

**world insight**®

LÄNDERINFOS

**Tibet**

# Willkommen bei WORLD INSIGHT

**Unser Team besteht aus 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.**

## Beratung und Buchung



[www.world-insight.de](http://www.world-insight.de)



[willkommen@world-insight.de](mailto:willkommen@world-insight.de)



02203 9255-700

Montag - Freitag 10-18 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale  
im Kölner Airport-Businesspark  
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße  
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln  
Montag - Freitag 10-18 Uhr**

# Inhalt

<b>1. Die Welt von WORLD INSIGHT</b>	<b>5</b>
1.1 Mein WORLD INSIGHT	5
1.2 Reisemagazin	5
1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
<b>2. Bahnreise / Rail&amp;Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse</b>	<b>6</b>
<b>3. Auslandsvertretungen, Botschaften &amp; Konsulate</b>	<b>6</b>
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften & Konsulate	7
<b>4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften</b>	<b>8</b>
4.1 Reisedokumente	8
4.2 Visum	8
4.3 Impfvorschriften	9
4.4 Zollvorschriften	9
<b>5. Essen &amp; Trinken</b>	<b>9</b>
<b>6. Fluginformationen</b>	<b>10</b>
6.1 Informationen zu deinem Flug	10
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	10
<b>7. Geld &amp; Währung</b>	<b>11</b>
7.1 Währung	11
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	11
<b>8. Impfungen &amp; Gesundheit auf Reisen</b>	<b>11</b>
8.1 Impfempfehlungen	11
8.2 Gesundheitshinweise	12
8.3 Anpassung an große Höhen	12
8.4 Reisemedizinische Beratung	13
8.5 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	13
<b>9. Kleidung &amp; Ausrüstung</b>	<b>13</b>
9.1 Kleidung	13
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	14
<b>10. Klima</b>	<b>14</b>
<b>11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair</b>	<b>15</b>
<b>12. Landesspezifische Hinweise &amp; Sicherheit</b>	<b>15</b>
12.1 Verhalten im Reiseland	15
12.2 Sicherheit vor Ort	16
<b>13. Reiseliteratur</b>	<b>16</b>

13.1 MairDumont-Reiseführer	16
13.2 Weitere Literaturempfehlungen	17
<b>14. Reiseversicherung</b>	<b>17</b>
<b>15. Stromspannung</b>	<b>17</b>
<b>16. Telefonie &amp; Internet</b>	<b>18</b>
16.1 Telefonie	18
16.2 Internet	18
<b>17. Trinkgeld &amp; Extrakosten</b>	<b>18</b>
17.1 Trinkgeld	18
17.2 Extrakosten	18
<b>18. Zeitunterschied</b>	<b>19</b>

# 1. Die Welt von WORLD INSIGHT

## 1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» [mein.world-insight.de](https://mein.world-insight.de)

## 1.2 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» [reisemagazin.world-insight.de](https://reisemagazin.world-insight.de)

## 1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» [explore2gether.de](https://explore2gether.de)

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

## 1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an [reiseberichte@world-insight.de](mailto:reiseberichte@world-insight.de). Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

## 1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» [www.world-insight.de/events](http://www.world-insight.de/events)

## 2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse

Bei allen unseren Reisen ab dem 1.1.2023 ist die Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, außer Du hast die Reise ohne Flug gebucht.

7 – 10 Tage vor Abreise erhältst du per E-Mail pro Person 2 Gutscheincodes, mit welchen du jeweils deine favorisierte Verbindung zum/vom Flughafen auf [worldinsight.bahnreise.de](http://worldinsight.bahnreise.de) auswählen kannst und in dein Rail&Fly Ticket einlöst. Das Rail&Fly Ticket kannst Du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App DB Navigator hochladen. Nur mit einem gültigen Rail&Fly Ticket zusammen mit den Reiseunterlagen kannst Du die Bahnfahrt in Anspruch nehmen, der Gutscheincode allein berechtigt nicht zur Bahnfahrt.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Jeder Gutscheincode gilt für eine(n) Reisende(n) für eine einfache Fahrt zum bzw. vom Flughafen.
- Bei mehreren Reisenden muss das Rail&Fly für jeden einzeln ausgestellt werden, sofern man nicht zusammen reist.
- Du musst dich auf eine bestimmte Strecke zum bzw. vom Flughafen festlegen, bist aber bei der Nutzung der Züge flexibel.
- Das Rail&Fly kann für einen Tag vor Abflug oder am Abflugtag selbst bzw. am Tag der Rückkehr oder einen Tag nach Rückkehr gebucht werden.
- Es besteht am Reisetag auf der gewählten Strecke keine Zugbindung, auch wenn die Verbindung auf dem Rail&Fly-Ticket beispielhaft angegeben wird.
- Deine Buchung ist verbindlich und kann im Anschluss nicht beliebig geändert werden.
- Das Ticket muss während der Fahrt zusammen mit den Reiseunterlagen im Zug mitgeführt werden.

Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbänden. Weitere Infos erhältst Du unter [worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich](http://worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich).

## 3. Auslandsvertretungen, Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate von Tibet/China in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

### 3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine

Auslandsvertretung:

Deutsche Botschaft Peking

17, Dongzhimenwai Dajie

Chaoyang District

Beijing, 100600

Tel.: 0086 10 8532 9000

Fax: 0086 10 8532 9281

E-Mail: info@peking.diplo.de

[Website](#)

In objektiven Notfällen erreichst du außerhalb der Öffnungszeiten den chinaweiten Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 0086 (0) 10 8532 9202.

Österreichische Botschaft Peking

Jianguomenwai 5

Xiushui Nanjie

100600 Beijing

Tel.: 0086 10 6532-9869 und 0086 10 6532-9879

Fax: 0086 10 6532-1505

E-Mail: peking-ob@bmeia.gv.at

[Website](#)

Außerhalb der Dienstzeit (werktags 9 Uhr bis 17 Uhr) gibt es für ÖsterreicherInnen, die sich in China in einer Notlage befinden, einen Bereitschaftsdienst, ganzjährig erreichbar unter der Mobiltelefonnummer 0086 139 1082 9044

Embassy of Switzerland

Sanlitun Dongwujie 3

Beijing 100600

Tel.: 0086 10 8532 8888

Fax: 0086 10 6532 4353

E-Mail: beijing@eda.admin.ch

[Website](#)

### **3.2 Botschaften & Konsulate**

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen Tibets, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Tibets offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Tibets lauten:

Botschaft der VR China in der Bundesrepublik Deutschland

Märkisches Ufer 54

10179 Berlin

Tel.: 030-27588 0

Fax: 030-27588 221

[Website](#)

Botschaft der VR China in der Republik Österreich

Metternichgasse 4

1030 Wien

Tel.: 01 7143149

Fax: 01 7136816

E-Mail: chinaemb\_at@mfa.gov.cn

[Website](#)

Botschaft der VR China in der Schweiz

Lombachweg 23  
3006 Bern  
Tel.: 031 351 4593  
Fax: 031 351 3072  
E-Mail: [visastelle@bluewin.ch](mailto:visastelle@bluewin.ch)  
[Website](#)

## 4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu [www.world-insight.de/einreisebestimmungen](http://www.world-insight.de/einreisebestimmungen).

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

### 4.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Tibet benötigst du einen bei Visumbeantragung (für China) noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass, der mindestens noch zwei freie visierbare Seiten hat. Bitte beachte, dass der Reisepass für die meisten Transitaufenthalte außerhalb der EU maschinenlesbar sein muss.

Gilt nur für die Nepal-Tibet Erlebnisreise:

Bei dieser Reise muss dein Reisepass mindestens sechs Monate nach Reiseende gültig sein. Sollte dein Pass zudem ein gültiges Touristenvisum für Taiwan aufweisen, wird dieses bei Ausstellung des Tibet Permits ungültig gemacht. Andere Arten von Visa für Taiwan können zu erheblichen Problemen bis hin zur Ablehnung des Tibet Permits führen. Bitte erkundige dich im Vorfeld deiner Reise bei der Botschaft über die aktuellen Bestimmungen.

### 4.2 Visum

Für die Einreise nach Tibet ist neben dem Gruppenvisum für China eine Sondergenehmigung (Permit) für Tibet erforderlich. Dieses Permit beantragen wir für dich, die Kosten sind im Reisepreis inkludiert. Zur Beantragung des Permits benötigen wir umgehend nach Erhalt der Buchungsbestätigung folgende Unterlagen per Post oder per E-Mail an [team.produkt.mareike@world-insight.de](mailto:team.produkt.mareike@world-insight.de) zu. Zusendungen per Fax entsprechen nicht der geforderten Qualität.

- eine farbige Kopie/einen farbigen Scan deines Reisepasses. Bitte achte auf eine sehr gute Qualität, sodass alle Angaben gut lesbar sind, sich der Adler im Pass nicht spiegelt und man dein Gesicht einwandfrei erkennen kann.



- eine farbige Kopie/einen farbigen Scan deines Passbildes (33 mm x 48 mm). Hier gelten folgende Kriterien: Passbild muss farbig sein, Hintergrund: weiß, es darf keine Brille getragen werden, es darf nicht gelächelt werden

Gilt nur für die Erlebnisreise Nepal und Tibet:

- ca. acht bis sechs Wochen vor Abreise schicken wir dir per Email einen Fragebogen für das Gruppervisum für China zu. Dieses Word-Dokument bitten wir dich genauestens auszufüllen und innerhalb von drei Tagen per Email an uns zurückzusenden. Hier werden neben den persönlichen Daten auch vorherige Aufenthalte in China abgefragt. Zudem muss eine Kopie des damaligen China-Visums beigelegt werden.
- Die Beantragung des Gruppervisums für China bereitet unser Partner in Nepal für euch vor. Nach Ankunft in Kathmandu werden dann alle Unterlagen eingereicht. Es kann sein, dass alle oder einzelne Reisende für die letzten Formalitäten (meist an Tag 4) zur Botschaft fahren müssen. Dies organisiert unser Partner vor Ort entsprechend. Es kann sein, dass dann ein Teil des Programms nicht mitgemacht werden kann.
- Vor Ort ist dann auch die Visumsgebühr in Höhe von 15.200 Nepalesischen Rupien (ca. 107 € / Stand 10/2023) fällig. Diese Gebühr muss in Rupien gezahlt werden.
- Zudem benötigst du vor Ort zwei farbige, identische Passbilder (33 mm x 48 mm)
- Aufgrund der Nutzung des Gruppervisums für China sind bei dieser Reise keine abweichenden Rückflüge möglich.

Für unsere Tibet-Reisen fragen wir für die Beschaffung des Tibet-Permits relevante personenbezogene Daten von dir ab. Diese sind teilweise auf dem Permit, welches in der Regel für die gesamte Gruppe gemeinsam ausgestellt wird, auch für deine Mitreisenden einsehbar (vollständiger Name, Geschlecht, Geburtsdatum, Passnummer, Nationalität, o.ä.). Leider haben wir darauf aufgrund der Natur der Sache keinen Einfluss und es ist zur Durchführung der Reise unvermeidbar.

Ein offenes Wort: Bitte beachte, dass wir bei der Beantragung des Tibet Permits auf die Willkür der chinesischen Behörden angewiesen sind. Sollten die Behörden keine Permits ausstellen, so werden wir dich natürlich umgehend informieren und dir, wenn möglich, eine Alternativreise ohne Tibet anbieten.

#### 4.3 Impfvorschriften

Bei der Einreise Nepal sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Eine gültige Gelbfieberimpfung ist für alle Einreisenden aus einem Gelbfiebergebiet vorgeschrieben.

#### 4.4 Zollvorschriften

Informiere dich vor deiner Reise bitte auf der Seite des [Auswärtigen Amtes](#).

## 5. Essen & Trinken

Gerade in kulinarischer Hinsicht ist die tibetische Küche ein Erlebnis der anderen Art, das es zu entdecken lohnt. Es gilt: Probieren geht über Studieren – und wenn du Hemmungen hast, dann kannst du gerne deinen Reiseleiter fragen! Dieser versorgt dich gerne mit vielen guten Tipps. Die Küche Tibets ist sehr fleischhaltig. Es wird viel Hammel-, Ziegen- oder Schafsfleisch serviert. Eine Besonderheit Tibets sind Yak Steaks. Das Nationalgericht „Momos“, eine Art Ravioli, die mit verschiedenen Fleisch- oder Gemüsesorten gefüllt sind, wird auch als Fingersnack zwischendurch gegessen. Das traditionelle Getränk Tibets ist Buttertee und wird aus gegorener Stutenmilch gewonnen. Für unseren Gaumen sehr gewöhnungsbedürftig doch probieren sollte man ihn einmal, denn er gehört genauso wie der tibetische Gerstenwein zu Tibet unweigerlich dazu. In der tibetischen Küche haben aber

auch die nepalesische, die chinesische und die indische Küche deutliche Spuren hinterlassen.

## 6. Fluginformationen

### 6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per Post. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

### Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

### 6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück à 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen

Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: [https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug\\_node.html](https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html)

## 7. Geld & Währung

### 7.1 Währung

Die Währung Tibets entspricht der der VR China. Sie heißt Renminbi (wörtlich: Volkswährung), die Geldeinheit ist Yuan. 1 Yuan (auch Kuai genannt) unterteilt sich in 10 Jiao (auch Mao genannt) bzw. 100 Fen. Derzeit entspricht 1 Euro = 7,68 Yuan (Stand 10/2023). Tagesaktuelle Wechselkurse findest du im [Internet](#).

### 7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Abhebungen mit Kreditkarten (nur VISA) sind in größeren Städten möglich. EC-Karten werden in der Regel nur bei der Bank of China akzeptiert. Daher empfehlen wir für Tibet, entweder Euro oder US-Dollar in bar mitzuführen und diese zu tauschen oder sich mit genügend Bargeld in Lhasa einzudecken. Hierbei macht es keinen Unterschied, ob du Euro oder US-Dollar mitnimmst. Geldumtausch ist nur bei der Bank of China und größeren Hotels möglich. Bei der Bank of China kann zum aktuellen Wechselkurs getauscht werden, bei Hotels immer mit einem niedrigeren Wechselkurs. In Geschäften und Restaurants werden außerhalb von Lhasa generell keine Kreditkarten akzeptiert. In Lhasa gibt es Geschäfte und Restaurants, die Kreditkarten akzeptieren. Auf der sicheren Seite bist du aber, wenn du genügend Bargeld dabei hast. Außerdem werden alte, dreckige Geldscheine oft nicht angenommen. Es ist daher ratsam darauf zu achten, solche Scheine erst gar nicht anzunehmen. Ferner sollten Umtauschbelege gut aufbewahrt werden, denn nur gegen Vorlage dieser Belege können Renminbi bei der Ausreise wieder zurückgetauscht werden.

## 8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfpfehlungen und Gesundheitshinweise.

### 8.1 Impfpfehlungen

Für eine Reise nach Tibet werden folgende Impfungen empfohlen:

- Polio
- Tetanus

- Diphtherie
- evtl. Typhus
- evtl. Hepatitis
- evtl. Tollwut

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall zwei Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

### 8.2 Gesundheitshinweise

Generell solltest du beachten: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Verzehre keine Speisen und Getränke von einfachen Straßenhändlern und kaufe nur verschlossene und versiegelte Getränkeflaschen. Wasche und desinfiziere dir regelmäßig die Hände. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darm-Beschwerden gehört dennoch mit ins Gepäck, sollte es dich trotzdem einmal erwischen. Und: Vergiss dein Sonnenschutzmittel nicht! Vor allem während der ersten Tage solltest du einen hohen Lichtschutz-Faktor verwenden.

### 8.3 Anpassung an große Höhen

Solltest du unter Beschwerden leiden (Herz, Kreislauf, Blutdruck), besprich dich bitte im Vorfeld deiner Reise mit deinem Hausarzt. Aufgrund der Höhenlage der Orte in Tibet kann es in den ersten Tagen zu einer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens in Form von verstärkter Atmung, beschleunigtem Herzschlag, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Schlafstörungen und Schwellungen im Bereich der Füße, Arme und des Gesichts kommen.

Generell gilt: Mit zunehmender Höhe reduziert sich der Luftdruck. Da die Sauerstoffsättigung im Blut vom Luftdruck abhängig ist, fällt diese bei sinkenden Druckverhältnissen. Durch den Sauerstoffmangel gerät der Körper in eine sogenannte "Hypoxie", die viele Körperfunktionen stark und auch lebensbedrohlich beeinträchtigen kann. Daher ist eine langsame Gewöhnung des Körpers an die sinkenden Luftdruckverhältnisse und das damit verbundene verminderte Sauerstoffangebot, bei ansteigender Höhe unbedingt erforderlich. Ein zu schneller Aufstieg und die damit verbundene mangelnde Adaption des Körpers an die Höhe, können zu Beschwerden führen, die zusammengefasst als Höhenkrankheit bezeichnet werden.

#### Erkennen der Gefahr

##### Frühzeichen

Kopfschmerz, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, kurze nächtliche Atemstörung, Leistungsabfall, Wasserödeme unter der Haut, Sehstörung, Herzschlag in Ruhe beschleunigt um über 20 %.

##### Warnzeichen

Rapider Leistungsabfall, konstante, schwere Kopfschmerzen, Atemnot bei Anstrengung, nächtliche Atemnot in Ruhe, schnelle Atmung, Herzjagen, Schlaflosigkeit, schwere Übelkeit, Erbrechen, trockener Husten, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Benommenheit, Lichtempfindlichkeit, Gang- / Stehunsicherheit, weniger als ½ l Urinausscheidung pro 24 Stunden; Patient darf nicht alleine absteigen.

##### Alarmsystem

Schwerkranker, bewusstloser oder "verrückter" Patient, Atemnot in Ruhe, schwerer Husten mit braunem Auswurf, Bewegungsstörungen, Druck auf der Brust, rasselnde Atmung.

Es ist dringend notwendig auf die o.g. Frühzeichen dieser Krankheit zu achten. Auf keinen Fall sollen die Zeichen einer Höhenkrankheit missachtet werden. Wenn Zeichen der Höhenkrankheit auftreten, darf auf keinen Fall weiter aufgestiegen werden, bis man sich besser fühlt und die Beschwerden völlig verschwunden sind. Alle Symptome, die nicht durch Rast oder Ruhelage allein verschwinden, erzwingen den zügigen Abstieg auf Höhen unter 2.500 m. Es ist im Gebirge besonders gefährlich, Früh- und Warnzeichen des Körpers durch Medikamente oder „eisernen Willen“ zu überspielen.

Die sicherste Prophylaxe ist:

- eine langsame Höhenanpassung
- das Vermeiden von Anstrengungen während der Anpassungsphase
- ausreichend trinken (drei bis sechs Liter pro Tag)
- kein Alkohol
- das Schlafen auf einer Höhe, die tiefer ist als die, die man während des Tages erreicht hat
- keine Medikamente einnehmen, auch keine Schlafmittel (Prophylaktische Medikamente sind für Höhenbergsteiger und Touristen abzulehnen. Sauerstoff aus mitgeführten Flaschen hilft nur, Zeit für den Transport zu gewinnen.

#### 8.4 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin ([www.crm.de](http://www.crm.de))
- Fit for Travel ([www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de))

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html>)

#### 8.5 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

## 9. Kleidung & Ausrüstung

### 9.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- bequeme Schuhe mit Profil
- lange Hosen, langärmeliges Hemd und T-Shirt
- warme Jacke und Hose
- Mütze und Handschuhe
- Kopfbedeckung, Halstuch/Schal
- Luftige Sommerkleidung
- Regenschutz

## 9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nicht immer auf Kofferträger zurückgreifen und auch das Platzangebot im Fahrzeug begrenzt ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Als Gepäckstück kannst du sowohl einen Koffer als auch einen Rucksack nehmen.

Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass
- Fotokopie des Reisepasses
- elektronisches Flugticket
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Rucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack
- ggf. Wärmflasche (vor allem im Frühjahr und Herbst)
- eventuell ein kleines Reisehandtuch
- Ohrstöpsel
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutz
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Fotoausrüstung, Speicherkarten, Batterien bzw. Ladegerät
- Reiseadapter
- Taschentücher/Toilettenpapier und Handdesinfektionsmittel

Für die Nepal und Tibet Reise:

- Wir empfehlen die Mitnahme eines Stoffkoffers oder einer Reisetasche, da sich diese leichter im Bus verstauen lassen und druckresistenter sind
- 2 Passfotos für das chinesische Gruppenvisum sowie Gebühr für China-Gruppenvisum in bar (ca. 107 €, zu zahlen in nepalesischen Rupien, Stand 10/2023)
- Schlafsack für die Übernachtung in den einfachen Hotels

Bitte beachte, dass nach Tibet keine Reiseführer, andere Bücher, Flaggen, Fahnen, Bilder o.ä. eingeführt werden dürfen, die Informationen bzw. Abbildungen zu „Tibet“ oder dem Dalai Lama beinhalten. Diese werden dir ggf. an der Grenze bei der Kofferdurchsuchung abgenommen. Zudem ist es offiziell verboten Lebensmittel nach Tibet einzuführen. Die Mitnahme von Feuerzeugen und Streichhölzern ist sowohl auf innerchinesischen als auch auf ausgehenden internationalen Flügen verboten – dies gilt sowohl für das Handgepäck wie auch für das aufzugebende Gepäck.

## 10. Klima

Unsere Tibet-Reisen unternehmen wir von April bis Anfang November. In diesen Monaten herrscht in den nördlichen Gebirgsgegenden des Himalayas Frühling, Sommer bzw. Herbst. Die Bergpässe sind dann zumeist schneefrei und die Temperaturen befinden sich überwiegend über dem Gefrierpunkt. Dennoch kommt es auch in dieser Zeit immer wieder zu Temperatureinbrüchen. Besonders in den Höhenlagen musst du zu jeder Zeit mit Frost und Schnee rechnen. Das angenehmste Klima in den tieferen Lagen des Südostens Tibets ist der Sommer, der in der Gegend um Lhasa und Shigatse schnee- und frostfrei ist.

Bedenke: Die Höhensonne lässt die Mittagstemperaturen leicht auf gefühlte 25 bis 30 Grad ansteigen. Gegen Abend kühlt es sich aber schnell wieder ab. Bei Tagesausflügen sollte man also neben dem T-Shirt auch immer einen Pullover und eine Jacke mit sich führen.

## 11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO<sub>2</sub>-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO<sub>2</sub>-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)!

## 12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen!

Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

### 12.1 Verhalten im Reiseland

Chinesen sind weltoffene Menschen und von Natur aus neugierig. Im Umgang sind sie meist wenig kompliziert. Auch wenn man sich in China grundsätzlich nicht „falsch“ verhalten kann, lohnt es sich ein paar Dinge zu beachten. Und wenn dir diese Dinge dann doch einmal passieren, dann wirst du selten einen Chinesen finden, der das einer „Langnese“ übelnimmt. Hier die wichtigsten Regeln:

**1. Gemeinsam speisen und zahlen:** In China wird gemeinsam bestellt, alles in die Mitte des Tisches gestellt und das gesamte Essen geteilt. Jeder bedient sich mit seinen Stäbchen (oder einem extra Stäbchenset). Auch wenn dies für uns Deutschen eher befremdlich wirkt, solltest du dies durchaus einmal probieren. So hast du die Möglichkeit viel mehr verschiedene Speisen zu probieren. Du wirst es nicht bereuen!

**2. Zwei Getränke bestellen:** Vermeide es bei Bestellungen von zwei Getränken oder Speisen wie in Deutschland Daumen und Zeigefinger hochzuhalten. In China bedeutet dieses Zeichen acht. Wer zwei meint, hebt Zeige- und Mittelfinger.

**3. Essen mit Stäbchen:** Vermeide es mit deinen Stäbchen Essen aufzuspießen oder die Stäbchen im Kreuz auf der Essenschale abzulegen. Dies ist ein Omen für Streit. Auf keinen Fall sollte man außerdem die Stäbchen senkrecht in seine Reisschale stecken.

**4. Hoteladressen immer auch in chinesischen Zeichen aufschreiben lassen:** In China können viele Taxifahrer kein Englisch, weder verstehen noch lesen. Da die englischen Hotelnamen mit den Chinesischen oft wenig Ähnlichkeit haben, solltest du dir Hoteladressen und auch andere Orte, zu denen du fahren willst, immer auch in chinesischen Zeichen aufschreiben lassen. Die meisten Visitenkarten der Hotels haben auf einer Seite Namen und Adresse in englischer, auf der anderen Seite in chinesischer Schrift.

**5. Komplimente:** Im Umgang mit Chinesen solltest du deine Fähigkeiten nicht zu hoch anpreisen, sondern diese eher unter den Scheffel stellen. Dies ist in China so üblich, du brauchst also keine Angst haben, dass du wörtlich genommen wirst. Lob gilt es ebenfalls höflich herunterzuspielen.

**6. Gesichtsverlust:** stell dein chinesisches Gegenüber nie bloß. In China, wie in vielen anderen asiatischen Ländern, ist das wichtigste Gut das Wahre des eigenen Gesichtes!

**7. Tempelbesuch:** bitte betrete Tempel nur ohne Kopfbedeckung, berühre keine Altargegenstände und laufe um die Gebäude nur im Uhrzeigersinn. Außerdem solltest du auf angemessene Kleidung achten und keine Shorts oder kurzen Röcke tragen.

**8. Fotografieren:** bitte frage stets nach Erlaubnis, bevor du Fotos von Menschen machst. Deine Reiseleitung unterstützt dich gerne!

**9. Politik:** Habe bitte Verständnis, dass deine Reiseleitung keine genauen Auskünfte über das China-Tibet Problem geben wird, da dies von chinesischer Seite nicht gewünscht ist und zum Verlust des Jobs führen kann.

## 12.2 Sicherheit vor Ort

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten. Wir empfehlen den Abschluss einer ausreichenden Reisekrankenversicherung.

Ausländer über 16 Jahren müssen sich zu jeder Zeit mit einem Reisepass mit gültigem chinesischem Visum ausweisen können.

Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer [Homepage](#) bzw. beim [Auswärtigen Amt](#).

# 13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter [www.world-insight.de/reisefuehrer](http://www.world-insight.de/reisefuehrer)

## 13.1 MairDumont-Reiseführer



Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Tibet, Stefan Loose Travel
- China, DuMont Reise-Handbuch
- China, Lonely Planet
- China, MARCO POLO
- China, Baedeker

### 13.2 Weitere Literaturempfehlungen

Literaturhinweise:

- Tibet, Lonely Planet
- China, Vis-à-Vis
- China: Der Reiseführer vom Spezialisten, traveldiary

Schönes zum Schmökern:

- Willkommen im Reich der Gegensätze: China hautnah; Bastei Lübbe
- Christoph Rehage: The longest way: 4646 Kilometer zu Fuß durch China
- Christian Schmidt: Allein unter 1,3 Milliarden: Eine chinesische Reise von Shanghai bis Kathmandu
- York Hovest. Hundert Tage Tibet: Das Versprechen
- Meike Winnemuth: Das große Los
- Anja Obts: Fettnäpfchenführer China: Der Wink mit dem Hühnerfuß
- Katrin Schlotter und Elke Spielmanns-Rome Culinaria China: Chinesische Spezialitäten, TANDEM
- Willkommen im Reich der Gegensätze: China hautnah; Bastei Lübbe
- Xiaolu Guo und Anne Rademacher. Ich bin China. Albrecht Knaus Verlag
- York Hovest. Hundert Tage Tibet: Das Versprechen
- Jan Asche. Überleben unter 1,3 Milliarden Irren: Der alltägliche Wahnsinn in China
- Gebrauchsanweisung für China, Piper Verlag

## 14. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: Damit du bei deiner Reise ausreichend versichert bist, empfehlen wir dir dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung. Somit bist du vor Stornokosten geschützt, wenn du deine Reise nicht antreten kannst.

Ebenso raten wir zum Abschluss einer Auslandskranken-Versicherung, so dass die Kosten für einen eventuellen Krankentransport sowie für medizinischen Behandlungen im Ausland übernommen werden.

Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

## 15. Stromspannung

Die Stromspannung beträgt meistens 220 Volt, teilweise auf dem Land noch 110 Volt. Da es zwei Steckervarianten in China gibt (3 flache Stifte und 2 flache Stifte), werden Stecker des Typs A, C, I und G eingesetzt. Typ C ist zwar mit hiesigen Steckdosen kompatibel – die Abdeckung liegt aber nicht bei 100%. Wir empfehlen die Mitnahme eines „Weltsteckers“.

## 16. Telefonie & Internet

### 16.1 Telefonie

Das Mobilfunknetz ist gut ausgebaut. Mit dem Handy kann man in den meisten größeren Städten über die Betreiber China Mobile und China Telecom kommunizieren. Bitte erkundige dich hierzu direkt bei deinem Mobilfunkanbieter.

Alternativ sind internationale Gespräche über die meisten Hoteltelefone oder öffentliche Telefone möglich. Lokale SIM-Karten können für umgerechnet 30 bis 45 € vor Ort erworben werden, sind aber eine eher teure Option.

### 16.2 Internet

In Tibet verfügen die meisten Hotels über kostenloses W-LAN. WhatsApp, Twitter, Facebook und Instagram werden jedoch von der Regierung blockiert und können daher in der Regel nicht genutzt werden. Die Chinesen nutzen als Messenger WeChat. Solltest du während der Reise mit Familie und Freunden über einen Messenger in Kontakt bleiben wollen, könntest du dir diese App downloaden. Die Nutzung von VPN-Diensten zur Umgehung der staatlichen Internetzensur in China ist verboten.

## 17. Trinkgeld & Extrakosten

### 17.1 Trinkgeld

Unsere Reiseleiter und Fahrer freuen sich am Ende der Reise über ein Trinkgeld. Für den Reiseleiter ist je nach Gruppengröße ein Betrag von 20 bis 30 RMB (10 RMB = 1,30 €, Stand 10/2023) pro Person und Tag landestypisch. Für den Fahrer empfehlen wir je nach Gruppengröße 15 bis 20 RMB pro Person und Tag.

Die Höhe des Trinkgeldes sollte selbstverständlich abhängig von Leistung und Engagement sein. Letztlich ist es deine individuelle Entscheidung, wie viel Trinkgeld du geben möchtest.

Solltest du deinen Koffer im Hotel von einem Kofferträger ins Zimmer bringen lassen, sind insgesamt pro Person 10 RMB pro Unterkunft landesüblich. In Tibet sind Trinkgelder in Restaurants eher unüblich, lediglich in westlichen Hotels wird dieses akzeptiert. Dennoch freuen sich die Mitarbeiter über ein paar Münzen/kleine Scheine. Deine Reiseleitung kennt die örtlichen Gepflogenheiten und kann das Trinkgeld den Sitten des Landes entsprechend, aber auch abhängig von Leistungen einschätzen. Sie wird dich bezüglich der Trinkgelder für Zimmermädchen, Kellner etc. gerne beraten.

Habe bitte Verständnis, dass die Reiseleitung keine genauen Auskünfte über das China-Tibet Problem geben wird, da dies von chinesischer Seite nicht gewünscht ist und zum Verlust des Jobs führen kann.

### 17.2 Extrakosten

Um einen Eindruck der Lebenskosten in Tibet zu erhalten, findest du nachfolgend ein paar Preisbeispiele:

Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man für etwa 10 USD, im

gehobenen Restaurant sollte man für eine warme Mahlzeit ab 15 USD aufwärts kalkulieren. Eine Tasse Kaffee kostet etwa 5 USD, der halbe Liter Bier etwa 2,50 USD – je nach Ort schwanken die Preise.

## 18. Zeitunterschied

In ganz Tibet gilt die Beijing-Zeit. Das ist mitteleuropäische Zeit (MEZ) +7 Stunden. Da es in China keine „Sommerzeit“ gibt, rechnet man zwischen Ende März und September +6 Stunden.