

- 9 Namaste Kathmandu
Der Schmelztiegel Nepals
- 27 Manaslu
Berg der Seele
- 45 Mount Everest
Auf Tuchfühlung mit dem Horizont
- 69 Buddhismus und Hinduismus
Der Weg zu den Göttern
- 79 Chitwan
Die letzte Wildnis im Terai
- 91 Mera Peak
Der Weg zum Gipfel
- 107 Machapuchare
Durch Bergurwald zum Sitz der Götter
- 117 Mustang
Verborgenes Königreich
- 135 Dolpo
Der entlegene Westen Nepals
- 153 Kangchendzönga
Im Osten leuchtet der Schnee
- 168 Dank