

# Inhalt

Vorwort	7
Hinweise zur Benutzung	10
Abkürzungen	10
Was man unbedingt wissen muss	12

## Praktische Reisetips A-Z 14

(unter Mitarbeit von *Elfi H. M. Gilissen*)

An- und Rückreise	16
Ausrüstung	21
Autofahren	27
Einkaufen und Souvenirs	30
Einreisebestimmungen	33
Essen und Trinken	38
Geld und Kosten	41
Gesundheit	45
Informationen	49
Internet	50
Maße und Gewichte	50
Notfälle	51
Post und Telefon	52
Sicherheit und Kriminalität	56
Unterkunft	59
Verhaltenshinweise	62
Verkehrsmittel	67
Versicherungen	72
Zeitverschiebung	73

## Land und Leute 74

Geografie	76
Flora und Fauna	79
Nationalparks und Wildreservate	82
Klima	83
Bevölkerung	86
Sprachen	93
Geschichte und Politik	96
Staat und Verwaltung	105
Religionen	107

## INHALT

Feste und Feiertage	116	Balaju – Nagarjun Stupa –	
Kunst und Handwerk	125	Kakani	246
Medien	134	Budhanilakantha – Shivapuri –	
Wirtschaft	135	Dhum Varahi	250
Tourismus	137	Bodhnath – Kopan	256
		Bodhnath – Gokarna –	
		Sundarijal	257
<b>Kathmandu</b>	<b>138</b>	Gokarna Game Reserve –	
Einleitung	140	Sankhu – Vajra Yogini	259
Ankunft auf dem Tribhuvan		Bhaktapur (Bhadgaon)	261
Airport Kathmandu	141	Thimi – Bhaktapur –	
Geschichte	143	Changu Narayan	280
Bevölkerung	143	Nagarkot	285
Orientierung	144	Sanga – Banepa – Nala –	
Informationen	146	Panauti	290
Verkehrsmittel	146	Dhulikhel – Palanchowk –	
Sehenswertes in der Stadt	149	Namobuddha	296
Sehenswertes am Stadtrand	171	Lubhu	302
Wichtige Stadtteile	191	Bishankhu Narayan –	
Weitere Hotels	211	Godavari – Pulchowki	302
Weitere Restaurants	214	Vajra Varahi –	
Unterhaltung/Nachtleben	214	Tika Bhairav – Lele	305
Wichtige Adressen		Khokna – Bungamati	307
und Telefonnummern	216	Kirtipur	309
Weiterreise	219	Chobar – Pharping –	
		Dakshinkali	313
<b>Patan (Lalitpur)</b>	<b>222</b>	Thankot – Mata Tirtha	318
Einleitung	224	<b>Pokhara</b>	<b>320</b>
Geschichte	224		
Sehenswertes	226	<b>Anhang</b>	<b>326</b>
Unterkunft	240		
Essen	241	Websites	328
Sonstiges	241	Glossar	328
Anreise	241	Sprachhilfe Nepali	339
		Literaturtipps	340
<b>Kathmandu Valley</b>	<b>242</b>	Register	351
Überblick	244	Der Autor	360
Swayambhunath –			
Ichangu Narayan	245		