

Vorwort der Tibet-Initiative	
in Deutschland	11
Vorwort der Autoren	12
Hinweise zur Benutzung	14
Das Wichtigste in Kürze	15

## **Land und Leute** 16

Tibet im Überblick	18
--------------------	----

<b>Geographie und Geologie</b>	19
Das Tarim-Becken	19
Aufwerfung der Himalaya und des Chang Tang	20
Das hydrologische System Tibets	24
Die Berge und Schluchten	
Osttibets	26
Gefaltete Gesteinsformationen	26
Vulkanismus	27
Erosion	28
Gletscher	29

<b>Klima</b>	30
Reisezeit	33

<b>Die Pflanzen Tibets</b>	34
Die Regionen im Norden und Westen	35
Das zentraltibetische Hochland	36
Die großen Flusstäler im Süden und Osten	37
Die Waldregionen im Osten	39
Die Täler im Südosten	40

<b>Die Tierwelt Tibets</b>	40
Amphibien und Reptilien	42
Säugetiere	43
Vögel	48

<b>Tibet – ein Naturparadies?</b>	53
Wilderei und Artenschutz	54
Bodenschätze	56
Die Wälder Osttibets	58

Veränderte landwirtschaftliche Strukturen	59
Der neue Energiehunger	61
Globale Auswirkungen	62
Sind wir Eindringlinge?	63
<b>Die Menschen Tibets</b>	66
Sprache	68
Kleidung	69
Nomaden	69
Bauern	71
Kaufleute	73
Mönche und Nonnen	73
<b>Tibetische Medizin</b>	75
Die Fünf Elemente	75
Diagnose und Therapie	77
Die richtige Ernährung	78
Literatur	81
<b>Baustile</b>	81
Westtibet	82
Siedlungen der Nomaden	83
Bauerndörfer am Yarlung Tsangpo	83
Dörfer in Osttibet	85
Der Einfluss der Religion auf den Baustil	86
<b>Die tibetische Küche</b>	87
Bei den Nomaden Westtibets	87
Bei den Bauern Osttibets	90
<b>Überblick über die Geschichte</b>	
Tibets	93
Die aktuelle Situation	100
Regierung im Exil	101
Autonome Region Tibet	102
Die chinesische Politik in Tibet	103
Der Weg des Dalai Lama	104
Die Bahnlinie nach Lhasa	105
<b>Westliche Entdeckungsgeschichte</b>	107
Die Pundits	108
Gabriel Bonvalot	110

Hamilton Bower	111
Montagu Wellby	111
Sven Hedin	112
Francis Kingdon-Ward	113
Alexandra David-Néel	114
Wilhelm Filchner	115
Das Rätsel der Tsangpo- Wasserfälle	115
Weitere Expeditionen im 20. Jahrhundert	116
Sportlich ambitionierte Expeditionen	118
<b>Der tibetische Buddhismus</b>	119
Die Schulen des tibetischen Buddhismus	123
Reinkarnationslehre	127
Heilige Berge	130
 <b>Reiseziele</b>	 134
Lhasa	136
Potala Palast	136
Jokhang Tempel	140
Barkor	142
Sommerpalast	143
Ramoche-Tempel	143
Palhalupuk-Tempel	143
Tibet-Museum	144
Wanderungen rund um Lhasa	146
Der heilige See Nam Co	149
 Klöster	 152
Samye	152
Sakya	152
Ganden	153
Drepung	154
Sera	155
Palkhor	155
Tashi Lhunpo	156
Labrang	158
Kumbum	158

<b>Der Friendship Highway</b>	159
Von Lhasa nach Shigatse	160
Von Shigatse nach Dram	163
Von Dram nach Kathmandu	164
 <b>Mount Everest</b>	166
Östliche Route	166
Westliche Route	167
Trekkingtour vom Basecamp zum Camp 3	168
 <b>Der heilige Berg Kailash</b>	170
Anreise über die Nordroute	171
Anreise über die Südroute	171
Die Kora um den Kailash	173
Die innere Kora	173
Der Manasarowar-See	175
Das alte Königreich Guge	175
 <b>Bergsteigen an Achttausendern</b>	179
Cho Oyu	179
Shisha Pangma	181
 <b>Osttibet</b>	183
Reisen in Osttibet	183
Von Lhasa nach Dechen	183
Nach Chamdo und Derge	187
Die Brahmaputraschlucht	190
Pilgerwanderung um den Kawa Karpo	192
Zum Kawa-Karpo-Gletscher	197
 <b>Reisereportagen</b>	198
Von Kashgar nach Dechen:	
Mit dem Mountainbike über das Dach der Welt	200
Mit dem Fahrrad zum Mount- Everest-Basecamp	271
 <b>Reiseinformationen</b>	274

<b>Outdoor-Ausrüstung</b>	276
Die Wildnisküche	284
Reiseapotheke	288
Das reisetaugliche Mountainbike	289
Reiseveranstalter	294

<b>Sprachführer</b>	298
---------------------	-----

<b>Reisetipps von A bis Z</b>	302
-------------------------------	-----

Literaturhinweise	324
Tibet im Internet	328

<b>Artenlisten</b>	330
--------------------	-----

Über die Autoren, Danksagung	338
Ortsverzeichnis tibetisch/ chinesisch	339
Ortsverzeichnis chinesisch/ tibetisch	346
Ortsregister	353
Personen- und Sachregister	358
Bildnachweis	362
Kartenlegende und -register	372

## **Essays**

Die Nutztiere der Tibeter	50
Schutzprojekte des WWF	64
Tibetische Köstlichkeiten	91
Straßenbau auf chinesisch	234
Tibetexpedition 1891	282
Einkaufen in Tibet	286
Die Tibetbahn	291