

# Inhalt

Highlights .....	2
Reiseziele und Routen .....	23
Klima und Reisezeit .....	32
Reisekosten .....	34

Sicherheit .....	67
Sport und Aktivitäten .....	69
Special: Ayurveda – altes Wissen, neues Leben .....	71
Telefon .....	77
Transport .....	77
Übernachtung .....	83
Unterhaltung .....	85
Verhaltenstipps .....	86
Versicherungen .....	89
Visa .....	91
Zeit und Kalender .....	92
Zoll .....	92

## | Traveltipps von A bis Z ..... 35

Anreise .....	36
Botschaften und Konsulate .....	39
Einkaufen .....	40
Essen und Trinken .....	41
Feste und Feiertage .....	46
Fotografieren .....	50
Frauen unterwegs .....	50
Geld .....	51
Gepäck und Ausrüstung .....	54
Gesundheit .....	57
Informationen .....	59
Internet und E-Mail .....	61
Kinder .....	61
Maße und Elektrizität .....	62
Medien .....	63
Meditation .....	64
Öffnungszeiten .....	65
Post .....	66
Reisende mit Behinderungen .....	66
Reiseveranstalter .....	67

## | Land und Leute ..... 93

Land und Geografie .....	94
Flora und Fauna .....	95
Umwelt und Naturschutz .....	99
Bevölkerung .....	102
Geschichte .....	107
Regierung und Politik .....	121
Wirtschaft .....	123
Religion .....	124
Religiöse Kunst und Architektur .....	132
Literatur, Theater, Kunsthandwerk und Film .....	137

Nilaveli .....	452
Tiriyai .....	454
Maduru Oya-Nationalpark .....	454
Kalkudah und Passekudah .....	455
Batticaloa .....	457
Ampara .....	463
Gal Oya-Nationalpark .....	464
Monaragala und Umgebung .....	465
Lahugala Kitulana-Nationalpark .....	468
Pottuvil .....	469
Arugam Bay .....	469
Die Umgebung von Arugam Bay .....	479
Yala East-Nationalpark (Kumana) .....	480

<b>I Anhang .....</b>	<b>499</b>
Sprachführer .....	500
Glossar .....	504
Reisemedizin zum Nachschlagen .....	506
Bücher .....	511
Index .....	514
Mitarbeiter dieser Auflage .....	538
Bildnachweis .....	538
Impressum .....	539
Kartenverzeichnis .....	540

## **I Der Norden..... 481**

Madhu .....	483
Insel Mannar .....	484
Vavuniya .....	485
Jaffna .....	486
Jaffna-Halbinsel .....	495
Die Inseln .....	496

## **I Reiseatlas .....**

**541**