

Inhalt

Willkommen in Kenia, Tansania und auf Sansibar 4

MERIAN-TopTen
Höhepunkte, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten 6

MERIAN-Tipps
Tipps, die Ihnen die unbekannten Seiten der Region zeigen 8

Zu Gast in Kenia, Tansania und auf Sansibar 10

Übernachten	12
Essen und Trinken	14
grüner reisen	18
Einkaufen	22
Feste und Events	26
Sport und Strände	28
Familientipps	32

Unterwegs in Kenia, Tansania und auf Sansibar

34

Mombasa und Küste	36
Nairobi und das Hochland	52
Kenias Nationalparks	68
Im Fokus – Wandern mit den Massai	86
Rift Valley und der Westen	88
Nord-Tansania	98
Sansibar	108

Touren und Ausflüge

118

Von Mombasa nach Malindi	120
Mit der Dhow rund um Lamu	123
Expedition zum Turkana-See	124

Wissenswertes über Kenia, Tansania und Sansibar 128

Auf einen Blick	130	Kartenlegende	145
Geschichte	132	Kartenatlas	146
Sprachführer Englisch	134	Kartenregister	154
Kulinarisches Lexikon	136	Orts- und Sachregister	157
Reisepraktisches von A–Z	138	Impressum	160