

**Die folgenden Informationen sollen Sie bei der Vorbereitung Ihrer Kambodscha-Reise unterstützen und dazu beitragen, dass Ihre Aufmerksamkeit und Energie während der kurzen und wertvollen Zeit im Lande so wenig wie möglich von den praktischen Problemen des Reise-Alltags in Anspruch genommen werden.**

„Normalerweise“ böte dies die Gelegenheit, Sie auch gleich mit gewissen Eigenheiten des Gastlands bekannt zu machen, insofern man als Besucher ja – zumindest im öffentlichen Bereich der Infrastruktur, Waren und Dienstleistungen, und darauf bezogener „Konsumgewohnheiten“ – die Lebensumstände der einheimischen Bevölkerung in einem gewissen Maß teilt. Im Falle dieses Landes ist jedoch die Kluft zwischen dem Lebensstandard der einheimischen Bevölkerung und den finanziellen Möglichkeiten der ausländischen Besucher so groß, dass sich daraus zwei grundsätzlich disparate Versorgungssphären ergeben.

Die Vorstellung, als Auslandstourist am Leben von „Land und Leuten“ zumindest partiell teilzuhaben und schon daraus etwas über „andere Länder – andere Sitten“ zu erfahren, ist in einem solchen Land kaum einlösbar. Wir müssen vielmehr davon ausgehen, dass die im folgenden beschriebenen Umstände unserer Reise einem Markt angehören, der exklusiv für Ausländer geschaffen ist – als „Wirtschaftsfaktor“, der für ca. 20% der kambodschanischen Wirtschaftsleistung aufkommt – und für das Gros der Einheimischen – außer denn als Dienstleister – eine unerreichbare, fremde Welt darstellt. Wie groß die Kluft ist, soll unter manchen Themen durch kurze Angaben darüber veranschaulicht werden, wie sich der jeweilige Lebensbereich für die einheimischen Bevölkerung darstellt.

## **Einreise**

Wir werden über einen kleinen Grenzübergang im Mekong von Laos nach **Kambodscha** einreisen. Bitte beschaffen Sie sich das erforderliche Visum vorab in Deutschland, um einen möglichst reibungslosen Grenzübertritt zu gewährleisten. Beachten Sie bitte unbedingt, dass Ihr **Reisepass** eine **Gültigkeit von 6 Monaten** nach Grenzübertritt aufweisen muss – auch für die Durchreiseländer Thailand und Laos. Ausführliche, auf Ihren Reiseternin abgestimmte Informationen und Antragsunterlagen erhalten Sie von uns separat.

Was in keinen offiziellen Verlautbarungen erwähnt ist: Es ist dem Verfasser wiederholt widerfahren, dass die kambodschanischen Grenzbeamten seinen internationalen **Impfpass** sehen wollten – oder ersatzweise einen 10-Dollar Schein! Leider war und ist nicht ermittelbar, ob es sich dabei um eine verbindliche Regelung oder eine gelegentlich gepflegte „lokale Besonderheit“ zur Einkommensverbesserung schlecht bezahlter Staatsbediensteter handelt. Falls Sie einen Impfpass haben, nehmen Sie ihn bitte vorsorglich mit – was ohnehin nicht schaden kann – und ersparen Sie sich den 10-Dollar-Schein für eine etwaige *freiwillige* Spende: Sie werden *noch* Bedürftigere als die Grenzbeamten antreffen.

Für die Durchreise durch **Thailand** ist für deutsche Staatsbürger kein Visum erforderlich, da ein Aufenthalt bis zu 30 Tagen visumsfrei ist. Es muss eine Anmeldekarte ausgefüllt werden, die i.d.R. schon im Flugzeug verteilt wird.

Das für die Durchreise durch **Laos** erforderliche Visum kann an der laotischen Grenze erworben werden. Es kostet 30 US \$ - an Wochenenden 31 US \$ (der zusätzliche Dollar möge Neuankömmlingen ins Bewusstsein rufen, dass sie außerhalb der regulären Bürostunden einreisen – und dieses abweichende Verhalten zugleich abgelten). Bitte bringen Sie für das Visum unbedingt **1 Passbild** mit – an der Grenze gibt es keine Fotoautomaten!

## Gesundheit

In Kambodscha gehen 3.333 Einwohner zu einem (in Zahlen:1) Arzt. Das ist jedoch lediglich ein statistischer Wert, der nicht direkt auf die Auslastung der ärztlichen Wartezimmer übertragbar ist: Aufgrund der geringen Ärztedichte und weithin katastrophalen Transportverhältnisse ist anzunehmen, dass ein großer Teil der Behandlungsbedürftigen den Weg zum Arzt nicht finden wird.  
Die Säuglingssterblichkeit liegt bei knapp 10%; die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt ca. 53 Jahre (Männer) bzw. 60 Jahre (Frauen).

Bitte vergewissern Sie sich Ihrer Standard-Impf-Ausstattung gegen Infektionsrisiken, die bei Fernreisen generell anzuraten ist (Tetanus, Polio, Hepatitis etc.). Nähere Angaben hierzu können Sie den unten genannten Internetadressen entnehmen. Ebenso sollten Sie unbedingt über eine **Auslandsreise-Krankenversicherung** verfügen, die auch den medizinisch gebotenen Rücktransport einschließt, da dieser i.d.R. den mit Abstand teuersten Kostenpunkt eines entsprechenden Notfalls darstellt.

Besondere Aufmerksamkeit findet in diesem Bereich stets das Thema **Malaria**. Wenn Sie dazu fachlichen Rat einholen, werden Sie voraussichtlich folgende Informationen erhalten:

1. Es besteht ein Malaria-Risiko im Thailändisch-Kambodschanischen Grenzgebiet; insbesondere wird die Thailändische Provinz *Trat* genannt;
2. Darüber hinaus wurde in jüngster Zeit in den Medien darüber berichtet, dass vermehrt Resistenzen des Malaria-Erregers gegenüber dem in Asien weithin zur Therapie eingesetzten Wirkstoff *Artemisinin* beobachtet werden – eine in der Tat für die dortige Eindämmungsstrategie ernst zu nehmende Feststellung.

Bei der Bewertung dieser Aussagen mögen Sie bitte berücksichtigen:

1. Wir werden uns – soweit überhaupt – nur tagsüber (d.h. zur Ruhezeit der Stechmücken) in der Nähe der genannten Gebiete aufhalten; die Provinz *Trat* wird nur beim Termin 2 (Januar) im Bus durchquert. Eine Prophylaxe wird bei solch kurzer Verweilzeit von keiner Stelle empfohlen.
2. Die festgestellten Anzeichen einer Resistenz-Ausbildung gegenüber *Artemisinin* betrifft in keiner Weise das im Westen vornehmlich empfohlene und eingesetzte Mittel *Malarone*, das auf ganz anderen Wirkstoffen beruht.

Schlussfolgerungen:

1. Eine chemische Prophylaxe ist aus meiner Sicht in Anbetracht des geringen Risikos nicht geraten. Richten Sie sich bitte vor allem darauf ein, während der Moskito-aktiven (Abend- und Nacht-)Stunden das Risiko von Mückenstichen durch konventionelle Abwehrmaßnahmen zu minimieren – auch ein *nicht* Malaria-erregender Stich ist lästig. Geeignete Repellent-Lotions sind auch vor Ort erhältlich; falls Sie jedoch ein Mittel Ihrer Wahl haben – insbesondere solche, mit denen auch Textilien behandelt werden – sollten sie dieses am besten ins Gepäck nehmen.  
Zur angemessenen Einordnung der Bedrohungslage sei jedoch zusätzlich erwähnt, dass generell das Aufkommen von Stechmücken im Reisegebiet – insbesondere in den Wintermonaten – keinesfalls höher ist, als wir das von den Sommermonaten aus unseren europäischen Breiten kennen!
2. Das Präparat *Malarone* ist weiterhin als Standby-Option bestens geeignet. Von privaten Versicherungen wird es i.d.R. im Rahmen eines Präventiv-Budgets erstattet. Die Anschaffung ist jedoch nicht zwingend, zumal da auch Ihr Reiseleiter einige Packungen mit sich führen wird, die ihm mangels Bedarfs unbenutzt von Teilnehmern früherer Reisen überlassen wurden.

Aus aktuellem Anlass auch ein Hinweis zum Thema **H1N1 („Schweinegrippe“)**. Aus der Region, insbesondere aus Thailand, wird ein fortschreitendes Aufkommen dieser Grippe gemeldet. Sofern die geplante Impfung für Sie bis dahin noch nicht verfügbar sein sollte oder Sie sich zu dieser noch nicht

entschließen wollen, empfehlen wir die Mitnahme von *Tamiflu* als Sicherheitspolster – um etwaigen Versorgungs--Engpässen im Lande vorzubeugen –, sowie selbstverständlich die zu diesem Thema gängigen Hinweise zur Infektionsvermeidung.

Die **Apotheken** des Landes verfügen über das Sortiment international eingeführter Standard-Medikamente. Wenn Sie, etwa aufgrund chronischer Beschwerden, absehbarerweise ein ganz bestimmtes Mittel benötigen, sollten Sie dies jedoch auf jeden Fall mitnehmen.

Die vorgenannten Überlegungen beruhen auf bestem Wissen und Gewissen sowie einer eingehenden Beratung mit einem für Tropenmedizin qualifizierten Arzt. Da jedoch – wie in anderen Lebensbereichen, z.B. dem Straßenverkehr oder sogenannten Risiko-Sportarten – auch hier ein Moment der individuellen Risikoabwägung eingeht, sollen Sie nicht Ihre eigene Einschätzung ersetzen, zu der Sie ggf. weitere Beratungsquellen bzw. Ihren Arzt hinzuziehen mögen. Aus dem Internet bieten sich hierzu u.a. folgende Adressen an:

<http://www.fit-for-travel.de/Reiseziele/Kambodscha>

<http://www.reisemedizin.de/rm/medizin/laenderinfo/default.jsp>

[http://www.dtg.org/uploads/media/Empfehlungen\\_2009\\_01.pdf](http://www.dtg.org/uploads/media/Empfehlungen_2009_01.pdf)

## Geld

Das durchschnittliche Pro-Kopf-Einkommen beträgt 45 US\$/Monat. 30% der Bevölkerung leben unter der von der Weltbank definierten Armutsgrenze von 0,5 US\$/Person/Tag. Es wird erwartet, dass dieser Anteil im Zuge der gegenwärtigen Krise auf ca. 33% steigen wird.

Das Durchschnittseinkommen von Fabrikarbeiter(inne)n ist seit Mitte 2008 von 79 US\$ auf 67 US\$/Monat gesunken – bei einem üblichen 12-Stunden-Arbeitstag und 6 Arbeitstagen pro Woche. Davon betroffen sind außer diesen selbst weitere 1,5 Millionen Menschen des ländlichen Raums, die von diesen Einkommen mit ernährt werden müssen.

Die Landeswährung heißt Riel (KHR). Die Inflationsrate des Riel explodierte 2008 auf über 20%.

Aus der finanziellen Situation der Bevölkerung lässt sich durchaus der Schluss ziehen, dass der moderne bargeldlose Zahlungsverkehr nicht weit verbreitet ist und auch Geldautomaten selten sind – wozu auch, wenn kaum jemand ein Konto hat. Auch für den Reisenden gilt daher die Devise: „Bargeld lacht!“

Nachfolgend die dafür tauglichen **Währungen**:

- **US \$:** Wird überall im Lande gewechselt. Das Bezahlen damit ist zwar oftmals möglich, aber nie unumgänglich. Oft sind – vor allem im touristischen Bereich – Preise der damit erwarteten Stabilität halber in Dollar angegeben, können jedoch auch in Landeswährung beglichen werden. Auch bei Trinkgeldern und Gefälligkeiten erweisen sich die Empfänger als flexibel in Währungsfragen, wenn sie der Betrag erfreut.
- **Euro:** Wird in den größeren Touristenzentren gewechselt.
- **Thai Baht:** Wird in Kambodscha ebenfalls zum Wechseln akzeptiert, ist während des Aufenthalts in Thailand ohnehin erforderlich und auch bei der Durchreise durch Laos als Zahlungsmittel einsetzbar. Diesen können Sie in Thailand – z.B. schon am Flughafen Bangkok – aus dem Automaten ziehen (Maestro- (= vormals EC-)Karte oder gebührenfrei mit Postbank Sparcard) oder bar tauschen. (Baht keinesfalls in Deutschland eintauschen!) Ihr Reisebegleiter bietet Ihnen an, ggf. übrige Baht am Ende der Reise zum gängigen Kaufkurs zurückzunehmen.

**Zahlungsformen:**

- **Bargeld** – insbes. US \$ - wird überall im Lande gewechselt; außer bei Banken z.B. auch bei Schmuckhändlern am Rand der Märkte oder auch bei Hotels.

- **Traveller-Cheques** sollten auf US \$ lauten und werden nur bei autorisierten Wechselstellen der Banken akzeptiert – somit nur in größeren Städten sowie zu den entsprechenden Öffnungszeiten. Das *Bezahlen* mit Traveller-Cheques ist nicht möglich.
- **Kreditkarten** können ebenso bei Banken eingelöst werden, sowie bei den wenigen Geldautomaten in Phnom Penh und Siem Reap. Die Automaten geben US \$ aus, die sodann nochmal in Riel gewechselt werden müssen. Das *Bezahlen* mit Kreditkarten ist nur bei größeren, international ausgerichteten Händlern und Hotels möglich, wobei grundsätzlich ein Aufschlag von üblicherweise 4% auf den Rechnungsbetrag erhoben wird.

Unsere Empfehlung zur Deckung Ihres Liquiditätsbedarfs lautet daher:

- Deckung der absehbaren Mindest-Versorgung mit **US \$ in bar** (in Deutschland wechseln) oder zum Teil (s.o.) in US\$-Traveller-Cheques
- **Euro in bar** als Reserve-Währung und ggf. zum Umtausch in Thai Baht
- Ggf. **Maestro-Karte**, **insbes.** für Geldautomaten in *Thailand*
- Zusätzlich auf jeden Fall eine **Kreditkarte**, zur Begleichung unvorhergesehener größerer Ausgaben und als Notnagel zur Bargeldbeschaffung.

Zur empfohlenen **Menge** mitgebrachter Zahlungsmittel wollen wir uns nur unter größtem Vorbehalt äußern – zu groß sind die Unterschiede individuellen Konsumverhaltens. Was die bloße Versorgung angeht, werden Sie – vorbehaltlich Ihres Alkoholkonsums – wohl kaum viel mehr als 10 € pro Tag und Person benötigen. Man dürfte daher nicht allzu falsch liegen, ca. 200 € in Dollar einzubringen (bitte berücksichtigen Sie auch die Gebühr für das laotische Visum) und den Rest in Euro in der Hinterhand zu haben;. Etwa zur Halbzeit der Tour, wenn Sie Ihren Bedarf besser einschätzen können, werden Sie in Phnom Penh auf jeden Fall Gelegenheit haben, Ihre Euro in Anschlag zu bringen bzw. notfalls auch auf die Kreditkarte Cash zu ziehen.

## Kommunikation

Pro 100 Einwohner gibt es einen Festnetzanschluss und knapp 20 Mobiltelefone. Die Schätzungen des Anteils von Internet-Nutzern liegen zwischen 1% und 5% der Bevölkerung. Ca. 10% der Haushalte haben Zugang zu Fernsehinhalten.

Falls Sie mit Ihrem **Mobiltelefon** Kontakt zu den daheim Gebliebenen halten wollen: Bitte informieren Sie sich unbedingt bei Ihrem Netzbetreiber, ob er ein Roaming in Kambodscha anbietet – und zu welchen Kosten! (Rechnen Sie jedenfalls mit Minutentartifen um die 3 €; das Empfangen von Rufen dürfte Sie um die 2 € p.M. kosten.). Prüfen Sie ebenfalls das dort unterstützte Rufverfahren – Direktruf oder sog. „Callback“. Ebenso sollten Sie klären, ob das Versenden von **SMS** aus Kambodscha unterstützt wird, sowie die Gebühren dafür.

Für das **Empfangen von SMS** ist das Handy, sofern im Lande einbuchbar, sicher ein geeignetes Mittel. Auf welche Weise Sie im Bedarfsfall zurückrufen – per Handy oder öffentlich -, können Sie dann im Einzelfall entscheiden. Dabei empfiehlt es sich, die Umschaltung auf **Mobilbox** vor Reiseantritt zu deaktivieren, um nicht enorme Kosten für u.U. völlig unwichtige Gesprächsgesuche zu generieren.

Vereinbaren Sie also am besten mit Ihren potentiellen Kontaktpartnern, Sie grundsätzlich per SMS zu kontaktieren und dabei zu berücksichtigen, dass Sie mancherorts keine Netzverbindung haben und Ihr Handy nur gelegentlich einschalten.

Zur schriftlichen Kommunikation bietet sich vor allem die **E-Mail** an: Internet-Shops finden sich zumindest in Phnom Penh und Siem Reap. Bitte achten Sie im Vorfeld darauf, dass Sie auf Ihre Mailbox per Webmail-Zugang zugreifen können, also über einen Web-Browser wie z.B. Internet Explorer ( - und merken Sie sich die Web-Adresse dieses Zugangs). Wer glaubt, mittels eines

vielleicht gewohnten E-Mail Programms wie Outlook Express an seine Mails heranzukommen, realisiert zu spät, dass er nicht mehr zu Hause ist. Denn dieses müsste für sein E-Mail Account konfiguriert werden, und die dazu erforderlichen Daten hat er sicher nicht im Gepäck.

**Postkarten** haben zwar ein ungleich folkloristischeres Flair als eine E-Mail, sollten jedoch keine dringenden Mitteilungen enthalten, da sie aller Voraussicht nach wesentlich später als Sie selbst in der Heimat eintreffen werden – wenn überhaupt: Mitunter kommen sie auch gar nie an – wenn sie etwa auf dem Weg in Hände geraten, die die Briefmarken ablösen, um mit diesen einen kleinen Zusatzverdienst zu realisieren.

## Strom

17% der kambodschanischen Haushalte verfügen über elektrischen Strom. Dieser wird zu 96% durch die Verbrennung von Diesel erzeugt, der fast vollständig importiert werden muss. Die wenigen Nutzer der Stromnetze haben daher die höchsten Strompreise Südostasiens zu zahlen: 0,18 US\$/KWh (Vergleich Vietnam: 0,05 US\$).

Zugleich müssen vom Bau gigantischer Wasserkraftwerke durch die oberen Anrainerstaaten des Mekong, v.a. China, verheerende Folgen für die Binnenfischerei und Agrikultur Kambodschas befürchtet werden, da dadurch das Laichverhalten der Fischpopulation sowie die jahreszeitlichen Überschwemmungszyklen der flussnahen, bislang fruchtbarsten Landesteile nachhaltig gestört zu werden drohen.

Die Stromspannung beträgt 220 V, 50 Hz. Es sind verschiedene Steckdosen-Typen in Gebrauch; Adapter sind nicht jedoch erforderlich, da sich i.d.R. eine Dose findet, die unsere Stecker aufnimmt – meist sogar sehr locker, so dass man den Stecker mit einem Stuhlbein, Koffer etc. gegen sofortiges Herausfallen sichern muss. Rechnen Sie auch mit einer sehr spärlichen Verteilung von Steckdosen, so dass manche Verrichtung, wie Fönen oder Rasieren, an ungewohntem Ort stattfinden werden muss – meist an der Steckdose für Kühlschrank oder TV.

Beim Einsatz elektrischer Geräte berücksichtigen Sie bitte, dass insbesondere in ländlichen Gebieten der Strom auch schon mal ausfallen oder nachts über abgeschaltet werden kann. Akkus daher ggf. präventiv laden!

## Sicherheit

Es sind keine spezifischen Gewaltrisiken bekannt, die über das „übliche“, auch in deutschen Großstädten geltende Maß hinausgehen; auch Frauen haben i.d.R. keine „geschlechtsspezifischen“ Belästigungen zu befürchten. Wenn Sie allerdings beabsichtigen sollten, sich im ländlichen Raum in die Natur zu separieren, holen Sie bitte unbedingt vorher lokalen Rat ein, um nicht in ein ungeräumtes Minenfeld zu geraten.

Auch bezüglich **Eigentumsdelikten** sollte die übliche Vorsorge ausreichen. Dass man seine Zimmertür bei Verlassen schließt und das Zimmerpersonal nicht durch unbeaufsichtigt herumliegende 100 Dollar-Noten – ein Mehrfaches eines Monatseinkommens – in unzumutbare Anfechtungen bringt, dürfte ohnehin selbstverständlich sein. Falls Ihnen eine solche Provokation dennoch unterlaufen sollte, weist Ihre Reiseleitung vorsorglich darauf hin, dass ihre moralische Anteilnahme an Ihrem Verlustfall nicht sehr weit über die selbstverständliche Pflichterfüllung hinausgehen wird.

## Klima

Die Monate November – Februar gelten gemeinhin als die „trockene“ - oder auch „kühle“ - Jahreszeit in der Region. Es ist kaum mit Regen zu rechnen, und die Temperaturen sind für die dortigen Breiten relativ moderat – vergleichbar mit heißen Sommerperioden in unseren Ländern. Die abendliche Abkühlung ist zumeist gering, so dass nur gelegentlich der Einsatz eines wärmenden Kleidungsstücks erforderlich werden dürfte.

## Kleidung

Die kambodschanische Textilindustrie trägt mit 70% den Löwenanteil der Exporte des Landes. Sie ist zu 90% in ausländischer Hand und beliefert unter internationalen Labeln wie Levis, H&M, adidas etc. ausschließlich Märkte der Industrieländer USA (65%), Europa (21%), Japan u.a.

Infolge des Einbruchs der Textilexporte seit Anfang 2009 um 27% haben 60.000 der vormals 350.000 Beschäftigten (zu 90% Frauen) ihren Arbeitsplatz verloren. Den meisten von ihnen bleibt keine andere Wahl, als zu ihren ländlichen Familien zurückzukehren, die bislang auf ihr Einkommen angewiesen waren. Dort wird auch ihre inzwischen erworbene Fähigkeit, 13 Stunden am Tag unter miserablen Bedingungen Jeans mit Doppelnäht zu nähen, nicht mehr benötigt.

Die traditionelle Bekleidung der Khmer bilden einteilige, meist karierte Tücher, die universell einsetzbar sind: der (kleinere) „Krama“ um Schulter, Kopf oder als Babytrage, der (größere) „Sarong“ um die Hüften gewickelt und – je nach Bedarfslage – knöchellang oder hoch geschürzt getragen.

Bei der Auswahl Ihrer Reisegarderobe sollten Sie sich, zumal keine offiziellen Termine mit entsprechendem „Dresscode“ geplant sind, zuallererst von deren Zweckmäßigkeit leiten lassen, und zwar in folgenden Hinsichten:

- Eignung für warme bis heiße, zuweilen schweißtreibende Temperaturen
- Geringe Empfindlichkeit bei Verschmutzung und leichte Waschbarkeit
- Verzicht auf überflüssiges Volumen und Gewicht

Gehen Sie davon aus, dass Sie sowieso nicht die komplette Wechselgarderobe für die gesamte Reisezeit mitnehmen können und des öfteren, bei mehrtägigen Aufenthalten, Kleidungsstücke problemlos, schnell und sehr preiswert waschen lassen können. Was wärmende Teile betrifft, so sollten diejenigen genügen, die Sie schon ohnehin für die An- und Rückreise in die winterliche Heimat benötigen; vor Ort werden sie i.d.R. lediglich für gelegentliche Aufenthalte in stark klimatisierten Räumen benötigt.

Nachfolgend das Beispiel einer (Herren-) Reisegarderobe, die sich in jahrelanger Erprobung als für alle fälligen Situationen vollkommen ausreichend erwiesen hat.

- 2 leichte (und pflegeleichte) Hosen (Jeans nicht optimal, da zu schwer und zu warm)
- einige Hemden bzw. Polo- oder T-Shirts; ein langärmeliges zum evtl. erforderlichen Mückenschutz genügt
- Trekking-Weste: praktisch wegen der vielen Taschen, aber nicht unverzichtbar
- leichtes Fleece für kühle Abende und Nächte bzw. klimatisierte Räume
- dünne, klein faltbare Wetterjacke gegen (Fahrt-)Wind, gelegentliche Schauer oder als zusätzliche Wärmeschicht für die An- und Abreise
- lange (z.B. Ski-)Unterhose, bei Bedarf als Nachtwäsche oder als ultimative Antwort auf den klimatischen Extremfall (z.B. bei dünnen Decken und nicht regulierbare Klimaanlage)
- evtl. sonstige Nachtwäsche (ist Privatsache, daher nicht verbindlich)
- Unterwäsche/Socken für ca. 5 Tage
- Badekleidung
- Sonnenschutz für den Kopf
- 1 Paar bequeme, robuste geschlossene Schuhe mit Profilsohle, sowohl für urbanes Terrain als auch für kleinere Wanderungen geeignet (Bergstiefel sind für diesen Zweck überdimensioniert)
- 1 Paar (evtl. Trekking-) Sandalen – lassen sich z.B. bei Tempelbesuchen viel leichter abnehmen als Schnürschuhe!

Die Textilien sollten vor allem bequem, farblich nicht besonders empfindlich, unkompliziert zu waschen und möglichst schnell trocknend sein. Ob Baumwolle oder sog. Funktionsgewebe zu bevorzugen ist, erweist sich bei jeder Diskussion ohnehin als Sache der persönlichen Überzeugung.

## Gepäck

Dies ist der Bereich, in dem Sie sich selbst, aber auch Ihren Mitreisenden, vermutlich den größten Gefallen tun können: Bedenken Sie bitte, dass Sie während der häufigen Ortswechsel mit verschiedenen Verkehrsmitteln für das Fortkommen Ihres Gepäck im Zweifelsfall selbst zuständig sind – soweit keine Träger hinzu eilen oder es Ihnen gelingt, mittels Ihres Charmes eine hilfreiche Hand auf Ihre Seite zu ziehen. Wir empfehlen Ihnen daher, Ihr Gepäck auf das Nötige und zu Ihrem Wohlbefinden Erforderliche zu beschränken, und Sie werden Ihre erhöhte Bewegungsfreiheit während der Reise sehr zu schätzen wissen.

Beträchtliches Einsparpotenzial erschließt sich, wie unter dem Stichwort „Kleidung“ nahe gelegt, in der Reisegarderobe. Ein pragmatischer Bedacht in dieser Hinsicht kommt denn auch den Utensilien zugute, die Ihre Reise auch über die leider so kurze Zeit hinaus nachwirken lassen: Kamera, Videogerät, Filme etc., aber auch Einkäufe reizvoller, z.B. kunstgewerblicher Artikel – auch Textilien – zu frappierend niedrigen Preisen, an denen vorüber zugehen vermutlich auch Ihnen schwer fallen wird.

Auch können Sie davon ausgehen, dass Dinge des täglichen Bedarfs wie z.B. Körperpflege-Standardprodukte vor Ort in ausreichender Auswahl, zu günstigen Preisen und oft in internationaler (Import-)Qualität (z.B. Nivea) verfügbar sind. Eine Ausnahme davon sei jedoch der Sicherheit halber genannt: Die in so vielen Lebenssituationen zuverlässig Dienst tuenden „Tempo“-Taschentücher haben nicht in vergleichbarer Qualität den Weg auf die asiatischen Märkte gefunden, sondern nur als hauchdünne „Tissues“, die sich bereits beim Abtupfen der Stirn aufzulösen beginnen und robusteren Aufgaben nicht im mindesten gewachsen sind. Hier empfiehlt es sich, nötigenfalls ausreichend vorzusorgen.

Auch Sonnenschutzmittel sollten besser mitgebracht werden, sofern Sie sich nur vor übermäßiger UV-Strahlung schützen und nicht bleicher aus Kambodscha zurückkommen wollen als Sie hin gefahren sind: Dem asiatischen Ideal vornehmer Blässe entsprechend, sind fast alle dort erhältlichen Lotions mit vorgeblichen Weißmacher-Substanzen versetzt und mit Lichtschutzfaktoren in astronomischer Höhe – ob wirksam oder nicht – auf alle Fälle relativ teuer.

## Essen & Trinken

45% der Kinder unter 5 Jahren sind unterernährt.

Reis ist das Hauptnahrungsmittel Kambodschas. Grundsätzlich deckt die Reisproduktion den inländischen Bedarf. Aufgrund mangelnder Verarbeitungskapazitäten muss jedoch Rohreis nach Thailand exportiert werden, um in konsumierbarer Qualität erneut importiert zu werden.

Während die ländliche Bevölkerung zumindest Eigenanbau betreiben kann, führen die krisenbedingten Einkommensverluste der urbanen, gelderwerbsabhängigen Bevölkerung zu unmittelbaren Einschränkungen der Nahrungsversorgung: 17% der Haushalte haben nicht das nötige Geld, um genügend Reis für die Familie einzukaufen; 73% können sich kein Hühnerfleisch leisten.

Zu Versuchen, der Eigenheiten der kambodschanischen Küche an der „Basis“, d.h. auf Straßenständen und Einheimischenküchen, teilhaftig zu werden, kann nicht vorbehaltlos geraten werden. Einerseits verdienen die hygienischen Zustände eine vorherige kritische Betrachtung, andererseits ist die Erkennbarkeit des jeweiligen Inhalts mitunter stark eingeschränkt, vor allem bei Curries, also Gerichten mit intransparenten Saucen. Auch vor dem Grill stellt sich mitunter die Aufgabe, aus den schon recht deformierten Stücken den Ursprung in einem bestimmten tierischen Körperteil eindeutig zu rekonstruieren. Schmalzgebackenes sollte hingegen unbedenklich sein, und „klare Sache“ ist im wörtlichen Sinne eine Reismudelsuppe – wobei sich bei dieser schon wieder die Frage stellt, ob sie denn nun eine „kambodschanische“ Speise ist – aufgrund ihrer fast artgleichen Verbreitung über die ganze Region wahrscheinlich schwerer zu ermitteln als die Herkunft der Currywurst.

Der auswärtige Gast wird sich aufgrund des genannten starken Gefälles zum Lebensstandard der einheimischen Bevölkerung in aller Regel in einem Restaurant niederlassen, das auf ausländische Touristen vorbereitet ist – und damit allerdings in Kauf nehmen müssen, dass er meist ausschließlich unter seinesgleichen bleibt. Dafür kann er eine Speisekarte erwarten, die in Englisch gehalten ist und außer mit ungefähren Anhaltspunkten, woraus die aufgelisteten Speisen bestehen, mitunter auch mit manchem ungewollten Wortwitz zum Amusement des Essensgangs beiträgt.

Das in solchen Restaurants angebotene Sortiment bietet i.d.R. einen Querschnitt „asiatischer“ Küche, wobei thailändische und chinesische Einflüsse überwiegen. Da mag es denn schon sein, dass das eine oder andere Gericht tatsächlich kambodschanische Herkunft behauptet – wie z.B. „Amok“, ein entgegen seinem Namen ganz ungefährlicher, in Bananenblättern gedünsteter Fischauflauf. Aber selbst wenn – auch diesen haben die Thai längst in ihren eigenen Speisezetteln eingemeindet – und die fremde Herkunft unter listiger Abwandlung des Markennamens in „Homok“ unkenntlich gemacht.

Des Weiteren hat natürlich auch die verfllossene Kolonialmacht in Kambodscha einige gastronomische Spuren hinterlassen. Es gibt – wiederum mindestens in Phnom Penh und Siem Reap – französische Restaurants. Und zu guter Letzt haben die Franzosen etwas vererbt, was mancher europäische Tourist nach anhaltendem Reiskonsum mit Freuden begrüßen wird: die Baguette. Erstaunt wird der Besucher feststellen, dass die Kambodschaner die Anfertigung dieser luftig-knusprigen Stange offenbar besser verstanden haben als mancher deutsche Bäckereibetrieb – vielleicht auch deshalb, weil die dortigen Bäcker sicher noch mit Holzgefeuerten Öfen arbeiten. Die Brote schmecken schon solo gut, werden aber auch als Sandwich mit vielen Zutaten wie Saucen, Salat und Lauchzwiebeln angeboten, in verschiedenen Varianten, deren geläufigste die mit Fleischpastete ist. Eine attraktive Zwischenmahlzeit und auf jeden Fall eine starke Alternative zu den traurigen, küchenschwamm-ähnlichen Toasts, die oftmals das Hotelfrühstück begleiten.

Das Getränk schlechthin und der universelle Speisebegleiter ist – Wasser. Und in der Tat, ob Not oder Tugend, harmonisiert dieses Getränk mit dem Speiseangebot am allerbesten, jedenfalls auf dem nicht-alkoholischen Sektor. Das Wasser, das man in Restaurants erhält, kommt i.d.R. in geschlossenen Flaschen auf den Tisch – Leitungswasser sollte man in Kambodscha nicht trinken! Softdrinks der üblichen internationalen Marken sind natürlich ebenfalls erhältlich.

Im alkoholischen Bereich hat es am leichtesten, wer Bier trinkt. Die dominierende kambodschanische Biermarke trägt den im Lande zugkräftigsten und daher leicht zu merkenden Namen „Angkor“. Das Konkurrenzprodukt heißt „Ancher“ und spekuliert damit offenbar auf eine mit zunehmendem Alkoholkonsum undeutlicher werdende Artikulation des Konsumenten. Der Preis des einheimischen Biers – zur Berechnung des Reisebudgets – liegt bei etwa 1,20 € für die große (0,6 l) Flasche.

Weintrinker müssen nicht gänzlich auf dem Trockenen sitzen, insofern v.a. in den größeren Städten zunehmend auch Importweine erhältlich sind – regelmäßige Weinkonsumenten sollten sich jedoch auf temporäre Abstinenzperioden einstellen. Importierte Spirituosen, v.a. Whisky, sind ebenfalls verfügbar; vor der Einnahme einheimischer, vor allem offen abgefüllter, hochprozentiger Getränke sollten Sie jedoch, da keine Packungsbeilage mitgereicht wird, mindestens den Rat Ihres lokalen Reiseleiters einholen.

Unbedenklicher sind Tee und Kaffee – zumindest wo sie in ähnlicher Weise zubereitet werden von von uns gewohnt, also in „Ausländer“-Etablissements. Der landestypische Kaffee ist oft mit frei variierten aromatisierenden Zutaten versetzt und vor allem – soweit nicht ausdrücklich anders bestellt – meist so süß, dass die Zähne wackeln – nicht von ungefähr haben ältere Landesbewohner nur noch wenige.

## **Lärm**

Auch Kambodschaner teilen die asiatische Unbefangenheit bei der Erzeugung von Lärmemissionen, sei es aus Freude am Neuen (z.B. Geräten der Unterhaltungselektronik) oder aus Angewiesenheit auf Altes (z.B. Mopeds mit durchgerostetem Schalldämpfer). Wenn diese abklingen, kann es je nach

Umgebung sein, dass Hunde aus Nah und Fern mit ihrem Gejule die nächtliche Lärm-Lücke schließen, bis sie von den anwohnenden Hähnen abgelöst werden.

Komplementär dazu verfügen die Einheimischen über eine beneidenswerte Lärmtoleranz und sind in der Lage, noch vor der mächtigsten Geräuschkulisse ein friedliches Nickerchen einzulegen. Wem diese Fähigkeit nicht gegeben ist, für den empfiehlt sich für alle Fälle die vorsorgliche Mitnahme von soliden Ohrenstöpseln, die aufgrund der vorig bezeichneten geringen Bedürfnislage im Lande nicht erhältlich sind.

## **Fotografieren / Filmen**

Die Einheimischen stehen dem Fotografieren im allgemeinen recht aufgeschlossen gegenüber, vor allem die Kinder, die sich mitunter für ein Foto geradezu aufdrängen. Auch Erwachsene, auf die man seine Kamera richtet, halten einem stattdessen oft gleich eines ihrer Kinder vor die Linse, soweit gerade eines zur Hand ist. Sie bringen damit zum Ausdruck, dass sie eigentlich nur das für fotografierenswert halten, was schön und erfreulich ist – insbesondere wenn der Fotograf keine persönliche Beziehung zum Fotografierten hat, die einen Erinnerungswert begründen könnte. Auch Tempel und Buddha-Statuen sind natürlich „schön“, und daher gibt es in diesem Bereich keine besonderen Vorbehalte – im Gegenteil.

Wenn man ausdrücklich nicht als „schön“ geltendes, z.B. auch alte Menschen porträtieren will, kann man dadurch eine gewisse Verlegenheit hervorrufen, wenn der/die Fotografierte selbst (meist ältere Frauen) ihre eigene Schönheit gar nicht hoch einschätzt und daher eine ironische Absicht des Fotografen wittert. Wenn man ihr jedoch in irgendeiner Weise zu verstehen gibt, dass man sie doch sehr wohl fotogen findet, glaubt sie's zwar immer noch nicht, findet einen jedoch sehr charmant und lässt die Aufnahme daher zumeist gerne zu, oft begleitet vom Kichern der Umstehenden.

Generell sollte es selbstverständlich sein, sich beim Fotografieren und Filmen von Personen durch einen Blickkontakt über deren Einverständnis Gewissheit zu verschaffen, selbst wenn dadurch leider die Spontaneität ein wenig im Mitleidenschaft gezogen werden sollte. Ihre Gesichter gehören den Fotografierten selbst, und wir können sie – selbst wenn sie noch so attraktive Foto-Motive abgeben – nicht einfach als öffentliche Einrichtung beanspruchen. Ja mehr noch: Gerade in buddhistischen Ländern gilt das Gesicht als unendlich viel mehr als die (mit einigen Wahrnehmungsorganen ausgestattete) Vorderseite des Kopfes, nämlich als das absolute Zentrum der Persönlichkeit, ihrer moralischen Wertigkeit und ihres Selbstbewusstseins. Dessen Integrität zu verletzen käme daher einer unverzeihlichen Erniedrigung gleich.

Praktische Hinweise: Es ist möglich, Digitalfotos in PC-Shops auf CD brennen und in Fotoläden ausdrucken zu lassen. Wegen des Risikos, dass sich Ihre Speicherkarte dabei einen Schädling einfängt, ist jedoch zu empfehlen, selbst genügend Speichermedien mitzubringen. Auch Filme – vor allem Diafilme – sollten besser zuhause besorgt werden; im Lande sind sie nicht wesentlich billiger und häufig zu lange oder in der Sonne vorgeheizt.

## **Begegnungen**

Die oben eingefügten Hinweise auf die allgemeine Lebenssituation in Kambodscha sollen Sie auch darauf vorbereiten, dass Sie für viele Landesbewohner – Händler, Dienstleister und Bettler – weniger wegen Ihrer Ausstrahlung als vielmehr wegen des Geldes interessant erscheinen, das sie in ihrer Tasche vermuten. Verstehen Sie die Hartnäckigkeit, der sie dabei mitunter begegnen, bitte als Indiz dafür, wie bitter nötig für diese Menschen selbst Geldbeträge sind, die bei uns manch einer nicht von der Straße aufheben würde. Wie Sie auch im Einzelfall darauf reagieren – auf jeden Fall bitte gelassen. Die oft geführte Diskussion, ob „wir“ durch Bewilligung oder Verweigerung von Spenden das Verhalten dieser Menschen beeinflussen könnten oder sollten, erweist sich angesichts deren realer Lage gelinde gesagt als überdenkenswert.