**Was sich auf deiner Reise als nützlich erweisen könnte:**

* Stirnlampe/Taschenlampe
* Englisch-Wörterbuch (ohne Strom nützt auch der beste Translator auf dem Smartphone nichts)
* Mehrere Powerbanks
* Haarshampoo (Ugander haben andere Haare als wir Europäer)
* Kleinen Handspiegel
* Desinfektions-Feuchttücher
* Händedesinfektionsmittel
* Gürteltasche für Wertsachen
* Wenig getragene Klamotten in gutem Zustand (werden dort dankend angenommen)
* Frauen sollten OBs in Deutschland kaufen. In Uganda sind diese unbekannt.

**Medizinische Tipps:**

* Insektenspray (Name des Sprays)
* Kohletabletten gegen Übelkeit
* Nagelbürste um den Staub unter den Zehennägeln zu entfernen (Sandflöhe)
* Verbandsmaterial
* Malaria-Prophylaxe (je nach Hersteller: ca. 30€ bzw.100€)
* Vom Arzt empfohlene Impfungen:
  + Gelbfieber!!! (unbedingt notwendig, ohne diese Impfung ist keine Einreise in das Land möglich) (ca. 30€)
  + Tollwut (ca. 230€)
  + Hepatitis A und B
  + Meningitis (ca. 50€)
  + Thyphus (ca. 30€)
  + Cholera (ca.50€)

(manche Krankenkassen übernehmen die anfallenden Kosten für Impfungen bei privaten Auslandsreisen zu 100%, z.B. Bosch BKK)

**Worauf man beim Essen/Trinken achten sollte:**

* Nur abgekochtes Wasser verwenden (eventuell auch zum Zähneputzen) oder Mineralwasser und sonstige abgepackte Getränke (Glasflaschen, Dosen)
* auf Eiswürfel eher verzichten (Man weiß nicht, mit welchen Wasser sie hergestellt wurden)
* Vorsicht bei Rohkost (Man weiß nicht, mit welchen Wasser sie gewaschen wurden)
* nur selbstgepresste Säfte oder abgepackte Säfte (Glasflaschen, Dosen)
* nur abgepacktes Speiseeis
* Fleisch nur völlig durchgegart oder -gebraten essen (also z.B. kein Steak "englisch" oder "medium")

Generell gilt: **"Koch' es, schäl' es oder vergiss' es!"**

**Verhaltensregeln:**

* Frauen tragen in Uganda für gewöhnlich Kleider oder Röcke. Für junge Frauen, sind aber auch Hosen, die über das Knie gehen, in Ordnung.
* Unterwäsche sollte nicht öffentlich zum Trocknen aufgehängt werden.
* Man sollte niemals über Personen steigen, die auf dem Boden sitzen/liegen.

**Gut zu wissen:**

* “Muzungu” bedeutet “Weiße/r”. Mit weißer Haut fällt man in Bweyale auf. Viele Ugander/innen rufen, sobald sie eine/n Weiße/n sehen, manchmal laut über die Straße “Hey Muzungu”. Dies sollte jedoch nicht als Beleidigung oder ähnliches aufgefasst werden. Viele Ugander freuen sich nämlich sehr, einen Muzungu zu sehen.
* Mit den Schultern zucken bedeutet in Uganda nicht wie bei uns “ich weiß es nicht”/ “es ist mir egal”, sondern “ich möchte nicht”.
* Achte darauf, wie du winkst. Handbewegung nach rechts und links bedeutet “Hallo” oder “Tschüss”. Finger auf- und zuklappen bedeutet dagegen “komm her”. Unsere Handbewegung für “komm her” (mit dem Zeigefinger herwinken), kann von Ugandern als Beleidigung aufgefasst werden.
* Viele Ugander sagen oft “I am sorry” (“Es tut mir leid”) oder einfach nur “sorry” (“entschuldige”), wenn sie ihr Mitgefühl zeigen. Sie wollen damit nicht ausdrücken, dass sie sich schuldig fühlen, sie zeigen dadurch vielmehr, dass ihnen leid tut, was passiert ist.