



**ONE WORLD**  
*Reisen mit Sinnen*

Pardon/Heider OHG  
Neuer Graben 153  
D- 44137 Dortmund  
Fon 0231-589792-0  
Fax 0231-164470  
[oneworld@reisenmitsinnen.de](mailto:oneworld@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

# Uganda

## Länderinformation





## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Hintergrundinformationen zum Reiseland: .....</b>	<b>3</b>
Politische, wirtschaftliche und soziale Situation .....	3
Infrastruktur und Tourismus.....	3
Geographie und ökologische Situation im Land .....	4
Sicherheit.....	5
Religion .....	5
Sprache und Verständigung.....	6
Klima und Reisezeit .....	6
<b>Erleben und Genießen: .....</b>	<b>6</b>
Besondere Verhaltensweisen und Geschenke .....	6
Fotografieren .....	7
Einkaufen und Souvenirs.....	7
Essen und Trinken .....	8
<b>Praktische Reiseinformationen: .....</b>	<b>8</b>
Visum und sonstige Einreisebestimmungen.....	8
Gesundheit .....	9
Verlust von Dokumenten .....	9
Währung und Geldumtausch .....	10
Zeitverschiebung .....	10
Post und Telekommunikation.....	10
Stromspannung .....	11
Reiseliteratur.....	11
Wichtige Adressen .....	12
Weitere Informationen im Internet.....	12
<b>Eigene Notizen:.....</b>	<b>13</b>



## Hintergrundinformationen zum Reiseland:

### Politische, wirtschaftliche und soziale Situation



Wie viele afrikanische Länder ist auch Uganda ein Vielvölkerstaat, hier leben mehr als 40 Völker mit ihrer jeweils eigenen Kultur. Die ersten Jahrzehnte seit der Unabhängigkeit Ugandas im Jahre 1962 waren von Konflikten zwischen den einzelnen Völkern und dem diktatorischen Regimen geprägt. Seit der internationalen Öffnung des Landes Anfang dieses Jahrtausends unter Präsident Museveni hat sich das

Land stabilisiert und der Zugang zu Ressourcen ist deutlich besser zwischen den Bevölkerungsgruppen verteilt. Dennoch ist weiterhin die Sorge vor sozialen Konflikten stets präsent.

Uganda weist eines der höchsten Bevölkerungswachstümer weltweit auf. Daher ist die ugandische Gesellschaft sehr jung – über 50% der Menschen sind unter 15 Jahre alt. Etwa 85% der Bevölkerung lebt in den ländlichen Regionen, wo der traditionelle Lebensstil noch sehr verbreitet ist. Insgesamt erarbeiten sich 80% der Bevölkerung den Lebensunterhalt durch die Landwirtschaft. Knapp die Hälfte der Bevölkerung lebt unter der Armutsgrenze. Daher stehen wirtschaftliche und soziale Themen im Mittelpunkt der politischen Diskussion.

Eine traditionelle Rollenverteilung ist in Uganda noch immer Alltag. Trotz der Gleichstellung der Geschlechter durch die Verfassung 1995 sind Frauen i.d.R. einer stärkeren Arbeitsbelastung ausgesetzt und haben geringere Bildungsmöglichkeiten. Auch das Thema Migration ist in Uganda präsent, denn als friedliches Land nimmt es regelmäßig Flüchtlinge aus den Nachbarsländer auf.

### Infrastruktur und Tourismus

Ende der 1960er Jahre galt Uganda als eines der großen Reiseländer Afrikas. Von jährlich 85.000 Touristen schrumpfte die Zahl der Urlauber durch die Diktatur Idi Amins und der damit verbundenen brutalen Gewaltakte bis zum Jahre 1980 auf null. Seit der zunehmenden Stabilisierung des Landes um die Jahrtausendwende erholt sich auch der Tourismussektor stetig. Die veröffentlichten Zahlen des Uganda Tourist Board besagen, dass im Jahr 2009 bereits 880.000 Touristen nach Uganda





reisen, 50% der Urlauber stammen aus Europa und Nordamerika.

Durch den aufstrebenden Tourismus verzeichnet auch die touristische Infrastruktur einen Aufschwung. Die Hotellerie hat einen großen Fortschritt gemacht und es gibt mittlerweile in allen Nationalparks und an den Wanderstrecken Hotels für unterschiedliche Ansprüche. Auch gibt es inzwischen einige lokale Veranstalter in Uganda und staatliche Schulen bilden in unterschiedlichen touristischen Berufen aus.



bilden in unterschiedlichen

Der Höhepunkt für viele Uganda-Reisende ist ohne Zweifel das Trekking zu den wild lebenden Gorillas. Bei diesem besonderen Erlebnis kann man sich mitten im dichten Wald dem bis zu zwei Meter großen „Silberrücken“ und seiner Familie bis auf wenige Meter nähern. Uganda ist einer der wenigen Plätze wo man Berggorillas findet, diese kommen sonst nur in Ruanda und der Demokratischen Republik Kongo vor. Man geht momentan von etwa 880 lebenden Tieren aus. Laut WWF trägt der eingeschränkte Gorilla Tourismus maßgeblich zum Überleben der „Sanften Riesen“ bei, der hohe Preis des Trekkings lässt sich dadurch erklären, dass lediglich acht Personen täglich die Genehmigung bekommen, an der Tour teilzunehmen. Durch diesen Artenschutz konnte der Bestand der Berggorillas in den vergangenen Jahren gesteigert werden.

## Geographie und ökologische Situation im Land



Als Binnenstaat in Ostafrika grenzt Uganda an Ruanda, Tansania, Kenia, den Süd Sudan sowie die Demokratische Republik Kongo. Die Grenze zu Kenia und Tansania verläuft teilweise durch den Victoriasee, den größten See Afrikas und drittgrößten See der Welt. Im Süden des Landes verläuft der Äquator, hier ist die Hauptstadt Kampala angesiedelt. Das Land ist noch sehr ursprünglich und geprägt von Seen, Urwäldern und Savannen.

Uganda hat 10 Nationalparks und 13 Wildschutzgebiete, insgesamt unterliegen nur 8% der Landesfläche dem Naturschutz. Durch Missbrauch von Feuer und fehlender Bodenkonservierungsmaßnahmen tritt des Öfteren das Problem der Bodenerosion auf. Neue regenerative Maßnahmen, wie beispielsweise Aufforstung und höhere Auflagen zur Abrodung, sollen helfen, den Waldbestand wieder aufzubauen.



Durch das jährliche Wachstum der Bevölkerung, ist der Ausbau der Landwirtschaft unumgänglich und die Landflächen werden einer intensiveren Nutzung ausgesetzt. Der Sektor ernährt ca. 85% der Bevölkerung, der Anteil am Bruttoinlandsprodukt liegt allerdings nur bei 36%, da hauptsächlich Subsistenzwirtschaft betrieben wird. Die Haupt-Exportwaren sind an deren erster Stelle Kaffee, gefolgt von Buntbarschen aus dem Viktoriasee, Tee, Baumwolle und Tabak.



Von großer Bedeutung ist in Uganda die Gewinnung von Erdöl. Die neueren Funde wurden in Naturschutzgebieten gesichert, was zu großen Sorge bei den Naturschützern führt. Uganda verfügt des Weiteren über die Rohstoffe Kupfer, Kobalt, Kalkstein und Steinsalz.

## Sicherheit



Uganda gilt als vergleichsweise sicher. Sie können sich daher ohne Angst auch nach Sonnenuntergang in den Orten frei bewegen. Achten Sie allerdings darauf, keinen wertvollen Schmuck all zu offen zur Schau zu stellen bzw. Ihre Wertsachen nicht unbeaufsichtigt liegen zu lassen.

Detaillierte Informationen zur aktuellen Sicherheitslage im Land erfahren Sie in den [Reise- und Sicherheitshinweisen auf der Webseite des Auswärtigen Amtes](#) bzw. auf Nachfrage direkt bei uns.

## Religion

Etwa 85% der Ugander sind Christen, sie gehören je zur Hälfte dem römisch-katholischen Glauben und der protestantischen Kirche an. Weitere 12% der Bevölkerung gehören dem Islam an. Die Naturreligionen sind weitestgehend verdrängt worden, lediglich 1% der Einwohner sind heute noch Anhänger dieser Religionen.







## **Sprache und Verständigung**

Die offiziellen Amtssprachen in Uganda sind Englisch und seit dem Jahr 2005 auch Suaheli. Diese werden von einem großen Teil der Bevölkerung gesprochen. Zusätzlich hat jede ethnische Gruppe eine eigene Sprache, die wichtigste davon ist Luganda. Somit existieren insgesamt etwa 40 Sprachen in Uganda.

## **Klima und Reisezeit**

Durch die Lage am Äquator ist das Klima in Uganda ausgeglichen tropisch und aufgrund seiner Höhenlage von 1.000 m konstant angenehm mild. Jahreszeiten im europäischen Sinne gibt es nicht. Die Temperaturen im zentralen Landesteil bewegen sich im Bereich zwischen 15 und 27° Celcius, im Norden wird es deutlich wärmer.



In der Zeit von Mitte März bis Juni spricht man von der großen Regenzeit. Durch die mitunter großen Wassermassen, die in diesen Monaten fallen, ist Uganda ein für Afrika sehr grünes Land. Die kleine Regenzeit findet in den Monaten November und Dezember statt. Die Trockenzeit erstreckt sich dementsprechend von Juni bis Oktober. Der Klimawandel hinterlässt auch in Uganda seine Spuren, denn die Regenzeiten haben sich in den letzten Jahren ein wenig nach vorne verschoben. Auch lassen sich Regen- und Trockenzeiten nicht scharf voneinander abgrenzen, ganzjährig muss mit vereinzelt, teils heftigen Regenschauern gerechnet werden.

## **Erleben und Genießen:**

### **Besondere Verhaltensweisen und Geschenke**

Andere Länder, andere Sitten! Dieser viel zitierte Satz hat seine Gültigkeit nicht verloren. Viele unserer Verhaltensmuster lassen sich kaum innerhalb weniger Flugstunden ändern, doch durch Offenheit, die Einhaltung der üblichen Höflichkeitsregeln und ein wenig Humor, haben wir als Reisende die Chance, nicht nur wegen der Devisen ein gerngesehener Gast zu sein.



Bitte beachten Sie, dass der Austausch von Zärtlichkeiten ist in Uganda ungerne gesehen und zu zurückhaltendem Verhalten in der Öffentlichkeit geraten wird.



Insbesondere Homosexualität ist ein Tabuthema, eine aktive Verfolgung durch Staatsorgane findet zwar nicht mehr statt, offiziell ist eine gleichgeschlechtliche Beziehung aber nach wie vor strafbar.

Bedenken Sie, dass Uganda zu den ärmeren Ländern unserer Erde zählt. Der Lebensstandard ist mit dem hiesigen nicht vergleichbar! Es fehlt an vielem, vor allem auch an den kleinen Dingen des täglichen Lebens. Für Einladungen oder um etwas Gutes zu tun, besteht die Möglichkeit kleine, persönliche Geschenke von zuhause mitzubringen. Sämtlicher Schulbedarf, wie z.B. Stifte, ist auch immer willkommen, sollten jedoch am besten vor Ort erworben werden.

### **Fotografieren**

Achten Sie bei der Reisevorbereitung darauf, genügend Speicherkarten bzw. Akkus mitzunehmen und diese gut zu verstauen. Vor Ort ist es oft schwierig, Ersatz zu finden.

Das Fotografieren von militärischen Einrichtungen und Regierungsgebäuden ist streng verboten und wird kontrolliert. Häufig gehören auch Brücken bzw. andere strategische Bauwerke dazu. Wenn Sie Menschen fotografieren wollen, fragen Sie vorher bitte um Erlaubnis. Viele Menschen werden es erlauben und für Sie posieren. Respektieren Sie aber auch eine Absage. Von versteckten Aufnahmen raten wir dringend ab.

### **Einkaufen und Souvenirs**

Nahezu überall können Sie die notwendigen Kleinigkeiten wie Batterien und Toilettenartikel kaufen. Erwarten Sie allerdings in den abgelegenen Orten keine große Auswahl. Lebensmittel und Dinge des alltäglichen Bedarfs haben meist einen Festpreis. Handeln ist dabei nicht üblich. Anders sieht es bei Souvenirs aus, hier wird es erwartet, dass gehandelt wird.

Souvenirs gehören zum Urlaub, dafür sorgen schon die Verkäufer, die überall dort zu finden sind, wo es Touristen gibt. Dabei sollten Sie in jedem Fall handeln und nicht den zuerst genannten Preis akzeptieren.

Eine gute Möglichkeit Souvenirs abseits der klassischen Touristenmärkte zu kaufen, sind die nachhaltigen, gemeinnützig orientierten Tourismusprojekte. Oft werden die Waren direkt in den umliegenden Dörfern hergestellt. Typische Souvenirs sind Textilien, Flechtarbeiten und Kalebassen.



## Essen und Trinken

Uganda bietet eine breite Auswahl internationaler Speisen an, darunter lassen sich indische und europäische Einflüsse finden. Allerdings sollten Sie es nicht versäumen, die landestypische Küche zu probieren. Die Nationalspeise ist Matooke, ein fester Brei aus Kochbananen, der mit einer großen Auswahl an Soßen aus Gemüse oder Fleisch serviert wird. Sowohl Fleisch (meist aus Kostengründen Huhn) wie auch Fisch (z.B. Tilapia, Nilbarsch) sind sehr beliebt in Uganda.



Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinkwasser wird an jeder Straßenecke verkauft. Leitungswasser sollten Sie nur trinken, wenn es vorher abgebrüht oder gefiltert wurde.

## Praktische Reiseinformationen:

### Visum und sonstige Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Uganda benötigen EU-Bürger und Schweizer einen Reisepass, der noch sechs Monate gültig ist und mindestens zwei freie Doppelseiten enthält sowie ein Visum. Das Visum ist „on arrival“, d.h. es wird direkt nach Ihrer Ankunft am Flughafen schnell und unkompliziert ausgestellt. Es ist sinnvoll, die Visum-Gebühren in Höhe von zzt. 100 USD bar in USD-Noten zu zahlen. Alternativ können Sie das Visum bereits vorab in Deutschland bei der ugandischen Botschaft beantragen.

Bei einer **Kombinationsreise Uganda/Ruanda** kann bei Ankunft in Entebbe am Flughafen beim Immigration Office ein East African Tourist Visa (EAC – Visum) ausgestellt werden, dieses berechtigt zur Einreise in beide Länder. Halten Sie dazu bitte **100 USD in bar** in Ihrem Handgepäck bereit. Wenn Ihr erstes Ziel Ruanda ist und Sie danach weiter nach Uganda reisen, muss das Visum vorab in Berlin beantragt werden.

Für die Einreise aus Deutschland brauchen Sie keine Gelbfieberimpfung. Reisen Sie nach einem Aufenthalt aus einem Nachbarland (z.B. Ruanda) ein, ist ein Impfnachweis erforderlich. Allerdings hat die Erfahrung gezeigt, dass dies nicht immer kontrolliert wird.

Bitte beachten Sie, dass jeder Reisende grundsätzlich für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.





## Gesundheit

Es wird empfohlen, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalender des Robert-Koch-Instituts vor der Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Bei der direkten Einreise aus Europa (Direktflug) nach Uganda sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Wenn Reisende aus gelbfiebergefährdeten Nachbarländern einreisen, ist der Nachweis einer Gelbfieberimpfung erforderlich.

Unter Umständen ist eine Malariaprophylaxe ratsam. Für die Malariaprophylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente 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. Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird Reisenden empfohlen helle körperbedeckende Kleidung zu tragen, ganztägig Insektenschutzmittel auf freie Körperstellen aufzutragen und unter Moskitonetzen zu schlafen.

Ein Großteil der Seen in Uganda ist von Bilharziose betroffen. Mit dieser tropischen Infektionskrankheit kann man sich beim Aufenthalt in den betroffenen Gewässern anstecken. Bitte vermeiden Sie daher das Baden in diesen Seen.

In Uganda ist die Immunschwächekrankheit HIV/AIDS weit verbreitet. Zwar hat sich in den letzten Jahren im Bereich der Neuankommlinge einiges getan, dennoch sollte man beispielsweise bei offenen Wunden die üblichen Schutzmaßnahmen ergreifen.

## Verlust von Dokumenten

Nehmen Sie eine Fotokopie Ihres Reisepasses und der Flugtickets mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.

Bei Verlust Ihrer Mobilfunk-, EC- oder Kreditkarte können Sie diese unter der folgenden Telefonnummer sperren lassen: +49 116 116 und +49 30 4050 4050 (Detaillierte Informationen unter [www.sperr-notruf.de](http://www.sperr-notruf.de)).





## Währung und Geldumtausch

Die Währung in Uganda ist der Uganda-Schilling (UGX). Der Wechselkurs zum Euro beträgt aktuell ca. 1€ = 3.7 UGX. Den tagesaktuellen Wechselkurs finden Sie unter [www.oanda.com/lang/de/currency/converter](http://www.oanda.com/lang/de/currency/converter).



Es gibt Münzen zu 100, 200 und 500 UGX und Banknoten zu 1000, 5000, 10.000, 20.000 und 50.000 UGX.

Idealerweise sollten Sie eine Kreditkarte mitnehmen, da das Geldabheben am Automaten mit der Maestro-Karte nicht immer möglich ist. Mit einer Kreditkarte können Sie an nahezu allen Geldautomaten problemlos abheben und in größeren Hotels, bei Tourenveranstaltern und einigen Geschäften in den großen Städten zahlen. Nach der gängigsten Kreditkarte VISA wird meist auch MasterCard und Diners Club akzeptiert.

Zusätzlich sollten Sie sich eine Bargeldreserve mitnehmen, um für alle Eventualitäten gerüstet zu sein. Euro und US-Dollar sind dabei gleichwertig. Pro Person sollte dies ca. 250 € sein.

## Zeitverschiebung

Uganda gehört zur ostafrikanischen Zeitzone und ist daher unserer mitteleuropäischen Zeitzone +2 Stunden voraus. Während der europäischen Sommerzeit beträgt der Unterschied nur +1e Stunde.

Die Tageszeiteinteilung vor Ort ist häufig nach der Swahili-Zeit: Der Tag beginnt mit Sonnenaufgang um 6 Uhr, hat 12 Stunden und endet mit dem Sonnenuntergang um 18 Uhr. Dann beginnt die Nacht, diese hat ebenfalls 12 Stunden.

## Post und Telekommunikation



Der Versand von Postkarten und Briefen von Uganda ist zuverlässig aber teilweise langsam. Abhängig von Ihrer Position im Land sollten Sie mit bis zu 3 Wochen für Ihre Postkartensendung rechnen. Postämter sind generell in der Woche von 9:00-13:00 Uhr und 14:00-18:00 Uhr und samstags von 8:00-14:00 Uhr geöffnet. Das Porto für eine Postkarte nach Europa liegt momentan bei 1.800 UGX (Preisänderungen vorbehalten).



Die internationale Vorwahl für Uganda ist +256. In den letzten Jahren hat sich ein fast flächendeckendes Mobilfunknetz mehrerer Betreiber aufgebaut. Es ist möglich vor Ort eine günstige ugandische SIM-Karte zu kaufen oder mit dem eigenen europäischen Handy zu roamen. Ebenso lässt sich mit Telefonkarten von Telefonzellen in Postämtern und größeren Städten aus telefonieren. In einigen ländlichen Gebieten müssen Anrufe bei der Vermittlung angemeldet werden.

### **Stromspannung**

Im ganzen Land, muss mit gelegentlichen Unterbrechungen der Stromversorgung gerechnet werden, da diese nicht durchgehend gewährleistet ist. Eine kleine Taschenlampe ist daher für die Abende sinnvoll. Soweit vorhanden, werden in den Lodges Generatoren eingesetzt.

Die Stromspannung in Uganda beträgt 240V. Die Steckdosen im Land können variieren, meist sind die britischen Dreipolsteckdosen zu finden. Daher ist ein Multi-Adapter empfehlenswert.

### **Reiseliteratur**

- Christoph Lübbert: Reise Know-How Uganda, Ruanda: Reiseführer für individuelles Entdecken, 2015
- Norbert Weber: Hey, Muzungu!: Reisenotizen aus Uganda, 2010
- Maria Schwelien: Uganda, Uganda, 2002
- Andreas Klotz: Perle Afrikas: Impressionen aus Uganda: Berggorillas, Ruwenzori-Mondberge, Safari, 2012





### **Wichtige Adressen**

Botschaft der Republik Uganda  
Axel-Springer Straße 54A  
10117 Berlin  
Tel.: (030) 206 09 90  
[office@ugandaembassyberlin.de](mailto:office@ugandaembassyberlin.de)  
[www.ugandaembassyberlin.de](http://www.ugandaembassyberlin.de)

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland  
Philip Road 15  
Kololo, Kampala  
Uganda  
Tel.: +256 - 414 50 11 11

### **Weitere Informationen im Internet**

Allgemeines: [www.visituganda.com](http://www.visituganda.com)  
[www.berggorilla.org](http://www.berggorilla.org)

Nachrichten: [www.allafrica.com/uganda](http://www.allafrica.com/uganda)

Gesundheit: [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)  
[www.crm.de](http://www.crm.de)  
[www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de)

Wechselkurse: [www.oanda.com/convert/classic](http://www.oanda.com/convert/classic)











**ONE WORLD**  
*Reisen mit Sinnen*



**ONE WORLD**  
*Reisen mit Sinnen*

Pardon/Heider OHG

Neuer Graben 153

D- 44137 Dortmund

Unsere Website

Kapverden-Wander-Erlebnisreisen

Fon 0231-589792-0

Fax 0231-164470

[oneworld@reisenmitsinnen.de](mailto:oneworld@reisenmitsinnen.de)

[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

Sie erreichen uns montags bis freitags

sowie samstags

09.30 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

10.00 – 13.00 Uhr

Das Team **Afrika** erreichen Sie direkt:

Fon 0231-589792-40

[afrika@reisenmitsinnen.de](mailto:afrika@reisenmitsinnen.de)

Aktueller Stand: Januar 2016

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei  
gebleichtem Papier gedruckt.

