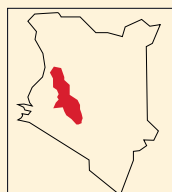
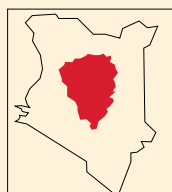


LAND UND LEUTE

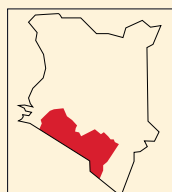
NAIROBI UND UMGEBUNG



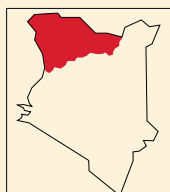
RIFT VALLEY



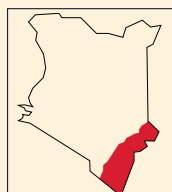
DAS ZENTRALE HOCHLAND



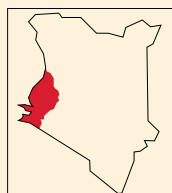
DER NORDEN



DER SÜDEN



DIE KÜSTE



DER WESTEN

REISETIPPS VON A BIS Z

SPRACHFÜHRER

ANHANG



Vorwort	13
Die schönsten Reiseziele	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	35
Guides und Ranger	35
Zelten und Bandas	36
Der Kenia-Safari-Kodex	36
Auf Safari	37
Kartenmaterial	37

Geschichte	38
Paläontologie und Frühgeschichte	39
Frühe Besiedlung und Migrationsbewegungen	41
Geschichte der Swahili-Küste	42
Die Kolonisierung Kenias	48
Erster Weltkrieg	50
Zweiter Weltkrieg	50
Unabhängigkeit	51
Die Republik Kenia	52

Politik und Wirtschaft	53
Bevölkerung	53
Staatsform	56
Innenpolitische Konflikte	56
Wirtschaft heute	57
Landwirtschaft	57
Energiesektor	59
Tourismus	60
Jua Kali – der informelle Sektor	61

Religion und Gesellschaft	62
Christliche Kirchen und Glaubensrichtungen	63
Ethnische Religionen	64
Islam	65
Hinduismus und andere indische Religionen	66
Die Ethnien Kenias	67
Die Sprachen Kenias	72

Kultur und Kunst	74
Literatur	74
Musik und Tanz	76
Festivalkalender	80
Sport	83

Speisen und Getränke	86
Swahili-Küche	87
Indische Küche	87
Getränke	88

NAIROBI UND UMGEBUNG 90

Nairobi	92
Geschichte der Stadt	93
Orientierung	98
Sicherheit	99
Stadtzentrum	99
Langata und Karen	102
Kunstgalerien und Kulturzentren	106
Stadtbesichtigungs-Tipps	107

Nairobi-Informationen	110
------------------------------	-----

Die Umgebung von Nairobi	130
Nairobi National Park	130
Kaffeetouren	133
The Forest	133

RIFT VALLEY 134

Unterwegs im Ostafrikanischen Grabenbruch	136
---	-----





Naivasha und Lake Naivasha	138
Lake Naivasha	138
Kilimandegge Sanctuary und Kenya Bird of Prey Trust	142
Elsamere Conservation Centre	143
Hell's Gate National Park	148
Der Naturraum Hell's Gate	149
Tierwelt im Nationalpark	149
Vegetation und Klima	150
Unterwegs im Nationalpark	150
Mount Longonot National Park	153
Lake Elementaita	155
Nakuru	158
Lake Nakuru National Park	160
Tierwelt im Nationalpark	161
Vegetation	161
Klima	162
Unterwegs im Nationalpark	162
Lake Baringo	164
Tierwelt	164
Insel Ol Kokwe	165
Orte am Lake Baringo	165
Tagesausflug zum Lake Bogoria	166
DAS ZENTRALE HOCHLAND	168
Überblick	170
Nyeri	172
Aberdare National Park	173
Tierwelt	176
Vegetation	177
Klima	179
Im Park unterwegs	179
Naro Moru	183
Nanyuki	184
Chogoria	188
Mount Kenya National Park	189