

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 Irrawaddy-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 ›Vietnameser‹
	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
<i>Tipp</i> 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
<i>Tipp</i> Planung des Besuchs der Angkor-Tempel	290
<i>Thema</i> Die Angkor-Könige und ihre Bauwerke	294
Städtebau und Tempelarchitektur der Khmer	295
Angkor Wat	
Götterberg aus Menschenhand	298
<i>Thema</i> Kunstraub in Angkor	300
<i>Tipp</i> Vorschläge für Besichtigungstouren der Tempel von Angkor	304
Angkor Thom	
Die Königsstadt von Jayavarman VII.	306
Der Kleine Rundweg	
Der Große Rundweg	314
	319

Die Roulos-Gruppe	321
Banteay Samre, Banteay Srei und Phnom Kulen	323
Siem Reap und Umgebung	326
<i>Tipp</i> 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