

Vorwort	9
Hinweise zur Benutzung	10
Zeichenlegende	11
Entfernungstabelle	12
Das Wichtigste in Kürze	13
Land und Leute	16
Tadschikistan im Überblick	18
Landschaft und Natur	19
Gewässer und Gletscher	20
Klima und Reisezeit	21
Flora	22
Die Ebenen	23
Die Hochgebirgsregionen	25
Fauna	26
Umweltprobleme	31
Geschichte	31
Die Anfänge	32
Die Eroberungen durch die Araber, Türken, Mongolen und das Emirats von Bucharas	33
Sowjetische Zeit	34
Unabhängigkeit und Bürgerkrieg	36
Frieden und neue Wirtschaftszweige	39
Tadschikistan im 21. Jahrhundert	40
Politisches System in Theorie und Praxis	42
Administrative Gliederung	43
Wirtschaft	44
Bevölkerung und Kultur	47
Religionen und Minderheiten	49
Städtebau und Architektur	50
Volkskunst	52
Sprache	53
Literatur	55
Musik	56
Bräuche	59
Feste	61
Die heiligen Stätten	64
Die tadschikische Küche	66

Zentraltadschikistan	72
Dušanbe	74
Den Rudaki-Prospekt entlang	74
Der Grüne Basar	79
Mit der Seilbahn zum Siegespark	79
Museen	80
Dušanbe-Informationen	82
 Die Umgebung von Dušanbe	96
Die Festung Hissar	96
Ausflüge in die Varzobschlucht	98
Romit und die heißen Quellen	100
Nurek	101
Das Karatagtal	102
 Das Rašttal	104
Obi Garm	104
Wasserkraftwerk Rogun	106
Garm	106
Džirgatal	107
 Der Pamir	110
 Das Dach der Welt	112
Reisen im Pamir	121
Wandern im Pamir	125
 Chorog	126
Die Umgebung von Chorog	131
Der Botanische Garten	131
Das Bartangtal	133
Chuf	134
Die Seitentäler des Šochdaratals	134
Weitere Wandergebiete	
im Westpamir	137
Von Chorog nach Iškašim	137
 Iškašim	143
Der Vachan-Korridor	146
Namadgut	146
Festung Jamčun und	
Quelle Bibi Fatima	146
Jamg	147
Vrang	147
Die heiße Quelle von Širgin	148

Zong und Hisor	148
Langar	148
Der Pamirhighway von Chorog bis Murgab	149
Murgab	152
Die Umgebung von Murgab	156
Die heiße Quelle Eli Su	156
Die Felsenmalereien von Šachty	157
Karakul, Meteoriteneinschlag und Kök Jar	157
Von Murgab nach Oš	158
Das Zerafšantal	162
Das Land der Berge	164
Wandern im Zerafšantal	168
Ajni	159
Die Seen im östlichen Fangebirge	171
Iskanderkul	172
Die Alaudin-Seen	173
Das Jagnobtal	174
Pendžikent	179
Ein Rundgang	180
Die Alte Stadt Pendžikent	183
Die Ausgrabungen von Zerazm	184
Die Umgebung von Pendžikent	185
Die Sieben Seen	185
Von den Sieben Seen zu den Kuli-Kalon-Seen	187
Die Südroute zum Iskanderkul	187
Pandžrud	187
Gorno-Mača – das obere Zerafšantal	189
Vešab	189
Weitere Ziele in der Region	191
Der Norden	192
Das Tal des Syrdarja	194
Chudžand	197
Stadtrundgang	199
Die Umgebung von Chudžand	204

Kajrakkum-Stausee	204
Der Palast von Arbob	205
Tabošar	206
Istarafšan	208

Der Süden	210
Baumwolle und Festungen	212

Kurgan-Tjube	214
Andžina Tepe	214
Die 44 Quellen	215
Die Medrese Chodča Mašad	217
Schutzgebiet Tigrovaja Balka	217
Tacht-i Sangin	221

Kuljab	222
Ein Rundgang	223

Sprachführer	226
---------------------	-----

Reisetipps von A bis Z	235
-------------------------------	-----

Glossar	252
Literatur	253
Tadschikistan im Internet	255
Über die Autorin, Danksagung	257
Ortsregister	258
Personen- und Sachregister	262
Bildnachweis	266
Kartenlegende und -register	276

Essays

Die Vogelwelt von Tadschikistan	28
Ein Gespräch mit Daler Nazarov	58
Rezepte	71
Dušanbe-Chudžand – Eine Reise mit dem Zug	94
Der Gesandte des Aga Khan	119
Den Pamirhighway entlang. Einmal von Chorog nach Dušanbe	139
Ein Tag auf der Hochweide	159
Geschichte der Jagnobi	176
Die Deutschen in Tadschikistan	207
Wildtiere und Möglichkeiten ihrer Beobachtung	219