

# Inhalt

- 2 *Senkrechtstarter*
  - 4 *Überflieger*
  - 6 *Querfeldein*
- 

## Vor Ort

### Colombo 14

- 17 Colombo Fort/Pettah
- 20 *Tour Viertel der Vielfalt*
- 22 Slave Island
- 23 *Tour Schlendern bis zum Sundowner*
- 26 Cinnamon Gardens
- 33 *Lieblingsort Paradise Road  
The Gallery Café*
- 37 *Zugabe Türme auf Sand*

### Die Westküste 38

- 41 Nördlich von Colombo
- 41 Negombo
- 43 *Lieblingsort Fischmarkt von Negombo*

- 46 *Tour Hinein in den Alltag*
- 49 Wilpattu National Park
- 50 Südlich von Colombo
- 50 Mount Lavinia
- 51 Wadduwa und Kalutara
- 53 Beruwela
- 55 Alutgama, Bentota, Induruwa
- 56 *Tour Besuch bei den Bawa-Brüdern*
- 60 Ambalangoda
- 62 Hikkaduwa
- 64 Dodanduwa
- 65 *Zugabe Die Mär vom Zimtvogel*

### Der Süden 66

- 69 Galle
- 76 Unawatuna und Umgebung
- 80 Koggala und Ahangama
- 83 *Tour Reisfelder, Wasser und ein Kloster*
- 84 Weligama
- 85 Mirissa
- 87 Matara und Umgebung
- 89 Zwischen Matara und Tangalle
- 90 Tangalle und Umgebung
- 92 Hambantota
- 93 Bundala National Park
- 94 Tissamaharama, Yala West National Park
- 96 Kataragama
- 97 *Zugabe Bedroht oder Bedrohung?*

## **Kulturelles Dreieck** 98

---

- 101 Kurunegala und Yapahuwa  
102 *Lieblingsort Fair-Trade-Geschäft Selyn*  
103 Anuradhapura  
104 *Tour Unbekannte Einsiedeleien*  
111 Mihintale  
113 Aukana und Sasseruwa  
114 *Lieblingsort Berg von Ritigala*  
115 Umgebung von Habarana  
116 Medirigiriya  
117 Polonnaruwa  
120 *Tour Zwischen Affen zu Ruinen*  
124 Sigiriya  
127 Dambulla  
128 *Tour Aufstieg mit Ausblick*  
131 Matale und Umgebung  
133 *Zugabe Lebensfroher Vatermörder*

## **Kandy und das Hochland** 134

---

- 137 Kandy  
147 *Lieblingsort BPS Bookshop*  
148 Die Umgebung von Kandy

- 148 Peradeniya Royal Botanical Gardens  
150 Gadaladeniya, Lankatilaka und Embekke  
150 Pinnewala Elephant Orphanage  
151 Knuckles Range  
152 *Tour Auf die Spitze der Knuckles*  
154 Mahiyangana  
156 Kitulgala  
157 Dickoya  
158 *Lieblingsort Christ Church of Warleigh*  
159 Dalhousie und Adam's Peak  
160 *Tour Auf Pilgers Pfaden*  
162 A 5: Kandy–Nuwara Eliya  
162 Nuwara Eliya  
164 *Tour „Mädchen“ überwinden Täler und Höhen*  
170 Ausflüge von Nuwara Eliya  
171 Haputale  
172 *Tour Wandern bis ans Ende der Welt*  
174 Dambatenne  
175 *Tour Mönche und Wälder*  
177 Bandarawela und Dowa-Tempel  
178 *Tour Tuk-Tuk-Safari im Teeland*  
180 Ella  
181 *Tour Nicht nur für Eisenbahnfans*  
182 *Tour Schöne Aussichten*  
184 Badulla  
185 *Lieblingsort Buduruwagala Buddhas*  
186 Ratnapura  
188 Sinharaja Forest Reserve  
191 Uda Walawe National Park  
193 *Zugabe Vom Glasgower Ghetto zum Teekönig*

## **Die Ostküste** 194

- 197 Trincomalee  
199 *Lieblingsort Swami Rock*  
201 Die Umgebung von Trincomalee  
201 Uppuveli  
202 Kanniyai und Velgam Raja Maha Vihara  
203 Nilaveli  
204 *Tour Dschungeltempel und Lagunen*  
207 Passekudah und Kalkudah  
208 Batticaloa  
211 Arugam Bay  
214 *Tour Auf Pilgerpfaden ins Vogelparadies*  
216 Umgebung von Arugam Bay  
216 Rund um Panama  
216 Lahugala-Kitulana N. P.  
217 *Zugabe Schicksal eines Schifffes*

## **Der Norden** 218

- 221 Mannar Island  
222 Jaffna Peninsula  
223 Jaffna  
227 *Lieblingsort Nallur Kandaswamy Kovil*

- 228 Im Norden der Halbinsel  
229 *Tour Bilderbücher in 3D-Format*  
230 Inseln in der Palk Strait  
231 *Tour Kargheit unter der Sonne*  
233 *Zugabe Das Rätsel des Baobab*

## **Das Kleingedruckte**

- 234 Reiseinfos von A bis Z  
250 Sprachführer  
252 Kulinarisches Lexikon

## **Das Magazin**

- 256 *Insel des Erleuchteten*  
260 *Ayurveda – altes Wissen vom langen Leben*  
262 *Who is Who im Hinduismus*  
268 *Steuern, Schulden, Hungerlöhne*  
270 *Hotels mit Herz*  
272 *Kleine Insel, große Vielfalt – Flora und Fauna*  
275 *Die grauen Riesen – Sri Lankas Elefanten*  
278 *Das zählt*  
280 *Sri Lankas starke Frauen*  
282 *Bis auf den letzten Tropfen*  
285 *Reise durch Zeit & Raum*  
288 *Minderheit mit Selbstbewusstsein*  
291 *Kleine Geschichte des Tees*  
294 *Die Essenz des Lebens – Essen*

- 
- 298 *Register*  
303 *Autor & Impressum*  
304 *Offene Fragen*