

Vorwort	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Entfernungstabelle	17
Die schönsten Reiseziele	18
LAND UND LEUTE	21
Zahlen und Fakten	22
Geographie	23
Die Regierungsdistrikte Bhutans	27
Geologie	28
Erdbeben	29
Klima und Reisezeit	31
Durchschnittstemperaturen	33
Hydrologie	34
Pflanzenwelt	35
Tierwelt	41
Die Haustiere Bhutans	45
Geschichte Bhutans	47
Frühgeschichte	47
Der Einfluss des tibetischen	
Buddhismus	49
Die zweite Welle des Buddhismus	50
Reichseinigung	53
Spirituelle und weltliche	
Herrschaft	56
Kontakt mit den Briten	58
Das 19. Jahrhundert	60
Die Druk Desi Bhutans	
(weltliche Herrscher)	63
Einführung der Monarchie	64
Auf dem Weg zur Moderne	65
Öffnung zur Welt	67
Nationale Identität	69
Der Buddhismus in Bhutan	73
Der Kern der buddhistischen Lehre	75
Die Schulen des tibetischen	
Buddhismus	76
Die Reinkarnationslehre	81
Bhutan heute	85
Politische Situation	85

Wirtschaftliche Situation	91
Bildungswesen	93
Gesundheitswesen	95
Frauenrechte	99
Medien	100
Umwelt- und Naturschutz	103
Die Nationalparks von Bhutan	105
Traditionen, Kunst und Kultur	110
Die Volksgruppen Bhutans	110
Bekleidung	112
Verhaltensregeln	115
Sprache	118
Bhutanische Küche	119
Familienfeiern und Rituale	124
Nationale Feste	126
Religiöse Feste	126
Religiöse Tänze	128
Musik	129
Bildende Kunst	129
Wandgemälde	131
Historische Figuren in der Kunst	137
Architektur	142
Sport	144
Tourismus	147
WEST-BHUTAN	153
Paro-Distrikt	154
Ankunft am Flugplatz	154
Der Paro Dzong	156
Der Ta Dzong und das Nationalmuseum	157
Der Dungtse- (oder Dumbtse-) Lhakhang	158
Weitere Sehenswürdigkeiten	159
Die Stadt Paro	159
Kloster Kyichu Lhakhang	160
Tigernest-Kloster (Taktshang Goemba)	161
Der Drukyel Dzong	165
Hoch zum Cheli La	166
Nach Chhuzom	167

Haa-Distrikt	171
Über Chuzom nach Haa	171
Die Stadt Haa	172
Das obere Haa-Tal	174
Über den Cheli La zurück nach Paro	175
Die Hauptstadt Thimphu	176
Südlich des Zentrums	178
Spaziergang durch das Stadtzentrum	180
Das Takin-Reservat	186
Der Dzong von Thimphu	187
Wanderwege im Westen	189
Zu den Klöstern im Norden	189
Zum Dochu La	195
Der Punakha-Distrikt	197
Der Dzong von Punakha	198
Ins nördliche Mo-Chhu-Tal	200
Der Gasa-Distrikt	201
Der Distrikt Wangdue	
(Wangdi) Phodrang	202
Das neue Wangdue	202
Nach Süden	203
Nach Osten	204
Abstecher ins Phobjikha-Tal	205
ZENTRAL-BHUTAN	209
Der Distrikt Trongsa	210
Durch das Nyala-Tal	210
Der Trongsa Dzong	211
Trongsa-Stadt	215
Der Zhemgang-Distrikt	216
Zhemgang	216
Umgebung von Zhemgang	217
Der Bumthang-Distrikt	219
Das Chhume-Tal	219
Jakar	222
Durch das Bumthang-Tal	228

Das Tang-Tal	240
Das Ura-Tal	245
Der Thrumshing La	249
OST-BHUTAN	251
Der Distrikt Mongar	252
Subtropische Landschaften	252
Die Stadt Mongar	255
Zum Kloster Dramitse	258
Der Distrikt Lhunshi (Lhuentse)	261
Die Stadt Lhunshi	263
Der Distrikt Trashigang (Tashigang)	266
Die Stadt Trashigang	266
Von Trashigang nach Osten	268
Zum Yonphu La	269
Die Strecke nach Indien	270
Der Distrikt Trashi Yangtse	272
Das Gom-Kora-Kloster	272
Subtropische Wälder, Affen und ein alter Dzong	275
Trashi Yangtse und Chörten Kora	277
DER SÜDEN BHUTANS	281
Der Distrikt Chhukha	282
Die Grenzstadt Phuentsholing	282
Chhukha	284
Fahrt nach Chhuzom	285
Der Distrikt Samtse	286
Die Distrikte Dagana und Tsirang	287
Die Stadt Dagana	288
Tsirang (Damphu)	288
Der Distrikt Sarpang	290
Die Stadt Sarpang	291
Gelephu	291

Die Distrikte Pemagatshel und Samdrup Jongkhar	293
Pemagatshel	293
Samdrup Jongkhar	294
 TREKKINGTOUREN IN BHUTAN	
	297
Organisation des Trekking-tourismus	298
Ausrüstung für Trekkingtouren	300
Die einzelnen Trekkingrouten	305
Druk Path Trek (leicht)	305
Dagala Thousand Lakes Trek (leicht)	306
Jomolhari Trek (mittelschwer)	306
Laya Gasa Trek und Gasa Hot Springs Trek (mittelschwer)	307
Snowman Trek (schwer)	307
Bumthang Cultural Trek (leicht)	307
Duer Hot Spring Trek (leicht)	308
Rodang La Trek (mittelschwer)	309
Nabji Trek (leicht)	309
 REISEREPORTEGEN	
Der Jomolhari Trek	311
Durch den Nationalpark nach Nordwesten	312
Märchenwald und sonnige Almen	313
Von Lingshi nach Südwesten	315
Am Jomolhari	317
Zurück in der Zivilisation	318
	319
Der Duer Hot Spring Trek	321
Dagala Trek – Thousand Lakes Trek	332
Tag 1: Es geht los! Von Geynizampa nach Gibze Kebze	332
Tag 2: Yakweiden und Pässe – Gibze Kebze-Labatama	333

Tag 3: Wanderung zu den umliegenden Bergseen	334
Tag 4: Über einen schönen Höhenweg nach Kiwi Chowa	334
Tag 5: Geschafft! Letzter Trekkingtag nach Thimphu	334
Mit dem Reiserad durch Bhutan	335
Erste Erkundungen um Paro	337
Geburtstagsfeier in der Hauptstadt	341
Aufbruch nach Osten	343
Erster Kontakt mit den subtropischen Wäldern	346
Es wird feucht-warm und steil	347
Als Guest in der Schule von Dagapela	349
Auf gefährlichen Strecken im Süden	352
Erbarmungslos steil und feucht-heiß	356
Durch die Black Mountains	360
Endlich Trongsa erreicht!	363
Die schönen Täler von Bumthang	365
Busfahrt nach Thimphu	366
Von Thimphu nach Haa	367
Zurück in Bhutan	369
Zurück in Bumthang	370
Die Nebelberge Ost-Bhutans	371
Fast zwei Tage Abfahrt	374
Mongar liegt weit oben am Hang	376
Abstecher nach Lhunthi	377
Weiterfahrt nach Osten	378
Schon wieder nach oben!	381
Einmal Trashi Yangtse und zurück	382
Ein sehr erfolgreicher Wartetag	384
Ein verwaister Flugplatz	386
Zwei Abschnitte zurück nach Westen	387
Resümee	389

REISETIPPS VON A BIS Z 390**ANHANG**

Sprachführer	415
Bhutan-Glossar	418
Literatur	421
Internet	421
Über den Autor	422
Danksagung	422
Register	423
Bildnachweis/Kartenregister	428
Karten- und Zeichenlegende	444

EXTRA

Glück als Staatsziel	13
Die Vegetationszonen des Landes	39
Ethno-botanische Aspekte der Pflanzenwelt Bhutans	40
Wanderungen von Tieren in Bhutan	46
Das Bruttonationalglück	71
Astrologische Bestimmungen für die bhutanische Architektur	83
Die Hilfsorganisation Pro Bhutan e.V.	97
Volksdroge Betelnuss (Doma)	102
Müllprobleme und Müll- beseitigung in Bhutan	109
Kleine Orientierung auf den Speisekarten	120
Rezepte	120
Lama Drukpa Kunley (der ›Heilige Narr‹)	140
Wie ein Schweizer den Käse nach Bhutan brachte	239