

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
Vorwort	7
<b>Städte und Regionen</b>	<b>8</b>
1 Kathmandu – Nepals Hauptstadt	10
2 Bhaktapur – Königsstadt mit Charme	12
3 Patan – älteste Stadt des Kathmandu-Tals	14
4 Pokhara – Stadt am Phewa-See	16
5 Bandipur – herausgeputzte Bergstadt	18
6 Gorkha – einst uneinnehmbare Festung	20
7 Panauti – wenig bekannte Stadt der Newar	22
8 Nuwakot – Festungsstadt am Berghang	24
9 Tansen – einstige Handelsmetropole	26
10 Terai – fruchtbare Tiefebene	28
11 Sauraha – ein Hauch von Strandfeeling	30
12 Hetauda – Stadt mit „rauem Charme“	32
13 Janakpur – hinduistische Pilgerstadt	34
14 Kakani – mit Blick auf den Himalaya	36
<b>Tempel, Klöster und Paläste</b>	<b>38</b>
15 Durbar Square in Kathmandu	40
16 Bodnath in Kathmandu	42
17 Pashupatinath in Kathmandu	44
18 Swayambunath in Kathmandu	46
19 Dakshinkali bei Kathmandu	48
20 Changu Narayan in Bhaktapur	50
21 Nyatapola-Tempel in Bhaktapur	52
22 Königspalast mit dem Goldenen Tor in Bhaktapur	54
23 Der Goldene Tempel Hiranya Varna Mahavihar in Patan	56
24 Die Friedenspagode in Pokhara	58
25 Amar Narayan Mandir in Tansen	60
26 Lumbini – der Geburtsort Buddhas	62
27 Janaki Mandir in Janakpur	64
<b>Landschaften und Berge</b>	<b>66</b>
28 Kathmandu-Tal – kultureller Schmelztiegel	68
29 Chitwan-Nationalpark – Naturschutz in Nepal	70
30 Koshi-Tappu-Wildschutzpark – ein Vogelparadies	72
31 Ilam – das Teeanbaugebiet Nepals	74
32 Annapurna – gefürchteter Achttausender	76
33 Kanchanjunga – die fünf Schatzkammern des großen Schnees	78
34 Mount Everest – höchster Berg der Welt	80
<b>Von Göttern, Heiligen und Politikern</b>	<b>82</b>
35 Siddharta – der historische Buddha	84
36 Vishnu – der Bewahrer	86
37 Shiva – Zerstörer, Schöpfer und Erhalter	88

38	Ganesha – der Götterbote	90
39	Durga – die Göttin der Vollkommenheit	92
40	Die Kumari – kindliche Göttin	94
41	Sadhus – ein Leben in Askese und Meditation	96
42	Die heilige Kuh als Lebensspenderin	98
43	Prithvi Narayan Shah – Begründer des modernen Nepals	100
44	Götterdämmerung über Kathmandu	102
45	Prachanda und die Maoisten	104

## **Hotels** 106

46	Kantipur Temple House in Kathmandu	108
47	Kathmandu Guest House	110
48	Shangri-La Village Resort in Pokhara	112
49	Tiger Mountain Pokhara Lodge in Pokhara	114
50	The Famous Farm Nuwakot	116
51	Dhulikhel Mountain Resort	118
52	Gaun Ghar in Bandipur	120
53	Last Resort in Kodari	122
54	Motel Avocado in Hetauda	124
55	Daman Everest Panorama Resort	126
56	Koshi Tappu Wildlife Camp	128
57	Chiyabari Cottage in Ilam	130
58	Newa Chen in Patan	132

## **Restaurants** 134

59	Bhojan Griha in Kathmandu	136
60	Bhumi Restaurant & Bar in Kathmandu	138
61	Rum Doodle in Kathmandu	140
62	Kaiser Café in Kathmandu	142
63	Chinese Mee in Kathmandu	144
64	Boomerang in Pokhara	146
65	Pokhara Beach Club in Pokhara	148
66	Nanglo West in Tansen	150
67	Rooftop Restaurant in Janakpur	152

## **Gerichte und Getränke** 154

68	Dal Bhat – Nepals Nationalgericht	156
69	Momos – gefüllte Teigtaschen	158
70	Choila – newarische Fleischspezialität	160
71	Sadeko – scharfe Salatvariationen	162
72	Thukpa – tibetische Nudelsuppe	164
73	Reis – vielseitiges Grundnahrungsmittel	166
74	Tee – junge Teenation Nepal	168
75	Bier, Wein und Schnaps	170
76	Chatpati und andere Snacks	172
77	Brot – Tradition und Vielfalt	174
78	Lapsi – fruchtiger Genuss	176

<b>Projekte</b>	<b>178</b>
79 Kathmandu – Ökoladen im Freien: Kheti Bazaar	180
80 Kathmandu – Flaschenhäuser für Waisenkinder	182
81 MAITI Nepal – Schutz der Rechte von Mädchen und jungen Frauen	184
82 Nepal nachhaltig – Tourismusprojekte	186
<b>Nepal aktiv: Trekking, Rafting und Radtouren</b>	<b>188</b>
83 Annapurna Circuit / Kali-Gandaki-Schlucht (Trekking)	190
84 Mount Everest Basecamp (Trekking)	192
85 Dhaulagiri-Umrandung (Trekking)	194
86 Dolpo an der Grenze zu Tibet (Trekking)	196
87 The Road to Tibet (Trekking)	198
88 Durch Terrassenfelder – Balthali (Trekking)	200
89 Great Himalaya Trail, GHT (Trekking)	202
90 Trisuli – der Fluss Shivas (Rafting)	204
91 Sun Kosi – der Goldene Fluss (Rafting)	206
92 Dem Chaos trotzen – eine Runde durch Kathmandu (Radtour)	208
93 Im Kathmandu-Tal (Radtour)	210
94 Auf dem Friendship Highway (Radtour)	212
95 Ein Hauch von Alpe d'Huez – der Weg nach Bandipur (Radtour)	214
96 Von Lumbini nach Chitwan (Radtour)	216
97 Schussfahrt nach Indien – von Pokhara nach Bhairahawa (Radtour)	218
98 Über die Berge nach Janakpur (Radtour)	220
99 Der lange Weg nach Nuwakot (Radtour)	222
100 Auf eine Tasse Tee (Radtour)	224
101 Das Beste zum Schluss – der Tribhuvan Highway (Radtour)	226
<b>Anhang</b>	<b>228</b>
Das Land im Überblick	230
Reisetipps von A–Z	231
Literaturhinweise	242
Stichwortverzeichnis	244
Der Autor	247
Bildnachweis	247