

Vorwort der Tibet Initiative	
in Deutschland	11
Vorwort der Autoren	12
Hinweise zur Benutzung	14
Das Wichtigste in Kürze	15
LAND UND LEUTE	16
Tibet im Überblick	18
Geographie und Geologie	19
Das Tarim-Becken	19
Aufwerfung der Himalaya und des Chang Tang	20
Das hydrologische System Tibets	24
Die Berge und Schluchten Osttibets	26
Gefaltete Gesteinsformationen	26
Vulkanismus und geothermale Aktivitäten	27
Erosion	28
Gletscher	29
Klima	30
Reisezeit	33
Die Pflanzen Tibets	34
Die Regionen im Norden und Westen	35
Das zentraltibetische Hochland	36
Die großen Flusstäler im Süden und Osten	38
Die dichten Waldregionen im Osten	39
Die subtropischen Täler im Südosten	40
Die Tierwelt Tibets	40
Amphibien und Reptilien	42
Säugetiere	43
Vögel	48
Tibet – ein Naturparadies?	53
Wilderei und Artenschutz	54

Bodenschätze	56
Die Wälder Osttibets	58
Veränderte landwirtschaftliche Strukturen	59
Der neue Energiehunger	61
Globale Auswirkungen	62
Sind wir Eindringlinge?	63
 Die Menschen Tibets	 66
Sprache	68
Kleidung	69
Nomaden	69
Bauern	71
Kaufleute	73
Mönche und Nonnen	73
 Tibetische Medizin	 75
Die Fünf Elemente	75
Impulsenergien	76
Diagnose und Therapie	77
Die richtige Ernährung	78
Literatur	81
 Baustile	 81
Westtibet	82
Siedlungen der Nomaden	83
Bauerndörfer am Yarlung Tsangpo	83
Dörfer in Osttibet	85
Der Einfluss der Religion auf den Baustil	86
 Die tibetische Küche	 87
Bei den Nomaden Westtibets	87
Bei den Bauern Osttibets	90
 Überblick über die Geschichte Tibets	 93
Aktuelle Situation	100
Regierung im Exil	101
Autonome Region Tibet	102
Die chinesische Politik in Tibet	102
Der Weg des Dalai Lama	105
Die Bahnlinie nach Tibet	106

Westliche Entdeckungsgeschichte	107
Die Pundits	108
Gabriel Bonvalot	110
Hamilton Bower	111
Montagu Wellby	111
Sven Hedin	112
Francis Kingdon-Ward	113
Alexandra David-Néel	114
Wilhelm Filchner	115
Das Rätsel der Tsangpo-	
Wasserfälle	115
Weitere Expeditionen im	
20. Jahrhundert	116
Sportlich ambitionierte	
Expeditionen	118
Der tibetische Buddhismus	119
Die Schulen des tibetischen	
Buddhismus	123
Reinkarnationslehre	127
Heilige Berge	130
REISEZIELE	134
Lhasa	136
Potala-Palast	136
Jokhang-Tempel	140
Barkor	142
Sommerpalast	143
Ramoche-Tempel	143
Palhalupuk-Tempel	143
Tibet-Museum	144
Wanderungen rund um Lhasa	146
Der heilige See Nam Co	149
Klöster	152
Samye	152
Sakya	152
Ganden	153
Drepung	154
Sera	154
Palkhor	155
Tashi Lhunpo	156
Labrang	156

Kumbum	158
Weitere bedeutsame Klöster außerhalb der TAR (Xizang)	158
Der Friendship Highway	161
Von Lhasa nach Shigatse	162
Shigatse	165
Von Shigatse nach Dram	165
Von Dram nach Kathmandu	166
Mount Everest	168
Östliche Route	168
Westliche Route	169
Trekkingtour vom Basecamp zum Camp 3	170
Der heilige Berg Kailash	172
Anreise über die Nordroute	173
Anreise über die Südroute	173
Die Kora um den Kailash	175
Die innere Kora	175
Der Manasarowar-See	177
Das alte Königreich Guge	178
Bergsteigen an Achttausendern	181
Cho Oyu	181
Shisha Pangma	183
Osttibet	185
Reisen in Osttibet	185
Von Lhasa nach Dechen	185
Nach Chamdo und Derge	189
Die Brahmaputraschlucht	192
Pilgerwanderung um den Kawa Karpo	194
Zum Mingyong-Gletscher	199
REISEREPORTAGEN	200
Von Kashgar nach Dechen: Mit dem Mountainbike über das Dach der Welt	202
Mit dem Fahrrad zum Mount-Everest-Basecamp	273

REISEINFORMATIONEN	276
Outdoor-Ausrüstung	278
Bekleidung	279
Zelt	283
Rucksack	285
Schlafsack	285
Sonstiges	285
Die Wildnisküche	286
Reiseapotheke	290
Das reisetaugliche Mountainbike	291
Reiseveranstalter	296
SPRACHFÜHRER	300
REISETIPPS VON A BIS Z	304
Literaturhinweise	326
Tibet im Internet	330
ARTENLISTEN	332
Über die Autoren, Danksagung	340
Ortsverzeichnis tibetisch/ chinesisch	341
Ortsverzeichnis chinesisch/ tibetisch	348
Register	355
Bildnachweis	364
Kartenlegende und -register	372