

Inhaltsverzeichnis

Übersichtskarte	11		
Zauberhaftes Sri Lanka	12		
Colombo und der Westen	18		
1 Colombo – Zwischen Kolonialzeit und Moderne	20		
2 Basarviertel Pettah – Das alte Asien	26		
3 Nationalmuseum – Schätze der Vergangenheit	28		
4 Dehiwala-Mount Lavinia – Schicke Adresse	29		
5 Negombo – Das Tor zu Sri Lanka	32		
6 Kalpitiya – Das Paradies der Kitesurfer	34		
7 Wilpattu – Nationalpark der Superlative	35		
8 Beruwela und Bentota – Strandperlen des Südwestens	36		
9 Ambalangoda – Heimat der Masken	40		
10 Hikkaduwa – Das Hippieparadies	42		
11 Ayurveda unter Palmen – Das Wissen vom Leben	44		
		Der Süden zwischen Galle und Yala-Nationalpark	48
		12 Galle – Alt-Holland in den Tropen	50
		13 Unawatuna – Eine Bucht zum Verlieben	56
		14 Weligama und Mirissa – Palmenparadiese	58
		15 Dondra – Die Südspitze Sri Lankas	60
		16 Tangalle – Die reine Idylle	61
		17 Tissamaharama und Kirinda – Die Trockenzone des Südens	64
		18 Uda-Walawe-Nationalpark – Ein Refugium des Ceylon-Elefanten	65
		19 Bundala-Nationalpark – Ein Paradies für Birdwatcher	66
		20 Yala-West-Nationalpark – Ein Platz für Leoparden	70
		21 Kataragama – Ein Platz für Büsser	72
		Kandy und das Bergland	74
		22 Kandy – Königsstadt im Bergland	76
		23 Sri Dalada Maligawa – Der Tempel des heiligen Zahnes	80

24	Der Botanische Garten von Peradeniya – Ein grünes Juwel	86	38	Ritigala – Naturparadies und Waldkloster	123
25	Pinnawela – Ein Waisenhaus für Elefanten	88	39	Polonnaruwa – Sri Lankas zweite große Königsstadt	126
26	Knuckles Range – Wunderbar wanderbare Fingerknöchel	89	40	Sigiriya – Ein Fels in der Ebene	130
27	Bahnfahrt von Kandy nach Badulla – Auf Schienen durchs Hochland	90	41	Habarana und seine Elefantenparks – Im Herzen der Trockenzone	134
28	Horton Plains – Ein Naturparadies	94	42	Dambulla – Höhlen voller Buddhas	136
29	Nuwara Eliya – Kleinbritannien in den Tropen	96	43	Aluvihara – Schreibstube der Mönche	140
30	Das teegrüne Hochland – Heimat des edlen Ceylon-Tees	98	44	Gewürzgärten – Duftende Kostbarkeiten	142
31	Adam’s Peak – Der heilige Berg	104	Der Norden und die Ostküste		146
32	Ella – Spektakuläre Blicke für Wanderer	106	45	Jaffna – Die Metropole des Nordens	148
33	Ratnapura – Heimat der Edelsteine	108	46	Die Inseln vor Jaffna – Kleine Naturparadiese	150
34	Sinharaja Rainforest – Ein Stück immergrüner Regenwald	110	47	Trincomalee und Umgebung – Die Perle des Ostens	152
Das Kulturdreieck		112	48	Batticaloa – Stadt, Land, Strand	156
35	Anuradhapura – Eine Metropole der Antike	114	49	Arugam Bay – Das Mekka der Surfer	158
36	Mihintale – Die Wiege des Buddhismus	118	50	Gal-Oya-Nationalpark – Per Boot auf Safari	159
37	Ein meditativer Koloss – Der Aukana-Buddha	122	Register		162
			Bildnachweis/Impressum		164