

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

Religion und Gesellschaft	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
Kultur und Kunst	76
Literatur	76
Musik und Tanz	78
Festivalkalender	81
Sport	85
Speisen und Getränke	88
Swahili-Küche, Indische Küche	89
Getränke	90
NAIROBI UND UMGEBUNG	92
Nairobi	94
Geschichte der Stadt	95
Orientierung	100
Sicherheit	101
Stadtzentrum	101
Langata und Karen	104
Kunstgalerien und Kulturzentren	108
Stadtbesichtigungs-Tipps	109
Nairobi-Informationen	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

Sehenswertes in der Umgebung	
von Nairobi	132
Nairobi National Park	132
Kaffeetouren	135
The Forest	135
RIFT VALLEY	136
Unterwegs im Ostafrikanischen Grabenbruch	138
Naivasha und Lake Naivasha	140
Lake Naivasha	140
Kilimandege Sanctuary und Kenya Bird of Prey Trust	144
Elsamere Conservation Centre	145
Hell's Gate National Park	150
Der Naturraum Hell's Gate	151
Tierwelt im Nationalpark	152
Vegetation und Klima	152
Unterwegs im Nationalpark	152
Mount Longonot National Park	155
Lake Elementaita	157
Nakuru	160
Lake Nakuru National Park	162
Tierwelt im Nationalpark	162
Vegetation und Klima	164
Unterwegs im Nationalpark	164
Lake Baringo	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
Aberdare National Park	175
Tierwelt	178
Vegetation	179
Klima	181
Im Park unterwegs	181
Naro Moru	185
Nanyuki	186
Chogoria	190
Mount Kenya National Park	191
Der Naturraum Mount Kenya	192
Tierwelt im Nationalpark	193
Vegetation	194
Klima	195
Trekking im Nationalpark	195
Die Umgebung	
vom Mount Kenya	200
Olepangi Farm	200
Ragati Conservancy	200
Meru	202
Meru National Park	204
Tierwelt im Nationalpark	204
Vegetation, Klima	206
Unterwegs im Nationalpark	207
Nyahururu	210
Laikipia	211
Ol Pejeta Conservancy	212
Mugie Conservancy	216
El Karama Conservancy	219
DER NORDEN	222
Der Norden Kenias	225
Sicherheitslage	226
Isiolo	227
Samburu und Buffalo Springs	
National Reserves	229
Tierwelt	229

Vegetation	232
Klima	232
Unterwegs	
in den Nationalreservaten	232
Umoja	233
Reteti Elephant Sanctuary	236
 Marsabit	238
 Marsabit National Park	241
Die Tierwelt	242
Vegetation	243
Klima	244
Im Park unterwegs	244
 Über Laisamis zum Lake Turkana	247
 Lake Turkana	248
Fauna	249
Wiege der Menschheit	249
Loyangalani	250
El Molo Bay	252
South Island National Park	253
Sibiloi National Park	253
 DER SÜDEN	254
Überblick	257
 Maasai Mara National Reserve	258
Der Naturraum Transmara	260
Die große Migration	260
Tierwelt im Nationalpark	262
Vegetation	263
Klima	264
Im Naturschutzgebiet unterwegs	264
 Amboseli National Park	271
Mensch und Natur	272
Die Tierwelt	273
Vegetation, Klima	273
Im Park unterwegs	273
 Tsavo National Park	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
Mombasa	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
Mombasa-Informationen	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
Südlich von Mombasa	321
Sicherheit	323
Ukunda	323
Diani Beach	323
Galu Beach	327

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

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

REISETIPPS VON A BIS Z 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