

- 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

HÖHEPUNKTE DES HIMALAYA _____ **109**

SEHENSWERTES von A bis Z _____ **110**

NATIONALPARKS Fünfmal Welterbe _____ **114**

TREKKING Drei beispielhafte Touren _____ **117**

ESSEN UND TRINKEN Unterwegs und im Gasthaus _____ **118**

VORBEREITUNG Hygiene, Impfungen, Kleidung _____ **120**

ÜBER NACHT Hotels von billig bis fein _____ **121**

REISEINFORMATIONEN Sicherheit, Veranstalter _____ **122**

KARTE 2500 Kilometer Gebirge _____ **123**

GUT ZU WISSEN Einreise, Daten, Zoll _____ **126**

MEDIEN Bücher und DVDs _____ **129**

Impressum, Bildnachweis _____ **108**