

Reisevorbereitung.....	13-30
Reisezeiten.....	13
Reisekosten.....	14
Die Papiere.....	14
Informationsstellen daheim.....	16
Diplomatische Vertretungen.....	16
Fremdenverkehrsämter.....	17
Geld.....	18
Fotoausrüstung.....	20
Gesundheitsvorsorge.....	21
Versicherung.....	21
Schutzimpfungen.....	21
Reise-Apotheke.....	22
Gesundheit unterwegs.....	24
Dying of Ignorance.....	28
Mit oder ohne Reisepartner?.....	28
Allein als Frau.....	29
Infos für behinderte Reisende.....	29
 Landeskunde.....	 31-120
Geographie.....	33
Klima.....	33
Flora und Fauna.....	36
Nationalparks.....	41
Bevölkerung.....	45
Die Veddas.....	45
Sprachen.....	46
Frauen.....	48
Moralische Werte und Tabus.....	48
Der Sarong.....	53
Religionen.....	54
Der Buddhismus.....	54
Meditation.....	56
Buddhistische Kunst.....	58
Mondstein.....	60
Buddhistische Tempel und Feste.....	61
Buddhismus und Kastensystem.....	62
Der Hinduismus.....	64
Die Gottheiten.....	66
Das Kastensystem.....	69
Das Ramayana.....	70
Islam.....	71
Christentum.....	73
Feiertage & Festivals.....	73

Kultur.....	77
Musik.....	77
Masken.....	79
Handwerk & Kunsthandwerk.....	81
Edelsteine.....	83
Batik.....	83
Messingware.....	84
Holzschnitzerei & Möbelherstellung.....	85
Geschichte & Staat.....	87
Geschichte.....	87
Soziale Probleme.....	89
Staatsform.....	94
Die Politische Situation.....	95
Die Voraussetzungen.....	95
Parteien und Staatspräsidenten.....	95
Der Krieg.....	99
Wirtschaft.....	99
Industrie.....	100
Textil- und Bekleidungsindustrie.....	102
Landwirtschaft.....	103
Teeanbau & -verarbeitung.....	103
Kautschuk.....	105
Kokospalme.....	106
Der Toddy-Tapper.....	108
Die Kitulpalme.....	109
Gewürze, Reis.....	109
Handel, Verkehr & Kommunikation.....	110
Gesundheit.....	111
Schulsystem.....	111
Tourismus.....	112
Das Mahaweli-Projekt.....	114
Entwicklungshilfe & Projekte.....	116
Sarvodaya Shramadana.....	118
 An- und Weiterreise.....	 121-136
Flugreisen ab Europa.....	121
Flugreisen aus Asien.....	126
Südost-Asien.....	127
Ankunft: Katunayake Airport.....	127
Ratmalana Airport.....	128
Rückflug nach Europa.....	129
Fluggesellschaften in Sri Lanka.....	129
Flüge innerhalb Asiens.....	130
Formalitäten.....	131

Überland & Per Schiff.....	131
Weiterreise per Schiff.....	134
Legendär-historisches zur 'Adam's Bridge'.....	134

Praktische Hinweise..... 137-192

Ein- und Ausreisebestimmungen.....	137
Visum.....	137
Immigration Landing Card.....	138
Schutzimpfungen.....	138
Devisen- und Warenein- und Ausfuhr.....	138
Kraftfahrzeuge.....	139
Einfuhrbestimmungen.....	139
Sri Lanka-Vertretungen im Ausland.....	141
Ausländische Vertretungen in Sri Lanka.....	141
Ausländische Kulturinstitute in Sri Lanka.....	142
Kalender und Zeitverschiebung.....	142
Geschäfte & Banken.....	143
Geld und Währung.....	143
Hilfe in Notfällen.....	146
Post.....	147
Elektrizität & Wasserversorgung.....	149
Massenmedien.....	149
Informationsstellen & öffentl. Einrichtungen.....	151
Unterkunft.....	153
Essen und Trinken.....	155
Küchen- und Kräutermedizin.....	166
Betel, eine Droge anderer Art.....	167
Trinkgeld.....	168
Verkehrsmittel.....	168
Mietwagen.....	168
Motorräder.....	169
Fahrräder.....	171
Taxis, Busse und Three-Wheeler.....	172
Bahn.....	174
Inlandflüge.....	176
Trampen, Organisierte Touren, Selbstorganisierte Fahrten.....	177
Medizinische Versorgung.....	178
Einkäufe & Dienstleistungen.....	181
Fotografieren.....	183
Filme, Fotoarbeiten.....	183
Eintritts- und Fotografierpermit.....	184
Fotografierverhalten.....	185
Einige Worte, Zahlen und Gesten.....	185
Andere Länder, andere Sitten!.....	186

Religiöse Stätten.....	187
Rumschmusen & Sexualität.....	187
Essen.....	187
Gastfreundschaft.....	188
Verletzlichkeiten.....	188
Gestik & Mimik, Begrüßung.....	189
Zeitbegriff.....	189
Bettler.....	189
Schlepper & Kriminalität.....	190
Ergänzungen, Korrekturen.....	190

Ortsbeschreibungen.....190-430

Colombo.....	195
Überblick.....	195
Sehenswertes.....	196
Verbindungen.....	204
Unterkunft.....	206
Essen & Trinken.....	210
Aktivitäten.....	213
Wichtige Adressen.....	214
Sri Jayawardananapura, Kotte.....	215

Westküste.....217-256

Negombo.....	217
Die Fischerboote von Negombo.....	225
Mount Lavinia.....	226
Moratuwa, Panadura.....	228
Wadduwa.....	229
Mahawaskaduwa.....	229
Kalutara.....	229
Beruwala.....	231
Alutgama.....	236
Bentota.....	238
Induruwa, Kosgoda.....	239
Ahungalla.....	240
Ambalangoda.....	240
Marionettentheater und Batikfertigung.....	241
Akurala.....	243
Hikkaduwa.....	243
Wewala.....	250
Narigama.....	250
Thiranagama.....	251
Teufelstanz.....	252
Dodanduwa.....	254

Gentota.....	256
Südküste.....	257-285
Galle.....	257
Dalawalla.....	260
Schlepper, Nepper, Betrüger.....	262
Unawatuna.....	263
Koggala.....	268
Weligama.....	269
Mirissa.....	270
Matara.....	270
Dondra, Dikwella.....	274
Blow Hole.....	275
Tangalle.....	276
Mulgirigala.....	278
Ambalantota.....	278
Hambantota.....	278
Tissamaharama.....	279
Yala Nationalpark.....	281
Bundala Nationalpark.....	282
Uda Walawe Nationalpark.....	283
Kirinda.....	283
Kataragama.....	283
Bergland.....	286-317
Wellawaya & Buduruvagala.....	286
Diyaluma Falls.....	287
Hadapanagala.....	287
Maligawila.....	287
Haputale.....	288
Haldumulla & Belihu Oya.....	290
Bandarawela.....	290
Ella.....	293
Badulla.....	296
Horton Plains & World's End.....	297
Nuwara Eliya.....	300
Hatton & Dikoya.....	305
Adam's Peak (Sri Pada).....	308
Von Carney zum Adam's Peak.....	310
Ratnapura.....	310
Edelsteine.....	312
Singharaja Rainforest.....	316
Avissawella.....	317

Kandy.....	318-332
Geschichte.....	318
Sehenswertes.....	320
Verbindungen.....	323
Unterkunft.....	324
Essen & Trinken.....	328
Einkäufe.....	329
Wichtige Informationen.....	329
Ausflüge.....	330
Pinnawela Elephant Orphanage.....	330
Riverside Elephant Park.....	330
Tempeltour.....	330
Meditationszentren.....	332
Pussellawa.....	332
 Kulturelles Dreieck.....	 333-374
Eintrittspreise.....	334
Kurunegala.....	336
Pannduvasnawara.....	336
Dambadeniya.....	337
Yapahuwa.....	337
Matale.....	338
Alu Vihare.....	339
Dambulla.....	339
Ritigala.....	344
Sigiriya.....	344
Habarana.....	348
Giritale & Minneriya.....	348
Polonnaruwa.....	349
Geschichte.....	349
Sehenswertes.....	349
Verbindungen.....	354
Unterkunft.....	356
Medirigiriya, Dimbulagala Höhlen.....	358
Aukana.....	358
Anuradhapura.....	359
Geschichte.....	359
Sehenswertes.....	360
Verbindungen.....	368
Unterkunft und Essen.....	370
Das Bewässerungssystem in und um Anuradhapura.....	371
Mihintale.....	371
Wilpattu Nationalpark.....	374

Ostküste.....	375-392
Trincomalee.....	376
Uppuveli und Sampaltivu.....	380
Nilaveli.....	383
Kalkudah & Passekudah.....	384
Batticaloa.....	389
Arugam Bay & Pottuvil.....	390
Gal Oya National Park.....	392
 Der Norden.....	 393-405
Politische Situation.....	393
Die Realität.....	399
Jaffna.....	400
Jaffna-Halbinsel.....	404
Die Inseln.....	405
 Die Malediven.....	 406-430
Geographie.....	407
Lage und Größe.....	407
Klima & Reisezeit.....	407
Fauna & Flora.....	407
Bevölkerung.....	408
Schulbildung.....	408
Sprache.....	410
Geschichte und Staat.....	410
An- & Weiterreise.....	412
Transfer vom und zum Flughafen, Schiff.....	413
Praktische Hinweise.....	413
Einreisebestimmungen.....	413
Währung.....	414
Diplomatische Vertretungen, Tourist Information, Behörden.....	414
Behörden.....	414
Kalender und Zeitdifferenzen.....	415
Post und Telefon.....	415
Elektrizität und Wasserversorgung.....	415
Literatur.....	415
Fotografieren.....	415
Feiertage.....	415
Kleidung.....	416
Trinkgeld.....	416
Mitnahme von Hunden.....	416
Medikamente.....	416
Male.....	416
Unterkunft.....	416

Essen & Trinken.....	417
Einkäufe.....	418
Touren.....	418
Bewohnte Inseln.....	418
Hotelinseln.....	420
Ökologie.....	422
Tauchen.....	423
Anhang.....	431-456
Glossar.....	432
Ortsregister.....	439
Literaturverzeichnis.....	441
Abkürzungen, Maße und Gewichte.....	443
Zugverbindungen.....	446
Die Autorin.....	445
Übersichtskarte.....	446