

# Nepal



## Übersicht

Eckdaten des Landes .....	1
Allgemeine Informationen.....	1
Einreise- und Einfuhrbestimmungen.....	4
Transport .....	5
Sicherheitssituation .....	6
Gesundheitstipps.....	6
Klima .....	9
Ausrüstungsliste .....	9
Kontaktadressen.....	10
Literatur .....	11
Internetlinks .....	11

## Eckdaten des Landes

Kontinent:	Asien
Hauptstadt:	Kathmandu
Amtssprache:	Nepali
weitere Sprachen:	Maithili, Bhojpuri, Tharu, Tamang, Newari
Währung:	Nepalesische Rupie (NPR)
Zeitdifferenz:	MEZ + 4:45 (Winterzeit)
Flugzeit:	ca. 8,5 Std
Telefonvorwahl:	+977

## Allgemeine Informationen

### Wirtschaftlicher Entwicklungsstand

Noch immer gehört Nepal mit einem BIP pro Kopf von gerade einmal 834 US-Dollar (Stand 2017) zu den ärmsten Ländern der Welt. Die meisten Menschen arbeiten im tertiären Sektor. Die größten Probleme der nepalesischen Wirtschaft sind die Lage als Binnenland, die Korruption, die komplexe Bürokratie sowie Handelsbilanzdefizite wegen fehlender Rohstoffe. Bis zum Erdbeben 2015 wuchs die Wirtschaft deutlich, bis sie dann, aufgrund der schweren Zerstörungen der Infrastruktur, wieder zurückging.

### Geografische Lage

Das 147.181 km<sup>2</sup> große Land liegt direkt am eindrucksvollen Himalaya Gebirge und grenzt im Norden an Tibet und im Süden an Indien. Nicht nur der höchste Berg der Welt, der Mount Everest befindet sich in dem kleinen Land, auch sieben weitere der zehn höchsten Berge der Welt kann man hier bewundern. Somit stellt Nepal das durchschnittlich höchste Land der Welt dar, denn 40% der Fläche liegen über 3.000 Meter.

Da der Himalaya mit ca. 45 Millionen Jahren noch ein vergleichsweise junges Gebirge ist, wurde es von der Erosion noch nicht zu sehr abgeschliffen und wirkt deshalb so schroff und kantig.

Neben der Hochgebirgsregion, in der kaum Menschen leben, gibt es noch das Mittelland sowie das Terai. Im Mittelland leben heutzutage ca. 45% der Bevölkerung, da hier die Landwirtschaft leichter fällt. Im Terai, also der Gangestiefenebene, die sich auch durch Indien und Bhutan erstreckt, leben auf einer vergleichsweise kleinen Fläche etwa 47% der nepalesischen Bevölkerung. Hier hat sich in den letzten 50 Jahren, neben Kathmandu, eine bedeutende Landwirtschaft und Industrie angesiedelt.

### Geschichte

Durch ein Erdbeben verschwand der damals riesige Gebirgssee, in dessen Tal heute Kathmandu liegt und etliche Menschen aus dem Umland siedelten sich dort an. Die verschiedenen Völker mischten sich zu den sogenannten Newar, die auch heute noch für ihren Pagoden-Baustil, vor allem in Japan und China bekannt sind. Zudem stellt Nepal die Geburtsstätte Buddhas dar, welcher ca. 500 v.Chr. in der Stadt Lubini als Siddhartha Gautama geboren worden sein soll.

Nachdem das Land lange unter indischer Rajputenherrschaft gestanden hatte, konnte Newar Jayadharmas Malla das Tal einigen und brachte so auch wirtschaftlichen Aufschwung. Nachdem seine vier Söhne das Land jedoch erneut unter sich aufteilten, vernichteten sie das Werk Jayadharmas und schwächten die Wirtschaft wieder. Nach dem blutigen Gurkha-Krieg von 1814 bis 1816, in dem das Königreich Gorkha gegen die Engländer kämpfte, um ihr Einflussgebiet weiter ausdehnen zu können, konnte das Teilfürstentum, trotz Niederlage gegen die Engländer, bestehen. Den Namen Nepal nahm Gorkha Anfang des 20. Jahrhunderts an.

Gegen das seit 1846 durch Jang Bahadur Rana eingeführte monarchische System, sowie gegen das hinduistische Kastensystem, wurde von 1996 bis 2006 in einem blutigen Bürgerkrieg gekämpft. Dabei gingen die Maoisten gegen Polizei und Armee vor. Schätzungsweise starben knapp 13.000 Menschen in dem Krieg. Nach jahrelangem Hin und Her, bei dem einmal die Maoisten, dann wieder die Armee und der König Gyanendra mehr Einfluss hatten, nahm die Macht des Königs nach nepalweiten Protesten langsam ab und Gyanendra erklärte schließlich, am 21. April 2006, die Exekutivgewalt wieder ganz in die Hände des Volkes legen zu wollen. Auf weiteren nationalen, wie auch internationalen Druck hin, sah sich der König am 24. April 2006 gezwungen, auch das einstige Parlament wiederherzustellen. Fortan nahm der König Gyanendra lediglich repräsentative Aufgaben wahr und Nepal entschied sich ein säkularer Staat zu werden, also den Hinduismus nicht mehr als Staatsreligion zu haben. Annäherungen zu den maoistischen Kämpfern hatten Erfolg und so unterzeichnete der Maoistenführer Prachanda, im Sinne des Friedens am 21. November 2006 die Vereinbarung zum Ende des über zehn Jahre andauernden Bürgerkriegs. Am 28. Dezember 2007 wurde die Monarchie mit einer zwei Drittel Mehrheit abgeschafft, dies wurde jedoch erst am 28. Mai 2008 formal bekannt gegeben. An diesem Tag wurde auch die Republik ausgerufen und Ram Baran Yadav als Präsident vereidigt. Bidhya Devi Bhandari ist seit 2015 sein Nachfolger.

Am 25. April 2015 kam es in direkter Nähe zu Kathmandu zu dem schwersten Erdbeben seit 80 Jahren mit zahlreichen Nachbeben in den darauffolgenden Tagen. Insgesamt starben in dieser Zeit über 8.600 Menschen.

### Bevölkerung

In Nepal leben sowohl in ethnischer, als auch kultureller Hinsicht extrem viele Minderheiten. Bei einer Volkszählung von 2001 wurden in Nepal mehr als 100 verschiedene ethnische Gruppen und Kasten identifiziert und 124 Sprachen und Dialekte gezählt. Viele davon sind heute vor dem Aussterben bedroht und werden nur noch in vereinzelt Regionen gesprochen.

Das so lange bekämpfte Kastensystem besteht zwar nach wie vor, wird aber nicht mehr so streng ausgelegt wie noch vor einigen Jahren.

Die Ethnien der einstigen Nachkommen der Flüchtlinge, die vor Jahren in Nepal Schutz gesucht hatten, spiegeln sich heute in einem Minoritätenmosaik wider. Viele sind entweder indo-arische oder tibeto-birmanische Volksgruppen. Aber auch die Chhetri, Bahun oder Tharu leben friedlich in Nepal miteinander.

### Religion/Feiertage

Noch immer spielt der hinduistische Glaube eine wichtige Rolle in Nepal. Mehr als 80% der Bevölkerung gehören dem Hinduismus an. Ca. 9% sind Buddhisten, 4% Muslime und 3% leben nach einer animistischen Glaubensrichtung, dem Kirant Mundhum. Der Rest sind Christen und andere Religionen. Da viele christliche Schulen aber eine weitaus bessere Qualität haben, werden diese auch von Anhängern anderer Glaubensrichtungen besucht.

Auch heute noch gibt es in Nepal Schamanen, die von den einen gefürchtet, von den anderen bewundert werden. Eine besonders eindrucksvolle Zeremonie ist dabei die sogenannte „Zittertrance“. Dabei kämpfen die Probanden mit ihren bösen Geistern und versetzen sich hierzu in Trance.

Zudem glauben viele Nepalesen an verschiedene Naturgottheiten, welche in Bäumen, dem Wasser, Steinen oder den Bergen leben.

Tag	Feiertag
30. Januar	Tag der Märtyrer
19. Februar	Nationaler Tag der Demokratie
14. April	Nepali Neujahr
24. April	Loktantra Diwas
01. Mai	Majdoor Divas
07. September	Tag der öffentlichen Verwaltung
25. Dezember	Weihnachten
31. Dezember	Tamu Lhosar

### Sprache

Knapp die Hälfte der Gesamtbevölkerung sind Nepali-Muttersprachler. Daneben existieren die Sprachen Maithili, die von ca. 11% der Bevölkerung gesprochen wird, Bhojpuri (6%), Tharu (6%), Tamang (5%), Newari (3%) und Bajjika (3%). Insgesamt wurden bei der Volkszählung von 2011 124 Sprachen und Dialekte ermittelt, die aber häufig nur noch sehr selten gesprochen werden.

### Küche

Gerade aufgrund der vielen unterschiedlichen Ethnien und Kulturen, aber auch geographischen Besonderheiten, hat sich in Nepal eine vielseitige und abwechslungsreiche Küche entwickelt. Die Dal-bhat-tarkari, eine aus Linsen und verschiedenen Gewürzen bestehende Suppe wird allerdings im ganzen Land gerne gegessen. Diese gibt es in etlichen Variationen, mit Beilagen wie Reis, Gemüse, oder Bohnen.

Viele Gerichte sind ähnlich derer in den umliegenden Ländern, wie Indien, Tibet oder auch Thailand. Besonders die kleinen tibetanischen Teigtaschen haben es den Nepalesen angetan. Sie werden entweder mit Fleisch oder vegetarisch befüllt. Auch der Einfluss der Europäer zeigt sich in dem kleinen Land. Mittlerweile findet man auch überall Brot, Käse, sowie Pizzen und Speiseeis.

### Strom

Die nepalesische Netzspannung beträgt 230 V mit einer Frequenz von 50 Hz. In Nepal werden andere Steckdosen verwendet, weshalb Sie an einen Adapter des Typs C, D und M denken müssen.

### Kleidung/Wäsche

Da Nepal sehr hoch liegt, sollten Sie unbedingt an ausreichend warme Kleidung, eventuell auch an warme Unterwäsche denken. Im Sommer und tagsüber kann es aber auch ziemlich warm werden, weshalb Sie auch T-Shirts und eventuell leichte Sandalen nicht vergessen sollten. Kurze Kleidung, wie kurze Hosen oder kurze Röcke werden von den Einheimischen nicht getragen, dies gilt als unschick. In Kathmandu oder anderen

Touristendestinationen sind die Nepalesen diesen Anblick jedoch gewohnt und Sie können gegen die Hitze Shorts anziehen.

### Währung/Geld

Das offizielle Zahlungsmittel in Nepal ist die Nepalesische Rupie. 1 Rupie = 100 Paisa. Diese ist sowohl in Münzen als auch in Banknoten erhältlich. Eine Nepalesische Rupie (NPR) entspricht ca. 0,008 Euro und 1 Euro sind umgerechnet etwa 122 Rupien (Stand Februar 2020).

### Telefonieren

Um sich zu Hause zu melden, können Sie in einen der kleinen Shops in Kathmandu gehen und schon für ca. 50 Rupien pro Minute nach Deutschland telefonieren. Das Telefonieren mit Ihrem Mobiltelefon könnte dagegen schwieriger werden. Es bestehen eingeschränkte Roaminverträge mit Deutschland. Bitte informieren Sie sich hierzu vorab bei Ihrem Mobiltelefonanbieter über etwaige Kosten. Deutlich günstiger werden Sie allerdings auf jeden Fall mit dem Kauf einer nepalesischen Simkarte davonkommen. Diese können Sie beispielsweise in Kathmandu erwerben. Um nach Deutschland zu telefonieren müssen Sie die 0049 vorwählen. Anrufer aus Deutschland müssen die +977 vorwählen.

### Internet/WLAN

Um das mobile Internet in Nepal zu nutzen, empfiehlt sich ebenfalls die Prepaid-SIM-Karte für Ihr entsperrtes Handy. WLAN-Hotspots findet man in Cafés, Internetcafés und Restaurants.

Viele Hotels verfügen auch über Business Center mit PCs, die mit dem Internet verbunden sind, oder über einen Breitband-Internetzugang. Bitte beachten Sie, dass dieser Service nicht immer kostenlos ist und die Preise in Internetcafés normalerweise günstiger sind.

### Trinkgeld

In Nepal - wie auch bei uns - ist es üblich, Leistungen im Service-Bereich zusätzlich mit Trinkgeld zu entlohnen. Trinkgeld sollte man immer dann geben, wenn man gut bedient wurde. Vor allem Zimmermädchen, Kellner und Träger sind darauf angewiesen. In teuren Hotels in Kathmandu ist oft ein Bedienungszuschlag (rund 10 % Service Charge) in der Rechnung enthalten, in einfachen Hotels und Lodges ist dies nicht der Fall. Taxifahrern nur bei besonderem Service Trinkgeld geben. Zur Orientierung ein paar Beispiele: Zimmermädchen = ca. 50 Rs pro Tag, Kellner = ca. 10 % des Rechnungsbetrages, Kofferträger im Hotel = ca. 30-50 Rs pro Gepäckstück.

### Einreise- und Einfuhrbestimmungen

Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige (Stand 14.02.2019)

Die Einreise ist für deutsche Staatsangehörige mit folgenden Dokumenten möglich:

**Reisepass:** Ja

**Vorläufiger Reisepass:** Ja

**Personalausweis:** Nein

**Vorläufiger Personalausweis:** Nein

**Kinderreisepass:** Ja

**Anmerkungen:** Reisedokumente müssen sechs Monate gültig sein.

### Visum

Für die Einreise benötigt man ein Visum, das bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird. Die Gebühr für ein 30 Tage gültiges Touristenvisum beträgt 40 USD; ein Passfoto ist am Flughafen vorzulegen. Visagebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die von der Bank am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden. Kinder unter 10 Jahren bezahlen keine Visagebühr.

Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der Ausreise, u.a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.

Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsuln in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Auf Grund der langen Wartezeiten bei der Visumerteilung am Flughafen empfiehlt das Auswärtige Amt die vorherige Einholung eines Visums. Neu ist die Möglichkeit, ein Visum zur Einreise über den Tribhuvan-Flughafen vorab online unter <http://www.online.nepalimmigration.gov.np> zu beantragen. Zur Zuverlässigkeit des Verfahrens liegen uns allerdings keine Erfahrungswerte vor.

Laut derzeitiger Auskunft der nepalesischen Einwanderungsbehörde soll die Visumserteilung bis zum Ende der Gültigkeit des Reisedokuments möglich sein, in der Praxis rät die Deutsche Botschaft Kathmandu jedoch dazu, mit einem noch mindestens 6 Monate gültigen Pass zu reisen. Manchmal akzeptieren Fluggesellschaften Passagiere nicht, deren Pässe in Kürze ablaufen.

Eine Registrierung oder Meldepflicht nach Einreise ist nicht vorgesehen.

Touristenvisa sind bis zu 150 Tagen verlängerbar, sofern die zuständigen Behörden die Voraussetzungen für eine Verlängerung als gegeben betrachten. Aufenthalte ohne oder mit abgelaufenen Visa führen zu empfindlichen Geld- und teilweise auch Gefängnisstrafen. Aktuelle Visabestimmungen und Gebühren sind auf der Website des Department of Immigration unter [www.immi.gov.np](http://www.immi.gov.np) zu finden oder können von der nepalesischen Botschaft in Berlin erfragt werden ([www.nepalembassy-germany.de](http://www.nepalembassy-germany.de)). Es wird geraten, die aktuellen Informationen vor Abreise zu prüfen.

Das Auswärtige Amt rät Reisenden, sich wegen Visa, die in Nepal für Drittländer (z. B. für Indien) benötigt werden, nur direkt an die entsprechenden Botschaften zu wenden und sie nicht durch Reisebüros oder andere Vermittler einholen zu lassen (Ausnahme: Gruppvisa für Tibet). So vermeidet man die Eintragung eines gefälschten Visums, mit dem es schon bei der Ausreise aus Nepal zu Komplikationen kommen kann. Probleme bei Reisedokumenten, die Visa anderer Staaten enthalten gibt es nicht.

Reisende, die über Indien kommen und Nepal wieder nach Indien verlassen möchten, sollten sich rechtzeitig über die geänderten indischen Visa-Vorschriften bei der nächsten indischen Botschaft/dem nächsten Konsulat oder dem indischen Innenministerium informieren.

Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Rechtsverbindliche Informationen und/oder über diese Hinweise hinausgehende Informationen zu den Einreisebestimmungen erhalten Sie nur direkt bei der Botschaft oder einem der Generalkonsulate Ihres Ziellandes.

Die Kontaktadressen der zuständigen Botschaft finden sie in den Kontaktdaten.

## Transport

### Flugzeiten

Sollten Sie einen Flug bei uns gebucht haben, so beachten Sie bitte, dass die auf der Buchungsbestätigung vermerkten Flugzeiten unter Umständen nicht mehr aktuell sind. Bitte entnehmen Sie die aktuellen Flugzeiten für den Abflug ab Deutschland Ihrem Flugticket bzw. dem beigefügten Flugplan. Für die Rückbestätigung der Flüge sind die Reisenden grundsätzlich selbst verantwortlich.

### Flugüberbuchung

Da die Maschinen häufig genug überbucht sind, sollten Sie mehr als zwei Stunden vor Abflug am Flughafen sein. Wenn Sie auf eine pünktliche Rückkehr angewiesen sind, wird empfohlen eher drei Stunden vor Abflug einzuchecken.

### Ausreisesteuer

Die Ausreisesteuer beträgt bei internationalen Flügen 15€, bei Flügen nach Indien 10€.

### Rail & Fly

Jeder Reisende ist für seine rechtzeitige Anreise zum Flughafen selbst verantwortlich. Fahrplanauskünfte erhalten Sie auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de), unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1507090 oder bei dem ReiseService der Bahn unter der Rufnummer 01806/996633 (20ct/Anruf aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)

## Sicherheitssituation

### Kriminalität

Ende Mai 2019 kam es in Kathmandu zu Sprengstoffanschlägen. Ausländische Touristen waren bisher kein Ziel solcher Anschläge, dennoch sollten Sie große Menschenansammlungen vermeiden und verhalten Sie sich an belebten Orten, besonders bei besonderen Anlässen aufmerksam. Trotz der stabilen politischen Lage gibt es immer wieder Protestaktionen sowie lokale und landesweite Streiks. Grundsätzlich muss in Nepal jederzeit mit „Bandhs“ gerechnet werden. Dies sind Zwangsstreiks jedweder Art mit Blockaden und Straßensperren, die das öffentliche Leben stark einschränken können. In den touristischen Regionen kam es vereinzelt zu Taschendiebstählen kommen. Nach Einbruch der Dunkelheit sollten vor allem Frauen nicht allein unterwegs sein. Trekking-Touristen können Ziel von kriminellen Organisationen werden, die Spenden erpressen wollen und diese mit Gewalt durchsetzen. Ein Ortskundiger Führer kann in solchen Fällen deeskalierend wirken. Informieren Sie sich gerne auch nochmal beim [Auswärtigen Amt](#).

### Natürliche Risiken

Natürliche Gefahren sind:

- Monsunzeit (Juni bis Oktober),
- und Erdbeben.

Solche höheren Naturgewalten können Überschwemmungen (insbesondere im Grenzgebiet zu Indien) und Erdbeben nach sich ziehen. Das Himalaya-Gebiet gilt als stark erdbebengefährdet.

Man sollte sich daher vor der Reise über die aktuelle Situation informieren. Sicherheits- sowie auch Einreise- und Einfuhrbestimmungen werden auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes veröffentlicht.

## Gesundheitstipps

### Impfungen

Bei der direkten Einreise aus Deutschland sind für Nepal offiziell keinerlei Impfungen vorgeschrieben. Das Auswärtige Amt empfiehlt die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und Polio, gegebenenfalls auch Masern, Mumps, Röteln, Influenza und Pneumokokken aufzufrischen. Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A und Typhus, bei Langzeitaufenthalten auch Hepatitis B, Tollwut und Japanische Enzephalitis genannt.

Denken Sie daran, alle Impfungen rechtzeitig vorgenommen und die Anweisungen des Gesundheitsamtes befolgt zu haben. Sie sollten spätestens 2 Monate vor der Reise Ihren Arzt bezüglich der Impfungen und individueller Arzneiausstattung befragen.

Unterschätzen Sie auch beim Trekking nicht die Risiken der **Höhenkrankheit** und steigen Sie bei den ersten Anzeichen (Übelkeit, Kopfschmerzen oder Atemnot) ab.

**Höhenkrankheit:** Es handelt sich hierbei um eine Funktionsstörung von Lunge und Gehirn, aufgrund von taktischen Fehlern, dem unvernünftigen Einsatz von Medikamenten und der falschen Deutung oder Missachtung von Frühsymptomen bei der notwendigen Höhenanpassung über 2.300m. Auch trainierte, gesunde und junge Personen können von der Höhenkrankheit betroffen sein. Beschwerden, die Hinweise auf eine beginnende Höhenkrankheit geben, sind: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Desinteresse und Leistungsabfall. Wenn Sie solche Anzeichen bemerken sollten, dann ist Rast und Ruhe bis zur Beschwerdefreiheit geboten. Ein weiterer Aufstieg ist verboten. Gehen die Beschwerden weiter oder treten Schlaflosigkeit, Sehstörungen, Schwindel, Gangunsicherheit, Atemnot oder Erbrechen auf, sollte unverzüglich mit dem Abstieg begonnen werden. Eine Begleitperson ist dabei wichtig. Intensive Sonneneinstrahlung, Blendung durch Schnee und Eis, starker Wind, extreme Kälte und unwegsames oder unbekanntes Gelände bergen weitere Risiken für den Reisenden in großer Höhe. Die Reiseausrüstung sollte dementsprechend an Wind und Wetter angepasst sein.

### Hygienesituation und Gesundheitsversorgung

Sicher sollte man es mit den Vorsichtsmaßnahmen nicht unnötig übertreiben. Ein paar Grundregeln sollten Sie jedoch beachten:

- Nur vorbehandeltes oder abgekochtes Wasser trinken
- Sorgfältige Körperhygiene, d.h. öfters auch die Hände waschen.
- Keinen rohen Fisch oder andere Meeresfrüchte essen.
- Nur abgekochte und richtig durchgebratene Speisen essen.
- Keine unschälbaren Obst- und Gemüsesorten essen.
- Eis nur an Orten essen, wo es hygienisch und gut gekühlt erscheint, Eiswürfel in Getränken vermeiden.
- Durch Schwitzen bedingten Salzverlust durch stärkeres Salzen oder Salztabletten ausgleichen.
- Schutz vor Sonnenbrand, vor allem in großen Höhen. Unbedingt eine Kopfbedeckung tragen, Körperteile, die normalerweise nicht der Sonne ausgesetzt sind, besonders schützen. Bei Sonnencremes auf hohen Lichtschutzfaktor achten.
- Konsequenter Mückenschutz. Das bedeutet neben Insekten abwehrenden Mitteln an unbedeckten Hautstellen auch weitgehend körperbedeckende, helle Kleidung tragen.

**Allgemein gilt:** Was Einheimische essen und trinken, wo sie sich waschen und baden, ist für uns Europäer noch lange kein Maßstab. Die Einheimischen sind durch häufigeren Umgang mit unhygienischen Verhältnissen mit einem sehr viel besseren Immunsystem ausgerüstet, als wir das sind.

Die Gesundheitsversorgung ist in weiten Landesteilen unzureichend und entspricht häufig nicht dem europäischen Standard. Eine ausreichende Grundversorgung besteht in Kathmandu (hier ist die medizinische Versorgung in manchen Fachbereichen durchaus auf einem hohen Niveau) und den gängigen Touristenzielen und auch an den großen Trekkingrouten. Ein ausreichender und gültiger Krankenversicherungsschutz einschließlich einer Rückholversicherung wird dringend empfohlen.

### Infektionskrankheiten

Die folgende Liste gibt einen generellen Überblick über mögliche Infektionskrankheiten. Ob im individuellen Einzelfall ein erhöhtes Risiko besteht, oder ob von einer seltenen Infektion eine Gefahr ausgehen könnte, ist nur durch eine persönliche Beratung zu klären. Die meisten Infektionen werden durch Wasser, Nahrung, Insekten oder engen körperlichen Kontakt übertragen. In der Regel ist das Risiko einer Infektionskrankheit klein, wenn man sich während der Reise umsichtig verhält und die Hygieneregeln beachtet.

**Hepatitis A, Magen-Darm- Infektionen und Cholera:** Ansteckung durch verunreinigte Nahrungsmittel, Trinkwasser, Hände, ungenügend gegarte oder kalte Speisen, nicht pasteurisierte Milch, u. a. Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen insbesondere Cholera vermeiden.

**Malaria, Dengue-Fieber:** Ansteckung durch Insekten (vorwiegend in Jahreszeiten mit starken Niederschlägen). Die Übertragung von Malaria erfolgt durch den Stich der abend- und nachtaktiven Anopheles-Mücke. Außer in Höhenlagen über ca. 2.000m Höhe besteht in Nepal ganzjährig ein mittleres Malariarisiko, besonders in den Sommermonaten Mai bis Oktober. Das Risiko ist im südlichen Tiefland am höchsten und nimmt nach Norden mit zunehmender Höhe langsam ab. Das Dengue-Fieber wird landesweit durch den Stich der tagaktiven Mücken übertragen. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag und ausgeprägten Gliederschmerzen einher. Da es derzeit weder eine Impfung 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, z.B. durch die Verwendung von Moskitonetzen, von mückenabwehrenden Mitteln, so genannten Repellents und dem Tragen von körperbedeckender Kleidung.

Reisende in Nepal sollten sich wirksam gegen vorwiegend tagaktive Stechmücken schützen. Wie das Centrum für Reisemedizin (CRM) in Düsseldorf berichtet, sind in der Hauptstadt Kathmandu Ende Oktober zwölf Menschen am Dengue-Fieber erkrankt. In Pokhara wurden seit Mitte September 35 Infektionen registriert. Die Stadt ist ein

beliebter Ausgangspunkt für Trekkingtouren ins Anapurna-Massiv. Laut CRM besteht zwischen Oktober und Dezember im gesamten Kathmandutal ein Infektionsrisiko.

Bitte erkundigen Sie sich vor allem vor einem längeren Aufenthalt bei einem Tropenmediziner.

**Japanische Enzephalitis:** Bei der Japanischen Enzephalitis handelt es sich um eine Entzündung des Gehirns, die von Viren verursacht wird. Diese werden von nachtaktiven Stechmücken übertragen. Vor allem Schweine und Wasservögel sind mit dem Virus infiziert, ohne dabei selbst krank zu werden. Erkrankungen beim Menschen sind eher selten, können aber schwerwiegend sein. Ein Übertragungsrisiko in Nepal besteht vor allem im Süden, welchen Sie bei unserer Reise aber nicht besuchen werden. Vereinzelt sind auch Fälle im Kathmandutal aufgetreten.

**Hepatitis B, HIV, Bakterien, Pilze, u. a.:** Ansteckung durch sexuelle Kontakte und mangelnde Hygiene bei medizinischen Eingriffen.

**Tetanus:** Ansteckung durch verschmutzte Wunden.

**Tuberkulose:** Ansteckung durch Tröpfcheninfektion. Diese Krankheit kommt landesweit wesentlich häufiger als in Mitteleuropa vor.

**Grippe (Saisonale Influenza):** Die saisonalen Influenzaviren, einschließlich der neuen Influenza A/H1N1 („Schweinegrippe“), zirkulieren in Nepal in den Wintermonaten.

**Vogelgrippe (Influenza A H5N1):** In Nepal, u. a. auch im Raum Kathmandu, sind im Frühjahr und erneut im Herbst 2012 vereinzelt Verdachtsfälle von der klassischen Geflügelpest bei Tieren, nicht jedoch bei Menschen, aufgetreten. Das Risiko für Reisende gilt als gering. Trotzdem sollte sicherheitshalber bei Reisen im Land auf Kontakt mit Vögeln und Geflügel und insbesondere auf den Besuch von Geflügelmärkten verzichtet werden. Der Verzehr gut durchgegarter Geflügelprodukte ist unbedenklich. Bitte beachten Sie die vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz veröffentlichten aktuellen Informationen.

*Das Auswärtige Amt empfiehlt, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene (siehe: [www.rki.de](http://www.rki.de)) anlässlich einer Reise zu überprüfen und gegebenenfalls zu vervollständigen.*

### Risiken, die von Tieren ausgehen

**Tollwut:** Hohes Risiko durch streunende Hunde und Affen. Affen sollten daher nicht gefüttert werden. Die notwendigen medizinischen Maßnahmen nach Bissverletzungen sind in Nepal nicht immer gewährleistet.

**Bisse von Gifttieren:** Sehr selten, eine unmittelbare Versorgung nach Tierbissen ist nicht überall gewährleistet.

### Umweltsituation

Umweltprobleme sind die Luftverschmutzung sowie die Abholzung und globale Erwärmung, die auch Nepal Schwierigkeiten bereiten. Vor allem im Kathmandutal sind Luft- und Wasserverschmutzung ein großes Problem. Das Umweltbewusstsein der Politik ist groß, jedoch ist die Umsetzung in einem so armen Land sehr schwer. Das Wasserkraftpotenzial des Landes wird mittlerweile verstärkt eingesetzt um Erosionen durch Abholzung zu mindern.

### Tierwelt:

Die Tierwelt Nepals bietet eine erstaunliche Vielfalt: Im Hochgebirge ist der Yak bzw. Grunzochse oft gesehen, beinahe unsichtbar ist dagegen der Schneeleopard, der sich ebenfalls gerne in den höher gelegenen Landesteilen aufhält. Dessen naher Verwandter, der Leopard, hält sich lieber in den wärmeren Gebieten des Tieflandes und der Mittelgebirge auf. Elefanten, Tiger und Pfauen gibt es ebenfalls in den Regionen des Tieflandes. In den Städten sieht man am Häufigsten Kühe auf den Straßen und Geckos und Eidechsen an den Wänden. Doch daran sollte



man sich nicht stören. Sie halten die Zimmer und Flure auf natürliche Art insektenfrei. Ähnliches gilt für die vielfältigen Schlangenarten. Sie sind in Nepal gern gesehen, fressen sie doch die zahlreichen Mäuse und Ratten, die jedes Jahr eine Unmenge der Ernte vernichten. Insgesamt sind in Nepal 800 Vogel-, 120 Fisch- und 590 Schmetterlingsarten beheimatet.

Besonders legendenumwoben ist der Yeti: Ob er nun existiert oder nicht – für viele Nepalis, insbesondere für die Sherpas, gehört der sagenumwobene Schneemensch einfach zu ihrer Kultur! Im Gebiet des Mount Everest soll es im Kloster von Khumjung sogar einen echten Yeti-Schädel geben. Westliche Wissenschaftler behaupten jedoch, dieser stamme eher von einer Ziege als von einem Fabelwesen....

## Klima

Das Klima in Nepal wird hauptsächlich durch die Höhe, die Sonneneinstrahlung und den Monsun bestimmt. Das nepalesische Klima kann von tropisch bis zu arktisch reichen. Der Süden des Landes hat ein tropisches, sehr warmes und feuchtes Klima. Der mittlere Teil des Landes hat ein subtropisches Klima. Der nördliche Landesteil, der fast überall über 3.500 m hoch liegt, hat ein fast schon arktisches Klima.

Die beste Reisezeit ist von Oktober bis April. Die Temperaturen im Kathmandutal liegen hier bei 10 - 25°C wobei das Thermometer nachts schon auf den Gefrierpunkt fallen kann, weshalb es ratsam ist, auch **wärmere Kleidung mitzunehmen**.

Die folgende Klimatablelle gibt einen Überblick über die Klimadaten der Hauptstadt.

### Klimakarte von Kathmandu

Höhe über NN in m: 1.337; geographische Position: 85° 22' E, 27° 42' N

	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Temp. ø Max. (°C)	16,6	19,1	23,7	26,8	27,7	27,4	27,0	27,2	25,9	24,6	21,3	18,3
Temp. ø Min. (°C)	2,2	3,3	7,5	11,6	15,5	19,0	19,8	19,6	18,1	13,4	6,9	2,1
Regentage	2	2	3	6	10	16	22	20	14	5	1	1
Niederschlag (mm)	14	17	33	48	97	227	383	295	196	88	6	12
Sonnenstunden ø	6,6	7,6	7,9	7,1	7,7	5,9	3,9	4,5	5,4	6,3	7,9	6,2
Klimabelastung*	--	--	--	--	zs	s	s	s	s	zs	--	--

\*Klimabelastung: -- = keine, zs = zeitweise schwül, s = schwül, ss = sehr schwül, h+t = heiß und trocken

Weitere aktuelle Wetterinfos gibt es unter:

[www.worldweather.org/](http://www.worldweather.org/)

## Ausrüstungsliste

- Alle Reisenden brauchen einen maschinenlesbaren Reisepass, der bei Anreise noch mindestens 6 Monate gültig sein muss
- Flugtickets bzw. Beleg für die elektronischen Flugtickets
- Kopien aller wichtigen Dokumente (Sie sollten diese auch einscannen und sich auf die private Emailadresse schicken, so haben Sie diese immer abrufbar).
- Visum
- gut eingelaufene Wanderschuhe
- Turnschuhe oder leichte Schuhe für abends und für die Tagesausflüge

- Sandalen (wenn möglich Trekking-Sandalen)
- 2-3 Hosen, die schnell trocknen (Baumwollhosen, Mikrofaser,...)
- Kurze Hosen (falls nicht in die Expeditionshose integriert)
- Taschenmesser
- Taschenlampe mit Ersatzbatterien/Akku
- Fotoapparat
- kleiner Rucksack für die Tagesausflüge
- Reiseapotheke: Wundpflaster, Wundspray, Kohletabletten, Aspirin, No-Bite und Azaron (zur Linderung von Insektenstichen), Sonnenmilch (hoher Lichtschutzfaktor!) sowie persönliche Medikamente

## Kontaktadressen

### Agentur vor Ort

Krishna Bahadur Karki  
(Managing Director/Chairman/Founder)  
travel-to-nature Asia Pvt. Ltd.  
Eco Trip Nepal Treks and Expedition Pvt. Ltd.  
Parmeshwor Marg-3, Maharajgunj, GPO Box. 19420, Kathmandu, Nepal.  
T: +977 1 4721353, M: +977 9843624046  
E:contact@traveltonatureasia.com

Contact address in Europe:  
Grosfeldstr. 5, 48431 Rheine, Germany.  
T: +49 5971 804864 M: +49 (0)170 464 7726 F: +49 5971 804865  
Skype: traveltonature-asia or karkikrishna1966  
www.traveltonatureasia.com www.ecotripnepal.com www.swannepal.org

### Notfallnummern in Nepal

Feuerwehr: 101  
Polizeinotruf: 411 210  
Notarzt: 228 094  
Touristenpolizei: 424 704 1

### Krankenhäuser

**Advanced Poly Clinic Kathmandu**  
Pani Pokhari, Lazimpat, Kathmandu, Nepal  
Tel.: +977 1 4431078  
Web: <http://www.apc.com.np/>

**Grande International Hospital Limited**  
Dhapasi, Kathmandu 11796, Nepal  
Tel.: +977 1 43 810 47  
Web: <https://www.grandehospital.com/>  
Email: [info@grandehospital.com](mailto:info@grandehospital.com)

**Vayodha Hospitals**  
Balkhu Chowk, Kathmandu 44600, Nepal  
Tel.: +977 1 428 6427  
Web: <http://vayodhahospitals.com/>  
Email: [info@vayodhahospitals.com](mailto:info@vayodhahospitals.com)

### Vertretung der Bundesrepublik Deutschland

Deutsche Botschaft in Nepal

Nepal Gyaneshwar Marg 690, Gyaneshwar, P.O. Box 226, Kathmandu, Nepal

Tel.: (+977) (1) 441 27 86 / (+977) (1) 441 65 27

Web: [www.kathmandu.diplo.de](http://www.kathmandu.diplo.de)

Email: [info@kathmandu.diplo.de](mailto:info@kathmandu.diplo.de)

### Vertretung in Deutschland

Nepalesische Botschaft in Deutschland

Germany Guerickestrasse 27, 2. Floor 10587, Berlin, Germany

Tel.: (+49) 30 343 599 20 22

Web: [www.nepalembassy-germany.de](http://www.nepalembassy-germany.de)

### Vertretung von Österreich

Konsulat von Österreich in Kathmandu

Manakamana Marg, Nagpokhari - Naxal - GPO Box: 4416, Kathmandu, Nepal

Tel.: +977 (1) 44 34 690

Email: [autconktm@gmail.com](mailto:autconktm@gmail.com) / [autconktm@tutaimail.com](mailto:autconktm@tutaimail.com)

### Vertretung in Österreich

Honorargeneralkonsulat der Demokratischen Bundesrepublik Nepal

Akaziengasse 30, 1230 Wien, Österreich

Tel.: (+43 / 1) 288 00-100

Email: [Consulat@nepal.at](mailto:Consulat@nepal.at)

### Vertretung der Schweiz

Schweizer Botschaft in Kathmandu

Ekantakuna, Jawalakhel, Lalitpur, Kathmandu, Nepal

Tel.: +977 1 421 7008 / +977 1 554 9225

Web: <http://www.eda.admin.ch/kathmandu>

Email: [kathmandu@eda.admin.ch](mailto:kathmandu@eda.admin.ch)

### Vertretung in der Schweiz

Nepalesische Botschaft in der Schweiz

81 Rue du la Servette, 1202, Geneva, Switzerland

Tel.: 0041 22 733 2600/ 0041 22 733 2621

Web: <http://www.nepalmissiongeneva.org>

Email: [mission.nepal@bluewin.ch](mailto:mission.nepal@bluewin.ch)

### Literatur

Kultur und Geschichte Nepals (Alex Michaels)

Lonely Planet – Reiseführer Nepal

Marco Polo - Reiseführer Nepal mit Insider Tipps (Ludmilla Tüting, et al.)

### Internetlinks

#### Gesundheitsfragen

Weltgesundheitsorganisation: [www.who.int](http://www.who.int)

#### Allgemeine Landesinformation

Offizielle Website des Fremdenverkehrsministeriums: <https://www.asien.net/nepal/>

Reiseführer und Tipps: [www.lonelyplanet.com](http://www.lonelyplanet.com)

Informationen und Tipps auf Englisch: [www.smartertravel.com](http://www.smartertravel.com)

### Umwelthemen

Umweltprogramm der Vereinten Nationen: [www.unenvironment.org](http://www.unenvironment.org)



(Stand: Februar / 2020)

---

Die Reiseinformationen lehnen sich an die Veröffentlichungen des Reisemedizinischen Zentrum - Tropeninstitut Hamburg und des Auswärtigen Amtes an. Reise- und Sicherheitshinweise beruhen auf den zum angegebenen Zeitpunkt und als vertrauenswürdig eingeschätzten Informationen. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann nicht übernommen werden.