

# inhalt

Ein ganz persönliches Vorwort	7
<b>Praktische Reisetipps A-Z</b>	<b>14</b>
An-, Ein- und Ausreise	16
Ausrüstung und Kleidung	21
Diplomatische Vertretungen	24
Dokumente und Papiere	26
Essen und Trinken	27
Feste und Feiertage	29
Fotografieren und Filmen	30
Frauen allein unterwegs	32
Geld und Finanzen	35
Geschäfts- und Öffnungszeiten	37
Gesundheit und medizinische Versorgung	37
Grenzen und Grenzverkehr	60
Handeln	63
Informationsstellen	64
Maße und Gewichte	65
Medien	66
Nationalparks und Wildreservate	66
Notfälle	75
Post und Telekommunikation	76
Preise	79
Reiseagenturen und Safariveranstalter	79
Reisen in Uganda und Ruanda	81
Reisezeit	86
Sicherheit und Kriminalität	87
Stromversorgung	88
Trinkgeld	89
Unterhaltung und Nachtleben	89
Unterkünfte und Camping	89
Verhalten im Gastland	93
Versicherungen	94
Zeit(-verschiebung)	96
Zollbestimmungen	97

## Uganda: Land und Leute 98

Geografie/Landschaftsformen	102
Klima	103
Die Tierwelt des östlichen Afrika	nach S. 104
Tier- und Pflanzenwelt	105
Ökologie und Naturschutz	110
Geschichte	115
Staat und Politik	125
Wirtschaft	131
Tourismus	134
Bevölkerung	136
Bildung und Gesundheit	141

## Unterwegs in Uganda 142

<b>Kampala und Umgebung</b>	<b>144</b>
Kampala	144
<i>Mabamba Wetlands</i>	172
Entebbe	173
<i>Entebbe Botanical Gardens</i>	174
<i>Uganda Wildlife Education Centre (UWEC)</i>	174
<i>Kasenyi</i>	180
<i>Ngamba Island Chimpanzee Sanctuary</i>	180

## Der Südwesten und die Virunga-Vulkane 182

Mpanga Forest Reserve	184
Masaka	184
Ssesse-Inseln	186
Bugala Island	187
<i>Sonstige Inseln</i>	189
Lake Mburo National Park	189
Mbarara	194
Kabale	197
Lake Bunyonyi	200
Bwindi Impenetrable National Park	203

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

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

# 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