

Inhalt

Land und Leute

Natur, Wirtschaft und Geschichte	11
Geographie, Klima und Vegetation	12
›Steckbrief‹ Sri Lanka	13
Thema: Die Wettermacher – Monsun und Zyklone	15
Tierwelt und Nationalparks	18
Thema: Der Elefant – Arbeitstier und Kultursymbol	20
Wirtschaft und Tourismus	22
Thema: Kinderprostitution und Sextourismus	24
Sri Lanka und der Ceylon Tea	25
Thema: Tamilische Plantagenarbeiter	27
Thema: Gewürze	30
Thema: Früchte	32
Thema: Von Löwenmenschen und tausend Landesnamen	35
Daten zur Geschichte	38
 Gesellschaft, Kunst und Kultur	 45
Sri Lanka: Ein Vielvölkerstaat	46
Buddhismus: Die Staatsreligion	50
Thema: Die vier Kernwahrheiten des Buddhismus	52
Thema: Die drei Richtungen des Buddhismus	53
Thema: Dagobas und Mudras	54
Hinduismus: Religion der Tamilen	58
Thema: Devale und Kovil	59

Ein Kalender voller Feste	60
Thema: Das Kataragama-Fest	62
Die Kandy-Perahera	65
Tanz und Theater	68
Kunst und Kunsthandwerk	71
Architektur und Plastik	71
Masken	73
Lackmalerei und anderes	75
Batik und Spitze	75

Unterwegs in Sri Lanka

Reise mit Einschränkung	78
-------------------------	----

Colombo und die Westküste

Die Metropole	82
Colombo Fort	84
Pettah	86
Galle Face und die südlichen Stadtviertel	87
Die Umgebung von Colombo	92
Im Norden von Colombo	95
Negombo	96
Nach Chilaw und Puttalam	97

Das historische Kulturdreieck

Anuradhapura	102
Mihintale: ›Geburtsort‹ des Buddhismus	115
Rund um den Aukana-Buddha	117
Waldklöster und Einsiedeleien	118
Bergfestung Sirigiya	119
Dambulla	124
Polonnaruwa	127
Die Umgebung von Polonnaruwa	138
Kandy	139
Ausflüge von Kandy	147

Routen ins Hochland 155

Badulla	159
Nuwara Eliya und die Horton Plains	161
Von Nuwara Eliya nach Kandy	169
Wallfahrt zum Adam's Peak	170

Südwest- und Südküste 175

Von Colombo nach Galle	178
Galle	186
Durch das Inland nach Galle	192
Von Galle entlang der Südküste	194
Kataragama	203
Ausflug in den Yala West National Park	207

Tips und Adressen

Reisevorbereitung und Anreise	210
Reisen in Sri Lanka	214
Unterkunft und Essen	217
Urlabsaktivitäten	219
Naturschutz und Nationalparks	221
Kleiner Sprachführer	222
Rück- und Ausreise	223
Informationen von A bis Z	224
Glossar	232
Literaturauswahl	234
Abbildungsnachweis	235
Register	236