

Vorwort	11
Reisehöhepunkte	12
Das Wichtigste in Kürze	14
Entfernungstabelle	16
Reiseplanung	17
<b>LAND UND LEUTE</b>	23
Zahlen und Fakten	24
<b>Geographie</b>	25
Tansanias hohe Berge und tiefe Täler	26
Tansanias große Seen und Flüsse	27
Landschaft und Wildnis	28
Klimazonen und Temperaturen	30
Die Pflanzenwelt	31
Die Tierwelt	34
<b>Natur und Umwelt</b>	37
Verhalten und Regeln in den Schutzgebieten	37
Schutzgebiete nach Größe	39
Jagdsafaris und Wilderei	40
Bedrohte Tierarten	41
Umweltschutz	43
Klimawandel	44
<b>Geschichte Tansanias</b>	46
Auf den Spuren der ersten Menschen	46
Vor 3000 Jahren – Bantus und Niloten	47
Vor 2000 Jahren – Ankunft ara- bischer und persischer Seefahrer	47
Vor 500 Jahren – Die Portugiesen mit Vasco da Gama	48
Vor 300 Jahren – Der Sultan von Oman	48
Vor 170 Jahren - Die Missionierung Afrikas	49
Vor 130 Jahren – Die Kolonialzeit	52
Vor 100 Jahren – Die britische Kolonie	55
Vor 60 Jahren – Die Unabhängigkeit	56
Aus Tanganyika wird Tansania	57

Die Amtszeit des ersten tansanischen Präsidenten Julius Nyerere	58
Vom Sozialismus zum Kapitalismus	60
<b>Politik und Wirtschaft heute</b>	64
Internationale Beziehungen	64
Internationale Zusammenarbeit	65
Wirtschaft und Beschäftigung	66
Infrastruktur und Verkehrsnetz	71
<b>Bevölkerung und Gesellschaft</b>	75
Einfluss der Großfamilie	75
Rolle der tansanischen Frauen	78
Einfluss der Medien	79
Dilemma der Besserverdienenden	80
Landessprache Swahili	81
Bildungswesen	83
Gesundheitswesen	85
Religion	88
<b>Völker und Kulturen</b>	96
Veränderung der Kulturen	97
Masai	98
Buschmänner – Hadzabe	101
<b>Kunst und Kunsthandwerk</b>	103
Makonde-Kunst	103
Tinga-Tinga-Malerei	106
Tansanische Musik	106
Festivals und Veranstaltungen	111
Literatur	113
Tansanische Filmindustrie	115
Tanz und Theater	117
<b>DIE GROSSEN STÄDTE</b>	121
<b>Dodoma – die Hauptstadt</b>	
<b>Tansanias</b>	122
Weinbau in Dodoma	123
Geschichte der Stadt	123
<b>Dar es Salaam – die größte Stadt des Landes</b>	125
Geschichte der Stadt	125
Wetter und beste Reisezeit	129
Überblick über die Stadtteile	129

<b>Kinondoni und die nördliche Küstenregion</b>	131
Geschäftsviertel Ilala	135
Stadtteil Temeke	138
Stadtteil Kigamboni	138
Stadtteil Ubungo	139
Dar es Salaams Inseln	140
Hafen von Dar es Salaam	141
Julius Nyerere International Airport	142
Dar es Salaams Sehenswürdigkeiten	143
Märkte und Shopping-Center	147
Nachtleben, Bars und Restaurants	148
<b>DER NORDEN</b>	151
<b>Höhepunkte Nordtansanias</b>	152
Reiseplanung im Norden	153
Northern Circuit	153
Beste Reisezeit im Norden	154
<b>Nordtansania erleben</b>	155
Arusha	155
Salzsee Lake Duluti	163
Arusha-Nationalpark	163
Besteigung des Mount Meru	168
Vorbereitung und Kosten der Mount Meru-Besteigung	171
Tarangire-Nationalpark	173
Lake-Manyara-Nationalpark	182
Die Kleinstadt Karatu	186
Salzsee Lake Eyasi	188
Ol Doinyo Lengai	193
Salzsee Lake Natron	195
Ngorongoro-Krater	197
Olduvai-Schlucht – Great Rift Valley	205
Serengeti-Nationalpark	206
Serengetis Great Migration	214
<b>Moshi und die Kilimanjaro-Region</b>	218
Stadt Moshi	218
Kikuletwa Hot Springs	224
Die Seen Lake Chala und Lake Jipe	224
Mkomazi-Nationalpark	226
Kilimanjaro-Nationalpark	228
Besteigung des Kilimanjaro	232

Ausrüstung für den Kilimanjaro	236
Die verschiedenen Bergrouten	238
<b>DER OSTEN</b>	<b>245</b>
<b>Höhepunkte Osttansanias</b>	<b>246</b>
<b>Usambara-Berge</b>	<b>247</b>
Sanfter Tourismus an den Hängen der Gebirgskette	248
Völker Usambaras	248
Geschichte der Usambara-Region	249
Die Usambara-Region heute	251
Wandern in den Usambara-Bergen	252
Kulturtourismus	254
Lushoto	254
<b>Swahili-Küste</b>	<b>256</b>
Geschichte der Swahili-Küste	256
Die Swahili-Küste heute	257
Die Stadt Tanga	259
Die Stadt Pangani	265
Saadani-Nationalpark	269
Die Stadt Bagamoyo	273
Kilwa	277
Die südlichen Küstenstädte Lindi und Mtwara	279
<b>DER SÜDEN</b>	<b>283</b>
<b>Höhepunkte Südtansanias</b>	<b>284</b>
Reisen im Süden	284
Die Stadt Morogoro	285
Uluguru-Gebirgskette	287
Mikumi-Nationalpark	288
Selous Game Reserve (Nyerere-Nationalpark)	293
Udzungwa-Mountain-Nationalpark	299
Region Iringa	301
Isimila Stone Age Site	304
Ruaha-Nationalpark	305
Region Njombe	310
Region Ruvuma	311
Peramiho	313
Nyasa-See	316
Region Mbeya	320
Die Stadt Matema	323

<b>DER WESTEN</b>	325
<b>Höhepunkte Westtansanias</b>	326
Der Lake Victoria	326
Die Stadt Mwanza	329
Rubondo-Island-Nationalpark	333
Die Städte Geita und Bukoba	335
Tanganjikasee	338
Katavi-Nationalpark	341
Mahale-Nationalpark	344
Gombe-Stream-Nationalpark	347
Die Stadt Tabora	348
<b>DIE TANSANISCHEN INSELN</b>	353
<b>Sansibar</b>	354
Insel Sansibar – »Unguha«	355
Organisation und Anreise	355
Geschichte der Insel Sansibar	362
Sansibar heute	365
Stone Town	365
Aktivitäten um Stone Town	373
Nordküste Sansibars	377
Tauch-Paradies an der Nordküste Sansibars	379
Ostküste Sansibars	380
Kitesurf-Paradies an der Ostküste Sansibars	386
Südküste Sansibars	388
<b>Insel Pemba</b>	389
Geschichte der Sklaveninsel	391
Aktivitäten auf Pemba	391
Die Hauptstadt Chake Chake	392
Wete und Umgebung	393
Misali Island	393
Tauchparadies Pemba	395
<b>Insel Mafia</b>	396
Geschichte Mafias	398
Mafia Marine Park	400
<b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	401
Reisevorschlag Nordtansania	418
Reisevorschlag Südtansania	419

**ANHANG**

Die Autoren	424
Register	
Kartenregister	
Bildnachweis	
Karten- und Zeichenlegende	

**EXTRA**

Bernhard Grzimek	45
Der bekannteste Afrika-Missionar: Dr. David Livingstone	51
Bibi Titi Mohammed – eine der ersten Politikerinnen Tansanias	63
Simba, Hakuna Matata, Rafiki und Jambo	82
Geschichte des Wunderheilers Babu wa Loliondo	92
Tansanit – der bekannteste Edelstein des Landes	105
Tarangire – der Elefantenpark	176
Abendessen bei Mama Dinner	180
Lebensweise der Datoga	192
Fausta, die wohl älteste Nashorn- dame der Erde	203
Der Gepard – das schnellste Tier der Erde	211
Das Chagga-Volk	222
Meine persönliche Kilimanjaro- Besteigung via Marangu-Route	240
Grün, grüner, Chamäleon	253
Bei den Masai in Mikumi	292
Reisen und Gutes tun in der Stadt Iringa	303
Die Ngonis auf dem Weg von Südafrika nach Norden	312
Das ökologische Desaster des Lake Victoria	336
Jane Goodall und die Schimpansen im Gombe-Nationalpark	350
Berühmte Menschen aus Sansibar	372
Die omanisch-sansibarische Prinzessin Emily Ruete	376