

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Sri Lanka – Die Vorschau | 10 |
| Die Highlights | 14 |
| Reiserouten | 16 |
| Baden, Surfen, Tauchen | 18 |
| Ayurveda und Wellness | 20 |
| Die Nationalparks | 22 |
| Kunst und Kultur | 24 |
| Sri Lanka – Hintergründe & Infos | 26 |
| Landschaft und Geologie | 28 |
| Pflanzen und Tiere | 31 |
| Geschichte | 37 |
| Vor- und Frühgeschichte | 38 |
| Die Ankunft indoarischer und dravidischer Siedler | 38 |
| Das buddhistische Königreich von Anuradhapura | 39 |
| Chola-Intermezzo und singhalesische Renaissance | 40 |
| Politischer Zerfall in der frühen Neuzeit | 41 |
| Portugiesen und Holländer | 42 |
| Ceylon als Teil des britischen Empire | 44 |
| Unabhängigkeit im 20. Jh. | 45 |
| Der sri-lankische Bürgerkrieg | 47 |
| Ausblick | 49 |
| Politik und Verwaltung | 50 |
| Gesellschaft und Bevölkerung | 51 |
| Singhalesen | 51 |
| Tamilen | 53 |
| Sri-lankische Muslime (Moors) | 53 |
| Burgher | 54 |
| Vedda | 54 |
| Religionen | 55 |
| Der Buddhismus | 56 |
| Der Hinduismus | 58 |
| Der Islam | 60 |
| Das Christentum | 61 |
| Kunst und Kultur | 62 |
| Buddhistische Kunst | 63 |
| Hinduistische Kunst | 65 |
| Musik und Tanz | 67 |
| Literatur und Film | 69 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Wirtschaft und Tourismus | 72 |
|---------------------------------|-----------|

| | |
|----------------------------------------|-----------|
| Ayurveda – das Wissen vom Leben | 73 |
|----------------------------------------|-----------|

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Reisepraktisches von A bis Z | 76 |
|-------------------------------------|-----------|

| | | | |
|-------------------------------|----|-----------------------------|-----|
| Adressen | 76 | Sport und Aktivitäten | 99 |
| Anreise | 76 | Bootstouren | 100 |
| Botschaften / | | Elefantenreiten | 100 |
| Diplomatische Vertretungen | 77 | Golf | 100 |
| Einkaufen | 78 | Kricket | 101 |
| Ceylon-Tee | 79 | Rafting | 101 |
| Edelsteine | 79 | Wandern | 101 |
| Kosmetika / Ayurveda-Produkte | 80 | Yoga und Meditation | 102 |
| Kräuter und Gewürze | 80 | Sprache | 103 |
| Textilien/Kunsthandwerk | 80 | Strom | 103 |
| Essen und Trinken | 81 | Telefonieren | 103 |
| Obst und Gemüse | 82 | Trinkgeld | 104 |
| Gewürze | 83 | Übernachten | 104 |
| Getränke | 83 | Ayurveda-Resorts | 106 |
| Restaurants, Cafés | | Privatunterkünfte/Homestays | 106 |
| und Snackbars | 84 | Jugendherbergen/Hostels | 106 |
| Feste / Feiertage | 85 | Rest Houses | 106 |
| Fotografieren | 88 | Ferien villen | 107 |
| Geld / Währung | 88 | Zimmerbuchung | 107 |
| Gesundheit und Vorsorge | 89 | Unterwegs in Sri Lanka | 108 |
| Internet/WLAN | 91 | Unterwegs mit dem Flugzeug | 109 |
| Klima und Reisezeit | 91 | Unterwegs mit dem Mietwagen | 109 |
| Maße | 93 | Unterwegs mit Mietwagen und | |
| Nachtleben | 94 | Chauffeur | 110 |
| Pauschalurlaub | 94 | Unterwegs mit der Bahn | 111 |
| Post | 95 | Unterwegs mit dem Bus | 114 |
| Preisniveau | 95 | Unterwegs mit Taxi und | |
| Reiseliteratur | 96 | Three Wheeler (Tuk-Tuk) | 115 |
| Sicherheit auf Reisen / | | Unterwegs mit Motorrad | |
| Kriminalität | 97 | oder Scooter | 116 |
| Frauen unterwegs | 98 | Unterwegs mit dem Fahrrad | 116 |
| Schwule und Lesben | | Verhaltensregeln | 117 |
| unterwegs | 99 | Visum | 118 |
| | | Zeitumstellung | 118 |
| | | Zollbestimmungen | 119 |

Sri Lanka – Reiseziele 120

Colombo und der Westen 122

Colombo 123

Von Colombo nach Kandy 149

Die Küste nördlich von Colombo 150

| | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| Negombo | 151 | Kalpitiya und die | |
| Waikkal | 159 | Puttalam-Lagune | 167 |
| Marawila und Mahawewa | 161 | Wilpattu-Nationalpark | 171 |
| Chilaw | 162 | | |

Der Süden 172

Die Küste von Colombo bis Tangalle 174

| | | | |
|----------------------|-----|-------------------|-----|
| Kalutara und Wadduwa | 175 | Koggala, Ahangama | |
| Beruwela | 177 | und Midigama | 217 |
| Bentota-Aluthgama | 183 | Weligama | 221 |
| Ambalangoda | 191 | Mirissa | 226 |
| Hikkaduwa | 193 | Matara | 230 |
| Galle | 202 | Dikwella | 236 |
| Unawatuna | 211 | Tangalle | 238 |

Nationalparks im tiefen Süden _____ 242

| | | | |
|---------------------------|-----|--------------------------|-----|
| Hambantota | 243 | Yala-Nationalpark | 256 |
| Bundala-Nationalpark | 244 | Uda-Walawe-Nationalpark | 258 |
| Tissamaharama und Kirinda | 245 | Sinharaja Forest Reserve | 259 |
| Kataragama | 251 | | |

Die Ostküste _____ 262

| | | | |
|---------------------|-----|-------------------------|-----|
| Monaragala | 265 | Kalkudah und Passekudah | 278 |
| Arugam Bay | 266 | Trincomalee | 280 |
| Kumana-Nationalpark | 271 | Nilaveli | 288 |
| Batticaloa | 272 | | |

Der Norden _____ 290

| | | | |
|--------------------------|-----|------------------|-----|
| Die Halbinsel von Jaffna | 293 | Die Insel Mannar | 304 |
|--------------------------|-----|------------------|-----|

Das kulturelle Dreieck und Hochland _____ 308

Die Königsstädte im Norden _____ 311

| | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------------|-----|
| Anuradhapura | 311 | Die Nationalparks im Norden | 334 |
| Yapahuwa | 330 | Polonnaruwa | 335 |
| Habarana und Umgebung | 332 | Sigiriya | 345 |
| | | Dambulla | 352 |

Kandy und Umgebung _____ 357

| | | | |
|-------------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| Kurunegala und Umgebung | 358 | Die Knöchelberge (Knuckles Range) | 379 |
| Matale | 361 | Mahiyangana | 381 |
| Kandy | 363 | | |

Das Hochland im Süden _____ 385

| | | | |
|---------------------------------------------|-----|------------------------|-----|
| Kitulgala | 386 | Haputale | 400 |
| Hatton und Dickoya | 387 | Bandarawela | 402 |
| Dalhousie und der Adam's Peak (Sri Pada) | 388 | Ella | 403 |
| Nuwara Eliya | 391 | Badulla und Umgebung | 412 |
| Nationalpark Horton Plains | 398 | Wellawaya und Umgebung | 414 |
| | | Ratnapura | 416 |

Register _____ 422