

## Impressionen

- 8 Ein Sri-Lanka-Kaleidoskop: Esala Perahera in Kandy, Strand von Kosgoda, Besuch in Polonnaruwa, Teeernte bei Nuwara Eliya, Gläubigkeit in Anuradhapura, Buddhas von Aluvihara und Elefanten in Pinnawela.
- .....

## Colombo · Nordwestküste

- 24 **Zwischen „Megapolis“ und Monsunwald**  
Eine Reise in die koloniale Vergangenheit könnte in Colombo beginnen. Die Briten haben hier Gouverneurspaläste und prachtvolle Anwesen hinterlassen. Oder man erhascht einen Hauch des Orients: Beim Bummel durch das alte Basarviertel Colombos erleben Augen, Nase und Ohren eine reichliche Dosis an Exotik.
- DUMONT THEMA**
- 34 **Buddhas Weg ins Nirwana**  
Die Geschichte des Buddhismus in Sri Lanka reicht von Prinz Siddharthas Erleuchtung bis zur Zusammenfassung seiner Lehren in der „Tripitaka“ im ersten vorchristlichen Jahrhundert. Seither gilt das damalige Ceylon als das „Land des Buddhismus“.

- 38 **Straßenkarte**  
39 **Infos & Empfehlungen**
- .....

## Westküste

- 42 **Mit der Sonne die Küste entlang**  
Die Westküste ist das Lieblingsziel aller Reisenden. Hier locken weite Strände, Ayurveda-Kuren und Juwelen. Traditionelle Masken prägen Puppenspiel und volkstümliches Tanztheater.

- DUMONT THEMA**
- 54 **Das Wissen vom Leben**  
Inzwischen besitzt fast jedes Hotel auf Sri Lanka eine eigene Ayurveda-Abteilung – doch ein bisschen Massage ist noch lange kein Ayurveda.
- 56 **Straßenkarte**  
57 **Infos & Empfehlungen**

### UNSERE FAVORITEN

#### BEST OF ...

---

- 22 **Reise in die (britische) Vergangenheit**  
Unterkünfte mit einmaligem Flair und kolonialem Vorleben.
- 72 **Ein Nationalpark-Kaleidoskop**  
Nirgendwo anders auf Sri Lanka kommt man der tropischen Natur mit ihrer Tierwelt näher.
- 114 **Surfer, Sonnenanbeter und Badenixen**  
... schätzen die versteckten Traumbuchten und Bilderbuchstrände.

## 78 Größte Veranstaltung Sri Lankas ist die Esala Perahera in Kandy

### Nord- und Ostküste

- 100 **Vom Kriegsschauplatz zum Touristenziel**  
Brutal zeigte sich der Alltag an der Ost- und Nordküste – bis zum Sieg über die „Tamil Tigers“ 2009. Seit dem Friedensschluss boomt auch der Landesosten mit seinen herrlichen Stränden.
- DUMONT THEMA**
- 108 **Blutiger Weg zum Frieden**  
Der ethnisch-religiöse Konflikt zwischen Tamilen und Singhalesen ist mehr als zweitausend Jahre alt.
- 110 **Straßenkarte**  
111 **Infos & Empfehlungen**

### Anhang

- 116 **Service – Daten und Fakten**  
121 **Register, Impressum**  
122 **Vorschau, lieferbare Ausgaben**

### Südküste

- 60 **Robinson-Strände ohne Ende**  
Ein Meer von Palmen säumt endlose Sandstreifen. Stelzenfischer werfen ihre Angeln für Touristenfotos aus. Koloniale Festungen und Volksfeste zeugen von einer uralten Kultur.
- 74 **Straßenkarte**  
75 **Infos & Empfehlungen**

### Inselmitte

- 78 **Unterwegs im Herzen Sri Lankas**  
Spektakuläre UNESCO-Orte warten auf Erkundung. In Anuradhapura und Polonnaruwa durchstreift der Besucher imposante steinerne Zeitzeugen aus 2000 Jahren Geschichte. Auch die alte Königsstadt Kandy muss man gesehen haben.
- DUMONT THEMA**
- 92 **It's Teatime**  
1867 wurden bei Kandy die ersten Teefelder angelegt. Eine Erfolgsgeschichte, denn das sri-lankische Klima ist für Tee ideal.
- 96 **Straßenkarte**  
97 **Infos & Empfehlungen**

- 41 **Kiters Paradise**  
Die Kite-Surfer haben Kalpitiya schon längst auf ihrer Landkarte markiert.
- 59 **Durch den Dschungel**  
Im Schlauchboot geht es durch felsige Engpässe und schäumendes Wasser.
- 77 **Batiken selbst gemacht**  
Eine der Möglichkeiten, Sri Lanka mit nach Hause zu nehmen.
- 99 **Auf Hermann Hesses Spuren**  
Auf einer Tageswanderung bezaubert ein friedvolles Tempel-Trio.
- 113 **Wracktauchen bei Batticaloa**  
... ein großer Spaß für Fortgeschrittene.