



| | |
|-------------------------|----|
| 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 Kolonisierung 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 |
| Kaffee Touren | 135 |
| The Forest | 135 |

RIFT VALLEY 136

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

| | |
|---|-----|
| Naivasha und Lake Naivasha | 140 |
| Lake Naivasha | 140 |
| Kilimandegge 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 |
|---------------|-----|

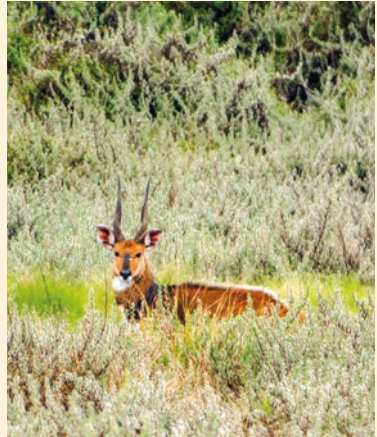
| | |
|----------------------------------|-----|
| Lake Nakuru National Park | 162 |
| Tierwelt im Nationalpark | 162 |
| Vegetation und Klima | 164 |
| Unterwegs im Nationalpark | 164 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 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 |
| Sibilo 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 |

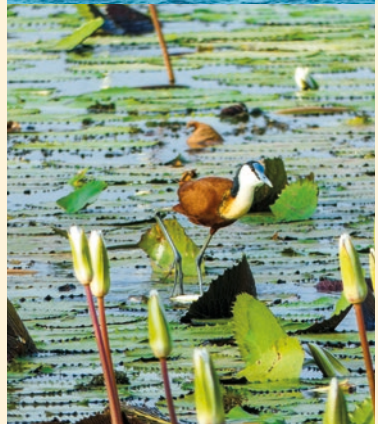
DIE KÜSTE 294

| | |
|-------------------------------|-----|
| 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 |
| Kilifi | 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 |

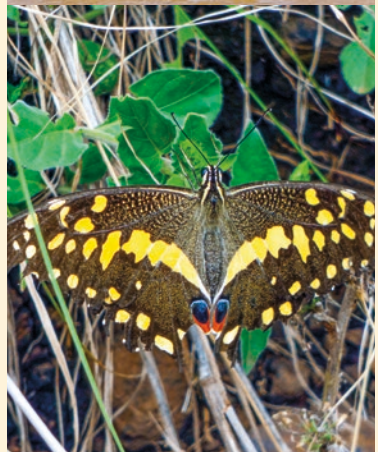
REISETIPPS VON A BIS Z 384

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 |





Tiere im Maasai-Mara-Nationalreservat

Vorwort

Karibu Kenya, willkommen in Kenia, einem bunten Mosaik grandioser Naturlandschaften, von der tropischen Küste des Indischen Ozeans mit ihren palmenbestandenen Sandstränden über den schneebedeckten zweithöchsten Berg Afrikas und die artenreichen Seen des Ostafrikanischen Grabenbruchs bis hin zu sanft gewellten Savannenebenen und weiten Wüsten. Ebenso vielfältig wie Kenias topografische Vielfalt sind die faszinierenden Menschen verschiedener Ethnien und Herkunft. Gleichzeitig birgt Kenia spannende UNESCO-Welterbestätten sowie einige der bedeutendsten archäologischen Schätze der Urgeschichte – viele vermuten hier die Wiege der Menschheit.

Kenia ist ein Land, das voller Möglichkeiten steckt und ein Land, das seit langem ein Synonym für Safaris ist. Erleben Sie die spektakuläre jährliche Wildtierwanderung in der Maasai Mara und genießen Sie eine Fahrt im Heißluftballon über die von Akazien gesprenkelten Ebenen der Savanne. Nach einer erlebnisreichen Safari, während derer man die kenianische Wildnis hautnah erlebt, gibt es nichts Schöneres, als an den tropischen Sandstränden der kenianischen Küste zu entspannen und im türkisblauen Wasser des Indischen Ozeans zu schwimmen. Abseits der beliebten Reiseziele sind weite Teile des Landes beinahe unberührt geblieben und bilden ein Paradies für Individualreisende. Zahlreiche Infrastrukturmaßnahmen haben das Reisen in Kenia in den letzten Jahren erheblich erleichtert.

Kenia nimmt eine Vorreiterrolle im nachhaltigen Tourismus ein: Zahlreiche Lodges und Zeltcamps werden mit Solarenergie betrieben und vermeiden den Gebrauch von Plastikflaschen; in Kenia herrscht seit 2017 außerdem ein striktes Plastiktütenverbot. Das Land ist auch ein Vorbild für gemeindebasierten Tourismus. In den letzten Jahren ist die Zahl der von lokalen Gemeinden verwalteten Naturschutzgebiete, Zeltcamps und Tourismusprojekte rapide gestiegen. Mit dem Besuch dieser Orte und Projekte unterstützen Reisende direkt die nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung des Landes und den Schutz der kenianischen Naturschätze.

Einen besonderen Fokus lege ich auf nachhaltiges Reisen und eine ethnologische Perspektive. Es gibt in Kenia unzählige spannende Orte und Aktivitäten – all diese zu beschreiben, würde den Rahmen dieses Reiseführers sprengen. Daher finden Sie eine Auswahl der interessantesten Orte und beliebtesten Aktivitäten Kenias. In den letzten Jahren bin ich kreuz und quer durch das Land gereist, habe Informationen gesammelt und bin mit zahlreichen Menschen ins Gespräch gekommen.

Ich freue mich über Ihre Erfahrungen und Hinweise zur Aktualisierung der Informationen und zur Verbesserung künftiger Auflagen, die Sie mir über t.singh@gmail.com zukommen lassen können.

Ich hoffe, dass dieser Reiseführer meine Faszination für das Land spürbar macht und Kenia auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, in seinen Bann zieht.

Bleibt mir noch, Ihnen *Safari njema* – eine gute Reise – zu wünschen!

Viel Spaß bei der Lektüre und auf Ihrer Reise, Ihre Tatjana Singh

Reisehöhepunkte



1 Nairobi ▲

Kenias Hauptstadt ist das wichtigste Wirtschaftszentrum Ostafrikas und die einzige Hauptstadt der Welt mit einem Nationalpark direkt vor ihren Toren. Entdecken Sie die verschiedenen Viertel Nairobis und begeben Sie sich auf eine historische und künstlerische Erkundungstour. → S. 94



2 Der Große Afrikanische Grabenbruch

Im kenianischen Abschnitt des Großen Grabenbruchs befindet sich ein Seensystem, das zum UNESCO-Welterbe zählt. Das Gebiet weist eine der größten Vogelvielfalten der Welt auf. Es ist das wichtigste Futtergebiet für den Zwergflamingo überhaupt und ein bedeutender Nistplatz für Pelikane. → S. 138

3 Das Land des »König der Löwen« ▼

Der Hell's Gate National Park lieferte die Inspiration für den Disneyfilm »König der Löwen«. Die spektakulären Landschaften des Parks können zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkundet werden! Der geothermale Dampf, der hier in dicken weißen Wolken hervorströmt, macht dem Namen des Parks – Höllentor – alle Ehre. → S. 150



4 Besteigung des Mount Kenya ◀

Der zweithöchste Berg Afrikas thront majestätisch im Herzen des Landes. Seine Kuppe ist schneebedeckt, seine Flanken sind reich an üppiger Vegetation. Hier gibt es eine phänomenale Vielfalt an Vögeln und endemischen Tierarten. Die Besteigung des Mount Kenya ist ein Highlight vieler Kenia-Reisender. → S. 191

5 Der größte permanente Wüstensee der Erde ▶

Der windumtoste Turkana-See befindet sich im äußersten Norden Kenias. Die Gegend um den See ist als »Wiege der Menschheit« bekannt, da hier unzählige bedeutende archäologische Funde gemacht wurden. Die Ufer dieses schimmernden Jademeers sind umgeben von Wüsten und uralten erloschenen Vulkanen. → S. 248

6 Die größte Wildtierwanderung der Erde ▼

Das Maasai Mara National Reserve ist Schauplatz einer gewaltigen Wildtierwanderung, die sich im zusammenhängenden Ökosystem der Serengeti und der Maasai Mara abspielt. Millionen Gnus, Gazellen und Zebras begeben sich jedes Jahr auf eine Rundreise von etwa 3000 Kilometern auf der Suche nach frischem Gras. → S. 258



7 Amboseli National Park

Dieser Nationalpark bietet das spektakuläre Panorama des höchsten Berges Afrikas. Das Bild des schneebedeckten Kilimandscharo mit Elefanten im Vordergrund ist eines der bekanntesten Bilder Afrikas. Beobachten Sie die riesigen Elefantenherden des Parks, wie sie in seiner reizvollen Landschaft aus offenen Ebenen, lichten Wäldern und Sumpfgebieten grasen. → S. 271



8 Die schönsten Strände Afrikas ▲

Die kenianische Küste bietet einige der schönsten Strände Afrikas und ist ein absolutes Badeparadies. Erkundet werden können die tropischen Küstenregenwälder und die Unterwasserwelt der Meeresnationalparks, die Teil des zweitgrößten Korallenriffs der Erde sind. Ab → S. 323

9 Küstenkultur der Swahili

Die atemberaubend schöne Küste Kenias ist nicht nur für ihre weißen Sandstrände bekannt, sondern auch für die charakteristische Swahili-Küstenkultur. Das Fort Jesus in Mombasa (→ S. 307) und die Altstadt von Lamu (→ S. 358) gehören zu den sieben Welterbestätten Kenias.

10 Der größte See Afrikas

Der Victoriasee ist der größte See Afrikas und der zweitgrößte Süßwassersee der Welt. Er erstreckt sich im wenig besuchten Westen Kenias, der jedoch allerlei Attraktionen zu bieten hat, von pittoresken Inseln über Nationalparks mit seltenen Tierarten bis zur drittgrößten Stadt Kenias, Kisumu, und tropischen Waldgebieten. → S. 372

Die vorangestellten Nummern beziehen sich auf die Verweise in der vorderen Umschlagkarte.

Das Wichtigste in Kürze

Einreise

Europäische Reisende benötigen für die touristische Einreise einen noch mindestens **sechs Monate gültigen Reisepass** und ein gebührenpflichtiges **Visum**, das bei der Ankunft am Flughafen von Nairobi oder online (www.evisa.go.ke) für 50 US-Dollar erhältlich ist. Für den Visumsantrag bei Ankunft in Nairobi liegen am Gate die Formulare aus.

Sicherheit

Kenia kann als recht sicheres Reiseland bezeichnet werden. Im Vergleich zu den nördlichen Nachbarländern, die von gewaltvollen Konflikten gezeichnet sind, gilt Kenia als ein Hafen des Friedens. Dennoch gibt es Kriminalität, und vor allem in der Hauptstadt muss man sich vor Taschendiebstählen in Acht nehmen.

Entlang der Grenzen zu Kenias Nachbarländern ist Vorsicht geboten. Auf einigen Überlandstrecken im Norden besteht die Gefahr von Überfällen, daher sollte man sich vor dem Aufbruch in diese Regionen nach der aktuellen Situation erkundigen, zum Beispiel beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de). Auch eine Registrierung beim Auswärtigen Amt im ELEFAND-System kann sinnvoll sein (<https://krisenvorsorgeliste.diplo.de/signin>). Es ist empfehlenswert, vor Ort mit erfahrenen Reiseunternehmen unterwegs zu sein.



Am Diani Beach, dem bekanntesten Strand Kenias

Kleidung

Während viele Gebiete in West- und Südenkenia sowie an der Küste tropisch heiß sind und leichte Kleidung und guten Moskitoschutz erfordern, liegen viele Hochlandregionen auf etwa 2000 Metern mit warmen Tagestemperaturen (bis 25 Grad Celsius), aber kühlen (unter 15 Grad) bis empfindlich kalten (unter 5 Grad) Nächten. Festes Schuhwerk sowie ein guter Regen- und Sonnenschutz sind zu empfehlen.

Geld

Die Währung ist der Kenia Schilling, der mit Ksh, KShs oder KES abgekürzt wird. Der Wechselkurs beträgt etwa 1 Euro = 156 Ksh beziehungsweise 100 Ksh = 0,64 Euro (Stand Oktober 2023). Man sollte besonders auf dem Land auf eine kleine Stückelung des Geldes achten, da oft wenig Wechselgeld vorhanden ist. **Bankautomaten** sind überall im Land in den Städten vorhanden und sowohl Visa- als auch Mastercard funktionieren. Besonders praktisch ist in Kenia die Zahlung mit dem mobilen Zahlservice **m-pesa** (→ S. 411).

Fotografieren

Das Fotografieren und Filmen des Präsidenten, der Nationalflagge, von militärischen Anlagen, Regierungsgebäuden und Polizeikräften ist in Kenia nicht gestattet. Ansonsten sollte man die allgemeinen Regeln der Höflichkeit einhalten. Viele Menschen lassen sich nicht gerne fotografieren und reagieren zu Recht verärgert, wenn sie ungefragt abgelichtet werden.

Verständigung

An allen touristischen Orten kommt man mit Englisch gut weiter. In weniger touristischen Orten sollte man lokale Guides engagieren, die die jeweilige lokale Sprache oder Swahili sprechen. Wer selbst einige Floskeln Swahili beherrscht, wird schnell das Eis brechen. Einige hilfreiche Sätze finden Sie im Sprachführer, → S. 416.

Unterwegs im Land

Alle großen Städte des Landes sind von Nairobi aus mit **Reisebussen** zu erreichen. Zudem verkehren zwischen Nairobi, Mombasa und Kisumu **Züge**. In den größeren Städten lassen sich Autos mieten. Der Verkehr auf Kenias Straßen kann jedoch sehr herausfordernd sein. Alternativ kann man über eine Reiseagentur ein Fahrzeug mit Fahrer bzw. FahrerIn buchen. Kürzere Strecken lassen sich mit privaten Sammeltaxis, sogenannten **Matatus**, zurücklegen. Diese Art des Reisens ist jedoch nicht sehr sicher. Innerhalb von Städten kann man sowohl mit **Taxis** als auch mit den Beförderungs-Apps **Uber** und **Bolt** von A nach B kommen. Eine Alternative bietet das Motorradtaxi (**Bodaboda**). Ein wichtiges innerstädtisches Verkehrsmittel vor allem an der Küste sind dreirädrige Roller, die **Tuk Tuks**. Für längere Strecken und bei knapper Zeit empfiehlt sich ein **Inlandsflug**.

Unterkunft

Generell sollte man wissen, dass viele touristische Hotels in Kenia teuer sind. Kenia ist kein ideales Land für Backpacker, wobei es je nach Region durchaus gute preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten wie **Hostels** oder **Zeltplätze** gibt. In den Nationalparks befinden sich vielerorts **Lodges** und **Zeltcamps**, die mit Naturmaterialien erbaut wurden und ihren gesamten Strom aus Solarenergie beziehen. Einige dieser Unterkünfte unterstützen zudem lokale Gemeinden oder werden selbst von Mitgliedern der Gemeinden verwaltet. Äußerst beliebt ist außerdem die Buchung von Unterkünften durch **Airbnb**, wo man schöne Ferienhäuser und -wohnungen findet.

Gesundheit

Für Kenia sind keine gesonderten Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Reisestil, Reisezeit, Aufenthaltsdauer und -orte spielen eine große Rolle. Beispielsweise sind viele Hochlandregionen Kenias nicht von klassischen Tropenkrankheiten wie Malaria betroffen. Je nach Reiseroute wird daher



Große Migration im Maasai-Mara-Nationalreservat

eine Malariaphylaxe empfohlen, sie ist aber nicht zwingend. **Impfungen** zur Einreise nach Kenia sind nicht vorgeschrieben. Eine reisemedizinische Beratung bei einem tropenmedizinischen Institut vor Abreise wird dringend befürwortet. Die **medizinische Versorgung** in den großen Städten ist gut, es gibt kompetente Krankenhäuser, Ärzte und Ärztinnen. In den kleineren Städten können einfache Krankheitsfälle behandelt werden.

Abkürzungen

| | |
|-----|-----------------|
| Rd | Road |
| Ave | Avenue |
| St | Street |
| DZ | Doppelzimmer |
| F | Frühstück |
| HP | Halbpension |
| VP | Vollverpflegung |

Ausführliche reisepraktische Hinweise in den Reisetipps von A bis Z, → S. 384

LAND UND LEUTE



Volk, Stamm oder Ethnie?

Wenn man über Afrika spricht, kommt zwangsläufig einer dieser Begriffe zur Sprache. Volk, Stamm und Ethnie bezeichnen jedoch ein und dieselbe Sache. Sie stehen für eine soziale Gruppe, die meist eine Sprache, Geschichte, Kultur, Brauchtum, Religion und Weiteres teilt. In Kenia unterscheidet man offiziell 44 solche Gruppen, von denen die bekannteste die Maasai darstellen. Aber auch die südasiatischen Bevölkerungsgruppen werden zusammenfassend unter dem Begriff »Wahindi« als fester Teil Kenias anerkannt.

Wichtig zu wissen ist, dass sich in Begriffen oftmals politische und gesellschaftliche Standpunkte widerspiegeln. Im afrikanischen Kontext gehen die Begriffe »Stamm«, »Volksstamm« und »Volk« auf die Kolonialzeit zurück. Sie wurden vor allem von den europäischen Kolonialmächten auf abwertende Art und Weise verwendet. Die Europäer verstanden die lokale Bevölkerung gegenüber der »westlichen Zivilisation« als »primitiv«. Diese Denkweise diente als zentrale Legitimationsgrundlage für die Kolonialisierung, aber auch für die christliche Missionierung Subsahara-Afrikas. Auch die Religionen und Glaubensvorstellungen, die vor der Ankunft der Kolonialmächte in verschiedenen afrikanischen Regionen praktiziert wurden, taten die europäischen Kolonialmächte als minderwertig ab. Diese proklamierten dementsprechend, sie hätten die Verpflichtung, die Einheimischen von ihrem Unwissen zu befreien und zu »zivilisieren«. Dieses Denkmuster ist kein Einzelfall und findet seine Entsprechung im Rahmen von Kolonisierungen in zahlreichen Regionen der Welt.

Die Begriffe »Stamm« und »Volk« tragen somit negative Konnotationen in sich und sind veraltet und obsolet. Sie wurden durch den Begriff »Ethnie« ersetzt, der sich von der damals vorherrschenden Ideologie distanziert. Der Begriff »ethnische Gruppe« kann synonym verwendet werden. Im vorliegenden Reiseführer werden ausschließlich die Begriffe »Ethnie« und »ethnische Gruppe« verwendet, wenn von den 44 offiziell anerkannten Bevölkerungsgruppen in Kenia gesprochen wird.



Auf dem Kulturfest der Turkana

Ugandabahn Anfang des 20. Jahrhunderts in Kenia blieben, sowie den Nachkommen von Handelstreibenden, die an der Küste Kenias lebten, zusammen. In den größeren Städten Kenias gibt es eine beträchtliche Anzahl von Tempeln indischer Religionen, unter anderem in Nairobi, Mombasa, Nakuru und Kisumu. Einige dieser großartigen und kunstvollen Tempel wurden von Mitgliedern der Swaminarayan-Sekte gebaut. Diese Gemeinschaft, wie auch andere indische Religionsgemeinschaften, engagieren sich stark in sozialen und gemeinnützigen Projekten.

Wer sich für die südasiatischen Gemeinschaften in Kenia interessiert, sollte unbedingt einen der Tempel besuchen. Beachten Sie, dass man vor Eintritt in einen Hindu-, Jain- oder Sikh-Tempel seine Schuhe auszieht.

Die Ethnien Kenias

Unter dem Dach Kenias kommen offiziell 44 Ethnien zusammen, die in zahlreiche Untergruppen zergliedert sind und deren Größe von nur einigen hundert Mitgliedern bis zu mehreren Millionen reicht. Die größten ethnischen Gruppen sind die Kikuyu (etwa acht Millionen), die Luhya (etwa sieben Millionen), die Kalendjin (etwa sechs Millionen) sowie die Luo (etwa fünf Millionen). Neben diesen Hauptgruppen gibt es viele weitere Ethnien, wie die Somali, Kisii, Mijikenda, Meru, Maasai und Turkana, denen jeweils ein bis zwei Millionen Menschen angehören. Es gibt jedoch auch sehr kleine Gruppen; die kleinste Gruppe stellen die El Molo mit weniger als 100 Mitgliedern dar. Zu den Bevölkerungsgruppen mit ausländischen Wurzeln gehören unter anderem die arabischen, asiatischen und europäischen Minderheiten. Diese zahlreichen größeren und kleineren Ethnien machen die kulturelle Vielfalt Kenias aus.

Die kenianischen Ethnien haben eine komplexe Migrationsgeschichte. Seit jeher trafen in Ostafrika unterschiedlichste Kulturen aufeinander, die aus entfernten Regionen aller Himmelsrichtungen anreisen. Viele Ethnien Kenias können den Kategorien Bantu und Niloten zugewiesen werden. Die Bantu-Ethnien kamen ursprünglich aus Westafrika. Die erste Expansionsphase der Bantu begann gegen Ende des letzten Jahrtausends vor Christus in ihrer ursprünglichen Heimat im Hochland des heutigen Kamerun. Sie reisten mit dem Kanu entlang des Ubangi-Flusses in den Kongo und dann entlang des Kasai-Flusses in die nördlichen Shaba-Wälder der heutigen Demokratischen Republik Kongo, wo sie sich niederließen. Die ursprüngliche Bantu-Sprache wurde hier



Mädchen mit Einkauf in Nyeri

NAIROBI UND UMGEBUNG



■ Bomas of Kenya

Bomas of Kenya ist ein Kulturzentrum in Langata in der Nähe des Haupttorts des Nairobi-Nationalparks. Es wurde 1971 gegründet und hat zum Ziel, die kulturellen Werte der verschiedenen ethnischen Gruppen Kenias zu erhalten, zu fördern und darzustellen. Es bietet ein Freilichtmuseum mit mehr als 20 traditionellen Wohnstätten (bomas) sowie professionelle Tanzdarbietungen und lokale Speisen verschiedener kenianischer Ethnien. Fast 50 verschiedene traditionelle Tänze werden aufgeführt, unter anderem Kalendjin-Krieger-Tänze. Auch arabisch beeinflusste Swahili-Taarab-Musik ist zu hören. Das Programm bietet interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen des Landes.

■ David Sheldrick Elephant Orphanage

Der David Sheldrick Wildlife Trust betreibt ein Waisenhaus für verwaiste Elefanten- und Nashornbabies, die fachkun-

dig und liebevoll vor Ort aufgezogen werden. Sobald sie ausreichend vorbereitet und alt genug sind, in der freien Wildbahn zu überleben, werden sie in einem der vielen kenianischen Nationalparks ausgewildert. Diese gemeinnützige Naturschutzstiftung, die ein Grundstück im Nairobi-Nationalpark nutzt, wurde 1977 von Dr. Daphne Sheldrick gegründet. Daphne und ihr Ehemann David leisteten Pionierarbeit bei der Aufzucht von verwaisten Spitzmaulnashörnern und Elefanten und ihrer Wiederauswilderung. Die mittägliche Fütterung der Elefantenwaisen von 11 bis 12 Uhr ist ein besonderes Spektakel: Zunächst erhält jeder Elefant eine riesige Nuckelflasche mit Milch, die sie in großer Eile herunterstürzen, gefolgt von einem genüsslichen Bad in einem Schlammloch mit wildem Spielen. Wer die Organisation unterstützen möchte, kann dies durch den Kauf eines Souvenirs oder durch eine Patenschaft für einen Elefanten tun (→ S. 125).



Die Viertel Karen und Langata

Das Elfenbein-Komplott

Afrikanische Elefantenpopulationen wurden im letzten Jahrhundert durch brutale Wilderei um etwa 97 Prozent reduziert. Auch heute noch werden jedes Jahr tausende Elefanten geschlachtet. Die unter anderem in Kenia gefilmte Dokumentation »The Ivory Game: Das Elfenbein-Komplott« (2016) veranschaulicht eindrücklich den anhaltenden Kampf gegen illegale Wilderei in Afrika.

Elefanten gehören zu den intelligentesten Lebewesen auf unserem Planeten. Ihre komplexen sozialen Beziehungen und verwandtschaftlichen Bindungen machen sie einzigartig im Tierreich. Sie sind die »Gärtner des Waldes und die Bewahrer der Savannen«. Ohne sie würde die Artenvielfalt in diesen Ökosystemen zusammenbrechen. Wenn ein Elefant stirbt, verlieren wir viel mehr als nur einen einzelnen Elefanten, denn Elefanten haben ein erstaunliches Gedächtnis. Sie können bis zu 70 Jahre alt werden und geben während ihres Lebens viel Wissen an jüngere Generationen weiter. Elefanten werden von einer Matriarchin geführt, die Entscheidungen für die Familie trifft. Wenn man diese Leitfigur verliert, hat man plötzlich nur noch junge Tiere, die ohne historisches Gedächtnis Entscheidungen treffen müssen, in einer Welt, die für die Tiere ungemein gefährlich ist.

Kenia nimmt beim Kampf gegen Wilderei eine Vorreiterrolle ein. Im April 2016 vernichtete die kenianische Regierung Lagerbestände von 105 Tonnen Elfenbein. In den letzten Jahrzehnten wurden zahlreiche Naturschutzgebiete mit Elektrozäunen begrenzt; nicht nur, um Wilderei einzudämmen, sondern auch, um Konflikte mit den in direkter Nachbarschaft zu den Nationalparks lebenden Menschen zu verhindern. China und Hongkong bilden den größten Elfenbeinmarkt der Welt. Seit Ende 2017 aber ist der Handel mit Elfenbein in China illegal – ein großer Schritt für den Schutz von Elefanten! Trotz dieser überaus positiven Entwicklungen wird weltweit noch immer etwa alle 15 Minuten ein Elefant getötet. Der Kampf geht weiter.

Weitere Informationen auf www.theivorygame.com.



Badende Elefanten im Tsavo-East-Nationalpark



Das ehemalige Farmhaus von Karen Blixen

Kunstgalerien und Kulturzentren

Über die ganze Stadt verstreut gibt es Kunstgalerien, in denen man Ausstellungen kenianischer und internationaler Kunstschaffender bestaunen kann. Kunstwerke lassen sich in vielen Ateliers und Geschäften erstehen. Nairobi hat jedoch nicht nur traditionelles Kunsthandwerk zu bieten, sondern auch Werke international anerkannter Künstlerinnen und Künstler, die von Gemälden, Skulpturen aus Holz, Metall und Glas bis hin zu Objekten aus recycelten Materialien reichen. Zudem gibt es einige Kulturzentren, die Raum bieten für die florierende Kulturszene der Hauptstadt.

■ Kenya Cultural Centre und National Theatre

Das Kenya Cultural Centre mit dem National Theatre bietet Musik-, Theater- und Tanzaufführungen sowie Ausstellung von Kunstwerken und Kunsthandwerk. Diese Kultureinrichtungen wurden im Jahr 1952 gegründet.

■ Nairobi Gallery

Auf der gegenüberliegenden Seite des Uhuru Highways liegt die Nairobi Gallery in einem imposanten Gebäude aus dem Jahr 1913. Vor der Unabhängigkeit war das Gebäude ein Gerichtsgebäude, in dem Einheimische, die beschuldigt wurden, Nairobi ohne Passierschein betreten zu haben, vor Gericht gestellt und verurteilt wurden. Nach der Unabhängigkeit wurde das Haus vom Provinzkommissar als Büro der Provinz Nairobi genutzt, bis er 1983 in das Nyayo-Haus umzog. Heute finden in der Nairobi Gallery äußerst sehenswerte Ausstellungen zeitgenössischer kenianischer Kunst statt.

■ Kuona Trust Art Centre

Der Kuona Trust ist eine gemeinnützige Organisation, die 1995 im National Museum of Kenya gegründet wurde. Die Galerie des Kuona Trust beherbergt thematische und konzeptionelle Ausstellungen, die von jungen experimentellen Kunstschaffenden kuratiert werden. Ei-

Hell's Gate National Park

Der Hell's Gate National Park beherbergt spektakuläre Landschaften mit schroffen Gesteinstürmen, von Wasser ausgehöhlten Schluchten, dicht bewachsenen Vulkanen und riesigen geothermischen Dampfwolken, die bereits von weitem zu sehen sind. Dieser Park ist mit einer Fläche von etwa 68 Quadratkilometern klein, aber fein. Er ist im Süden des Lake Naivasha gelegen und für seine artenreiche Flora und Fauna bekannt.

Gegründet wurde der Nationalpark 1984 auf Initiative von Joy Adamson, die den Großteil des Vermögens, das sie mit den Büchern und Filmen über die Löwin Elsa verdiente, in den Naturschutz investierte. Das Tor des Parks, **Elsa Gate**, ist nach der Löwin benannt.

Der Park selbst ist benannt nach der geothermalen Energie, die durch zahlreiche Dampföcher und Krater an die Erdoberfläche kommt. Der Dampf, der hier in dicken weißen Wolken hervorstößt, erreicht höllische Temperaturen von 230 Grad Celsius und riecht stark

nach Schwefel. Der Park macht damit seinem Namen »Höllentor« alle Ehre.

Mit seinen dramatischen Landschaften lieferte der Park die Inspiration für zwei sehr bekannte Filme: Die Animationscrew des Disney-Films *Der König der Löwen* (1994) reiste in den Park, um ein Gefühl für den, wie der Löwe Mufasa im Film es ausdrückt, »großen Kreis des Lebens« zu bekommen. Wenn man im Hell's Gate National Park die geschwungenen Klippen erreicht, die von einem prähistorischen See geformt wurden, wird man feststellen, dass die Inspiration des **Pride Rock** im echten Leben nicht weniger majestätisch ist. Die Tatsache, dass Sie Simba (was auf Swahili »Löwe« bedeutet) nicht sehen werden, bedeutet, dass Sie die spektakulären Landschaften des Parkes zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden können – ein unvergleichliches Erlebnis!

Der zweite Film, für den der Hell's Gate National Park für einige Szenen als Drehort fungierte, ist *Lara Croft: Tomb Rai-*



(www.ramsar.org) geschütztes Feuchtgebiet von internationaler Bedeutung, das besonders für Wasser- und Watvögel zentral ist.

Zu den Besonderheiten des Sees zählen die brodelnden Geysire und heißen Schwefeldämpfe der kochenden Quel-

len, die auf die seit Urzeiten anhaltende geothermische Aktivität dieses Gebietes hindeuten.

Das Umland des Sees lässt sich zu Fuß erkunden. Einen Tagesausflug an den Lake Bogoria können die meisten Unterkünfte am See organisieren.



Lake Baringo

Der Lake Baringo ist durch ein gut ausgebautes Straßennetz mit den umliegenden Städten verbunden.

Fahrzeit von Nairobi: ca. 5,5 Std.

Von Nakuru: 2,5 Std.



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommt man in die in der Nähe des Sees gelegenen Städte **Marigat** und **Loruk**. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Unterkunft, welcher Überlandbus bzw. welches Matatu dazu geeignet ist.



Es gibt regelmäßige Flugverbindungen zwischen der **Landebahn in Baringo** und weiteren kenianischen Inlandsflughäfen, zu buchen über Yellow Wings (www.yellowwings.com).



Island Camp Baringo, Ol Kokwe Island, Tel. +254/(0)724/874661; 53 Euro Pers./Nacht. Im Süden der Ol-Kokwe-Insel, friedliche Lage mit Blick auf den See. Das Camp liegt eingebettet in wilde Gärten, die zur Vogelbeobachtung einladen. Am Swimmingpool wächst eine wunderschöne Wüstenrose. Das Camp ist auf Selbstversorgungsbasis und kann insg. 6 Personen aufnehmen. Es können verschiedene Aktivitäten organisiert werden.

Facebook: Island Camp Baringo

Samatian Island Lodge, Samatian Island, Tel. +254/(0)700/888646; Lodge 205 Euro/Nacht. Wunderschöne Lodge, idyllisch gelegen auf einer privaten Insel (ca. 20 Min. Bootsfahrt ab Kampi ya Samaki). Sie kann nur als Ganzes gemietet wer-

den (bis 12 Erwachsene). Der Preis ist auf Selbstversorgungsbasis, gegen einen Aufpreis können Mahlzeiten dazugebucht werden. Die strohgedeckten Bandas sind elegant eingerichtet, und es können verschiedene Aktivitäten organisiert werden. www.samatianisland.com

Facebook: Samatian Island



Aufgrund von Überflutungen in den letzten Jahren sind einige Zeltplätze um den See geschlossen. Wer zelten möchte, kann das hier tun:

Bush Baby, Abzweigung B4, Tel. +254/(0)720/322113; Zelten ab 1000 Ksh. Im Garten von Bush Baby kann man zelten. Zusätzlich gibt es ein Restaurant und eine Bar.

Facebook: Bush Baby Campsite & Bar

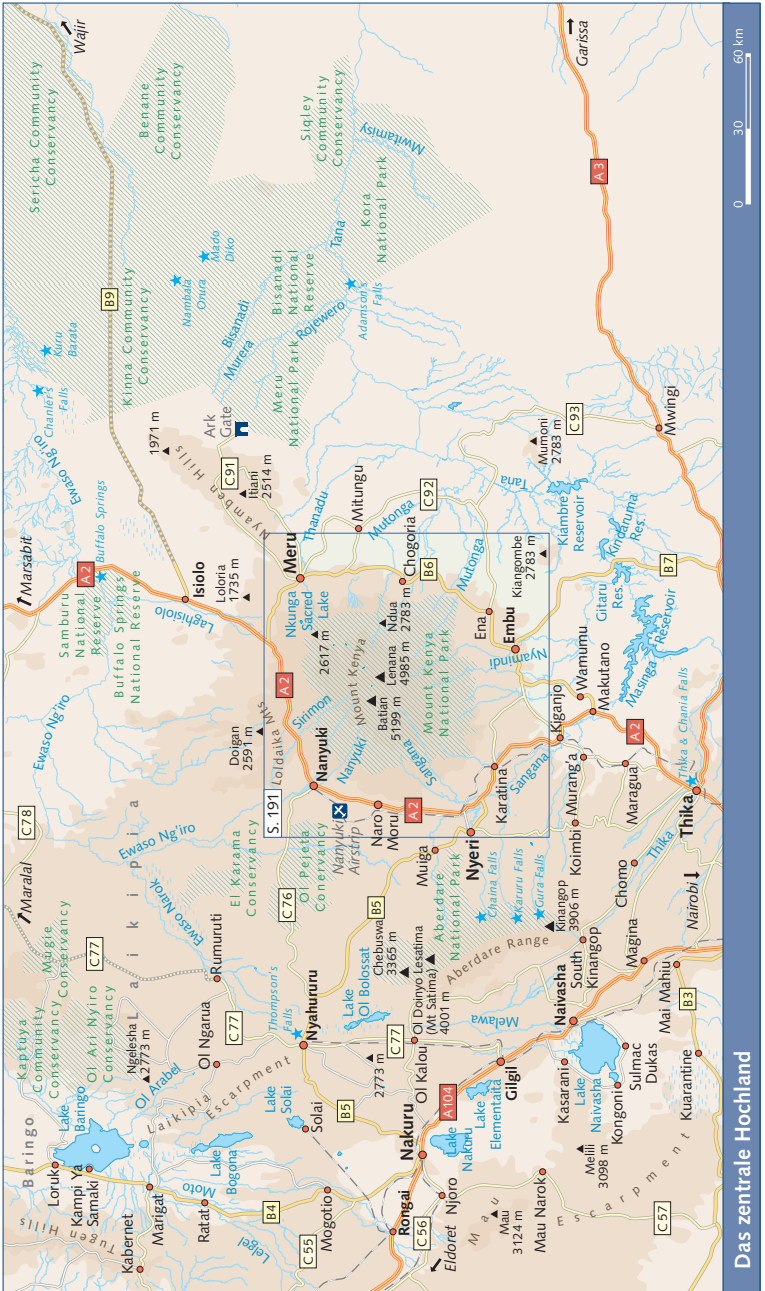


Zu empfehlen sind die Restaurants in den oben genannten Unterkünften, in denen man auf Anfrage auch dann speisen kann, wenn man selbst woanders untergebracht ist.

Wer sich selbst versorgen möchte, deckt sich am besten noch vorher in Nakuru (→ S. 161) mit Lebensmitteln und Trinkwasser ein.



Bootstrips zu den vielen Inseln im See, beispielsweise zur vogelreichen **Gibraltar-Insel** oder zur **Devil's Island**, oder auch zum **Mündungsgebiet des Molo**, wo man große Krokodile beobachten kann, sind ein wunderbares Naturerlebnis. Einen solchen Ausflug können die meisten Unterkünfte am See organisieren.



Reisetipps von A bis Z

Alleine reisen als Frau

Kenia als ausländische Frau auf eigene Faust zu entdecken ist generell möglich, wobei man aber ein dickes Fell haben muss. Um das Reisen einfacher zu gestalten, gebe ich hier ein paar Tipps, die aus meiner eigenen Erfahrung stammen. Zunächst einmal muss gesagt werden, dass sowohl männliche als auch weibliche Reisende in Kenia, sei es im Matatu, im Restaurant oder beim Spazierengehen, oftmals von wildfremden Menschen angesprochen werden. Dahinter stecken in den meisten Fällen keine bösen Absichten, sondern Neugier gegenüber »Muzungus«, also Fremden, die von weither angereist sind. Jedoch wird man als alleinreisende Frau deutlich häufiger vor allem von Männern angesprochen, was lästig werden kann. In unangenehmen Situationen hat es sich als hilfreich erwiesen, durch selbstbewusstes Auftreten Distanz zu schaffen. In extrem aufdringlichen Fällen kann es helfen, die Swahili-Sätze »Toka hapa!« (»Verschwinde!«) und »Wachana na mimi!« (»Lass mich in Ruhe!«) anzuwenden.

Zu den Tipps, die für beide Geschlechter gleichermaßen nützlich sind, zählen Aufmerksamkeit gegenüber Taschiendieben, Vorsicht bei Reisen in der Nacht und, beispielsweise an der Küste keine einsamen

nächtlichen Strandspaziergänge zu unternehmen. Ein immer wieder betontes Thema ist die Kleidung. Männer und Frauen sollten gleichermaßen darauf achten, sich besonders im ländlichen Raum und bei dem Besuch eines Gotteshauses angemessen zu kleiden, also Knie und Schulterpartien zu bedecken. Besonders bei heißen Temperaturen bietet sich leichte, lange Baumwoll- oder Leinenkleidung an, die nicht nur vor unerwünschten Blicken, sondern auch vor der Sonne und Moskitos schützt. Touristische Orte wie Nairobi, Lodges in Nationalparks sowie die Strände an der Küste sind Ausnahmen. Über Plattformen wie Couchsurfing (www.couchsurfing.com) sowie in Hostels und Backpackerunterkünften lassen sich gut Bekanntschaften schließen, mit denen man Ausflüge organisieren kann.

Anreise

■ Mit dem Flugzeug

Die beiden einzigen Flughäfen mit Verbindungen nach Europa liegen in **Nairobi** (Jomo Kenyatta International Airport, JKIA) und **Mombasa** (Moi International Airport, MIA). Der JKIA wird von vielen Fluglinien angefliegen. Je nach Saison schwanken die Preise zwischen 500 und 900 Euro in der Economy Class.

Die Einreise erfolgt für gewöhnlich über den **Jomo Kenyatta International Airport** (JKIA) in Nairobi, nur wenige Kilometer südöstlich der Innenstadt gelegen. Am Schalter kann ein Touristenvisum bis maximal drei Monate ausgestellt werden (50 US-Dollar). Am bequemsten ist es, dieses in Vorbereitung auf die Reise online zu beantragen (www.evisa.go.ke).

Lufthansa bietet tägliche Direktflüge von Frankfurt nach Nairobi an. **Turkish Airlines** hat gute Verbindungen mit Zwischenstopp in Istanbul von vielen Flughäfen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Für einen einfachen und sicheren Transport vom Flughafen stehen **Flughafen-**



Schilder am Diani Beach

taxis 24 Stunden am Tag zur Verfügung, sie sind gelb oder mit einer gelben Linie gekennzeichnet. In den Großstädten gibt es auch **Uber-** und **Bolt-Dienste**.

■ Auf dem Landweg

Nur wenige reisen über den Landweg nach Kenia, was im Falle des **Südsudans** sowie **Somalias** vorwiegend an der teilweise unübersichtlichen Lage im Grenzgebiet beziehungsweise an der politischen Situation in diesen Ländern liegt. Von der Einreise in die beiden Länder ist aufgrund der instabilen Sicherheitslage abzuraten.

Die Einreise über **Uganda** und **Tansania** wird häufiger genutzt. Es empfiehlt sich immer, zeitnah aktuelle Reiseempfehlungen bei der zuständigen Botschaft einzuholen. Unbedingt sollte man vor Antritt der Reise ein gültiges Visum haben. Der Link für die Antragsseite ist auf den Webseiten der zuständigen Botschaften angegeben (→ S. 389).

Die Einreise von **Äthiopien** nach Kenia erfolgt über Moyale. Die mittlerweile gut ausgebaute Straße führt über Marsabit, Laisamis und Nanyuki nach Nairobi. In der Vergangenheit kam es im Grenzgebiet teilweise zu bewaffneten Überfällen. Bereiten Sie sich vor einer Reise in diese Region gut vor, informieren Sie sich unmittelbar vor Reiseantritt bei den örtlichen Behörden über die aktuelle Sicherheitslage und lassen Sie große Vorsicht walten.

■ Mit Bus und Bahn

Die Einreise über alle geöffneten Grenzübergänge ist prinzipiell mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich, bedarf aber der nötigen Gelassenheit für lange Wartezeiten und mögliche Unwägbarkeiten. Zwischen Kenia und den Nachbarländern verkehren keine Eisenbahnlinien. In der Regel reist man bis zur Grenzstadt mit Überlandbussen, macht den Grenzübergang und die Einreise zu Fuß und reist dann mit Bussen weiter. Innerhalb Kenias gibt es jedoch verschiedene Zugstrecken. Weitere Einzelheiten → S. 398.

■ Mit dem Auto

Eine Anreise mit eigenem Fahrzeug über den Landweg ist aufgrund von Konflikten in verschiedenen Ländern des Nahen Ostens sowie des nordöstlichen Afrikas nur bedingt möglich. Es gibt Möglichkeiten, das Fahrzeug in Südeuropa an die ostafrikanische Küste zu verschiffen, was über internationale Expeditionen organisiert werden kann. Eine derartige Tour erfordert eine lange und genaue Planung. Erkundigen Sie sich vorab genau über die Sicherheitslage der einzelnen Regionen, die durchfahren werden müssen.

Fahrten direkt von den Nachbarstaaten nach Kenia bereiten bis auf den Südsudan und Somalia keine Probleme. Es gelten jedoch spezielle Aus- und Einreisebestimmungen für Kraftfahrzeuge, die man im Vorfeld der Reise unbedingt auf ihre Aktualität prüfen sollte. Bisweilen reicht für in Ostafrika zugelassene Fahrzeuge meist ein Versicherungsnachweis. Die Fahrt mit einem **Mietwagen** über die Grenzen ist meistens wegen der Mietbedingungen nicht möglich. Weitere Informationen → S. 387

Ärztliche Versorgung

→ S. 392

Ausrüstung und Kleidung

Regenkleidung ist besonders in der Regenzeit unabdingbar, und der Schirm kann auch als Sonnenschirm genutzt werden. In der heißen Jahreszeit im Hochland, im feucht-heißen Küstenklima sowie im wüstenhaften Norden Kenias ist **weite Leinen- und Baumwollkleidung** angenehm. Diese sollte keine zu helle Farbe haben, da die Kleidung sonst schnell verschmutzt. Zum Schutz gegen Moskitos, aber auch vor der Sonne sollten auf kurze Hosen und Hemden oder ärmellose Blusen verzichtet werden. Moskitonetze sind in den guten Lodges fast immer vorhanden, in billigeren Unterkünften oftmals nicht.

Die Sonne in Äquatornähe sticht unbarmherzig, deshalb gehören eine gute **Kopfbedeckung**, die auch den Nacken vor Sonne

Im Durcheinander der Busbahnhöfe sollten Sie Ihr Gepäck nicht aus den Augen lassen, bis es sicher verstaut ist; **Taschendiebstähle** sind hier häufig. Stationen, Abfahrtszeiten und Preise sind auf der Website des jeweiligen Busunternehmens oder im Ticketbüro zu erfahren.

■ Bahn

Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde in Kenia eine Zugstrecke erbaut, die Kenia mit Uganda verband. Die so genannte **Uganda Railway** wurde 2017 erneuert. Mittlerweile gibt es mit **Kenya Railways** (www.krc.co.ke) Verbindungen zwischen Nairobi, Mombasa und Kisumu. Die Züge verfügen über First und Economy Class, beide sind komfortabel und relativ günstig. Die Tickets müssen **online** gebucht werden (<https://metickets.krc.co.ke>) und können nur mit **m-pesa** bezahlt werden. Bezahlung mit Kredit- oder Debitkarte ist nicht möglich, jedoch geplant. Nach Zahlung erhalten Sie eine Bestätigung per SMS mit Ihrer Buchungsnummer, die Sie am Bahnhof vorzeigen.

Seien Sie mindestens eine Stunde vor Abfahrt des Zuges am Bahnhof.

■ Taxi, Transport-Apps, Bodaboda und Tuk Tuk

In allen größeren kenianischen Städten gibt es Taxis, Bodabodas (Motorradtaxis) und an der Küste Tuk Tuks (dreirädrige Motorräder). Die Fahrpreise sind Verhandlungssache und sollten vor Fahrtantritt festgelegt werden. Während Taxis relativ teuer sind, zahlt man bei Bodabodas und Tuk Tuks relativ wenig. Fahrten mit den Transport-Apps **Uber** und **Bolt** sind ebenfalls günstige Alternativen.

Das Preisniveau liegt im Allgemeinen deutlich unter dem in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Erkundigen Sie sich in Ihrem Hotel nach den genauen Streckenpreisen. Aus Sicherheitsgründen sollte man vor allem abends nicht zu Fuß gehen.

■ Inlandsflüge

Falls Sie wenig Zeit haben oder längere Busfahrten vermeiden wollen, bieten sich Inlandsflüge an. Inlandsflughäfen und kleine Landebahnen in Naturschutzgebieten gibt es überall im Land.

Die staatlichen Fluglinien **Air Kenya** und **Kenya Airways** fliegen vom Jomo Kenyatta International Airport sowie dem Wilson



Straßensperre in der Maasai Mara

| Deutsch | Swahili |
|---------------------------|--------------------------|
| Geld | pesa |
| Fisch | samaki |
| Fleisch | nyama |
| Rinder-/Ziegenfleisch | nyama ya ng'ombe/mbuzi |
| Huhn | kuku |
| Milch | maziwa |
| Obst | matunda |
| Ananas | ananasi |
| Guave | mapera |
| Banane | ndizi |
| Limette | ndimu |
| Mango | |
| Papaya | |
| Gemüse | mboga |
| Karotte | karoti |
| Kartoffeln | viazi |
| Zwiebeln | vitunguu |
| Knoblauch | kitungu |
| Gurke | matango |
| Tomaten | nyanya |
| Kohl | kabichi |
| Erdnüsse | nyugu |
| Cashewnüsse | korosho |
| Ich möchte ...! | Ningependa ...! |
| Ich möchte nichts kaufen. | Sitaki kununua chochote. |
| Das gefällt mir. | Naipenda hiyo. |
| Das gefällt mir nicht. | Sipendi. |
| Wieviel kostet es? | Bei gani? |
| Ich möchte bezahlen. | Nataka kulipa. |
| Das ist zu teuer. | Hii ni ghali sana. |

Im Restaurant

| | |
|-------------|--------------------|
| Essen | chakula |
| Frühstück | chai ya asubuhi |
| Mittagessen | chakula cha mchana |
| Abendessen | chakula cha usiku |

| Deutsch | Swahili |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Löffel | kijiko |
| Gabel | uma |
| Messer | kisu |
| Teller | sahani |
| Tasse | kikombe |
| Glas | glasi |
| Flasche | chupa |
| Salz | chumvi |
| Pfeffer | pilipili |
| Zucker | sukari |
| Wo gibt es ein Restaurant? | Restaurant uko wapi? |
| Möchten Sie etwas essen? | Unataka kula? |
| Ja, gerne! Ich möchte ... essen. | Ndio! Tafadhali, ninataka kula ... |
| Vielen Dank, ich möchte nichts. | Asante sana, nisingependa chochote. |
| Guten Appetit! | Karibu chakula! |
| Es ist lecker/es schmeckt gut. | Ni tamu. |
| Welche Speisen gibt es? | Kuna chakula gani? |
| Ich möchte ... trinken. | Tafadhali, ninataka kunywa ... |
| Die Speisekarte, bitte! | Letee menu, tafadhali! |
| Was kostet ein Essen? | Chakula ni bei gani? |
| Was ist das? | Hiyo ni nini? |
| Prost!/Zum Wohl! | Chini juu!/Kwa afia! |
| Kellner, Kellnerin | mhudumu |
| Die Rechnung, bitte. | Niletee cheti, tafadhali. |

Speisekarte

| | |
|--------------------------|---------------|
| bia | Bier |
| chai | Tee |
| chai masala | gewürzter Tee |
| chapati | Fladenbrot |
| kahawa | Kaffee |
| kuku na wali | Huhn mit Reis |
| maharagwe | Kidneybohnen |
| mahindi | Maiskolben |
| maji | Wasser |
| maji ya machungwa/maembe | Wasser |