

Inhalt

Einleitung	6
Vorwort	6
Städte und Regionen	8
1 Kathmandu – Nepals Hauptstadt	10
2 Bhaktapur – Königsstadt mit Charme	12
3 Patan – älteste Stadt des Kathmandu-Tals	14
4 Pokhara – Stadt am Phewa-See	16
5 Bandipur – herausgeputzte Bergstadt	18
6 Gorkha – einst uneinnehmbare Festung	20
7 Panauti – wenig bekannte Stadt der Newar	22
8 Nuwakot – Festungsstadt am Berghang	24
9 Tansen – einstige Handelsmetropole	26
10 Terai – fruchtbare Tiefebene	28
11 Sauraha – ein Hauch von Strandfeeling	30
12 Hetauda – Stadt mit „rauem Charme“	32
13 Janakpur – hinduistische Pilgerstadt	34
14 Kakani – mit Blick auf den Himalaya	36
Tempel, Klöster und Paläste	38
15 Durbar Square in Kathmandu	40
16 Bodnath in Kathmandu	42
17 Pashupatinath in Kathmandu	44
18 Swayambunath in Kathmandu	46
19 Dakshinkali bei Kathmandu	48
20 Changu Narayan in Bhaktapur	50
21 Nyatapola-Tempel in Bhaktapur	52
22 Königspalast mit dem Goldenen Tor in Bhaktapur	54
23 Der Goldene Tempel Hiranya Varna Mahavihar in Patan	56
24 Die Friedenspagode in Pokhara	58
25 Amar Narayan Mandir in Tansen	60
26 Lumbini – der Geburtsort Buddhas	62
27 Janaki Mandir in Janakpur	64
Landschaften und Berge	66
28 Kathmandu-Tal – kultureller Schmelztiegel	68
29 Chitwan-Nationalpark – Naturschutz in Nepal	70
30 Koshi-Tappu-Wildschutzpark – ein Vogelparadies	72
31 Ilam – das Teeanbaugebiet Nepals	74
32 Annapurna – gefürchteter Achttausender	76
33 Kanchanjunga – die fünf Schatzkammern des großen Schnees	78
34 Mount Everest – höchster Berg der Welt	80
Von Göttern, Heiligen und Politikern	82
35 Siddharta – der historische Buddha	84
36 Vishnu – der Bewahrer	86
37 Shiva – Zerstörer, Schöpfer und Erhalter	88

38	Ganesha – der Götterbote	90
39	Durga – die Göttin der Vollkommenheit	92
40	Die Kumari – kindliche Göttin	94
41	Sadhus – ein Leben in Askese und Meditation	96
42	Die heilige Kuh als Lebensspenderin	98
43	Prithvi Narayan Shah – Begründer des modernen Nepal	100
44	Götterdämmerung über Kathmandu	102
45	Prachanda und die Maoisten	104

Hotels 106

46	Kantipur Temple House in Kathmandu	108
47	Kathmandu Guest House	110
48	Shangri-La Village Resort in Pokhara	112
49	Tiger Mountain Pokhara Lodge in Pokhara	114
50	The Famous Farm Nuwakot	116
51	Dhulikhel Mountain Resort	118
52	Gaun Ghar in Bandipur	120
53	Last Resort in Kodari	122
54	Motel Avocado in Hetauda	124
55	Daman Everest Panorama Resort	126
56	Koshi Tappu Wildlife Camp	128
57	Chiyabari Cottage in Ilam	130
58	Newa Chen in Patan	132

Restaurants 134

59	Bhojan Griha in Kathmandu	136
60	Bhumi Restaurant & Bar in Kathmandu	138
61	Rum Doodle in Kathmandu	140
62	Kaiser Café in Kathmandu	142
63	Chinese Mee in Kathmandu	144
64	Boomerang in Pokhara	146
65	Nanglo West in Tansen	148
66	Rooftop Restaurant in Janakpur	150

Gerichte & Getränke 152

67	Dal Bhat – Nepals Nationalgericht	154
68	Momos – gefüllte Teigtaschen	156
69	Choila – newarische Fleischspezialität	158
70	Sadeko – scharfe Salatvariationen	160
71	Thukpa – tibetische Nudelsuppe	162
72	Reis – vielseitiges Grundnahrungsmittel	164
73	Tee – junge Teenation Nepal	166
74	Bier, Wein und Schnaps	168
75	Chatpati und andere Snacks	170
76	Brot – Tradition und Vielfalt	172
77	Lapsi – fruchtiger Genuss	174

Projekte 176

78	Kathmandu – Ökoladen im Freien: Kheti Bazaar	178
79	Kathmandu – Flaschenhäuser für Waisenkinder	180
80	Helambu Climate Trek	182
81	MAITI Nepal – Schutz der Rechte von Mädchen und jungen Frauen	184
82	Nepal nachhaltig – Tourismusprojekte	186

Nepal aktiv: Trekking, Rafting und Radtouren 188

83	Annapurna Circuit / Kali-Gandaki-Schlucht (Trekking)	190
84	Mount Everest Basecamp (Trekking)	192
85	Dhaulagiri-Umrandung (Trekking)	194
86	Dolpo an der Grenze zu Tibet (Trekking)	196
87	The Road to Tibet (Trekking)	198
88	Durch Terrassenfelder – Balthali (Trekking)	200
89	Great Himalaya Trail, GHT (Trekking)	202
90	Trisuli – der Fluss Shivas (Rafting)	204
91	Sun Kosi – der Goldene Fluss (Rafting)	206
92	Dem Chaos trotzen – eine Runde durch Kathmandu (Radtour)	208
93	Im Kathmandu-Tal (Radtour)	210
94	Auf dem Friendship Highway (Radtour)	212
95	Ein Hauch von Alpe d'Huez – der Weg nach Bandipur (Radtour)	214
96	Von Lumbini nach Chitwan (Radtour)	216
97	Schussfahrt nach Indien – von Pokhara nach Bhairahawa (Radtour)	218
98	Über die Berge nach Janakpur (Radtour)	220
99	Der lange Weg nach Nuwakot (Radtour)	222
100	Auf eine Tasse Tee (Radtour)	224
101	Das Beste zum Schluss – der Tribhuvan Highway (Radtour)	226

Anhang 228

	Das Land im Überblick	230
	Reisetipps von A–Z	231
	Literaturhinweise	243
	Stichwortverzeichnis	244
	Der Autor	247
	Bildnachweis	247