

Praktische Informationen: Stand 2/2005

Jonas Lähnemann – Berlin-Nairobi Exchange Student in Nairobi in 2004/05

Flug

Ich habe bei Titanic Reisen in Kreuzberg gebucht, war billiger als STA. Man braucht ein Jahresticket und sollte auf nicht allzu Hohe Umbuchungsgebuehren achten. Wahrscheinlich wird man British, Swiss oder KLM fliegen. Aber das aendert sich immer recht kurzfristig.

Impfungen

Nichts geht ueber ein persoenliches Beratungsgespraech!

Tollwut sind drei Impfungen! Es wird einem noch Meningokokken-Meningitis (bakterielle Hirnhautentzuendung) empfohlen.

Malaria

In Nairobi und im Hochland gibt es kein Malaria, aber an der Kueste und am Lake Victoria, wo man definitiv einige Male hinfaehrt.

Die meisten Personen, die laengerfristig in einem Land mit Malaria leben, nehmen keine Prophylaxe (ich auch nicht, selbst auf Reisen), wenn man aber plant fuer lange Zeit in der Wildnis zu sein sollte man es sich nochmal ueberlegen. Hier kennt aber jeder Arzt die Symptome und es wird gleich auf Malaria getestet. Wenn sie behandelt wird ist die Malaria nicht fatal.

Das wichtigste ist Mueckenschutz. Die Anopheles Muecke sticht in den Abendstunden, deshalb dann lange Kleidung anziehen. Schutzmittel verwenden, DEET ist effektiv aber definitiv nicht unbedingt gesund. Nachts unter einem Mueckennetz schlafen.

Es gibt eine ganze Reihe von Malariaphylaxen, die aber alle ihre Nebenwirkungen haben oder nicht ganz billig sind. Weit verbreitet ist Lariam, aber einige Leute, die man trifft berichten von psychischen Nebenwirkungen (Alptraeume, aber in seltenen Faellen auch psychische Probleme), muss aber nur einmal woechentlich eingenommen werden. Doxycyclin ist auch weit verbreitet. Es ist ein Antibiotikum (in Deutschland nicht als Malaria-Prophylaxe zugelassen, aber auf der Liste vom Tropeninstitut). Nebenwirkungen koennen ein Austrocknen der Haut und hoehere Empfindlichkeit der Haut gegen Sonne sein. Die meisten Medikamente gibt es hier guenstiger als in Deutschland, also nicht mit Jahresvorrat anreisen.

Visa

Visa-Gebuehr war im Sommer 2004 40 Euro (etwa die Umrechnung von 50 Dollar!). Wenn man mit allen Unterlagen zur Botschaft geht, stellen die einem das Visum auf der Stelle aus. Das Antragsformular bekommt man im Internet (wo sagt einem die Botschaft am Telefon), aber es reicht wahrscheinlich auch es in der Botschaft auszufuellen. Darauf achten, dass "Investigation Settlement" und nicht touristisch eingetragen wird.

Versicherung

DAAD-Stipendiaten werden unter Umstaenden von diesem versichert. Wer Privat versichert ist hat unter Umstaenden auch im Ausland fuer die ganze Zeit Versicherungsschutz. Nachfragen lohnt sich.

Geld

Deutsche Bank hat ein abkommen mit der Barclays (die ueberall in Nairobi und allen groesseren kenianischen Staedten Filialen hat, sowie in Uganda in Kampala und in Tansania in Dar Es Salaam und Arusha) wodurch man kostenlos von deren Konto abheben kann. Ist wohl die beste Loesung.

Die Postbank bietet so genannte Sparcards (analog zum Sparbuch), mit denen man vier mal pro Kalenderjahr kostenlos im Ausland abheben kann; Antraege gibt es im Internet und man kann auch gut mehrere Karten (ich hab drei) gleichzeitig beantragen!

Andere EC-Karten kosten wohl Gebuehren.

Wenn Kreditkarte, dann VISA, wird viel oefter angenommen als MasterCard - kann vielleicht fuer den Notfall ganz gut sein.
Online-Banking ist immer wieder hilfreich.

(Lehr)-Buecher

das fliegt hier noch rum, neben dem auf der Webseite:

Handbuch der Physik

Nolting, Elektrodynamik (Grundkurs: Theoretische Physik)

Squires, Problems in Quantum Mechanics

Haken und Wolf, Atom- und Quantenphysik

Laptop

Schon eine tolle Sache sowas im Zimmer zu haben. Mails vorschreiben, Digitalfotos speichern, Videos anschauen, Bericht fuer das 4th year Projekt schreiben, etc.

Einige Studenten haben PCs im Zimmer, aber mit einem recht neuen Laptop ist man definitiv der einzige. Man kann diesen moeglichst wenigen Leuten zu zeigen, damit niemand weiss, was es in dem Zimmer zu holen gaebe. Ich bin so Paranoid. Ein Kensington-Lock schadet auch nicht.

Ins Internet kommt man am Department (sehr schwankend) und in Internet-Cafes in der Innenstadt (1 Schilling=1 cent pro Minute), aber nirgendwo wirklich sehr schnell. Ein USB-Stick (geht im Department aber nicht) und auch ein Diskettenlaufwerk machen sich zum transferieren von Mails und Daten recht nuetzlich.

Handy

Man sollte ueberlegen sein Handy, falls vorhanden (war bei mir nicht der Fall), mitzunehmen, sonst wird man sich hier hoechstwahrscheinlich eines zulegen. Fuer ein Handy wird man hier wahrscheinlich 40-50 Euro (nach oben offen) ausgeben, so mancher Laden bietet auch die Freischaltung von Handys mit Sim-Lock an. Fast alle Studenten und alle anderen Kenianer die es sich leisten koennen (Statussymbol!!) haben hier ein Handy und bei fehlendem Telefonanschluss ist es (besonders SMS) eine grundlegende Kommunikationsmoeglichkeit, vor allem auch mit Freunden und Bekannten ausserhalb des Campus. In Nairobi ist ueberall Netz, ausserhalb nur in den Staedten und entlang der Hauptstrassen. Eine Prepaid-Sim-Karte kostet 2-3 Euro. Safaricom ist die beste Loesung, da dies die meisten Kenianer benutzen und man dann meist im eigenen Netz telefoniert (mit dem Sema-Tarif, zahlt man zwischen 18 und 6 Uhr weitaus weniger). Kencell/Celtel hat eine etwas bessere Abdeckung auf dem Land. Ein Anruf aus Deutschland auf ein kenianisches Handy kostet mit entsprechender Vorwahl uebrigends etwa 25 cent.

Handys werden aber auch besonders gerne gestohlen, wenn man es irgendwo liegenlaesst, im Club aus der Hosentasche, etc.

Reisefuehrer

Der Reise Know How ist sehr dick und hat auch viele praktische Infos, habe ihn aber nicht verwendet. Lonely Planet hat wenig Hintergruende, aber wenig praktische Informationen, es eignet sich aber die Ausgabe East Africa fuer die ganze Region. Der Reisefueher von Stefan Loose ist im Endeffekt die deutsche Uebersetzung des Rough Guide mit mehr Hintergrundinformationen als der Lonely Planet, aber dem Nachteil, dass Unterkuenfte nur mit Preisklassen und nicht genauen Preisen angegeben sind.