

# Praktische Tipps

## Was gibt es, was gibt es nicht

In Kambodscha ist der Kontrast des Warenangebots zwischen der Hauptstadt Phnom Penh und dem Land sehr groß. In den Augen der ländlichen Bevölkerung ist der Überfluss in Phnom Penh unvorstellbar und viele Produkte in den Supermärkten unbezahlbarer Luxus.

Grundsätzlich ist hier fast alles zu bekommen, was man an Kleidungs-, Lebens- und Hygienemitteln braucht, ebenso nahezu alles an Haushalts-, Elektro- und sonstigen Artikeln. Wer jedoch auf bestimmte Besonderheiten in der Körpergröße, in Gesundheitsfragen oder auf sonstige Empfindlichkeiten Rücksicht nehmen muss, sollte gut vorsorgen. Ebenso gilt als Faustregel, dass die Qualität vieler Artikel nicht so hochwertig wie in Deutschland ist.

Sturzhelme in guter Qualität und allen Größen, feste Schuhe, Nierengurt, Handschuhe, Motorradkleidung gibt es in Kambodscha nicht! (Lederbekleidung und Goretex eignen sich nicht für das Klima). Ein guter Helm ist nicht nur für das eigene Moped anzuraten, sondern auch beim so genannten Motodupfahren (Mopedtaxi). Es besteht Helmpflicht. Auch Fahrradhelme sollte man besser von zu Hause mitbringen.

### Haushaltswaren

In den Supermärkten in Phnom Penh und auf den Stadtteil-Märkten sind so gut wie alle Haushaltswaren vorhanden: Geschirr, Töpfe, Küchenmaschinen, Bügeleisen und -bretter etc., je nach Geschmack (je schlichter, desto teurer) und Qualitätsansprüchen in unterschiedlichen Preisklassen. Einige Gegenstände, die nicht oder sehr selten zu haben sind, seien hier aufgezählt: Kuchenform, Springform, Espressomaschine, Pürierstab, Geschirrtücher, Spültücher, Scheuertücher.

### Einrichtungsgegenstände

An Einrichtungsgegenständen gibt es in Phnom Penh so gut wie alles. Korbmöbel sind z.B. sehr preisgünstig zu bekommen. In den vielen Tischlereien gibt es fertige, neue, alte und maßgeschneiderte Möbel in annehmbarer Qualität. Auch Gegenstände wie Latex-Matratzen, Moskitonetze... kann man ausreichend finden.

### Kleidung

Bei Kleidung gilt zuerst die Regel: Mit zunehmender Größe und Weite nimmt die Auswahl an fertigen Kleidungsstücken rapide ab. Auf dem unter Expats und Touristen berühmten „Phsar Toul Toum Poug“ (auch „Russian Market“ ge-

nannt) gibt es T-Shirts und Blusen westlicher Marken, Jeans für Herren normaler Größe, birkenstockähnliche Sandalen, Turnschuhe (keine professionellen Sportschuhe) etc.

Wenn man hier nichts findet, gibt es die Möglichkeit, sich etwas schneidern zu lassen. Es ist zwar nicht immer 100%ig zufrieden stellend, dafür sind die Einzelstücke aber auch preiswert. Meistens sind die Schneider gut im Kopieren, man kann sich also ein Lieblingsstück von zu Hause mitbringen und sich damit viele umständliche Erklärungen ersparen. Die nötigen Stoffe gibt es auch auf den verschiedenen Märkten. Wer besondere Ansprüche an die Qualität der Textilien (z.B. 100% Baumwolle oder Leinen) hat, muss allerdings ein bisschen suchen. Im Allgemeinen sind viele Textilien Kunstfasergewebe. Das gilt natürlich nicht für Seide, die gibt es in sehr großer Auswahl und allen Qualitäten.

Gar nicht oder selten gibt es Baumwoll-Damenunterwäsche, Baumwoll- und Sport-BHs, abgesehen davon, dass es oft ab 75B aufwärts schwierig wird, überhaupt etwas zu finden. Auch die Auswahl an Damen-Badeanzügen lässt zu wünschen übrig. Badeanzüge für Kinder sind hingegen mittlerweile gut erhältlich.

Regenjacken sind nicht so einfach in normalen Größen zu finden. Besonders populär in Kambodscha ist dafür das Regencap, womit auf dem Motodup gleich mehrere Personen abgedeckt werden können.

Schuhe kann man sich beim Schuster günstig anfertigen lassen. Es gibt eine Auswahl von verschiedenem Leder, Sohlen und Absätzen. Auch hier kann man sich ein gut sitzendes Paar als Beispiel mitbringen. Feste Wanderschuhe sind dagegen für Damen wie Herren rar.

### **Toilettenartikel**

Tampons sind in der Provinz gar nicht und in Phnom Penh nur sehr teuer zu kaufen. Ohrstöpsel gibt es bei „U-Care“ in Phnom Penh zu kaufen, sind aber ansonsten nicht bekannt und können gerade in Kambodscha außerordentlich wichtig für einen gesunden Schlaf sein. Es gibt zwar andere günstigere Mückenmittel, aber viele sind der Ansicht, dass Autan am hautverträglichsten ist und das gibt es nur selten. Man kann im Allgemeinen nicht davon ausgehen, dass spezielle Kosmetikartikel hier erhältlich sind, besser einen Vorrat mitbringen. Zahlreiche Cremes enthalten in Kambodscha einen „whitener“, um die Haut aufzuhellen. Kontaktlinsen-Flüssigkeit ist in Phnom Penh zu haben. Beim Thema Pflaster gehen die Ansichten auseinander, viele schwören auf Hansaplast, was es hier nicht gibt. Wunden heilen hier sehr schlecht, da ist ein Meter schnell verbraucht. Wiegt nicht viel und kann nicht schaden.

## **Unterhaltung**

„Schöne Bücher“ sind in Kambodscha Mangelware. In Phnom Penh im International Bookstore und anderen Buchläden stehen die Regale voll mit Management-, Accounting-, alten Computer- sowie zweifelhaften Lebenshilfe-Büchern. Eine Ausnahme bilden die erwähnten khmerspezifischen Bücher. Weder Literatur noch Fachbücher sind hier zu haben. Bei Literatur gibt es Second-Hand Bookshops, wo hauptsächlich populäre Klassiker (Wuthering Heights etc.) und Traveller-Lektüre als abgegriffene Taschenbücher relativ teuer zu kaufen sind. Hier ist durch Zufall auch mal ein deutschsprachiges Buch zu finden.

Noch gibt es auf den Märkten günstige CDs populärer Musik in großer Auswahl. Das Gleiche gilt für DVD Filme, hauptsächlich Hollywood. Spezielle Musik, wie Klassik oder deutschsprachige Lieder sollte man sich allerdings mitbringen. Gesellschafts- und Brettspiele (wenn es nicht gerade Schach ist) könnte man für die langen Abende auch einpacken.

## **Nahrungsmittel**

Geht man in einen der großen Supermärkte in Phnom Penh, so findet man fast alles an Nahrungsmitteln. Es gibt Frischtheken mit französischem Käse, luftgetrockneter Salami etc., es ist nur eine Frage des Preises. Dafür sind in Asien übliche Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Obst, Gemüse, Kräuter) im Vergleich sehr preisgünstig.

Kräutertees wie z.B. Kamille oder Fenchel und Gewürze und Kräuter wie Liebstöckel, Paprika, Muskatnuss, Bohnenkraut, Kräuter der Provence sind allerdings selten oder sehr teuer zu haben.

Kräutersamen kann man versuchen einzusäen, ist aber klimatisch schwierig. Es gibt so gut wie kein dunkles Brot (bis auf deutsches Pseudo-Vollkornbrot oder Pumpernickel, was im Lucky Supermarket in Phnom Penh sehr teuer im Japan-Fach zu finden ist) und eine Bäckerei, die seit neuestem auch Pumpernickel anbietet. Dafür gibt es mittlerweile viele Plätze in Phnom Penh, wo man sehr gutes französisches Baguette und andere Brotspezialitäten kaufen kann (z. B. Comme à la maison, The Deli).

## **Computer**

Computer sind in Kambodscha nicht unbedingt billiger als in Deutschland. Die Auswahl in den Fachgeschäften ist vielleicht nicht so groß wie in Deutschland, aber ausreichend, die Beratung aber üblicherweise sehr dürftig. Was es nicht gibt, ist eine deutsche Tastatur, falls also jemand auf ß, ä und ö Wert legt...

## **Elektroartikel**

An elektronischen Geräten ist fast alles zu haben. Außer vielleicht ein Weltempfänger, dessen Empfang hier allerdings sowieso nicht immer gut ist. Deutsche Stecker passen normalerweise in kambodschanische Steckdosen, allerdings sind diese hier meistens nicht geerdet. Die Elektrizität im Allgemeinen ist mit deutschen Sicherheitsstandards nicht zu vergleichen.

## **Fotografie**

Digitalkameras sind in Kambodscha nicht billiger als in Deutschland, auch analoge Klein- und Mittelformatkameras sind selten günstig zu kaufen. Fotoläden und Studios sind allerdings sehr häufig. Hier kann man Kleinbildfilme in Farbe (in Phnom Penh auch s/w-Handentwicklung, nicht besonders sauber, Abzüge in der Preisklasse wie in Deutschland), Mittelformat-Rollfilme in Farbe (Phnom Penh, Qualität der Filmentwicklung nicht besonders gut) entwickeln lassen. Abzüge Kleinbild in mäßiger, Rollfilm in schlechter Qualität. Die meisten Fotoläden sind auf Digital Printing eingestellt.

## **Sportartikel**

In den Sportgeschäften in Phnom Penh gibt es: Badminton-Zubehör, Volleyball, Fußball, Darts, Schwimmwesten und -brillen, Schnorchel und Fitnessgeräte. Auch normale Fahrräder (keine Luxus-Sporträder) sind neu und gebraucht zu kaufen, für besondere Ansprüche fährt man nach Bangkok.

## **Sonstiges**

Taschen, Koffer und Rucksäcke gibt es in großer Auswahl. Verarbeitung und Stabilität ist vielleicht nicht ganz so gut, dafür sind sie aber auch preiswert. Wasserfilter sind gut und günstig.

In Phnom Penh gibt es sehr viele Optiker, sollte man also mal Probleme mit der Brille haben, ist das schnell und preiswert gelöst. Mobiltelefone gibt es hier an jeder Ecke günstig zu kaufen. Auch Hifi- und TV-Geräte braucht man nicht extra mitzuschleppen.

Für viele erweist sich ein gutes Englisch-Deutsch/Deutsch-Englisch-Wörterbuch als sinnvoll – diese sind in Phnom Penh nur schwer erhältlich.

Spannungstabilisatoren sind wegen elektrischer Spannungs-Schwankungen und häufiger Stromausfälle gerade für den Computer unerlässlich. In Phnom Penh sind diese für rund 70 US\$ zu erwerben.