

# Inhalt

**12**

**„Ayubowan!“ –  
Willkommen im  
Tropenparadies!**

**26**

**Colombo und die  
Strände der Westküste  
Seite 32**

**Curry, Kokos, Chili, Zimt –  
Sri Lankas Küche**

**48**

**Zu den Wurzeln der  
Geschichte – das  
„Kulturelle Dreieck“  
Seite 58**

**Buddhismus –  
das Geheimnis der  
strahlenden Seelen**

**78**

**Kandy, das Hochland  
und der Osten**

**Seite 84**

**„Ceylon Tea“ –  
Sri Lankas Grünes Gold**

**104**

**Ländliche Tropen-  
idyllen – der Süden  
Seite 120**

**Ayurveda – 5000 Jahre  
zum Heil der Menschen**

**134 Register**

**135 Karte**

**136 Impressum**