

INHALT

10 GHANA SE'W AKWAABA!

Willkommen in Ghana!

NATUR & NATURPARKS

Naturräume	17
Schnitt durch Ghana	19
Regenmengen	21
Klimadaten	22
Vegetationszonen & Naturschutzgebiete	36
<i>Tips zum Besuch der Naturparks</i>	38

15 GHANA UND SEINE LANDSCHAFTEN

15 Lage und Regionen

16 Naturräume

19 Gewässersysteme

20 **Jahreszeiten und Temperaturen**

23 **Vegetationszonen, Tiere & Pflanzen**

24 Der tropische Wald

29 Die Savanne

31 Mücken, Fliegen & Co.

32 Vogelwelt

34 Mangroven und Meeresfauna

35 NATIONALPARKS & SCHUTZGEBIETE

39 Shai Hills: Picknick-Areal der Accraner ■ 1

39 Kakum: Von Baumwipfel zu Baumwipfel ■ 2

41 Cape Three Points: Das Kap der Hoffnung ● 4

41 Ankasa-Nini-Suhien: Aufsteigender Stern ■ 6

42 Boin & Yoyo Forest Reserves ● 7|8

42 Bia: Heimat der Primaten ■ 9

43 Owabi: Wilde, weit gereiste Vögel ◆ 11

43 Bobiri: Regenwald voller Flattertiere ◆ 12

44 Bomfobiri: Rauschende Wasserfälle & Höhlen ◆ 13

44 Digya: Groß und unerschlossen ■ 15

44 Bui: Das Schnauben der Hippos ■ 16

45 Buabeng-Fiema: Großes Affentheater ◆ 17

46 Mole: Bestes Revier für eine Foto-Safari ■ 18

47 Wechiau: Refugium der Flußpferde ◆ 19

48 Gbele: Bongos und Böcke ● 20

48 Esen-Epam: Big Tree & Big Butterflies ● 21

49 Atiwa-Atwirebu: Zaubenhafter Wald ● 22

49 Tafi-Atome: Mehr Affe oder Meerkatze? ◆ 23

49 Agumatsa: Seltene Flattermänner ● 24

50 Kyabobo: In den Bergen im Osten ■ 25

50 Kalakpa: Allein unter Tieren ◆ 26

50 Xavi: Bird Watchers Traum ◆ 27

DER BLICK ZURÜCK	53	GESCHICHTE & GEGENWART	
Kaiserreiche des Sahel	53		
Gana: Stark und sagenumwoben	53	Mittelalterliche	
Mali entfacht einen Goldrausch	55	Großreiche	55
Das Reich Songhay	56		
Die mysteriösen Anfänge der Akan	57	Ethnische Gliederung	58
Völker aus dem Meer ...	59		
Die Europäer kommen	60	Sklavenburgen	62
Harte Konkurrenz um Gold und Sklaven	61	<i>Kwame Nkrumah</i>	66
Kolonialismus	64		
DIE REPUBLIK GHANA SEIT 1957	69	<i>Ghanas Präsident</i>	72
Wirtschaft heute	73	<i>Das Volta-Projekt</i>	81
Land- & Forstwirtschaft	74	<i>Ghana & Deutschland</i>	82
Bodenschätze 77 Industrie	80		
Tourismus	84		
AUF DEM WEG ZU DEN MENSCHEN	87	MENSCHEN & KULTUR	
Bevölkerung: Fakten & Daten	87	<i>Oware und Da-me</i>	90
Stolze, freie Menschen	89		
Lebendige Monarchien	93		
Land der starken Frauen	94		
Philosophie und Religion	98		
Christentum und Islam	101		
Sprache und Bildung	102		
Von Prinzen, Philosophen und Priestern	102		
Schulen für alle	104		
VOM SCHÖNEN UND NÜTZLICHEN	106		
Über Kunst und Kunsthandwerk	107		
Symbole und Farben	108		
Keramik nach alter Technik 110 Schnitzen für die Ahnen	111		
Die Ashanti-Goldgewichte 111 Schmuck aus Edelmetall	112		
Kente & Adinkra: Die Kunst des Webens	113		
Bau- & Wohnformen	114		
FESTE, MUSIK & LITERATUR	120	<i>Festkalender</i>	118
Land der 1000 Feste	120		
Feste der Trauer, Feste der Freude	120		
Musik gibt den Takt an	123		
Highlife!	125		
Ghanas große Erzählkunst	126		
Literatur und Dichtung	128		
Film und Theater	129		

REISE- INFORMATIONEN

Diplom. Vertretungen 138

Ghana im Internet 141

Tropeninstitute 144

Checkliste fürs Koffer-

packen 149

133 **RICHTIG VORBEREITET ...**

133 Reisedauer und -routen

134 Beste Reisezeit

134 **Geld & Papiere**

134 Reisekosten | Währung & Zahlungsmittel 135

137 Einreisebestimmungen

142 **Gesundheitsvorsorge**

142 Pflicht-Impfung | Malaria-Prophylaxe 143

146 Impfpfehlungen | Krankenversicherung

146 Reiseapotheke

147 Reisen mit Kindern | Infos für Behinderte

148 **Was mitnehmen?**

150 Sport- & Camping-Ausrüstung

152 Bücher zum Einstimmen oder Mitnehmen

153 **ANREISE & WEITERREISE IN AFRIKA**

153 Organisierte Reisen

154 **Individuelle Anreise**

154 Mit dem Flugzeug | Andere Reisewege 158

161 **DEN REISEALLTAG MEISTERN**

161 Zeitdifferenz | Öffnungszeiten | Preise & Geldwechsell

162 Post & Telefon | Gesundheit & Hygiene 165

168 Presse & Medien | Unterkunft 169

172 **Verkehrsmittel & -wege**

173 Mit dem Bus fahren

176 Taxifahren | Per Mietwagen unterwegs 177

179 Per Flugzeug, Eisenbahn & Schiff durchs Land

ZU GAST & LANDESKUCHE

185 **ALLES EASY ODER KULTURSCHOCK?**

186 Vom Geben und Nehmen

190 Sicherheit und Kriminalität

191 Umweltschutz auf Reisen

192 Kleider machen Leute

193 Fotografieren | Auf dem Markt 194

197 **TYPISCH ESSEN & TRINKEN**

197 E- und Trinkgewohnheiten

199 Wohin zum Essen?

202 **Gerichte und ihre kleinen Geheimnisse**

203 Fufu: Pampe oder Kloß? | Suppen und Soßen 204

206 Andere Spezialitäten

209 Was trinkt man dazu?

Rezepte:

Erdnusuppe 204

Lamm mit Okra 206

Speiselexikon 208

IN ACCRA SCHLÄGT DER PULS	211	ACCRA &	
Vom Dorf zur Großstadt	212	GREATER ACCRA	
Stadtrundgang	217	<i>Tips zur Orientierung</i>	216
Von Christiansborg nach James Town	217	Accra	568 – 575
Vom Arts Centre zum Nationalmuseum	221		
Auf der Independence Avenue	223		
Außerhalb der Ring Road	224		
Accras Kunstszene	227		
Spiegel des Lebens: Accras Märkte	228		
Makola Market	228		
Kaneshie Market	229	Osu Night Market	230
Verbindungen	231		
Reisen ab Accra	231		
Stadtverkehr	235		
Unterkunft	237		
Hotels	238		
Luxus-Hotels	245		
Apartments & Lodges	247		
Essen & Ausgehen	248		
Ghanaisch-afrikanische Küche	248		
Internationale Küche	250		
Cafés, Fast Food & Nachtessen	253		
Nachtleben	255		
Theater & Kino	257		
Einkaufen & Freizeit	258		
Schwimmen & Sport	261		
Weitere praktische Informationen	262	<i>Tourist-Information</i>	263
GREATER ACCRA	268	Greater Accra	566 – 567
Strände nahe Accra	268		
Baden & Trommeln westlich von Accra	268		
Richtung Osten: La Pleasure & Coco Beach	270	<i>Der Sargmacher von</i>	
Dodowa & Shai Hills	274	<i>Teshie-Nungua</i>	272
Tema, Accras geschäftige Schwester	276		
Verbindungen	277	Tema	278
Unterkunft & Restaurants	279		
Weitere Informationen	280		
Ada und die Voltamündung	281		
Prampram, ein Fischerort	281		
Voltamündung: Ada	282	<i>Meeresschildkröten</i>	284

DIE KÜSTE & DER WESTEN	289	Die Geschichte der Küste – Geschichte, die die Welt veränderte
Sklavenhandel –		
Die Routen	291	
<i>Feste im Fanti-Land</i>	296	
<i>Wichtige & sehenswerte</i>		
<i>Sklavenburgen</i>	298	
Winneba	301	
<i>Asafo – Ein Bund fürs Leben</i>	306	
Cape Coast	315	
Cape Coast Centre	317	
Elmina & Beach	326	
Takoradi	339	
Busua	347	
<i>Roter Adler unter afrikanischer Sonne</i>	353	
	293	DIE KÜSTE ZWISCHEN ACCRA UND CAPE COAST
	295	Das Spinatpflückerland
	298	Orte & Strände
	298	Gomoa Fetteh Senya Beraku
	300	Winneba
	302	Agona-Swedru Apam
	304	Mankesim & Saltpond
	306	Kormantse & Abandze Anomabo & Fort William
	308	Biriwa, Ort deutscher Sehnsüchte
	309	Das geschichtsträchtige Cape Coast
	309	Cape Coast Castle
	311	Weitere Sehenswürdigkeiten
	313	Verbindungen Unterkunft
	316	Essen & Trinken
	316	Weitere Informationen
	318	Ausflug in den Regenwald: Kakum-Nationalpark
	320	Weitere Besichtigungen
	322	Elmina und seine Burgen
	322	Sehenswertes
	325	Praktische Informationen
	328	Romantischer Strandurlaub
	330	DURCH DEN WESTEN DES LANDES
	330	Reisen in Westghana
	331	Shama an der Pra-Mündung
	333	Sekondi-Takoradi
	336	Praktische Informationen
	343	Die sagenhaften Strände im Westen
	344	Wassertouren in Asemkow & Butre
	346	Strandromantik in Busua
	350	Die Burg von Dixcove Dschungelfeeling in Akwidaa
	351	Land's End am Cape Three Points
	353	Prince's Town
	355	Der Strand von Miamia
	356	Romantische Tage in Axim
	357	Esiama und Nkroful
	358	Beyin und das Stelzendorf Nzulezo
	360	Das Ende Ghanas: Half Assini und Elubo
	361	Regenwald pur: Ankasa-Nini-Suhien-Nationalpark

Die Minenstadt Tarkwa	362	Tarkwa	363
Dschungeltour über Sefwi Wiawso zum Bia-Nationalpark	367		
ASHANTI, DAS HERZ GHANAS	371	ASHANTI &	
Die Geschichte der Asante	371	BRONG-AHAFO	
Reisen in Ashanti	375	Ashanti	370
Kumasi – Die Goldene	377	<i>Beruf? Asantehene</i>	374
Sehenswertes: Das Kulturzentrum	378		
Der Königspalast	380		
Wo Einkaufen ein Erlebnis ist: Kumasis Zentralmarkt	381		
Weitere Sehenswürdigkeiten	383		
Verbindungen Unterkunft	384	Kumasi: Übersicht	382
Restaurants 390 Kumasi bei Nacht	393	Kumasi: Zentrum	387
Einkaufen & Besorgen 394 Weitere Informationen	395		
Touren rund um Kumasi	395		
Die Handwerkszentren im Großraum Kumasi	395		
Nach Nord-Ashanti	398		
Mampong/Ashanti	399		
Ejusa	400		
Kente, Höhlen & Klippen im Nordosten	401		
Effiduase, Kumawu und Bodomase	403		
Das alte Ost-Ashanti	406		
Eine Prinzessin und viele Schreine: Ejisu-Besease	406		
Goldenes Süd-Ashanti	410		
Kuntanase, Abono & der heilige See Bosumtwi	411		
Obuasi, die Goldgräberstadt	414		
BRONG-AHAFO: URLAND DER AKAN	417	Brong-Ahafo	416
Sunyani, die Hauptstadt der Region	418	Sunyani	420
Die Kakaostadt Berekum	421		
Dormaa-Ahenkro	422		
Bergbau & Holz: Goaso und Mim	424		
Die Region im Norden	425		
Techiman, Wiege der Akan	425	Techiman	425
Ausflüge von Techiman	426		
Wenchi: Ausgangspunkt für Hobby-Archäologen	428		
Der Bui-Nationalpark und der Staudamm	430		
Nkoranza	431		
Zu den frechen Affen von Buabeng-Fiema	432		
Kintampo & Umgebung	434		
Station am Voltasee: Yeji	436		

DER NORDEN	439	DAS ANDERE GHANA
	439	Abschied vom Süden
	441	Die Menschen des Nordens
	443	Wirtschaft im Norden
	444	Tamale & die Northern Region
Tamale	447	446 Verbindungen Unterkunft & Essen 448
	450	Weitere Informationen
	451	Ausflug nach Salaga
	452	Die Königsstadt Yendi Zur Gambagastufe
	454	Zum Mole-Nationalpark
	455	Damongo Larabanga und seine Moschee
	456	Im Mole-Park unterwegs
	458	Upper West Region
Upper West Region	460	462 Wa – die Friedliche
Wa	465	464 Nach Wechiau zu den Flußpferden
	466	Tumu und Gbele-Schutzreservat
Upper East Region	468	467 Die Upper East Region
Bolgatanga	471	470 Bolgatanga
	473	Die singenden Felsen von Tongo
	474	Navrongo, Tono und Paga
	478	Sirigu und Widnaba Die Grenzstadt Bawku 479
OST-GHANA & VOLTA-GEBIET	483	DIE GRÜNEN BERGE DER EASTERN REGION
	485	Im Westen des Ostens
	485	Akim-Oda und Akwatia
Koforidua	490	486 Koforidua – Zentrum der Eastern Region
Eastern Region	493	491 Das Kakao-Institut Geheimnisvolles Atiwa-Atwirebu
	494	Bunso und Begoro
	495	Nkawkaw – Tor zum Kwahu-Bergland
	496	Wanderparadies Kwahu-Hochland
Mpraesp	497	496 Atibie und Mpraeso
	497	Obomeng und Obo
Abetifi	499	498 Nkawatia, Abetifi und Kwahu Pepease
Kwahu-Tafo	501	500 Kwahu-Tafo und Umgebung
	501	Zum Fährort Adowso und zu den Afram Plains
	503	Ekye-Amanfrom, Donkorkrom und Agordeke
	504	Durch die Akwapim-Berge zum Volta-Staudamm
Aburi	506	504 Aburi
Akosombo	513	507 Mampong-Akwapim, Larteh und Akropong
<i>Schiffsreisen auf dem Voltasee</i>	514	509 Somanya, Krobo Odumase und Kpong
	510	510 Akosombo & Staudamm

WASSER, WALD & HÖHLEN: DIE VOLTA REGION	517	Volta Region	516
Ho: Das Tor zu den Bergen	519		
Kalakpa-Schutzgebiet und Mount Adaklu	522	Ho	521
Die Weber von Kpetoe	524		
Die Berge von Amedzofe	524		
Affen-Reservat von Tafi	525		
Fährhäfen am Volta	526		
Kpandu & Torkor	526		
Kete Krachi	529		
Hohoe & Ausflüge	530	Hohoe	531
Wasserfälle, Berge & Höhlen	532		
Östlich vom Voltasee	537		
Am Kyabobo National Park vorbei in den Norden	537		
Shiare, das hängende Dorf	540		
Die Atlantikküste des Volta-Gebietes	541	Volta Region: Atlantik-	
Jenseits des Volta: Sogakope & Xavi	541	küste	541
Die Lagunenstadt Keta	543		
An Togos Grenze: Aflao	545		
Register Orte & Sehenswürdigkeiten,		KARTEN &	
Personen & Schlagworte	547	REGISTER	
Legende & Kartenverzeichnis	563	Ghana Überblick	
Western Region & Küste	564 – 565	& Kartenschnitte	vordere
Central Region & Greater Accra	566 – 567	Umschlaginnenseite	
Accra: Legon & North	568 – 569		
Accra: Airport & Cantonments	570 – 571	Accra Überblick & Karten-	
Accra: Osu & Ringway Estate	572 – 573	schnitte	hintere
Accra: Downtown	574 – 575	Umschlaginnenseite	