

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
Waldfarten	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
Gottheiten	87 · Die wichtigsten hinduistischen Heiligtümer
Der Buddhismus	87
Gautama Buddhas Leben und Wirken	87 · Die Lehre Gautama Buddhas
Entwicklung	92 · Der Volksbuddhismus in Sri Lanka
Der Islam	94
Mohammeds Leben und Wirken	94 · Lehre des Islam
des Islam	95 · Spaltung in Sunniten und Schiiten
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
Buddha-Statuen	104 · Steinthrone
Stilelemente von Kultbauten	104
Wächterstelen	105 · Mondsteine
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
Koggoda 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	
Welligama 236	
Mirissa 239	
Matara 243	
Matara Fort 243 · Star Fort 243 · Weherahena-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	308 · 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. I 349 · Das Heilige Vierdeck 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-Sta- tuen 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
<hr/>	
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
<hr/>	
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
<hr/>	
Ayurveda-Spezial	421
Literaturverzeichnis	425
Stichwortverzeichnis	427
Bildnachweis	429