

Hintergrund

Viele Namen, eine Insel 15

Perle im Ozean, Träne im Meer 17

Geschichte

Geschichtlicher Überblick 22

Zivilisation mit großer Vergangenheit

(5. Jh.v.Chr.–15. Jh.) 25

Spielball der Kolonialmächte

(Portugiesen, Holländer und Briten) 33

Die Unabhängigkeit (ab 4.2.1948) 49

► Thema: Tsunami 56

Die Menschen, ihre Kultur und Natur

Insel mit vielen Gesichtern (Veddha, Singhalesen,
Tamilen, Muslime, Burgher) 61

Die Religion (Buddhismus, Hinduismus,

Christentum, Islam) 75

Feste 86

Die Küche Sri Lankas 91

Kunst und Architektur 99

► Thema: Buddhistische Mudras 101

Tanz und Musik (Tanztraditionen im Hoch- und

im Tiefland, Volkstänze, Tanz der Dämonen) 108

Kunsthandwerk (Masken, Holzarbeiten, Batiken,

Web- und Klöppelarbeiten, Matten und Körbe,

Metall- und Lackarbeiten, Edelsteine) 113

Sri Lankas Tierwelt (Elefanten, Leoparden, Affen,

Vögel, Reptilien, Schildkröten, Schutzgebiete) 121

Gute Reise

Kreuz und quer durch Sri Lanka 135

Colombo 143

Ausflug nach Dehiwala und Mount Lavinia 155

Die Westküste

159

(Colombo – Negombo – Chilaw – Udappuwa – Puttalam und Wilpattu; Colombo – Kalutara – Beruwela – Bentota – Ambalangoda – Hikkaduwa – Dodanduwa)

Die Südküste

171

(Galle – Unawatuna Bay – Koggala – Weligama – Mirissa – Matara – Dondra – Dickwella – Tangalle – Hambantota – Bundala-Nationalpark – Tissamaharama – Yala West-National Park – Kataragama)

Kandy und Umgebung

183

(Von Colombo nach Kandy – Königsstadt Kandy – Udawattekelle Wildlife Sanctuary – Botanischer Garten von Peradeniya – Elefantenwaisenhaus von Pinnawela – Tempeltour in den Westen von Kandy – Ausflüge in den Osten)

Das Hochland

195

(Nuwara Eliya – Hakgala Botanical Gardens – Horton Plains – Haputale – Bandarawela – Ella – Ratnapura – Adam's Peak – Kitulgala – Sinharaja Forest Reserve – Uda Walawe National Park)

Das kulturelle Dreieck

211

Anuradhapura	221
(Habarana – Giritale – Matale – Ridivihara – Yapahuwa – Kurunegala – Panduwasnuwara – Nalanda Gedige – Dambulla – Aukana – Sasseruwa – Ritigala – Nationalpark Minneriya und Kaudulla)	
Mihintale	230
Polonnaruwa	235
Sigiriya	245

Die Ostküste **255**

(Trincomalee – Lover's Leap – Uppuveli – Nilaveli –
Passekudah – Kalkudah – Batticaloa – Arugam Bay –
Yala East National Park)

Jaffna und der Norden **261**

(Insel Mannar – Jaffna – Jaffna-halbinsel – Inseln in der
Palk Strait)

Übersicht **267**

Infoteil-Übersicht **267**

Sprache & Mini-Dolmetscher	302
Bildnachweis	303
Register	304