

- 6 SKIZZEN Beobachtungen am Rande**  
Mit Gebeten in die Charts, mit dem Hovercraft durch die Berge
- 10 PORTFOLIO Mythen und Menschen**  
Eisige Höhen und heiße Täler – Bilder einer Seelenlandschaft
- 22 EINLEITUNG Jedem sein Himalaya**  
Zwei Versuche, sich dem Dach der Welt zu nähern
- 24 DHARAMSALA Warten im Exil**  
In Dharamsala hoffen Tibeter auf die Rückkehr in die Heimat und Journalisten auf einen Termin beim Dalai Lama
- 34 GESPRÄCH Zu Gast beim Dalai Lama**  
Was wird aus Tibet? Wie die Exilgemeinde sich auf eine demokratische Zukunft vorbereitet
- 40 TIBET Das Reich hinter den Bergen**  
1000 Jahre Geschichte: Großmacht, Klosterstaat, Zankapfel
- 48 ALPINISMUS Der Berg und sein Ruf**  
Tourismus in 8000 Meter Höhe: der Run auf den Ruhm
- 56 DER ZWEITE BLICK Ganz oben**  
Von Hillary bis heute: Wie der Mount Everest bunt wurde
- 58 GESPRÄCH „Das ist alles fürchterlicher Kitsch“**  
Reinhold Messner über die Banalisierung der Berge
- 62 DARJEELING Das goldene Blatt**  
First Flush: Wie der Champagner der Tees in die Tasse kommt
- 70 WISSEN Asiens Trinkwasser versiegt**  
Die Gletscher schmelzen rapide, Flüsse drohen zu versiegen
- 74 NEPAL Von Göttern und Geistern**  
Das Tal von Kathmandu ist voller Kunstschatze, allein sieben Welterbestätten liegen im Treffpunkt der Völker und Kulturen
- 88 LADAKH Vom Pass ins Paradies**  
Durch die Hochwüste ins Land der heiteren Klosterfeste
- 92 BHUTAN Aufbruch mit Risiken**  
Das kleine Königreich versucht, sich zu öffnen und dabei seine Eigenheiten zu wahren. Ob das gelingt, ist unsicher

## **MERIAN KOMPASS AB SEITE 109**

|  |            |
|--|------------|
| <b>HÖHEPUNKTE DES HIMALAYA</b>                     | <b>109</b> |
| <b>SEHENSWERTES von A bis Z</b>                    | <b>110</b> |
| <b>NATIONALPARKS Fünfmal Welterbe</b>              | <b>114</b> |
| <b>TREKKING Drei beispielhafte Touren</b>          | <b>117</b> |
| <b>ESSEN UND TRINKEN Unterwegs und im Gasthaus</b> | <b>118</b> |
| <b>VORBEREITUNG Hygiene, Impfungen, Kleidung</b>   | <b>120</b> |
| <b>ÜBER NACHT Hotels von billig bis fein</b>       | <b>121</b> |
| <b>REISEINFORMATIONEN Sicherheit, Veranstalter</b> | <b>122</b> |
| <b>KARTE 2500 Kilometer Gebirge</b>                | <b>123</b> |
| <b>GUT ZU WISSEN Einreise, Daten, Zoll</b>         | <b>126</b> |
| <b>MEDIEN Bücher und DVDs</b>                      | <b>129</b> |
| <b>Impressum, Bildnachweis</b>                     | <b>108</b> |