

Ein ganz persönliches Vorwort

Uganda: Land und Leute

98

Praktische Reisetipps A-Z

| | | | |
|---|----|-----------------------------------|-------------|
| Ein ganz persönliches Vorwort | 7 | Geografie/Landschaftsformen | 102 |
| An-, Ein- und Ausreise | 14 | Klima | 103 |
| Ausrüstung und Kleidung | 16 | Die Tierwelt des östlichen Afrika | nach S. 104 |
| Diplomatische Vertretungen | 21 | Tier- und Pflanzenwelt | 105 |
| Dokumente und Papiere | 24 | Ökologie und Naturschutz | 110 |
| Essen und Trinken | 26 | Geschichte | 115 |
| Feste und Feiertage | 27 | Staat und Politik | 125 |
| Fotografieren und Filmen | 29 | Wirtschaft | 131 |
| Frauen allein unterwegs | 30 | Tourismus | 134 |
| Geld und Finanzen | 32 | Bevölkerung | 136 |
| Geschäfts- und Öffnungszeiten | 35 | Bildung und Gesundheit | 141 |
| Gesundheit und medizinische Versorgung | 37 | Unterwegs in Uganda | 142 |
| Grenzen und Grenzverkehr | 60 | Kampala und Umgebung | 144 |
| Handeln | 63 | Kampala | 144 |
| Informationsstellen | 64 | Mabamba Wetlands | 172 |
| Maße und Gewichte | 65 | Entebbe | 173 |
| Medien | 66 | Entebbe Botanical Gardens | 174 |
| Nationalparks und Wildreservate | 66 | Uganda Wildlife | |
| Notfälle | 75 | Education Centre (UWEC) | 174 |
| Post und Telekommunikation | 76 | Kasenyi | 180 |
| Preise | 79 | Ngamba Island | |
| Reiseagenturen und Safariveranstalter | 79 | Chimpanzee Sanctuary | 180 |
| Reisen in Uganda und Ruanda | 81 | Der Südwesten | |
| Reisezeit | 86 | und die Virunga-Vulkane | 182 |
| Sicherheit und Kriminalität | 87 | Mpanga Forest Reserve | 184 |
| Stromversorgung | 88 | Masaka | 184 |
| Trinkgeld | 89 | Ssese-Inseln | 186 |
| Unterhaltung und Nachtleben | 89 | Bugala Island | 187 |
| Unterkünfte und Camping | 89 | Sonstige Inseln | 189 |
| Verhalten im Gastland | 93 | Lake Mburo National Park | 189 |
| Versicherungen | 94 | Mbarara | 194 |
| Zeit(-verschiebung) | 94 | Kabale | 197 |
| Zollbestimmungen | 96 | Lake Bunyonyi | 200 |
| | 97 | Bwindi Impenetrable | |
| | | National Park | 203 |

| | | | |
|---|------------|--|-----|
| Kisoro | 213 | Kasese | 235 |
| Mgahinga Gorilla National Park | 217 | Rwenzori Mountains National Park | 239 |
| Der Westen und das Ruwenzori-Gebirge | 224 | <i>Central Circuit Trail</i> | 243 |
| Kalinzu und Kasyoha | | <i>Kilembe Trail</i> | 254 |
| Kitomi Forest Reserves | 225 | Zwischen Kampala <i>und Fort Portal</i> | 268 |
| <i>Kalinzu Forest Reserve</i> | 225 | Katonga Wildlife Reserve | 269 |
| <i>Kasyoha Kitomi Forest Reserve</i> | 226 | Fort Portal | 271 |
| Queen Elizabeth National Park | 226 | <i>Fahrt zum Kibale</i> | |
| <i>Fahrt nach Ishasha über Kihiihi</i> | 235 | <i>Forest National Park</i> | 277 |

| | | | |
|---------------------------------|------------|--|-----------------------|
| Kasenda Crater Lakes | 277 | Ruanda | 370 |
| Kibale Forest National Park | 280 | Einführung | 372 |
| Semliki Valley Wildlife Reserve | 284 | Praktische Reisetipps A-Z | 372 |
| Semliki National Park | 287 | Land und Leute | 379 |
| Bundibugyo | 290 | Kigali – die Hauptstadt | 396 |
| Hoima | 291 | Besuch der Genozid-Gedenkstätten Ntarama und Nyamata | 409 |
| Kabwoya Wildlife Reserve | 295 | Gitarama | 411 |
| Masindi | 297 | Der Nordwesten | 412 |
| Ziwa Rhino Sanctuary | 300 | Musanze (Ruhengeri) | 413 |
| Budongo Forest Reserve | 301 | Volcanoes National Park | 415 |
| Murchison Falls National Park | 302 | Gisenyi | 424 |
| Der Norden und Nordosten | 312 | Der Westen und der Lake Kivu | 433 |
| Gulu | 317 | Karongi (Kibuye) | 434 |
| Arua | 320 | Der Südwesten | 436 |
| Pakwach | 322 | Huye (Butare) | 436 |
| Moyo und Adjumani | 322 | Nyungwe National Park | 442 |
| Kitgum | 324 | Kamembe/Cyangugu, Bukavu | 447 |
| Lira | 325 | Der Osten | 449 |
| Soroti | 326 | Akagera National Park | 450 |
| Moroto | 328 | Ostkongo | 455 |
| Matany | 331 | Praktische Informationen | 459 |
| Kotido und Kaabong | 331 | Anhang | 460 |
| Kidepo Valley National Park | 333 | Literatur | 462 |
| Der Osten und Mt. Elgon | 338 | Karten | 467 |
| Mabira Forest Reserve | 339 | Reise-Gesundheitsinformation Uganda | 470 |
| Jinja | 341 | Reise-Gesundheitsinformation Ruanda | 472 |
| Bujagali | 348 | Tiernamensliste | 474 |
| Tororo | 352 | Register | 485 |
| Busia und Malaba | 353 | Danksagung | 495 |
| Mbale | 353 | Der Autor | 495 |
| Mount Elgon National Park | 356 | Atlas | nach Seite 496 |
| Sipi Falls | 367 | | |

Exkurse

Uganda

- Ugandas AIDS-Waisen – Hypothek für die Zukunft ... 44
Busfahren in Ostafrika – ein Erlebnisbericht ... 83
Ebola bedroht Gorillas ... 109
Idi Amin – der „Schlächter von Kampala“ ... 118
Die Rückkehr der Könige ... 122
Berggorillas ... 206
Informationen zum Gorilla-Tracking und Verhaltenshinweise ... 207
Milzbrand – tödliche Gefahr ... 228
Schwarzes Gold unter dem Albertsee –
Fluch oder Segen für Uganda? ... 292
Hemingway an den Murchison Falls ... 308
Ebola – tödliches Fieber ... 316
Die Karamojong – kriegerische Herren Karamojas ... 329
Alt werden in Afrika ... 340

Ruanda

- Umuganda Day – der Staat ruft zu wohltätiger Gemeinschaftsarbeit auf /
von Arlette-Louise Ndakoze ... 375
Neue Befunde zum Attentat vom 6. April 1994 /
von Arlette-Louise Ndakoze ... 382
Ruanda – fremde Heimat / von Arlette-Louise Ndakoze ... 386
Hate Radio / von Arlette-Louise Ndakoze ... 391
„Nyiramachabelli“ – die alte Frau, die allein im Wald lebt ... 420
Huye (Butare) – Ruandas Wissenschafts- und Kulturstadt /
von Arlette-Louise Ndakoze ... 438