

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Zeichenlegende	12
Entfernungstabelle	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Die schönsten Reiseziele	18
LAND UND LEUTE	20
Myanmar: Zahlen und Fakten	22
Geographie	23
Berge und Ebenen	23
Die großen Flüsse	24
Natur und Umwelt	25
Flora und Fauna	26
Das Land und seine Bezeichnungen	29
Die vielen Völker Myanmars	32
Shan	34
Kayin (Karen)	37
Sprache und Ethnizität	40
Der Status der Frau	41
Feste und Feiertage	42
Geisterglaube und Buddhismus	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
Die Geschichte Myanmars	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

Die Legende der drei Shan-Brüder	78
Kolonialzeit	80
Widerstand	81
Unabhängigkeit	82
General Ne Win und die sozialistische Revolution	84
Sozialismus und außenpolitische Isolation	85
Die Entstehung des SLORC	87
Verspielte Chance: Die Wahlen von 1990	90
Myanmar und der Verband südostasiatischer Staaten (ASEAN)	93
Myanmar und die USA	94
General Khin Nyunt und der Fahrplan zur Demokratie	95
Drei Könige in Nay Pyi Taw	96
Weder Safran noch Revolution	98
Der Zyklon und das Referendum	99
Die Wahlen 2010	99
Politik und Wirtschaft	104
Wenn China spuckt, schwimmen wir	106
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	107
Aktuelle wirtschaftliche Lage	110
Bildungswesen	111
Kunst und Kultur	116
Literatur (<i>Dr. Uta Gärtner, Berlin</i>)	116
Musik (<i>Daphne Wolf, Yangon</i>)	121
Fußball und Chinlon	123
Kleidung	124
Thanakha und das Schönheits- ideal	125
Essen und Trinken	131
Bamar-Küche	131
Westliche Küche	133
Getränke	133
Reisen im Land	134
Ah-na-de	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
 YANGON UND UMGEBUNG	 142
Yangon	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
 Bago	 183
Soldatenfriedhof Htaukkyant	183
Geschichte der Stadt	183
Sehenswürdigkeiten	185
 Nay Pyi Taw	 190
Sehenswürdigkeiten	191
 DER SHAN-STAAT	 194
 Der Shan-Unionsstaat	 196
Reisehinweise	198
 Der Inle-See	 198
Anreise	198
Kalaw	200

Pindaya	202
Die alte Fürstenstadt	
Nyaungshwe	208
Sehenswürdigkeiten am Inle-See	210
Taunggyi	215
Pyin U Lwin	218
Orientierung	220
Sehenswürdigkeiten	220
Im Westen der Stadt	221
Östlich der Stadt	222
Der nördliche Shan-Staat	227
Anreise	227
Das Goteik-Viadukt	227
Hsipaw	228
Lashio	233
Geschichte	233
Orientierung	234
Sehenswürdigkeiten	235
MANDALAY UND UMGEBUNG	240
Mandalay	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
Ausflüge von Mandalay	265
Mingun	265
Innwa	271
Sagaing	273
Amarapura	275
Monywa	278
Flussfahrt auf dem Chindwin	280

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

Chaungtha Beach	370
Ngwe Saung Beach	371
Ngapali Beach	371
REISETIPPS VON A BIS Z	376
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
 EXTRA	
Das Land der Blinden	31
Khun Sa	39
Das Versprechen – 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