

## Sri Lanka – Die Vorschau

---

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

<b>Wirtschaft und Tourismus</b>	<b>72</b>		
<b>Ayurveda – das Wissen vom Leben</b>	<b>73</b>		
<b>Reisepraktisches von A bis Z</b>	<b>76</b>		
Adressen	76	Sport und Aktivitäten	99
Anreise	76	Bootstouren	100
Botschaften / Diplomatische Vertretungen	77	Elefantenreiten	100
Einkaufen	78	Golf	100
Ceylon-Tee	79	Kricket	101
Edelsteine	79	Rafting	101
Kosmetika /Ayurveda-Produkte	80	Wandern	101
Kräuter und Gewürze	80	Yoga und Meditation	102
Textilien/Kunsthandwerk	80	Sprache	103
Essen und Trinken	81	Strom	103
Obst und Gemüse	82	Telefonieren	103
Gewürze	83	Trinkgeld	104
Getränke	83	Übernachten	104
Restaurants, Cafés und Snackbars	84	Ayurveda-Resorts	106
Feste / Feiertage	85	Privatunterkünfte/Homestays	106
Fotografieren	88	Jugendherbergen/Hostels	106
Geld /Währung	88	Rest Houses	106
Gesundheit und Vorsorge	89	Ferienvillen	107
Internet /WLAN	91	Zimmerbuchung	107
Klima und Reisezeit	91	Unterwegs in Sri Lanka	108
Maße	93	Unterwegs mit dem Flugzeug	109
Nachtleben	94	Unterwegs mit dem Mietwagen	109
Pauschalurlaub	94	Unterwegs mit Mietwagen und Chauffeur	110
Post	95	Unterwegs mit der Bahn	111
Preisniveau	95	Unterwegs mit dem Bus	114
Reiseliteratur	96	Unterwegs mit Taxi und Three Wheeler (Tuk-Tuk)	115
Sicherheit auf Reisen / Kriminalität	97	Unterwegs mit Motorrad oder Scooter	116
Frauen unterwegs	98	Unterwegs mit dem Fahrrad	116
Schwule und Lesben unterwegs	99	Verhaltensregeln	117
		Visum	118
		Zeitumstellung	118
		Zollbestimmungen	119

<b>Sri Lanka – Reiseziele</b>	<b>120</b>	
<b>Colombo und der Westen</b>	<b>122</b>	
Colombo	123	
Von Colombo nach Kandy	149	
<b>Die Küste nördlich von Colombo</b>	<b>150</b>	
Negombo	151	Kalpitiya und die
Waikkal	159	Puttalam-Lagune
Marawila und Mahawewa	161	Wilpattu-Nationalpark
Chilaw	162	
<b>Der Süden</b>	<b>172</b>	
<b>Die Küste von Colombo bis Tangalle</b>	<b>174</b>	
Kalutara und Wadduwa	175	Koggala, Ahangama
Beruwela	177	und Midigama
Bentota-Aluthgama	183	Weligama
Ambalangoda	191	Mirissa
Hikkaduwa	193	Matara
Galle	202	Dikwella
Unawatuna	211	Tangalle

<b>Nationalparks im tiefen Süden</b>		<b>242</b>	
Hambantota	243	Yala-Nationalpark	256
Bundala-Nationalpark	244	Uda-Walawe-Nationalpark	258
Tissamaharama und Kirinda	245	Sinharaja Forest Reserve	259
Kataragama	251		
<b>Die Ostküste</b>		<b>262</b>	
Monaragala	265	Kalkudah und Passekudah	278
Arugam Bay	266	Trincomalee	280
Kumana-Nationalpark	271	Nilaveli	288
Batticaloa	272		
<b>Der Norden</b>		<b>290</b>	
Die Halbinsel von Jaffna	293	Die Insel Mannar	304
<b>Das kulturelle Dreieck und Hochland</b>		<b>308</b>	
<b>Die Königsstädte im Norden</b>		<b>311</b>	
Anuradhapura	311	Die Nationalparks im Norden	334
Yapahuwa	330	Polonnaruwa	335
Habarana und Umgebung	332	Sigiriya	345
		Dambulla	352
<b>Kandy und Umgebung</b>		<b>357</b>	
Kurunegala und Umgebung	358	Die Knöchelberge (Knuckles Range)	379
Matale	361	Mahiyangana	381
Kandy	363		
<b>Das Hochland im Süden</b>		<b>385</b>	
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
<b>Register</b>		<b>422</b>	