



Namibia - Botswana - Zambia - Wildlife & Waterfalls

Rundreise inkl. Fluganreise nach Botswana, Namibia und Sambia

Sehr geehrte Interessentin,
sehr geehrter Interessent,

vielen Dank für Ihr Interesse an der Reise »Namibia - Botswana - Zambia - Wildlife & Waterfalls«. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie alle Informationen zu dieser Reise sowie unser Buchungsformular für die Reiseanmeldung per Fax oder auf dem Postweg.

viaronda.de hat sich ganz auf die Vermittlung hochwertiger Rundreisen, Studienreisen und sonstiger weltweiter Erlebnis- und Aktivreisen spezialisiert. Bei uns finden Sie ausschließlich Reisen hochwertiger Reiseveranstalter, die uns mit ihrem Programm und ihrer Qualität überzeugen konnten.

Wenn Sie Fragen zu dieser oder einer anderen Reise haben, beraten wir Sie auch gerne persönlich. Unter der Berliner Rufnummer (030) 446 77 880 oder unter der kostenfreien Nummer (0800) 40 60 880 erreichen Sie montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und am Samstag von 10 bis 14 Uhr unsere Reiseexperten, die Ihnen gerne alle Fragen beantworten und bei denen Sie Ihre Reise auch direkt buchen können. Per E-Mail können Sie uns Ihre Fragen gerne an info@viaronda.de senden.

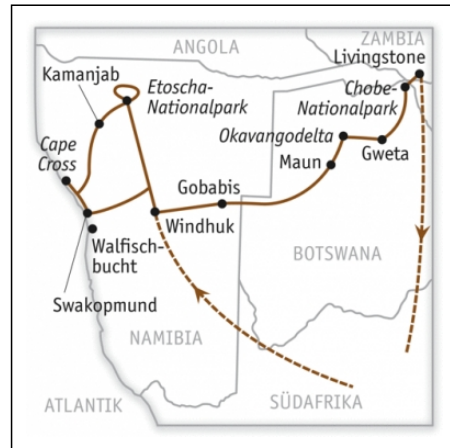
Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß bei Ihrer Reiseplanung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Reiseteam von [viaronda.de](http://www.viaronda.de)

PS: Wenn Sie diese Reise nochmals im Internet ansehen möchten, führt der schnellste Weg dorthin über
<http://www.viaronda.de/rundreise-4289-namibia-botswana-zambia-wildlife-und-waterfalls.html>

Namibia - Botswana - Zambia - Wildlife & Waterfalls

Auf dem Feuer brutzeln schon die Kudusteaks, während wir noch die letzten Zelte aufbauen. Zum Abendessen gibt's nicht nur leckeres Fleisch, sondern auch Impressionen unseres Afrikatrips: Wir denken daran, wie aufregend das allererste Game Spotting im Etoscha-Nationalpark war, wie es nachts im Unterholz hinterm Zelt im Okavangodelta eindeutig elefantenmäßig knackte, wie wir an den Viktoriafällen eine freiwillige Dusche nahmen und beim Bushwalk Löwenspuren ausmachten, die laut Scout Jimmy keine Stunde alt waren.



Unverbindliche Angabe zur Zielgruppe: 20-35
Jahre
Gruppenreise: 12-22 Teilnehmer

18-tägige Young Line-Reise

Reisebeschreibung:

1. Tag: Flug nach Namibia

Abends Flug mit South African Airways von Frankfurt oder München über Johannesburg nach Windhuk (Flugdauer ca. 13 Std.).

2. Tag: WINDHUK Africa for Beginners

Mittags landen wir in Windhuk, Marco Polo Scout Jimmy samt Overlander-Lkw und Fahrer Phil bringt uns in die City. Dann ist erst mal ein Bummel durch Windhuk angesagt: Independence Avenue, Alte Feste und Christuskirche. Eine wilde Mischung aus Afrika und deutschen Relikten. Abends Grilledinner in Joe's Beerhouse. (A)

3. Tag: WINDHUK - ETOSCHA-NATIONALPARK Die Wildnis ruft

Während Phil beim Zwischenstopp in Otjiwarongo den Truck tankt, decken wir uns im Supermarkt mit südafrikanischem Wein und Gummibärchen ein. Weiter, bis wir den Schlagbaum zum Etoscha-Nationalpark passieren und unser Camp inmitten des Parks erreichen. Der Edel-Campingplatz bietet uns den schönsten Pool der Gegend und für die Tiere eine beleuchtete Wasserstelle! Schnell die Zelte aufbauen, dann hinaus in die Wildnis: Zebraherden beäugen unseren Overlander, da drüben spazieren eine Elefantenkuh und ihr Junges, und die Strauße haben's ganz eilig ... (F/M/A)

4. Tag: ETOSCHA-NATIONALPARK Spurensuche

Morgens und nachmittags auf Safari im Overlander - wer sieht das erste Nashorn? Mit geübtem Blick entdecken Jimmy und Phil eine Löwenfamilie, die perfekt getarnt im Savannengras döst. An den Wasserstellen trinken Gnus, Zebras und Nashörner - und wir können uns während der Mittagspause am Pool des Camps von der Hitze erholen. (F/M/A)

5. Tag: ETOSCHA-NATIONALPARK - KAMANJAB Zu Füßen des Brandbergmassivs

Weiter nach Outjo. Die dortige Bäckerei gilt als Topadresse, um sich mit Plundergebäck einzudecken. Am Nachmittag eine Begegnung der besonderen Art mit den Himba - von Kopf bis Fuß rot gefärbt und mit eigenwilliger, faszinierender Haarpracht. Am Abend schlagen wir in Kamanjab unsere Zelte auf. (F/M/A)

6. Tag: KAMANJAB - SWAKOPMUND Durch die Wüste zum Atlantik

Die Piste bleibt holprig, die Landschaft wird karger. Nach mehreren Stunden erreichen wir den Atlantik und folgen der Küste bis Cape Cross. Hier leben rund 80000 Seelöwen. Beim Fotoshooting halten wir besser die Luft an, so penetrant duften sie. Auf unserer Weiterfahrt passieren wir einsame Strände, an denen auch mal ein Wrack liegt - nicht umsonst heißt die Region Skelettküste ... Nachmittags Ankunft in Swakopmund. Moment mal - ist das wirklich Afrika? In der Bäckerei gibts belegte Brötchen, in den Cafés sitzen Einheimische bei Schwarzwälder Kirschtorte, und in der Apotheke gibts Klosterfrau Melissengeist. (F/M)

7. Tag: SWAKOPMUND Freizeit oder Delfinbeobachtung

Shoppen und bummeln - Swakopmund hat richtig nette Boutiquen und Läden. Die Sportbegeisterten unter uns brechen in die Dünen der Namib auf, die als ultimativer Spot für Sandboarder gelten. Oder wieder Lust auf Tiere? Beim Vormittagsausflug ins nahe Walfischbucht (60 Euro) bringt uns ein Boot hinaus aufs Wasser. Mit ein bisschen Glück sehen wir Delfine, Robben und sogar Buckelwale. Abends treffen sich die meisten von uns in der Tiger Reef Beach Bar - mit einem kühlen Windhoek Lager in der Hand. (F)

8. Tag: SWAKOPMUND - GOBABIS Impressionen der Kalahari

Auf dem Trans-Kalahari Highway bis in die Ausläufer der Kalahari. Wie man in der Wüste überlebt, weiß keiner besser als die Buschmänner. Jimmy erzählt uns, dass ihnen vergrabene Straußeneier als Wasserdepots dienen. Kurz vor der Grenze zu Botswana verbringen wir die heutige Nacht. Über dem Lagerfeuer funkelt der Sternenhimmel - wer findet das Kreuz des Südens zuerst? (F/M/A)

9. Tag: GOBABIS - MAUN Am Tor zum Delta

Raus aus den Schlafsäcken - Botswana wartet auf uns! Immer wieder muss Phil bremsen, weil Elefanten die Straße queren. Am späten Nachmittag Ankunft in Maun - der ersten halbwegs echten Stadt seit Windhuk! Letzte Möglichkeit, vor dem Abenteuer Okavangodelta Proviant einzukaufen. Außerdem Gelegenheit zu einem ersten Blick aufs Delta - aus dem Flieger von oben! (F/M/A)

10. Tag: MAUN - OKAVANGODELTA Unterwegs im Mokoro

In Allradfahrzeugen bewältigen wir die erste Teilstrecke, dann steigen wir in Mokoros um und vertrauen auf die Erfahrung der Poler, die den Einbaum durchs Delta staken. Unsere Zelte stellen wir für die nächsten beiden Nächte in absoluter Wildnis auf. Um uns herum nur Busch und Wasser. Mittags Zeit zum Relaxen im Camp, bevor wir uns zu Fuß durchs Moremi Game Reserve aufmachen. Wir begeben uns auf die Pirsch nach Löwen, Büffeln und Zebras - zum Glück hat uns unser Guide vorher genaue Anweisungen gegeben, wie wir bei einer "Gegenüberstellung" mit wilden Tieren reagieren sollen - so kommen wir mit heiler Haut aus jeder Situation! (F/M/A)

11. Tag: OKAVANGODELTA Freizeit oder Moremi Game Reserve

Am Morgen noch mal zu Fuß durch den Busch. Auf einem Katzenkrallenbaum eine Ansammlung von Geiern - die hocken da nicht zum Spaß. "Sie lauern darauf, dass er da drüben etwas von seiner Beute übrig lässt", erklärt Jimmy und deutet auf einen Leopard. Mittags Picknick und eine Lehrstunde von unseren Polern: Unglaublich, wie kräfteraubend das Mokorofahren ist! Wer sich traut, darf es gerne selbst versuchen! Die Weiterfahrt am späten Nachmittag überlassen wir den Profis, besonders weil sich Hippos im Wasser tummeln. Und die sind bei Weitem gefährlicher als Löwen, Elefanten & Co.! (F/M/A)

12. Tag: OKAVANGODELTA - GWETAIns Land der Salzpfannen

Zelte abbauen, ab in die Mokoros und zurück aufs echte Festland! Anschließend weiter nach Gweta, das wir mittags erreichen. Unser Camp hat eine gemütliche Bar - hier lässt sich's aushalten. Statt Verschnaufrunde lieber eine Sonnenuntergangssafari in die Nxaisini Pan (49 Euro)? Die Salzpfanne ist Heimat von Zebras, Gnus und Schakalen. Abends im Camp einfach zurücklehnen: Die Köchinnen des Camps zaubern ein leckeres African Dinner für uns! (F/A)

13. Tag: GWETA - CHOBE-NATIONALPARKHippo & Co. am Chobe River

Nach dem Frühstück steuert Phil den Overlander Richtung Chobe-Nationalpark, den wir einmal durchqueren - links und rechts des Weges lassen sich die ersten Giraffen und Elefanten blicken. Nachmittags erreichen wir Kasane am Chobe River - hier schlagen wir unsere Zelte für die nächsten beiden Nächte auf. Am Abend ein Highlight der Tour: mit dem Speedboot brausen wir mit Blick auf den Nationalpark über den Chobe River. Am Ufer drängelt sich eine Elefantenherde, bis es zu eng wird und einige von ihnen auf die andere Flussseite schwimmen. Hoffentlich rammen sie uns nicht! Gleich darauf ziehen Augen, die in der Sonne blinzeln, unsere Aufmerksamkeit auf sich: Hippos vergnügen sich mit der ganzen Familie im Wasser. (F/M/A)

14. Tag: CHOBE-NATIONALPARKFreizeit oder Game Drive

Freizeit in Kasane. Die meisten von uns mögen's aktiv und begleiten Jimmy auf einen Game Drive (45 Euro). Diesmal geht's mit Allradfahrzeugen in den Chobe-Nationalpark. Romantischer Ausklang am Abend: Unser Scout organisiert heute eine gemütliche Sunset Cruise auf dem Chobe River. Und noch einmal genießen wir die traumhaften Ausblicke auf die sich am Ufer tummelnden Tiere (F/A)

15. Tag: CHOBE-NATIONALPARK - LIVINGSTONENaturwunder Viktoriafälle

Ein Motorboot bringt uns am Morgen über den Zambezi River nach Zambia, eine Busstunde später Ankunft in Livingstone. Schon von Weitem sehen wir die Gischt der Viktoriafälle. Ein lautes Spektakel, und nass obendrein. Wir klettern hinunter in die Schlucht zu den Boiling Pots. Vielleicht stürzt sich gerade ein Bungee-Jumper von der Victoria Falls Bridge? Abends beziehen wir unser Camp am Ufer des Zambezi. Die gute Nachricht: Heute müssen wir die Zelte nicht selbst aufstellen - wir schlafen in fest installierten Safarizelten des Camps! (F)

16. Tag: LIVINGSTONE

Nachmittags Freizeit. Lust auf einen Elefantenritt oder einen Lion Walk? Für den Abend organisieren wir gemeinsam das Abschiedsessen - klar, dass dabei ein Mosi Lager Beer nicht fehlen darf. (F) **Jungen und Mädchen drängen sich in Scharen um uns: Zu Gast in einer Schule in Livingstone! Bei welchem Unterricht wir wohl helfen können? Vielleicht Englisch - und dann wäre da noch der Schulsport ... Freiwillige vor! Wer sich nicht als Hilfslehrer und Trainer versuchen will, kann sein handwerkliches Geschick beweisen: Stuhlbeine müssen geleimt und Wände gestrichen werden. Mittags heißt es Abschied nehmen nach vielen beeindruckenden Erlebnissen für alle Beteiligten!**

17. Tag: RÜCKFLUG VON LIVINGSTONE

Transfer zum Flughafen, Händeschütteln und dicke Drücker für unseren Scout Jimmy und Phil. Mittags Rückflug mit South African Airways über Johannesburg nach Frankfurt oder München (Flugdauer ca. 12,5 Std.). (F)

18. Tag: ANKUNFT IN EUROPA

Morgens landen wir wieder in Europa.

Weitere Infos:

Gesundheitshinweise

Im folgenden Text erhältst du die medizinischen Hinweise des deutschen Auswärtigen Amtes, die du auch im Internet unter www.diplo.de/gesuenderreisen findest.

Falls du Fragen zu prophylaktischen Maßnahmen zum Schutz deiner Gesundheit auf der Reise hast, wende dich bitte an deinen Hausarzt oder an ein Gesundheitsamt in deiner Nähe.

Unter der Telefonnummer 0900-1234 999 kannst du die Beratungsstelle des renommierten Bernhard-Nocht-Instituts in Hamburg erreichen. Dort gibt man gerne Auskunft zu allen auf der Reise wichtigen gesundheitlichen Themen (1,98 Euro pro Minute aus dem dt. Festnetz/abweichende Preise für Mobilfunkteilnehmer).

Hinweise des Auswärtigen Amtes zu seinen medizinischen Reiseinformationen

Bitte beachte, dass das Auswärtige Amt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der medizinischen Informationen übernehmen kann.

Die Angaben sind gemäß Auswärtigem Amt:

- zur Information medizinisch Vorgebildeter gedacht. Sie ersetzen nicht die Konsultation eines Arztes;
- auf die direkte Einreise aus Deutschland in ein Reiseland, insbesondere bei längeren Aufenthalten vor Ort zugeschnitten. Für kürzere Reisen, Einreisen aus Drittländern und Reisen in andere Gebiete des Landes können Abweichungen gelten;
- immer auch abhängig von den individuellen Verhältnissen des Reisenden zu sehen. Eine vorherige eingehende medizinische Beratung durch einen Arzt/Tropenmediziner ist zu empfehlen;
- trotz größtmöglicher Bemühungen immer nur ein Beratungsangebot. Sie können weder alle medizinischen Aspekte abdecken, noch alle Zweifel beseitigen oder immer völlig aktuell sein.

Nachweis der Gelbfieberimpfung

Bei Einreise aus einem von der WHO als Gelbfieberendemie-Gebiet deklariertem Land wird in Südafrika der Nachweis einer gültigen Gelbfieberimpfung verlangt. Sambia wird neu auf die Liste der Gelbfieberendemie-Gebiete gesetzt, so dass ab 1. Oktober 2011 eine Impfung nach Aufenthalt dort bei der Einreise nach Südafrika verlangt wird.

Um zu gewährleisten, dass du einen schönen Urlaub hast, bitten wir dich

Du musst damit rechnen, dass die Beförderung verweigert wird, wenn du ohne gültigen Impfpass von Sambia nach Südafrika fliegen willst.

Eine Gelbfieberimpfung ist 10 Jahre gültig und muss bis spätestens 10 Tage vor Einreise in Südafrika erfolgen. Die Gelbfieberimpfung wird von hierfür speziell zugelassenen Impfstellen (Tropeninstitute, viele Gesundheitsämter, einige Arztpraxen) angeboten. Wo sich die für dich nächstgelegene Impfstelle befindet, erfährst du bei deinem zuständigen Gesundheitsamt.

Bitte sprich trotzdem in jedem Fall vor einer Impfung die Frage der persönlichen Impf-Verträglichkeit mit deinem Impfarzt ab. Dies gilt insbesondere bei bestimmten Vorerkrankungen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass das Risiko, sich an den Viktoriafällen mit Gelbfieber anzustecken, extrem gering ist. Als Risikogebiete gelten lediglich einige Distrikte im Westen Sambias. Nach den Regelungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden aber nur ganze Länder als Risikozonen eingestuft. Auf dieser Grundlage verlangt Südafrika den Impfnachweis für alle Reisenden aus Sambia, auch wenn diese sich nicht in den Gelbfiebergebieten aufgehalten haben.

Botswana

Medizinische Hinweise

Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber wird für alle Reisenden älter als 1 Jahr bei Einreise aus einem Gelbfieberinfektionsgebiet gefordert. Bei der Einreise aus Deutschland ist das nicht erforderlich. Das Auswärtige Amt empfiehlt weiterhin einen Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie, Poliomyelitis (Kinderlähmung) und Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt über 4 Wochen oder besonderer Exposition auch Hepatitis B, Tollwut, Meningokokken-Krankheit (Vierfach-Impfstoff) und Typhus. Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes www.rki.de für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden

Eine hohes Risiko besteht in der Regenzeit (November-Juni) im Norden in den Distrikten Boteti, Chobe, Ngamiland, Okavango und Tutume.

Ein mittleres Risiko dort in der übrigen Zeit, nach Süden und in der Trockenzeit abnehmend.

Ein geringes bzw. kein Risiko besteht in den übrigen Landesteilen.

Die Übertragung erfolgt durch den Stich blutsaugender nachtaktiver Anopheles-Mücken. Unbehandelt verläuft, insbesondere die gefährliche Malaria tropica, bei nicht-immunen Europäern häufig tödlich. Die Erkrankung kann auch noch Wochen bis Monate nach dem Aufenthalt ausbrechen. Beim Auftreten von Fieber in dieser Zeit ist ein Hinweis auf den Aufenthalt in einem Malariagebiet an den behandelnden Arzt notwendig. Eine Malariaphylaxe wird dringend empfohlen. Für die Malariaphylaxe sind in Deutschland verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Malarone, Doxycyclin, Lariam) auf dem Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme einer Chemoprophylaxe mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden. Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird allen Reisenden empfohlen:

- körperbedeckende (helle) Kleidung zu tragen (lange Hosen, lange Hemden),
- in den Abendstunden und nachts Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen wiederholt aufzutragen
- ggf. unter einem Moskitonetz zu schlafen

Weitere nur durch Mückenschutz vermeidbare Erkrankungen kommen vor.

Durch sexuelle Kontakte, bei Drogengebrauch (unsaubere Spritzen oder Kanülen) und Bluttransfusionen besteht grundsätzlich ein hohes Risiko. Kondombenutzung wird immer, insbesondere bei Gelegenheitsbekanntschaften empfohlen.

Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen und besonders Cholera vermeiden. Einige Grundregeln: Ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs trinken, z.B. Flaschenwasser, nie Leitungswasser. Im Notfall gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser benutzen. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen. Bei Nahrungsmittel gilt: Kochen, Schälen oder Desinfizieren. Halten Sie unbedingt Fliegen von Ihrer Verpflegung fern. Waschen Sie sich so oft wie möglich mit Seife die Hände, immer aber nach dem Stuhlgang und immer vor der Essenszubereitung und vor dem Essen. Händedesinfektion, wo angebracht durchführen, Einmalhandtücher verwenden.

Die Gefahr der Übertragung von Schistosomiasis besteht beim Baden in Süßwassergewässern insbesondere entlang des Okavangos. Baden dort sollte daher grundsätzlich unterlassen werden. Lassen Sie sich vor einer Reise durch eine tropenmedizinische Beratungsstelle/einen Tropenmediziner/Reisemediziner beraten, beispielsweise www.dtg.org oder www.frm-web.de/

Namibia

Medizinische Hinweise

Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber wird für alle Reisenden älter als 1 Jahr bei Einreise aus einem Gelbfieberinfektionsgebiet gefordert. Bei der Einreise aus Deutschland ist das nicht erforderlich. Der Gesundheitsdienst des Auswärtige Amtes empfiehlt weiterhin, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene anlässlich einer Reise zu überprüfen und zu vervollständigen (siehe <http://www.rki.de>).

Dazu gehören auch für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Polio, ggf. auch gegen Pertussis, Mumps, Masern Röteln (MMR) und Influenza.

Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A und bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch Hepatitis B, Typhus, Meningokokken-Krankheit (ACWY) und Tollwut empfohlen.

Eine hohes Risiko besteht ganzjährig entlang des Kawango und Kunene sowie im Caprivi-Streifen. Ein mittleres Risiko (höher in der Regenzeit, geringer in der Trockenzeit) besteht im Norden und Nordosten des Landes mit den Provinzen Omusati, Oshana (östliches Ovamboland) Ohangwena, Oshikoto (nördliche Etosha-Pfanne) sowie in den nordöstlichen Teilen von Otjozondjupa und Omaheke. Ein geringes Risiko besteht in den anschließenden Landesteilen nach Süden auslaufend.

Die Übertragung erfolgt durch den Stich blutsaugender nachtaktiver Anopheles-Mücken. Unbehandelt verläuft, insbesondere die gefährliche Malaria tropica, bei nicht-immunen Europäern häufig tödlich. Die Erkrankung kann auch noch Wochen bis Monate nach dem Aufenthalt ausbrechen. Beim Auftreten von Fieber in dieser Zeit ist ein Hinweis auf den Aufenthalt in einem Malariagebiet an den behandelnden Arzt notwendig. Für die Malariaprophylaxe sind in Deutschland verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Malarone, Doxycyclin, Lariam) auf dem Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme einer Chemoprophylaxe mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden. Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird allen Reisenden empfohlen:

- körperbedeckende (helle) Kleidung zu tragen (lange Hosen, lange Hemden),
- in den Abendstunden und nachts Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen wiederholt aufzutragen,
- ggf. unter einem Moskitonetz zu schlafen

Weitere nur durch Mückenschutz vermeidbare Erkrankungen kommen vor.

ist im Lande ein großes Problem. Das HIV-Vorkommen in der Bevölkerung liegt bei über 19%. Durch sexuelle Kontakte, bei Drogengebrauch (unsaubere Spritzen oder Kanülen) und Bluttransfusionen besteht grundsätzlich ein hohes Risiko. Kondombenutzung wird immer, insbesondere bei Gelegenheitsbekanntschaften empfohlen.

Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen und besonders Cholera vermeiden. In den letzten Jahren ist es wiederholt, v.a. im Norden, zu einer Häufung von Cholerafällen gekommen.

Einige Grundregeln: Ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs trinken, z.B. Flaschenwasser, nie Leitungswasser. Im Notfall gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser benutzen. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen. Bei Nahrungsmitteln gilt: Kochen, Schälen oder Desinfizieren. Halten Sie unbedingt Fliegen von Ihrer Verpflegung fern. Waschen Sie sich so oft wie möglich mit Seife die Hände, immer aber nach dem Stuhlgang und immer vor der Essenszubereitung und vor dem Essen. Händedesinfektion, wo angebracht durchführen, Einmalhandtücher verwenden.

Die UV-Strahlung in Namibia ist sehr hoch. Zum Schutz von Haut und Augen sind Sonnenschutz wie bedeckende Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sunblocker daher unbedingt erforderlich.

Im Land gibt es weitere Erkrankungen wie: Hepatitis A und B, Typhus, Brucellose, Leishmaniasis, Krim-Kongo-hämorrhagisches Fieber, Schlafkrankheit, Pest, Tuberkulose, Bilharziose, Tollwut und venerische Erkrankungen.

Die medizinische Versorgung in den städtischen Bereichen liegt grundsätzlich weit über dem afrikanischen Durchschnitt. In allen größeren Orten findet man Krankenhäuser und Apotheken. Die Ärzte stehen im Telefonbuch ganz vorn unter "Medical Practitioners". Die deutsche Botschaft in Windhuk hat eine Liste deutschsprachiger Ärzte. Hierzu können auch Ihre Autoclubs Auskunft geben. Der Abschluss einer Auslandsranken- und Reiserückholversicherung wird dringend empfohlen. Lassen Sie sich vor einer Reise durch eine tropenmedizinische Beratungsstelle/einen Tropenmediziner/Reisemediziner beraten siehe z.B.: <http://www.dtg.org/> oder <http://www.frm-web.de> (u

Sambia

Medizinische Hinweise

Bei der direkten Einreise aus Deutschland sind Pflichtimpfungen nicht vorgesehen.

Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet (z.B. nördliche Nachbarländer) ist der Nachweis einer gültigen Gelbfieberimpfung erforderlich.

Für den Westen des Landes wird eine Gelbfieberimpfung für alle Reisenden empfohlen.

Das Auswärtige Amt empfiehlt weiterhin, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene anlässlich einer Reise zu überprüfen und zu vervollständigen (siehe <http://www.rki.de>).

Dazu gehören auch für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio sowie gegen Pertussis (Keuchhusten), ggf. auch gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR) und Influenza.

Aufgrund immer wieder auftretender Masernausbrüche (zuletzt in Lusaka sowie einigen Distrikten in Chama, Chibombo, Lundazi und Nyimba) sollte ein Masernschutz vorliegen.

Ein fehlender Impfschutz kann jederzeit nachgeholt werden. Bitte beachten Sie, dass entweder zeitgleich mit der Gelbfieberimpfung oder in einem Abstand zu dieser von vier Wochen geimpft wird.

Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A und Typhus, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch Hepatitis B, Meningokokken-Krankheit (ACWY) und Tollwut empfohlen.

Sie tritt ganzjährig auf (verstärkt von November - Juni) und stellt landesweit ein hohes Risiko dar, insbesondere im Süden (Sambesi-Tal, Kariba-Becken, Victoria-Fälle, Luangwa-Tal).

Die Übertragung erfolgt durch den Stich blutsaugender nachtaktiver Anopheles-Mücken. Unbehandelt verläuft, insbesondere die gefährliche Malaria tropica, bei nicht-immunen Europäern häufig tödlich. Die Erkrankung kann auch noch Wochen bis Monate nach dem Aufenthalt ausbrechen. Beim Auftreten von Fieber in dieser Zeit ist ein Hinweis auf den Aufenthalt in einem Malariagebiet an den behandelnden Arzt notwendig.

Je nach Reiseprofil ist deshalb neben der immer notwendigen Expositionsprophylaxe eine Chemoprophylaxe (Tabletteneinnahme) sinnvoll. Für die Malariaprophylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Chloroquin, Malarone, Doxycyclin, Lariam) auf dem deutschen Markt erhältlich. Die Auswahl der Medikamente und deren persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme mit einem Tropenmediziner/Reisemediziner besprochen werden. Die Mitnahme eines ausreichenden Vorrats ist zu empfehlen.

Zur Malariaprophylaxe sind in Deutschland verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Malarone, Doxycyclin, Lariam) auf dem Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme einer Chemoprophylaxe mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden.

Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird allen Reisenden empfohlen:

- körperbedeckende (helle) Kleidung zu tragen (lange Hosen, lange Hemden),
- in den Abendstunden und nachts Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen wiederholt aufzutragen,
- ggf. unter einem Moskitonetz zu schlafen.

Weitere nur durch Mückenschutz vermeidbare Erkrankungen kommen vor.

HIV/AIDS ist im Lande ein großes Problem und eine große Gefahr für alle, die Infektionsrisiken eingehen. Die gegenwärtige Prävalenz beläuft sich auf 15,2 %. Durch sexuelle Kontakte, bei Drogengebrauch (unsaubere Spritzen oder Kanülen) und Bluttransfusionen besteht grundsätzlich ein hohes Risiko. Kondombenutzung wird immer, insbesondere bei Gelegenheitsbekanntschaften, empfohlen.

Nach starken Regenfällen treten immer wieder Cholera-Fälle, auch in den ärmeren Stadtvierteln der Hauptstadt Lusaka (zuletzt im Frühjahr 2010), auf. Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen und insbesondere Cholera vermeiden.

Einige Grundregeln: Ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs trinken, z.B. Flaschenwasser, nie Leitungswasser. Im Notfall gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser benutzen. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen. Bei Nahrungsmittel gilt: Kochen, selbst Schälen oder Desinfizieren. Halten Sie unbedingt Fliegen von Ihrer Verpflegung fern. Waschen Sie sich so oft wie möglich mit Seife die Hände, immer aber nach dem Toilettenbesuch und immer vor der Essenszubereitung und vor dem Essen. Händedesinfektion, wo angebracht durchführen, Einmalhandtücher verwenden.

Vereinzelte Fälle von Dengue-Fieber wurden aus dem Grenzgebiet DRC/Sambia im Copperbelt gemeldet.

Dengue ist eine von tagaktiven Stechmücken übertragene Erkrankung. Sie geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag und ausgeprägten Gliederschmerzen einher. Da es derzeit weder eine Impfung bzw. Chemoprophylaxe noch eine spezifische Therapie gegen Dengue gibt, besteht die einzige Möglichkeit zur Vermeidung dieser Virusinfektion in der konsequenten Anwendung persönlicher Maßnahmen zur Minimierung von Mückenstichen, beispielsweise lange, bedeckende Kleidung und

Auftragen von Repellentien auf unbedeckte Hautpartien.

wird im gesamten Lande hauptsächlich in den trockenen Monaten übertragen. Entsprechend der Reiseform und -zeit kann eine Impfung (Kombinationsimpfstoff gegen die vier Meningokokken-Typen ACWY) auch bei einer Aufenthaltsdauer unter vier Wochen indiziert sein.

Vorwiegend im Osten, entlang des Luangwa und im Bereich des Kariba-Sees, kann es vereinzelt zu einer Infektion mit dem Erreger der Schlafkrankheit kommen, die durch große, tagaktive Tsetse-Fliegen mit einem schmerzhaften Stich auch durch dünneren Stoff hindurch übertragen werden kann. Vermeidung der Fliegenstiche durch angemessenes Verhalten (u.a. Vorsicht bei Fahren mit offenen Jeeps) und entsprechende Kleidung ist hier angeraten.

Die Gefahr der Übertragung von Schistosomiasis besteht beim Baden in Süßwassergewässern (z.B. Kariba-Stausee). Baden dort sollte daher grundsätzlich unterlassen werden.

Wissenschaftler vom CDC-Atlanta haben ein neues tödliches Virus identifiziert, das dem Ebolavirus sehr ähnelt. Nach seinem Auftreten in Lusaka und Johannesburg wird es Lujo-Virus genannt. Die Infektion ereignete sich bereits im September 2008. Von den fünf Infizierten starben vier Patienten. Die Symptome der Infektion sind diffuse Blutungen, Fieber, Kreislaufversagen/ Schock, Koma und schließlich Multiorganversagen. Die Übertragung erfolgt wahrscheinlich wie bei Hepatitis B oder HIV durch den Austausch von Körperflüssigkeiten. Das Risiko für Reisende ist weiterhin vernachlässigbar.

In allen tropischen Ländern kommen eine Reihe teilweise gefährlicher Giftschlangen vor, deren Biss schwere Körperschäden - manchmal mit Todesfolge - bewirken können, dennoch sind Schlangenbisse ungewöhnlich und erfolgen selten unprovokiert! Viele Schlangen sind nachtaktiv, daher nachts möglichst nicht im Freien umherlaufen. Nicht in Erdlöcher oder -spalten, unter Steine bzw. Reisig, Zweige und ähnlich unübersichtliches Material greifen. Auch kommen einige recht giftige Spinnen- und Skorpionarten, daneben auch andere Tiere mit potentiell starker Giftwirkung (z. B. auffällig gefärbte Schmetterlingsraupen, Hundertfüßer, ?) vor.

Befolgen Sie folgenden Rat: Vorsicht, wohin man greift, wohin man tritt und wohin man sich setzt oder legt. Vor Benutzung von Bettdecken und -laken, Kleidungsstücken, Schuhwerk, Kopfbedeckungen evtl. vorhandene giftige "Untermieter" durch sorgfältiges Ausschütteln entfernen.

Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung im Lande ist mit Europa nicht zu vergleichen und ist technisch, apparativ und/oder hygienisch hoch problematisch. Vielfach fehlen auch europäisch ausgebildete Ärzte. Ein ausreichender, dort gültiger Krankenversicherungsschutz und eine zuverlässige Reiserückholversicherung sind dringend empfohlen.

Bei der Einfuhr von Medikamenten für den Eigengebrauch, die als Betäubungsmittel klassifiziert werden könnten, ist es wichtig, diese in ihrer Originalverpackung zu belassen und die ärztliche Verschreibung in englischer Sprache bzw. mit beglaubigter Übersetzung mit sich zu führen.

Lassen Sie sich vor einer Reise nach Sambia durch eine tropenmedizinische Beratungsstelle/einen Tropenmediziner/Reisemediziner beraten, siehe beispielsweise www.dtg.org oder www.frm-web.de.

Abflughäfen

- Salzburg
- Salzburg +190 € pro Person
- Stuttgart
- Stuttgart +75 € pro Person
- Wien
- Wien +190 € pro Person
- Zürich
- Zürich +190 € pro Person

Bitte denken sie an einen ausreichenden Reiseschutz. Wir empfehlen Ihnen das RundumSorglos-Paket des Markführers, der Europäischen Reiseversicherung AG.

- Bitte informieren Sie mich über die Möglichkeit, einen preiswerten Versicherungsschutz für diese Reise abzuschließen.

- Ich bestätige, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters »Marco Polo Reisen GmbH (Young Line)« und von viaronda.de gelesen habe und akzeptiere.

Die AGB von Marco Polo Reisen GmbH (Young Line) finden Sie im PDF Format unter der Internetadresse <http://www.viaronda.de/agb/marco-polo-reisen-gmbh-young-line.pdf>

Die AGB von viaronda.de finden Sie unter der Internet-Adresse <http://www.viaronda.de/agb/agb.pdf>

Ort, Datum

Unterschrift des Anmelders