

Wissenswertes über Laos und Kambodscha

Der Bambusvorhang öffnet sich	14
Natur und Umwelt	16
Geografie	16
Klima	17
Die Pflanzenwelt	20
Die Tierwelt	22
Umweltsünden	27
Religion – der Buddhismus	28
Buddha – der Erleuchtete	28
Grundlagen der buddhistischen Lehre	32

Wissenswertes für die Reise

Laos	
Informationsquellen	38
Reise- und Routenplanung	40
Anreise und Verkehr	44
Unterkunft	48
Sport und Aktivurlaub	49
Einkaufen	50
Gut zu wissen	52
Reisekasse und Reisebudget	55
Reisezeit und Reiseausrüstung	57
Gesundheit und Sicherheit	58
Kommunikation	60
Sprachführer	61
Kambodscha	
Informationsquellen	64
Reise- und Routenplanung	66
Anreise und Verkehr	70
Unterkunft	74
Sport und Aktivurlaub	76
Einkaufen	77
Gut zu wissen	78

Reisekasse und Reisebudget	81
Reisezeit und Reiseausrüstung	83
Gesundheit und Sicherheit	84
Kommunikation	87
Sprachführer	88

Laos

Laos – Land zwischen den Zeiten	92
Annäherung an Laos	92
Steckbrief Laos	94
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	96
Zwischen Kommunismus und Kapitalismus	96
Aufbruchstimmung	97
Geschichte	100
Besiedlungsgeschichte	100
Indischer Einfluss	101
Frühe Tai- und Lao-Königreiche	103
Das Reich Lan Xang Hom Khao	104
Drei laotische Teilstaaten	105
Laos unter siamesischer Herrschaft	105
Laos unter französischer Kolonialherrschaft	106
Laos im Zweiten Weltkrieg	107
Laos im Indochinakrieg	108
Laos im Vietnamkrieg	109
Die Demokratische Volksrepublik Laos	112
Zeittafel	114
Gesellschaft und Alltagskultur	116
Bevölkerung · Mosaik der Völker	116
Minderheitenpolitik	120
Der Buddhismus in Laos	121
Laotische Feste und Zeremonien	123
Architektur und Kunst	127
Architektur	127
Bildhauerei und Malerei	132
Musik	133
Tanz und Theater	134
Literatur	134

Essen und Trinken	136
Laos kulinarisch	136
Wo essen?	139
Kulinarisches Lexikon	140

Kapitel 1 Zentrallaos

Auf einen Blick: Zentrallaos	144
Vientiane	146
Hauptstadt im Umbruch	146
Stadtgeschichte	147
Streifzug durch Vientiane	148
Ausflug in südliche Randgebiete	159
 Rundfahrt im Norden von Vientiane	 168
Phou-Khao-Khouay-Nationalpark	168
Zum Nam-Ngum-Stausee	168
Aktiv unterwegs: Mit dem Geländewagen in den	
Phou-Khao-Khouay-Nationalpark	169
Zurück nach Vientiane	171
 Von Vientiane nach Luang Prabang	 172
Vang Vieng	173
Von Vang Vieng in die Berge	179
Abstecher in die Provinz Xayaboury	180
 Luang Prabang und Umgebung	 184
Hort des Buddhismus	184
Stadtgeschichte	185
Die Altstadt von Luang Prabang	186
Heilige Stätten rund um die Altstadt	197
Zum Santi Chedi und nach Ban Phanom	200
Die Umgebung von Luang Prabang	209

Kapitel 2 Nordlaos

Auf einen Blick: Nordlaos	214
Rundreise von Luang Prabang in die Bergregion	216
Oudom Xay	216
Von Oudom Xay nach Pak Beng	219
Von Oudom Xay nach Luang Nam Tha	219
Luang Nam Tha	220
Aktiv unterwegs: Trekking in der Provinz Luang Nam Tha	221

Umgebung von Luang Nam Tha	223
Von Luang Nam Tha nach Houay Xay	223
Aktiv unterwegs: Mit dem Rad durch das Nam-Tha-Tal	224
Muang Sing	226
Von Muang Sing nach Xieng Kok	228
Houay Xay	230
Aktiv unterwegs: Mit dem Slowboat von Houay Xay nach Luang Prabang	232
Von Houay Xay nach Luang Prabang	233
 Von Luang Prabang nach Phongsaly und zurück	 235
Von Luang Prabang nach Nong Khiao	235
Von Nong Khiao nach Phongsaly	236
Phongsaly	238
Von Phongsaly zurück nach Luang Prabang	241
 Von Luang Prabang in die nordöstlichen Provinzen	 242
Von Luang Prabang nach Sam Neua	242
Sam Neua	244
Vieng Xay	245
Von Sam Neua nach Phonsavan	246
Phonsavan	248
Ebene der Tonkrüge	250
Von Phonsavan zur Road 13	252

Kapitel 3 Südlaos

Auf einen Blick: Südlaos	256
Von Vientiane nach Pakxe	258
Von Vientiane nach Thakhek	258
Thakhek	266
Karstlandschaft von Khammouane	268
Aktiv unterwegs: Höhlenexkursionen in der Karstlandschaft von Khammouane	269
That Ing Hang	271
Savannakhet	271
Abstecher zur vietnamesischen Grenze	276
Zwischen Xeno und Pakxe	277
Pakxe	277
 Rundfahrt durch das Bolaven-Plateau	 282
Von Pakxe nach Paksong	282
Zum Wasserfall Katamtok	283
Attapeu	283

Dong Amphan NPA und Xe Pian NPA	284
Von Attapeu nach Pakxe	284
Von Champasak nach Dong Krolor	286
Champasak	286
Wat Phou	287
Von Champasak nach Süden	291
Viertausend Inseln im Mekong	292
Mekong-Fälle	297

Kambodscha

Kambodscha – Land im Aufbruch	300
Annäherung an Kambodscha	300
Steckbrief Kambodscha	302
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	304
Wirtschaft – Armut trotz natürlichen Reichtums	304
Aktuelle Politik	307
Geschichte	310
Die Reiche Funan und Zhenla	310
Das Khmer-Reich von Angkor	311
Die Khmer-Reiche der Nach-Angkor-Periode	314
Die französische Kolonialzeit	315
Die Ära Norodom Sihanouk	315
Lon Nol und der Vietnamkrieg	317
Die Schreckensherrschaft der Roten Khmer	317
Die vietnamesische Besetzung	318
Die UN-Mission und der staatliche Neubeginn	319
Das Königreich Kambodscha	320
Zeittafel	322
Gesellschaft und Alltagskultur	324
Bevölkerung	324
Der Buddhismus in Kambodscha	327
Kambodschanische Feste und Zeremonien	329
Architektur und Kunst	331
Architektur und Baudekor	331
Figürliche Kunst	333
Tanz, Theater und Musik	335

Essen und Trinken	338
Kambodscha kulinarisch	338
Wo essen?	339

Kapitel 4 Zentralkambodscha

Auf einen Blick: Zentralkambodscha	342
Phnom Penh und Umgebung	344
Stadtgeschichte	344
Streifzug durch die Innenstadt	345
Ausflüge in die Umgebung von Phnom Penh	364
Von Phnom Penh nach Siem Reap	368
Auf der Nationalstraße 6 nach Kompong Thom	368
Kompong Thom	368
Aktiv unterwegs: Mit dem Linienboot auf dem Tonle Sap nach Siem Reap	369
Sambor Prei Kuk	370
Aktiv unterwegs: Das Heiligtum Prasat Preah Vihear – Tempelbesuch durch die Hintertür	372
Von Kompong Thom nach Siem Reap	372

Kapitel 5 Der Nordwesten Kambodschas

Auf einen Blick: Der Nordwesten Kambodschas	376
Siem Reap und Umgebung	378
Siem Reap	378
Ausflug in die Umgebung von Siem Reap	390
Angkor	392
Aktiv unterwegs:	
Angkor mit dem Fahrrad erkunden	393
Geschichte	396
Städtebau und Tempelarchitektur der Khmer	398
Angkor Wat	405
Angkor Thom	413
Kleiner Rundweg	418
Großer Rundweg	422
Die Roluos-Gruppe	424
Barang von Lolei und Tempel von Lolei	426
Beng Mealea	426
Ausflug zum Phnom Kulen	427

Von Phnom Penh nach Poipet	430
Auf der National Road 5 nach Kompong Chhnang	430
Kompong Chhnang	430
Von Kompong Chhnang nach Battambang	430
Battambang	431
Pailin	434
Sisophon · Banteay Chhmar · Poipet	435

Kapitel 6 Der Nordosten Kambodschas

Auf einen Blick: Der Nordosten Kambodschas	438
Von Kompong Cham nach Stung Treng	440
Kompong Cham	440
Von Kompong Cham nach Kratie	444
Abstecher nach Mondulkiri	444
Kratie	445
Stung Treng	447
Die Provinz Rattanakiri	448
Von Stung Treng nach Banlung · Banlung	448
Aktiv unterwegs: Trekking zu einem Bergdorf	449
Ausflüge in die Umgebung von Banlung	449

Kapitel 7 Der Süden Kambodschas

Auf einen Blick: Der Süden Kambodschas	454
Von Phnom Penh nach Sihanoukville	456
Kandal und Kompong Speu	456
Kirirom	456
Sihanoukville	456
Die Umgebung von Sihanoukville	466
Von Sihanoukville nach Thailand	468
Von Sihanoukville nach Phnom Penh	470
Kampot	470
Kep	472
Elefantenberge	473
Bokor	473
Von Kampot nach Phnom Penh	473
Register	474
Abbildungsnachweis/Impressum	480