

# Inhalt

Schnellüberblick	6
Perle im Indischen Ozean	8
Lieblingsorte	10

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	14
Wetter und Reisezeit	16
Rundreisen planen	18
Anreise und Verkehrsmittel	21
Übernachten	25
Essen und Trinken	28
Aktivurlaub, Sport und Wellness	32
Feste und Unterhaltung	35
Reiseinfos von A bis Z	38

## Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Sri Lanka	46
Geschichte im Überblick	48
<b>Insel des Erleuchteten – Buddhismus in Sri Lanka</b>	52
<b>Die schillernde Götterwelt des Hinduismus</b>	56
<b>Minderheit mit Selbstbewusstsein – die Tamilen</b>	59
<b>Kleine Insel, große Vielfalt – Flora und Fauna</b>	61
<b>Die grauen Riesen – Sri Lankas Elefanten</b>	64
<b>Kleine Geschichte des Tees</b>	67
<b>Palmen für alle Fälle</b>	70
<b>Armada unter Wasser</b>	72
<b>Bis auf den letzten Tropfen – Sri Lankas Bewässerungssystem</b>	74
<b>Ayurveda – altes Wissen vom langen Leben</b>	76

<b>Architekt der Sinne – Geoffrey Bawa</b>	<b>80</b>
<b>Das Hotel und sein Dorf</b>	<b>82</b>

## Unterwegs in Sri Lanka

<b>Colombo und Umgebung</b>	<b>86</b>
Metropole mit vielen Gesichtern	88
Colombo	88
Östlich von Colombo	106
<b>Die Westküste</b>	<b>108</b>
Nördlich von Colombo	111
Von Colombo nach Negombo · Negombo	111
Von Negombo bis Puttalam	114
Halbinsel Kalpitiya	115
Wilpattu National Park	118
Südlich von Colombo	119
Mount Lavinia	119
Wadduwa und Kalutara	119
Beruwela und Alutgama	121
Bentota und Umgebung	126
Ahungalla	127
Ambalangoda und Umgebung	129
Hikkaduwa	130
Dodanduwa	132
<b>Der Süden</b>	<b>134</b>
Welterbestadt, Bilderbuchstrände und Naturparadiese	136
Galle	137
Unawatuna und Umgebung	146
Von Unawatuna bis Midigama	150
Weligama	152
Mirissa	153
Matara	154
Von Matara nach Tangalla	156
Tangalla und Umgebung	157
Hambantota · Bundala National Park	160
Tissamaharama	161
Yala West (Ruhuna) National Park	161
Kataragama	163

# Inhalt

<b>Kulturelles Dreieck</b>	164
Im Land der Könige	166
Kurunegala	166
Yapahuwa	167
Anuradhapura	170
Mihintale	176
Aukana Buddha und Sasseruwa Buddha	178
Minneriya und Kaudulla National Parks	179
Medirigiriya · Polonnaruwa	182
Dimbulagala	188
Sigiriya	189
Dambulla	193
Nalanda Gedige	195
Matale und Umgebung	196
<b>Kandy und das Hochland</b>	198
Land der 1000 Berge	200
Kandy	200
Die Umgebung von Kandy	210
Kitulgala	216
Dickoya	217
Dalhousie	220
Von Kandy nach Nuwara Eliya	220
Nuwara Eliya und Umgebung	221
Haputale	231
Bandarawela und Umgebung	232
Ella und Umgebung	233
Badulla und Umgebung	237
Ratnapura	238
Sinharaja Forest Reserve	239
Uda Walawe National Park	241
<b>Die Ostküste</b>	242
Aufbruch Ost	244
Trincomalee	244
Die Umgebung von Trincomalee	247
Nilaveli	249
Tiriyai	250
Passekudah und Kalkudah	251
Batticaloa	253
Arugam Bay	255
Lahugala-Kitulana National Park	259
<b>Der Norden</b>	262
Der wiederentdeckte Norden	264
Mannar Island	264

<b>Halbinsel Jaffna</b>	<b>266</b>
<b>Inseln in der Palk Strait</b>	<b>276</b>
<b>Sprachführer</b>	<b>278</b>
<b>Kulinarisches Lexikon</b>	<b>282</b>
<b>Register</b>	<b>284</b>
<b>Abbildungsnachweis/Impressum</b>	<b>288</b>

## Auf Entdeckungstour

<b>Viertel der Vielfalt – die multikulturelle Pettah</b>	<b>92</b>
<b>Auf Flippers Spuren – Halbinsel Kalpitiya</b>	<b>116</b>
<b>Galle – Spaziergang auf dem Wall</b>	<b>142</b>
<b>Arankele und Ridi Vihara – unbekannte Einsiedeleien</b>	<b>168</b>
<b>Polonnaruwa – per Drahtesel zu Affen und Ruinen</b>	<b>186</b>
<b>Mit der Bahn ins Hochland</b>	<b>214</b>
<b>Auf Pilgers Pfaden zum Adam's Peak</b>	<b>222</b>
<b>Horton Plains – Wandern bis ans Ende der Welt</b>	<b>228</b>
<b>Auf Pilgerpfaden ins Vogelparadies – Kumana National Park</b>	<b>260</b>
<b>Besuch bei den Göttern im Norden der Halbinsel Jaffna</b>	<b>274</b>

## Karten und Pläne

<b>Colombo Fort/Pettah</b>	<b>90</b>
<b>Colombo</b>	<b>96</b>
<b>Galle</b>	<b>139</b>
<b>Anuradhapura</b>	<b>172</b>
<b>Mihintale</b>	<b>177</b>
<b>Polonnaruwa</b>	<b>185</b>
<b>Sigiriya</b>	<b>193</b>
<b>Kandy</b>	<b>202</b>
<b>Nuwara Eliya</b>	<b>225</b>
<b>Horton Plains</b>	<b>230</b>
<b>Jaffna</b>	<b>270</b>

► Dieses Symbol im Buch verweist auf die Extra-Reisekarte Sri Lanka