

Ich habe mir einen Traum erfüllt: Ich habe einen Monat lang in Jordanien, einen in Israel, einen im Iran, einen in Uganda und einen in Indonesien gelebt.

Ich habe mich als Frau in all diesen Ländern sehr sicher gefühlt. Allerdings habe ich mich auch im Voraus gut über die Länder informiert, mich kulturellen Gegebenheiten angepasst und war auch oft in Begleitung unterwegs. In welcher Form man durch Afrika, Asien und den Nahen Osten reist, bleibt jedem selbst überlassen und jeder muss und darf seine eigenen Erfahrungen machen.



...und Spazieren gegangen

Teil 4: In Luwero leben

In Uganda zu leben war für mich eine große Herausforderung. Glücklicherweise lebte ich in einer Familie, die mich herzlich aufgenommen hat. Sowie sind die Ugander ein sehr fröhliches und warmherziges Volk: Als Gast wird man herzlich aufgenommen und hat immer eine besondere Stellung (ob man will oder nicht). Viele Afrikaner freuen sich, wenn sie Europäer sehen und wollen sich mit ihnen unterhalten, vor allem kleine Kinder sind von weißer Haut und hellen Haaren fasziniert. Die Familie hat in Uganda eine übergeordnete Stellung, es ist völlig normal, dass Eltern 5 bis 15 Kinder haben. Trotzdem werden leider auf Grund dieser hohen Zahlen und der damit verbundenen Kosten für die Familie viele Kinder ausgesetzt. Dies geschieht aus purer Verzweiflung: Manche Kinder landen in Mülltonnen,

Plumpsklos oder mitten im Dschungel. Deswegen habe ich in Uganda in einem Waisenhaus gearbeitet.

Meine Highlights in Uganda

- Flusspferd, Pelikane und Afrikanischer Büffel zu sehen, Uganda hat auch über 600 Vogelarten
- Die Hauptstadt Kampala mit einem Einheimischen zu erkunden
- Den berühmten Viktoria-See, dem drittgrößten See der Welt, zu sehen
- Das Familienleben dort zu erleben



5 Must Do's in Uganda...

- Schau Dir unbedingt die Berggorillas an (zum Beispiel im Bwindi-Regenwald)
- Den zweitgrößten Süßwassersee der Welt, den Viktoria-See besichtigen
- In den Queen-Elizabeth-Nationalpark fahren
- In den Lake-Mburo-Nationalpark fahren
- Dem Äquator einen Besuch abstatten

...und 5 Geheimtipps für Uganda

- HYGIENE: In Uganda sollte man als Europäer – besonders mit einem schwachen Magen – aufpassen, welche Lebensmittel und Getränke man zu sich nimmt. Hier gilt: Cook it,

peel it, or forget it. Auch Melonen oder Tomaten können täuschen, denn sie nehmen schmutziges Grundwasser auf, bevor sie geerntet werden. Auf Eiswürfel sollte man verzichten, Wasser und süße Sodas, die sehr beliebt sind, sollten immer mit einem Strohhalm getrunken werden, um Kontakt mit Schmutz und Bakterien zu vermeiden. Falls man doch Magenprobleme bekommt, heißt es trotz allem: Ruhe bewahren!

- **ESSEN:** Fleisch sollte man nur ganz durchgebraten bestellen (nicht medium oder englisch), Wasser und Milch müssen abgekocht werden. Ugander, die an diese hygienischen Verhältnisse gewöhnt sind, werden sich nicht so schnell einen Virus oder eine Lebensmittelvergiftung einfangen. Sie sind nicht als Vorbild dafür zu nehmen, was verträglich ist und was nicht. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig, um nicht zu dehydrieren. Bei Flüssigkeitsmangel (z. B. durch Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall) können Kohletabletten und Mineralsalztabletten zu nützlichen Wegbegleitern werden.
- **SCHUHE:** Wenn man einen Einheimischen Zuhause besucht, sollte man immer die Schuhe vor der Tür ausziehen, auch saubere Schuhe sind ein wichtiges Statussymbol
- **RESPEKT:** Als Zeichen des Respekts knien sich kleinere Kinder vor einen hin, Männer halten Händchen, das ist üblich und ein Zeichen von Freundschaft. Körperkontakt zwischen Männern und Frauen wird jedoch nicht akzeptiert: Selbst auf einer Hochzeit berührt sich das Paar traditionell nicht
- **MALARIA:** Zum Schutz vor der Malaria-Mücke schläft man nachts natürlich unter Moskitonetzen