irritieren, sollten Sie **bevorzugt warme Getränke** zu sich nehmen.

In den meisten Städten und Hotels Ugandas und Ruandas ist das Leitungswasser mit Vorsicht zu genießen. **Trinkwasser** sollte daher über mindestens fünf Minuten sprudelnd abgekocht werden, alternativ bietet sich die Entkeimungsfilterung über Keramikelemente (aus eigener Erfahrung empfohlen werden können die Reisefiltersysteme der Firmen Relags und Katadyn, kostenpunkt ca. 100–150 Euro) oder die chemische Desinfektion (z.B. mit *Mikropur*, *Certisil* oder *Romin*) an. Während das Wasser bei der Filterung nicht chemisch verändert wird, sind Geschmacksveränderungen nach der chemischen Desinfektion die Folge. Mit chlorfreien Entkeimungstabletten wie *Mikropur* lassen sich beispielsweise Amöben und Lamblien nicht zuverlässig abtöten. Chlorhaltige Mittel wie *Certisil* oder *Romin* bieten hier deutlich besseren Schutz. Selbstversorger, die längere Touren in sehr abgelegene Regionen durchführen, sollten nach Möglichkeit ein Reisefiltersystem mit sich führen, um Wasser überall flexibel und sicher aufbereiten zu können.

Die überall in Ostafrika erhältlichen Limonadengetränke bekannter Hersteller sind in der Regel bakteriell unbelastet und können ohne Bedenken getrunken werden. Unbedenklich sind auch alle Biere und insbesondere Wein. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Eis-

Zusammenstellung einer Reiseapotheke

Neben Medikamenten, die bei erster Einnahme zu Hause selbstverständlich auch nach Afrika mitgeführt werden müssen, oder Präparaten, die bei bekannter Neigung zu bestimmten Beschwerdebildern individuell prophylaktisch mitgenommen werden sollten, möchte ich Ostafrika-Reisenden (Rücksprache und englische Bestimmung mit dem Hausarzt vorausgesetzt) aus eigener Erfahrung unten stehende Zusammenstellung empfehlen (die Wirkstoffangaben sind in Klammern gesetzt, der überwiegende Teil der genannten Präparate ist verschreibungspflichtig). Viele der genannten Medikamente sind auch vor Ort in Kampala oder Kigali in seriösen Apotheken zu bekommen (meist ohne ärztliche Verschreibung) und kosten nur Bruchteile der hohen Fixpreise in Europa (dies gilt v.a. für Medikamente zur Malariaprophylaxe).

img_056 Foto: cl



- **Malaria:** Lariam (Mefloquin) oder Malarone (Atovaquon/Proguanil) zur Prophylaxe, alternativ Einnahme von Doxycyclin, zur Notfallbehandlung Riamet (Arthemeter und Lumefantrin)
- **Durchfall:** Imodium-Akut-Tabletten oder Sanifug-Tropfen (Loperamid), zur Wiedereinstellung des Elektrolythaushaltes Elotrans-Beutel, bei akuten bakteriellen Darminfektionen zusätzlich Antibiotika (s.u.)
- **Übelkeit:** Paspertin (Metoclopramid) Tropfen oder Tabletten, bei bekannter Neigung zu Kinetosen (Reisekrankheit) Scopoderm TTS-Pflaster
- **Erbrechen:** Vomex A-Dragees (Dimenhydrinat)
- **Fieber und Schmerzen:** Paracetamol-Tabletten, z.B. Paracetamol-ratiopharm oder Acetylsalicylsäure-Tabletten, z.B. Aspirin, bei krampf- oder kolikartigen Schmerzen Buscopan-Dragees oder Zäpfchen
- **Antibiotika:** Amoxicillin, z.B. Amoxicillin-ratiopharm (ein Breitspektrum-Penicillin) – Einsatzbereich: Infektionen der oberen Atemwege, unkomplizierte Haut- und Weichteilinfektionen. Ciprofloxacin, z.B. Ciprobay (ein breit wirrendes Fluorchinolon) – Einsatzbereich: Infektionen der Harnwege, Salmonellen und andere bakterielle Durchfallerkrankungen. Cotrimoxazol (ein sulfonamidhaltiges Kombinationspräparat), z.B. Cotrim forte-ratiopharm oder Bactrim – Einsatzbereich: Infektionen des Magen-Darm-Traktes, der Harnwege, der Haut und Weichteilinfektionen. Alle Antibiotika sollten möglichst nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

Leberwurstbaum mit Früchten

- **Allergien, Juckreiz und Insektenstiche:** Tavegil-Tabletten (ein Antihistaminikum). Bei juckenden Stichen Tavegil-Salbe oder So ventol-Salbe. Bei großflächigem Sonnenbrand Ultralan-Milch.
- **Augentropfen:** Yxin-Augentropfen bei Reizungen und Schwellungen des Auges. Antibiotische Refobacin-Augensalbe bei Entzündungen.
- **Hautpilz:** Clotrimazol (Antimykotikum), z.B. Fungizid-Ratiopharm-Creme
- **Wundsalbe:** Bepanthen-Salbe
- **Verbandszeug und Desinfektion:** Mullbinden (verschiedene Breiten), Pflaster in verschiedenen Größen, Heftpflaster, Leukoplast/Leukosilk, sterile Kompressen, Wundgaze (z.B. Nebacetin-Wundgaze), elastische Binden, antiseptische Betaisodona-Salbe und/oder Betaisodona-Lösung
- **Trinkwasserdesinfektion:** Certisol oder Romin, am besten ein mechanisches Wasserfiltersystem (z.B. von den Firmen Relags oder Katadyn)
- **für den Notfall:** starkes Schmerzmittel, z.B. Tramal-Tropfen
- **Sonstiges:** Fieberthermometer, Pinzette, Schere, Einmalspritzen und -kanülen, Alkoholputzer, Halsschmerztabletten (z.B. Frubienzym-Tabletten), Insektenschutz (z.B. Autan), Sunblocker (LSF 15–25), Dreieckstuch, evtl. Nasentropfen (z.B. Otriven)

Kondome und Tampons sind nur in den Hauptstädten problemlos erhältlich, ebenso **orale Antizeptiva**. Es ist aus verschiedensten Gründen empfehlenswert, einen entsprechenden Vorrat aus dem Heimatland mit sich zu führen.

würfel, die bakteriell belastetes Wasser enthalten können. Heißer Tee oder Kaffee bergen in der Regel keine Risiken in sich, während Milch stets abgekocht werden muss (am besten Sie verwenden gleich pasteurisierte Milch).

Trinken Sie in jedem Fall ausreichend – das kann in heiß-trockenen Regionen bis zu 5 Liter täglich und mehr bedeuten. **Leicht gesüßter Tee** erfüllt in den Tropen die Ansprüche an ein Idealgetränk am besten. Alkohol sollten Sie erst nach Sonnenuntergang trinken, bei den gelegentlich angebotenen selbstgebrauten Alkoholika der Einheimischen ist Vorsicht geboten, da diese den giftigen Methyl-Alkohol enthalten können, der u.a. zur Erblindung führt.

Vorsicht bei der Zubereitung und Aufbewahrung von **Speisen und Fleischgerichten**: Nur gut durchgekochte Gerichte bzw. durchgebratenes oder gegartes Fleisch sind vollkommen unbedenklich. Meiden Sie wieder erwärmte Speisen, diese sind eine der häufigsten Ursachen von Durchfallerkrankungen, da unter dem feuchtheißen Klima in kürzester Zeit eine explosive Bakterienvermehrung erfolgt. Geben Sie sauberen Restaurants den Vorzug, und wählen Sie gängige Gerichte. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich frisch zubereitete Gerichte bekommen, dann ist auch das Essen am Straßenstand einen Versuch wert.

Fischgerichte sind meist unbedenklich, wenn der Fisch vor Ort gefangen wurde und somit die Transportwege kurz sind. Seien Sie aber trotzdem wachsam, wenn der Fisch alt und schal schmeckt – um einer Fischvergiftung

vorzubeugen, sollten dann sofort Kohletabletten eingenommen werden!

Verzichten sollten Sie in jedem Fall auf **Eier und Eispeisen**, die häufig mit Salmonellen kontaminiert sind. Ähnliches gilt für Mayonnaise und damit hergestellte Speisen. Speiseeis birgt vergleichbare Gefahren und ist selbst in Restaurants/Hotels mit europäischem Standard nicht immer einwandfrei.

Um den Gefahren der natürlichen Düngung mit Fäkalien vorzubeugen, sollten Sie frische **Salate möglicherweise meiden** und auch **nur gekochtes Gemüse** essen. Die über all auf Märkten und in Supermärkten erhältlichen köstlichen **Früchte** kann man hingegen **unbedenklich** verzehren, wenn Sie feste Schalen haben. Auf Englisch heißt die einfache Formel für den richtigen Umgang mit Nahrung: **„Cook it, boil it, peel it or forget it!“**

Medizinische Versorgung

Krankenversicherung und Rücktransport

Eine Auslandsreise-Krankenversicherung ist für fast jeden Reisenden ein absolutes Muss. In der Regel ist für Notfälle ein kostenfreier Rücktransport ins Heimatland enthalten. Versicherungen für beliebig viele Reisen bis zu acht Wochen im Laufe eines Kalenderjahres kosten zwischen 10 und 20 Euro jährlich. Bei längerer Geltungsdauer wird es meist erheblich teurer.

Der Abschluss einer **Jahresversicherung** ist in der Regel kostengünstiger als mehrere Einzelversicherungen. Günstiger ist auch die **Versicherung als Familie**

statt als Einzelpersonen. Hier sollte man allerdings die Definition von „Familie“ genau prüfen.

Von der Notwendigkeit, eine zusätzliche Auslandsrankenversicherung abzuschließen, ausgenommen sind **Privatversicherte**, deren Versicherungsschutz auch im außer europäischen Ausland gültig ist. Im Regelfall sind jedoch zeitliche Begrenzungen vorgesehen, und bei manchen Versicherungen müssen Reisen ins östliche Afrika vorher angemeldet werden.

Ausländische Patienten müssen für **medizinische Leistungen in Uganda** und Ruanda generell **bezahlen**. Die detaillierten Rechnungen müssen dem Versicherer im Heimatland zur Erstattung vorgelegt werden. Kleinere Rechnungen (z.B. für kurzfristliche Behandlungen oder Medikamente) müssen vom Reisenden verauslagt und dann zu Hause mit dem Versicherer abgerechnet werden. Dabei sollte der gültige Wechselkurs auf der offiziellen Quittung vermerkt sein, alternativ kann eine mit Datum versehene offizielle Wechselkursbescheinigung einer Bank oder eine entsprechende Bescheinigung der Zahlstelle Ihrer Botschaft mit eingereicht werden. Mit Krankenhäusern rechnen die Versicherungen meist direkt ab. Die Behandlungskosten sind allgemein weitaus geringer als in Europa, trotzdem können sie die Reisekasse bei einer ernsthaften Erkrankung schnell leeren.

Rückholflüge (werden im Regelfall durch die benachrichtigte Krankenversicherung organisiert) nach Deutschland führen folgende Firmen durch:

● Deutsche Flugambulanz

Flughafen (Halle 3), 40474 Düsseldorf,
Tel. 0049-211-431717,
Fax 0049-211-4360252

● Deutsche Rettungsflugwacht

Flughafen, 70624 Stuttgart,
Tel. 0049-711-701070

● Flugdienst des Deutschen Roten Kreuzes

Friedrich-Ebert-Allee 71, 53113 Bonn,
Tel. 0049-228-230023

(für Mitglieder mancher Landesverbände kostenlos)

● Malteser Hilfsdienst (MHD)

Einsatzzentrale, Leonhard-Titz-Str. 8,
50676 Köln, Tel. 0049-221-203080

(für Mitglieder mancher Landesverbände kostenlos)

● ADAC

Internet: www.adac.de; wer die ADAC Plus-Mitgliedschaft besitzt, wird in der Regel von überall ausgeflogen.

Rückholflüge **in die Schweiz** werden von der Firma REGA durchgeführt:

● Rettungsflugwacht REGA

8058 Zürich, Tel. 0041-1-3831111,
Fax 0041-1-6543590

Medizinische Versorgung vor Ort

Die medizinische Versorgung in Uganda und Ruanda ist noch sehr **unzureichend** strukturiert, insbesondere auf dem Lande. In Kampala und in Kigali gibt es eine brauchbare ärztliche bzw. Krankenhausversorgung (siehe „Kampala“ bzw. „Kigali“).

Wichtig ist vor allem, dass Reisende, die in abgelegene Gebiete vordringen, das **Grundrepertoire der Ersten Hilfe** beherrschen, damit im Notfall wirksamer Beistand geleistet werden kann. Die Transportfähigkeit und das weitere Schicksal eines Verunfallten entscheiden sich gerade in Afrika über die Wirksamkeit lebensrettender Sofortmaßnahmen am Unfallort.

Evakuierung im Notfall

Wer auf Nummer Sicher gehen will, auch aus dem entlegenen Winkel Ugandas herausgefahren/-geflogen zu werden, wende sich in Kampala an:

● African Air Rescue

(AAR) Health Services

7/9 Clement Hill Road,
PO Box 6240, Kampala,
Tel. 0414-261318/9, Fax 0414-258615,
www.aarhealth.com

AAR bietet eine **vorübergehende Mitgliedschaft für Touristen** an („ER Safari“). Manche Reiseveranstalter und Camp- bzw. Lodgebesitzer in Uganda und Ruanda haben Verträge mit AAR abgeschlossen, sodass ihre Gäste bzw. Kunden automatisch für medizinische Notfälle und Land- oder Luftevakuierungen mitversichert sind. Es lohnt sich, bei der Buchung unter diesem Aspekt nachzufragen.

Sinnvoller für regelmäßig nach Ostafrika Reisende ist eine Mitgliedschaft bei den berühmten Flying Doctors of East Africa:

● The Flying Doctors of East Africa

PO Box 18617, Wilson Airport,
Nairobi (Kenia),
Tel. 00254-20-602495,
Fax 00254-20-601594,
www.amref.org

Anmeldeformulare liegen am Wilson Airport in Nairobi aus oder können per Post angefordert werden; natürlich kann man sich inzwischen auch über das Internet anmelden. Eine zweimonatige Mitgliedschaft (kostenlose Evakuierung in einem 500-km-Radius um Nairobi) ist für 25 US-\$ zu haben, die sinnvollere

Jahresmitgliedschaft (kostenlose Evakuierung in einem 1 000-km-Radius um Nairobi) kostet 50 US-\$. Eine Mitgliedschaft auf Lebenszeit schlägt mit 1000 US-\$ zu Buche.

Notrufe können rund um die Uhr abgesetzt werden:

- per Telefon: 00254-20-315454 oder 600090
- per Telefax: 00254-20-344170
- per E-Mail: emergency@flydoc.org
- über Funk: auf den Frequenzen HF 5796 kHz LSB (Lower Side Band) oder HF 9 116 kHz (LSB)

In Deutschland kann auch die hiesige Sektion der Dachorganisation African Medical and Research Foundation (AMREF) kontaktiert werden:

- **AMREF Deutschland**
Mauerkircher Str. 125, D-81925 München,
Tel. 089-981129, Fax 089-981189,
www.amrefgermany.de

Grenzen und Grenzverkehr

Die Grenzübergänge Ugandas zu den Nachbarländern sind in der Regel **Mo bis So von 6–18 Uhr geöffnet**.

Von/nach Kenia

Die beiden **Hauptgrenzübergänge** bei **Busia** und bei **Malaba** sind einfach zu passieren (der kleine Übergang bei Suam nördlich des Mt. Elgon wird kaum benutzt und ist schwer erreichbar). Bei der Einreise nach Uganda finden hin und wieder intensive Gepäckkontrollen des ugandischen Zolls statt (wegen der regen Schmuggelei). Auf beiden Seiten der Grenze gibt es Forex-Büros. Achtung: Die an der Grenze wartenden Geldwechsler sind vielfach raffinierte Trickbetrüger.

Der **Zugverkehr** zwischen Kampala und Nairobi (Kenia) über Jinja, Iganga, Tororo und Malaba wurde 1997 bis auf den Frachtverkehr komplett eingestellt.

Es verkehren täglich **Busse zwischen Kampala und Nairobi**. Die zuverlässigsten und komfortabelsten sind wohl die relativ neuen Busse des kenianischen Busunternehmens **Akamba** (28 Dewinton Street, Tel. 250412, Mobiltel. 077-2505539, Fax 250411). Busse der Executive Class verkehren täglich um 7 und 15 Uhr nach Nairobi (16 Euro, Fahrtzeit 11–12 Std., über Nacht 15 Std.), der komfortablere Royal Class ist bei gleichen Abfahrtszeiten etwas schneller (23 Euro). In umgekehrter Richtung ver-



lassen die Busse Nairobi um 19 Uhr (Ankunft in Kampala gegen 10 Uhr am darauffolgenden Morgen, nachts an der Grenze mehrere Stunden Wartezeit). Eine sehr gute Wahl sind auch die komfortablen Busse von **Kampala Coach** (Jinja Road, Mobiltel. 075-4553377). Alternativ kann man auf ältere Busse anderer Firmen zurückgreifen.

Flüge: Kenya Airways, Air Uganda und Fly540 bedienen täglich die Strecke von Entebbe nach Nairobi (Kenya Airways mit Anschlussflügen nach Mombasa).

Flugpreise Entebbe – Nairobi

- Kenya Airways: 225/339 US-\$
- Air Uganda: 225/339 US-\$
- Fly540: 144/268 US-\$

Von/nach Tansania

Der **Hauptgrenzübergang Mutukula** bei Kyaka (Strecke Masaka – Bukoba) ist einfach zu passieren. Die ehemals sehr schlechte Straße von Masaka bis zur Grenze ist inzwischen ausgebaut worden. Von Masaka verkehren mehrfach täglich Matatus zum Grenzort Mutukula über Kyotera (3 Euro, Umsteigen in Kyotera, 2 Std. Fahrtzeit insgesamt), von der Grenze fahren unregelmäßig Busse und Matatus nach Bukoba (Tansania) für 2 Euro (2–4 Std.).

Darüber hinaus gibt es eine regelmäßige **Direktbusverbindung von Kampala nach Bukoba** (Ariazi Tours, Gateway und Falcon Coach; mehrere Abfahrten pro Woche) so wie eine **täg-**

liche Verbindung nach Arusha und Dar es Salaam (über Nairobi) mit Scandinavia Express, Kampala Coach und Akamba.

Zwischen Port Bell (Uganda) und Mwanza (Tansania) bzw. Kisumu (Kenia) verkehrte auf dem Viktoriasee viele Jahre das **Fäherschiff** MV Bukoba. 1996 sank es vor der tansanischen Küste mit mehr als 600 Passagieren an Bord. Vorübergehend wurde der Service von Mwanza nach Port Bell dann von der durch **Tanzania Railways** betriebenen **MV Victoria** wahrgenommen, die sich vor allem durch Verspätungen und Pannen auszeichnete, bis die Verbindung wieder gänzlich eingestellt wurde. Allein die Verbindung zwischen Bukoba und Mwanza schien 2010 intakt zu sein. Am Bahnhof in Kampala oder in Port Bell erhalten Sie dazu aktuellere Auskünfte, ggf. auch telefonisch unter 0414-221336 (Port Bell Ferry Office).

Flüge: Air Tanzania, Air Uganda, Precision Air und Kenya Airways (via Nairobi) bedienen mehrmals wöchentlich die Strecke Entebbe – Dar es Salaam (Tansania).

Flugpreise Entebbe – Dar es Salaam

- Kenya Airways: 285/370 US-\$
- Air Tanzania/Precision Air: 270/370 US-\$

Von/nach Ruanda

Die beiden **Hauptgrenzübergänge** bei **Katuna** (Kabale – Kigali) und **Cyanika** (Kisoro – Musanze) sind seit 1995 wieder passierbar. Ein weiterer Übergang existiert bei **Kagitumba** im äußersten Nordosten Ruandas. Für Österreicher

und Schweizer ist bei der Einreise nach Ruanda ein Visum erforderlich (an der Grenze erhältlich). Der ruandische Zoll führt in der Regel gründliche Gepäckkontrollen durch. Katuna und Cyanika sind von beiden Seiten der Grenze mit Sammeltaxis zu erreichen.

Zwischen Kampala und Kigali gibt es eine **tägliche Busverbindung** via Katuna (z.B. mit Kampala Coach oder Jaguar Executive Coach; 12 Euro, Fahrzeit 10–12 Std.).

Flüge: Rwandair Express fliegt täglich von Entebbe nach Kigali (Details siehe im Ruanda-Kapitel).

Flugpreis Entebbe – Kigali

- Rwandair Express: 200/300 US-\$

Zur DR Kongo

Vor Reisen in den Osten der DR Kongo muss derzeit (2010) **aus Sicherheitsgründen dringend gewarnt** werden. Die Grenzformalitäten an den Grenzübergängen sind auf der kongolesischen Seite meist erheblich, ebenso wie die Korruption der Zöllner. Die Einreisebestimmungen wechseln und werden an jedem Grenzübergang anders gehandhabt. Prinzipiell ist ein Visum notwendig, das in den Ostprovinzen des Landes jedoch einer speziellen Autorisierung bedarf und an den Grenzübergängen erhältlich ist. In den unterschiedlichen Einflussphären des Landes können jeweils verschiedene Sichtvermerke im Pass erforderlich sein.

Von Kampala aus fahren täglich **Busse** nach Kigali mit Anschlussverbindung nach Goma (z.B. mit Kampala Coach;

12 Euro, Fahrtzeit 10–12 Std.). Vom **Grenzübergang Bunagana** bei Kisoro fahren mehrmals täglich Minibusse nach Goma (DR Kongo) für 3–4 Euro.

Flüge: Die kongolesische Airline TMK Air Commuter bietet Flüge von Entebbe nach Bunia sowie weiter nach Beni, Butembo und Goma (DR Kongo) an, von dort aus Anschlussverbindung nach Bukavu und ins Inland. Die Preise wechseln häufig. Aktuelle Informationen erhält man vor Ort in Kampala.

Zum Sudan

Der Hauptgrenzübergang liegt bei **Nimule** (Strecke Gulu – Juba). Die „Nile Route“ war früher eine viel benutzte Teilstrecke auf dem Weg von Kairo nach Kapstadt. Sicherheitslage und Grenzsituation erlauben im Frühjahr 2010 zumindest prinzipiell touristische Reisen in den Südsudan (Einreisegenehmigung an der Grenze für 25 US-\$). Der Grenzübergang wird überwiegend von Mitarbeitern der internationalen Hilfsorganisationen genutzt und bei schlechter Sicherheitslage oder politischen Konflikten geschlossen. Bei entspannter Lage gibt es relativ viel Truckverkehr auf der Strecke Nimule – Juba (Sudan).

Handeln

Handeln und Feilschen ist in Europa weitgehend unüblich – doch **in Afrika bestimmt es den Alltag**. Handeln bedeutet Kommunikation, ermöglicht ein gewisses Kennenlernen, und man wird

auf Unverständnis und Verachtung stoßen, wenn man es nicht praktiziert. Die oberste Grundregel lautet: Zeit haben. Alles weitere regelt sich fast von selbst.

Handeln ist üblich auf Märkten, in kleinen Geschäften, bei Taxifahrten, bei der Verpflichtung von Führern und Trägern für Bergbesteigungen oder beim Chartern von Fahrzeugen. Auch bei der Buchung größerer Safaris kann man es versuchen. In der DR Kongo verhandelt man vorwiegend über die Höhe der Bestechungsgelder von Soldaten und Offiziellen ...

Häufig wird zu Beginn des Handelns ein völlig überhöhter Preis genannt, der sich manchmal bis auf 25% drücken lässt. In jedem Fall ist es gut, zunächst einmal nur 50% der verlangten Summe zu bieten. Lassen Sie sich möglichst nicht frühzeitig auf bestimmte Beträge festlegen. Verwirrend ist die Situation auf Märkten, wo für manche Obst- und Gemüsearten inzwischen vielfach Fixpreise gelten, für andere Sorten jedoch „Fantasiepreise“.

Informationsstellen

Uganda und erhält außer seinen Botschaften bislang **keine staatlichen Informationsstellen in Europa**. Gute Informationen erteilt z.B. das Honorarkonsulat der Republik Uganda in München (www.uganda.de).

Das **staatliche Tourismusbüro Ugandas** in der Hauptstadt Kampala ist das mittlerweile gut organisierte **Uganda Tourism Board (UTB)**, das auch einen

einfachen Online-Reiseführer im Internet bereithält:

● **Tourism Uganda/
Uganda Tourism Board (UTB)**
PO Box 7211, IPS Building,
13/15 Kimathi Avenue, Impala House,
Kampala/Uganda,
Tel. 00256-414-342196/7,
Fax 00256-414-342188,
www.visituganda.com

Informationen zu **Nationalparks** und Wildschutzgebieten erhält man von der **ugandischen Naturschutzbehörde**:

● **Uganda Wildlife Authority (UWA)**
Plot 7 Kira Road, Kamwokya,
PO Box 3530, Kampala/Uganda,
Tel. 00256-414-355000,
Fax 00256-414-346291,
www.ugandawildlife.org

Informationen zu **Bergbesteigungen** sind über den revalidierten Mountain Club of Uganda erhältlich:

● **Mountain Club of Uganda**
PO Box 4692, Kampala,
Tel. 00256-414-344725,
Mobiltel. 00256-77-2843367,
idc@imul.com

Aktuelle und umfassende Informationen zur Situation der **Berggorillas** sind über die Berggorilla & Regenwald Direkthilfe e.V. zu beziehen, die auch das halbjährlich erscheinende Gorilla Journal herausgibt (kostenlose Zusendung an Mitglieder). Die jeweils aktuelle Onlineversion kann von der Homepage heruntergeladen werden:

● **Berggorilla & Regenwald Direkthilfe e.V.**
c/o Rolf Brunner, Lerchenstr. 5,
45473 Mülheim, Fax 0208-7671605,
www.berggorilla.de

Unter dem S tichwort „Community Based Tourism“ unter Führung der 1998 gegründeten **Uganda Community Tourism Association (UCOTA)** laufen touristische Projekte lokaler Gemeinden (siehe dazu auch im Abschnitt „Tourismus“):

● **UCOTA**
PO Box 27159, Kampala/Uganda,
Tel. 00256-414-501866,
www.ucota.or.ug

In Ruanda sind Informationen zu Nationalparks und Wildschutzgebieten über die **ruandische Naturschutzbehörde** zu erhalten, über die auch alle Gorillabuchungen für den Parc National des Volcans getätigt werden müssen:

● **Office Rwandais du
Tourisme et des Parcs Nationaux (ORTPN)**
Boulevard de la Révolution No.1,
BP 905, Kigali/Ruanda,
Tel. 00250-573396 oder 250-576514,
Fax 00250-576515,
www.rwandatourism.com

Uganda und Ruanda im Internet

Die folgende Auswahl informativer Internetquellen soll Ihnen eine erste Orientierung im Web ermöglichen. Weitere Internet-Verweise finden Sie in den jeweiligen Reisekapiteln. Achtung: Eine Bestandsgarantie für die genannten Homepages und Internetadressen kann aufgrund der Schnelllebigkeit der Webarchitektur nicht gegeben werden.

● **www.inwent.org/v-ez/lis/uganda/**
Landeskundliche Infoseite zu Uganda des Entwicklungshilfe-Dachverbandes InWent

(Internationale Weiterbildung und Entwicklung); umfangreiche und gut strukturierte Internetseite zu Uganda, mit zahlreichen aktuellen Links zu Uganda-assoziierten Themen.

Reiseseiten

- www.visituganda.com
Homepage von Tourism Uganda
- www.rwandatourism.com
Tourismseite der ruandischen Regierung
- www.travelafricamag.com
Webpage des vier teljährlich erscheinenden Reisemagazins Travel Africa
- www.traveluganda.co.ug,
www.destinationuganda.com
Uganda Travel Planner: kompletter, laufend aktualisierter Online-Reiseführer

Ugandische Zeitungen im Internet

- www.newvision.co.ug
Regierungsnaher Tageszeitung New Vision
- www.monitor.co.ug
Regierungsunabhängige Zeitung Monitor

Aktuelle Nachrichten

- www.allafrica.com
- www.myuganda.co.ug
- www.newafrica.com

Aktuelle Reisehinweise

- **Deutschland:** www.auswaertiges-amt.de und www.diplo.de/sicherreisen (Länder- und Reiseinformationen), T el. 030-5000-2000, Fax 030-5000-51000
- **Österreich:** www.bmaa.gv.at (Bür gerservice), Tel. 05-01150-4411, Fax 05-01159-0
- **Schweiz:** www.dfae.admin.ch (Reisehinweise), Tel. 031-3238484

Maße und Gewichte

Für Maße und Gewichte gilt allgemein das **metrische System**. Die früher üblichen britischen Einheiten werden nur noch selten benutzt – am ehesten noch die Läng enmaße Meile (Mile) = 1,609 km und Fuß (Foot) = 30,48 cm sowie das Gewichtsmaß Pfund (Pound, abgekürzt lb) = 0,453 kg. Manchmal stolpert man auch noch über Temperaturangaben in Fahrenheit (°F). Umrechnung: °F minus 32, diese Zahl durch neun teilen und mal fünf nehmen = Grad Celsius.

An verschiedenen Strecken und Straßen in Uganda werden Sie noch auf Entfernungssteine der Kolonialzeit treffen – die meist in Granit gehauenen Angaben sind selbstverständlich Miles.

Medien

Internationale Zeitungen und Magazine findet man fast ausschließlich in Kampala bzw. Kigali. Recht interessant sind die monatlich erscheinende afrikanische Zeitschrift *African Business* und das vierteljährlich von der BBC herausgegebene Magazin *Focus on Africa*.

Viele der besseren Hotels der Kategorie AA und A ermöglichen den Fernsehempfang internationaler Nachrichtensendungen von *Deutscher Welle*, *BBC World* oder *CNN*. Für Reisende, die tief in den afrikanischen Busch eintauchen und trotzdem den Nachrichtenkontakt zur Heimat nicht abreißen

lassen möchten, empfiehlt sich die Mitnahme eines Weltempfängers.

Tageszeitungen

- The New Vision (regierungsnah)
- Ngabo (auf Luganda – konservativ)
- The Monitor (regierungsunabhängig)
- Daily Nation
(verbreitete kenianische Zeitung)

Wochenzeitungen

- The East African (auch für Kenia, Tansania)
- The Weekly Observer (oppositionsnah)

Rundfunk (Auswahl)

- Radio Uganda (staatlich): 98,0 FM
- BBC World Service (101,3 FM)
- Capital FM (privat): 91,3 FM
- Kampala FM (privat): 99,6 FM
- Radio Simba FM (privat): 97,3 FM
- Top Radio (privat): 89,6 FM/99,6 FM
- Voice of Africa (privat): 92,3 FM

Fernsehen

- Uganda Broadcasting Corporation (UBC, staatlich)
- Nation Television (privat)
- Lighthouse Television (privat)
- Top Television (privat)
- WBS Television (privat)

Nationalparks und Wildreservate

Grundsätzliches zu den Schutzgebieten

Die Schutzgebiete Ugandas lassen sich in National Parks (NP), Wildlife Reserves (WR), Forest Reserves (FR) und andere (z.T. private) Schutzgebiete wie z.B. das Ssesse Islands Reserve oder das

Ngamba Island Chimpanzee Sanctuary im Viktoriasee unterteilen.

National Parks (NP)

Dies ist die **höchste Schutzkategorie**. Nur großräumige Gebiete in sehr ursprünglichem Zustand kommen dafür in Frage. Der Charakter dieser Gebiete darf vom Menschen nicht verändert werden, daher sind Besiedlung und Nutzung weitestgehend verboten. Der Zugang der Öffentlichkeit wird über die Einteilung in verschiedene Zonen geregelt (Zonierungskonzept).

Wildlife Reserves (WR)

Auch hier steht das Wohl von Landschaft, Fauna und Flora im Vordergrund. **Besiedlung und Nutzung** sind jedoch **in begrenztem Maße erlaubt**, aber genehmigungspflichtig. Häufig haben die ugandischen Wildlife Reserves direkten Kontakt zu Nationalparks, z.B. das Kyambura Wildlife Reserve zum Queen Elizabeth NP (QENP) oder das Karuma Wildlife Reserve zum Murchison Falls NP (MFNP), und stellen wertvolle Pufferzonen zum Agrarland dar. In der Praxis befinden sich die Wildlife Reserves häufig noch in sehr schlechtem Zustand und Tiere bekommt man kaum zu Gesicht.

Insgesamt gibt es 13 Wildlife Reserves in Uganda: Kigezi, Kyambura (beide in Kontakt zum QENP), Katonga (am Katonga River in Südwestuganda), Semliki Valley, Ajai (nordwestlich des MFNP), Bugungu, Karuma (südlich bzw. westlich des MFNP), Kabwoya (am Ostufer des Albertsees), East Madi (südlich von Adjumani), Lomungu

Nationalparks und Reservate



- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 Mount Elgon NP | 14 Semliki Forest NP |
| 2 Mabira Forest Reserve | 15 Kabwoya Wildlife Reserve |
| 3 Ssesse Islands | 16 Budongo Forest Reserve |
| 4 Mpanga Forest Reserve | 17 Murchison Falls NP |
| 5 Lake Mburu NP | 18 Ajai WR |
| 6 Mgahinga Gorilla NP | 19 East Madi WR |
| 7 Bwindi Impenetrable Forest NP | 20 Kidepo Valley NP |
| 8 Queen Elizabeth NP | 21 Matheniko WR |
| 9 Kyambura River Gorge | 22 Bokora Corridor WR |
| 10 Katonga Wildlife Reserve | 23 Pian Upe WR |
| 11 Kibale Forest NP | |
| 12 Ruwenzori Mountains NP | |
| 13 Semliki Valley WR | |

(westlich von Adjumani), Pian-Upe, Bokora Corridor, Matheniko (in Karanja). Nur vier von ihnen, das **Semliki Valley Wildlife Reserve**, das **Kyambura Wildlife Reserve**, das **Kabwoya Wildlife Reserve** und das **Katonga Wildlife Reserve**, sind bislang nennenswert für den Tourismus erschlossen.

Forest Reserves (FR)

Diese unterstehen der Forstbehörde und umfassen fast alle Restwaldflächen Ugandas, die keinen anderen Schutz genießen. Manche von ihnen, wie das Budongo FR, das Kalinzu FR bei Ishaka/Bushenyi oder die Waldreservate in der Nähe von Kampala (Mabira FR und Mpanga FR), bieten eine gute touristische Infrastruktur und lohnen einen Besuch. Im Budongo Forest bestehen überdies hervorragende Möglichkeiten zur Beobachtung habituerter (an Menschen gewöhnter) Schimpansen.

Informationen

● **Uganda Wildlife Authority (UWA)**
Plot 7 Kira Road, Kamwokya, PO Box 3530, Kampala, Tel. 00256-414-355000, Fax 00256-414-346291, www.ugandawildlife.org

Das Mandat der ugandischen Naturschutzbehörde UWA besteht darin, die Tier- und Pflanzenwelt sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schutzgebiete nachhaltig zu bewahren und zu verwalten. Die UWA ist für zehn Nationalparks, dreizehn Wildreservate und mehrere sonstige Schutzgebiete verantwortlich. Ferner unterstützt UWA die lokale Bevölkerung bei der Führung von Ökotourismus-Projekten („**Community Based Tourism**“), die durch das Ministerium für Tourismus, Wirtschaft und Industrie ausgewiesen sind (siehe „Tourismus“).

Das **Hauptquartier der UWA** liegt angrenzend an den Komplex des Nationalmuseums

an der Kira Road im Stadtteil Kamwokya. Im Tourist Information Office bekommt man Informationsblätter über die Nationalparks und Wildreservate und aktuelle Auskünfte. Gorillabesuche in den Nationalparks Bwindi Impenetrable und Mgahinga Gorilla müssen hier gebucht bzw. reserviert und bezahlt werden.

Der Service von UWA ist mäßig, viele Entscheidungen waren und sind umstritten (z.B. das Preisgefüge der Park Eintrittsgebühren oder Pläne, im Best and gefährdete ugandische Tierarten zu exportieren).

● National Forest Authority

PO Box 70863, Kampala,
Tel. 00256-414-230365/6,
Fax 00256-414-230369,
www.nfa.org.ug

● In den **Nationalparks MFNP** (gesamter Park) und **QENP** (nur Ishasha-Region) sowie im ruandischen **Parc National de l'Akagera** (gesamter Park) hat sich die **Tsetse-Fliege** unangenehm ausgebreitet. Inzwischen gibt es auch wieder einzelne Fälle von Schlafkrankheit bei Touristen (sehr selten). Also Obacht geben, überdies sind die schmerzhaften Stiche eine wahre Qual auf einer Safari!

● UWA und auch das ORTPN in Ruanda stellen in allen Parks, in denen Berggorillas besucht werden können, urkundenartige „**Gorilla Tracking Certificates**“ aus – ein schönes Andenken!

Eintrittspreise und Gebühren

Seit dem 1. Januar 2009 gelten für ausländische Touristen in den ugandischen Nationalparks folgende Eintrittspreise (zahlbar in US-\$, Euro oder USh; ermäßigte Gebühren für East African Residents und Ugander):

Sempaya Hot Springs (heiße Quellen)
im Semliki National Park



Eintrittspreise Kategorie A

Eintrittspreise je nach Verweildauer; Murchison Falls NP, Queen Elizabeth NP, Kibale Forest NP, Bwindi Impenetrable NP, Mgahinga Gorilla NP, Ruwenzori Mountains NP:

Erwachsene/Kinder (5–15 Jahre):

- **Pro Tag (24 Std.):** 30/15 US-\$
- Kinder unter 5 Jahren frei

Eintrittspreise Kategorie B

Eintrittspreise pro Tag; alle anderen Parks und Wildlife Reserves im UWA-System:

- **Erwachsene:** 20 US-\$
- **Kinder** (5–15 Jahre): 10 US-\$
- Kinder unter 5 Jahren: frei

Eintrittspreise Kategorie C

Eintrittspreise pro Tag; alle bislang touristisch nicht erschlossenen Wildlife Reserves im UWA-System (z.B. Matheiko WR, Ajai WR, Bokora Corridor WR).

- **Erwachsene:** 10 US-\$
- **Kinder** (5–15 Jahre): frei
- Kinder unter 5 Jahren: frei

● **Studenten** erhalten bei Vorlage des internationalen Studentenausweises einen **Rabatt von 25%** für beide Kategorien (gilt für alle Parks).

Gebühren für Ranger Guide (z.B. für Game Drives)

- **Pro Game Drive:** 20 US-\$



Gebühren für Fahrzeuge (Vehicle Entry Fees)

Murchison Falls NP, Queen Elizabeth NP, Lake Mburo NP, Kidepo Valley NP, alle Wildlife Reserves:

Nicht-ugandische Registrierung/ ugandische Registrierung:

- **Allradfahrzeuge und Pickups:** 50 US-\$/15 US-\$
- **Minibusse u.Ä.:** 50 US-\$/15 US-\$
- **Gewöhnliche PKW:** 50 US-\$/12 US-\$
- **Motorräder:** 30 US-\$/6 US-\$

Verleihgebühren

In für einen für den Tourismus erschlossenen Parks können **geländegängige Fahrzeuge bzw. Fahrräder** von der Parkverwaltung gemietet werden:

- **Fahrzeug-Verleih** (Kidepo Valley NP): 4000 US\$ pro Kilometer
- **Fahrrad-Verleih** (Kibale Forest NP, Semliki Forest NP): auf Nachfrage

Gebühren für Tracking/Wanderungen

Für das **Gorilla-Tracking** und **Schimpansen-Tracking** sowie geführte **Wanderungen in Primatengebieten** werden gesonderte Gebühren erhoben. Für Reservierungen beim Gorilla-Tracking über den Zeitraum von sechs Monaten hinaus erhebt UWA weitere Zuschläge.

Gorilla-Tracking Fee

- (inkl. Parkeintrittsgebühren):
- **Bwindi Impenetrable NP:** 500 US-\$
 - **Mgahinga Gorilla NP:** 500 US-\$

Chimpanzee Habituation Experience:

- **Kibale Forest NP:**
1 Tag: 220 US-\$
2 Tage: 400 US-\$
3 Tage: 500 US-\$

Primate Walk:

- **Kyambura Gorge/QENP:** 50 US-\$ (zzgl. Parkeintrittsgebühren)
- **Kibale Forest NP:** 90 US-\$ (zzgl. Parkeintrittsgebühren)

Guided Nature Walk (andere Waldgebiete):

- **halbtags:** 10 US-\$ (zzgl. Parkeintrittsgebühren)
- **ganztags:** 15 US-\$ (zzgl. Parkeintrittsgebühren)

Gebühren für Bergtouren (Mountaineering Fees)

Die Gebühren für Bergtouren im Ruwenzori Mountains NP müssen (zumindest für den beliebten Central Circuit Trail) beim Monopolisten Ruwenzori Mountaineering Services in Kampala oder Kasese entrichtet werden, im Mt. Elgon NP kann an den Besucherzentren vor Ort bezahlt werden. Die Gebühren für Parkeintritt und Camping sind in beiden Parks bereits in den erhobenen Preisen enthalten.

- **Ruwenzori Mountains NP:** 780 US-\$ (Central Circuit – 7 Tage, 6 Nächte)
- **Mt. Elgon NP:** 50 US-\$ pro Tag (zahlbar vor Ort)

Gesonderte Gebühren werden auch im Mgahinga Gorilla NP für Vulkanbesteigungen und Höhlenbesichtigungen erhoben, beinhaltet jedoch bereits den regulären Parkeintritt:

- **Virunga Volcano Climb:** 50 US-\$ pro Person
- **Caving Fee:** 40 US-\$ pro Person

Gebühren für Sportfischerei

Für die beliebte Sportfischerei im Murchison Falls National Park u.a. auf Nilbarsche, Tilapia und Tigerfisch werden berechnet:



- **Tagespermit:** 50 US-\$ pro Person
- **4-Tage-Permit:** 100 US-\$ pro Person
- **Jahrespermit:** 300 US-\$ pro Person

Landengebühren für private Flugzeuge (Aircraft Landing Fee)

- **Pro Person und Landung:**
5000 US\$ zzgl. Handling Fee

Gebühren für die Querung des Nils im MFNP mittels Fähre (Ferry Crossing Fee)

- **Busse und LKW:** 95.000 US\$
- **Pickups, Minibusse:** 35.000 US\$
- **Gewöhnliche PKW:** 20.000 US\$
- **Pro Person:** 2000 US\$

Vorschriften

Für den Besuch von Nationalparks und Wildschutzreservaten gelten bestimmte Vorschriften:

- Die Parks haben in der Regel **von 6.30–19.30 Uhr geöffnet**. Das Fahren innerhalb der Parks ist zwischen 19.30 und 6.30 Uhr verboten. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 40 km/h.
- In den Nationalparks Queen Elizabeth NP, Murchison Falls NP und Kidepo Valley NP ist das Verlassen der Fahrzeuge auf den Pisten nicht gestattet (sofern nicht ausdrücklich erlaubt, z.B. an Aussichtspunkten). In allen anderen Parks ist die Mitnahme eines Führers (meist ein bewaffneter Ranger) bei Exkursionen zu Fuß vorgeschrieben oder empfohlen.
- **Das Verlassen von Pisten und Wegen ist nicht erlaubt** und wird mit Bußgeldern von 150 US-\$ belegt. Insbesondere „Off-Road Driving“ wird bestraft. Drängen Sie Ihren Chauffeur niemals dazu – er könnte sonst seine Lizenz verlieren.
- Haustiere und Waffen dürfen nicht mitgenommen werden. Füttern und Belästigung von Wildtieren ist ebenfalls verboten. Aus den Parks dürfen keine Pflanzen, Tiere, Mineralien/besondere Steine oder Teile davon entnommen werden.

- Jedweder Abfall ist wieder zu entfernen (dies gilt besonders für die Ruwenzori-Berge und den Mt. Elgon).
- Gerade in der Trockenzeit kann es bei Unachtsamkeit schnell zur Entfachung von Feuern kommen. Besondere Vorsicht ist beim Niederbrennen des abendlichen Lagerfeuers geboten.

Unterkünfte in den Nationalparks

Camping

Der Zustand der Zeltplätze („**Campsites**“) ist unterschiedlich. In der Regel gibt es Wasser und einfache Toiletten, manchmal wird auch Feuerholz bereitgestellt. In einigen ugandischen Parks ist das Zelten bislang die einzige Übernachtungsmöglichkeit. Im Zelt ist ein gewisses Erleben der noch wilden afrikanischen Nacht gewährleistet. Insbesondere in den Nationalparks Queen Elizabeth (QENP) und Murchison Falls (MFNP), aber auch im Kidepo Valley NP (KVNP) gehört zur Geräuschkulisse häufig ein brüllender Löwe, das Heulen von Hyänen oder das dumpfe Gurren von Nilpferden. Ein geschlossenes Zelt wird von allen Tieren Afrikas akzeptiert. Es gibt keinen bekannten Fall, wo es bei geschlossenem Zelt und ruhigem Verhalten zu ernsthaften Zwischenfällen mit Tieren gekommen wäre. Vermeiden sollten Sie in jedem Fall das Herumläufeln in der Umgebung der Zeltplätze nach Einbruch der Dunkelheit. Wildes Zelten ist strengstens untersagt.

Paviane und Meerkatzen sind häufig Stammgäste an Zeltplätzen. Viele haben sich auf die Entwendung von Nahrung und auf fälligen Kleintieren (z.B.

Sonnenbrillen) „spezialisiert“. P assen Sie daher auf und füttern Sie die Tiere unter keinen Umständen.

Campinggebühren (pro Tag):

- **Kategorie C** (öffentlich):
15.000 USh pro Person

Safari Lodges und Luxury Tented Camps

Echte Safari Lodges (Lodge = Hotel im Landhausstil) gibt es nur im QENP und MFNP, im Semliki Valley WR, im Kabwoya WR sowie im Kidepo Valley NP. Im Randbereich von Bwindi Impenetrable NP, Mgahinga Gorilla NP, Kibale Forest NP, Lake Mburo NP sowie dem MFNP stehen darüber hinaus mehrere „Luxury Tented Camps“ mit Lodge-Standard zur Verfügung. In den Übernachtungspreisen (eingeteilt in die bekannten Preiskategorien) ist ein Frühstück stets enthalten, manchmal auch HP oder gar VP. Der Strom wird in der Regel von Generatoren erzeugt, die meist um 22 Uhr abgestellt werden. Die Restaurants der Lodges und Camps sind in der Regel auch auswärts übernachtenden Parkbesuchern (z.B. Campern) zugänglich (Dinner- bzw. Lunch-Buffer kostet 15–30 Euro). Es gibt Pläne für die Neuerrichtung von Lodges und Tented Camps auch in anderen Parkregionen.

Unterkünfte der Parkbehörden (Bandas)

Ansonsten sind die einfachen, gepflegten Unterkünfte der Parkbehörden zu empfehlen (meist kleine Bandas). Essen muss i.d.R. selber mitgebracht werden, kann auf Nachfrage aber von Park-

angestellten zubereitet werden. Getränke wie Bier und „Sodas“ sind erhältlich.

Guest Houses (mit eigenem Bad/WC):

- Mount Elgon NP (Kapkwai)
- 20.000–25.000 USh pro Bett

Bandas Kategorie A (mit eigenem Bad/WC):

- Kidepo Valley NP
- 25.000–30.000 USh pro Bett

Bandas Kategorie B (Gemeinschaftsbad):

- Queen Elizabeth NP (Ishasha), Lake Mburo NP (Rwonyo), Mt. Elgon NP (Kapkwata/Suam), Semliki WR
- 10.000–15.000 USh pro Bett

Tented Camp (einfache Zelte mit Bad/WC):

- Lake Mburo NP (Rwonyo)
- 20.000–30.000 USh pro Bett

Reservierungen erfordern eine 50%-ige Anzahlung, die bei Verfall der Buchung nicht erstattet werden kann.

Hostels

Queen Elizabeth NP (Mweya und Ishasha):

- Bett im Schlafsaal: 10.000–15.000 USh pro Person

Student Centers

(sehr einfache Unterkunft)

Queen Elizabeth NP, Murchison Falls NP, Lake Mburo NP, Mount Elgon NP (Kapkwai):

- Pro Bett 10.000 USh pro Bett

Anreise und Touren in den Parks

Anreise und Leihfahrzeuge

Näheres zur Anreise finden Sie bei der Beschreibung der jeweiligen Parks.

Fast überall ist die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (in der Regel Matatus) schwierig, doch nicht unmöglich (eine Ausnahme bilden Murchison Falls und Kidepo Valley NP). Mit Glück erhält man Mitfahrgelegenheiten bei anderen Besuchern (am besten wochenends). Für Besuchergruppen ohne eigenes Fahrzeug bietet die Parkverwaltung des Kidepo Valley NP den Transport mit parkeigenen Lastwagen an (Abrechnung pro gefahrenen Kilometer).

Pisten und Treibstoffversorgung

Der Zustand der Pisten in den Parks ist unterschiedlich. In der Trockenzeit sind sie gut befahrbar, teilweise sogar ohne Geländewagen. In der Regenzeit, nach heftigen Regenfällen aber auch während der Trockenzeit, können selbst allradgetriebene Fahrzeuge nicht mehr überall hingelangen. In abgelegenen Gegenden (z.B. im Kidepo Valley NP) sollten Sie daher lieber mit zwei Fahrzeugen unterwegs sein. Treibstoff wird zu etwas höheren Preisen als sonst üblich von manchen Lodges und Camps verkauft (so auch in Kidepo).

Launch Trips im Queen Elizabeth NP und im Murchison Falls NP

Eine der großen, außergewöhnlichen Attraktionen Ugandas sind die Bootsfahrten auf dem Nil im MFNP bzw. dem Kazinga-Kanal im QENP. Für eine vergleichsweise geringe Gebühr und recht komfortabel kann man ein großes Spektrum der Tierwelt dieser Parks kennenlernen. Kein anderes Land Ostafrikas bietet diese Möglichkeit sonst.

Gebühren für Launch Trip/Boat Trip:

- **QENP** (2 Std.): 15 US-\$ pro Person
- **MFNP** (3 Std.): 15 US-\$ pro Person
- **Lake Mburo NP** (2 Std.): 10 US-\$ pro Person
- **Katonga WR** (mit Kanu): 5 US-\$ pro Person

Tier- und Pflanzenwelt

Aus Platzgründen kann Ihnen bei der Beschreibung der einzelnen Parks nur ein Überblick gegeben werden. Gerade für Vogelbestimmungen müssen Sie ein gutes Bestimmungsbuch mit sich führen (siehe „Literatur und Karten“ im Anhang). Nicht alle Tiere, die vorkommen, sieht man auch tatsächlich, da manche Arten sehr scheu und versteckt leben.

Die beste Zeit für Tierbeobachtungsfahrten (**Game Drives**) sind der frühe Morgen und der spätere Nachmittag. Mittags ziehen sich die Tiere wegen der Hitze in dichteren Busch und unter Bäume zurück.

Notfälle

Unter der **Telefonnummer 999** ist ein gemeinsamer Notrufdienst für Polizei, Feuerwehr und Medizinische Notfälle geschaltet.

Diplomatische Vertretungen in Uganda

Wird der **Reisepass oder Personalausweis im Ausland gestohlen**, muss man dies bei der örtlichen Polizei melden. Darüber hinaus sollte man sich an die nächste diplomatische Auslandsvertretung seines Landes wenden, damit man

einen Ersatzreiseausweis zur Rückkehr ausgestellt bekommt.

Auch in **dringenden Notfällen**, z.B. medizinischer oder rechtlicher Art, sind die Auslandsvertretungen bemüht vermittelnd zu helfen.

● **German Embassy**

15 Philip Road, Kampala (Kololo),
Tel. 0414-501111, Fax 0414-501115,
info@kampala.diplo.de,
Notfall-Dienst: Mobiltel. 077-2763000

● **Austrian Honorary Consulate**

Plot 8, Hill Lane, PO Box 11273,
Kampala (Kololo),
Tel. 0641-235796, Fax 0641-233002,
consulwipfler@gmx.net

● **Swiss Consulate**

Plot 6, Archer Road, PO Box 8769,
Kampala (Kololo),
Tel. 0414-233854, Fax 0414-233855,
swissconsulateug@roko.co.ug

● **Dutch Embassy**

Rwenzori Court, Lumumba Avenue,
Kampala, Tel. 0414-346000

● **Belgian Embassy**

Rwenzori House, 3rd floor,
Lumumba Avenue, Plot 1, Kampala,
Tel. 0414-349559 oder in dringenden
Notfällen Mobiltel. 077-2704400

Geldnot

Bei **Verlust oder Diebstahl** der Geldkarte oder von Reiseschecks sollte man



diese umg ehend sperr en lassen. Für deutsche Maestro-/EC- und Kreditkarten gibt es die einheitliche **Sperrnummer 0049 116116** und im Ausland zusätzlich 0049 30 4050 4050. Für österreichische und schweizerische Karten gelten folgende Rufnummern:

- **Maestro-/EC-Karte**, A: Tel. 0043-1-2048800; CH: Tel. 0041-44-2712230, UBS: 0041-800-888601, Credit Suisse: 0041-800-800488.
- **MasterCard und VIS A**, A: T el. 00 43-1-717014500 (Euro-/MasterCard) bzw . T el. 0043-1-71111770 (VISA); CH: Tel. 0041-44-2008383 für alle Banken außer Credit Suisse, Corner Bank Lugano und UBS.
- **American Express**, A: Tel. 00 49-69-97971000; CH: Tel. 0041-44-6596333.
- **Diners Club**, A: Tel. 0043-1-5013514; CH: Tel. 0041-44-8354545.

Nur wenn man den Kaufbeleg mit den Seriennummern der **Reiseschecks** sowie den Polizeibericht vorlegen kann, wird der Geldbetrag von einer größeren Bank vor Ort binnen 24 Stunden zurückerstattet. Also muss der Verlust oder Diebstahl umgehend bei der örtlichen Polizei und auch bei American Express bzw. Travelex/Thomas Cook gemeldet werden.

Bei der **Kreditkarte** – in Uganda ist fast ausschließlich VISA gebräuchlich! – darf man pro Woche nur einen eingeschränkten Höchstbetrag bar abheben (sehr unterschiedlich je nach Karte). Bei der untersten Kategorie von Kreditkarten sind es üblicherweise 1 000 US-\$

pro Woche. Damit kommt man im echten Notfall nicht weit.

Wer dringend eine größere Summe ins Ausland überweisen lassen muss wegen eines Unfalls oder Ähnlichem, kann sich weltweit **über Western Union Geld schicken lassen**. Für den Transfer mittels Western Union muss man die Person, die das Geld schicken soll, vorab benachrichtigen. Diese muss dann bei einer Western-Union-Vertretung (in Deutschland u.a. bei der Postbank) ein entsprechendes Formular ausfüllen und Ihnen den Code der Transaktion telefonisch oder anderweitig übermitteln. Mit dem Code und dem Reisepass geht man zu einer beliebigen Vertretung von Western Union in Uganda (siehe Telefonbuch oder unter www.westernunion.com), wo das Geld nach Ausfüllen eines Formulars binnen Minuten ausgezahlt wird.

Post und Telekommunikation

Post

Die **Gebühr** für Briefe/Postkarten nach Europa beträgt ca. 0,55/0,40 Euro. Post nach Österreich sollte besser mit „Austria/Europe“ gekennzeichnet sein, damit sie nicht erst in Australien landet ...

Als Tourist können Sie Ihre Post an das Hauptpostamt in Kampala adressieren lassen – **postlagernd**. Der post restante-Service dort ist jedoch nicht immer zuverlässig und manchmal gehen Briefe verloren. Beispiel:

C. Lübbert
Main Post Office – poste restante
Kampala/UGANDA

Der Vorname sollte nicht ausgeschrieben werden, um Verwechslungen mit dem Nachnamen zu vermeiden (die Briefe werden alphabetisch sortiert).

Beim Aufgeben eines **Paketes** nach Europa (max. 20 kg) müssen Sie darauf achten, dass Sie den Inhalt dem Zoll gezeigt haben, bevor Sie es verschließen.

Gebühren (Luftweg)

- bis 500 g: ca. 12 Euro
- bis 1 kg: ca. 16 Euro
- bis 3 kg: ca. 30 Euro
- bis 5 kg: ca. 45 Euro

Gebühren (Seeweg)

- bis 1 kg: ca. 14 Euro
- bis 3 kg: ca. 18 Euro
- bis 5 kg: ca. 24 Euro
- bis 10 kg: ca. 32 Euro
- bis 15 kg: ca. 40 Euro
- bis 20 kg: ca. 45 Euro

Wenn sie Pakete auf dem Seeweg nach Europa senden, um die Luftfrachtgebühr zu sparen, müssen Sie mit einer Beförderungsdauer von 3–5 Monaten rechnen. In Kampala gibt es auch internationale Kurierdienste (z.B. DHL), die einen schnelleren, aber auch deutlich teureren Transportservice bieten.

Telefon/Fax

Das Telefonsystem Ugandas ist im Ausbau begriffen. In allen größeren Städten, aber selbst in manchem dörflichen Vorort stehen moderne Kartentelefone der staatlichen Uganda Telecom. **Telefonkarten** mit 20, 50, 100, 200, 500

oder 1000 Einheiten sind bei den Postämtern und in manchen Hotels erhältlich. Der Telefonmarkt wurde auch für private Anbieter geöffnet, sodass es **Telefonzellen** und entsprechende Telefonkarten von Privatgesellschaften gibt, vor allem vom südafrikanischen Anbieter MTN, der Kunden mit Sonderangeboten (halber Preis am Wochenende etc.) in die eigenen Zellen lockt.

Die **Verbindungskosten** innerhalb Ugandas betragen ca. 0,05–0,10 Euro pro Minute. Nach Europa kann in der Regel durchgewählt werden, Verbindung

Die **Nummern aller ugandischen Festnetzanschlüsse (Uganda Telecom)** wurden im Rahmen der Modernisierung und Erweiterung des Telefonsystems **landesweit einheitlich auf zehn Ziffern (inkl. Ortsvorwahl) erweitert**. Alle Ortsvorwahlen sind nun vierstellig (inkl. „0“) nach dem Schema „0 4xx“ aufgebaut. Die zugehörigen Anschlussnummern sind entsprechend sechsstellig. Vormals zu kurze Nummern wurden mit der Ziffer „4“ aufgefüllt. In der Praxis wurde vor dem alten Nummernblock einfach eine „4“, „44“ oder „444“ eingefügt, also „4xxxx“, „4 4xxx“ oder „444xxx“.

Festnetzanschlüsse des privaten Anbieters MTN erhielten im Rahmen der Erweiterung auf zehn Ziffern nach der Vorwahl „03x“ eine „2“ eingeschoben, wurden also auf „2xxxxx“ erweitert.

Analog dazu wurden alle ugandischen **Mobilfunknummern** auf sieben Stellen nach der Vorwahl erweitert, ebenfalls durch Einschub einer „2“ an erster Stelle. Die Vorwahlen selbst wurden nicht verändert. Die neuen Nummern lauten also „0 71-2xxxxx“, „0 75-2xxxxx“, „0 77-2xxxxx“ oder „0 78-2xxxxx“.

Vorwahlen

International

● Uganda 00256	
● Ruanda	00250
● Deutschland 00	49
● Österreich 00	43
● Schweiz 00	41

Städtevorwahlen in Uganda

Folgende ugandische Städte sind im Selbstwählverkehr erreichbar:

● Arua	0476
● Bushenyi	0485
● Busia	0454
● Entebbe	0414
● Fort Portal	0483
● Gulu	0471
● Hoima	0465
● Iganga	0434
● Jinja	0434
● Kabale	0486
● Kampala	0414
● Kapchorwa	0454
● Kasese	0483
● Kisoro	0486
● Kumi	0454
● Lira	0473
● Lubowa	0414
● Lugazi	0414
● Luwero	0414
● Malaba	0454
● Masaka	0481
● Masindi	0465
● Mbale	0454
● Mbarara	0485
● Mityana	0464
● Mpigi	0414
● Mubende	0464
● Mukono	0414
● Rukungiri	0486
● Soroti	0454
● Tororo	0454
● Wobulenzi	0414

dungskosten pro Minute ca. 0,80 Euro. Telefonieren und Faxen von Hotels aus ist meist erheblich teurer.

Alle größeren Postämter bieten einen **Faxservice** an. Für ein Fax nach Europa werden in der Regel 1–1,50 Euro pro Seite berechnet. Innerhalb Ostafrikas sind es 0,50 Euro, innerhalb Afrikas 0,50–0,80 Euro. Ein eingehendes Fax aus Europa schlägt mit 0,50 Euro zu Buche.

Mobiltelefone der meisten großen europäischen Netzbetreiber funktionieren auch in Uganda – dank Roaming-Verträgen mit den ugandischen Anbietern Celtel/Zain, MTN, Orange Uganda, Warid Telecom und UTL/Mango. Trotzdem sollten Sie vor ihrer Abreise sicherstellen, dass Ihr Anbieter ein entsprechendes Roaming-Abkommen abgeschlossen hat.

Das ugandische Mobilfunknetz ist mittlerweile sehr gut ausgebaut, selbst in vielen Nationalparks funktionieren die Geräte. Die Kosten mobiler Telefongespräche nach Europa liegen hoch, je nach Anbieter zwischen 1 und 2,50 Euro pro Gesprächsminute. Man sollte bei seinem Anbieter nachfragen oder auf dessen Website nachschauen, welcher der Roaming-Partner günstig ist und diesen per **manueller Netzauswahl** voreinstellen. Nicht zu vergessen sind die **passiven Kosten**, wenn man von zu Hause angerufen wird (Mailbox abstellen!). Der Anrufer zahlt nur die Gebühr ins heimische Mobilnetz, die teure Rufweiterleitung ins Ausland zahlt der Empfänger.

Wesentlich preiswerter ist es, sich von vornherein auf **SMS** zu beschränken,

der Empfang ist dabei in der Regel kostenfrei. Der Versand und Empfang von **Bildern per MMS** hingegen ist nicht nur relativ teuer, sondern je nach Roaming-Partner auch gar nicht möglich. Die **Einwahl ins Internet** über das Mobiltelefon, um Daten auf das Notebook zu laden, ist noch kostspieliger – da ist in jedem Fall der Gang ins nächste Internet-Café weitaus günstiger.

Falls das Mobiltelefon **SIM-lock-frei** ist (keine Sperrung anderer Provider vorhanden ist), ist es auch empfehlenswert, sich in Uganda eine **Prepaid-Karte** eines lokalen Anbieters zu besorgen (z.B. „Pay as you go“ von MTN), sodass man im Land über eine ugandische Mobilfunknummer erreichbar ist. Die Kosten für die Anschaffung einer SIM-Karte liegen bei umgerechnet 1–2 Euro, hinzu kommen gestaffelte Gesprächsguthaben. Die Telefonkosten liegen deutlich niedriger als im Roaming-System. Die Mitnahme eines mobilen Telefons auf eine Reise durch Uganda und Ruanda ist aus eigener Erfahrung eine große Erleichterung.

Alternativ besteht die Möglichkeit, ein Mobiltelefon am Flughafen Entebbe oder im Sheraton Hotel Kampala zu mieten.

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

● Volker Heinrich

Handy global

(REISE KNOW-HOW Verlag)

Internet

Internet-Cafés finden sich in allen größeren Städten, ferner gibt es zahlreiche Online-Dienste, auch viele Hotels und Backpacker-Hostels verfügen über Internet-Anschluss (vgl. dazu die Informationen zu den jeweiligen Orten in den reisepraktischen Kapiteln).

Preise

Uganda ist ein für afrikanische Verhältnisse **relativ teures Reiseland**. Für Individualreisende, die etwas bessere Hotels bevorzugen, kostet eine Woche 300–400 Euro (unter Einrechnung von Lebenshaltung und Transportkosten, allerdings ohne Nationalpark-Eintritte, Gebühren für Gorilla-Tracking oder Leihwagen-Anmietung). Minimalist:innen können schon mit 150 Euro pro Woche auskommen, wenn sie in billigen Guest Houses übernachten bzw. ein Zelt benutzen und sehr einfach essen.

Preisniveau (2010)

- Softdrink (z.B. Coca-Cola): 0,40 Euro
- Bier (0,5 l): 0,90 Euro
- 1 Packung Kekse: 0,60 Euro
- Fruchtsaft: 0,50–0,60 Euro
- 1 Avocado: 0,05–0,10 Euro
- 1 Bündel Bananen: 0,20 Euro
- 1 Ananas: 0,35 Euro
- 1 Laib Brot: 0,60 Euro
- Hotelübernachtung (gehobene Kategorie): 30–100 Euro
- Abendessen: 3–10 Euro
- Busfahrt: 2 Euro pro 100 km
- Leihwagen: 35–60 Euro pro Tag
- Leihwagen (4WD): 70–150 Euro pro Tag
- 1 Liter Benzin: 1,10 Euro
- 1 Liter Diesel: 1 Euro

Die **Preisangaben in diesem Reiseführer** erfolgen jeweils in Euro umgerechnet, solange in der Landeswährung bezahlt werden kann. Preisangaben in US-\$ signalisieren, dass tatsächlich mit Dollars bezahlt werden muss. Vereinzelte Preisangaben in der Landeswährung machen klar, dass dann keine ausländischen Währungen akzeptiert werden.

Reiseagenturen und Safariveranstalter

Viele (große) Reiseveranstalter bieten geführte Reisen nach Uganda an. Die Kosten liegen bei 2500–5000 Euro für einen zwei- bis dreiwöchigen Aufenthalt. Günstiger ist es in der Regel, für bestimmte Ziele auf ein Safariunternehmen in Uganda zurückzugreifen und alles weitere selbst zu arrangieren. Die Infrastruktur dafür ist gut. In Kampala operieren mehr als 50 Safariveranstalter (siehe dort).

Die **Preise** für individuelle Safaris sind relativ hoch und bewegen sich, je nach Teilnehmerzahl, bei 300–400 Euro pro Tag/1 Person, 250–300 Euro pro Tag/2 Personen, 200 Euro pro Tag/3 Personen, 150 Euro pro Tag/4 Personen, 100–120 Euro pro Tag/6 Personen und 80–100 Euro pro Tag/8 Personen. Die zunehmende Konkurrenz drückt inzwischen die Preise (bis zu 25%). Ü

sind drei- bis zehntägige Touren durch die wichtigsten Nationalparks.

Gorilla-Tracking-Exkursionen dauern meist drei Tage und kosten (Komplettpreis pro Person) um 1350–1800 Euro/1 Person, 850–1000 Euro/2 Personen, 650–900 Euro/3 Personen, 600 Euro/4 Personen. Alle genannten Preise gelten jeweils pro Person (alles inklusive).

Eine gesonderte Hervorhebung bestimmter Reiseveranstalter soll an dieser Stelle unterbleiben, doch gibt es eine Vielzahl von positiven Berichten bei Reisen mit den Veranstaltern Magic Safaris (Kampala/Kigali), Wild Frontiers/G & C Tours (Entebbe), Volcanoes Safaris (Kampala/Kigali), A drift Uganda (Kampala), A caccia Safaris (Kampala), Churchill Safaris (Kampala), Gorilla Tours (Kampala), Kazinga Tours (Kabile), Uganda Wildlife Scene (Kampala), Amahoro Tours (Musanze/Ruhengeri), Classic Africa Safaris (Entebbe) und Wildplaces Africa (Kampala).

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

- Jörg Gabriel
Safari-Handbuch Afrika
(REISE KNOW-HOW Verlag)



uga10_008 Foto: d

Reisen in Uganda und Ruanda

Flugzeug

Verschiedene Chartergesellschaften bieten Flüge innerhalb Ugandas an (ab Entebbe), z.B. Mission Aviation Fellowship (MAF), Eagle Air oder Kampala Aeroclub. Die Preise sind in den letzten Jahren etwas gesunken, in Anbetracht der überschaubaren Größe des Landes ist ein Flug aber oftmals keine wesentliche Alternative zum Landweg, von den Städten im bürgerkriegsgeplagten Norden einmal abgesehen.

Eisenbahn

Bis auf die Verbindung von Kampala nach Nairobi, die seit 1997 **ausschließlich** und nur sporadisch **für den Frachtverkehr** genutzt wird, sind im Inland inzwischen alle Linien stillgelegt.

Schiffsverkehr

Zwischen Port Bell (Uganda) und Mwanza (Tansania) bzw. Kisumu (Kenia) verkehrte auf dem Viktoriasee viele Jahre das Fährschiff **MV Bukoba**, bis es 1996 vor der tansanischen Küste mit mehr als 600 Passagieren an Bord unterging. Vorübergehend wurde der Service von Mwanza nach Port Bell dann von der durch Tanzania Railways betriebenen **MV Victoria** wahrgenommen, bis die Verbindung wieder gänzlich eingestellt wurde. Allein die Verbindung zwi-

schen Bukoba und Mwanza schien 2010 intakt zu sein. Am Bahnhof in Kampala oder in Port Bell erhalten Sie dazu aktuellere Auskünfte, ggf. auch telefonisch unter 0414-221336 (Port Bell Ferry Office). Es gibt derzeit funktionierende Schiffsverbindungen von Uganda nach Kenia und Tansania für den Frachtverkehr mit Uganda Railways, die auch die Mitnahme eines eigenen PKW ermöglichen (Erkundigungen unter Tel. 041-221336).

Zu den Sese-Inseln verkehrt die moderne **MV Kalangala**, eine 2006 in Dienst gestellte, in Port Bell gebaute Personen- und Frachtfähre für bis zu 108 Fahrgäste, acht Fahrzeuge und 100 Tonnen Fracht, die täglich zwischen Entebbe (Landestelle Nakiwogo) und der Insel Bugala (Landestelle Lutoboka) verkehrt. Abfahrt in Bugala/Lutoboka ist täglich gegen 8 Uhr morgens, Ankunft in Entebbe/Nakiwogo gegen 11.30 Uhr. In Nakiwogo warten bereits Minibus-Matatus nach Entebbe und Kampala. Die Abfahrt von Entebbe/Nakiwogo nach Kalangala ist gegen 14 Uhr, Ankunft an der Landestelle Lutoboka gegen 17.30 Uhr.

Busse

Zahlreiche Buslinien verbinden alle Städte und Zentren Ugandas. Darüber hinaus gibt es grenzüberschreitende Busverbindungen nach Nairobi (Kenia) und Kigali (Ruanda). Busse sind den Sammeltaxis (Matatus) in jedem Falle vorzuziehen, da sie bei weitem nicht so voll gestopft und auch erheblich sicherer sind. Die ugandischen Busse sind für

Busfahren in Ostafrika – ein Erlebnisbericht

Die Abfahrt verzögerte sich zunächst um fast eine Stunde. Als es dann endlich losging, fand die mit Elan gestartete Fahrt nach wenigen Metern ein jähes Ende – mit lautem Scheppern war der Bus mit einem der verbeulten Taxis der Stadt kollidiert. Endlose Diskussionen und Verhandlungen über die vom Taxifahrer für die eingedrückte Fahrzeugflanke geforderte Schadenssumme zogen sich bis zum frühen Mittag hin. Ein mächtiger Menschenring bildete sich dabei um die hitzig diskutierenden Beteiligten. Guter Dinge – offensichtlich hatte der Taxifahrer seine Schuld am Unfall doch noch zugegeben – ging es schließlich auf die fast 1000 km lange Asphaltstrecke nach Nairobi.

In halsbrecherischer Fahrt waren nach zwei Stunden bereits 250 km zurückgelegt, als das rasende Gefährt während einer Talabfahrt von einem lauten Knall erschüttert wurde. Fast zeitgleich jagte ein Windstoß eine Wolke kleiner Daunenfedern zusammen mit zahlreichen feinen Glassplittern durch den Innenraum des Busses. Der Fahrer glitt schlagartig vom Gaspedal, um zunächst die störrischen Überreste des soeben mitsamt der Frontscheibe eingedrungenen Helmperlhuhns vom Schoß zu entfernen. Ohne die Fahrt zu unterbrechen, prüfte und säuberte der Schaffner besorgt die Schrammen auf der Stirn des Fahrers. Dieser erklärte mit breitem Lachen alles für „hakuna matata“ – kein Problem also – und setzte die Fahrt unverdrossen mit hohem Tempo fort. Währenddessen überzeigte der Turnboy den hungrigen Schaffner davon, dass das durch Glassplitter ungenießbar gewordene Perlhuhn doch nichts für den Kochtopf sei und beförderte Huhn samt Resten der Frontscheibe in hohem Bogen nach draußen.

Die zunehmende Kühle des nachmittäglichen Fahrtwinds, der nun ungehindert durch den Bus fegte, führte zu kuriosen Verformungen unter den Fahrgästen. Als schließlich auch der Fahrer anfangen zu frieren, zog der Schaffner los, um unter den Insassen die nötigen Utensilien aufzutreiben, mit denen man den Chauffeur wetterfest machen konnte. Das kreierte Tuareg-Outfit erlitt einen deutlichen Stilbruch durch ein Imitat der Sonnenbrillenmarke Ray Ban. Am späten Nachmittag fing es an zu regnen, was der Fahrt zunächst keinen Abbruch tat. Erst als die ersten Pfützen im Gang des Busses erschienen, entschied man sich für eine Pause. Kleine Pappkartonstücke wurden frontseitig befestigt, um den Regen notdürftig abzuweisen.

Nach einer Stunde war der Wolkenbruch überstanden, und es ging auf die zweite Hälfte der Strecke. Kurz nach Einbruch der Dunkelheit wurde die Reise erneut unterbrochen, als zwei im Schlamm festgefahrenen LKWs einen im Ausbau befindlichen Straßenabschnitt blockierten. Nach einer weiteren Stunde hatten etwa hundert helfende Hände die Trucks wieder auf den Weg gebracht und wir strebten – wieder im Eiltempo – der kenianischen Grenze zu. Vielleicht waren es die dichten Insektenschwärme im Bus, die dem Fahrer kurzzeitig die Sicht versperrten – jedenfalls wäre der Bus um ein Haar noch mit einer plötzlich im Scheinwerferlicht majestätisch die Straße querenden Masai-Giraffe zusammengestoßen. Dies war zugleich das letzte spektakuläre Ereignis der Fahrt. Nach zügiger Grenzquerung erreichte das leidgeprüfte Gefährt in den frühen Morgenstunden Nairobi – kaum 14 Stunden waren vergangen seit dem mittäglichen Start. Die Nettofahrtzeit betrug trotz aller Widrigkeiten nicht einmal 10 Stunden – für fast 1000 km.

Protokoll einer nicht alltäglichen Busfahrt von Dar es Salaam (Tansania) nach Nairobi (Kenia) im April 1995 – ähnliche Erlebnisse lassen sich ohne Weiteres heute noch und auch in Uganda sammeln.

afrikanische Verhältnisse relativ wenig überfüllt, und der technische Zustand ist meist relativ gut. Dennoch häuft sich in den vergangenen Jahren die Zahl der schweren Busunglücke und erreichte neue Höchststände.

Besonders zu empfehlen sind die **Postbusse (meist Minibusse) der Firma EMS** (Express Mail Services), die von Montag bis Samstag zwischen allen größeren ugandischen Städten verkehren (Abfahrt i.d.R. um 8 Uhr morgens, Tickets an allen Postämtern einen Tag vor Abfahrt, ruhiger Fahrstil). Abfahrt ist jeweils vom Main Post Office im Stadtzentrum. Das An- und Abladen

der Postsäcke hat keine nennenswerten Zeiteinbußen zur Folge.

Busfahrten sind deutlich billiger als Matatu-Fahrten, man muss **etwa 2 Euro pro 100 km** rechnen. Der Fahrstil reicht von zügig bis halsbrecherisch. In der Regel gibt es fixe Abfahrtszeiten (häufig schon frühmorgens vor Sonnenaufgang). Auf den Hauptstrecken ist es sinnvoll, am Tage vorher schon ein Ticket an den Busstationen zu besorgen. Das Gepäck wird in den Laderäumen verstaut, selten auch aufs Dach geschlachtet. Falls Sie es in der Eile versäumt haben, vor der Abfahrt genügend Proviant mitzunehmen: An allen Haltestellen

Entfernungen	
Kilometer auf Straßen	
Entebbe	318
Chobe (MFNP)	356 370
Fort Portal	380 98 432
Gulu	487 203 483 107
Kitgum	493 205 481 105 145
Grenze Sudan (bei Nimule)	237 172 198 234 341 399
Holma	114 364 402 426 469 531 283
Jinja	464 668 298 739 837 835 496 519
Kabale	556 760 390 822 929 927 588 602 92
Grenze Dem. Rep. Kongo (Bunagana)	34 284 322 346 453 459 203 80 430 522
Kampala	300 18 352 80 185 187 154 346 650 742 266
Karuma Falls	745 348 682 250 162 307 484 631 980 1072 596 330
Kidepo (Kaiabi)	538 256 590 249 356 265 392 584 888 980 504 238 499
Arua	554 272 606 265 372 281 408 600 904 996 520 254 515 16
Grenze Dem. Rep. Kongo (bei Yurra)	171 421 378 483 590 588 340 217 293 385 137 403 733 625 641
Masaka	251 116 254 178 285 283 56 297 552 644 217 98 428 320 336 354
Masindi	284 329 527 364 344 469 453 170 680 772 250 311 461 533 549 387 395
Mbale	317 567 232 588 695 693 430 363 147 239 283 549 879 771 787 146 486 533
Mbarara	408 612 242 674 781 779 440 454 96 188 374 594 924 816 832 237 496 624 91
Grenze Tansania (bei Mukukula)	508 390 796 321 281 428 512 394 904 966 474 372 255 594 610 456 224 757 848
Moroto	343 121 346 114 221 219 148 389 644 746 309 103 364 216 232 466 92 414 578 588 475
Paraa	381 232 552 267 247 372 354 267 777 869 347 214 393 436 452 284 298 97 630 721 158 317
Soroti	239 374 527 409 389 514 408 125 635 727 205 356 506 578 594 342 422 45 488 579 269 459 142
Tororo	257 392 454 427 207 532 426 143 653 745 223 374 524 596 612 360 440 663 506 597 287 477 160 18
Grenze Kenia (Malaba)	

len werden sich Snackverkäufer (siehe „Essen und Trinken“) um ihre Gunst reißen. Letztes Ende lohnen sich viele Busfahrten schon allein wegen der vielen zwischenmenschlichen Erlebnisse während der Fahrt (s.u.).

Sammeltaxis (Matatus)

Die gemeinhin als „Matatus“ bezeichneten Sammeltaxis stellen gerade auf **Nebenstrecken** die einzige Transportmöglichkeit für Reisende ohne eigenes Fahrzeug dar. Matatus fahren erst los, wenn sie gefüllt sind, und unterwegs wird noch munter zugeladen („Ein Matatu ist niemals voll ...“). Während auf den Hauptstrecken und guten Pisten vor allem Schnellaxis und japanische Minibusse (auf den ca. 14 Sitzplätzen drängen sich in der Regel mehr als 20 Insassen) verkehren, die häufig 100 km pro Stunde zurücklegen, sind es auf Pisten und unbefestigten Wegen langsamere Allrad-Pickups und Kleinlastwagen. Die Fahrpreise der Matatus liegen bei **3–3,50 Euro pro 100 km**, der Fahrstil ist meist noch verwegener als bei den Bussen. Häufig versuchen Matatufahrer, weißen Reisenden (*wasungu*) zu viel Geld abzuknöpfen. Erkundigen Sie sich deshalb vor der Bezahlung bei mehreren Fahrgästen nach dem tatsächlichen Preis. Ein Zuschlag für größere Gepäckstücke ist normal.

Taxis

Taxis sind **nur in größeren Städten** vorhanden. Der **Fahrpreis** sollte schon **vor der Abfahrt vereinbart** werden.

In Dörfern und kleineren Städten, so z.B. in Mbale oder Kabale, sind **Motorrad-Taxis** („Piki-Pikis“ oder „Mortorbike Boda-Bodas“) und **Fahrrad-Taxis** („Boda-Bodas“) verbreitet.

Leihwagen und eigenes Auto

Leihwagen sind in Uganda bislang recht teuer. Preise von 35–60 Euro für einen normalen PKW und 70–150 Euro für einen Landrover/Toyota Landcruiser inklusive Fahrer sind normal. Hinzu kommen teilweise noch Kilometerpauschalen. Leihwagen mit Fahrer sind die Regel und unbedingt zu empfehlen. Bei einigen Safariunternehmen, die Geländewagen verleihen, sind im Preis bereits die Benzinkosten und die Spesen des Fahrers enthalten. Es ist üblich, Rabbatte für längere Leihperioden zu gewähren. Kleinere Leihfahrzeuge wie z.B. Suzuki-Jeeps gibt es in Kampala kaum. Eine empfehlenswerte Firma für das Anmieten von Fahrzeugen ist z.B. City Cars in Kampala (Adresse siehe „Kampala“). Selbstfahrer brauchen in Uganda und Ruanda unbedingt einen **internationalen Führerschein**.

Wer ein **eigenes Fahrzeug** nach Uganda mitbringt, braucht als „Zoll-sicherheit“ ein gültiges Carnet de passages, das in Deutschland über den ADAC (www.adac.de) ausgestellt wird. Es ist eine Art Straßenbenutzungsgebühr („Visitor's License“) von 20–80 Euro (je nach Fahrzeuggewicht) zu bezahlen, der Abschluss einer Haftpflichtversicherung (ca. 20 Euro, Gültigkeit vier Wochen) ist obligatorisch. In Uganda herrscht Linksverkehr. In Kampala gibt

es recht gute Reparaturwerkstätten für die gängigen Marken (Landrover und japanische Fabrikate).

Es ist auch möglich, den von vielen Matatu-Fahrern und manchen Taxifahrern angebotenen Fahrzeugverleih, „**Special Hire**“ genannt, zu nutzen. Die Preise liegen ähnlich hoch wie bei den Leihwagen, doch kann man gelegentlich durch gutes Verhandeln einen akzeptablen Betrag erzielen – eine überlegenswerte Option für spontane Fahrten in abgelegene Regionen oder Nationalparks.

Straßennetz

Das Straßennetz Ugandas hat in den letzten Jahren **umfangreiche Verbesserungen** erfahren, die unter der Ägide der Uganda National Roads Authority (UNRA, www.unra.go.ug) fortgesetzt und erweitert werden. Die Hauptstrecken Kampala – Jinja – Tororo – Mbale – Soroti und Kampala – Masaka – Mbarara – Kabale sowie die Strecken Kampala – Gulu/Lira und Mbarara – Kasese – Fort Portal sind asphaltiert, auch die Strecke Kampala – Mubende – Fort Portal. In passablem Zustand war zuletzt auch die bislang unbefestigte Piste von Kabale nach Kisoro; mit Asphaltierungsarbeiten wurde Ende 2007 begonnen, ein Abschluss der Arbeiten ist bis Mitte 2011 vorgesehen. Der Zustand der Schotterstraße Fort Portal – Hoima – Masindi wechselt (Asphaltierungsarbeiten sind ab 2010 geplant). Auf allen nicht befestigten Straßen und Pisten brauchen Sie in der Regenzeit, nach Regenfällen auch in der Trocken-

zeit, ein Fahrzeug mit Allradantrieb (4WD).

Sonstige Verkehrsmittel

Fahrrad

Uganda eignet sich prinzipiell gut, um Afrika mit dem Fahrrad zu erleben. Die Steigungen sind nicht zu extrem, die Verkehrsdichte ist niedrig. Dies gilt nicht für den Großraum Kampala und die großen Überlandstrecken, wo hohes Verkehrsaufkommen und rücksichtsloser Fahrstil Fahrradfahrer in besonderem Maße gefährden. Mit dem Fahrrad erreicht man die abgelegensten Gegenden und ist vom sonstigen Transportsystem unabhängig. Die meisten Busse können Fahrräder auf dem Dach oder im Laderaum mitnehmen. Alle großen Airlines befördern gegen einen Aufpreis auch Fahrräder. Die Luft muss vor dem Einchecken abgelassen, Pedale müssen abmontiert werden, der Lenker muss quergestellt sein.

Ansonsten bleibt die Möglichkeit, ein Fahrrad vor Ort zu kaufen. Modelle europäischen Zuschnitts (z.B. Mountain-Bikes) sind in Uganda allerdings nur begrenzt zu bekommen (Nairobi/Kenia verfügt über eine bessere Auswahl). Die in Uganda verbreiteten chinesischen und indischen Fahrräder eignen sich höchstens für Tagestouren (Kostpunkt 40–50 Euro).

Per Anhalter

Mitfahrgelegenheiten auf Trucks (LKW) und Privatfahrzeugen sind **auf den Hauptstrecken kein Problem**. Häufig wird eine Bezahlung erwartet. In



der DR Kongo stellt die Mitfahrt auf Trucks ein wesentliches Mittel zur Fortbewegung dar.

Reisezeit

Uganda besitzt durch seine Lage am Äquator ein sehr ausgeglichenes, vom Wechsel von Regen- und Trockenzeit bestimmtes tropisches Klima. Die Reisezeiten orientieren sich daher an den beiden Trockenzeiten. Dies gilt insbesondere für Reisende, die Ruwenzori oder Mt. Elgon besteigen wollen.

Als beste Reisemonate gelten über Jahrzehnte **Juni bis September** und **Dezember bis Februar**, für die Ruwenzoribesteigung insbesondere die sehr

trockenen Monate Dezember/Januar und August. Jedoch hat der globale Klimawandel in Uganda und seinen Nachbarländern dazu geführt, dass sich in den letzten Jahren die **Regenzeiten verschoben** haben. Erfahrungsgemäß regnet es nun auch im früher relativ trockenen Monat September unverhältnismäßig stark. Als mit Abstand regenreichster Monat gilt der April, gefolgt von Mai und November. Doch auch während der Regenzeiten ist Uganda bereisbar, denn meist regnet es nur wenige Stunden am Tag und die Sonne kommt rasch wieder durch. Viele Nationalparks

Kraterhochland im
Queen Elizabeth National Park

und abgelegene Regionen sind in dieser Zeit allerdings nur sehr schwer zu erreichen.

Für Ruanda gelten vergleichbare Reisezeiten, ebenso für den Osten der DR Kongo.

Sicherheit und Kriminalität

Uganda ist ein für Reisende in weiten Teilen sicheres Land. Es ist jedoch zu erwarten, dass die Gelegenheitskriminalität mit der Zunahme des Tourismus steigen wird. Momentan ist die Sicherheitslage in vielen Teilen des Landes jedoch besser als beispielsweise im benachbarten Reiseland Kenia. Nur im Nordwesten und Norden des Landes sowie in Teilbereichen der Grenze zur DR Kongo bestanden in den vergangenen Jahren immer wieder ernst zu nehmende Sicherheitsprobleme durch die Aktivität von **Rebellengruppen**. Bei allen Fahrten in die sogenannte West-Nile-Region, in den hohen Norden in Grenznähe zum Sudan, die Karomoja-Region, die Mt.-Elgon-Region in direk-

ter Grenznähe zu Kenia sowie in die Region westlich des Ruwenzori-Gebirges sollten Sie vorher Erkundigungen zur Sicherheitslage einholen.

In **Ruanda** gab es Anfang 2010 keine nennenswerten Reiseeinschränkungen, auch wenn der gesamte Grenzstreifen zur DR Kongo sowie Teile der Grenze zu Uganda als sensibles Gebiet aufgefasst werden müssen.

Aktuelle **Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes** können online unter www.auswaertiges-amt.de landesspezifisch abgerufen werden.

Bei einem durchschnittlichen Monatsgehalt von 30–100 Euro verwundert es nicht, dass ab und zu kleinere **Taschendiebstähle** oder **Betrügereien** vorkommen. Das Verschwinden eines Pullovers, einer Brille oder der Haarbürste vom Nachttisch des Hotelzimmers bzw. aus unbeaufsichtigtem Gepäck signalisiert, wie wertvoll in Europa eher unbedeutende Accessoires für einen Afrikaner sind. Raubüberfälle kommen bislang nur selten vor.

Lassen Sie Schmuck und entbehrliche Wertsachen am besten zu Hause. Geld und Papiere gehören in den Hotelsafe. Zeigen Sie größere Werte und Geldsummen nie öffentlich und tragen Sie Ihr Geld verdeckt und am Körper. Nichts reizt mehr zum Diebstahl als eine locker umgeschlungene Bauchtasche. Diebe werden von reichen (oder reich erscheinenden) Leuten wie magisch angezogen. Führen Sie nur Ihren Tagesbedarf an Bargeld lose mit sich, auf einer Toilette kommen Sie jederzeit unbemerkt an die Reserven im Bauchgurt heran.

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

● Matthias Faermann

Schutz vor Gewalt und Kriminalität unterwegs

(REISE KNOW-HOW Verlag)

Stromversorgung

Die Stromspannung beträgt **240 V Wechselstrom**. Es gibt eine Vielzahl von Steckdosentypen – meist für dreipolige Flachstecker nach britischem Standard. **Adapter** sind in vielen Elektrogeschäften Kampalas zu günstigen Preisen erhältlich. Die Zimmer in den besseren Hotels besitzen in der Regel Steckdosen für Elektrorasierer.

Stromausfälle sind gerade in kleineren Städten häufig, Dörfer und Siedlungen meist gar nicht an das Stromnetz angeschlossen. Die Mitnahme einer **Taschenlampe** ist daher unerlässlich.

In Luxury Tented Camps und Safari Lodges wird der **Generatorstrom nachts** (nach 22 Uhr) **oftmals abgeschaltet**, sodass auch hier an die Mitnahme einer Taschenlampe gedacht werden sollte.

Sie sollten teure und anfällige Geräte wie z.B. Computer nur an **Spannungsregulatoren** betreiben. Die Stromspannung kann selbst in Kampala größeren Schwankungen unterworfen sein.

Trinkgeld

Angesichts geringer Monatsgehälter erwarten Taxifahrer, Kellner u.a., insbesondere aber auch die Wildhüter in den Nationalparks, ein kleines Trinkgeld für ihre Dienste. In den meisten Fällen sind 1–3 Euro angemessen (orientieren Sie sich am Monatsgehalt und an der Leistung), in Restaurants und Bars sind 5–10% vom Rechnungsbetrag üblich.

Unterhaltung und Nachtleben

Beides ist für europäische Verhältnisse unterentwickelt. Allein **Kampala** bietet ein gewisses Nachtleben mit Clubs, Kinos, Diskotheken, Bars u.a. (siehe „Kampala“). In Kleinstädten und selbst in Mittelstädten werden Sie froh sein müssen, eine kleine Bar für das abendliche Bier und ein paar nette Gespräche gefunden zu haben.

Unterkünfte und Camping

Hotels und Guest Houses

Der allgemeine Standard der Unterkünfte und Hotels ist mit Europa nicht vergleichbar. Insbesondere die **Hygiene lässt häufig sehr zu wünschen übrig**. Ein eigener Schlafsack ist daher manchmal so wertvoll wie ein ganzes Himmelreich ...

Einfache Guest Houses sind selbst in kleinen Ortschaften noch vorhanden. Wenn Sie einmal unterwegs in einem winzigen Nest ohne Unterkünfte stranden sollten, müssen Sie sich an den „Dorf-Chef“ wenden. Es wird ihm eine Ehre sein, ein Gastzimmer für Sie aufzutreiben. Nicht jedes Gebäude, das die Aufschrift **„hoteli“** trägt, ist auch ein Hotel – im Suaheli bedeutet hoteli neben „Hotel“ auch „Restaurant“ oder „Gaststätte“ ...

Kategorisierung der Unterkünfte

● Kategorie AA (über 100 Euro pro Person im DZ)

Internationales Hotel mit (formal) 4- bis 5-Sterne-Standard, Zimmer mit Bad/WC und permanentem Warmwasser, Klimaanlage, TV und Telefon. Mit Lounge, guten Restaurants (auch für Nicht-Gäste), internationaler Bar, Café, Swimmingpool und Freizeitanlagen. Geldwechsel außerhalb der Bankzeiten möglich. Telefon/Fax-Service, Internetzugang.

● Kategorie A (60–100 Euro pro Person im DZ)

Ähnlich der Kategorie AA, aber etwas geringerer Standard. Manchmal ist kein Swimmingpool vorhanden.

● Kategorie B (30–60 Euro pro Person im DZ)

Mittelklassehotels mit Bad oder Dusche/WC. Warmwasserprobleme sind selten, kommen aber durchaus vor. Gute Sauberkeit. Angegliedert sind Restaurant (auch für Nicht-Gäste) und Bar.

● Kategorie C (15–30 Euro pro Person im DZ)

Hotels mit etwas gehobenem Standard. Zimmer mit Dusche/WC, häufig Moskitonetze. Warmwasser nur zeitweise. Manchmal bricht die Wasserversorgung tagelang zusammen. Dann wird Wasser in Kübeln oder Kanistern bereitgestellt. In abgelegenen Gegenden nur Generatorstrom. Restaurant und Bar sind angeschlossen.

● Kategorie D (5–15 Euro pro Person im DZ)

Guest Houses (Gästehäuser) mit Basis-Standard. Unterschiedlich saubere Zimmer (meist ohne Moskitonetze) mit Gemeinschaftsdusche und Gemeinschafts-WC. Gegen Aufpreis sind Zimmer mit Dusche und WC (self-contained) erhältlich. Warmwasser ist selten, Wasserausfälle die Regel. Wasser steht dafür in Kanistern und Kübeln bereit. Auch Stromausfälle kommen regelmäßig vor. Ein Frühstück ist unüblich. Die gelegentlich angeschlossenen Restaurants sind sehr einfach. Gute Möglichkeiten, Kontakte zu Ugandern und anderen afrikanischen Reisenden zu knüpfen.

Die in diese Kategorie fallenden Unterkünfte kirchlicher Organisationen sind in der überwiegenden Zahl sehr sauber und gepflegt. Eine Kantine mit ausgezeichnetem Essen ist meist angeschlossen.

● Kategorie E (unter 5 Euro pro Person im DZ)

Basis einer Unterkunft. Nur auf dem Land zu finden. Einfachste Zimmer mit Gemeinschaftsplumpsklo. Häufig verdreckt und voller Ungeziefer, manchmal jedoch tadellos sauber. Wasser aus Kübeln.

Die **Bezahlung** kann in Uganda weitgehend in US\$ er folgen. US-\$ werden häufig auch akzeptiert, in großen Hotels sogar bevorzugt. In Ruanda müssen Sie häufiger mit US-\$ bezahlen, in der DR Kongo werden nur US-\$ akzeptiert. Zahlen Sie nie für mehrere Tage im Voraus, um bei Mängeln und Missständen bzw. spontanem Auszug kein Geld zurückfordern zu müssen. Wenn Sie länger in einem Hotel bleiben, kann ein Rabatt ausgehandelt werden.

Der einfacheren Übersicht halber habe ich Hotels und Guest Houses in **Kategorien** aufgeführt (siehe linke Seite). Häufig gibt es keine Einzelzimmer. Sie müssen dann ein etwas verbilligtes **Doppelzimmer** nehmen. Mehrbettzimmer sind selten. Das **Frühstück** wird meist als *Continental Breakfast* zubereitet (Toast, Butter, Marmelade, Früchte und Tee/Kaffee). Omelettes und Eier sind extra zu bezahlen.

Einige Hotels der Kategorien B-C gehörten vor der Privatisierung über viele Jahre der staatlichen Kette **Uganda Hotels**. Manche von ihnen weisen noch ein nostalgisches Flair auf, da sie während der Kolonialzeit errichtet wurden.

Vor dem Einchecken sollten Sie in allen Fällen um eine **vorherige Zimmerbesichtigung** bitten. Dies ist üblich und es ist vorkommen in Ordnung, bei Nichtgefallen wieder aus dem Hotel/Guest House hinauszugehen.

Safari Lodges und Luxury Tented Camps

Traditionsreiche **Safari Lodges** (Lodge = Hotel im Landhausstil) mit dauerhafte angelegter Gebäudearchitektur (Stein, Beton, Ziegelbauten) finden sich lediglich in den Reservaten Queen Elizabeth NP und im Murchison Falls NP sowie in kleinerer Form im Kidepo Valley NP und dem Semliki Valley WR. Anstelle großer Lodges gibt es im Randbereich anderer Reservate wie dem Bwindi Impenetrable NP, dem Lake Mburo NP oder dem Mgahinga Gorilla NP sog.

Luxury Tented Camps mit festen Versorgungseinrichtungen und großzügig geschnittenen Zelten, die in der Regel nicht mehr als 10–30 Gäste beherbergen. Manche dieser Camps besitzen einen eigenen Airstrip (= Landestreifen) für Kleinflugzeuge, über den der An- und Abtransport der Gäste und ein Teil der Versorgung abgewickelt werden können.

Trotz der teilweise hohen Preise sollte man bei der Unterkunft in Luxury Tented Camps keine Wunder erwarten. Vielmehr hält sich der Luxus bei der Unterbringung in großräumigen Safari Zelten (eingerrichtet wie ein gutes Hotelzimmer) und der Verpflegung in Grenzen. Gerechtfertigt werden die hohen Tarife mit der Exklusivität der Camps,

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

● Erich Witschi

Unterkunft und

Mietwagen clever buchen

(REISE KNOW-HOW Verlag)



niedrigen Besucherzahlen und den hohen Unterhaltskosten, bedingt durch die isolierte Lage mit entsprechend hohen Transportkosten für Baumaterialien, Lebensmittel, Getränke etc.

Camping

Manche **Hotels und Lodges** sowie Backpacker-Einrichtungen bieten einen **angegliederten Campingbereich**, der in der Regel einfache Gemeinschaftsduschen mit Warmwasser, Waschgelegenheiten sowie manchmal auch Koch- und Grilleinrichtungen aufweist. Strom wird vielerorts nur zeitweise über einen

Generator bereitgestellt. Für die Dunkelheit danach ist eine gute Taschenlampe unentbehrlich.

Weitaus einfacher strukturiert als die funktionell gestalteten Campingbereiche von Hotels und Lodges sind die **Campingplätze von Nationalparks und Wildreservaten**. Hier ist man meist von purer Wildnis umgeben und verfügt bestenfalls über einen Wasseranschluss und einfache Plumpsklos. Die (vor allem nächtlichen) Aktivitäten von Wildtieren beziehen den „Lebensraum Campingplatz“ sehr wohl mit ein, sodass viele zeltende Afrikareisende nach ihrer Rückkehr von entsprechenden Begegnungen mit Elefanten, Flusspferden, Hyänen oder sogar Großkatzen berichten können. Ein Problem stellt in manchen Gebieten die **Belästigung durch**

Meerkatzen und Paviane dar, die spezielle Schutzmaßnahmen wie z.B. die Konstruktion „affensicherer“ Mülleimer erforderlich machen kann. Einige der Affen haben sich auf die Entwendung von Nahrung und auffälligen Kleinteilen (z.B. Sonnenbrillen) „spezialisiert“. Passen Sie daher auf und füttern Sie die Tiere unter keinen Umständen!

Im Zelt ist ein hautnahes Erleben der noch wilden afrikanischen Nacht gewährleistet. Grundsätzliche **Vorsicht im Umgang mit Wildtieren** ist jedoch geboten. Während der Nacht muss das Zelt unbedingt geschlossen bleiben. Ein geschlossenes Zelt wird von allen Tieren Afrikas respektiert. Es gibt keinen bekannten Fall, wo es bei geschlossenem Zelt und ruhigem Verhalten zu ernsthaften Zwischenfällen mit Tieren gekommen wäre. Vermeiden sollten Sie in jedem Fall das Herumlaufen in der Umgebung der Zelte nach Einbruch der Dunkelheit. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Zelt nicht gerade auf einem traditionellen Flusspferdweg oder einem anderen Tierwechsel errichten, wodurch Zusammenstöße mit Großwild vorprogrammiert sind.

Ein Feuer hält Wildtiere in der Regel auf Distanz, bietet aber keine sichere Gewähr vor Annäherung. Nachts sollte man vor allem Nahrung und kleinere Ausrüstungsgegenstände nicht außerhalb des Fahrzeugs stehen lassen. Lebensmittel (vor allem Früchte wie Orangen) und Fleisch gehören in Kisten oder Kühlschränke verpackt und ins Auto geschlossen. In Gebieten mit Elefantenvorkommen sollte man auf die Mitnahme frischer Früchte ganz verzichten.

Schuhe, die außerhalb des Innenzelts gestanden haben, sollte man morgens gut ausschütteln, um nicht versehentlich auf Skorpione, Spinnen oder kleine Schlangen zu treten, die dort in der Nacht Unterschlupf gefunden haben.

Bitte nehmen Sie Ihren **Müll** wieder mit (am besten doppelt in Tüten verpackt) und entsorgen Sie ihn fachgerecht in Städten oder an den Zufahrtstoren von Schutzgebieten. Alternativ kann man den komprimierten Müll mindestens 50 cm tief vergraben.

Große Vorsicht ist beim **Entfachen von Feuern** geboten, die in trockenem Buschland leicht Buschbrände zur Folge haben. Ein entsprechender breiter Schutzring, der frei ist von jeglicher Vegetation, sollte mit dem Spaten um die Feuerstelle gezogen werden. Man sollte darauf achten, dass das Feuer nicht zu hoch brennt und keine größeren Funken in die Umgebung fliegen. Feuerholz darf im unbesiedelten Bereich normalerweise überall gesammelt werden, jedoch nicht auf Privatland.

Verhalten im Gastland

Versuchen Sie, europäische Verhaltensnormen abzulegen. Eine **Anpassung an den afrikanischen Lebensrhythmus** ist insbesondere bei den Zeitvorstellungen erforderlich (s.u.). Machen Sie sich frei von abfälligen Bewertungen des oft chaotischen und zwischen Hektik und fauler Trägheit hin- und hergerissenen afrikanischen Alltags. Nutzen Sie vielmehr die Vorzüge dieser Lebensweise, die nicht so stark von Stress und materi-

ellen Zwängen geprägt wird wie in Europa. Legen Sie Vorurteile über die Afrikaner ab („Rückständigkeit“, „Faulheit“ usw.) und genießen Sie deren Gastfreundschaft. Erfreuen Sie sich an den zahllosen strahlenden und lachenden Gesichtern.

Kleiden Sie sich immer so ordentlich, wie Sie es auch zu Hause tun.

Kein Afrikaner wird je verstehen, warum ein Europäer in abgerissenen, löchrigen Klamotten herumlaufen muss, wo er doch das Geld für vernünftige Kleidung übrig hat. Er wird es als einen Affront auf die eigene Situation verstehen.

Wenn Sie sich dazu verleiten lassen, in einer Art „privater Entwicklungshilfe“ Kugelschreiber, Schreibhefte u.ä. an Kinder und „Bedürftige“ zu verteilen, tragen Sie wesentlich zur Förderung der **Bettelei** mit bei. Fragen Sie beim Fotografieren von Menschen immer nach dem Einverständnis der Betroffenen, und lassen Sie es lieber sein, wenn Geld dafür gefordert wird.

Das Austauschen von **Zärtlichkeiten** zwischen Mann und Frau **in der Öffentlichkeit** (z.B. Küssen) ist unüblich. Wenn Sie zwei afrikanische Männer Hand in Hand gehen sehen, so sind diese nicht homosexuell. Händehalten ist in der afrikanischen Kultur eine Geste der Freundschaft.

Achtung: Ende 2009 wurde ein Gesetzentwurf in das ugandische Parlament eingebracht, der eine massive Verschärfung der bereits bestehenden Antihomosexuellengesetzgebung bis hin zur Todesstrafe vorsah. Auch wenn diese nach internationalen Protesten wieder aus dem Gesetzentwurf herausgenommen wurde, bleibt in Uganda eine **staatlich sanktionierte Homosexuellenfeindlichkeit** zu verzeichnen, die auch von europäischen Reisenden mit entsprechender Vorsicht bedacht werden sollte.

Viele **Preise sind Verhandlungssache**, davon ausgenommen sind nur Gebühren und fixe Beträge (siehe „Handeln“). Gelegentlich stößt man auf Trinkgeld- bzw. Schmiergeldforderungen bei Beamten und Soldaten. Fast immer reicht eine entschiedene Ablehnung aus, um diese im Keim zu ersticken. Fördern Sie die **Korruption** nicht, es sei denn, eine Notsituation lässt nur die Zahlung eines Schmiergeldes als einzigen Ausweg zu.

● **Literaturtipps:** „Tips on Ugandan Culture. A Visitor's Guide“, von Shirley Cathy Byakutaga; liegt in größeren Hotels Ugandas zum Verkauf aus.

Buchtipps – Praxis-Ratgeber:

● Harald A. Friedl
Respektvoll reisen

(REISE KNOW-HOW Praxis)

„Fahrradspediteur“
mit Bananenstauden

Versicherungen

Vor der Abreise nach Uganda/Ruanda sollten Sie unbedingt eine **Auslandsreise-Krankenversicherung** abschließen (siehe Abschnitt „Gesundheit und medizinische Versorgung – Krankenversicherung und Rücktransport“). In den meisten gängigen Versicherungen ist eine Rückholversicherung für den Erkrankungsfall enthalten. Von der Notwendigkeit, eine zusätzliche Auslands-Krankenversicherung abzuschließen, ausgenommen sind Privatreisende, deren Krankenversicherungsschutz auch im außereuropäischen Ausland gültig ist. Im Regelfall sind dafür jedoch zeitliche Begrenzungen vorgesehen, und bei manchen Versicherungen müssen Reisen ins östliche Afrika angemeldet werden. Für Luftevakuierungen vor Ort in Uganda ist eine Mitgliedschaft bei African Air Rescue (AAR) in Kampala oder AMREF/Flying Doctors of East Africa in Nairobi/Kenia erforderlich (siehe dazu den Abschnitt „Gesundheit und medizinische Versorgung – Evakuierung im Notfall“).

Sinnvoll ist bei Flugreisen und insbesondere Pauschalreisen der Abschluss einer **Reiserücktrittskostenversicherung**. Diese springt dann ein, wenn eine Erkrankung des Reisenden oder in besonderen Fällen auch die Erkrankung eines engen Angehörigen dazu führt, dass eine Reise nicht angetreten werden kann oder vor dem geplanten Ablauf abgebrochen werden muss. Die Versicherung deckt Stornokosten und bereits geleistete Anzahlungen für Ho-



telreservierungen etc. ab, bei Pauschalreisen auch komplette Reisepakete. Eine Eigenbeteiligung von 20–30% der Stornokosten ist die Regel.

Egal, welche weiteren Versicherungen man abschließt: Man sollte die jeweiligen Notfallnummern notieren und mit der Policennummer gut aufheben! Bei Eintreten eines Notfalls sollte die Versicherungsgesellschaft unverzüglich telefonisch verständigt werden!

Ob es sich lohnt, weitere Versicherungen abzuschließen (z.B. Reisegepäck-, haftpflicht- oder -unfallversicherung), ist individuell abzuklären. Aber gerade diese Versicherungen enthalten **viele Ausschlussklauseln**, sodass sie nicht immer Sinn machen.

Die **Reisegepäckversicherung** lohnt sich seltener, da z.B. bei Flugreisen verlorenes Gepäck oft nur nach Kilopreis und auch sonst nur der Zeitwert nach Vorlage der Rechnung ersetzt wird. Wurde eine Wertsache nicht im Safe aufbewahrt, gibt es bei Diebstahl auch keinen Ersatz. Kameraausrüstung und Laptop dürfen beim Flug nicht als Gepäck aufgegeben worden sein. Gepäck im unbeaufsichtigten abgestellten Fahrzeug ist ebenfalls nicht versichert. Die Liste ist endlos ... Überdies deckt häufig auch die Hausratsversicherung schon Einbruch, Raub und Beschädigung von Eigentum auch im Ausland.

Eine Privathaftpflichtversicherung hat man in der Regel schon. Hat man eine Unfallversicherung, sollte man prüfen, ob diese im Falle plötzlicher Arbeitsunfähigkeit aufgrund eines Unfalls im Urlaub zahlt. Auch durch manche **Kreditkarten** oder **Automobilclubmitgliedschaft** ist man für bestimmte Fälle schon versichert. Die Versicherung über die Kreditkarte gilt jedoch immer nur für den Karteninhaber!

Weitere Infos

Wer sich unsicher ist, welche Versicherung und welche Versicherungsgesellschaft in Frage kommen, kann sich über Tests der **Stiftung Warentest** in Deutschland und **Konsument.at** in Österreich weiter informieren. Über ihre Webseiten kann man Testberichte herunterladen, Online-Abonnent werden oder Hefte zum Thema bestellen: www.warentest.de; www.konsument.at.

Weitere Infos erhält man in Deutschland auch bei der **Verbraucherzentrale**

(www.verbraucherzentrale.com) und in Österreich bei der **Arbeiterkammer** (www.arbeiterkammer.at).

Veranstalter: Pleite!

Jeder, der eine **Rundreise** oder eine **Pauschalreise** bucht, hat das Recht darauf, sich zu vergewissern, dass der Veranstalter **gegen eine Insolvenz** versichert ist.

Spätestens bei der ersten (An-)Zahlung sollte der Veranstalter bzw. das Reisebüro dem Kunden deshalb einen Sicherungsschein aushändigen.

Wenn kein Sicherungsschein ausgehändigt wurde und man annehmen muss, dass der Veranstalter nicht versichert ist, sollte man ermes sen, wie wahrscheinlich eine Insolvenz bei diesem Unternehmen ist. Das Risiko ist bei namhaften Veranstaltern eher gering, bei sogenannten Billigveranstaltern jedoch durchaus möglich. Im Zweifelsfall erhält man bereits bezahlte Reiseleistungen nicht – zum Beispiel den Rückflug ...

• Bei den deutschen Verbraucherzentralen kann man die **Broschüre „Ihr Recht auf Reisen“** für 4,90 Euro zzgl. Versandkosten erwerben, die bei Ärger mit Veranstaltern weiterhilft (www.verbraucherzentrale.com).

Zeit(-verschiebung)

Die Zeitrechnung **in Uganda** beträgt **MEZ (Winterzeit) + 2 Stunden**. Beachten Sie die Verschiebung um eine Stunde während der europäischen Sommerzeit. **In Ruanda** und der **DR Kongo** beträgt die Zeitrechnung hingegen **MEZ**

(Winterzeit) + 1 Stunde, damit hängen diese Länder gegenüber der ursprünglichen Zeit eine Stunde zurück (bei Grenzquerungen daran denken!).

Zeit scheint in Afrika stets im Überfluss zur Verfügung zu stehen, dementsprechend besitzen Stunden, ja ganze Tage eine vollkommen andere Bedeutung als im hektischen Europa – manchmal sehr zum Leidwesen des Reisenden. Sie können Ihre europäisch geprägten Zeitvorstellungen daher getrost zu Hause lassen, man erspart sich damit so manche unnötige Aufregung.

Zollbestimmungen

Die Zollbestimmungen erlauben pro Person die **Einfuhr** von 200 Zigaretten bzw. insgesamt 250 Gramm Tabak, 1 Liter Wein oder Spirituosen, 250 ml Parfüm und 500 ml Eau de Toilette. Bei Überschreitungen werden Zollgebühren fällig.

Teure Kameras, Notebooks, Film/Videoausrüstungen und andere hochwertige technische bzw. optische Geräte sollten bei der **Einreise** deklariert werden, um Probleme bei der Ausreise mit diesen Gütern zu vermeiden. Wer plant, besonders ungewöhnliche Güter nach Uganda oder Ruanda einzuführen, sollte sich vorab an die zuständige Zollbehörde wenden.

Bei der **Ein- und Ausreise** über die Flughäfen in Entebbe bzw. Kigali wird normalerweise keine Gepäckkontrolle durchgeführt. Wenn Sie über den Landweg ein- und ausreisen, gibt es manch-

mal sehr gründliche Kontrollen der Zollbeamten (aufgrund des regen Schmuggelverkehrs mit den Nachbarländern).

Bei der **Rückreise** gibt es auch auf **europäischer Seite Freigrenzen, Verbote und Einschränkungen**, die man beachten sollte, um eine böse Überraschung am Zoll zu vermeiden. Für Alkohol, Tabakwaren und Kaffee sind **Freimengen** definiert, die für eine Rückkehr aus Uganda vielleicht eher unwichtig sind. Aber man darf insgesamt nur Waren im Wert von 175 Euro bzw. 300 SFR mitbringen. Wird dieser überschritten, sind **Einfuhrabgaben** auf den Gesamtwert der Ware zu zahlen und nicht nur auf den die Freigrenze übersteigenden Anteil. Die Berechnung erfolgt entweder pauschalisiert oder nach dem Zollsatz jeder einzelnen Ware zuzüglich sonstigen Steuern.

Einfuhrbeschränkungen bestehen z.B. für Tiere, Pflanzen, Arznei- und Betäubungsmittel, Feuerwerkskörper, Lebensmittel, Raubkopien, verfassungswidrige Schriften, Pornografie, Waffen und Munition; in Österreich auch für Rohgold und in der Schweiz auch für CB-Funkgeräte. **Nähere Informationen** gibt es bei:

- **Deutschland:** www.zoll.de oder beim Zoll-Infocenter, Tel. 069-469976-00
- **Österreich:** www.bmf.gv.at oder beim Zollamt Villach, Tel. 04242-33233
- **Schweiz:** www.ezv.admin.ch oder bei der Zollkreisdirektion in Basel, Tel. 061-2871111