

Vorwort 7

Entstehung und Lage des Himalaya 9

Erdbeben am Nanga Parbat 10
Gebirgsketten des Himalaya 13
Die Wasserversorgung 13
Die großen Täler 16

Klima und Jahreszeiten 19

Die Gletscher 22
Niederschläge und Regenzeiten 22
Der Winter im Himalaya 24
Der Monsun 24
Die Bauweise 24
Beeinflussung des Klimas 28
Die Trockentäler 30
Der Wald als Lebensquelle 30

Heiliger Himalaya 33

Berge in der Mythologie 33
Der Himalaya – ein heiliges Gebirge 36
Geheimnisvolle Mantras 36
Die Stupas 37
Pilgerstätten im Himalaya 37
Heilige Plätze 39
Heilige Mutter Ganga 39
Die heiligen Berge 40
Der Hinduismus 40
Der Buddhismus 41
Schulen des Buddhismus 41
Der Islam 44

Karakorum – das höchste Gebirge der Erde 49

Schwarzes Geröll und Eisgebirge 49
Die längsten Gletscher 49
Der Baltoro 49
Ursachen der starken Vergletscherung 50
Gebirge in Bewegung 50
Wege und Straßen 52
Oasen 54

Die Menschen im Karakorum 55

Die Hunza 55
Die Wakhi 56
Die Balti 56

Kaschmir, Ladakh und Zanskar 97

Kaschmir 97
Ladakh 98
Zanskar 100

Garhwal Himal 139

Nepal 149

Volksstämme und Rassen in Nepal 150
Die Sherpa 150
Die Newar, 150
Ein kurzer Weg durch die Geschichte
Nepals 150
Die Licchavi 153
Die Malla 153
Die Gurkha (Shah-Dynastie) und Rana 154
Kunst in Nepal 157

Tibet 213

Geheimnisvolles Land 213
Kältewüsten, Urwälder und Salzseen 213
Salz aus Tibet 215
Streifzug durch Tibets Geschichte 215

Sikkim und Darjeeling 229

Die Bewohner Sikkims 229
Geschichtliche Entwicklung Sikkims 231
Darjeeling 231

Bhutan 241

Dzongs, die Klosterburgen 243
Geschichte Bhutans 243

Anhang 268

Arunachal Pradesh 268
Fotografie im Gebirge 268
Glossar 271 Register 272
Karte 274 Literaturverzeichnis 276