

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Zeichenlegende	12
Entfernungstabelle	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Die schönsten Reiseziele	18
<b>LAND UND LEUTE</b>	20
Myanmar: Zahlen und Fakten	22
<b>Geographie</b>	23
Berge und Ebenen	23
Die großen Flüsse	24
Natur und Umwelt	25
Flora und Fauna	26
Das Land und seine Bezeichnungen	29
<b>Die vielen Völker Myanmars</b>	32
Shan	34
Kayin (Karen)	37
Sprache und Ethnizität	40
Der Status der Frau	41
Feste und Feiertage	42
<b>Geisterglaube und Buddhismus</b>	47
Die Verwebung von Geisterglaube und Buddhismus	47
Der Geisterglaube im Alltag	49
Der Buddhismus	52
Die Darstellung des Buddha	55
Mönch und Gesellschaft	57
Der Buddhismus im täglichen Leben	63
<b>Die Geschichte Myanmars</b>	64
Überblick	66
Frühe Besiedlung	69
Bagan – das erste Großreich	70
Machtverlagerung von Bagan nach Innwa	72
Das Reich der Mon im Süden	74
Das zweite Großreich entsteht	75
Die Konbaung-Dynastie	76
Die Erschaffung von Burma	78

<b>Die Legende der drei Shan-Brüder</b>	78
<b>Kolonialzeit</b>	80
<b>Widerstand</b>	81
<b>Unabhängigkeit</b>	82
<b>General Ne Win und die sozialistische Revolution</b>	84
<b>Sozialismus und außenpolitische Isolation</b>	85
<b>Die Entstehung des SLORC</b>	87
<b>Verspielte Chance: Die Wahlen von 1990</b>	90
<b>Myanmar und der Verband südostasiatischer Staaten (ASEAN)</b>	93
<b>Myanmar und die USA</b>	94
<b>General Khin Nyunt und der Fahrplan zur Demokratie</b>	95
<b>Drei Könige in Nay Pyi Taw</b>	96
<b>Weder Safran noch Revolution</b>	98
<b>Der Zyklon und das Referendum</b>	99
<b>Die Wahlen 2010</b>	99
<b>Politik und Wirtschaft</b>	104
<b>Wenn China spuckt, schwimmen wir</b>	106
<b>Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft</b>	107
<b>Aktuelle wirtschaftliche Lage</b>	110
<b>Bildungswesen</b>	111
<b>Kunst und Kultur</b>	116
<b>Literatur (Dr. Uta Gärtner, Berlin)</b>	116
<b>Musik (Daphne Wolf, Yangon)</b>	121
<b>Fußball und Chinlon</b>	123
<b>Kleidung</b>	124
<b>Thanakha und das Schönheitsideal</b>	125
<b>Essen und Trinken</b>	131
<b>Bamar-Küche</b>	131
<b>Westliche Küche</b>	133
<b>Getränke</b>	133
<b>Reisen im Land</b>	134
<b>Ah-na-de</b>	134

Vorgebuchte Reisen	135
Selbst organisierte Reisen	136
Kombi-Reisen	137
Inlandsflüge	138
Busreisen	139
Schiffsreisen	140
Bahnreisen	141
Reisen per Fahrrad	141
Auto mit Fahrer	141
Bekannte Probleme	141
<b>YANGON UND UMGEBUNG</b>	142
<b>Yangon</b>	144
Orientierung	144
Stadtgeschichte	146
Shwedagon Paya	149
Umgebung der Shwedagon Paya	156
Die Downtown	158
Sehenswertes rund um den Inya-See	162
Shopping Malls	167
Eisenbahnfahrt mit der Circle Line	168
Flusshafen und Überfahrt nach Dala	168
Museen	169
Yangon-Informationen	172
<b>Bago</b>	183
Soldatenfriedhof Htaukkyant	183
Geschichte der Stadt	183
Sehenswürdigkeiten	185
<b>Nay Pyi Taw</b>	190
Sehenswürdigkeiten	191
<b>DER SHAN-STAAT</b>	194
<b>Der Shan-Unionsstaat</b>	196
Reisehinweise	198
<b>Der Inle-See</b>	198
Anreise	198
Kalaw	200

<b>Pindaya</b>	202
Die alte Fürstenstadt	
Nyaungshwe	208
Sehenswürdigkeiten am Inle-See	210
Taunggyi	215
<b>Pyin U Lwin</b>	218
Orientierung	220
Sehenswürdigkeiten	220
Im Westen der Stadt	221
Östlich der Stadt	222
<b>Der nördliche Shan-Staat</b>	227
Anreise	227
Das Goteik-Viadukt	227
Hsipaw	228
<b>Lashio</b>	233
Geschichte	233
Orientierung	234
Sehenswürdigkeiten	235
<b>MANDALAY UND UMGEBUNG</b>	240
<b>Mandalay</b>	242
Geschichte	244
Orientierung	246
Mahamuni-Buddha	247
Palast	249
Mandalay Hill	251
Goldenes Kloster	252
Kuthodaw Paya und Sandamuni Paya	253
Kyauktawgyi Paya	255
Zegyo-Markt	255
Weitere Sehenswürdigkeiten	256
Mandalay-Informationen	258
<b>Ausflüge von Mandalay</b>	265
Mingun	265
Innwa	271
Sagaing	273
Amarapura	275
Monywa	278
Flussfahrt auf dem Chindwin	280

<b>BAGAN</b>	284
<b>2229 Bauwerke aus drei Jahrhunderten</b>	286
Geschichte	287
Orientierung	289
Architektur und Zeitlinie	290
Konzept und Grenzen des Stadtstaates Bagan	292
Besichtigung der Tempel	293
Bagan-Informationen	314
<b>Die Umgebung von Bagan</b>	320
Mount Popa – der Geisterberg	321
Sale	322
<b>DER SÜDEN MYANMARS</b>	324
<b>Der Mon-Staat</b>	326
Geographie und Geschichte	328
Der Goldene Felsen von Kyaiktiyo	329
Mawlamyine	333
<b>Der Kayin-Staat</b>	338
Reisen im Kayin-Staat	338
Hpa-an und Umgebung	339
Von Hpa-an nach Myawaddy und zur thailändischen Grenze	343
<b>Die Tanintharyi-Region</b>	345
Von Mawlamyine nach Süden	348
Dawei	350
Myeik	355
Kawthaung	359
Myeik-Archipel	361
<b>DER WESTEN UND DIE STRÄNDE</b>	364
<b>Der Rakhine-Staat</b>	366
Sittwe	366
Mrauk U	367
Konflikte in Rakhine	368
<b>Die Strände im Westen</b>	369
Pathein	370

Chaungtha Beach	370
Ngwe Saung Beach	371
Ngapali Beach	371
<b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	<b>376</b>
Myanmar per Bahn erfahren	393
Sprachführer	400
Glossar	420
Literatur	422
Myanmar im Internet	425
Über den Autor	426
Register	427
Bildnachweis	432
Kartenregister	444
<b>EXTRA</b>	
Das Land der Blinden	31
Khun Sa	39
Das Verspechen – ein Märchen	45
Geisterbeschwörung – zu Besuch bei einem Nat-Pwe	51
Shinpyu – ein Junge wird Mönch	60
Daw Aung San Suu Kyi und die Generäle	91
Die beiden deutschen Staaten in Myanmar	101
Viele Nüsse gegen Suu Kyi	109
Was würde Ne Win heute über Myanmar denken? ( <i>Robert Taylor</i> )	113
Wie wird in Myanmar Geld verdient?	129
Der Nagani-Buchclub	163
Hakenkreuze in Myanmar	182
Eine kurze Geschichte der Welt	207
Das Viereck der Geschichte	225
Die Shan-Prinzessin	232
Die Burma Road – Chinas Weg nach Westen	238
Das Marionettentheater ( <i>Dr. Axel Bruns, Yangon</i> )	263
Die Familie	269
Die fünfeckigen Tempel von Bagan	313
Ein Birmane in Berlin	375