

# Nepal

## Wissenswertes von A – Z

### Aktivitäten

Trekking lockt noch immer die meisten Touristen nach Nepal, aber das Land hat eine Menge anderer Aktivitäten anzubieten.

Rafting und Kajakfahren sind besonders auf dem Trisuli-Fluss in der Nähe von Kathmandu sehr beliebt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, in der südlichen Tiefebene von Terai auf Safari zu gehen oder im Kathmandu-Tal Mountainbiking zu betreiben. Für an spirituellen Aktivitäten Interessierte gibt es reichlich Kurse (Yoga, Meditation, usw.), zu denen man sich in Kathmandu oder verschiedenen Tempeln und Klöstern anmelden kann.

### Bevölkerung

Die 28 Mio. Nepali setzen sich aus 11 verschiedenen Völkern und Stämmen zusammen. Die Bevölkerung ist teils mongolischer Abstammung (aus Tibet eingewandert) oder arischer Abstammung (aus Indien eingewandert). Es ist mittlerweile schwierig geworden, zwischen den verschiedenen Gruppen zu unterscheiden, nachdem sich sowohl die Bevölkerung als auch die Sitten über die Jahre vermischt haben.

Das Land ist so vielfältig, dass Besucher alle Lebensstile erleben können, von "Steinzeit" am weitesten westlich und in den höchsten Bergregionen bis hin zum Jet-Set von Kathmandu. Nepal ist in jeder Hinsicht ein Schmelztiegel, in dem sich verschiedene Völker, Kulturen und Religionen treffen und mischen, insbesondere in den städtischen Gebieten.

### E-mail

Über eine E-Mail Adresse kann man gut Kontakt mit Familie und Freunden halten.

Die Möglichkeiten, das Internet in den großen Städten Nepals zu benutzen vergrößern sich ständig, gleichzeitig sinken die Preise. In Kathmandu und anderen großen Städten gibt es viele Internetcafés, in denen man zu günstigen Preisen E-Mails verschicken und im Netz surfen kann.

Auf dem Land gibt es oft keine Möglichkeit, Telefon oder Internet zu benutzen. Allerdings gibt es gute Möglichkeiten in der Region Chitwan, wo die Freiwilligen in der Regel platziert werden.

### Essen

Das nepalesische Essen besteht meist aus Reis, Gemüse-Currys, Linsensuppe und dazwischen gelegentlich Fleisch (kein Rindfleisch, da Kühe in Nepal

als heilig gelten!). Dass Essen ist schmackhaft und nicht besonders scharf. In den großen Städten wie Kathmandu ist das Angebot größer und man findet Speisen aus der ganzen Welt.

Man sollte nichts essen, was nicht gekocht oder gebraten worden ist, oder was man nicht schälen kann! Auch der Verzehr von Milchprodukten wie Joghurt oder Milch sollte vermieden werden, falls diese nicht gekocht oder pasteurisiert wurden.

### Flora und Fauna

Es gibt über 6500 Baum- und Blumenarten in Nepal. Auch die Tierwelt ist sehr vielfältig mit u.a. 800 Vogelarten und exotischen Tieren wie dem Bengalischen Tiger, dem Schneeleoparden sowie Elefanten, Bären, Affen und Schakalen.

### Flughafen

Die Abholung vom Flughafen und Transfer zur Unterkunft wird durch die Partnerorganisation organisiert. Bitte nicht vergessen, Global-Volunteers.de die Ankunftsdatum und die Zeit sowie die Flugnummer zu übermitteln. Leider gibt es am Flughafen viele Bettler und andere, die gegen Bezahlung das Gepäck der Reisenden tragen wollen. Bitte lassen Sie sich nicht darauf ein und geben Sie keinem Bettler Geld. Geben Sie Ihr Gepäck auch ausschließlich nur der Person von der Partnerorganisation, die Sie am Flughafen abholt. Sie erkennen diese Person an einem Schild mit Ihrem Namen in der Hand.

### Geld

Nepal hat moderne Banken und in großen Hotels, Geschäften und Restaurants werden Kreditkarten normalerweise akzeptiert. Geld wechseln kann man in Banken, großen Hotels und natürlich am Flughafen. Normalerweise geht Geld wechseln schnell und einfach. In Kathmandu und Pokhara gibt es außerdem Banken, bei denen man rund um die Uhr mit Kreditkarten Geld abheben kann. Hierzu muss die Kreditkarte eine PIN haben.

Reiseschecks werden überall im Land gewechselt.

US-Dollar und britische Pfund werden an vielen Stellen im Land akzeptiert. Es ist ratsam, große Scheine, wann immer möglich, zu wechseln, da viele kleine Geschäfte, Transportmittel, usw. selten auf große Scheine herausgeben können

## Geographie

Nepal wird in drei geographische Hauptregionen aufgeteilt:

- Die Himalaya-Region, ganzjährig mit Schnee bedeckt, liegt zwischen 4877 und 8850 m (Mt. Everest) über dem Meeresspiegel.
- Die Bergregion, mit Kathmandu-Tal, die ein subtropisches Klima hat und über 64 % des Landes umfasst.
- Die Terai-Region, das südliche Tiefland, das ca. 17 % des Landes ausmacht. Hier ist das Klima tropisch, im Dezember und Januar können Tiefsttemperaturen jedoch auf 1 – 5 °C sinken.

## Getränke

Das ortsübliche Getränk ist in der Regel milder (Milch-)Tee. Man kann überall Wasser in Flaschen finden (niemals aber sollte man Leitungswasser direkt trinken.)

Wir können außerdem *Lassi* empfehlen, ein erfrischendes Getränk aus Fruchtsaft und Joghurt oder das lokale Bier *Chang*, aus heimischer Produktion.

## Kleidung

Programmteilnehmer werden gebeten zu beachten, dass das Klima in Nepal stark variiert. Deshalb sollte auch im Sommer leichte Winterkleidung für Trekking-Touren mitgebracht werden.

Teilnehmerinnen wird geraten, keine kurzen Röcke oder ärmellose T-Shirts zu tragen, da Frauen nach nepalesischer Tradition den größten Teil des Körpers bedeckt halten.

## Klima

Das Klima in Nepal variiert stark, je nachdem wo man sich aufhält, zwischen tropisch und arktisch. Die Terai-Region hat ein warmes und feuchtes Klima, während die Mittelregion gemäßigt ist. Das Klima ist stark bestimmt vom Monsun, der extreme Mengen Niederschlag bringt. Es regnet jedoch meist in der Nacht.

Nepals Klima kann in Regenzeit und Trockenzeit aufgeteilt werden. Die Trockenzeit ist von Oktober bis Mai, danach bringt der Monsun im Juni die Regenzeit, die bis September andauert. In der Regenzeit gibt es oft Überschwemmungen, besonders im südlichen Landesteil.

Generell ist es im Mai und Juni am wärmsten, im Dezember und Januar am kältesten. Im Sommer braucht man in der Regel leichte Bekleidung, da es trotz der Niederschläge warm ist.

## Kulturelle Veranstaltungen

Über das ganze Jahr gibt es eine Menge kultureller Veranstaltungen in Nepal. Alle ethnischen Gruppen haben ihre eigenen Feste, die zu Hause, in Tempeln oder an anderen öffentlichen Orten gefeiert werden. Diese Feste spielen eine wichtige Rolle im Leben der

Nepalis und erfreuen sich großer Beteiligung der Bevölkerung.

Es handelt sich oft um religiöse hinduistische oder buddhistische Feste, die Besuchern die wertvolle Möglichkeit geben, einen Einblick in die nepalesische Kultur zu bekommen.

## Lebenshaltungskosten

Nepal ist ein sehr billiges Land zum reisen und leben. Hält man sich an billige Hotels und lokale Speisen, so kann man mit 15 Dollar pro Tag auskommen. Außerdem wird während der gesamten Programmdauer Unterkunft und Verpflegung gestellt. Zusätzlich wird für diese Zeit also nur Taschengeld benötigt.

## Mitbringsel

Es ist immer eine gute Idee, Photos von der Familie, von Freunden und von zu Hause mitzubringen um den eigenen Alltag erklären zu können und eine Unterhaltung zu beginnen (besonders am Anfang wenn die Sprachkenntnisse noch begrenzt sind). Auch kann man evtl. Spielzeug, Stifte oder andere kleine Geschenke für Kinder mitbringen.

## Nicht Vergessen

- Kleine Reiseapotheke (Pflaster, Desinfektionsmittel, Aspirin, Mittel gegen Durchfall, usw.)
- Insektenschutzmittel (die in Nepal verfügbaren Produkte sind oft nicht ausreichend wirksam)
- Sonnencreme und Sun-Blocker (die Sonne ist sehr stark)
- Waschbares Schuhwerk (Wege in ländlichen Gegenden sind unasphaltiert und während der Regenzeit schlammig)
- Alte und bequeme Arbeitskleidung
- Handschuhe
- Sonnenhut
- Moskitonetz
- Kamera und extra Film
- Taschenlampe

Zusätzlich, falls eine Trekking-Touren geplant ist:

- Schlafsack
- Gute, bequeme Wanderschuhe
- Leichte Regenjacke
- Leichte Bekleidung, die man in „Zwiebeltechnik“ in mehreren Lagen kombinieren kann

## Politik

1991 führte das Königreich Nepal ein demokratisches System im Rahmen einer konstitutionellen Monarchie ein. Es hat sich jedoch als schwer erwiesen, sich einem solchen System anzupassen, für das es im Lande keine

Tradition gibt. Die maoistische Partei Nepals kämpft seit ca. 6 Jahren gegen die Regierung, was zu einer instabilen Situation im Land geführt hat.

Die meisten Aktivitäten der maoistischen Partei konzentrieren sich auf die abgelegensten und westlichsten Gebiete Nepals, wo keine Freiwilligen platziert werden. Sie haben in der Regel Polizei, bekannte Persönlichkeiten und Landbesitzer zum Ziel. Touristen wurden bislang nicht Opfer und sollen es auch in Zukunft nicht werden, da die Maoisten wissen, dass der Tourismus die Haupteinnahmequelle des Landes ist.

### Post

Nepals Postwesen ist außerordentlich langsam – Briefe und Postkarten können monatelang unterwegs sein. Außerdem gibt es nicht im ganzen Land Straßenadressen. Es ist nicht sicher, Pakete mit der nepalesischen Post zu versenden und zu empfangen. Pakete werden oft geöffnet und Wertgegenstände können „verschwinden“. Soll etwas von Wert versandt oder empfangen werden, so empfiehlt es sich daher, private Paketdienste wie DHL, UPS oder ähnliches zu benutzen. Zum Empfang wichtiger Briefe oder Pakete kann die Nepal Volunteer Adresse benutzt werden. Für die normale Korrespondenz mit Zuhause ist E-Mail vorzuziehen.

### Religion

Religion ist für die Nepali sehr wichtig.

Rund 90% bekennen sich zum Hinduismus, aber in der Praxis kann man schwer zwischen Hindus und Buddhisten unterscheiden, weil sie in gewissem Umfang die selben Heiligtümer benutzen.

Die restlichen 10% sind Christen und Moslems.

Im Unterschied zur westlichen Welt spielt Religion eine integrierte Rolle im nepalesischen Alltag, und morgens versammeln sich viele Menschen in den

### Sehenswürdigkeiten

Auf der Liste des Weltkultur- und Naturerbes sind zehn bewahrungswürdige Gebiete und Monumente aus Nepal enthalten. Zwei davon sind die Naturschutzgebiete Everest Nationalpark und Chitwan Nationalpark; das Kulturerbe umfasst Lumbini, den Geburtsort Buddhas, und sieben andere buddhistische und hinduistische Tempel und Monumente, die sich alle im Kathmandu-Tal befinden.

Die drei antiken Städte des Tales, Kathmandu, Patan und Bhaktapur sind eindrucksvoller architektonischer Ausdruck des religiösen, politischen und kulturellen Lebens des Kathmandu-Tals. Eine solche Ansammlung einzigartiger Monumente findet man an kaum einem anderen Ort der Welt.

### Sicherheit

Trotz wiederkehrender Meldungen und Warnungen: Nepal ist kein unsicheres Land zum Reisen, auch wenn es ab und zu zu Kämpfen zwischen nepalesischen Regierungseinheiten und maoistischen Rebellen kommt. Seit der jüngsten Aufhebung des Waffenstillstandes durch die Maoisten ist die Situation in Nepal manchmal etwas unvorhersehbar, jedoch selten besorgniserregend. Die Maoisten selbst erklären, dass Touristen kein Ziel von Gewalthandlungen sind. Sofern es zu gewaltsamen Auseinandersetzungen zwischen Maoisten und der Armee bzw. der Polizei kommt, so flackern diese i. d. R. in den westlichen Landesteilen auf, wo keine Freiwilligen platziert werden!

Global-Volunteers.de ist in ständigem Kontakt mit der Organisation in Nepal. Falls sich die Situation verschlechtert, wird die Organisation die Freiwilligen an sicheren Orten im Land unterbringen.

Auch wenn man sich generell im Land sicher fühlen kann, sollte man abends und nachts nicht alleine ausgehen und nicht an politischen Diskussionen und Demonstrationen teilnehmen. Ein zeitweise verhängtes generelles, nächtliches Ausgehverbot ist unbedingt zu beachten.

### Sprache

Die offizielle Landessprache in Nepal ist Nepali, aber tatsächlich gibt es zwei Hauptsprachen – Nepali (wird von 60 % der Bevölkerung gesprochen) und Tibeto-Burmesisch, das von 25 % gesprochen wird. Darüber hinaus gibt es diverse andere lokale Sprachen, die in verschiedenen Gebieten des Landes gesprochen werden (bis zu 36 verschiedene).

Englisch wird von jungen und gebildeten Leuten in Kathmandu und anderen großen Städten gesprochen, aber meist nicht auf dem Land oder von älteren Menschen.

### Stromversorgung

220 Volt. Es kann gelegentlich zu Stromausfällen kommen, daher unbedingt eine Taschenlampe mitnehmen!

### Telefon

Von manchen kleinen Geschäften in Kathmandu und anderen großen Städten aus kann man Ferngespräche führen. Dies ist aber verhältnismäßig teuer. Die rasche Entwicklung auf dem Gebiet des Internet ermöglicht darüber hinaus, billig per Internet zu telefonieren. Man kann in den kleinen Orten auf dem Land nicht mit Telefonen (oder Elektrizität) rechnen.

### Transport

Die Infrastruktur Nepals ist nicht besonders entwickelt. Das Straßennetz ist verhältnismäßig schlecht, auch wenn in den letzten Jahren einige

moderne Straßen gebaut wurden. Weiterhin gibt es in großen Teilen des Landes nur unasphaltierte Straßen und unbefestigte Wege.

Der Nahverkehr im Kathmandu-Tal und rund um Pokhara besteht aus Taxis, Bussen, Tuk-Tuks (dreirädrige Mini-„Busse“), Rikschas (mit Fahrrad oder Motor) und Fahrrädern. In großen Teilen Nepals ist die einzige Transportmöglichkeit zu Fuß zu gehen.

Flugzeug: Royal Nepal Airlines und andere private Fluggesellschaften bieten Inlandsflüge zu allen Orten im Land, diese sind jedoch oft recht teuer.

Bus: Öffentliche Busse sind das normale Transportmittel und außerordentlich billig. Sie sind aber sehr langsam und oft überfüllt mit Menschen, Hühnern und Ziegen. Mit Bussen kann man fast überall im Land hinfahren, sie verkehren auch auf unasphaltierten Straßen. Für diejenigen, die sich nicht mit langsamem Tempo und fehlendem Komfort abgeben wollen, verkehren spezielle Touristenbusse, z. B. zwischen Kathmandu und Pokhara.

Fahrräder: Es ist in Mode gekommen, in Nepal Fahrräder zu leihen, besonders im Kathmandu-Tal, wo man so oft schneller voran kommt als mit den lokalen Bussen.

Auto: Man kann Autos und Motorräder in Nepal mieten, aber es gibt keine internationalen Vermietungsfirmen. Es macht Sinn ein Auto mit Chauffeur zu leihen, was auch die Einheimischen selbst oft tun, wegen des überaus chaotischen Verkehrs in Kathmandu.

### Trekking

Die beste Zeit für Trekking ist zwischen September und Dezember, aber auch März und April sind beliebte Monate.

Auf der Annapurna-Route übernachtet man in Höhen von bis zu 4500 m. Deshalb ist es wichtig, einen guten und warmen Schlafsack zu haben.

Achtung: Ein Großteil der Umweltprobleme in Nepal wird unter anderem von Trekkern verursacht. Man sollte versuchen, das ökologische Gleichgewicht der Natur möglichst wenig zu stören, also keinen Abfall wegzwerfen, keine Bäume abzuknicken, usw.

### Trinkgeld

In besseren Restaurants in Kathmandu gibt man 10% Trinkgeld, wenn der Service gut war. Im Taxi und in billigen Restaurants ist es nicht notwendig Trinkgeld zu geben.

Auf Trekkingtouren ist es üblich, den Trägern ungefähr 100 Rp. am Tag zu geben.

Vorschläge zur Erweiterung und Verbesserung dieser Übersicht sind jederzeit willkommen und werden gerne aufgenommen, sofern sie relevant sind. Wir sind uns des beschränkten Inhalts dieser Zusammenstellung bewusst und bitten Sie, sich an der Überarbeitung, Erweiterung und Aktualisierung zu beteiligen. Schicken Sie eine Email mit Ihren Vorschlägen an: [info@global-volunteers.de](mailto:info@global-volunteers.de)

## Umweltprobleme

Wegen Mangel an landwirtschaftlicher Nutzfläche und der hohen Bevölkerungsdichte wurde damit begonnen, Waldflächen zu roden, um das Land zu bebauen. Auf Grund der Abhängigkeit von Holz als Brennstoff hat dies die Situation jedoch nur verschlimmert. Zusammen mit fehlender Aufforstung hat dies zu ausgedehnter Entwaldung, Bodenerosion, Hochwasser und Wasserverunreinigung geführt. Während der Monsunregen wird der lebenswichtige Ackerboden fortgeschwemmt. Die nepalesische Landbevölkerung ist im hohen Masse abhängig von ihren natürlichen Lebensgrundlagen, die zunehmend bedroht sind.

## Visum

Das Visum können Sie bereits in Deutschland beantragen. Sie bekommen es aber auch ohne Probleme am Flughafen in Kathmandu (2 Passbilder mitbringen)!

## Wirtschaft

Nepal gehört zu den ärmsten und am wenigsten entwickelten Ländern der Welt und rund die Hälfte der Bevölkerung lebt unter der Armutsgrenze. Der Großteil der Landbevölkerung lebt genau wie ihre Vorfahren – ohne fließendes Wasser, Elektrizität, Telefon, ärztliche Versorgung und asphaltierte Straßen.

Die Landwirtschaft ist die wichtigste Erwerbsquelle in Nepal. Sie versorgt über 80% der Bevölkerung und macht 40% des Bruttosozialproduktes aus. Reis ist das wichtigste Produkt, außerdem werden Mais, Weizen, Zuckerrohr, Jute und vieles mehr angebaut.

Obwohl die Regierung seit 1991 mit Reformen versucht hat, die Wirtschaft in Schwung zu bringen, hat die politische Instabilität (5 verschiedene Regierungen in 5 Jahren) dazu geführt, dass die wichtigsten Reformen bisher auf der Strecke geblieben sind.

## Zeitverschiebung

Deutschland plus 4 Std. 45 min.