

HINTERGRUND

- 14 »Strahlend schönes Land«
16 **Fakten**
17 Natur und Umwelt
20 **Infografik: Tsunami – Große Welle im Hafen**
32 Politik · Bevölkerung · Wirtschaft
34 **Sri Lanka auf einen Blick**
44 **Willkommen im Alltag!**
47 Religion

54 **Geschichte**

72 **Kunst und Kultur**
73 Kunstepochen
79 Tempelarchitektur
85 Bildende Kunst

- 88 **Infografik: Haltungen Buddhas – Sitzend, stehend, liegend**
94 Literatur
96 Tanz und Musik
98 Kunsthandwerk
99 Brauchtum

102 **Berühmte Persönlichkeiten**

ERLEBEN & GENIESSEN

- 115 **Ayurveda**
120 **Essen und Trinken**
121 Eine scharfe Angelegenheit
122 **Typische Gerichte**

- 126 **Special: Früchte**
Sri Lankas
- 128 **Feiertage · Feste · Events**
- 129 Viele Völker, viele Feste
- 134 **Mit Kindern unterwegs**
- 135 Eine Insel voller Abenteuer
- 138 **Shopping**
- 139 Reiche Auswahl
- 142 **Übernachten**
- 143 Zu Gast in Sri Lanka
- 146 **Urlaub aktiv**
- 147 Sportlich unterwegs

TOUREN

- 154 Tourenübersicht
- 156 Unterwegs auf Sri Lanka
- 159 Tour 1: Große Inselrundfahrt
- 164 Tour 2: Auf königlichen Spuren
- 168 Tour 3: Das Zentrale Bergland
- 170 Tour 4: Kombination mit Tour 3

REISEZIELE VON A BIS Z

- 174 Adam's Peak
- 177 Ambalangoda
- 179 Ampara
- 181 Anuradhapura
- 194 Aukana
- 196 Avissawella
- 197 Bandarawela
- 200 Batticaloa

- 204 Bentota
- 208 Beruwala
- 210 Bundala National Park ·
Bundula Bird Sanctuary
- 211 Chilaw
- 213 Colombo
- 232 Dambulla
- 234 **3D: Höhlentempel von Dambulla**
- 237 Dedigama
- 238 Ella
- 241 Galle
- 250 Gal Oya National Park
- 252 Giritale
- 253 Hambantota
- 256 Hatton · Dikoya
- 257 Hikkaduwa
- 262 Horton Plains
- 265 Jaffna
- 270 **Infografik: Bürgerkrieg – Ein zerrissenes Land**
- 273 Kalutara
- 275 Kandy
- 288 **3D: Dalada Maligawa**
- 299 Kataragama
- 302 Kegalla

- 304 ■ Special: Wohlbehütete
 kleine Giganten
 306 Kelaniya
 308 Kurunegala
 311 Mahiyangana
 313 Matale
 314 ■ Infografik:
Dagobas
 319 Matara
 321 Medirigiriya
 323 Mihintale
 327 Monaragala
 329 Negombo
 333 Nuwara Eliya
 336 ■ Infografik: Ein
köstliches Getränk
 339 Polonnaruwa
 354 Pottuvil · Arugam Bay
 358 Puttalam
 360 Ratnapura
 362 ■ Special: Die Stadt der
edlen Steine
 364 Sigiriya
 368 ■ 3D: Felsenfestung
von Sigiriya
 373 Tangalla
 375 Tissamaharama
 377 Trincomalee
 381 Uda Walawe National Park
 382 Unawatuna
 385 Weligama
 387 Yala National Park
 389 Yapahuwa

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

- 396 Anreise · Reiseplanung
 401 Auskunft
 402 Mit Behinderung
 unterwegs
 403 Drogen
 403 Elektrizität
 403 Etikette
 405 Geld
 406 Gesundheit
 408 Literaturempfehlungen
 410 Maße und Gewichte
 410 Medien
 411 Nationalparks
 414 Notrufe
 414 Post · Telekommunikation
 416 Preise
 416 Prostitution
 417 Reisezeit
 417 Sicherheit
 419 Sprache
 422 Verkehr
 426 Glossar zu Religion und
 Kultur
 430 Register
 435 atmosfair
 436 Verzeichnis der Karten und
 grafischen Darstellungen
 437 Bildnachweis
 438 Impressum
 442 ■ Kurioses Sri Lanka