

# 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 ·  
Bundala 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	<b>■ Special: Wohlbehütete kleine Giganten</b>
306	Kelaniya
308	Kurunegala
311	Mahiyangana
313	Matale
314	<b>■ Infografik: Dagobas</b>
319	Matara
321	Medirigiriya
323	Mihintale
327	Monaragala
329	Negombo
333	Nuwara Eliya
336	<b>■ Infografik: Ein köstliches Getränk</b>
339	Polonnaruwa
354	Pottuvil · Arugam Bay
358	Puttalam
360	Ratnapura
362	<b>■ Special: Die Stadt der edlen Steine</b>
364	Sigiriya
368	<b>■ 3D: Felsenfestung von Sigiriya</b>
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	<b>■ Kurioses Sri Lanka</b>