

## INHALT

### ■ DAS IST SRI LANKA

- 8** It's Tea Time!
  - 12** Sri Lankas Jakobsweg
  - 16** Ein Baustil für Asien
  - 20** Stress lass nach!
  - 24** Die Insel der Elefanten
- .....

### ■ TOUREN

- 30** Unterwegs auf Sri Lanka
  - 33** Große Inselrundfahrt
  - 38** Auf königlichen Spuren
  - 41** Das Zentrale Bergland
  - 43** Vom Hochland zur Küste
- .....

### ■ ZIELE VON A BIS Z

- 48** ★★ Adam's Peak
- 50** Ambalangoda
- 53** ★★ Anuradhapura
- 64** Arugam Bay
- 67** ★ Aukana
- 68** Bandarawela
- 70** Batticaloa

- 74** ★ Bentota
  - 76** Beruwala
  - 79** ★ Bundala  
National Park
  - 80** ★★ Colombo
  - 95** ★★ Dambulla
  - 98** ● Höhlentempel  
von Dambulla
  - 102** ★ Ella
  - 105** ★★ Galle
  - 111** Gal Oya  
National Park
  - 114** Hambantota
  - 115** Hatton · Dikoya
  - 120** ★ Horton Plains
  - 122** ★ Jaffna
  - 126** ● Endlich Frieden
  - 131** Kalutara
  - 132** ★★ Kandy
  - 147** Kataragama
  - 150** Kurunegala
  - 151** Mahiyangana
  - 153** ★ Matale
  - 154** ● Dagobas
  - 158** Matara
  - 160** ★★ Mihintale
  - 165** ★★ Minneriya  
National Park
  - 167** Negombo
  - 171** ★★ Nuwara Eliya
  - 174** ● Ein köstliches Getränk
  - 179** ★★ Polonnaruwa
  - 195** Ratnapura
  - 196** ● Die Stadt der edlen  
Steine
  - 199** ★★ Sigiriya
  - 208** ★ Tangalle
  - 210** Tissamaharama
  - 213** ★ Trincomalee
  - 216** ★★ Udawalawe  
National Park
  - 218** Unawatuna
  - 221** Weligama
  - 224** ★★ Yala National Park
  - 225** ★ Yapahuwa
- .....

## ■ HINTERGRUND

- 232** Das Land und seine Menschen
  - 244** ● Sri Lanka auf einen Blick
  - 248** Religion
  - 256** Geschichte
  - 266** ● »Große Welle im Hafen«
  - 269** Architektur und Kunst
  - 277** Tanz und Musik
  - 279** Kunsthandwerk und Brauchtum
  - 280** Interessante Menschen
- 

## ■ ERLEBEN UND GENIEßEN

- 290** Bewegen und Entspannen
  - 294** ● Sri Lankas Nationalparks
  - 300** Essen und Trinken
  - 302** ● Immer frische Zutaten
  - 304** ● Von A wie Ananas  
bis Z wie Zitrone
  - 306** Feiern
  - 310** Shoppen
  - 313** Übernachten
- 

## ■ PRAKTISCHE INFORMATIONEN

- 318** Kurz und bündig
  - 318** Anreise · Reiseplanung
  - 321** Auskunft
  - 322** Drogen
  - 322** Etikette
  - 324** Geld
  - 324** Gesundheit
  - 325** Lesetipps
  - 326** Preise
  - 327** Reisezeit
  - 327** Sicherheit
  - 328** Prostitution
  - 328** Sprache
  - 331** Telekommunikation · Post
  - 332** Verkehr
- 

## ■ ANHANG

- 335** Glossar zu Religion und Kultur
  - 340** Register
  - 345** Bildnachweis
  - 346** Verzeichnis der Karten  
und Grafiken
  - 347** Impressum
-