

| | |
|--|---------------|
| Vorwort | 13 |
| Hinweise zur Benutzung | 14 |
| Zeichenlegende | 15 |
| Das Wichtigste in Kürze | 15 |
| Nepals Höhepunkte | 17 |
| Entfernungstabelle | 19 |
| Land und Leute | 20 |
| Nepal im Überblick | 22 |
| Geographie | 23 |
| Die Entstehung des Himalaya | 23 |
| Die Ebenen des Terai | 26 |
| Das mittlere Hügelland | 26 |
| Das Hochgebirge – der hohe Himalaya | 27 |
| Die wichtigsten Städte | 28 |
| Nationalparks und Reservate | 29 |
| Pflanzen und Tiere | 33 |
| Pflanzen – die grüne Vielfalt | 33 |
| Tiere – von Affe bis Ziege | 38 |
| Geschichte und Gegenwart | 47 |
| Die Legende | 47 |
| Frühe Geschichte | 47 |
| Königreiche und Fürstentümer | 49 |
| Das Königreich Nepal | 53 |
| Nepal bis 1972 | 54 |
| König Birendra | 56 |
| Die Demokratische Bundesrepublik Nepal bis heute | 61 |
| Politik und Wirtschaft heute | 64 |
| Die Völker und Kasten Nepals | 69 |
| Indigene Völker | 69 |
| Bahun und Chhetri | 70 |
| Magar | 72 |
| Tharu | 73 |
| Newar | 75 |
| Tamang | 75 |
| Rai | 76 |
| Limbu | 77 |
| Sherpas | 78 |
| Thakali | 79 |

| | |
|---|------------|
| Dolpas | 80 |
| Satar | 81 |
| Raute | 81 |
| Sprachen in Nepal | 82 |
| Religionen | 84 |
| Berge – Sitz der Götter | 84 |
| Hinduismus | 87 |
| Buddhismus | 93 |
| Andere Religionen | 97 |
| Kunst und Kultur | 98 |
| Architektur | 98 |
| Skulpturen aus Holz, Stein und Metall | 102 |
| Malerei | 103 |
| Musik und Tanz | 103 |
| Literatur | 105 |
| Die nepalesische Küche | 105 |
| Die wichtigsten Feste und Feiertage | 110 |
| Trekking und Bergsteigen | 116 |
| Die Geschichte des Bergsteigens | 118 |
| Die Entwicklung des Trekkings | 120 |
| Trekking in Nepal | 125 |
| Individuelles Trekking | 126 |
| Organisiertes Trekking | 126 |
| Trekkinggebiete | 127 |
| Nationalpark- und Trekking- permit-Gebühren | 128 |
| Trekkinggipfel | 132 |
| Hinweise zum Trekking und zum Verhalten im Hochgebirge | 134 |
| Vor der Reise | 134 |
| Essen und Trinken | 137 |
| Auf dem Weg | 137 |
| In großen Höhen | 139 |
| Höhenkrankheit | 142 |
| Ausrüstung | 144 |
| Übersicht über die im Buch beschriebenen Trekkingtouren | 146 |
| Erklärung der Schwierigkeiten | 148 |

| | |
|--|------------|
| Das Kathmandu-Tal | 150 |
| Kathmandu | 152 |
| Die Geschichte Kathmandus | 152 |
| Thamel, das Touristenviertel | 154 |
| Sehenswürdigkeiten in der Altstadt | 158 |
| Durbar Square | 160 |
| Freak Street und New Road | 164 |
| Kantipath und Durbar Marg | 164 |
| Chhauni-Museum | 166 |
| Swayambhunath | 167 |
| Der Garten von Balaju | 169 |
| Boudhanath | 169 |
| Pashupatinath | 175 |
| Kathmandu-Informationen | 177 |
| Allgemeines | 177 |
| Anreise | 178 |
| Unterwegs in Kathmandu | 179 |
| Unterkunft | 179 |
| Gastronomie | 183 |
| Kultur | 185 |
| Einkaufen | 185 |
| Medizinische Versorgung | 188 |
| Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Tal | 189 |
| Patan | 189 |
| Nagarjun | 194 |
| Budhanilkantha | 197 |
| Shivapuri-Nagarjun-Nationalpark | 197 |
| Changu Narayan | 199 |
| Nagarkot | 201 |
| Dhulikel | 201 |
| Namobuddha | 203 |
| Bhaktapur | 203 |
| Wanderungen und Trekkingtouren im Kathmandu-Tal | 208 |
| Wanderung auf den Shivapuri | 211 |
| Budhanilkantha-Shivapuri- Chisopani-Nagarkot | 211 |
| Nagarkot-Banepa | 212 |
| Changu Narayan-Nagarkot | 213 |

| | |
|---|-----|
| Zentralnepal | 214 |
| Bevölkerung | 216 |
| Städte in Zentralnepal | 220 |
| Nuwakot | 220 |
| Daman | 223 |
| Janakpur | 223 |
| Nationalparks in Zentralnepal | 227 |
| Langtang-Nationalpark | 227 |
| Gaurishankar Conservation Area | 228 |
| Chitwan-Nationalpark | 230 |
| Parsa Wildlife Reserve | 233 |
| Trekkingtouren in Zentralnepal | 234 |
| Chepanghill-Trek | 234 |
| Eine Runde im Ganesh Himal | 235 |
| Durch das Helambu zum Gosainkund-See | 237 |
| Die kleine Helambu-Runde | 239 |
| Im Langtang-Tal | 240 |
| Von Jiri nach Lukla | 241 |
| Vom Rolwaling in das Solukhumbu | 243 |
| Weitere Routen | 244 |
| Der Osten | 246 |
| Städte in Ostnepal | 250 |
| Biratnagar | 250 |
| Dharan | 251 |
| Hile | 252 |
| Ilam | 253 |
| Kakadbhitta | 254 |
| Schutzgebiete in Ostnepal | 255 |
| Sagarmatha-Nationalpark | 255 |
| Makalu-Barun-Nationalpark | 257 |
| Kanchenjunga Conservation Area | 259 |
| Koshi Tappu Wildlife Reserve | 262 |
| Trekkingtouren in Ostnepal | 263 |
| Kurzer Everest-Trek | 264 |
| Zum Mount-Everest-Basislager | 265 |

| | |
|---|---------|
| Hinku und Hunku | 269 |
| Milke-Danda-Trek | 270 |
| In das Makalu-Basislager | 272 |
| Unbekanntes Gebirge zwischen Makalu und Kanchenjunga | 273 |
| Zum Kanchenjunga-Basislager Nord | 275 |
| Über die Eispässe vom Makalu zum Everest | 277 |
| Weitere Routen | 278 |
| Der Great Himalaya Trail | 278 |
| Pokhara und Umgebung | 282 |
| Pokhara | 284 |
| Geschichte Pokharas | 285 |
| Sehenswürdigkeiten | 287 |
| Ausflüge in die Umgebung | 291 |
| Phewa-See, World Peace Stupa und Devi's Falls | 291 |
| Die Dörfer der Exil-Tibeter | 291 |
| Um den Phewa-See | 293 |
| Bat's Cave und Mahendra Cave | 293 |
| Sarangkot | 293 |
| Kanun Danda | 294 |
| Begnas-See und Rupa-See | 294 |
| Trekking in der Nähe von Pokhara | 297 |
| Panchase-Trek | 297 |
| Gurung-Kultur-Trek | 298 |
| Royal Trek | 299 |
| Jomsom-Poon Hill-Pokhara | 301 |
| Ghachowk-Trek | 302 |
| Annapurna-Basislager-Trek | 303 |
| Besteigung des Mardi Himal | 305 |
| Andere Aktivitäten in und um Pokhara | 305 |
| Der Westen | 308 |
| Städte im Westen | 311 |
| Tansen | 311 |
| Bandipur | 314 |
| Lumbini | 317 |
| Gorkha | 323 |

| | |
|--|----------------|
| Schutzgebiete im Westen | 327 |
| Annapurna Conservation Area | 327 |
| Mustang Conservation Area | 329 |
| Manaslu Conservation Area | 332 |
| Trekkingtouren im Westen | 334 |
| Pokhara–Dhorpatan–Tansen | 334 |
| Durch den Lamjung Himal | 335 |
| Durch das ›Königreich‹ Mustang | 337 |
| Um die Annapurna | 341 |
| Um den Dhaulagiri | 344 |
| Um den Manaslu | 346 |
| Weitere Trekkingrouten | 348 |
| Der mittlere Westen | 350 |
| Im mittleren Westen | 352 |
| Städte im mittleren Westen | 354 |
| Nepalgunj | 354 |
| Jumla | 357 |
| Nationalparks im mittleren Westen | 358 |
| Rara-Nationalpark | 358 |
| Shey-Phoksundo-Nationalpark | 358 |
| Dhorpatan Hunting Reserve | 363 |
| Bardia-Nationalpark | 364 |
| Banke-Nationalpark | 366 |
| Blackbuck Conservation Area | 366 |
| Trekking im mittleren Westen | 367 |
| Simikot–Saipal–Simikot | 367 |
| Simikot–Limi-Tal–Simikot | 369 |
| Jumla–Rara-See–Jumla | 372 |
| Jumla–Phoksundo-See–Juphal | 375 |
| Der ferne Westen | 380 |
| Im fernen Westen | 382 |
| Städte im fernen Westen | 384 |
| Mahendranagar | 384 |
| Dhangadhi | 385 |
| Nationalparks im Fernen Westen | 386 |
| Sukla Phanta Wildlife Reserve | 386 |

| | |
|--|-----|
| Khaptad-Nationalpark | 387 |
| Api Nampa Conservation Area | 388 |
| Berge im fernen Westen: Api und Saipal | 389 |
| Trekking im fernen Westen | 390 |
| Zum Api-Basislager | 391 |
| Sprachführer | 393 |
| Reisetipps von A bis Z | 405 |
| Glossar | 422 |
| Nepal im Internet | 426 |
| Literatur | 426 |
| Über den Autor | 428 |
| Danksagung | 428 |
| Ortsregister | 429 |
| Trekkingrouten | 435 |
| Personen- und Sachregister | 436 |
| Bildnachweis | 440 |
| Kartenregister | 456 |
| Essays | |
| Die nepalesischen Schutzgebiete von West nach Ost | 31 |
| Das nepalesische Kastensystem | 91 |
| Momos im Vogtland | 108 |
| Auf dem Riesenrad | 113 |
| Die Schüssel – nach einer wahren Begebenheit | 123 |
| Ballspiele an der Annapurna | 141 |
| Kumari, die lebende Göttin | 163 |
| Sadhus | 176 |
| Hochbetrieb am Tempel | 210 |
| Die Nationalblume | 222 |
| Der Schnee leopard | 261 |
| Wie es immer weitergeht | 267 |
| Im Begnas-See | 296 |
| Siddhartha Gautama – die historische Gestalt | 321 |
| Gurkhas – die Krieger des Himalaya | 325 |
| Der König von Mustang | 340 |
| Der Dolpo Tulku | 362 |
| Egal! Das ist mein Tal – Begeg- nung mit einem Maoisten | 378 |