

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

**REISENMIT  
SINNEN**

REISEN MIT SINNEN  
Pardon/Heider Touristik GmbH Er-  
furter Straße 23  
D- 44143 Dortmund  
Fon 0049 (0)231 589792-0  
Fax 0049 (0)231 164470  
[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

# São Tomé e Príncipe

## Länderinformation



Ihre Insel-Spezialisten: ☎ 0049 (0)231 589792-60, ✉ [inseln@reisenmitsinnen.de](mailto:inseln@reisenmitsinnen.de)

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Informationen zum Reiseland:</b> .....               | <b>3</b>  |
| Politische, wirtschaftliche und soziale Situation ..... | 3         |
| Infrastruktur und Tourismus.....                        | 5         |
| Geographie und ökologische Situation im Land .....      | 5         |
| Sicherheit.....   | 6         |
| Religion .....  | 7         |
| Sprache und Verständigung.....                          | 7         |
| Klima und Reisezeit .....                               | 8         |
| <br>  |           |
| <b>Erleben und Genießen:</b> .....                      | <b>8</b>  |
| Besondere Verhaltensweisen und Geschenke.....           | 8         |
| Fotografieren .....                                     | 9         |
| Einkaufen und Souvenirs.....                            | 9         |
| Essen und Trinken.....                                  | 9         |
| <br>  |           |
| <b>Praktische Reiseinformationen:</b> .....             | <b>10</b> |
| Visum und sonstige Einreisebestimmungen.....            | 10        |
| Gesundheit .....  | 10        |
| Verlust von Dokumenten.....                             | 11        |
| Währung und Geldumtausch .....                          | 11        |
| Zeitverschiebung .....                                  | 12        |
| Post und Telekommunikation.....                         | 12        |
| Stromspannung.....                                      | 13        |
| Reiseliteratur.....                                     | 13        |
| Wichtige Adressen .....                                 | 13        |
| Weitere Informationen im Internet.....                  | 14        |
| <br>  |           |
| <b>Eigene Notizen:</b> .....                            | <b>15</b> |

# Informationen zum Reiseland:

## Politische, wirtschaftliche und soziale Situation

São Tomé und Príncipe sind zwei scheinbar von der Welt vergessene Inseln vor der Küste Afrikas, im Golf von Guinea. Sie haben eine aufregende Geschichte hinter sich, waren Handelszentren im Atlantik, an den Schifffahrtsrouten nach Europa und Amerika und Umschlagsplatz für den internationalen Sklavenhandel. Die Exportschlager hießen lange Zeit Kakao und Kaffee.

Nur rund 200.000 Menschen leben heute hier (10.000 davon auf Príncipe). Am 12. Juli 1975 erlangten die Inseln ihre Unabhängigkeit. 1990 wurde die Demokratisierung des Landes eingeleitet. Die politische, wirtschaftliche und soziale Situation in São Tomé und Príncipe hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt und bleibt dynamisch. São Tomé und Príncipe gilt weiterhin als Vorbild für Demokratie in Afrika. Bei den jüngsten Wahlen 2022 wurden 55 Mitglieder der Nationalversammlung und die Bürgermeister der sechs Gemeinden des Landes gewählt. Der derzeitige Premierminister Jorge Bom Jesus führt die Regierung in einer Koalition mit drei weiteren Parteien: der Demokratischen Konvergenzpartei (PCD), der Union für Demokratie und Entwicklung (UDD) und der Demokratischen Bewegung für Veränderung.



Die wirtschaftliche Lage des Landes bleibt herausfordernd, wobei São Tomé und Príncipe stark auf internationale Unterstützung angewiesen ist. Eine kürzlich abgeschlossene Mission des Internationalen Währungsfonds (IWF) betonte die Notwendigkeit weiterer wirtschaftlicher Reformen, um die Stabilität und das Wachstum zu fördern. Zu den Hauptanliegen zählen die Verbesserung der öffentlichen Finanzen und die Stärkung des Bankensektors.



Sozial gesehen steht São Tomé und Príncipe vor typischen Herausforderungen kleiner Inselstaaten, wie begrenztem Zugang zu Gesundheitsversorgung und Bildung. Trotz dieser Herausforderungen zeigen sich positive Entwicklungen, insbesondere in Bezug auf die Demokratisierung und die politische Stabilität, die den Rahmen für langfristige Verbesserungen in den sozialen Sektoren schaffen können.

Die Strategie der aktuellen Regierung zur Wirtschaftsentwicklung sieht als Wachstumsmotoren die Erweiterung des Transportsektors und den möglichst zeitnahen Beginn der Ölförderung im Golf von Guinea vor. Zukunftschancen werden auch im Tourismus/Ökotourismus gesehen, bietet São Tomé und Príncipe doch mit Gebirgswelten und Kraterseen, Wasserfällen und nahezu unentdeckten palmengesäumten Stränden ein lohnenswertes Ziel für Touristen, die die Inseln als eines der letzten Urlaubsparadiese preisen.

Mit einem Bruttoinlandsprodukt von 326 Millionen US-Dollar im Jahr ist der Staat einer der kleinsten Volkswirtschaften in Afrika. Damit belegt das Land den drittletzten Platz weltweit. Das Prokopf-Einkommen liegt bei 1.605 US-Dollar im Jahr. Die zentralen



Wirtschaftsprobleme liegen in seiner Insellage, in der geringen Bevölkerungszahl, seinem niedrigen Einkommensniveau und in politischen Unwägbarkeiten im Zusammenhang mit häufigen Regierungswechseln. Mangelnde Haushaltsdisziplin, unzureichende Staatseinnahmen, hohe Auslandsverschuldung und die massive Abwertung der Landeswährung machen das Land von internationaler Hilfe abhängig. Sowohl Weltbank als auch IWF sind in São Tomé e Príncipe engagiert und unterstützen insbesondere Armutsbekämpfungsprogramme, Maßnahmen zur besseren Regierungsarbeit und zum Abbau des Haushaltsdefizits.

Große Teile der Bevölkerung leben von Subsistenzwirtschaft. Hauptexportprodukt ist immer noch Kakao. Daneben werden Kaffee, Palmöl und Kopra angebaut. Treibstoff wird aus Angola geliefert, Portugal bestreitet weitgehend die Importe von Konsum- und Investitionsgütern.

Die Alphabetisierungsrate beträgt ca. 75 Prozent, leider werden Lehrer unzureichend besoldet und die Grundschulbildung ist auf einem niedrigen Niveau. Es fehlt an Schulräumen und gut ausgebildeten Lehrern. Französisch ist durchgängige Pflichtfremdsprache, Deutsch wird nicht angeboten. Für Hochschulbildung ist das Land auf ausländische Stipendien und Studienorte angewiesen. Portugal unterstützt den Archipel, durch die Förderung des Kulturaustausches, mit Stipendien und einem Kulturinstitut auf São Tomé.



## Infrastruktur und Tourismus

Der Tourismus steckt noch in den Kinderschuhen. Bislang werden Aktivitäten angeboten, die vor allem Wanderern und Naturbegeisterten ein wahres Urlaubserlebnis versprechen: Baden, Schnorcheln, Tauchen, Hochseefischen, Segeln, Wal- und Delphinbeobachtung, geführte Wanderungen, Vogelbeobachtung, Bootstouren (u.a. durch Mangrovenlandschaften) sowie Besuche des Obô-Nationalparks (des ursprünglichen und geschützten Regenwalds), von Kaffeeplantagen und Kolonialhäusern sind die Highlights der Inseln. Eine São Tome-Reise ist ein einmaliges Erlebnis in einem faszinierenden westafrikanischen Land. Auf den Inseln gibt es einfache und authentische Gästehäuser auf den Roças, den ehemaligen Plantagensiedlungen der Portugiesen sowie komfortable 4-Sterne-Strandresorts. Zudem gibt es auf São Tomé empfehlenswerte Eco-Resorts, wie zum Beispiel Mucumbli an der Westküste.

São Tomé besitzt einen internationalen Flughafen (TMS) und es besteht eine regelmäßige Verbindung (ca. 4 Flüge die Woche) von und nach Lissabon. Fährverbindungen mit dem afrikanischen Festland sind eher unregelmäßig. Die Nachbarinsel Príncipe kann von São Tomé aus mit einem ca. 20-minütigen Inlandsflug nahezu täglich erreicht werden. Die Inlandsfluggesellschaft STP Airways bedient die Strecke mit einer Saab (37 Sitzplätze).

Das Straßennetz ist nur teilweise asphaltiert und der Zustand einiger Straßen sehr schlecht. Taxis, Busse und Mietwagen sind vorhanden.



Die Hauptstadt auf São Tomé ist nach dem heiligen Apostel Thomas benannt worden und bietet mit dem rosafarbenen Präsidentenpalast und der römisch-katholischen Kathedrale zwei schöne Bauwerke. (Teilweise verfallene) Portugiesische Villen aus der Kolonialzeit machen den Charme der Hauptstadt aus. Auf der Insel findet man noch alte Kaffee- und Kakaopflanzungen aus der Kolonialzeit, wie die Roça Agostinho Neto, die einst von Angolanern bewirtschaftet wurde. Westlich der Hauptstadt ist die Roça Monte Cafe die größte Kaffeeplantage des Inselstaates. Der Ôbo-Nationalpark bedeckt als Dschungellandschaft weite Teile der Hauptinseln und ist aufgrund der Pflanzenvielfalt eine einzigartige Naturschönheit. An der Nordküste von São Tomé findet man ruhige Sandstrände.



## Geografie und ökologische Situation im Land

Der Archipel ist vulkanischen Ursprungs und gehört zu einem erloschenen Vulkanmassiv das noch zusätzlich die Inseln von Madeira, die Kanaren, die Kapverden und die Azoren miteinschließt. São Tomé ist die gebirgigere der beiden Inseln und besitzt mit dem 2.024

Meter hohen Pico de São Tomé, der von einem dichten Regenwald bedeckt ist, auch die größte Erhebung des Staates.

Die Landschaft ist geprägt durch Wasserfälle, feuchte Täler und die grün bewachsenen Berge, die bis zu 2.000 Meter in den Himmel ragen. Hier gedeihen neben Kakao, Kaffee, Teebäumen, Palmen, Farne und Lianen, tropische Früchte wie Mangos, Maracuja, Jackfrucht, Bananen und Hibiskus. Die Pflanzenwelt in São Tomé ist sehr exotisch, da die hohe Luftfeuchtigkeit und die Hitze den Pflanzen optimale Bedingungen zum Wachstum bieten. Die beiden Inseln sind zu 75% mit tropischem Regenwald bewachsen, ab ca. 1.000 m Höhe geht dieser in Bergwald über. Der Ôbo-Nationalpark im Zentrum São Tomés beherbergt 120 endemische Pflanzen, von etwa 55 Vogelarten sind 15 endemisch und gehören damit zu den seltensten Vogelarten der Erde. Zudem gibt es 3 Meter hohe Begonien und einzigartige Orchideen. Da die Holzindustrie hier überhaupt keine Rolle spielt, bietet São Tomé noch einen der intaktesten Urwälder der Erde, auch wenn in den letzten Jahren internationale Großkonzerne (vor allem im Süden von São Tomé) damit beginnen, Teile des Regenwalds zur Schaffung von Ölpalmen-Plantagen zu fällen.

Bis auf wenige Ausnahmen gibt es auf São Tomé und Príncipe keine Säugetiere, aber verschiedenste Fischarten, Frösche, Schildkröten und Schlangen (u.a. die Schwarze Kobra) sowie Chamäleons.

## Sicherheit



São Tomé gilt generell als sicher und politisch stabil. Es gibt zudem weder Religionskonflikte noch Unruhen mit den benachbarten Ländern an der Küste Westafrikas. Kriminalität ist kaum bekannt, die Menschen sind hilfsbereit und freundlich.

- Zum Schutz auf Ihrer Reise empfiehlt es sich die gängigen Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten und beispielsweise nachts nicht alleine durch menschenleere Gassen zu gehen.
- Tragen Sie Ihre Wertsachen nah am Körper oder deponieren Sie sie sicher im Hotelsafe.
- Beim Besuch von Märkten, Busplätzen und anderen stark frequentierten Orten sollte man sich vor Taschendieben in Acht nehmen.
- Da es vor Ort keine gekennzeichneten Wanderwege gibt, sollten Sie Dschungelwanderungen ausschließlich in Begleitung eines lokalen Guides unternehmen.



- Nehmen Sie eine Fotokopie Ihres Reisepasses und der wichtigsten Dokumente mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.



Detaillierte Informationen zur aktuellen Sicherheitslage im Land erhalten Sie hier: [São Tomé und Príncipe: Reise- und Sicherheitshinweise](#) und natürlich auf Nachfrage direkt bei uns.

## Religion

Auf São Tomé und Príncipe spielt die Religion eine zentrale Rolle. Rund 70% der Bevölkerung sind römisch-katholisch, bedingt durch die portugiesische Kolonialisierung. Daneben gibt es wachsende protestantische Gemeinschaften wie die Siebenten-Tags-Adventisten und die Assemblies of God. Traditionelle afrikanische Glaubenspraktiken sind ebenfalls präsent und oft in christliche Rituale integriert. Religiöse Feste und Zeremonien sind wichtige gesellschaftliche Ereignisse, die das Gemeinschaftsleben prägen.

In São Tomé und Príncipe ist die muslimische Gemeinschaft sehr klein und macht etwa 1% bis 2% der Bevölkerung aus. Die Anwesenheit von Muslimen auf den Inseln hat in den letzten Jahren zugenommen, hauptsächlich aufgrund der Einwanderung aus benachbarten afrikanischen Ländern wie Nigeria und Kamerun. Historisch gesehen gab es vor 1970 keine Muslime in São Tomé und Príncipe, aber ihre Zahl ist durch diesen Zuzug allmählich gestiegen.

## Sprache und Verständigung

Die Amtssprache ist Portugiesisch, die Umgangssprache ein Mischdialekt („Crioulo“), basierend auf portugiesischen und afrikanischen Sprachanteilen. Mit Spanisch und Französisch kommen Sie normalerweise recht weit. Immer verbreiteter wird auch Englisch gesprochen, dies ist allerdings selbst an manchen Rezeptionen noch nicht selbstverständlich. In allen Fällen hilft bei den aufgeschlossenen und hilfsbereiten São-Toméern auch Körpersprache.

## Klima und Reisezeit

São Tomé e Príncipe liegt im innertropischen Klimagürtel, der sich durch eine hohe relative Luftfeuchtigkeit, hohe Durchschnittstemperaturen bei nur geringen Monatschwankungen und ganzjährig auftretende Niederschläge auszeichnet. Als angenehmste Reisezeit wird oft die Zeit zwischen Mai und September genannt. In dieser Zeit fallen in der Regel nur geringe Niederschläge, die Temperaturen erreichen ihren jährlichen Tiefstand und auch die hohe Luftfeuchtigkeit reduziert sich leicht. Dennoch sind Reisen ganzjährig zu empfehlen, da sich die tropischen Niederschläge eher durch heftige Kurzregen auszeichnen, an deren Anschluss sich dann meist ein wolkenloser Himmel auftut und sich eine frische Tropenluft entfaltet.

## Erleben und Genießen:

### Besondere Verhaltensweisen und Geschenke

Bitte bedenken Sie, dass São Tomé e Príncipe zu den ärmeren Ländern unserer Erde gehört. Der Lebensstandard ist mit dem hiesigen nicht vergleichbar! Es fehlt auf den Inseln an Vielem, vor allem an den kleinen Dingen des täglichen Lebens.

Als nachhaltiger Reiseveranstalter sehen wir uns in der Pflicht, nicht nur unseren Kunden einzigartige Erlebnisse zu ermöglichen, sondern auch für die Menschen, die wir in ihren Ländern besuchen, möglichst positive Auswirkungen durch den Besuch zu erzielen. Dies kann im Großen und im Kleinen erreicht werden. Zum einen stellen wir durch die gezielte Auswahl der Unterkünfte und vor Ort in Anspruch genommene Leistungen sicher, dass die Einnahmen durch Ihre Reise überwiegend einheimischen Betrieben zugutekommen und nicht über internationale Ketten ins Ausland fließen.

Eine sehr große Rolle spielen aber auch Sie, unsere Gäste, die durch einen respektvollen Umgang mit den Menschen, Ressourcen-sparendem Verhalten und bewusstem Konsumieren positive Effekte durch Ihren Besuch erwirken können.

Bitte beachten Sie, dass Abfälle vor Ort nicht richtig entsorgt werden können, so dass wir empfehlen, Sondermüll (z.B. kaputte Wanderschuhe) wieder zurück nach Deutschland mitzunehmen.

Der Verkehr mit Autos und Zweirädern (v.a. in der Hauptstadt auf São Tomé) ist sehr lebhaft und bedarf einer gewissen Vorsicht. Löcher auf Straßen und Gehwegen werden oft nicht repariert.



Eine große Bitte: Sie werden auf den Wanderungen auf Kinder treffen, die Sie um Bonbons, Kugelschreiber oder sogar Geld bitten. Bitte geben Sie den Kindern nichts! Wenn Sie den Menschen vor Ort helfen möchten, geben Sie Stifte (nicht lackierte Buntstifte statt Plastikkugelschreiber), Schulhefte, Spielsachen oder Kleidung (auch gebraucht) an Schulen ab bzw. fragen Sie vor Ort, z.B. beim lokalen Guide, nach. So können Sie der Gemeinschaft helfen und unterstützen nicht nur einzelne Kinder. Gerne können Sie uns vorab ansprechen, wenn Sie Sachspenden mitnehmen möchten. Unsere Partner vor Ort können diese bedarfsgerecht verteilen.

## Fotografieren

Die Menschen in São Tomé e Príncipe lassen sich meist gern fotografieren. Oftmals werden Sie von Kindern sogar um ein Foto gebeten. Dies können Sie bedenkenlos tun (bitte geben Sie ihnen aber nichts dafür). Grundsätzlich möchten wir Sie bitten, die Menschen kurz zu fragen (mit Worten oder einer Gestik oder über Ihre Reiseleitung), ob Sie fotografieren dürfen, denn in manchen Situationen ist dies nicht angebracht!



Filme sollten Sie bereits in Europa kaufen, da sie schwer vor Ort erhältlich sind. Wenn Sie eine Digitalkamera dabei haben, achten Sie darauf, genügend Akkus sowie ein Ladegerät mitzunehmen.

## Einkaufen und Souvenirs

Es ist schwer, typische Souvenirs zu kaufen, denn in São Tomé e Príncipe wird kaum etwas produziert. In Frage kommen z.B. Schokolade von Claudio Corallo, Holzschnitzereien und são-toméische Musik.

## Essen und Trinken

Fischgerichte und Meeresfrüchte sind in der são-toméischen Küche sehr beliebt. Der Fisch kommt immer fangfrisch auf den Teller. Besonders beliebt bei den Einheimischen ist der Tintenfisch („Choco“), welchen Sie definitiv gegrillt probieren sollten. Als Beilage wird neben Reis und Kochbananen die Brotfrucht gerne gegessen. Fleischgerichte sind nicht so weit verbreitet, da Fleisch für die Einwohner recht teuer ist.

Das bekannteste Nationalgericht ist Calulú, eine Art Gulaschsuppe, die sehr kräftig gewürzt ist. Zum beliebtesten Obst zählt die Jack-Frucht.

Wasser ist fast überall in 1,5 L-Flaschen erhältlich. Das Wasser aus dem Wasserhahn hat keine Trinkwasserqualität.

Neben dem lokalen Bieren Rosema und Criola (0,5-Liter-Flaschen ohne Etikett) gibt es die aus Portugal importierten Marken Sagres und Superbock. Es gibt natürlich auch Limonaden und Säfte.

Andere Länder, andere Sitten! Dieser viel zitierte Satz hat seine Gültigkeit nicht verloren. Viele unserer Verhaltensmuster lassen sich kaum innerhalb weniger Flugstunden ändern, doch durch Offenheit, die Einhaltung der üblichen Höflichkeitsregeln und ein wenig Humor, haben wir als Reisende die Chance, nicht nur wegen der Devisen ein gern-gesehener Gast zu sein.

## Praktische Reiseinformationen:

### Visum und sonstige Einreisebestimmungen

Zur Einreise auf São Tomé e Príncipe benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer Staatsbürger bei einer Aufenthaltsdauer von bis zu 15 Nächten kein Visum. Ein Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens drei Monaten bei Einreise ist in diesem Fall zur Einreise ausreichend. Wenn Sie über die 15 Nächte hinaus verlängern möchten, beantragen wir gerne das Visum im Vorfeld für Sie. Wir benötigen dafür von Ihnen bis 4 Wochen vor Abreise eine Reisepasskopie in Farbe (Gültigkeit bei Einreise mind. zwölf Monate bei Einreise) sowie ein Antragsformular. Unsere Gebühr für diesen Service beträgt 20 €. Bei Einreise werden weitere 20 € für die Erteilung des Visums fällig.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

Bitte beachten Sie, dass jeder Reisende grundsätzlich für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.



### Gesundheit

Besondere Impfungen sind bei Einreise aus Europa aktuell nicht vorgeschrieben.

Der Nachweis einer Gelbfieberimpfung wird bei Einreise aus Europa nicht mehr verlangt. Falls Sie sich jedoch erst kürzlich in einem Gelbfieberland aufgehalten haben, dann tragen Sie bitte zur Sicherheit Ihren Gelbfieberrnachweis bei sich.

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

Malaria ist auch auf São Tomé ein Thema, auch wenn die Meinungen zum Risiko der Ansteckung stark auseinandergehen. Viele Jahre galt die Insel São Tomé als nahezu malariafrei, doch in den letzten Jahren – nach Beendigung der taiwanesischen Hilfs- und Präventionsmaßnahmen wurden wieder vermehrt Fälle gemeldet, auch wenn diese sich zumeist auf die einheimische Bevölkerung beschränken.

Für die Malariaphylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente auf dem deutschen Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden. Aufgrund der generellen mückengebundenen Infektionsrisiken wird Reisenden empfohlen helle körperbedeckende Kleidung zu tragen und ganztägig Insektenschutzmittel auf freie Körperstellen aufzutragen. Bitte konsultieren Sie für weitere Informationen Ihren Hausarzt oder ein Tropeninstitut.

Da die Möglichkeiten vor Ort beschränkt sind, sollten Medikamente in ausreichender Menge mitgenommen werden (z.B. Magen-Darm-Präparate). Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung mit garantiertem Krankentransport (Ambulanzflug, z.B. über den ADAC).

Da die Inseln am Äquator liegen, ist die Sonneneinstrahlung sehr intensiv. Vor allem an den ersten Reisetagen sollte auf ausreichend Sonnenschutz geachtet werden. Nehmen Sie daher genügend Sonnenschutzcreme (mind. Schutzfaktor 20) von zu Hause mit.

## **Verlust von Dokumenten**

Nehmen Sie eine Fotokopie Ihres Reisepasses mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopie in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.

Bei Verlust Ihrer Mobilfunk-, EC- oder Kreditkarte können Sie diese unter der folgenden Telefonnummer sperren lassen: +49 116 116 und +49 30 4050 4050 (Detaillierte Informationen unter [www.sperr-notruf.de](http://www.sperr-notruf.de)).

## **Währung und Geldumtausch**

Landeswährung ist seit dem 01.01.2018 der Nova Dobra (STD), die an den EURO gekoppelt ist (1 Euro = 24,5 Dobras, Stand Mai 2024).

Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung ist untersagt. Zu empfehlen ist die Mitnahme von Bargeld in EUR (Scheine in gutem Zustand), das sich einfach und günstig auf der Straße oder in der Bank (unter Vorlage des Reisepasses) umtauschen lässt. Ihr Guide unterstützt Sie hierbei am ersten Programmtag und auch in vielen Unterkünften kann ein Geldtausch arrangiert werden.



In den meisten Unterkünften sowie in den Geschäften und Restaurants in der Hauptstadt kann inzwischen auch mit € bezahlt werden. Trotzdem werden Dobras für Kleinigkeiten unterwegs und Guide-Trinkgelder benötigt. US Dollar werden i.d.R. nicht akzeptiert.

Mit VISA Card und MasterCard erhalten Sie am Bankschalter in der Hauptstadt Geld (es gibt keine Bankautomaten). Allerdings ist der Bankbesuch oft mit sehr langen Wartezeiten verknüpft und die Gebühren sind recht hoch. Kreditkarten zum Bezahlen werden nur in den großen Hotels akzeptiert. Auch gibt es inzwischen einige Bankautomaten in der Hauptstadt, die VISA Cards akzeptieren, gleichzeitig sollte man sich auf diese (noch) nicht verlassen.

Die são-toméische Regierung hat eine Touristensteuer für alle Aufenthalte ab 15.06.16 aufgelegt. Der Betrag in Höhe von 75 Dobras (ca. 3 €) pro Person und Nacht ist i. d. R. vor Ort in Ihrem Hotel zahlbar. Eine Ausnahme hiervon bilden alle Programme, die von REISEN MIT SINNEN als Gruppenreise durchgeführt werden, bei diesen ist die Abgabe bereits inkludiert bzw. wird von der Reiseleitung vor Ort gezahlt.

## **Zeitverschiebung**

Zum 01.01.2018 wurde die lokale Zeit auf São Tomé e Príncipe angepasst. Die Zeitverschiebung beträgt nun im Winter minus 1 Stunde im Vergleich zu Deutschland, im Sommer gibt es keine Verschiebung.

## **Post und Telekommunikation**

Ländervorwahl aus Europa: 00239

Briefe sowie Postkarten von und nach Europa sind etwa zwei Wochen unterwegs.

Vom Hauptgebäude der Telekom CST in Cidade de São Tomé sowie von Telefonzellen, die sich in allen größeren Orten befinden, kann man direkt Auslandsgespräche führen. Die Telefonkarten gibt es bei den Verkaufsstellen der CST.

Zwischen der são-toméischen Telekom CST und deutschen, österreichischen und Schweizer Mobilfunkbetreibern existieren mittlerweile einige Roaming-Abkommen, so dass Sie mit Glück mit Ihren Handys vor Ort Netz haben. Alternativ können Prepaidkarten vor Ort preiswert bei der CST (in der Hauptstadt) erworben werden.

In den beiden Inselhauptstädten Cidade de São Tomé sowie Santo António gibt es mehrere Internet-Cafés. Internetzugang (WLAN) gibt es inzwischen nicht nur in den 4-Sterne-Hotels, sondern auch in kleineren und einfacheren Unterkünften (meist im Foyer oder Restaurant).

Billigvorwahlen finden Sie im Internet unter [www.billiger-telefonieren.de](http://www.billiger-telefonieren.de)

## Stromspannung

Standard sind 220 V und 50 Hz (deutsche Steckdosennorm). Adapter werden nicht benötigt.



## Reiseliteratur

- Miguel Sousa Tavares, Am Äquator, Roman, Gebunden, 480 Seiten, 2005, C. Bertelsmann Verlag, ISBN 3-57000-871-1, EUR 21,90
- Kathleen Becker, São Tomé and Príncipe, englischsprachiger Reiseführer, 2. Auflage 2014, Bradt, ISBN-13-978-1-84162-486-0

## Wichtige Adressen

Embaixada de São Tomé e Príncipe  
Avenue de Tervuren, 175  
1180 Brüssel  
Belgien  
Tel.: 0032 2734 8966  
Fax: 0032 2734 8815  
E-Mail: [ambassade@saotomeeprincipe.be](mailto:ambassade@saotomeeprincipe.be)

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland  
Boulevard de l'Indépendance, Immeuble les Frangipaniers  
Libreville  
Gabun  
Tel.: 00241 7601 88, 7427 90  
Fax: (00241) 7240 12

Honorarkonsul der Bundesrepublik Deutschland  
Rua 3 Fevereiro  
Cidade de São Tomé  
São Tomé  
Tel.: 00239 2265 74  
Fax: 00239 2265 74

### **Weitere Informationen im Internet**

Allgemeines: [www.stptourism.st](http://www.stptourism.st)  
[www.sao-tome.com](http://www.sao-tome.com)  
[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)  
Gesundheit: [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)  
[www.crm.de](http://www.crm.de)  
[www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de)  
[www.rki.de](http://www.rki.de)  
Wechselkurse: [www.oanda.com/convert/classic](http://www.oanda.com/convert/classic)







## REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
D- 44143 Dortmund

Unsere Website  
Kapverden-Wander-Erlebnisreisen

Fon 0049 (0)231 589792-0  
Fax 0049 (0)231 164470  
info@reisenmitsinnen.de

www.reisenmitsinnen.de  
www.kapverdischeinseln.de

Sie erreichen uns montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Das Team Inseln erreichen Sie direkt:

0049 (0)231 589792-60  
inseln@reisenmitsinnen.de

Aktueller Stand: Mai 2024

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

