

Laos und Kambodscha

Annäherung an Laos und Kambodscha

Der ›Bambusvorhang‹ öffnet sich 12

- Tipp** Highlights einer Reise
durch Laos und Kambodscha 14

Geografie und Klima 16

- Thema** Landminen und Blindgänger
Gefahr auf Schritt und Tritt 18

Pflanzen und Tiere 21

- Thema** Riesenwels und Irrawady-Delphin
Zwei bedrohte Tierarten 26

Buddhismus 28

- Thema** Mönche
Stellvertreter Buddhas auf Erden 30

- Thema** Dharma
Die Lehre des Buddha 34

Laos – Land zwischen den Zeiten

Annäherung an Laos 38

Geschichte 40

- Thema** Kaysone Phomvihane
Der ›Vietnamese‹ 50

Politik und Wirtschaft 57

Daten zur Geschichte 62

Bevölkerung 65

- Thema** Aberglaube, Seelenbeschwörung
und Glücksbringer 68

Thema	Leben in einem laotischen Dorf	72
Der Buddhismus in Laos		75
Thema	Laotische Feste und Zeremonien Ein Jahr voller Höhepunkte	76
Laos kulturell		79
	Architektur	79
	Bildhauerei und Malerei	82
	Musik, Tanz und Theater	83
Thema	Mudras Die Handhaltungen des Buddha	84
	Literatur	86
Laos kulinarisch		89
Landeskunde im Schnelldurchgang		
Laos		94

Reisen in Laos

Zentral-Laos

Vientiane – Hauptstadt im Umbruch

	Stadtgeschichte	101
	Streifzug durch Vientiane	103
Tipp	Kräutersauna und laotische Massage	111
	Ausflug in südliche Randgebiete	115
Tipp	Ausflug zum Öko-Resort Lao Pako	117

Rundfahrt im Norden von Vientiane

	Phou Khao Khouay NBCA – Dansavanh Nam Ngum Resort – Ban Bo – Na Nam	118
--	--	-----

Von Vientiane nach Luang Prabang

	Vang Vieng – Kasi – Phou Khoun – Kiu Kacham – Xayaboury – Pak Lai	122
--	--	-----

Luang Prabang – Die alte Königsstadt

Stadtgeschichte 130

Die Altstadt von Luang Prabang 131

Thema Pi May Lao
Wasserschlacht in Luang Prabang 132

Tipp Villa Santi
Nächtigen in königlichem Ambiente 141

Zu heiligen Stätten rund um die Altstadt 144

Zum Santi Chedi und nach Ban Phanom 151

Ausflüge in die Umgebung
von Luang Prabang 151

Nord-Laos

Von Luang Prabang nach Muang Sing

Oudom Xay – Luang Nam Tha – Vieng
Poukha – Muang Sing – Xieng Kok –
Houay Xay – Chiang Khong (Thailand) –
Pak Beng 156

Tipp Zu Besuch in einem Bergdorf
Trekking in der Provinz Luang Nam Tha 162

Thema Die Blumen des Bösen
Opiumanbau in Nord-Laos 166

Tipp Reisen auf dem Mekong,
der ›Mutter aller Flüsse‹ 170

Von Luang Prabang nach Phongsaly

Nong Khiao – Muang Noi – Muang Khua –
Phongsaly – Boun Tai 173

Von Luang Prabang nach Phonsavan

Vieng Kham – Vieng Thong – Sam Neua –
Vieng Xay – Nam Neun – Phonsavan –
Die Ebene der ›Tonkrüge‹ 178

Tipp Im Lkw-Bus in den
Nordosten von Laos 180

Süd-Laos

Von Vientiane nach Pakxe

Wat Phabat Phonsane – Wat Phonsane – Phou Khao Khouay NBCA – Pakxan – Pak Kading – Namthone – Lak Sao – Thakhek – Xeno – Savannakhet – Xephon – Daen Savan – Pakxe	192
--	-----

Thema Laos und Thailand Zwei ungleiche Brüder	200
---	-----

Rundfahrt durch das Bolaven-Plateau

Paksong – Attapeu – Sekong – Saravan	209
--------------------------------------	-----

Von Pakxe nach Veung Kham

Champasak – Wat Phou – Ban Kiat Ngong – Ban Phapho – Don Khong – Don Khon/ Don Det	213
--	-----

Kambodscha Land im Aufbruch

Annäherung an Kambodscha	224
---------------------------------	-----

Geschichte	226
-------------------	-----

Politik und Wirtschaft	240
-------------------------------	-----

Thema Der Tonle Sap Ein Fluss ändert seinen Lauf	242
--	-----

Daten zur Geschichte	245
-----------------------------	-----

Bevölkerung	248
--------------------	-----

Der Buddhismus in Kambodscha	251
-------------------------------------	-----

Kambodscha kulturell	253
-----------------------------	-----

Architektur und Baudekor	253
--------------------------	-----

Figürliche Kunst	256
Tanz, Theater und Musik	259
Landeskunde im Schnelldurchgang Kambodscha	261

Reisen in Kambodscha

Phnom Penh

Die wiedergeborene Hauptstadt	268
Stadtgeschichte	268
Streifzug durch die Innenstadt	270
Tipp Mit dem Linienboot auf dem Tonle Sap nach Siem Reap	276
Ausflüge in die Umgebung von Phnom Penh	283

Angkor

Weltwunder im Dschungel

Blick in die Geschichte	289
Tipp Planung des Besuchs der Angkor-Tempel	290
Thema Die Angkor-Könige und ihre Bauwerke	294
Städtebau und Tempelarchitektur der Khmer	295
Angkor Wat	
Götterberg aus Menschenhand	298
Thema Kunstraub in Angkor	300
Tipp Vorschläge für Besichtigungstouren der Tempel von Angkor	304
Angkor Thom	
Die Königsstadt von Jayavarman VII.	306
Der Kleine Rundweg	314
Der Große Rundweg	319

Die Roulos-Gruppe	321
Banteay Samre, Banteay Srei und Phnom Kulen	323
Siem Reap und Umgebung	326
Tipp Das Grand Hotel d'Angkor Luxushotel in Siem Reap	327

Der Süden

Von Phnom Penh nach Sihanoukville

Sihanoukville – Von Sihanoukville nach Thailand	332
--	-----

Von Sihanoukville nach Phnom Penh

Kampot – Kep – Bokor	338
----------------------	-----

Serviceteil Laos

Tipps und Adressen von Ort zu Ort	345
Reiseinformationen von A bis Z	377
Kleiner Sprachführer Laotisch	394
Laos-Glossar	398

Serviceteil Kambodscha

Tipps und Adressen von Ort zu Ort	400
Reiseinformationen von A bis Z	414
Kleiner Sprachführer Kambodschanisch	430
Kambodscha-Glossar	432
Abbildungsnachweis	434
Register	434
Impressum	440