

# Landesinformationen: Uganda

## Übersicht

Eckdaten des Landes .....	1
Allgemeine Informationen.....	1
Einreise- und Einfuhrbestimmungen.....	4
Transport .....	4
Sicherheitssituation.....	5
Gesundheitstipps.....	6
Umweltsituation.....	8
Klima .....	8
Ausrüstungsliste .....	8
Kontaktadressen.....	9
Literatur.....	10
Internetlinks .....	10

## Eckdaten des Landes

<b>Kontinent:</b>	Afrika
<b>Hauptstadt:</b>	Kampala
<b>Amtssprache:</b>	Swahili und Englisch
<b>weitere Sprachen:</b>	Luganda
<b>Währung:</b>	Uganda-Schilling
<b>Zeitdifferenz:</b>	UTC +3 Std.
<b>Flugzeit:</b>	Knapp 13 Std
<b>Telefonvorwahl:</b>	+256

## Allgemeine Informationen

### Wirtschaftlicher Entwicklungsstand

Besonders in den letzten Jahren hat sich die Wirtschaft in Uganda stark verbessert. Besonders im Süden und in der Mitte des Landes prosperiert die Wirtschaftslage.

Wie alle anderen ist auch dieses Land stark vom Klimawandel betroffen. Wenn sich nichts ändert wird in nur wenigen Jahren das Exportprodukt Kaffee, welches in Uganda mit 20-30% zu einem der Hauptexportprodukte gehört, wegfallen da ein dortiger Kaffeeanbau nicht mehr möglich sein wird.

### Geografische Lage

Uganda ist ein sehr vielseitiges Land in Ostafrika. Das Spektrum reicht von Seen, dem Weißen Nil, über Urwälder bis hin zu Savannen. Durch die südliche Landeshälfte verläuft der Äquator. Mit Höhenlagen zwischen 600m und 5100m über dem Meeresspiegel wird auch hier die Vielfalt der Landschaft sichtbar.

Die ursprüngliche Fauna ist am ehesten noch in den Nationalparks erhalten, dort jedoch auch durch die Bürgerkriegsentwicklungen beeinträchtigt. Der Murchison Falls National Park und der Queen Elizabeth National Park sind die zwei bedeutendsten Naturschutzgebiete. Hier können noch Safaris mit Pirschfahrten zur Wildbeobachtung durchgeführt werden. Nahezu nur in Uganda heimisch ist der Uganda-Kob (*Kobus thomasi*), eine Antilopenart aus der Gattung der Wasserböcke. Das Wappentier, der Kronenkranich, ist besonders rund um den Viktoriasee noch häufig zu sehen.

### Geschichte

Ab dem 17. Jahrhundert gewann Buganda am Nordwestufer des Viktoriasees gelegen, an Einfluss.

Im Jahr 1896 wurde das ganze Gebiet des heutigen Ugandas britisches Protektorat und die Entwicklung des Landes, vor allem in den Bereichen Gesundheit und Bildung, beschränkte sich zum Großteil auf den Süden des Landes, während der Norden vernachlässigt wurde.

Die Koloniale Wirtschaft beschränkte sich zunächst auf den landwirtschaftlichen Anbau von Exportgütern, wie Baumwolle und Kaffee. Anders als in Kenia blieb die Zahl der europäischen Siedler äußerst gering, so dass das landwirtschaftlich genutzte Land zum großen Teil in den Händen der lokalen Bevölkerung und ihrer Aristokratie blieb. Nach der teilweisen Erschließung des Landes, die durch den Bau der Eisenbahnen durch die Britische Kolonialverwaltung kam, emigrierten zahlreiche Asiaten nach Uganda. Sie setzten im Handel und begrenzten auch in der Industrialisierung deutliche Akzente.

Am 9. Oktober 1962 wurde der damalige König von Buganda, Sir Edward Mutesa zum Staatspräsidenten der unabhängigen föderativen Republik Uganda. Ugandas wirtschaftlicher und demokratischer Transformationsprozess wurde durch widersprüchliche Entwicklungen geprägt. Der positiven Eröffnung des demokratischen Raumes stehen Rückschläge, teilweise verursacht durch den autoritären Führungsstil der Regierung, gegenüber.

Seit 1986 ist nun Museveni Präsident von Uganda. Unter ihm sank die AIDS-Rate seit den 80er Jahren von 16% auf 4%. Desweiteren wird aktiv gegen Menschenrechtsverletzungen, wie z.B. Vergewaltigungen etc. vorgegangen. Eine positive Entwicklung ist demnach wahrzunehmen.

### Bevölkerung

Es leben rund 35 Mio. Menschen in Uganda, wobei gerade im Süden des Landes die Bevölkerungsdichte sehr hoch ist. Mehr als die halbe Bevölkerung ist jünger als 15 Jahre und zählt damit zur im Durchschnitt jüngsten der Erde. Auch das Bevölkerungswachstum ist mit seinen 3,2% jährlich vorne mit dabei. Das heißt eine Ugandische Frau gebärt statistisch gesehen durchschnittlich 7,1 Kinder.

Die Bevölkerung Ugandas ist überwiegend sehr freundlich. Sie schaffen es den Gästen immer das Gefühl zu geben, dass sie herzlich willkommen sind, sodass jeder sich wohl fühlt. Ugander sind außerdem sehr humorvolle Menschen die viel lachen. Das ist sehr schön zu sehen.

Denn auch wenn es wirtschaftlich langsam besser wird in dem Land, scheint dies bei der Bevölkerung noch nicht ganz angekommen zu sein. So versuchen viele durch eine Heirat in den „reichen Westen“ fliehen zu können. Jedoch werden sie dabei nicht unfreundlich oder penetrant.

Anders als in Deutschland wird es in Uganda mit der Pünktlichkeit nicht ganz so genau genommen. Denken Sie daran, wenn Sie Ihren Tag planen wollen.

Ugander sind sehr gläubige Menschen und so steht der Respekt vor dem Alter und geistlichen Menschen oft im Vordergrund. Außerdem sind Gäste sehr gerne gesehen, stets willkommen und genießen besondere Vorzüge.

### Religion

Rund 80% der Ugander gehören dem christlichen Glauben an, davon bekennen sind ca. 39% zur römisch-katholischen und 32% zur anglikanischen Kirche. Nur noch rund 0,1% der Bevölkerung sind offiziell Anhänger einer traditionellen afrikanischen Religion. Jedoch stehen die Religionen zurzeit durch den starken Einfluss, besonders durch die USA, in einem Wandel.

### Sprache

Grundkenntnisse im Englischen sind in Uganda empfehlenswert. In Hotels und touristischen Einrichtungen wird vielfach Englisch gesprochen. Swahili, als zweite Amtssprache, wird fast ausschließlich von der Polizei und dem Militär genutzt.

### Küche

Eine traditionelle Hauptspeise ist *Matooke*. Diese gedämpften Kochbananen gelten als das Nationalgericht Ugandas. Auch *Pocho* (Maismehlbrei), Süßkartoffeln, Reis, Cassava und Kürbis gelten als beliebte Gerichte und werden auch gerne kombiniert. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es das sogenannte Chapati, in Öl gebackenes Fladenbrot. Das Chikomando, zerschnittener Chapati mit Linseneintopf, ist eher was für den schmalen Geldbeutel.

### Strom

Die Mitnahme eines Adapters wird empfohlen, da in Uganda Stecker des Typs G eingesetzt werden, welche mit deutschen Stern nicht kompatibel ist. Die Netzspannung beträgt 240 Volt Wechselstrom. Zum Laden von Kameras empfiehlt es sich gegebenenfalls einen Transformator mitzunehmen.

### Kleidung/Wäsche

In Uganda benötigen Sie eine Mischung aus leichter, atmungsaktiver Kleidung mit kurzen und langen Hosen. Für kühle Abende im Hochland eignen sich auch ein Pullover und/oder eine Jacke. Gute Wanderschuhe für Wanderungen durch die dichten Wälder und dunkle Kleidung zur Beobachtung von Gorillas ist von Vorteil.

In vielen Hotels können Sie - auch während der Rundreise - Ihre Wäsche zum Waschen abgeben. Außerdem gibt es überall schöne T-Shirts zu kaufen. Sie brauchen also nicht so viel Kleidung mitzunehmen!

### Währung/Geld

Die offizielle Währung ist der Uganda-Schilling (UGX).

1 € entsprechen aktuell ca. 4.020 UGX.

Der Umtausch von Euro oder USD in Landeswährung ist am internationalen Flughafen Entebbe, in Kampala und in größeren Städten möglich. US-Dollar werden landesweit nur akzeptiert bzw. gewechselt, wenn es sich um neue Scheine (ab 2013) handelt. Reiseschecks erzielen einen ungünstigen Umtauschkurs und können nur in größeren Städten eingelöst werden. Daher ist hiervon abzuraten. Kreditkarten werden von Fluggesellschaften, sowie von Hotels und Touristenunterkünften der gehobenen Kategorie akzeptiert.

An Geldautomaten verschiedener Banken kann mit der Visa-Karte Bargeld abgehoben werden, an Geldautomaten der Stanbic Bank und einiger anderer Banken auch mit der EC-Karte (Maestro). Diese Möglichkeit ist nicht immer verfügbar. Der Höchstbetrag, der mit Kredit- oder EC-Karte abgehoben werden kann, schwankt zwischen 250.000,- und 700.000,- UGX pro Tag. Aber seien Sie vorsichtig! Es gibt recht viel Kreditkartenmissbrauch in Uganda. Und ein Aufschlag von mehreren Prozenten bei Zahlung mit Karte ist durchaus üblich. Also lieber genügend Bargeld dabei haben. Um im Verlustfall schnell handeln zu können, sollten die Nummern der Kreditkarten sowie die jeweiligen Telefonnummern der Ausgabeorganisationen separat notiert werden. Vergessen Sie nicht, die Telefonnummer Ihrer Kreditkartenfirma mitzunehmen, damit Sie die Karte bei Verlust sperren können. **Tauschen Sie jedoch nie bei Privatpersonen!**

### Telefonieren

Uganda verfügt über ein gutes Festnetz. Somit kann man in jedem Hotel gut telefonieren. Dies ist jedoch die teuerste Variante. Öffentliche Fernsprecher, sowie etliche Stände an den Straßen ermöglichen Ihnen ein deutlich günstigeres Telefonat.

Auch das Mobilfunknetz ist recht gut ausgebaut. Mit den drei Anbietern „Zain“, „MTN“ und „Mango“ haben Sie fast überall gutes Netz. Unser Tipp: Kaufen Sie sich für Ihr Handy vor Ort eine ugandische SIM-Karte. Das zum telefonieren benötigte Gesprächsguthaben gibt es an den zahllosen Telefonständen, als „Air time“ deklariert, zu kaufen. Die Preise für eine solche SIM-Karte liegen unter einem Euro. Also mit Abstand die günstigste Variante.

### Internet/WLAN

In gehobeneren Hotels gibt es meist eine kostenlose W-LAN Verbindung.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Internet-Cafés in den Städten - meist mit günstigen Tarifen.

### Trinkgeld

Selbstverständlich werden unsere Reiseleiter sowie auch die Fahrer von unserer Agentur fair und teils weit über dem Standardlohn bezahlt – was für travel-to-nature Bedingung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist. Dennoch ist das Trinkgeld – wie in vielen Branchen – eine zusätzliche Belohnung und eine Anregung, sich besonders um das Wohlergehen der Gäste zu kümmern. Wenn Sie mit dem Reiseleiter und seinen Leistungen zufrieden sind, empfehlen wir ein Trinkgeld zwischen 5-10 US-Dollar pro Erwachsenen und Tag und für den Fahrer etwa die Hälfte.

### Mitbringsel

Wenn Sie helfen wollen, setzen Sie sich mit einer Organisation in Verbindung, die einerseits den örtlichen Bedarf kennt und andererseits darauf achtet, was tatsächlich brauchbar ist.

### Einreise- und Einfuhrbestimmungen

Deutsche Staatsangehörige können nach Uganda für einen Urlaubsaufenthalt bis zu 90 Tagen mit einem Reisepass und einem im Vorfeld beantragten Visum einreisen. Zur Einreise benötigen Sie einen Reisepass, der noch mindestens 180 Tage nach Einreisedatum gültig sein muss und ein Visum, welches Sie über das Uganda E-Immigration System beantragen können. Für das Visum müssen Sie die eingescannten Passkopien, Passbilder, Gelbfieberimpfnachweis und gegebenenfalls andere Nachweise hochladen. Für dieses Visum wird eine Gebühr von 50 USD fällig (für East Africa Visa 100 USD, welches auch für Ruanda und Kenia gültig ist).

### Zoll

Sie dürfen pro Person jeweils eine Kamera, eine Videokamera und ein Laptop mit nach Uganda einführen. Alles was darüber hinausgeht, muss angemeldet werden. Für Journalisten und Personen aus der Filmbranche bestehen Ausnahmen. 200 Zigaretten, ein Liter alkoholische Getränke sowie 250 ml Parfum sind außerdem erlaubt. Eine rechtsverbindliche Auskunft über die Einfuhr- und Zollvorschriften finden Sie bei der Botschaft des Ziellandes. Die Kontaktadressen der zuständigen Botschaft finden Sie in den Kontaktdaten.

### Transport

#### Flugzeiten

Sollten Sie einen Flug bei uns gebucht haben, so beachten Sie bitte, dass die auf der Buchungsbestätigung vermerkten Flugzeiten unter Umständen nicht mehr aktuell sind. Bitte entnehmen Sie die aktuellen Flugzeiten für den Abflug ab Deutschland Ihrem Flugticket bzw. dem beigegefügten Flugplan. Für die Rückbestätigung der Flüge sind die Reisenden grundsätzlich selbst verantwortlich.

#### Flugüberbuchung

Da die Maschinen häufig genug überbucht sind, sollten Sie mehr als zwei Stunden vor Abflug am Flughafen sein. Selbstverständlich können Sie auch selbst, zumeist 24 Stunden vorher online einchecken. Ab dem Zeitpunkt, ab dem sie Ihre virtuelle Bordkarte als E-mail in der Hand halten, kann man ihnen den Zugang zum Flug nicht mehr verweigern. Sie können dann mit einer Bordkarte nicht mehr abgewiesen werden. Die Airline sucht in diesem Fall dann Freiwillige oder lässt alle am Flughafen eincheckenden Personen, die erst sehr spät zum Schalter kommen am Boden stehen. Vorteilhaft ist deshalb immer der Online Check in und eine Buchung über das Reisebüro.

#### Ausreisesteuer

In Uganda gibt es keine Ausreisesteuer. Denken Sie jedoch daran bei der Einreise die Visumsgebühr vorsichtshalber Bar am Flughafen dabei zu haben.

#### Rail & Fly

Jeder Reisende ist für seine rechtzeitige Anreise zum Flughafen selbst verantwortlich. Fahrplanauskünfte erhalten Sie auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de), unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1507090 oder bei dem ReiseService der Bahn unter der Rufnummer 01806/996633 (20ct/Anruf aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)

## Sicherheitssituation

Der Konsum von Alkohol ist nur in den entsprechenden Lokalitäten erlaubt, nicht auf öffentlichen Plätzen und der Straße. Auch das Rauchen ist in öffentlichen Bereichen weitgehend verboten und kann bei Verstößen zu Bußgeld oder Inhaftierungen führen. Drogendelikte und gleichgeschlechtliche sexuelle Beziehungen werden sofort geahndet. Auch ist das fotografieren von militärischen und sicherheitsrelevanten Einrichtungen nicht gestattet.

Wir möchten Sie bitten, folgende Tipps zu berücksichtigen, da es, wie in vielen anderen Urlaubsländern auch, eine starke Schneide zwischen Arm und Reich gibt sowie den ein oder anderen Gelegenheitsdieb.

- Bitte nehmen Sie immer alle Wertsachen aus dem Mietwagen sowie das GPS von der Scheibe
- Lassen Sie den Mietwagen nicht irgendwo stehen, sondern auf ausgewiesenen Parkplätzen mit Wachmann (davon gibt es viele, auch an den Nationalparks), bzw. an Orten, wo Sie den Wagen im Blickfeld haben.
- Sollten Sie einen platten Reifen haben, halten Sie an einem Ort an, an dem Sie den Reifen sicher wechseln können und seien Sie vorsichtig, wenn Ihnen ganz nett Hilfe angeboten wird. Behalten Sie Ihr Gepäck im Auge.
- Auf Grund der kleinen, teilweise nicht gut markierten Straßen oder in der Regenzeit fahren Sie größere Strecken möglichst vormittags, damit Sie vor dem großen Gewitter oder der Dunkelheit in der nächsten Station eintreffen.
- Bewahren Sie Wertgegenstände im Zimmersafe oder Hotelsafe auf. Nehmen Sie nur das nötigste an Bargeld mit auf die Touren.
- Schließen Sie Ihr Hotelzimmer ab und lassen Sie in den Hotelanlagen keine Tablets, Kameras oder Handys einfach unbewacht rumliegen.
- Laufen Sie nicht alleine in der Dunkelheit oder im Morgengrauen am Strand, durch die Städte oder auf abgelegenen Pfaden.
- Lassen Sie beim Bad im Meer Ihre Sachen am Strand nicht unbeaufsichtigt.
- Stellen Sie keine Wertgegenstände zur Schau. Bitte bedenken Sie, dass der Wert einer tollen Kamera bereits das Jahreseinkommen einer Familie sein kann.
- Buchen Sie keine Touren bei Unbekannten, sondern nur bei ausgewiesenen Tourveranstaltern vor Ort die von Ihrer Reiseagentur oder dem Hotel empfohlen wurden.

Auch als alleinreisende Frau kann man Uganda gut bereisen, wenn man folgende Punkte beachtet:

- Reisen Sie möglichst mit organisierten Transfers und Hotels.
- Die Einheimischen sind grundsätzlich sehr nett und aufmerksam gegenüber Frauen, trotzdem vertrauen Sie nicht zu schnell und lassen Sie sich nicht einladen oder unternehmen Sie keine einsamen Touren mit einem unbekanntem Charmeur.

Ihr Urlaub soll ein sicheres, tolles Erlebnis werden und diese kleinen Vorkehrungen helfen, damit Sie Ihren Urlaub und das traumhafte Uganda ganz entspannt genießen können.

## Kriminalität

Bei der großen Mehrheit der Besucher Costa Ricas treten keine Sicherheitsprobleme auf, jedoch werden auch Touristen immer häufiger Opfer von Diebstahlsdelikten und teils bewaffneten Überfällen.

Aus diesem Grunde sollten keine Wertsachen und nur geringe Geldbeträge mitgeführt werden. Gepäck sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben. Wichtige Dokumente, Pässe, Kreditkarten sollten unbedingt am Körper getragen werden. Zu vermeiden sind nächtliches Reisen und Unternehmungen in der Dunkelheit.

Im Falle einer Bedrohung wird dringend geraten sich ruhig zu verhalten und dem Täter gegenüber keinen Widerstand zu leisten, sondern geforderte Gegenstände auszuhändigen.

Die Touristenpolizei ist vor allem in den größeren touristischen Zentren über die kostenlose Rufnummer 999 zu erreichen und unterstützt in Not geratene Touristen.

## Sextourismus

Wir sind absolut gegen die sexuelle Ausbeutung in Urlaubsländern! Bitte melden Sie es sofort der örtlichen Polizei sowie auch uns als Reiseveranstalter, wenn Sie in einem Hotel oder auch in einem Ort sexuelle Ausbeutung,

besonders von Kindern beobachtet haben. Reisende die in fremde Länder Reisen um dort sexuelle Kontakte zu knüpfen sind bei uns an der falschen Adresse!

### Natürliche Risiken

Natürliche Gefahren sind:

- Gelegentliche Erdbeben,
- Sehr selten Hurrikane entlang der atlantischen Küste (von Mai bis Oktober/November),
- Häufige Überschwemmungen in den regnerischen Jahreszeiten,
- und Vulkanismus.

Solche höheren Naturgewalten können Überschwemmungen, Erdbeben und Brückenschäden nach sich ziehen. Man sollte sich daher vor der Reise über die aktuelle Situation informieren.

Besondere Vorsicht ist bei Badeaufenthalten am Meer geboten. Meeresströmungen und starker, plötzlicher Wellengang können leicht auch gute Schwimmer in Gefahr bringen. Hinweise Einheimischer sollten beim Baden im Meer unbedingt beachtet werden. Es ist zu bedenken, dass die Landesverhältnisse (z. B. Gefahrenhinweise) häufig nicht den europäischen Sicherheitsstandards entsprechen.

Sicherheits- sowie auch Einreise- und Einfuhrbestimmungen werden auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes veröffentlicht:

Deutschland: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

Österreich: [www.bmaa.gv.at](http://www.bmaa.gv.at)

Schweiz: <http://www.eda.admin.ch/eda/de/home.html>

Großbritannien: [www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel)

Frankreich: [www.diplomatie.fr/voyageurs](http://www.diplomatie.fr/voyageurs)

### Gesundheitstipps

#### Impfungen

Eine Impfung für alle Reisenden ab dem Alter von einem Jahr ist es laut Auswärtigem Amt und aufgrund von immer wieder vorkommenden Ausbrüchen medizinisch sinnvoll und vorgeschrieben sich gegen Gelbfieber impfen zu lassen. Generell sollten die Standardimpfungen gemäß aktuellen Impfkalender des Robert-Koch-Institutes anlässlich jeder Reise überprüft und vervollständigt werden.

Impfungen gegen Hepatitis A und Hepatitis B, Meningokokken, Typhus und Tollwut werden empfohlen.

Denken Sie daran, alle Impfungen rechtzeitig vorgenommen und die Anweisungen des Gesundheitsamtes befolgt zu haben. Sie sollten spätestens 2 Monate vor der Reise Ihren Arzt bezüglich der Impfungen und individueller Arzeneiausstattung befragen.

#### Hygienesituation und Gesundheitsversorgung

Landesweit besteht eine erhöhte Infektionsgefahr, insbesondere für diverse Darminfektionen. Eine sorgfältige Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene sollte unbedingt durchgeführt werden.

In Uganda sollten Sie KEIN LEITUNGSWASSER trinken, sondern nur das abgefüllte, in Flaschen erhältliche Wasser. Gekochte und gut durchgegartete Speisen können unbedenklich verzehrt werden, jedoch sollten rohe Salate nur in Restaurants mit gutem hygienischem Standard bestellt werden. Das gleiche gilt bei Obst. Nur ungeschälte Hülsenfrüchte können bedenkenlos verzehrt werden.

Die allgemeine ärztliche Versorgung in Uganda ist nicht mit den europäischen Verhältnissen zu vergleichen. Ausschließlich in Kampala sind die Verhältnisse einigermaßen gut. Hier gibt es einige gute private Kliniken sowie niedergelassene Ärzte. In den größeren Städten wie Masindi, Mbarara oder Mbale sind einige niedergelassene Ärzte, sowie kleine Provinzkrankenhäuser zu finden. Bedenken Sie, dass Behandlungskosten überall sofort in bar beglichen werden müssen. Bewahren Sie die Rechnungen, die die Kosten möglichst detailliert ausweisen sollten, für die Abrechnung mit Ihrer Versicherung gut auf. Achten Sie beim Abschluss der Auslandskrankenversicherung unbedingt darauf, dass auch der kostenfreie Rücktransport enthalten ist, damit Sie in besonderen Notfällen qualifizierte medizinische Hilfe erhalten. In den ländlichen Regionen finden sich kaum medizinische

Einrichtungen. Oftmals ist nur eine medizinische Basisversorgung möglich. Mit den finalen Reiseunterlagen senden wir Ihnen eine Liste der staatlichen und privaten Krankenhäuser sowie Notfallnummern.

Ein persönliches Gespräch mit Ihrem Arzt und die Informationen des Gesundheitsamts sind ratsam. Ein ausreichender, dort gültiger Krankenversicherungsschutz und eine zuverlässige Reiserückholversicherung werden dringend empfohlen. Auch eine individuelle Reiseapotheke sollte mitgenommen und unterwegs den Temperaturen entsprechend geschützt werden (Kühlkette gesichert?).

### Infektionskrankheiten

Die folgende Liste gibt einen generellen Überblick über mögliche Infektionskrankheiten. Ob im individuellen Einzelfall ein erhöhtes Risiko besteht, oder ob von einer seltenen Infektion eine Gefahr ausgehen könnte, ist nur durch eine persönliche Beratung zu klären. Die meisten Infektionen werden durch Wasser, Nahrung, Insekten oder engen körperlichen Kontakt übertragen. In der Regel ist das Risiko einer Infektionskrankheit klein, wenn man sich während der Reise umsichtig verhält und die Hygieneregeln beachtet.

Malaria: Ansteckung durch Insekten (vorwiegend in Jahreszeiten mit starken Niederschlägen).

Die Übertragung von Malaria erfolgt durch den Stich der abend- und nachtaktiven Anopheles-Mücke.

Landesweit und ganzjährig besteht ein hohes Übertragungsrisiko, verstärkt während der Monate maximalen Niederschlags (April bis Mai, November).

Eine Malariaprophylaxe mit Medikamenten (Chemoprophylaxe) ist daher dringend empfohlen. Hierfür sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Atovaquon/Proguanil, Doxycyclin, Mefloquin) auf dem deutschen Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden.

Bitte erkundigen Sie sich vor allem vor einem längeren Aufenthalt bei einem Tropenmediziner.

HIV/AIDS: Rund 7,4 % der erwachsenen Bevölkerung (15-49 Jahre) sind mit HIV infiziert. Insgesamt leben in Uganda ca. 1,6 Mio. Menschen mit HIV/AIDS. Die Tendenz ist steigend. Durch sexuelle Kontakte, bei Drogengebrauch (unsaubere Spritzen oder Kanülen) und bei Blutkontakten/-transfusionen besteht grundsätzlich ein hohes Risiko. Kondombenutzung wird immer empfohlen.

Durchfallerkrankungen & Cholera: Hin und wieder werden auch weiter ausbreitende Choleraausbrüche gemeldet. So etwa in Kongo oder auch Kampala.

Auch traten in der Vergangenheit immer wieder Typhusfälle auf.

Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen/Darminfektionen vermeiden.

Weitere Informationen können Sie hier nachlesen:

[https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/uganda-node/ugandasicherheit/208752#content\\_6](https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/uganda-node/ugandasicherheit/208752#content_6)

### Zusatzinformation zum Mückenschutz

Urlauber sollten überwiegend helle Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen. Dunkle Farben ziehen Mücken an. Dazu sollten unbedeckte Körperteile mit Mückenschutz-Lotion eingecremt werden. Wir empfehlen Ihnen das Anti-Mücken-Mittel „OFF“, das Sie in Mittelamerika kaufen können bzw. „No-Bite“ oder „Anti-Brumm“, was Sie hier in Deutschland in Drogerien oder Apotheken erhalten. Achten Sie darauf, wie hoch das enthaltene Diethyltoluamid (DEET) ist. Je höher der Anteil ist, desto wirksamer sind die Mittel. Moskitonetze sind in Hotels, die sich in moskitoreichen Gebieten befinden, im Normalfall über den Betten oder zumindest an den Fenstern angebracht. Im Falle, dass man ein eigenes Moskitonetz mitnehmen möchte, ist zu beachten, dass an der Decke meist keine Haken oder Löcher vorhanden sind um diese zu befestigen. Da Moskitos Luftbewegung sowie kühle Luft meiden, hat sich auch das Einschalten von Ventilatoren und Klimaanlage bewährt. Für Rückfragen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

### Risiken, die von Tieren ausgehen

Tollwut: Risiko durch streunende Hunde und Wildtiere.

Bisse von Gifttieren: Sehr selten, eine unmittelbare Versorgung nach Tierbissen ist nicht überall gewährleistet. Bspl.: Schlangen, Schmetterlingsraupen, Tausendfüßler, Spinnen oder Skorpione

## Umweltsituation

Uganda ist berühmt für seine abwechslungsreiche und besonders die bergige Landschaft und seine Naturressourcen. Das Land ist Lebensort von vielen unterschiedlichen. Deshalb werden Maßnahmen ergriffen, um sie zu erhalten. Trotz dieser Aktivitäten ist Ugandas biologische Artenvielfalt (Biodiversität) stark bedroht. Viele Projekte, besonders in Verbindung mit Freiwilligenarbeit, bieten Möglichkeiten zum Erhalt der ökologischen Vielfalt durch Wiederaufforstungs-, und Umwelterhaltungsmaßnahmen. Sensibilisierung der Community, Bildung und Aufklärung, sowie Hygien- und Gesundheitsförderung sind ebenfalls Bestandteil dieser Projekte.

### Wichtige Umweltprobleme

- Unwissenheit,
- Abholzung und Bodenerosion,
- Verlust der biologischen Artenvielfalt (Biodiversität),
- und unsachgemäße Feststoffabfallbeseitigung,
- sowie schlechte Hygiene und Gesundheitsschädigung

## Klima

Im Allgemeinen werden drei Klimazonen in Uganda unterschieden: das modifizierte äquatoriale Klima in den Regionen rund um den Viktoriasee, das tropische Klima in der Nähe des Äquators, welches den größten Teil Ugandas und auch Kayunga betrifft und durch zwei Hauptregenzeiten bestimmt wird, und die Halbwüste die nur im Norden an der Grenze zum Sudan anzutreffen ist.

Die Temperaturen in dem tropischen Klima bewegen sich zwischen angenehmen 21°C und 28°C tagsüber, teilweise bis zu 35°C. Nachts kühlt es besonders in der Regenzeit (März/April und Oktober/November) meist auf 10°C ab.

### Klimakarte Kampala

Höhe über NN in m: 1.155, geographische Position: 32° 38' O, 0° 18' N

	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Temp. ø Max. (°C)	28,6	29,3	28,7	27,7	27,3	27,1	26,9	27,2	27,9	27,7	27,4	27,9
Temp. ø Min. (°C)	17,7	18	18,1	18	17,9	17,6	17,1	17,1	17,2	17,4	17,5	17,5
Regentage	4,8	5,1	9,5	12,2	10,9	6,3	4,7	6,7	8,6	9,1	8,4	7,4
Niederschlag (mm)	68,4	63	131,5	169,3	117,5	69,2	63,1	95,7	108,4	138	148,7	91,5

Weitere aktuelle Wetterinfos gibt es unter: [www.worldweather.org/](http://www.worldweather.org/)

## Ausrüstungsliste

- Alle Reisenden brauchen Für das Visum ihre eingescannten Passkopien, Passbilder, Gelbfieberimpfungsnachweis, einen maschinenlesbaren Reisepass, der bei Anreise noch mindestens 6 Monate gültig sein muss und gegebenenfalls andere Nachweise hochladen.
- Flugtickets bzw. Beleg für die elektronischen Flugtickets.
- Führerschein (wenn Sie einen Mietwagen gebucht haben oder buchen wollen). Ein internationaler Führerschein ist erst ab einer Aufenthaltszeit von über 90 Tagen im Lande notwendig.
- Kopien aller wichtigen Dokumente (Sie sollten diese auch einscannen und sich auf die private Emailadresse schicken, so haben Sie diese immer abrufbar).
- gut eingelaufene Wanderschuhe.
- Turnschuhe oder leichte Schuhe für abends und für die Tagesausflüge.
- 2-3 Hosen, die schnell trocknen (Baumwollhosen, Mikrofaser,...). Gerne dunkle Kleidung

- Kurze Hosen (falls nicht in die Expeditionschase integriert) und ein oder besser zwei Badehosen
- Taschenmesser
- Taschenlampe mit Ersatzbatterien/Akku.
- Fotoapparat
- Sprachführer Deutsch-Englisch-Deutsch.
- kleiner Rucksack für die Tagesausflüge, Plastiktüten (um ihre Ausrüstung wasserfest aufzubewahren)
- Regenponcho oder Regenjacke
- Ohropax für Menschen, die einen leichten Schlaf haben, denn im Dschungel ist nachts "der Bär los"!
- Reiseapotheke: Wundpflaster, Wundspray, Kohletabletten, Aspirin, No-Bite und Azaron (zur Linderung von Insektenstichen), Sonnenmilch (hoher Lichtschutzfaktor!) sowie persönliche Medikamente.
- Rucksack bei Wanderreisen oder unempfindlicher Koffer für Mietwagen und Busrundreisen.
- Für Reisende, die eine Trekking Tour machen: Handtuch, leichter Leinenschlafsack, evtl. Kissen
- Eventuelle Reise-Moskitonetze
- Kompass für Mietwagenreisende, da Adressen oft nach Himmelsrichtungen angegeben werden.

#### **Kleiner Tipp:**

In vielen Hotels können Sie – auch während der Rundreise – Ihre Wäsche zum Waschen abgeben. Außerdem gibt es überall schöne T-Shirts zu kaufen. Sie brauchen also nicht so viel Kleidung mitzunehmen!

### **Kontaktadressen**

**Agentur vor Ort** (Sprache: Englisch)

#### **TTN Safaris East Africa Ltd**

Viriano Kabulezi  
Mobil: +256 774539100

#### **Notfallnummern in Uganda**

Rettung	999
Polizei	999
Feuerwehr	999

Notruf aus dem Ausland Hilfe bei Fahrzeugpanne, Unfall mit und ohne Fahrzeug, Diebstahl oder Verlust von Papieren, Geld, Kreditkarten etc. -> ADAC: +49 - 89 - 22 22 22

Krankenrücktransport, Medikamentenversand, Kontakt zu deutschsprachigen Ärzten: +49 - 89 - 76 76 76

#### **Staatliche Krankenhäuser**

#### **Private Krankenhäuser**

#### **Medizinische Hotline**

Medizinische Auskünfte zu Gesundheitsrisiken bei Auslandsreisen täglich 8 bis 22 Uhr per Telefon + 00 (49) 190 896896 (1,86 Euro/Min).

#### **Vertretung von Deutschland in Uganda**

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland  
15 Philip Road

Kololo, Kampala, Uganda -> Postadresse: P.O. Box 7016, Kampala, Uganda

Tel.: (+256) 414-501111 Fax: (+256) 414-50 11 15

E-Mail: info@kampala.diplo.de

<https://kampala.diplo.de/>

### Vertretung von Uganda in Deutschland (auch für Österreich und die Schweiz zuständig)

Botschaft der Republik Uganda  
Axel-Springer-Str. 54a (3. Stock)  
10117 Berlin  
Tel.: 030-2060990 Fax: 030-24047557  
E-Mail: [office@ugandaembassyberlin.de](mailto:office@ugandaembassyberlin.de)  
Öffnungszeiten: Mo. – Do. 09:00 – 13:00 Uhr & 14:00 – 16:00 Uhr; Fr. 09:00 – 14:00 Uhr

### Honorarkonsulat von Österreich in Uganda

Plot 6, Hill Lane  
Kololo, Kampala, Uganda  
Tel.: (+256) 41 423 57 96 Fax: (+256) 41 423 57 96  
E-Mail: [austrianconsulate@infocom.co.ug](mailto:austrianconsulate@infocom.co.ug)

### Vertretung von Uganda in Österreich

Generalhonorarkonsulat der Republik Uganda  
Breitenfurterstraße 219  
1230 Wien  
Tel.: 01-863 11 40 Fax: 01-863 11 43  
E-Mail: [consulategeneral@uganda.at](mailto:consulategeneral@uganda.at)  
[www.uganda.at](http://www.uganda.at)  
E-Mail: [mexico-ob@bmeia.gv.at](mailto:mexico-ob@bmeia.gv.at)

### Vertretung der Schweiz in Uganda

Plot 6, Archer Road  
Kololo, Kampala, Uganda  
Tel.: (+256) 414-233 854  
E-Mail: [kampala@honrep.ch](mailto:kampala@honrep.ch)

### Vertretung von Uganda in der Schweiz

Rue Antoine Carteret 6;  
CH - 1202 Genf  
Tel.: +41 - 22 339 88 10  
Fax: +41 - 22 340 70 30  
E-Mail: [mission.uganda@ties.itu.ch](mailto:mission.uganda@ties.itu.ch)

(alle Angaben ohne Gewähr, da sich die Nummern öfters ändern).

### Literatur

„**Birds of East Africa**“ von Stevenson und Fanshawe.

ISBN 0-7136-7347-8

„**The Kingdon Field Guide to African Mammals**“ von Jonathan Kingdon

ISBN 978-0-7136-6513-0

Beide og. Bücher sind als App für Ihr Smart- oder I-phone erhältlich.

### Internetlinks

#### Gesundheitsfragen

Weltgesundheitsorganisation: [www.who.int](http://www.who.int)

### Afrika

Information zu Region und Ländern: <https://www.liportal.de/uganda/>

### Allgemeine Landesinformation

Offizielle Website des Fremdenverkehrsministeriums: <http://www.visituganda.com/>

Generelle Daten zum Tourismus und Links: <http://www.visituganda.com/>

### Umwelthemen

Nachhaltige Entwicklung in Uganda: <https://www.freiwilligenarbeit.de/freiwilligenarbeit-uganda/naturschutz-umweltschutz-uganda.html>

(Stand: Juli / 2023)

---

Die Reiseinformationen lehnen sich an die Veröffentlichungen des Reisemedizinischen Zentrum - Tropeninstitut Hamburg und des Auswärtigen Amtes an. Reise- und Sicherheitshinweise beruhen auf den zum angegebenen Zeitpunkt und als vertrauenswürdig eingeschätzten Informationen. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann nicht übernommen werden.