

INHALT

Vorwort	6	MANASLU UND GANESH HIMAL	111
		Tsum Valley	114
		Gurkha: Elitetruppe im Dienste Großbritanniens	117
		Trekking Manaslu und Ganesh Himal	125
NEPAL ZU FUSS ENTDECKEN	9	ANNAPURNA	127
Kleine Landeskunde	11	Bambus: Nutzpflanze für alle Fälle	132
Das Wichtigste im Überblick	14		
KATHMANDU UND UMGEBUNG	17	MUSTANG	145
Die Kultur der Newar	20	Mudras, Mantras und der Kanon der buddhistischen Lehre ..	148
Erotische und sakrale Kunst	24	Das ehemalige Königreich Mustang	151
		Trekking Annapurna und Mustang	163
KANCHENJUNGA	35	DOLPO	165
Yaks: Die wichtigsten Himalaya-Bewohner	38	Mythos Schneeleopard	169
Die Kultur der Rai und Limbu	41	Trekking Dolpo	193
Trekking Kanchenjunga	47		
MAKALU – ARUN	49	MUGU	195
Schwarzer Kardamom	51	Das nepalische Kastenwesen	199
Die Vielfalt der Rhododendren	54	Trekking Mugu	211
Trekking Makalu – Arun	67		
EVEREST – KHUMBU	69	HUMLA – KARNALI – LIMU	213
Die Kultur der Sherpa	72	Buddhismus und Lamaismus	216
Das große Fest Mani Rimdu	80	Uralte Handelsverbindungen mit Tibet	222
Trekking Everest – Khumbu – Rolwaling	97	Trekking Humla – Karnali – Limi	231
LANGTANG	99	FAR WEST – API	233
Ganja: heiliger Rauch	103	Chhaupadi Pratha: Frauen am Rand der Gesellschaft	236
Trekking Langtang	109	Trekking Far West – Api	245
		Stichwortverzeichnis	246