

## **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 Zaskar 97**

Kaschmir 97  
Ladakh 98  
Zaskar 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