

WILLKOMMEN IN SRI LANKA	12
I. LAND UND LEUTE	16
Geschichtlicher Überblick	17
Blick in die Vor- und Frühgeschichte	19
Altsinghalesische Königreiche und ihr Niedergang	19
Die Anuradhapura-Periode (380 v. Chr.–1017 n. Chr.)	20
Die Polonnaruwa-Periode (1017–1270 n. Chr.)	24
Der Niedergang des altsinghalesischen Königtums (1236–1505)	26
Kolonialzeit	27
Portugiesische Periode (1505–1658)	27
Holländische Periode (1658–1796)	29
Britische Periode (1796–1948)	31
Von der Unabhängigkeit bis in die Gegenwart (ab 1948)	33
Zeittafel	39
Geografischer Überblick	44
Landschaftsgliederung	44
Zentrales Bergland und Vorberge	44
Tiefländer	45
Küstenstreifen	46
Klima	46
Die Tierwelt Sri Lankas	48
Wildtiere im tropischen Regen- und Monsunwald	49
Kleines Tierlexikon	50
Säugetiere	50
Vögel und Kriechtiere	57
Die Pflanzenwelt Sri Lankas	62
Waldarten	62
Monsunwald	62
Tropischer Regenwald	63
Bergregenwald	63
Nebelwald	64
Mangroven	65
Kleines Baumlexikon	65
Wirtschaftlicher Überblick	74
Landwirtschaft	74
Tee	74
Naturkautschuk	77

Palmen 78	
Kakao und Reis 79	
Forstwirtschaft	79
Fischerei	80
Bodenschätze und Industrie	81
Tourismus	81
Gesellschaftlicher und kultureller Überblick	84
Die Hauptreligionen	84
Der Hinduismus 84	
Ursprung 84 · Wesenszüge des Hinduismus 85 · Die wichtigsten	
Gottheiten in Sri Lanka 87 · Die wichtigsten hinduistischen	
Heiligtümer 87	
Der Buddhismus 87	
Gautama Buddhas Leben und Wirken 87 · Die Lehre Gautama	
Buddhas 90 · Gemeinsamkeiten mit dem Hinduismus 92 ·	
Entwicklung des Buddhismus 92 · Der Volksbuddhismus in Sri Lanka	
94	
Der Islam 94	
Mohammeds Leben und Wirken 94 · Lehre des Islam 95 · Spaltung	
des Islam in Sunniten und Schiiten 96	
Die Bevölkerung	96
Die Singhalesen 96	
Die Tamilen 98	
Die Moors 100	
Die Burgher 100	
Die Weddas 100	
Sitten und Gebräuche	101
Kunst(geschichte) Sri Lankas	102
Klosteranlagen 103	
Dagoba 103 · Bodhi-Baum 104 · Steinthron 104 · Statuenhaus 104	
Buddha-Statuen 105	
Stilelemente von Kultbauten 107	
Wächterstelen 107 · Mondsteine 107	
2. REISETIPPS	108
Allgemeine Reisetipps A–Z	109
Das kostet Sie das Reisen in Sri Lanka	157

3. REISEN IN SRI LANKA **160**

Sri Lanka im Überblick	161
Colombo 161	
Die Westküste 161	
Der Süden 161	
Kandy und das Bergland 161	
Das kulturelle Dreieck 162	
Der Osten 163	
Der Norden 163	

4. COLOMBO **164**

Überblick	165
Geschichte	166
Redaktionstipps 167	
Sehenswürdigkeiten	168
Fort _____	168
Pettah _____	171
Nördlicher Stadtteil/Kotahena _____	173
Colombos Süden _____	173
Ausflüge in die Umgebung Colombos	177
Dehiwala-Zoo _____	177
Pilgerort Kelaniya _____	178

5. DIE WESTKÜSTE **186**

Überblick	187
Nördlich von Colombo	187
Unterwegs nach Negombo _____	187
Redaktionstipps 187	
Negombo _____	188
Nördlich von Negombo _____	195
Wilpattu National Park _____	196
Südlich von Colombo	197
Mount Lavinia _____	197
Kalutara _____	197
Beruwala _____	200
Aluthgama _____	201
Bentota _____	203
Kosgoda 205	
Ambalangoda _____	207
Telwatta _____	208
Hikkaduwa _____	210
Tsunami Honganji Vihara 213	

6. DER SÜDEN **214**

Überblick	215
Redaktionstipps 218	
Von Galle bis Kataragama	219
Galle	219
Geschichte 221	
Fort 222	
Ein Spaziergang 222	
Außerhalb des Forts 224	
Sehenswertes auf dem Weg zur Südspitze	229
Unawatuna 229	
Dalawella und Talpe 233	
Koggala 234	
Ahangama 235	
Kustarajagala 235	
Weligama 236	
Mirissa 239	
Matara 243	
Matara Fort 243 · Star Fort 243 · Weherehena-Tempel 244	
Dondra, die zerstörte „Stadt der Götter“ 245	
Sehenswertes in Richtung Osten	247
Dickwella 247	
Tangalle 248	
Hambantota 252	
Tissamaharama 254	
Bundala National Park 256	
Yala National Park 257	
Kirinda 259	
Kataragama	260
Wallfahrtsort Kataragama 260	
Kataragama zwischen Geschichte und Legenden 261	
Festlichkeiten 262	

7. KANDY UND DAS ZENTRALE BERGLAND **264**

Überblick	265
Kandy und Umgebung	268
Zwischen Colombo und Kandy	268
Das Elefanten-Waisenhaus von Pinnawala 268	
Anreise Pinnawala 269	
Mawanella 269	
Kandy – die schönste Königsstadt	270
Überblick 270	
Redaktionstipps 271	
Geschichte Kandys 271	

Sehenswürdigkeiten 274	
Der Tempel des Zahns 274 · Audienzhalle 278 · Raja Tusker Museum 278 · National Museum Kandy 278 · World Buddhist Museum 279 · Natha Devale 279 · Maha Vishnu Devale 280 · Bahiravakanda Buddha 280 · St. Paul Church 281 · Pattini Devale 281 · Kataragama Devale 281 · Der Kandy-See 282 · Sri Selva Vinayagar Kovil 283 · Asgiriya-Kloster 283	
Die Umgebung von Kandy	288
Peradeniya Royal Botanical Gardens 288	
Botanische Höhepunkte 289	
Die Tempel von Gadaladeniya 291	
Embekke Devale 291 · Lankatilaka Vihara 291 · Gadaladeniya Vihara 291	
Victoria-Staudamm 292	
Knuckles Range 292	
Mahiyangana 293	
Das Bergland	293
Ratnapura, die „Stadt der Edelsteine“	293
Sehenswürdigkeiten 296	
Maha Saman Devale 296 · Ratnapura National Museum 296 · Ratnapura Gem Bureau/Gem Museum 297	
Sinharaja Forest	298
Udawalawe National Park	299
Auf der Pilgerstraße zum Adam's Peak	300
Avissawella 300	
Karawanella 301	
Kitulgala 301	
Adam's Peak (Sri Pada)	302
Nuwara Eliya (Nureliya)	305
Geschichte 306	
Sehenswertes 307	
Altenglische Hotels 307 · Golfplatz und Pferderennbahn 308 · Villen im englischen Landhausstil und Postamt 308 · Parks 308	
Ausflug zum Botanischen Garten Hakgala 311	
Horton Plains National Park	315
Naturwunder World's End 316	
Haputale	318
Ella	319
Buduruwagala	322
Diyaluma-Wasserfälle	323
8. DAS KULTURELLE DREIECK	324
Überblick	325
Kurunegala und Yapahuwa	325
Kurunegala	325
Redaktionstipps 325	
Yapahuwa 326	

Von Matale nach Polonnaruwa	328
Matale	328
Felsentempel von Aluvihara	328
Nalanda Gedige	330
Dambulla	330
Felsentempel von Dambulla	330
Aukana-Buddha	333
Die Kolossalstatue von Sasseruwa	334
Felsenfestung Sigiriya	334
Geschichte	335
Besichtigung	336
Lustgärten 336 · Wolkenmädchen 337 · Galerie 338 · Löwenpforte 339 · Palast-Plattform 339 · Südtor 339	
Habarana	340
Ritigala	342
Minneriya National Park	343
Minneriya-Seen	343
Kaudulla National Park	343
Die Königsstädte Polonnaruwa und Anuradhapura	344
Polonnaruwa	344
Geschichte	344
Sehenswürdigkeiten	347
Der See des Parakrama 347 · Die Statue Parakrama Bahus I. 347 · Der Palastbezirk König Nissanka Mallas 347 · Die Zitadelle Parakrama Bahus I. 347 · Das königliche Bad 349 · Shivas Tempel Nr. 1 349 · Das Heilige Viereck 349 · Haus des Buddha-Bildnisses 349 · Der runde Reliquienschrein 349 · Das Haus der 60 Reliquien 349 · Das Haus der acht Reliquien 350 · Der Lotosaltar 350 · Das steinerne Buch 350 · Der siebenstöckige Turm 350 · Dagoba der Königin Rupavati 350 · Shivas Tempel Nr. 2 350 · Rankot-Dagoba 351 · Das Juwel Lankas 351 · Milch-Dagoba 351 · Felsentempel 351 · Jetavana-Klosteranlage Tivanka-Tempel 352 · Lotosbad 352	
Maduru Oya National Park	354
Anuradhapura	354
Geschichte	354
Sehenswürdigkeiten	356
Archäologisches Museum 356 · Der Heilige Bodhi-Baum 357 · Der Bronzepalast 358 · Die Ruwanwelisaya Dagoba 358 · Der große Tank 360 · Thuparama Dagoba 361 · Lankarama Dagoba 361 · Die Wächterstele am Edelsteinpalast 361 · Der Halbmondstein am Mahasenapalast 361 · Abhayagiri Dagoba 362 · Samadhi-Buddha-Statuen 362 · Die Doppelteiche 362 · Tempel des Zahns 362 · Jetavana Dagoba 363 · Mirisawetiya Dagoba 363 · Der königliche Garten 364 · Felsenkloster Isurumuniya 364 · Die große Buddha-Statue Sri Sarananda 364	
Tanks rund um Anuradhapura	364
Mihintale – die Geburtsstätte des Buddhismus in Sri Lanka	366
Sehenswürdigkeiten	367

9. DER OSTEN	370
Überblick	371
Redaktionstipps	371
Trincomalee	374
Geschichte	374
Sehenswürdigkeiten	376
Nördlich von Trincomalee	380
Uppuveli und Nilaveli	380
Uppuveli	381
Nilaveli	382
Südlich von Trincomalee	387
Passikudah und Kalkudah	387
Batticaloa	389
Sehenswürdigkeiten	391
Gal Oya National Park	394
Arugam Bay und Pottuvil	394
Lahugala Kitulana National Park	399
Südlich von Arugam Bay	399
10. DER NORDEN	400
Überblick	401
Redaktionstipps	401
Sehenswertes	406
Vavuniya	406
Madhu	406
Insel Mannar	407
Kilinochchi	408
Die Jaffna-Halbinsel	411
Jaffna	411
Nördlich von Jaffna	417
Point Pedro	417
Inseln vor Jaffna	418
ANHANG	420
Ayurveda-Spezial	421
Literaturverzeichnis	425
Stichwortverzeichnis	427
Bildnachweis	429