

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG</b>	<b>14</b>
Uganda auf einen Blick 16 • Die Regionen und Distrikte Ugandas 17 • Ruanda auf einen Blick 19 • Die Provinzen Ruandas 20	
<b>2. LAND UND LEUTE</b>	<b>22</b>
<b>Die Geschichte Ugandas</b>	<b>22</b>
<b>Zeittafel Uganda</b>	<b>22</b>
<b>Frühgeschichte Ugandas</b>	<b>25</b>
Die ersten Hominiden 25 • Völkerwanderungen 25	
<b>Zeit der Königreiche</b>	<b>26</b>
Die Herausbildung von Königreichen 26 • Bugandas Blütezeit 28	
<b>Arabische Händler, Sklavenjäger und die ersten Europäer</b>	<b>30</b>
<b>Ägypten und die Nilquellen</b>	<b>30</b>
<b>Die Zeit der neuen Religionen</b>	<b>31</b>
<b>Die Kolonialzeit</b>	<b>32</b>
Tausziehen zwischen Deutschland und England 32 • British East Africa 32 • Das britische Protektorat Uganda 33	
<b>Das unabhängige Uganda</b>	<b>35</b>
Der lange Weg zur Unabhängigkeit 35 • Das erste Regime Obote 36	
<b>Das Land unter Idi Amin</b>	<b>37</b>
Staatsstreich 37 • Konflikt mit den Asiaten 37 • Amins Innen- und Außenpolitik 38 • Krieg mit Tansania 39	
<b>Das zweite Obote-Regime</b>	<b>39</b>
Obotes Rückkehr 39 • Der Terror bleibt 40	
<b>Das neue Uganda</b>	<b>40</b>
Museveni NRA und NRM 40 • Vom Einparteiensstaat und Demokratie 41 • Die aktuelle politische Lage 43	
<b>Die Geschichte Ruandas</b>	<b>44</b>
<b>Schnell-Überblick Geschichte</b>	<b>44</b>
<b>Frühgeschichte Ruandas</b>	<b>46</b>
Völkerwanderungen 46 • Etablierung der drei ethnischen Gruppen 46	
<b>Königreich Ruanda</b>	<b>47</b>
<b>Kolonialzeit</b>	<b>47</b>
Die ersten Europäer 47 • Die deutsche Phase 48 • Turbulenzen durch den I. Weltkrieg 49 • Verwaltungsanschluss an Belgisch-Kongo 50 • Die Jahre vor der Unabhängigkeit 51	
<b>Das unabhängige Ruanda</b>	<b>51</b>
Die Erste Republik 51 • Erste Batutsi-Vertreibungen 52 • Die Zeit unter Präsident Habyarimana 52	
<b>Der Völkermord</b>	<b>54</b>
Flugzeugabsturz – der Beginn 54 • Die UN und der Völkermord 55 • Nach dem Genozid 55	
<b>Das heutige Ruanda</b>	<b>57</b>
Die Regierung Paul Kagame 57 • Sieg der RPF 57	

<b>Landschaftlicher Überblick Uganda und Ruanda</b>	<b>59</b>
<b>Klima</b>	<b>59</b>
Übersicht 59 • Temperaturen 59 • Luftfeuchtigkeit 60 • Niederschläge 60	
<b>Landschaften</b>	<b>60</b>
Uganda 60 • Ruanda 62	
<b>Gewässer</b>	<b>63</b>
Die Flüsse 63 • Die Seen 64	
<b>Die Nationalparks Ugandas</b>	<b>65</b>
Bwindi-Impenetrable-N.P. 65 • Kibale-N.P. 65 • Kidepo-Valley-N.P. 66 • Lake-Mburo-N.P. 66 • Mgahinga-Gorilla-N.P. 66 • Mount-Elgon-N.P. 66 • Murchison-Falls-N.P. 68 • Queen-Elizabeth-N.P. 69 • Ruwenzori-N.P. 69 • Semliki-N.P. 69	
<b>Die Nationalparks Ruandas</b>	<b>70</b>
Akagera-N.P. 70 • Nyungwe-Forest-N.P. 70 • Volcanoes-N.P. 71	
<b>Pflanzenwelt</b>	<b>71</b>
<b>Tierwelt</b>	<b>73</b>
Überblick 73 • Säugetiere 74 • Vögel 75 • Reptilien und Amphibien 75 • Fische 75 • Insekten und Gliedertiere 76 • Kleines Kaleidoskop ostafrikanischer Säugetiere 76	
<b>Die Wirtschaft Ugandas</b>	<b>90</b>
<b>Überblick</b>	<b>90</b>
<b>Landwirtschaft</b>	<b>90</b>
<b>Außenhandel und Industrie</b>	<b>91</b>
<b>Tourismus und Infrastruktur</b>	<b>92</b>
<b>Ausblick</b>	<b>93</b>
<b>Die Wirtschaft Ruandas</b>	<b>94</b>
<b>Überblick</b>	<b>94</b>
<b>Landwirtschaft</b>	<b>95</b>
<b>Außenhandel und Industrie</b>	<b>96</b>
<b>Tourismus und Infrastruktur</b>	<b>97</b>
<b>Ausblick</b>	<b>99</b>
<b>Die Gesellschaft Ugandas</b>	<b>100</b>
<b>Bevölkerung</b>	<b>100</b>
Uganda – ein Vielvölkerstaat 100 • Bevölkerungsstruktur 100 • Die ethnischen Gruppen und Völker 101 • Die Pygmäen 101 • Die Bantu-Völker 102 • Die nilotischen Völker 106 • Die sudanischen Völker 107	
<b>Die Sprachen</b>	<b>108</b>
<b>Die Religionen</b>	<b>110</b>
Die christlichen Kirchen 110 • Der Islam in Uganda 111 • Naturreligionen 111	
<b>Das Bildungssystem</b>	<b>112</b>
<b>Der moderne Staat</b>	<b>114</b>
<b>Die Gesellschaft Ruandas</b>	<b>115</b>
<b>Bevölkerung</b>	<b>115</b>
Eine Nation und drei Völker? 115 • Batutsi 115 • Bahutu 115 • Batwa – die Vergessenen 115 • Die Entwicklung der Gesellschaft 116 • Die	

Begriffe Bahutu und Batutsi 118 • Die Begriffe Batwa, Bahutu und Batutsi in vorkolonialer Zeit 118 • Die Bevölkerung heute 119

**Die Sprachen** 119

Kinyarwanda 119 • Europäische Sprachen 120 • Kisuaheli 120

**Die Religionen** 121

Christentum und andere Religionen in Ruanda 121 • Ursprünglicher Glaube 121

**Das heutige politische System** 122

**Das Bildungssystem** 123

**Gesundheitssystem** 124

**Entwicklungszusammenarbeit** 124

**3. UGANDA ALS REISELAND** 141

**Uganda: Allgemeine Reisetipps A-Z** 141

**Uganda: Regionale Reisetipps A-Z** 194

**4. RUANDA ALS REISELAND** 295

**Ruanda: Allgemeine Reisetipps A-Z** 295

**Ruanda: Regionale Reisetipps A-Z** 319

## Die Grünen Seiten: Das kosten Sie Uganda und Ruanda

**5. REISEN IN UGANDA UND RUANDA** 349

**Routenvorschläge** 349

## UGANDA

**6. KAMPALA UND DER VIKTORIA-SEE** 358

**Kampala** 358

**Überblick** 358

Redaktions-Tipps 359

**Lage und Klima** 359

**Geschichte** 359

**Stadtrundgang** 361

**Sehenswürdigkeiten** 365

Uganda Nationalmuseum 365 • Namirembe-Kathedrale 366 • Rubaga-Kathedrale 366 • Mengo-Palast 366 • Buganda Parliament & Supreme Court 366 • Kibuli-Moschee 367 • Baha'i-Tempel 367

**Das Ufer nahe Kampala** 369

**Ausflüge in die Umgebung von Kampala** 369

Kasubi-Gräber 369 • Wamala-Gräber 370

**Entebbe** 371

**Überblick** 371

**Lage und Klima** 371

**Geschichte** 371

<b>Ausflugsziele</b>	<b>372</b>
----------------------	------------

Wildlife Education Centre 372 • Botanischer Garten 374 • Ngamba Island 374 • Mabamba Swamp 376

<b>Der Viktoria-See</b>	<b>377</b>
Überblick	377

<b>Das Westufer des Viktoria-Sees</b>	<b>380</b>
Überblick	380
Mpigi	380
Mpanga Forest Reserve	380
Masaka	382
Überblick 382 • Geschichte 382 • Stadtrundgang 383	
Ssese-Inselarchipel	383
Ausflug zum Kijanebalola-See	384
Strecke von Masaka zum Viktoria-See und nach Tansania	384

<b>Das Nordufer des Viktoria-Sees</b>	<b>386</b>
Die Strecke von Kampala nach Jinja	386
Absteher Namugongo-Schrein 386	
Mabira Forest	388
Jinja	389
Überblick 389 • Lage und Klima 389 • Geschichte 389 • Sehenswertes 391 • Bell Weißer Nil und Viktoria-See 392	
Bujagali Falls	392

<b>7. DER OSTEN UGANDAS</b>	<b>394</b>
-----------------------------	------------

Redaktions-Tipps 394

<b>Unterwegs zwischen Nil und kenianischer Grenze</b>	<b>394</b>
Fahrt von Jinja über Iganga nach Tororo	394
Iganga	394
Busia	395
Malaba	397
Tororo	397
Mbale	398
Überblick 398 • Geschichte 398 • Aktivitäten/Sehenswürdigkeiten 399	
• Kakoro-Felsmalereien 399	

<b>Mount-Elgon-Nationalpark</b>	<b>400</b>
Überblick	400
Lage und Klima	400
Entstehungsgeschichte	400
Geschichte	402
Tierarten im Nationalpark	402
Wanderrouen	402
Sipi Falls	404

<b>Moroto-Region</b>	<b>405</b>
Pian Upe Wildlife Reserve	405
Überblick 405 • Lage und Klima 406 • Tiere in Pian Upe 407	

<b>Moroto</b>	<b>407</b>
Überblick 407 • Die Wildschutz-Reservate (Wildlife Reserves) 408 • Aktivitäten/Sehenswürdigkeiten 408	

<b>Kidepo-Valley-Nationalpark</b>	<b>409</b>
Überblick	409
Lage und Klima	410
Die Tierwelt im Kidepo Valley	410

## 8. DER NORDEN UGANDAS 413

<b>Um den Kyoga-See</b>	<b>413</b>
Der Kyoga-See	413
Überblick 413	
Im Osten und Norden des Kyoga-Sees	414
Soroti 417 • Lira 420	
Karuma Falls	421
Karuma Wildlife Reserve 422	

<b>Nordwest-Uganda</b>	<b>423</b>
Gulu	423
Überblick 423 • Lage und Klima 423 • Geschichte 423	
Pakwach	427
Arua	427
Der äußerste Norden	428
Überblick 428 • Kitgum 428	

## 9. DER WESTEN UGANDAS 429

Redaktions-Tipps 431	
<b>Strecke von Kampala nach Masindi</b>	<b>429</b>
Überblick	429
Masindi	429
Überblick 429 • Geschichte 430 • Ausflüge von Masindi 431 • Ziwa Rhino Sanctuary 432	

<b>Von Masindi zum Albert-See</b>	<b>435</b>
Überblick	435
Der Albert-See	435
Der Ost- und Zentralafrikanische Grabenbruch 437	

<b>Murchison-Falls-Nationalpark</b>	<b>438</b>
Überblick	438
Lage und Klima	438
Geschichte	438
Tiere im Nationalpark	439
Aktivitäten im Park	440
In der Umgebung des Murchison-Falls-Nationalparks	445
Budongo Forest Reserve 445 • Überblick 445 • Geschichte 446 • Tiere und Pflanzen im Reservat 446 • Aktivitäten 446	

<b>Strecke zum Ruwenzori-Gebirge</b>	<b>448</b>
<b>Hoima</b>	<b>448</b>
Überblick 448 • Geschichte 448	
<b>Fort Portal</b>	<b>449</b>
Überblick 449 • Geschichte 450 • Sehenswertes 450 • Karambi-Gräber 450 • Amabeere-Höhlen 450	
<b>Ausflüge von Fort Portal</b>	<b>456</b>
Zum Katonga Wildlife Reserve 456	
<b>Katonga Wildlife Reserve</b>	<b>456</b>
Überblick 456 • Geschichte 456 • Aktivitäten 457	
<b>Kibale-Forest-Nationalpark</b>	<b>457</b>
Überblick 457 • Lage und Klima 457 • Geschichte 458 • Tiere im Kibale-Forest-Nationalpark 458 • Aktivitäten 458 • Bigodi Wetland Sanctuary 460 • Bunyuruguru-Kraterseen 460	
<b>Semliki Wildlife Reserve (früher: Toro Game Reserve)</b>	<b>461</b>
Überblick 461 • Lage und Klima 461 • Geschichte 461 • Tierwelt im Semliki W. R. 462 • Aktivitäten 462	
<b>Semliki-Nationalpark</b>	<b>463</b>
Überblick 463 • Lage und Klima 463 • Geschichte 463 • Tier- und Pflanzenwelt im Semliki-Nationalpark 463 • Aktivitäten 464	
<b>Kasese</b>	<b>465</b>
<b>Ruwenzori-Mountain-Nationalpark</b>	<b>466</b>
Überblick	<b>466</b>
Geschichte	<b>466</b>
Lage und Klima	<b>470</b>
Wander- und Trekkingrouten	<b>470</b>
<b>10. DER SÜDWESTEN UGANDAS</b>	<b>475</b>
<b>Überblick</b>	<b>475</b>
Redaktions-Tipps 475	
<b>Queen-Elizabeth-Nationalpark</b>	<b>475</b>
Überblick	<b>475</b>
Lage und Klima	<b>478</b>
Geschichte	<b>480</b>
Tierleben im Queen-Elizabeth-Nationalpark	<b>480</b>
Aktivitäten	<b>480</b>
<b>In der Umgebung des Q.E.N.P.</b>	<b>484</b>
Chambura Wildlife Reserve	<b>484</b>
Kigezi Wildlife Reserve	<b>484</b>
Kalinzu Forest Reserve	<b>484</b>
Kasyoha-Kitomi Forest Reserve	<b>485</b>
George- und Edward-See	<b>485</b>
<b>Mbarara und Umgebung</b>	<b>487</b>
Überblick 487	
Nkokonjeru-Gräber	<b>488</b>
Ausflug ins Dreiländereck	<b>488</b>

<b>Lake-Mburo-Nationalpark</b>	<b>490</b>
Überblick	490
Lage und Klima	490
Geschichte	490
Die Tierwelt am Mburo-See	492
Aktivitäten im Lake-Mburo-Nationalpark	493

<b>In den äußersten Südwesten Ugandas</b>	<b>494</b>
Kabale	494
Überblick 494 • Geschichte 494 • Aktivitäten 494	
<b>Gatuna (Grenze zu Ruanda)</b>	<b>495</b>
<b>Bwindi-Impenetrable-Nationalpark</b>	<b>495</b>
Überblick 495 • Aktivitäten 495 • Lage und Klima 496 • Geschichte 496 • Gorillas 498 • Tierarten 499 • Pflanzen 500 • Aktivitäten 500	

<b>Grenzregion zu Ruanda</b>	<b>503</b>
Überblick	503
Kisoro	503
Umgebung von Kisoro	505
Aktivitäten / Sehenswürdigkeiten 505	
<b>Mgahinga-Gorilla-Nationalpark</b>	<b>506</b>
Überblick 506 • Geschichte 506 • Lage und Klima 508 • Die Tierwelt des Mgahinga-Gorilla-N. P. 508 • Probleme und Lösungen des Nationalparks 509 • Besuch der Berg-Gorillas 510 • Aktivitäten 510	

## **RUANDA**

<b>II. KIGALI UND DER OSTEN</b>	<b>512</b>
---------------------------------	------------

<b>Überblick</b>	<b>512</b>
Redaktions-Tipps 514	
<b>Kigali und Umgebung</b>	<b>512</b>
Überblick	512
Geschichte	514
Lage und Klima	515
Stadtrundgang	518
Kigali-Museum 519 • Kulturzentren 520 • Deutsch-Ruandisches Denkmal 521 • Gedenkstätten 521	
<b>Byumba (Gicumbi) und die Grenzregion zu Uganda</b>	<b>522</b>
Überblick 522 • Grenzregion zu Uganda 523	

<b>Der Osten</b>	<b>524</b>
Überblick	524
<b>Akagera-Nationalpark</b>	<b>526</b>
Überblick 526 • Lage und Klima 527 • Geschichte 527 • Tiere im Akagera-Nationalpark 528 • Aktivitäten im Park 528	
<b>Kibungo (Ngoma)</b>	<b>530</b>
Überblick 530	
<b>Grenzregion zu Tansania</b>	<b>530</b>
Rusumu-Fälle 531 • Nyagatare 531	

<b>12. DAS GEBIET DER VULKANE</b>	<b>532</b>
<b>Überblick</b>	<b>532</b>
Redaktions-Tipps	534
<b>Ruhengeri (Musanze)</b>	<b>532</b>
Überblick	532
Geschichte	534
Stadtrundgang	534
Die Umgebung von Ruhengeri	535
<b>Virunga-Vulkane</b>	<b>536</b>
Überblick	536
Lage und Klima	536
<b>Volcanoes-Nationalpark (Parc National des Volcans)</b>	<b>536</b>
Überblick 536 • Geschichte 537 • Geschichte der Berg-Gorillas 540 • Besuch der Berg-Gorillas 546 • Weitere Tierarten im Vulkan- Nationalpark 548 • Aktivitäten im Park 548	
<b>Lake Ruhondo und Burera</b>	<b>550</b>
Überblick 550 • Geschichte 550	
<b>13. UM DEN KIVU-SEE</b>	<b>552</b>
<b>Überblick</b>	<b>552</b>
Redaktions-Tipps	554
<b>Der Kivu-See</b>	<b>552</b>
Überblick	552
<b>Gisenyi (Rubavu)</b>	<b>554</b>
Überblick	554
Geschichte	555
Lage und Klima	556
Stadtrundgang	557
<b>Abstecher nach Goma (D. R. Kongo)</b>	<b>558</b>
<b>Am Ostufer des Kivu-Sees</b>	<b>559</b>
Überblick	559
<b>Kibuye (Karongi)</b>	<b>559</b>
Überblick 559 • Geschichte 560	
<b>Cyangugu (Rusizi)</b>	<b>560</b>
Überblick 560 • Geschichte 561 • Die Umgebung von Cyangugu 561 • Der Cyamudongo-Wald 562 • Die heißen Quellen von Bugarama 562	
<b>Westufer des Kivu-Sees (D. R. Kongo)</b>	<b>562</b>
Überblick	562
<b>Bukavu (D. R. Kongo)</b>	<b>563</b>



<b>14. DER SÜDEN RUANDAS</b>	<b>565</b>
<b>Überblick</b>	<b>565</b>
Redaktions-Tipps	566
<b>Gitarama (Muhanga)</b>	<b>565</b>
Überblick	565
Geschichte	565
Die Kathedrale von Kabgayi	566
Der Fels von Kabgayi & Museum	567
Nyanza (Nyabisindu)	567
<b>Butare (Huye)</b>	<b>568</b>
Überblick	568
Geschichte	568
Sehenswürdigkeiten	569
Nationalmuseum	569
Arboretum der Universität	570
<b>Gikongoro (Nyamagabe)</b>	<b>571</b>
Genozid-Denkmal Murambi	571
<b>Nyungwe-Forest-Nationalpark</b>	<b>571</b>
Überblick	571
Lage und Klima	572
Geschichte	572
Tiere und Pflanzen	576
Wander-Routen	581
Gisakura-Teeplantage	582
<b>15. ANHANG</b>	<b>583</b>
<b>Tiere Ugandas &amp; Ruandas</b>	<b>583</b>
<b>Ausgesuchte Buchtipps</b>	<b>586</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>592</b>