

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 (Vedha, 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