

Vorwort	13
Reisehöhepunkte	14
Das Wichtigste in Kürze	16
 <b>LAND UND LEUTE</b>	 18
Kenia: Zahlen und Fakten	20
 <b>Geographie und Umwelt</b>	 21
Der Große Grabenbruch	21
Berge und Täler	22
Küste	24
Klima und Reisezeit	24
Vegetation und Tierwelt	27
Naturschutzgebiete	29
 <b>KWS-Nationalparks und Safari</b>	 34
Nützliche Informationen	37
Guides und Ranger	37
Zelten und Bandas	37
Der Kenia-Safari-Kodex	38
Auf Safari	38
Kartenmaterial	39
 <b>Geschichte</b>	 40
Paläontologie und Frühgeschichte	41
Frühe Besiedlung	
und Migrationsbewegungen	43
Geschichte der Swahili-Küste	44
Die Kolonisierung Kenias	50
Erster Weltkrieg	52
Zweiter Weltkrieg	52
Unabhängigkeit	53
Die Republik Kenia	54
 <b>Politik und Wirtschaft</b>	 55
Bevölkerung	55
Staatsform	58
Innenpolitische Konflikte	58
Wirtschaft heute	59
Landwirtschaft	59
Energiesektor	61
Tourismus	62
Jua Kali – der informelle Sektor	63

<b>Religion und Gesellschaft</b>	64
Christliche Kirchen und Glaubensrichtungen	65
Ethnische Religionen	66
Islam	67
Hinduismus und andere indische Religionen	68
Die Ethnien Kenias	69
Die Sprachen Kenias	74
 <b>Kultur und Kunst</b>	 76
Literatur	76
Musik und Tanz	78
Festivalkalender	81
Sport	85
 <b>Speisen und Getränke</b>	 88
Swahili-Küche, Indische Küche	89
Getränke	90

## **NAIROBI UND UMGEBUNG** 92

<b>Nairobi</b>	94
Geschichte der Stadt	95
Orientierung	100
Sicherheit	101
Stadtzentrum	101
Langata und Karen	104
Kunstgalerien und Kulturzentren	108
Stadtbesichtigungs-Tipps	109
 <b>Nairobi-Informationen</b>	 112
Allgemeine Informationen	112
An- und Abreise	113
Unterwegs in Nairobi	116
Unterkünfte	118
Gastronomie	119
Sehenswürdigkeiten	124
Nairobi am Abend	125
Nairobi bei Nacht	126
Veranstaltungen und Feste	127
Einkaufen	128
Für Kinder, Sport und Freizeit	130
Ärztliche Hilfe	131

<b>Sehenswertes in der Umgebung von Nairobi</b>	132
Nairobi National Park	132
Kaffeetouren	135
The Forest	135

## **RIFT VALLEY** 136

Unterwegs im Ostafrikanischen Grabenbruch	138
--	-----

<b>Naivasha und Lake Naivasha</b>	140
Lake Naivasha	140
Kilimandegge Sanctuary und Kenya Bird of Prey Trust	144
Elsamere Conservation Centre	145

<b>Hell's Gate National Park</b>	150
Der Naturraum Hell's Gate	151
Tierwelt im Nationalpark	152
Vegetation und Klima	152
Unterwegs im Nationalpark	152

<b>Mount Longonot National Park</b>	155
-------------------------------------	-----

<b>Lake Elementaita</b>	157
-------------------------	-----

<b>Nakuru</b>	160
---------------	-----

<b>Lake Nakuru National Park</b>	162
Tierwelt im Nationalpark	162
Vegetation und Klima	164
Unterwegs im Nationalpark	164

<b>Lake Baringo</b>	166
Tierwelt	166
Insel Ol Kokwe	167
Orte am Lake Baringo	167
Tagesausflug zum Lake Bogoria	167

## **DAS ZENTRALE HOCHLAND** 170

Überblick	172
-----------	-----

Nyeri	172
<b>Aberdare National Park</b>	175
Tierwelt	178
Vegetation	179
Klima	181
Im Park unterwegs	181
Naro Moru	185
Nanyuki	186
Chogoria	190
<b>Mount Kenya National Park</b>	191
Der Naturraum Mount Kenya	192
Tierwelt im Nationalpark	193
Vegetation	194
Klima	195
Trekking im Nationalpark	195
<b>Die Umgebung vom Mount Kenya</b>	200
Olepangi Farm	200
Ragati Conservancy	200
Meru	202
<b>Meru National Park</b>	204
Tierwelt im Nationalpark	204
Vegetation, Klima	206
Unterwegs im Nationalpark	207
<b>Nyahururu</b>	210
<b>Laikipia</b>	211
Ol Pejeta Conservancy	212
Mugie Conservancy	216
El Karama Conservancy	219
<b>DER NORDEN</b>	222
Der Norden Kenias	225
Sicherheitslage	226
Isiolo	227
<b>Samburu und Buffalo Springs National Reserves</b>	229
Tierwelt	229

Vegetation	232
Klima	232
Unterwegs	
in den Nationalreservaten	232
Umoja	233
Reteti Elephant Sanctuary	236
<b>Marsabit</b>	238
<b>Marsabit National Park</b>	241
Die Tierwelt	242
Vegetation	243
Klima	244
Im Park unterwegs	244
<b>Über Laisamis zum Lake Turkana</b>	247
<b>Lake Turkana</b>	248
Fauna	249
Wiege der Menschheit	249
Loyangalani	250
El Molo Bay	252
South Island National Park	253
Sibiloi National Park	253
<b>DER SÜDEN</b>	254
Überblick	257
<b>Maasai Mara National Reserve</b>	258
Der Naturraum Transmara	260
Die große Migration	260
Tierwelt im Nationalpark	262
Vegetation	263
Klima	264
Im Naturschutzgebiet unterwegs	264
<b>Amboseli National Park</b>	271
Mensch und Natur	272
Die Tierwelt	273
Vegetation, Klima	273
Im Park unterwegs	273
<b>Tsavo National Park</b>	277
Der Naturraum Tsavo	277

Die Tierwelt	278
Vegetation	281
Klima	281
Im Tsavo East unterwegs	281
In Tsavo West unterwegs	285
Voi	290

## **DIE KÜSTE** 294

Überblick	296
Küstenklima und Besuchszeiten	297

<b>Mombasa</b>	301
Geschichte der Stadt	301
Orientierung	304
Sicherheit	305
Altstadt	305
Fort Jesus	307
Die Altstadtgasse Ndia Kuu	307
Shree Parshva Vallabh Jain Temple	307
Mackinnon Market	308
Die Tusks	308
Nyali und Bamburi	308
Mombasa Marine National Park & Reserve	311

<b>Mombasa-Informationen</b>	312
Allgemeine Informationen	312
An- und Abreise	312
Unterwegs in Mombasa	314
Unterkünfte	314
Gastronomie	316
Sehenswürdigkeiten	317
Mombasa am Abend	318
Mombasa bei Nacht	318
Einkaufen	318
Für Kinder	320
Sport und Freizeit	320
Ärztliche Hilfe	320

<b>Südlich von Mombasa</b>	321
Sicherheit	323
Ukunda	323
Diani Beach	323
Galu Beach	327

Msambweni	335
Die Umgebung von Msambweni	336
Kisite-Mpunguti Marine National Park	337
<b>Nördlich von Mombasa</b>	337
Sicherheit	338
Kilifi	338
Mnarani Ruins	339
<b>Watamu</b>	341
Watamu Marine National Park & Reserve	342
Arabuko Sokoke Forest Reserve	343
Die Ruinen von Gede	346
Watamu Snake Farm	347
<b>Malindi</b>	351
Geschichte der Stadt	351
Sehenswürdigkeiten	353
Malindi Marine National Park & Reserve	354
<b>Lamu-Archipel</b>	358
Lamu Island	358
<b>DER WESTEN</b>	364
Überblick	366
Kakamega	366
<b>Kakamega Forest National Reserve</b>	368
Die Tierwelt	368
Vegetation	370
Klima	370
Im Nationalreservat unterwegs	371
<b>Lake Victoria</b>	372
Flora und Fauna	374
<b>Kisumu</b>	376
Kisumu Museum	377

Impala Sanctuary	377
Hippo Point	378
Kibuye Market	378
Die Umgebung von Kisumu	382

<b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	384
-------------------------------	-----

## **ANHANG**

Hilfsorganisationen und -projekte	413
Sprachführer Swahili	416
Informationen im Internet	425
Literatur und Film	425
Über die Autorin	428
Danksagung	429
Register	430
Bildnachweis	436
Kartenregister	436
Karten- und Zeichenlegende	444

## **EXTRA**

Mama Miti	
– Die Mutter der Bäume	33
Afrikas geraubte Kunst	49
Volk, Stamm oder Ethnie?	57
Kenianische Rezepte	91
Das Elfenbein-Komplott	106
Konflikte zwischen Mensch und Nilpferd am Naivashasee	142
Die wechselhafte Geschichte der Aberdare-Berge	177
Die Ethnie der Samburu	235
Die Ethnie der Rendille	240
Die Ethnie der Somali	246
Die Ethnie der Maasai	269
Die Menschenfresser von Tsavo	280
Die Kulturen der Tsavo-Region	284
Die Ethnien der kenianischen Küste	299
Schildkröten-Schutz an der kenianischen Küste	326
Beachboys und Beachgirls	334
Die Ethnie der Luo	381