

Inhalt

Vorwort	4
Abkürzungen	9
Hinweise zur Benutzung	10
Kartenverzeichnis	11
Geografische Bezeichnungen	11
Die Regionen im Überblick	12
Routenvorschläge	14
Steckbrief Sri Lanka	17

1 Colombo und Umgebung 18

Die Hauptstadt	20
Überblick	20
Ankunft am Flughafen	21
Orientierung	25
Die interessantesten Stadtteile	28
Praktische Tipps	45
Henaratgoda Botanical Gardens	68
Biyagama und Hanwella	68

Mount Lavinia	70
Moratuwa	73
Panadura	73
Wadduwa	74

2 Der Nordwesten 76

Negombo	79
Waikkal	87
Marawila	89
Chilaw	93
Puttalam	98
Kalpitiya-Halbinsel	99
Wilpattu-Nationalpark	102

3 Der Süden 104

Überblick	108
Kalutara	108
Beruwela	112
Alutgama	114
Bentota	116
Induruwa	120
Kosgoda	121
Ahungalla	123
Ambalangoda	124
Hikkaduwa	128
Dodanduwa	137
Galle	142
Unawatuna	155
Talpe	162
Koggala	162
Weligama	166
Mirissa	168
Matara	171
Sinharaja Forest	176
Dewi Nuwara (Dondra)	180
Dikwella	181
Tangalle	183

Uda-Walawe-Nationalpark	192	Knuckles Range	243
Hambantota	195	Mahiyangana	244
Bundala-Nationalpark	197	Ratnapura	246
Tissamaharama	197	Avissawella	253
Yala-Nationalpark	201	Kitulgala	254
Kirinda	202	Nawalapitiya	255
Kataragama	204	Hatton und Dikoya	256
		Adam's Peak (Sri Pada)	257
		Nuwara Eliya (Nurelia)	260
		Horton-Plains-Nationalpark	270
		Haputale	271
		Wellawaya	274
		Bandarawela	276
		Ella	281
		Badulla	286

4 Das zentrale Bergland

210

Überblick	213
Kandy	214
Pinnawela Elephant Orphanage	240
Victoria-Staudamm	243

Exkurse

Colombo

Geoffrey Bawa	42
Solomon West Ridgeway	
Dias Bandaranaike	54

Der Nordwesten

Der Zimtkanal – ein historischer Wasserweg für den Gewürzhandel	80
Ein Heim für Engel – das Angels Home for Children	90

Der Süden

In den Händen der Touristen: die Meeresschildkröten	122
Die Tsunami-Katastrophe	140
Khalid's Guest House – wie alles begann	151
Hilfe für Sri Lankas Straßenhunde – die Dog Care Clinic in Talpe	163
Sri Lankas Meeresschildkröten	186
Elefantööse Fakten	193

Das zentrale Bergland

Die Odyssee eines Zahns	220
Hochglanz aus der Tiefe: Edelsteine	250
Vom Strauch in die Tasse: der Tee	266

Das Kulturelle Dreieck

Bo, Bodhi, Pipal: der erlauchte Baum der Götter	332
---	-----

Die Ostküste

Die singenden Fische von Batticaloa	365
-------------------------------------	-----

Praktische Reisetipps A–Z

Klimawandel, CO ₂ und der Flug nach Sri Lanka	410
Genuss in Blutrot – das Betelkauen	434
Ayurveda in Sri Lanka	457

Land und Leute

Sri Lanka, Ceylon oder was? Land der vielen Namen	510
Überlebende einer fernen Epoche: die Veddas	544
Alltagsleben – ein typischer Tag	553

5 Das Kulturelle Dreieck

Überblick	294
Matale	294
Alu Vihare	296
Kurunegala	297
Yapahuwa	301
Aukana-Buddha	302
Dambulla	303
Nalanda	308
Sigiriya	309
Habarana	316
Ritigala	316
Giritale und Minneriya-Nationalpark	317
Kaudulla-Nationalpark	319
Medirigiriya	320
Polonnaruwa	320
Anuradhapura	330
Mihintale	343

6 Die Ostküste

Trincomalee	350
Uppuveli und Nilaveli Beach	357
Tiriyai	360
Batticaloa	361
Kalkudah	368
Gal-Oya-Nationalpark	370
Arugam Bay und Pottuvil	370
Lahugala-Nationalpark	375

7 Der Norden

Überblick	380
Vavuniya	381
Madhu	384

290

Insel Mannar	385
Kilinochchi	388
Jaffna	390
Jaffna-Halbinsel	399
Inseln vor Jaffna	404

8 Praktische Reisetipps A–Z **406**

Anreise	408
Ausrüstung und Kleidung	412
Auto- und Motorradfahren	414
Barrierefreies Reisen	418
Diplomatische Vertretungen	419
Ein- und Ausreiseterminungen	420
Einkaufen und Souvenirs	423
Elektrizität	426
Essen und Trinken	426
Feste und Veranstaltungen	438
Fotografieren	444
Geldfragen	447
Gesundheit	451
Informationen	460
Internet	462
Mit Kindern unterwegs	464
Klima und Reisezeit	466
Kurse und Workshops	469
Maße und Gewichte	471
Nachtleben	471
Notfälle	472
Öffnungszeiten	473
Post	474
Rundfahrten und organisierte Touren	475
Sicherheit	476
Sport und Aktivitäten	479
Sprache	481
Surfen	483

Tauchen	484
Telefonieren	487
Trinkgeld	489
Unterkunft	489
Verhaltenstipps	494
Verkehrsmittel	498
Versicherungen	504
Zeitverschiebung	505

9 Land und Leute 506

Geografie	508
Flora und Fauna	509
Umwelt- und Naturschutz	517
Nationalparks und Wildreservate	519
Geschichte	524
Staat und Verwaltung	535
Medien	538
Wirtschaft und Tourismus	540
Bevölkerung	541
Religionen	546
Architektur	554
Kunsthandwerk	555
Musik	557
Tanz und Schauspiel	558
Literatur	560

10 Anhang 562

Glossar	564
Reise-Gesundheits-Information	
Sri Lanka	577
Literaturtipps	580
Kleine Sprachhilfe	
Singhalesisch/Tamil	583
Hilfe!	588
Register	590
Die Autoren	599