

Vorwort der Tibet Initiative in Deutschland	11
Vorwort der Autoren	12
Hinweise zur Benutzung	14
Das Wichtigste in Kürze	15
Land und Leute	16
Tibet im Überblick	18
Geographie und Geologie	19
Das Tarim-Becken	19
Aufwerfung der Himalaya und des Chang Tang	20
Das hydrologische System Tibets	24
Die Berge und Schluchten Osttibets	26
Gefaltete Gesteinsformationen	26
Vulkanismus und geothermale Aktivitäten	27
Erosion	28
Gletscher	29
Klima	30
Reisezeit	33
Die Pflanzen Tibets	34
Die Regionen im Norden und Westen	35
Das zentraltibetische Hochland	36
Die großen Flusstäler im Süden und Osten	37
Die dichten Waldregionen im Osten	39
Die subtropischen Täler im Südosten	40
Die Tierwelt Tibets	40
Amphibien und Reptilien	42
Säugetiere	43
Vögel	48
Tibet – ein Naturparadies?	53
Wilderei und Artenschutz	54

Bodenschätze	56
Die Wälder Osttibets	58
Veränderte landwirtschaftliche Strukturen	59
Der neue Energiehunger	61
Globale Auswirkungen	62
Sind wir Eindringlinge?	63
Die Menschen Tibets	66
Sprache	68
Kleidung	69
Nomaden	69
Bauern	71
Kaufleute	73
Mönche und Nonnen	73
Tibetische Medizin	75
Die Fünf Elemente	75
Impulsenergien	76
Diagnose und Therapie	77
Die richtige Ernährung	78
Literatur	81
Baustile	81
Westtibet	82
Siedlungen der Nomaden	83
Bauerndörfer am Yarlung Tsangpo	83
Dörfer in Osttibet	85
Der Einfluss der Religion auf den Baustil	86
Die tibetische Küche	87
Bei den Nomaden Westtibets	87
Bei den Bauern Osttibets	90
Überblick über die Geschichte Tibets	93
Die aktuelle Situation	100
Regierung im Exil	101
Autonome Region Tibet	102
Die chinesische Politik in Tibet	102
Der Weg des Dalai Lama	104
Die Bahnlinie nach Lhasa	105

Westliche Entdeckungsgeschichte	107
Die Pundits	108
Gabriel Bonvalot	110
Hamilton Bower	111
Montagu Wellby	111
Sven Hedin	112
Francis Kingdon-Ward	113
Alexandra David-Néel	114
Wilhelm Filchner	115
Das Rätsel der Tsangpo-	
Wasserfälle	115
Weitere Expeditionen im	
20. Jahrhundert	116
Sportlich ambitionierte	
Expeditionen	118
Der tibetische Buddhismus	119
Die Schulen des tibetischen	
Buddhismus	123
Reinkarnationslehre	127
Heilige Berge	130
Reiseziele	134
Lhasa	136
Potala Palast	136
Jokhang Tempel	140
Barkor	142
Sommerpalast	143
Ramoche-Tempel	143
Palhalupuk-Tempel	143
Tibet-Museum	144
Wanderungen rund um Lhasa	146
Der heilige See Nam Co	149
Klöster	152
Samye	152
Sakya	152
Ganden	153
Drepung	154
Sera	155
Palkhor	155
Tashi Lhunpo	156
Labrang	158

Kumbum	158
Der Friendship Highway	159
Von Lhasa nach Shigatse	160
Shigatse	162
Von Shigatse nach Dram	163
Von Dram nach Kathmandu	164
 Mount Everest	166
Östliche Route	166
Westliche Route	167
Trekkingtour vom Basecamp zum Camp 3	168
 Der heilige Berg Kailash	170
Anreise über die Nordroute	171
Anreise über die Südroute	171
Die Kora um den Kailash	173
Die innere Kora	173
Der Manasarowar-See	175
Das alte Königreich Guge	175
 Bergsteigen an Achttausendern	179
Cho Oyu	179
Shisha Pangma	181
 Osttibet	183
Reisen in Osttibet	183
Von Lhasa nach Dechen	183
Nach Chamdo und Derge	187
Die Brahmaputraschlucht	190
Pilgerwanderung um den Kawa Karpo	192
Zum Mingyong-Gletscher	197
 Reisereportagen	198
Von Kashgar nach Dechen: Mit dem Mountainbike über das Dach der Welt	200
Mit dem Fahrrad zum Mount- Everest-Basecamp	271

Reiseinformationen

Outdoor-Ausrüstung	276
Die Wildnisküche	284
Reiseapotheke	288
Das reisetaugliche Mountainbike	289
Reiseveranstalter	294

Sprachführer**Reisetipps von A bis Z**

Literaturhinweise	324
Tibet im Internet	328

Artenlisten

Über die Autoren, Danksagung	338
Ortsverzeichnis tibetisch/ chinesisch	339
Ortsverzeichnis chinesisch/ tibetisch	346
Ortsregister	353
Personen- und Sachregister	358
Bildnachweis	362
Kartenlegende und -register	372

Essays

Die Nutztiere der Tibeter	50
Schutzprojekte des WWF	64
Tibetische Köstlichkeiten	91
Straßenbau auf chinesisch	234
Tibetexpedition 1891	282
Einkaufen in Tibet	286
Die Tibetbahn	291