

Vorwort	15
Die schönsten Reiseziele	16
Zum Umgang mit diesem Buch	20
Zahlen und Fakten	22
Das Wichtigste in Kürze	24

LÄNDER UND LEUTE 27

Klima, Landschaft und Natur	28
Oberfläche und Gewässer	29
Vegetation: Der Garten Eden	31
Tierwelt	33
Umweltprobleme und Umweltschutz	35

Die Geschichte Zentralasiens	39
Hochkultur in den Oasen	39
Die Reiternomaden der großen Steppen	40
Griechisch-baktrische Zeit	41
Das Reich der Kuschan	42
Das zweite persische Großreich	42
Völkerwanderungen	42
Turan und Iran	43
Islamisierung	43
Qarachaniden und Samaniden	44
Der Mongolensturm	45
Tamerlans Reich	46
Zersplitterung und Zerfall	47
Russische Expansion nach Zentralasien	48
Die Sowjetunion	53
Die nationale Frage im sowjetischen Zentralasien	57
Unabhängigkeit und offene Zukunft	58
Berühmte Persönlichkeiten	59

Ethnien und Politik	67
Identitäten und Abgrenzung	68
Regionale Integration	69
Multipolare Außenpolitik	70
Innenpolitik gleich Clanpolitik	71
Zivilgesellschaft und Menschen- rechte	72

Parteien	73
Religionen	74
Geschichte eines multireligiösen	
Raumes	74
Islamisierung mit Hindernissen	75
Zentrum der Gelehrsamkeit	77
Atheistisches Intermezzo	77
Neuer Boden für einen alten	
Glauben	78
Politischer Islam?	79
Volksglauben	79
Stätten des Glaubens	80
Wirtschaft	81
Geschichte einer Abhängigkeit:	
Russland	81
Geschichte einer Abhängigkeit:	
Sowjetunion	82
Nachsowjetische Wirtschafts-	
probleme	83
Binnenstaaten: Nachteile und	
Vorteile	83
Eurasische Wirtschaftsunion	84
Rohstoffreichtum: Segen oder	
Fluch?	85
Übersicht über die Wirtschafts-	
güter der Länder	87
Gesellschaft	88
Stellung der Frau	88
Landflucht	89
Dreh- und Angelpunkt: Groß-	
familie	90
Arbeit und Selbstversorgung	90
Bildung	92
Bevölkerungswachstum	92
Kultur, Kunst und Kunsthandwerk	94
Die Geburt von Kultur und	
Kunst aus dem Alltag	95
Immaterielles UNESCO-Welt-	
kulturerbe in Zentralasien	96
Literatur	101
Musik	102
Moderne Kunstformen	103

Küche	105
Die Küche der viehzüchtenden (Halb)Nomaden	105
Hochgebirgsdiät für Hundert- jährige	107
Kunterbunter Oasen-Schmaus	108
Sprachen	111
Drei Sprachfamilien	111
Zwei Schriftsprachen	112
 KASACHSTAN	 115
Land der Gegensätze	116
Astana	117
Altstadt – linkes Ufer	119
Neustadt – rechtes Ufer	120
Infrastruktur der Zukunft	122
Ausflüge von Astana	125
Saryarka – die große Steppe	128
Karaganda und Umgebung	129
Semey und Umgebung	131
Ulytau	132
Zwischen Yrgyz-Torgai-Senke und Naurzum	133
Heimliche Hauptstadt Almaty	134
Geschichte in Gebäuden	136
Schlendern und Schlemmen	136
Metro, Markt und Museen	137
Blickpunkte	138
Großes und Kleines	
Almatinka-Tal	139
Ausflüge von Almaty	142
Petroglyphen von Tamgaly	143
Der nördliche Abschnitt der Seidenstraße	146
Khorghos (Horgos)	146
Zharkent	146
Talghar (Talgar)	147
Aqyrtas (Akyrtas)	147
Taraz	148

Schutzgebiet Aksu-Zhabagly und Karatau	149
Schymkent	149
Ruinen von Otrar	151
Türkistan	152
Von Türkistan nach Baikonur	154
Aralsk und Aralsee	156
Aqtöbe und Oral	157

Kasachstan am Meer	158
Das Kaspische Meer	158
Aqtau (Aktau)	160
Ustjurt-Plateau	163
Unterirdische ›Moscheen‹ und Nekropolen	164

Kasachstans Altai	166
Ust-Kamenogorsk (Öskemen)	166
Ausflüge von Ust-Kamenogorsk	167
Ridder und Westlicher Altaj	168
Die große Altai-Runde	168
Bjelucha und Umgebung	170

KIRGISTAN	173
------------------	-----

Das Reich der Himmelsberge	174
-----------------------------------	-----

Bischkek	175
Russisch-sowjetisch-kirgisische Geschichte	176
Sowjetisch-kirgisisches Potpourri auf fünf Kilometern	177

Kirgistans Norden	185
Nationalpark Ala-Artscha	185
Täler bei Bischkek	187
Gedenkstätte Ata Bejit	187
Yssyk-Ata	187
Tschüj-Ebene und Tokmak	188
Burana und Balasagun	189
Talas-Gebiet	190

Yssyk-Köl und Zentraler Tienschan	193
Balyktschy	195

Urlaubsorte am Nordufer	195
Der Küngej Alatoo	198
Der östliche Yssyk-Köl	198
Karakol und Umgebung	200
Der Zentrale Tienschan	205
Das Südufer des Yssyk-Köl	209

Tienschan Highway	213
Suusamyr	213
Toktogul-Stausee	214
Karaköl	214
Tasch Kômür	215
Der Süden des Landes	217
Die Walnusswälder von Arslanbob	219
Dzhalal-Abad	220
Özgön	221
Osch	222
Pamir Highway	227
Alai-Tal	228
Kirgistans unterschätzter Südwesten	229

Zentralkirgistan	231
Kotschkor (Kochkor)	231
Hochgebirgssee Song-Köl	233
Naryn	234
Von Naryn nach Kazarman	236
Von Naryn zum Torugart-Pass	237

TADSCHIKISTAN 241

Berührende Gastfreundschaft erleben	242
--	-----

Duschanbe	243
Spaziergang am Rudaki-Prospekt	245
Weitere Sehenswürdigkeiten	249
Leben in den Parks	249
Museen	251
Die Umgebung von Duschanbe	255
Rascht-Tal (Gharm-Tal)	259

Der Pamir – Das Dach der Welt	261
Die Menschen in Berg-Badach- schan	263
Der Weg ist das Ziel – Reise- varianten zum Pamir	264
Von Duschanbe auf den Pamir	265
Von Qala-i Chumb nach Chorugh	266
Chorugh	267
Weiterfahrt von Chorugh	269
Durch den Wachan-Korridor nach Alitschur	271
Alitschur – Murghob	276
Murghob–Karakul	278
Der Pamir-Knoten	281
Das Herz des Pamir: Bartang-Tal	282
 Sughd – der Norden	 284
Hinter und zwischen den sieben Bergen	284
Die Ebene des Syrdarja	286
Istarafschan	287
Chudzhand	289
Die Umgebung von Chudzhand	294
Das Serafschan-Tal	296
Pandzhakent	299
Die Umgebung von Pandzhakent	301
 Chatlon – der Süden	 303
Fahrt ins Unbekannte	304
Über Danghara nach Kulob	307
 TURKMENISTAN	 311
 Versunkene Hochkulturen in der Wüste	 312
 Aschgabat – die Visitenkarte	 313
Sehenswürdigkeiten	315
Die nähere Umgebung der Stadt	319
Ruinenstädte entlang des Köpet-Dag	322
Heiligtümer und Höhlenseen	324

Merw und die Margiana	328
Margiana – Margusch	328
Die Ruinen von Merw	330
Die Ruinen von Gonur Depe	333
Mary	334
 Karakum – mehr als Wüste	335
Kamelzüchterdorf Yerbent	335
Das Tor zur Hölle	335
Wüste und Wüstungen	336
 UNESCO-Weltkulturerbe	
Konya Urgentsch	338
Mausoleum für Nadzhmeddin	
Kubra	339
Spaziergang über das Ruinenfeld	
von Gurgandzh	341
 Um den Großen Balkan	344
Musterstadt Balkanabat	344
Maschat und Dehistan	347
Gözli Ata	348
Jangi Qala	349
 Kaspisches Meer und	
Küstenregion	350
Türkmenbaschi (Krasnowodsk)	350
Nationales Erholungszentrum	
Awaza	352
Kara-Bogas-Gol	353
 USBKISTAN	355
 Das Herz der Seidenstraße	356
 Taschkent	358
Unterwegs in Taschkent	358
Das russische Taschkent	360
Die orientalische Stadt	361
Langer Spaziergang im Grünen	362
Orte der Spiritualität	365
Taschkents Umgebung	368
Weiterreise von Taschkent	368

Samarkand	369
Afrosiyob	371
Der Registan	372
Moschee Bibi Chanym	374
Mausoleum Gur Emir	375
Gräberstadt Schah-i Zinda	377
Das Observatorium des Ulugh Beg	378
Seidenpapiermühle Konigil- Meros	379
Die Höhle des heiligen David	383
 Buchara	 384
Geschichte	384
Mausoleum der Samaniden	388
Vom Samaniden-Mausoleum zum Ark	388
Die Zitadelle Ark	390
Rund um das Minarett Kaljan	390
Stadt der Medresen	392
Tim und Toqs	393
Touristenmeile Ljabi Chauz	393
Weitere Sehenswürdigkeiten	395
Stadt der Mausoleen	396
Die Umgebung von Buchara	399
 Chiwa	 403
Chorezmien	403
Geschichte	403
Altstadt und Zitadelle	404
Urgentsch	412
 Karakalpakistan	 413
Nukus	413
Wüstenstädte	414
Totenstädte und Türme des Schweigens	415
Moinaq und das Aral-Drama	416
Links nach Kasachstan und Turkmenistan	416
 Das Fergana-Becken	 417
Anreise	417
Kokand	419
Töpferstadt Rishton	420
Fergana	421

Seidenhauptstadt Margilon	421
Andijon	422
Namangan	423
Der unbekannte Süden	425
Termez (Termes, Termiz)	425
Rätsel der Kuschan	427
Qarschi	427
Erkurgan	428

REISETIPPS VON ABIS Z	429
------------------------------	-----

ANHANG

Sprachführer	458
Glossar	468
Literatur	472
Zentralasien im Internet	475
Danksagung	477
Über die Autorin	477
Register	479
Kartenregister	484
Bildnachweis	485
Kartenlegende	496
Zeichenlegende	496

EXTRA

Aschgabat–Almaty. Beobach- tungen und Gedanken auf 10 400 Meter Höhe	37
Rezepte	109
Poligon Kasachstan	127
Manas – großer Held und größtes Vers-Epos	192
Das Pamir-Haus	280
Achal-Tekkiner – die himmlischen Rösser	326
Lebensader oder Krampfadern? Der Karakum-Kanal	337
Usbekische Störche auf kirgisischem Grund	424