

# Wissenswertes über Kenia und Tansania

<b>Diesseits von Eden – Willkommen in Ostafrika</b>	10
Steckbrief Kenia	12
Steckbrief Tansania	14
<b>Natur und Umwelt</b>	16
<b>Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik</b>	36
<b>Geschichte</b>	46
Zeittafel	54
<b>Gesellschaft und Alltagskultur</b>	56
<b>Architektur, Kunst und Kultur</b>	64
Architektur	64
Musik	64
Literatur	66
Malerei und Kunsthandwerk	67
<b>Essen und Trinken</b>	71
Kulinarisches Lexikon	76

# Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	80
Reise- und Routenplanung	86
Anreise und Verkehr	91
Unterkunft	96
Sport und Aktivurlaub	98
Einkaufen	101
Ausgehen	102
Gut zu wissen	103
Reisekasse und Reisebudget	106
Reisezeit und Reiseausrüstung	108
Gesundheit und Sicherheit	111
Kommunikation	114
Sprachführer	116
Glossar	118

# Unterwegs in Kenia und Tansania

## 1 Nairobi und das Hochland von Kenia

<b>Auf einen Blick: Nairobi und das Hochland von Kenia</b>	124
<b>Nairobi und Umgebung</b>	126
Nairobi	126
Aktiv unterwegs: Art Safari – auf Kunstpfaden durch Nairobi	136
Tagesausflüge in die Umgebung	147
Aktiv unterwegs: Zu Fuß durch die Ngong-Berge	150
Aktiv unterwegs: Auf dem Drahtesel zu Giraffen und Zebras	156
 <b>Mt. Kenya und das Zentrale Hochland</b>	158
Von Nairobi nach Meru	158
Meru National Park	160
Aktiv unterwegs: Rafting in den Strudeln der wilden Flüsse	161
Aktiv unterwegs: Hoch zu Ross durch die Savanne	162
Laikipia-Plateau	163
Mt. Kenya National Park	165
Nanyuki und Naro Moru	169
Die Aberdares	171

## 2 Der Norden und Westen Kenias

<b>Auf einen Blick: Der Norden und Westen Kenias</b>	176
<b>Zum Lake Turkana</b>	178
Die Ostroute zum Lake Turkana	179
Die mittlere und kürzeste Route zum Lake Turkana	181
Aktiv unterwegs: Zu Fuß ans Jademeer	184
Lake Turkana	187
Lodwar und die Westseite	189
 <b>Lake Victoria und Kenias Westen</b>	190
Nakuru und Umgebung	190
Lake Bogoria und Lake Baringo	192
Durch das Kerio Valley nach Eldoret	194
Kitale	197
Mt. Elgon National Park	198
Kakamega Forest National Reserve	198
Kakamega · Lake Victoria	200

In der Provinz Nyanza	202
Aktiv unterwegs: Zu den Felsmalereien der Abasuba	204

### 3 Kenias Süden und die Küste

<b>Auf einen Blick: Kenias Süden und die Küste</b>	210
<b>Safaris im Süden</b>	212
Zum Lake Magadi	213
Masai Mara National Reserve	218
Amboseli National Park	221
Zum Kilimanjaro von Oloitokitok	222
<b>Durch die Ostprovinz</b>	224
Machakos und die Ukambani-Berge	225
Chyulu Hills National Park	226
Tsavo National Park	226
<b>Entlang der Küste des Indischen Ozeans</b>	230
Mombasa	231
Von Mombasa nach Malindi	239
Aktiv unterwegs: Fahrradtour entlang der Küste	241
Watamu und Malindi	244
Marafa	249
Tana River Delta · Lamu	250
Die Küste südlich von Mombasa	256
Aktiv unterwegs: Auf der Dhau zu Delfinen	263

### 4 Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia

<b>Auf einen Blick: Tansanias Küste,</b>	
<b>Sansibar, Pemba und Mafia</b>	266
<b>Dar-es-Salaam</b>	268
Stadtgeschichte	269
In der Innenstadt	269
Nördlich der Innenstadt	273
Am Südstrand	275
<b>Die nördliche Küste</b>	282
Bagamoyo	282
Saadani National Park	286
Tanga	288
Von Muheza nach Pangani	290

Pangani	290
Ushongo Beach	291
<b>Die südliche Küste</b>	294
Die drei Kilwas	294
Südlich von Kilwa	296
<b>Die Inseln: Sansibar, Pemba, Mafia</b>	298
Geschichte Sansibars	298
Bevölkerung, Religion, Kultur	300
Insel Sansibar (Unguja)	300
Stone Town	302
Sansibars Nordwest- und Nordküste	312
Aktiv unterwegs: Auf den Spuren der Prinzessin Salme	313
Sansibars Ostküste	316
Von Stone Town in den Süden	319
Pemba	321
Mafia	322

## 5 Tansanias Norden

<b>Auf einen Blick: Tansanias Norden</b>	328
<b>Das nördliche Berg- und Hügelland</b>	330
Moshi	330
West Kilimanjaro	334
Von Moshi zum Lake Chala	336
Mt. Kilimanjaro	336
Aktiv unterwegs: Zu Besuch bei den Massai von Olpopongi	337
Durch das Hügelland südwärts	343
Aktiv unterwegs: Wandern in und um Lushoto	344
<b>Safaris im Norden</b>	348
Arusha und Umgebung	349
Arusha National Park mit Mt. Meru	357
Aktiv unterwegs: Durch Märchenwald, Orchideen und Büffelherden auf den Mt. Meru	358
Tarangire National Park	361
Lake Manyara National Park	365
Ol Doinyo Lengai und Lake Natron	370
Rund um den Ngorongoro Crater	372
Aktiv unterwegs: Mit Packeseln und Massai zu Fuß durch die Crater Highlands	376
Serengeti National Park	381

## **6 Tansanias Westen und Süden**

<b>Auf einen Blick: Tansanias Westen und Süden</b>	<b>392</b>
<b>Lake Tanganyika und Lake Victoria</b>	<b>394</b>
Lake Tanganyika	394
Lake Victoria	400
<b>Safaris im Süden und die Southern Highlands</b>	<b>408</b>
Selous Game Reserve	409
Aktiv unterwegs: Fußsafari im Selous Game Reserve	411
Über die Uluguru-Berge nach Morogoro	412
Morogoro und Umgebung	412
Mikumi National Park	413
Aktiv unterwegs: Wanderung zu den Sanje-Wasserfällen in den Udzungwa Mountains	414
Udzungwa Mountains National Park	416
Iringa und Isamila	418
Ruaha National Park	419
Mbeya und Umgebung	421
Aktiv unterwegs: Schiffstour auf dem Malawi-See	422
Lake Malawi	422
<b>Register</b>	<b>426</b>
<b>Abbildungsnachweis/Impressum</b>	<b>432</b>