

Vorwort	9
Hinweise zur Benutzung	10
Zeichenlegende	11
Entfernungstabelle	12
Das Wichtigste in Kürze	13
<b>Land und Leute</b>	16
Tadschikistan im Überblick	18
<b>Landschaft und Natur</b>	19
Gewässer und Gletscher	20
Klima und Reisezeit	21
Flora	22
Die Ebenen	23
Die Hochgebirgsregionen	25
Fauna	26
Umweltprobleme	31
<b>Geschichte</b>	31
Die Anfänge	32
Die Eroberungen durch die Araber, Türken, Mongolen und das Emirat von Buchara	33
Sowjetische Zeit	34
Unabhängigkeit und Bürgerkrieg	36
Frieden und neue Wirtschafts- zweige	39
<b>Tadschikistan im 21. Jahrhundert</b>	40
Politisches System in Theorie und Praxis	42
Administrative Gliederung	43
Wirtschaft	44
<b>Bevölkerung und Kultur</b>	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

---

<b>Zentraltadschikistan</b>	
Dušanbe	72
Den Rudaki-Prospekt entlang	74
Der Grüne Basar	79
Mit der Seilbahn zum Siegespark	79
Museen	80
Dušanbe-Informationen	82
<b>Die Umgebung von Dušanbe</b>	96
Die Festung Hissar	96
Ausflüge in die Varzobschlucht	98
Romit und die heißen Quellen	100
Nurek	101
Das Karatagtal	102
<b>Das Rašttał</b>	104
Obi Garm	104
Wasserkraftwerk Rogun	106
Garm	106
Džirgatal	107
<b>Der Pamir</b>	110
<b>Das Dach der Welt</b>	112
Reisen im Pamir	121
Wandern im Pamir	125
<b>Chorog</b>	126
Die Umgebung von Chorog	131
Der Botanische Garten	131
Das Bartangtal	133
Chuf	134
Die Seitentäler des Šočdaratals	134
Weitere Wandergebiete	
im Westpamir	137
Von Chorog nach Iškašim	137
<b>Iškašim</b>	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
<b>Murgab</b>	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
<b>Das Zerafšantal</b>	162
Das Land der Berge	164
Wandern im Zerafšantal	168
Ajni	159
<b>Die Seen im östlichen Fangebirge</b>	171
Iskanderkul	172
Die Alaudin-Seen	173
Das Jagnobtal	174
<b>Pendžikent</b>	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
<b>Gorno-Mača – das obere Zerafšantal</b>	189
Vešab	189
Weitere Ziele in der Region	191
<b>Der Norden</b>	192
Das Tal des Syrdarja	194
<b>Chudžand</b>	197
Stadtrundgang	199
Die Umgebung von Chudžand	204

---

Kajrakkum-Stausee	204
Der Palast von Arbob	205
Tabošar	206
Istarafšan	208
<b>Der Süden</b>	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
<b>Sprachführer</b>	226
<b>Reisetipps von A bis Z</b>	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
<b>Essays</b>	
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