Shelter108 e.V.
Bismarckstraße 35
D-50672 Köln
Germany
Tel.: 0049-(0)221- 17067120
E-Mail: info@shelter108.de
www.shelter108.de

Gründerin
Maria Blumencron
Vorsitzender
Jörg Arnold
Leitung der Geschäftsstelle
Michael Landwehr

Indien

- Allgemeine Reise-Informationen -

Eine kleine Reise-Philosophie für weniger Reiseerfahrene...

Ob eine Reise nach Indien gelingt und für jeden persönlich und für die gesamte Gruppe zu einem tollen Erlebnis wird, hängt ganz entscheidend von der inneren Einstellung jedes einzelnen Reiseteilnehmers ab. Mit der falschen Einstellung kann eine Reise durch ein Land wie Indien auch zu einem Desaster werden und an Kleinigkeiten scheitern!

Deshalb ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich vor der Reise etwas Zeit nehmen und sich Gedanken darüber machen, was Sie da eigentlich genau vorhaben und mit welcher Einstellung Sie ganz persönlich dieses Land erleben wollen!

Machen Sie sich deutlich bewusst, dass Sie Europa (möglicherweise zum ersten Mal) verlassen und in einen ganz anderen Erdteil, nach Asien, fliegen! Machen Sie sich bewusst, dass Indien ihr Reiseziel ist – und nicht Österreich, Mallorca oder die Ostseeküste! Machen Sie sich bewusst, dass Sie in einer Welt landen werden, die vollkommen anders ist als alles, was sie bisher aus Ihrer Heimat kennen: die Kultur, die Sprache, die Art, miteinander umzugehen usw. Machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie ganz persönlich all diesen neuen Eindrücken begegnen wollen und was Ihnen Probleme bereiten könnte (das Essen, die Angst vor Krankheiten, Scheu vor der Begegnung mit den Menschen, ihren Patenkindern usw.).

Angst und Sorge oder Unsicherheit sind keine guten Reisebegleiter! Vielleicht haben Sie beim Nachdenken über die Reise bereits gemerkt, dass Sie sich etwas unbehaglich fühlen, weil Sie alles Gewohnte verlassen und sich in ein Abenteuer stürzen - weil Sie nicht genau wissen, was auf Sie zukommt! Je mehr Sie sich vor der Reise mit Ihren Bedenken und Ihrem Umgang damit auseinandersetzen, desto wohler werden Sie sich auf der Reise fühlen und desto gelassener werden Sie bei allem Neuen und bei unvorhergesehenen Problemen sein! Die Reiseinformation unten soll Ihnen ein bisschen dabei helfen.

Die größte Gefahr, die eine Reise in ein Desaster verwandeln kann, sind Sie selber und ihre falsche Erwartungshaltungen, die Sie bewusst oder unbewusst mit sich herumschleppen, und die selbst Kleinigkeiten zu einer Qual werden lassen können. Viele Menschen, die sich auf eine Reise in ein fernes Land begeben, erwarten insgeheim, dass alles so sein wird, wie in der Heimat. Sie erwarten gutes (deutsches, österreichisches usw.) Essen mit dem gewohnten Geschmack, sie erwarten saubere, gepflegte Toilette und fließend heißes Wasser, sie erwarten guten Service, Pünktlichkeit auf die Minute und die Erfüllung aller Wünsche.

Wenn Sie mit einer solchen Erwartungshaltung die Reise antreten, könnte es ihnen ergehen, wie den beiden Damen, die nach Ladakh reisten. Sie reisten aus der tiefen Überzeugung, dass Sie in einem „früheren Leben“ als Nomaden in Ladakh gelebt hätten und sie reisten aus der Überzeugung, in eine alte, „vertraute“ Heimat zurückzukehren. Sie blieben jedoch nur vier Tage, denn die hygienischen Bedingungen auf den Toiletten in Ladakh waren einfach zu viel für sie!

Sie lachen? Gut, dann wissen Sie was ich meine!

Es gibt ein einfaches Erfolgsrezept für eine rundum gelungene Reise: Begegnen Sie allem, was Sie sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen mit kindlichem Erstaunen, Offenheit und Gelassenheit! Machen Sie nicht den Fehler, eine innere Schublade aufzuziehen und nach einer Bewertung zu kramen (Geruch schlecht + Essen schlecht + Klima zu heiß = ich will sofort nach Hause!). Denken Sie sich stattdessen: „Oh, das ist interessant! Ich hätte niemals gedacht, dass ich einmal bei einer solchen Hitze mitten in Indien sitzen würde, um verbrannte Nudeln zu essen! Was für eine einzigartige Erfahrung!“ Wenn Sie kurz nachdenken, werden Sie feststellen, dass die Nudeln und die Hitze an sich weder gut noch schlecht sind – einzig Ihre Einstellung entscheidet darüber, wie Sie die Situation bewerten und ob sie für Sie zum Albtraum wird, oder zu einer einzigartigen, unvergesslichen Bereicherung Ihres Erfahrungshorizontes! In einem Land wie Indien ist positives Denken eine wichtige Voraussetzung für eine schöne und erfüllte Reise!

Denken Sie auch an Ihre Patenkinder, die (fast) ihr gesamtes Leben in einem Kinderdorf in Indien verbracht haben und unter einfachsten Bedingungen groß geworden sind. Sie werden entdecken, dass die Kinder nicht unglücklich dabei sind! Ganz im Gegenteil – oft sind es gerade die einfachen Lebensumstände mit ihren täglichen großen und kleinen Herausforderungen, die besonders reife und glückliche Menschen hervorbringen!

Ich wünsche Ihnen eine tolle Reise mit vielen neuen Eindrücken und unvergesslichen Begegnungen mit ihren Patenkindern!

Herzlichst,
Ihr

Michael Landwehr

Informationen zu Ihrer Reise nach Indien

(1) Visa-Informationen

Europäer benötigen für die Einreise nach Indien ein Visum, in unserem Fall ein Touristenvisum mit 6 Monaten Gültigkeit. Um ein Visum beantragen zu können, müssen Sie im Besitz eines Reisepasses mit mindestens 6 Monaten Gültigkeit sein. Zur Beantragung müssen Sie einen Visums-Antrag ausfüllen und zwei Passbilder neueren Datums einreichen.

Die Besorgung der Visa erledigen wir für Sie, da es in Köln ein Konsulat der Indischen Botschaft in Berlin gibt. Sie müssen lediglich dafür sorgen, dass Sie uns Ihren Reisepass, den ausgefüllten Antrag und die zwei Passbilder mit Namen auf der Rückseite rechtzeitig als Einschreiben zuschicken. Wir werden Sie anschreiben, wenn es soweit ist – das Anschreiben wird auch den Visumsantrag enthalten, den Sie dann nur noch ausfüllen müssen.

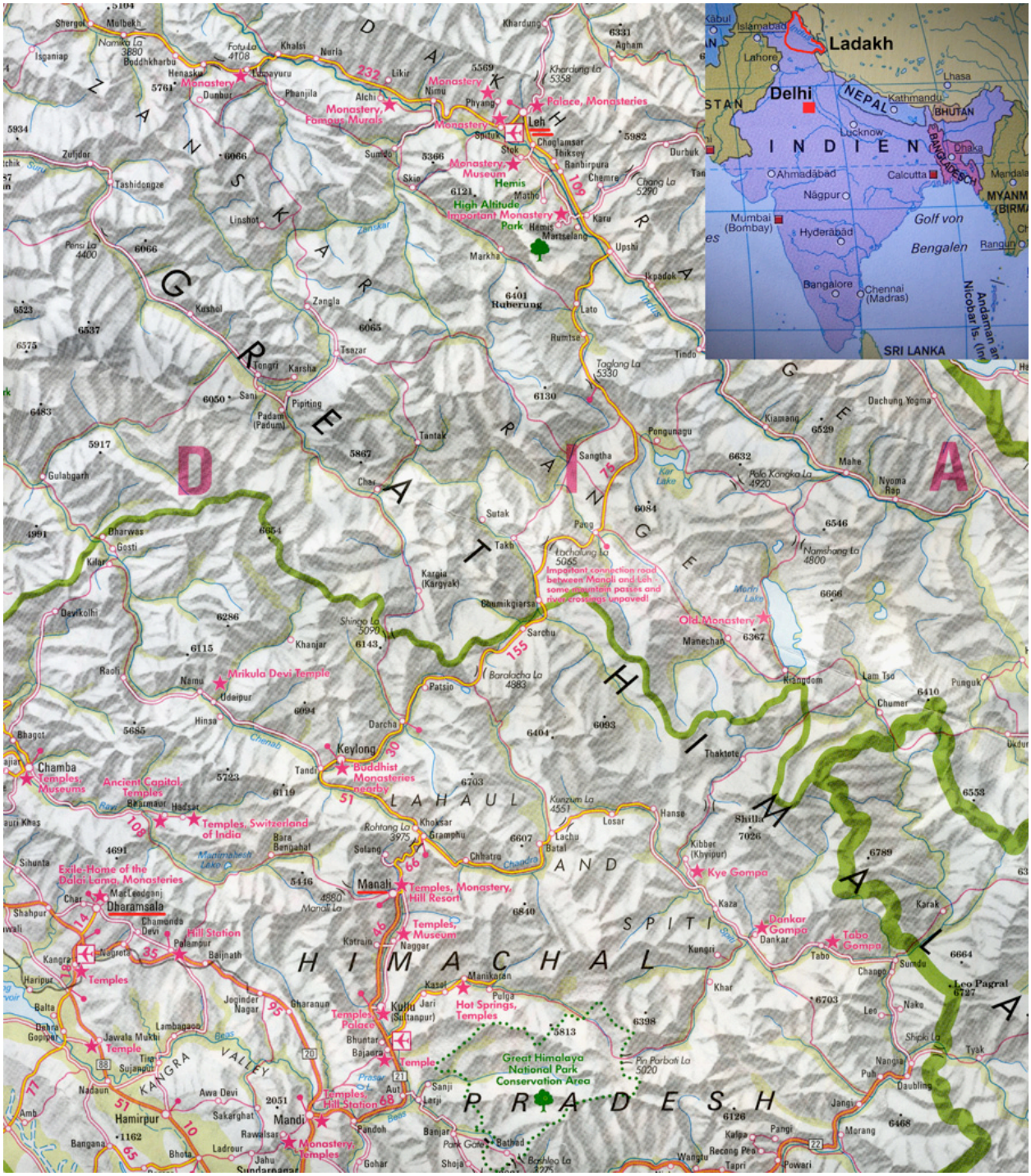
(2) Klima und Reisezeit

Indien liegt in der subtropischen Klimazone. Das Wetter in Indien wird in erster Linie vom Monsun bestimmt, der von Mitte Juni bis Mitte September geht. Ab der ersten Juliwoche regnet es im nordindischen Dharamsala zum Teil tagelang fast ohne Pause – vorher sind die Berge oft in dichten Nebel gehüllt und es gibt nur einzelne Schauer. Seit einigen Jahren ist der Monsun sehr unberechenbar. So hat er in 2008 bereits Anfang Juni begonnen und extrem viel Regen gebracht. In 2009 begann die Monsunzeit erst sehr spät, gegen Ende Juni, und es regnet nur sehr wenig.

Mc Leod Ganj und das Kinderdorf befinden sich oberhalb von Dharamsala auf ca. 1800 m Höhe im Vorgebirge des Himalaya (s. Karte). Die Witterung und die Temperaturen sind aufgrund der Höhe denen in Mitteleuropa recht ähnlich – nur die Niederschläge sind aufgrund der Monsunzeit anders verteilt. Der April ist ein sehr günstiger Reisemonat mit schönem Wetter und angenehmen Temperaturen. Mitte Oktober ist die Monsunzeit bereits vorbei. Hier ist das Wetter in den letzten Jahren aber manchmal unbeständig gewesen und man muss auch mit Regen

oder bereits recht kühlen Temperaturen in der Nacht rechnen. Genauso gut kann es aber auch sehr warm und sonnig sein.

Für Ladakh ist der Sommer die beste Reisezeit. Während der Rest des Landes vom Monsun heimgesucht wird, liegt Ladakh hinter dem Hauptkamm des Himalaya und damit hinter der Haupt-Wetterscheide. Die Wolken ziehen von Süden die Berge hinauf und regnen sich aus – der Monsun erreicht Ladakh also nicht und das Wetter ist schön und zum Teil recht warm, mit Tagestemperaturen von über 30°C. Trotzdem muss man immer im Hinterkopf behalten, dass man sich im Hochgebirge befindet! Leh liegt auf ca. 3500m und auf der Fahrt von Manali nach Leh gibt es viele Bereiche, die über 4000m liegen und drei Pässe mit über 5000m Höhe! Aufgrund der Höhe kann auch im Sommer das Thermometer unter 0°C fallen und es kann bei Bewölkung sogar Schneefall geben.



(3) Kleidung und Ausrüstung

Für die Anreise von Delhi und den Aufenthalt in Dharamsala sollte von sehr leichter Bekleidung (T-Shirt, leichte Hose) bis zu warmer Kleidung (Hemd, Fleece-Pulli, Jacke) alles im Gepäck sein. Wenn es nachts frisch werden sollte, kann sogar eine lange Unterhose sinnvoll sein, denn in den Gebäuden gibt es keine Heizung. Es ist wichtig, eine Jacke mitzunehmen, die vor Regen schützt. Ebenso sollte das Schuhwerk fest und allwettertauglich sein, da wir auch mal in die Berge wollen. Als zweites paar „Schuhe“ sollten Sandalen im Gepäck sein oder einfach ein paar „Schlappen“, die man z.B. auch abends im Zimmer oder unter der Dusche anziehen kann.

Viele Dinge kann man vor Ort kaufen oder ergänzen, insbesondere für den Kulturbeutel. Auch Schlappen oder ein Regenschirm kann man für wenig Geld bekommen – es gibt inzwischen praktisch alles zu kaufen! Auch die eigene Kleidung kann man dort ergänzen, sollte etwas fehlen.

Bitte nicht zu viel Kleidung mitnehmen und lieber Platz für Geschenke für die Patenkinder oder Mitbringsel lassen! In Indien ist „Handwäsche“ üblich. In jedem Zimmer steht ein großer Eimer, in dem man Kleidung schnell mal eben durchwaschen kann. Waschpulver in kleinen Mengen gibt es ebenfalls überall zu kaufen.

Für die Reise nach Ladakh muss von Sommerkleidung bis warmer Winterbekleidung alles dabei sein! Eine sehr warme Jacke, ein warmer Fleece-Pullover, Hose, lange Unterhose und ebenfalls feste Schuhe (Trekkingschuhe) mit warmen Socken sind unbedingt notwendig! Auch sollte die Kleidung regenfest sein und ein Kirps ist für die Monsun-Zeit (Fahrt von Leh nach Dharamsala und Aufenthalt in Dharamsala) ebenfalls zu empfehlen. Im Hochgebirge muss man auf alles vorbereitet sein, auch darauf, dass man unvorhergesehen im Jeep übernachten muss, weil z.B. die Straße blockiert ist. Ein guter Schlafsack, auch für Temperaturen unter 0°C geeignet, gehört daher ebenfalls zur Pflichtausrüstung! Für den Tag sollten Sie eine Schirmkappe oder Mütze mitnehmen, die vor der Sonne schützt und ausreichend Sonnencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor. Eine Sonnenbrille ist ebenfalls zu empfehlen.

(4) Gesundheit

Viele Menschen machen sich bei einer Reise nach Indien Sorgen über ihre Gesundheit. Vorsicht und Umsicht sind angebracht, übertriebene Sorge oder gar Panik kann aber den gesamten Urlaub zur Tortur werden lassen. Wie bei vielen anderen Dingen gilt auch hier, sich vorher gut zu informieren und im Land selber einige einfache Regeln zu befolgen. Aktuelle Informationen zu Erkrankungen oder Epidemien im Reiseland gibt es z.B. auf www.crm.de.

Bitte beachten Sie, dass die unten aufgeführten Informationen nur die wichtigsten Gesundheitsrisiken aufführen und keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Wenn Sie mehr zur Gesundheitsvorsorge für Ihre Reise wissen möchten und spezielle Fragen haben, dann wenden Sie sich bitte an Ihren Apotheker oder Hausarzt oder suchen Sie eine tropen- oder impfmedizinische Beratungsstelle auf.

Wenn Sie an der Reise nach Ladakh teilnehmen, berücksichtigen Sie bitte, dass wir uns dort in Höhen von über 3000m aufhalten. Bitte stellen Sie durch ein Gespräch mit Ihrem

Hausarzt sicher, dass Sie höhentauglich sind und informieren Sie sich über mögliche Risiken der Höhenkrankheit sowie über Vorbeugungsmaßnahmen.

(4.1) Der Umgang mit Wasser

Das Risiko von Magen-Darm-Erkrankungen lässt sich erheblich reduzieren durch einen sorgsamen Umgang mit Wasser! Wasser aus dem Wasserkran und der Dusche wird zwar von den Einheimischen getrunken, ist aber für uns Europäer eine der Hauptursachen für Magen-Darm-Infektionen. Trinken Sie daher kein Wasser aus dem Wasserkran und achten Sie darauf, dass Sie beim Duschen kein Wasser schlucken! Auch für das Zähneputzen sollte unbedingt abgekochtes Wasser oder Flaschen-Wasser benutzt werden. Mineralwasser in Flaschen gibt es überall in Indien für wenig Geld zu kaufen! Achten Sie darauf, dass der Verschluss der Flaschen mit Plastik versiegelt ist! Eine Mitnahme von Wasserfiltern ist nicht nötig.

(4.2) Durchfallerkrankungen

Grundsätzlich ist in Indien die Gefahr von Durchfallerkrankungen und Erbrechen, auch in schwereren Formen (z.B. Amöben-Ruhr, Lebensmittelvergiftung), viel höher als bei uns. Wenn man in einem Land wie Indien unterwegs ist, sollte man immer mit einer Magen-Darm-Infektion rechnen. Allerdings gibt es einige Vorbeugemaßnahmen, die man befolgen sollte – einige wurden bereits im vorangegangenen Kapitel erwähnt. Die wichtigste Regel, was Nahrungsmittel angeht, lautet „*Boil it, peel it or forget it!*“ (Koch es, schäl es oder vergiss es!). Wenn Sie am Straßenstand in Fett geröstete Kartoffeln essen oder Bananen und Orangen kaufen, die vor dem Verzehr geschält werden müssen, besteht kaum ein Risiko zu erkranken. Wenn Sie aber in einem schmierigen indischen Restaurant Salat essen mit geschnittenen Tomaten, Zwiebeln und Eiern, dann gehen Sie ein hohes Risiko ein - denn sie wissen nicht, ob und mit welchem Wasser das Gemüse gewaschen wurde, wie es zubereitet wurde, wie lange die Eier bereits herumgelegen haben usw. Ebenso ist z.B. der Verzehr von Eiscreme oder das Trinken von Getränke mit Eiswürfeln ein Risiko. Unbedenklich ist das heiß zubereitete Essen in den etwas besseren Restaurants. Auch frisch zubereiteter Salat wird hier oft mit speziellen Lösungen (Kalium-Permanganat) gewaschen, um Keime abzutöten. Im Zweifelsfall fragen Sie einfach den Kellner! Bei Fleisch ist der Verzehr von Hühnchen (chicken) und Rind (beef) unbedenklich. Auf den Verzehr von Schweinefleisch (pork) sollte man allerdings wegen einer möglichen Infektion mit Trichinen (Fadenwürmern) verzichten.

Hält ein Durchfall lange an, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. In der Regel handelt es sich bei den Durchfallerkrankungen um Bakterieninfektionen, die man mit Antibiotika sehr gut und schnell unter Kontrolle bekommt, z.B. mit Ciprofloxacin, das man auch in Indien überall für sehr wenig Geld bekommt. Bei einer Durchfallerkrankung sollte man außerdem stets beachten, dass Medikamente, die man einnehmen muss, unter Umständen schneller ausgeschieden werden und deshalb eine verminderte Wirkung haben können.

(4.3) Gelbsucht

Hepatitis A ist nicht die schlimmste Krankheit, die man sich in Indien einfangen kann, aber, da sehr viele Touristen davon betroffen sind, ist eine Impfung ratsam. Hepatitis ist eine Viruserkrankung und wird durch infizierte Lebensmittel, Wasser oder Speichel übertragen,

kann monatelange Erschöpfung, Fieber und Durchfälle zur Folge haben – und Leberschäden hervorrufen.

Die schwere Lebererkrankung Hepatitis B wird vor allem durch sexuelle Kontakte und durch Blut (ungenügend sterilisierte Injektionsnadeln, Bluttransfusionen, Tätowierung, Akupunktur) übertragen.

Gegen beide Formen von Hepatitis kann man sich mit einer Kombi-Impfe immunisieren lassen. Informieren Sie sich diesbezüglich bei ihrem Hausarzt und lassen Sie auch gleich Ihren Impfschutz für Polio, Tetanus und Diphtherie überprüfen!

(4.4) Malaria

In den großen Städten ist während der Regenzeit mit einem geringen Ansteckungsrisiko zu rechnen. Die Bergregionen über 2000m sind malariafrei. Auch Mc Leod Ganj und das Kinderdorf (ca. 1800m Höhe) sind nach meinem Kenntnisstand malariafrei und mir ist in meiner gesamten Zeit dort kein Fall von Malaria bekannt geworden. Im tiefer gelegenen Dharamsala gab es einige wenige Fälle von Malaria-Infektionen, allerdings übernachten wir dort nicht. Ein konsequenter Mückenschutz ist eine sehr wirkungsvolle Maßnahme gegen Malaria. Die Einnahme von Malaria-Prophylaxen ist in der Regel nicht erforderlich. Für nähere Informationen sei auch hier auf Ärzte, Apotheker oder die reisemedizinischen Informationsdienste verwiesen.

(4.5) Höhenkrankheit (nur für die Ladakh-Reise)

Ab einer Höhe von 2500m muss man mit Symptomen der Höhenkrankheit (AMS – actue mountain sickness) rechnen. In Ladakh bewegen wir uns grundsätzlich in Höhen über 3000m. Der höchste der vier Pässe, die wir auf der Rückfahrt von Leh nach Manali überqueren werden, ist der Taglang la mit 5328m Höhe – die Aufenthaltsdauer auf den Pässen ist aber nur kurz und wir sind dann bereits gut akklimatisiert.

Die Symptome der Höhenkrankheit sind bei jedem unterschiedlich und können auch bei sportlich durchtrainierten Menschen auftreten. Zu den milderen Beschwerden gehören Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Übelkeit Kurzatmigkeit, Schlaflosigkeit. Ernste Krankheitszeichen wären z.B. Orientierungsverlust, Schwindel und schaumartiger, rosafarbener Auswurf. Werden die Warnzeichen ignoriert und bilden sich Lungen- oder Hirnödeme, kann die Höhenkrankheit sogar bis zum Tode führen.

Fast jeder, der sich in Höhen über 4000m aufhält, wird leichte Symptome von akuter Höhenkrankheit entwickeln. Ernste Fälle sind jedoch selten und die einfachste Behandlung ist der sofortige Abstieg in tiefere Gebiete. Im Himalaya ist dies allerdings oft nicht möglich, da selbst die Täler auf 3000 - 4000m Höhe liegen. Um als „Flachlandtiroler“ der Höhenkrankheit vorzubeugen, ist hier Ruhe das Maß aller Dinge! Man sollte nicht zu viel herumlaufen und sich langsam und gemächlich bewegen – die Langsamkeit sozusagen neu entdecken! Wer nachts oder beim Sitzen im Auto keine Probleme mit Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit oder Schwindel hat, wird auch generell wenig Probleme bekommen.

Ursache für die akute Höhenkrankheit ist der geringere Luftdruck und der damit verbundene geringere Sauerstoffpartialdruck in großen Höhen. Der menschliche Körper versucht, den Sauerstoffmangel mit einer höheren Atemfrequenz und einem gesteigerten

Ruhepuls auszugleichen. Außerdem nimmt die Zahl der roten Blutkörperchen zu. Diese steigt zum Beispiel in einer Höhe von 4500 Metern bereits nach zwei Tagen um etwa 10 Prozent! Dadurch wird der Körper zwar besser mit Sauerstoff versorgt, die größere Zellzahl im Blut erhöht andererseits jedoch auch das Risiko für Durchblutungsstörungen, Ödeme und Thrombosen. Die meisten Menschen können sich an große Höhen anpassen, doch dieser Prozess braucht Zeit. Zeigen sich die ersten Symptome der akuten Höhenkrankheit, so sollte man nicht weiter aufsteigen, sondern einen Ruhetag einlegen. Oft verschwinden die Beschwerden innerhalb von ein bis zwei Tagen völlig. Die Kopfschmerzen können mit 600 mg Ibuprofen behandelt werden (geringere Dosen sind meist nicht wirksam). Da Symptomfreiheit bedeutet, dass man sich akklimatisiert hat, kann der Aufstieg langsam wieder aufgenommen werden.

Um der Höhenkrankheit vorzubeugen, fliegen wir auf der Hinreise direkt von Delhi nach Leh. Dann befinden wir uns zwar sofort auf einer Höhe von 3500m, die haben wir allerdings ohne jede Anstrengung erreicht und so den Organismus geschont. In Leh kann man sich dann langsam akklimatisieren und oft Ruhephasen einlegen – zum Beispiel auf dem Bett im Hotel. Die Erfahrungen von Reiseveranstaltern zeigen, dass bei dieser Vorgehensweise kaum jemand höhenkrank wird. Sollte aber doch jemand Probleme bekommen, dann kann sofort ein Arzt aufgesucht werden oder man kann notfalls sogar wieder nach Delhi zurückfliegen.

Erst auf der Rückreise werden wir drei Tage mit Jeeps über die hohen Pässe des Himalaya von Leh nach Manali und weiter nach Dharamsala fahren und dann im Kinderdorf in Dharamsala noch eine kurze Zeit verbringen. Die Fahrt von Leh nach Manali wird für alle ein unvergessliches und grandioses Erlebnis werden. Allerdings ist dann nur noch die Landschaft atem(be)raubend – die Höhe wohl nicht mehr. Während der Überquerung gibt es eine Übernachtung im Zeltcamp von Pang auf 4500m Höhe und eine in Sissu auf 3000m.

(5) Reiseapotheke

Wichtig ist in erster Linie, dass Sie alle die Medikamente in ausreichender Menge mitnehmen, die Sie regelmäßig einnehmen müssen! Grundsätzlich gehören zur Grundausstattung der Reiseapotheke Medikamente gegen Schmerzen und Fieber, also Acetylsalicylsäure-haltige Medikamente wie Paracetamol oder Aspirin. Auch Ibuprofen ist als schnell wirkendes, reines Schmerzmittel sinnvoll (s. auch „Höhenkrankheit“). Gegen Magen- und Darmerkrankungen ist ein Mittel, das Lopamid enthält, sinnvoll, da es die Symptome von Durchfall bekämpft, was besonders auf langen Auto- oder Busfahrten wichtig ist. Auch Breitband-Antibiotika wie Ciprofloxacin sind sinnvoll, da sie sich gegen bakterielle Darminfektionen bestens bewährt haben. Gut ist es auch, ein Medikament wie Elotrans mitzunehmen, das bei Durchfällen die Mineralien zurückführt. Bei kleinen Verletzungen sind Pflaster und Desinfektionsmittel wichtig und auch ein Mückenschutzmittel sollte nicht fehlen. Lassen Sie sich zusätzlich von Ihrer Apotheke und Ihrem Arzt beraten, was die Ausstattung der Reiseapotheke angeht.

Auch unsere Reisebegleiter haben in der Regel ein Erste-Hilfe-Set und eine umfangreiche Reiseapotheke mit dabei – und sie haben bereits Erfahrungen im Umgang mit Krankheiten in Indien.

(6) Zollbestimmungen, Ein- und Ausreise

Am Flughafen in Delhi wird am Zollschalter so gut wie nie kontrolliert. Grundsätzlich ist die Einfuhr von Geschenken, Laptops, Kameras, MP3-Playern o.Ä. kein Problem. Zum Teil wird man aufgefordert, alle Wertsachen, die man einführt, in das Formular „*Tourist Baggage Re-export Form*“ einzutragen, damit man sie ohne Schwierigkeiten wieder mit nach Hause nehmen kann. Man sollte eine Devisenerklärung ausfüllen, wenn man über 10.000 US$ oder die entsprechende Summe in einer anderen Währung einführen will. Indische Rupien darf man nicht ausführen! Achten Sie daher darauf, dass Sie bei der Ausreise die restlichen Rupien in Euro zurücktauschen. Vor der Einreise ist im Flugzeug bzw. am Flughafen ein Einreiseformular auszufüllen mit Angaben aus dem Reisepass – gleiches gilt auch für die Ausreise.

(7) Geld, Reisechecks und Kreditkarten, Wechselstuben

Die Währung in Indien ist die Indische Rupie (INR). Zur Zeit schwankt der Wechselkurs häufig. Für 1 EUR bekommt man ca. 70 INR. In der Regel sind die Unterschiede beim Geldwechseln gering und man braucht keine Angst zu haben, dass man „über’s Ohr gehauen“ wird. Wer das Risiko trotzdem minimieren will, kann z.B. direkt am Flughafen tauschen. Euro werden überall gerne genommen – man braucht keine US-Dollar mitzunehmen, wie es immer noch oft behauptet wird. Traveller-Schecks und Kreditkarten werden auch fast überall akzeptiert. Trotzdem ist es immer besser und einfacher, Bargeld dabeizuhaben. Ärgerlich ist es, dass Geldscheine, die sehr mitgenommen aussehen, oft nicht akzeptiert werden. Wenn einem jemand einen zerfledderten 500-Rupien-Schein als Wechselgeld andrehen will, sollte man diesen besser nicht annehmen!

(8) Post, Telefon und Internet

In Mc Leod Ganj, dem oberen Ortsteil von Dharamsala, gibt es ein Postamt, in dem man Briefmarken kaufen und Briefe, Postkarten und Päckchen aufgeben kann. Ein Luftpostbrief nach Deutschland kostet derzeit 25 Rupien. Wer Päckchen oder Pakete schicken will, muss wissen, dass diese vorher in Stoff eingenäht werden müssen, was aber in vielen Nähereien an der Straße angeboten wird.

Auch Telefonieren ist kein Problem. An jeder Straßenecke gibt es STD/ISD-boots, von wo aus man sogar über Internet extrem kostengünstig nach Europa anrufen kann. Internet-Cafes gibt es ebenfalls in großer Menge. Für diejenigen, die vorhaben öfter nach Indien zu kommen, lohnt es sich, in Dharamsala ein kostengünstiges prepaid-Handy zu kaufen, das in ganz Indien benutzt werden kann. Ladakh, als Ausnahme, hat allerdings ein postpaid-System mit Vertrag, wo diese Handys nicht funktionieren. Hier muss man dann trotzdem wieder zum Telefonshop pilgern.

(9) Elektrizität

Die Spannung in Indien beträgt 220V und 50 Hz. Die bei uns für Rasierapparate und andere Kleingeräte üblichen Flachstecker passen fast immer problemlos in die in Indien üblichen Steckdosen. Stromausfälle sind zwar generell seltener geworden in den letzten Jahren, aber es gibt regional große Unterschiede. So ist inzwischen in Dharamsala die

Stromversorgung sehr zuverlässig. In Ladakh allerdings gibt es nach wie vor nur wenige Stunden am Tag Strom, so dass man das Laden von Akkus und die Benutzung von elektrischen Geräten strategisch wohlüberlegt angehen muss.

(10) Fotografieren

Wer analog fotografiert und genügend Filme aus Deutschland mitbringt und sie auch in Deutschland entwickeln lässt, wird keine Probleme haben. Wer sich allerdings darauf verlässt, in Indien schon irgendwo Filme zu bekommen, insbesondere Diafilme, wird ein Problem bekommen! Digitalfotografie ist eindeutig die beste Lösung, da man sich vor Fotomotiven kaum retten kann und so schnell hunderte von Fotos zusammenkommen können. Wichtig ist gerade in Ladakh, dass genügend Ersatzakkus und Speicherkarten mit im Gepäck sind, oder dass man eine kleine Solarzelle zum Aufladen von Akkus mitnimmt (vorher zuhause austesten!), die es inzwischen in verschiedenen Versionen in Trekkingläden zu kaufen gibt. Auch ein kleines Reise-Stativ kann sehr nützlich sein, wenn man z.B. eine Abendstimmung in den Bergen einfangen will.

(11) Zeitverschiebung

Während unserer Sommerzeit beträgt der Zeitunterschied zu Indien +3,5 Stunden. Um 16 Uhr unserer Zeit ist es in Indien also z.B. bereits 19.30 Uhr. Während der Winterzeit sind es +4,5 Stunden.

(12) Bildergalerie

Auf unserer Internetseite (www.shelter108.de) gibt es in der Bildergalerie Fotos, sowohl von Dharamsala und dem Kinderdorf als auch von Ladakh und einer Fahrt mit dem Jeep von Manali nach Leh.

Diese Reise-Informationen sind ausschließlich für Paten von Shelter108 e.V. gedacht, die beabsichtigen, an einer unserer Patenreisen teilzunehmen.

Reise-Informationen zusammengestellt von Michael Landwehr.

© Shelter108 e.V., 2015.

Shelter 108 e.V.: **Michael Landwehr – Patenschafts- und Projektbetreuung**
Telefon: **0221 / 17067121**
Mobil: **0151 / 26356987**
E-Mail: **michaellandwehr@shelter108.de**
www.shelter108.de