

Einleitung in ein über zweihundert Seiten langes Staunen . . . . .	11
1. Touristen machen Alltag . . . . .	17
2. Hilfe! Mein Essen brennt . . . . .	37
3. Lassenei – Ein wunderschönes Land . . . . .	55
4. Lachen ist gesund . . . . .	67
5. Bis über beide Ohren ayurvedisch . . . . .	88
6. Ich bilde mich ayurvedisch . . . . .	98
7. Infrastruktur mit eigenwilliger Struktur . . .	112
8. Un-Recht und Un-Ordnung . . . . .	129
9. Von der Laus und anderem Alarm . . . . .	144
10. Tsunami: Ein Wort macht Karriere . . . . .	159
11. Sechs Kilometer Glück . . . . .	169
12. Die Kunst des Helfens . . . . .	181
13. Krieg, Frieden und die Presse . . . . .	191
14. Der Jakobsweg auf den Adams Peak . . . .	202
15. Immer mit der Ruhe . . . . .	219
16. Über Hoch-Zeiten und Aber-Glauben . . . .	232
17. Abschied von einem leuchtend schönen Land . . . . .	245
<i>Anhang</i>	
Karte . . . . .	253
Landesinformationen zu Sri Lanka . . . . .	254
Mehr Lesestoff zu Sri Lanka . . . . .	259
Danksagung . . . . .	261