

Gesundheitstipps

Tipp: Schließen Sie unbedingt eine Reisekrankenversicherung ab. Diese gibt es für wenige Euro pro Jahr und Sie sind damit rundum abgesichert.

In Uganda finden Sie **in allen größeren Ortschaften eine Apotheke**. Das Sortiment ist allerdings nicht so groß, so dass Sie regelmäßig einzunehmende Medizin in ausreichendem Vorrat dabei haben sollten.

Ebenfalls wichtig: **Notieren Sie sich die Wirkstoffe** Ihrer Medizin, denn die Namen der Produkte in Uganda könnten andere sein. Im Gegensatz als z.B. in Deutschland bekommen Sie auch verschreibungspflichtige Medikamente ohne ärztliches Formular.

Die Versorgung mit Ärzten ist nur in Kampala gut. Neben dem größten Krankenhaus von Uganda, dem **Mulago-Krankenhaus**, gibt es einige niedergelassene Ärzte und kleinere Kliniken. Je weiter man sich von der Hauptstadt entfernt, desto schwächer wird die medizinische Versorgung. Provinzkrankenhäuser und kleinere ärztliche Stationen sichern hier die medizinische Versorgung.

Wichtig: Sie müssen jede ärztliche Leistung und Medikamente bar bezahlen. Wenn Sie eine Krankenversicherung haben, dann bekommen Sie Ihre Auslagen wieder zurück.

Impfungen

Eine Reise in ein tropisches Land wie Uganda bedeutet, dass man unter Umständen mit Krankheitserregern in Berührung kommen kann, die es in der westlichen Welt nicht gibt. Lassen Sie sich deshalb am besten **6 Monate im voraus** von einem **Tropenmediziner** beraten. Aktuelle Informationen zur Gesundheitslage in Uganda erhalten Sie im Internet (siehe unten).

Für die Einreise nach Uganda müssen Sie sich gegen **Gelbfieber** impfen lassen, auch wenn es an der Grenze nicht kontrolliert wird. Weitere empfehlenswerte Impfungen: **Typhus, Hepatitis A & B, Tollwut** und **Meningitis** (Hirnhautentzündung)

Das **Malaria-Risiko** wird in Uganda in allen Landesteilen zu allen Jahreszeiten als **sehr hoch** eingestuft. **Der beste Schutz:** Moskitonetze in der Nacht, lange Kleidung am Abend und Insektenschutzmittel zum Auftragen auf die Haut. Eine medikamentöse Malariaprophylaxe (Lariam, Malarone) wird heute nicht mehr in jedem Fall durchgeführt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Weiterführende Links

- Aktuelle Tipps zur [Gesundheitslage in Uganda](#)
- [Website des Mulago-Hospitals](#)
- [Website des Ugandischen Gesundheitsministeriums](#)

Trinkwasser in Uganda



Die Wasserqualität in Uganda ist recht gut, wenn auch nicht mit der weltweit höchsten Qualität in Deutschland vergleichbar. Nach eigener Erfahrung ist aber der normale Gebrauch des Wassers **für Duschen und Zähne putzen kein Problem.**

Zum Trinken greift man besser auf **gekauft Wasser** in Flaschen zurück. Das können Sie überall in Uganda bekommen und es ist **von einwandfreier Trinkwasser-Qualität.**

Sehr verbreitet ist das Wasser der "**Rwenzori Beverage Company Ltd.**" Wirklich in jedem kleinen Laden bekommen Sie dieses Wasser kistenweise für kleines Geld. Die Rwenzori Beverage Company ist der größte Lieferant von Trinkwasser in ganz Ost-Afrika.

Schlangen

Immer wieder wird man als Afrika-Reisender nach möglichen Gefahren durch Schlangen gefragt. Entgegen der verbreiteten Meinung stellen diese **kein Sicherheitsrisiko** dar. Es gibt sie zwar, und sogar ein paar giftige (Schwarze Mamba, Puffotter, Speikobra). Aber die meisten Schlangen in Uganda sind völlig ungefährlich. Vor allem sind Schlangen eines: **nämlich sehr, sehr scheu.** Sie müssten also schon sehr großes Glück haben, überhaupt mal eine Schlange zu Gesicht zu bekommen.

Da die meisten Touristen in Hotels und Lodges die Nacht verbringen, sind auch die anderen "ungebetenen Gäste" eher ein Randproblem. Wenn Sie im Zelt übernachten - das versteht sich von selbst - dann müssen Sie natürlich etwas mehr Acht geben.

Weiterführende Links

- Hintergrundinformationen zur [Schwarzen Mamba](#)
- Hintergrundinformationen zur [Puffotter](#)
- Hintergrundinformationen zur [Speikobra](#)

Kommentar zu Gesundheitstipps?

Kommentar schreiben: Autor: Thema: Beitrag:

Inhalt

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Damit Sie dieses Formular absenden können, lösen Sie bitte die folgende Aufgabe.

Die Zahl 79 minus die Zahl 0 =

Eintragen