

Inhalt

Vorwort	10
Hinweise zur Benutzung	11

Praktische Reisetipps A-Z

Ausfuhrbeschränkungen	14
Ausrüstung	14
Autofahren	18
Einkäufe	22
Einreisebestimmungen	26
Essen und Trinken	29
Fotografieren	32
Geldfragen	36
Gesundheit	40
Hin- und Rückflug	51
Information	56
Maße und Gewichte	56
Post und Telefon	56
Sicherheit	60
Überlandfahrt ab Indien	61
Überlandfahrt von Tibet	62
Unterkunft	62
Verhaltenshinweise	64
Verkehrsmittel	69
Versicherungen	76
Zeitverschiebung	77

Land und Leute

Geographie	80
Flora und Fauna	83
Nationalparks und Wildreservate	86
Klima	88
Bevölkerung	91
Sprachen	96
Geschichte	99
Staat und Verwaltung	104
Religionen	106
Feste und Feiertage	117
Kunst und Handwerk	124
Medien	134
Wirtschaft	137
Tourismus	140

Kathmandu und Umgebung

Ankunft auf dem Tribhuvan Airport Kathmandu	144
Kathmandu	145
Patan (Lalitpur)	226
Zur tibetischen Grenze	242

Exkurse

Im Biltempo in die Katastrophe?	
Umweltprobleme in Nepal	138
Was Euch gefällt: Seltsame Sitten im Kashtamandap	160
Die Kumari Devi - Göttin bis zum ersten Blutstropfen	164
und ein Fisch fiel vom Himmel - die Legende von 2 Astrologen	168
Die Rudraksha Mala - Gebetshilfe und Allheilmittel	184
Sati - Witwenverbrennung in Indien und Nepal	187

Volldampf aus allen Schloten: die „gute“ alte Ziegelindustrie	300
Die Gurkhas - Helden ohne Zukunft?	328
Shalagrama: Heilige Fossilien aus dem Kali Gandaki	347
Charas, Bhang und Ganja - ein Vollrausch für die Götter	376
Pioniertaten in der Todeszone: die Bezwingung des Mt. Everest	446
Der Yeti - Realität oder Fata Morgana?	449
Das Ghazal - Blues auf orientalisches	465

Ausflüge im Kathmandu Valley

Überblick	246
Swayambhunath – Ichangu Narayan	247
Balaju – Nagarjun Stupa Kakani	250
Budhanilakantha – Shivapuri Dhum Varahi	253
Bodhnath – Kopan	256
Bodhnath – Gokarna – Sundarijal	257
Gokarna Game Reserve – Sankhu – Vajra Yogini	259
Bhaktapur (Bhadgaon)	261
Thimi – Bhaktapur – Changu Narayan	279
Nagarkot	283
Banepa – Nala – Panauti	290
Dhulikhel – Palanchock – Namobuddha	294
Lubhu	299
Bishanku Narayan – Godavari – Pulchowki	301
Vajra Varahi – Tika Bhairav – Lele	303
Khokna – Bungamati	305
Kirtipur	306
Chobar – Pharping – Dakshinkali	311
Thankot – Mata Tirtha	315

Von Kathmandu nach Pokhara

Westlich von Kathmandu	320
Abstecher nach Daman	321
Mugling	322
Nach Gorkha	323
Gorkha	323
Pokhara	326

Das Terai

Überblick	350
Reiseinformationen in Kürze	352
Mahendranagar	353
Royal Sukla Phanta Wildlife Reserve	355
Dhangadhi	355
Royal Bardia National Park	356
Nepalganj	359
Tansen (Palpa)	361
Butwal	363
Bhairawa (Siddharta Nagar)	363
Sunauli	366
Lumbini	367
Tilaurakot	370
Narayanghat und Bharatpur	371
Devghat	373
Tadi Bazar (Tandi Bazar)	375
Royal Chitwan National Park	375
Hetauda	392
Birganj	392
Janakpur	393
Rajbiraj	408
Koshi Tappu Wildlife Reserve	408
Itahari	409
Dharan Bazar	409
Dhankuta	411
Hile und Basantapur	412
Biratnagar	413
Ilam	415
Kakarbhitta	415

Trekking und Rafting

Trekking	420
Helambu-Langtang-Trek	425
Jomsom-Muktinath-Trek	435

Annapurna-Base-Camp-Trek	443	Anhang	
Manang-Trek	444		
Everest-Base-Camp-Trek	445	Glossar	454
Makalu-Base-Camp-Trek	447	Kleine Nepali-Sprachhilfe	468
Dolpo-Trek	448	Literaturtips	470
Rara-Lake-Trek	448	Register	477
Rafting	448	Der Autor	480