

<b>I. LAND UND LEUTE</b>	<b>16</b>
<b>Geschichtlicher Überblick</b> 17	
Blick in die Vor- und Frühgeschichte	19
Altsinghalesische Königreiche und ihr Niedergang	19
Die Anuradhapura-Periode (380 v. Chr.–1017 n. Chr.)	20
Die Polonnaruwa-Periode (1017–1270 n. Chr.)	24
Der Niedergang des altsinghalesischen Königtums (1236–1505)	26
Kolonialzeit	27
Portugiesische Periode (1505–1658)	27
Holländische Periode (1658–1796)	29
Britische Periode (1796–1948)	31
Von der Unabhängigkeit bis in die Gegenwart (ab 1948)	33
Zeittafel	39
<b>Geografischer Überblick</b>	44
Landschaftsgliederung	44
Zentrales Bergland und Vorberge	44
Tiefländer	45
Küstenstreifen	46
Klima	46
Die Tierwelt Sri Lankas	48
Wildtiere im tropischen Regen- und Monsunwald	49
Kleines Tierlexikon	50
Säugetiere 50 · Vögel und Kriechtiere	57
Die Pflanzenwelt Sri Lankas	62
Waldarten	62
Monsunwald 62 · Tropischer Regenwald 63 · Bergregenwald 63 · Nebelwald 64 · Mangroven	65
Kleines Baumlexikon	65
<b>Wirtschaftlicher Überblick</b>	74
Landwirtschaft	74
Tee 74	
Naturkautschuk	77

Palmen	78
Kakao und Reis	79
<b>Forstwirtschaft</b>	<b>79</b>
Fischerei	80
<b>Bodenschätze und Industrie</b>	<b>81</b>
<b>Tourismus</b>	<b>81</b>
<b>Gesellschaftlicher und kultureller Überblick</b>	<b>84</b>
<b>Die Hauptreligionen</b>	<b>84</b>
Der Hinduismus	84
Ursprung 84 · Wesenszüge des Hinduismus 85 · Die wichtigsten Gottheiten in Sri Lanka 87 · Die wichtigsten hinduistischen Heiligtümer 87	
Der Buddhismus	87
Gautama Buddhas Leben und Wirken 87 · Die Lehre Gautama Buddhas 90 · Gemeinsamkeiten mit dem Hinduismus 92 · Entwicklung des Buddhismus 92 · Der Volksbuddhismus in Sri Lanka 94	
Der Islam	94
Mohammeds Leben und Wirken 94 · Lehre des Islam 95 · Spaltung des Islam in Sunniten und Schiiten 96	
<b>Die Bevölkerung</b>	<b>96</b>
Die Singhalesen	96
Die Tamilen	98
Die Moors	100
Die Burgher	100
Die Weddas	100
<b>Sitten und Gebräuche</b>	<b>101</b>
<b>Kunst(geschichte) Sri Lankas</b>	<b>102</b>
Klosteranlagen	103
Dagoba 103 · Bodhi-Baum 104 · Steinthrone 104 · Statuenhaus 104	
Buddha-Statuen	105
Stilelemente von Kultbauten	107
Wächterstelen 107 · Mondsteine 107	
<b>2. REISETIPPS</b>	<b>108</b>
<b>Allgemeine Reisetipps A-Z</b>	<b>109</b>
<b>Das kostet Sie das Reisen in Sri Lanka</b>	<b>157</b>

<b>3. REISEN IN SRI LANKA</b>	<b>160</b>
<b>Sri Lanka im Überblick</b>	<b>161</b>
Colombo 161	
Die Westküste 161	
Der Süden 161	
Kandy und das Bergland 161	
Das kulturelle Dreieck 162	
Der Osten 163	
Der Norden 163	
<b>4. COLOMBO</b>	<b>164</b>
<b>Überblick</b>	<b>165</b>
<b>Geschichte</b>	<b>166</b>
Redaktionstipps 167	
<b>Sehenswürdigkeiten</b>	<b>168</b>
Fort	168
Pettah	171
Nördlicher Stadtteil/Kotahena	173
Colombos Süden	173
<b>Ausflüge in die Umgebung Colombos</b>	<b>177</b>
Dehiwala-Zoo	177
Pilgerort Kelaniya	178
<b>5. DIE WESTKÜSTE</b>	<b>186</b>
<b>Überblick</b>	<b>187</b>
<b>Nördlich von Colombo</b>	<b>187</b>
Redaktionstipps 187	
Unterwegs nach Negombo	187
Negombo	188
Nördlich von Negombo	195
Wilpattu National Park	196
<b>Südlich von Colombo</b>	<b>197</b>
Mount Lavinia	197
Kalutara	197
Beruwala	200
Aluthgama	201
Bentota	203
Kosgoda 205	
Ambalangoda	207
Telwatta	208
Hikkaduwa	210
Tsunami Honganji Vihara 213	

<b>6. DER SÜDEN</b>	<b>214</b>
<b>Überblick</b>	215
Redaktionstipps	218
<b>Von Galle bis Kataragama</b>	219
<b>Galle</b>	219
Geschichte	221
Fort	222
Außerhalb des Forts	224
<b>Sehenswertes auf dem Weg zur Südspitze</b>	229
Unawatuna	229
Dalawella und Talpe	233
Koggala	234
Ahangama	235
Kustarajagala	235
Weligama	236
Mirissa	239
Matara	243
Matara Fort	243
Star Fort	244
Weherahena-Tempel	244
Dondra, die zerstörte „Stadt der Götter“	245
<b>Sehenswertes in Richtung Osten</b>	247
Dickwella	247
Tangalle	248
Hambantota	252
Tissamaharama	254
Bundala National Park	255
Yala National Park	256
Kirinda	258
<b>Kataragama</b>	258
Wallfahrtsort Kataragama	258
Kataragama zwischen Geschichte und Legenden	259
Besichtigung der Tempelanlage	261
Festlichkeiten	262
<b>7. KANDY UND DAS ZENTRALE BERGLAND</b>	<b>264</b>
<b>Überblick</b>	265
<b>Kandy und Umgebung</b>	268
<b>Zwischen Colombo und Kandy</b>	268
Das Elefanten-Waisenhaus von Pinnawala	268
Anreise Pinnawala	269
Mawanella	269
<b>Kandy – die schönste Königsstadt</b>	270
Überblick	270
Redaktionstipps	271
Geschichte Kandys	271

<b>Sehenswürdigkeiten</b>	<b>274</b>
Der Tempel des Zahns	274 · Audienzhalle 278 · Raja Tusker Museum 278 · National Museum Kandy 279 · International Buddhist Museum 279 · Natha Devale 279 · Maha Vishnu Devale 280 · Bahiravakanda Buddha 280 · St. Paul Church 281 · Pattini Devale 281 · Kataragama Devale 282 · Der Kandy-See 282 · Sri Selva Vinayagar Kovil 283 · Asgiriya-Kloster 283
<b>Die Umgebung von Kandy</b>	<b>288</b>
Der Botanische Garten von Peradeniya	288
Die Tempel von Gadaladeniya	291
Embekke Devale	291 · Lankatilaka Vihara 291 · Gadaladeniya Vihara 291
Victoria-Staudamm	292
Knuckles Range	292
Mahiyangana	293
<b>Das Bergland</b>	<b>293</b>
<b>Ratnapura, die „Stadt der Edelsteine“</b>	<b>293</b>
Sehenswürdigkeiten	296
Maha Saman Devale	296 · Ratnapura National Museum 296 · Ratnapura Gem Bureau/Gem Museum 297
<b>Sinharaja Forest</b>	<b>298</b>
<b>Udawalawe National Park</b>	<b>299</b>
<b>Auf der Pilgerstraße zum Adam's Peak</b>	<b>300</b>
Avissawella	300
Karawanella	301
Kitulgala	301
<b>Adam's Peak (Sri Pada)</b>	<b>302</b>
<b>Nuwara Eliya (Nureliya)</b>	<b>305</b>
Geschichte	306
Sehenswertes	307
Altenglische Hotels	307 · Golfplatz und Pferderennbahn 308 · Villen im englischen Landhausstil und Postamt 308 · Parks 309
Ausflug zum Botanischen Garten Hakgala	311
<b>Horton Plains National Park</b>	<b>315</b>
Naturwunder World's End	316
<b>Haputale</b>	<b>318</b>
<b>Ella</b>	<b>319</b>
<b>Buduruwagala</b>	<b>322</b>
<b>Diyaluma-Wasserfälle</b>	<b>323</b>
<b>8. DAS KULTURELLE DREIECK</b>	<b>324</b>
<b>Überblick</b>	<b>325</b>
<b>Kurunegala und Yapahuwa</b>	<b>325</b>
<b>Kurunegala</b>	<b>325</b>
Redaktionstipps	325
Yapahuwa	326

<b>Von Matale nach Polonnaruwa</b>	328
<b>Matale</b>	328
Felsentempel von Aluvihara	328
Nalanda Gedige	330
<b>Dambulla</b>	330
Felsentempel von Dambulla	330
Aukana-Buddha	333
Die Kolossalstatue von Sasseruwa	334
<b>Felsenfestung Sigiriya</b>	334
Geschichte	335
Besichtigung	336
Lustgärten	336
Wolkenmädchen	337
Galerie	338
Löwenpforte	339
Palast-Plattform	339
Südtor	339
<b>Habarana</b>	340
<b>Ritigala</b>	342
<b>Minneriya National Park</b>	343
Minneriya-Seen	343
<b>Kaudulla National Park</b>	343
<b>Die Königsstädte Polonnaruwa und Anuradhapura</b>	344
<b>Polonnaruwa</b>	344
Geschichte	344
Sehenswürdigkeiten	347
Der See des Parakrama	347
Die Statue Parakrama Bahus I.	347
Der Palastbezirk König Nissanka Mallas	347
Die Zitadelle	347
Parakrama Bahus I.	347
Das königliche Bad	349
Shivas Tempel Nr. 1	349
Das Heilige Viereck	349
Haus des Buddha-Bildnisses	349
Der runde Reliquienschrein	349
Das Haus der 60 Reliquien	349
Das Haus der acht Reliquien	350
Der Lotosaltar	350
Das steinerne Buch	350
Der siebenstöckige Turm	350
Dagoba der Königin Rupavati	350
Shivas Tempel Nr. 2	350
Rankot-Dagoba	351
Das Juwel Lankas	351
Milch-Dagoba	351
Felsentempel	351
Jetavana-Klosteranlage	352
Tivanka-Tempel	352
Lotosbad	352
Maduru Oya National Park	354
<b>Anuradhapura</b>	354
Geschichte	354
Sehenswürdigkeiten	356
Archäologisches Museum	356
Der Heilige Bodhi-Baum	357
Der Bronzepalast	358
Die Ruwanwelisaya Dagoba	358
Der große Tank	360
Thuparama Dagoba	361
Lankarama Dagoba	361
Die Wächterstele am Edelsteinpalast	361
Der Halbmondstein am Mahasenapalast	361
Abhayagiri Dagoba	362
Samadhi-Buddha-Statuen	362
Die Doppelteiche	362
Tempel des Zahns	362
Jetavana Dagoba	363
Mirisawetiya Dagoba	363
Der königliche Garten	364
Felsenkloster Isurumuniya	364
Die große Buddha-Statue Sri Sarananda	364
Tanks rund um Anuradhapura	364
<b>Mihintale – die Geburtsstätte des Buddhismus in Sri Lanka</b>	366
Sehenswürdigkeiten	367

<b>9. DER OSTEN</b>	<b>370</b>
<b>Überblick</b>	371
Redaktionstipps	371
<b>Trincomalee</b>	374
<b>Geschichte</b>	374
<b>Sehenswürdigkeiten</b>	376
<b>Nördlich von Trincomalee</b>	380
<b>Uppuveli und Nilaveli</b>	380
Uppuveli	381
Nilaveli	382
<b>Südlich von Trincomalee</b>	387
<b>Passikudah und Kalkudah</b>	387
<b>Batticaloa</b>	389
Sehenswürdigkeiten	391
<b>Gal Oya National Park</b>	394
<b>Arugam Bay und Pottuvil</b>	394
Lahugala Kitulana National Park	399
Südlich von Arugam Bay	399
<b>10. DER NORDEN</b>	<b>400</b>
<b>Überblick</b>	401
Redaktionstipps	401
<b>Sehenswertes</b>	406
<b>Vavuniya</b>	406
<b>Madhu</b>	406
<b>Insel Mannar</b>	407
<b>Kilinochchi</b>	408
<b>Die Jaffna-Halbinsel</b>	411
Jaffna	411
Nördlich von Jaffna	417
Point Pedro	417
Inseln vor Jaffna	418
<b>ANHANG</b>	<b>420</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	421
Deutschsprachige Literatur	421
Englischsprachige Literatur	422
<b>Stichwortverzeichnis</b>	423
<b>Bildnachweis</b>	427