



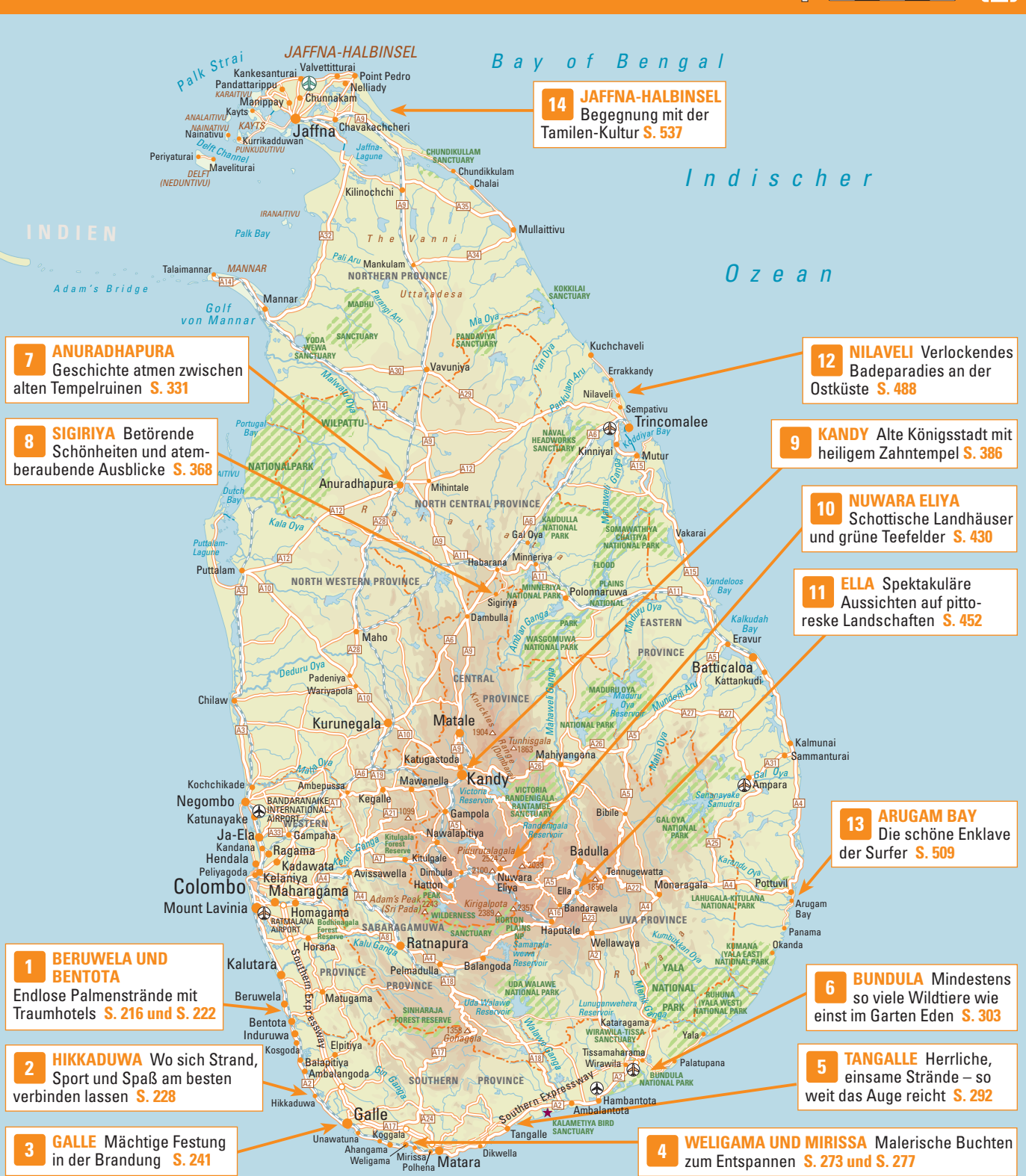
SRI LANKA

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





7 ANURADHAPURA
Geschichte atmen zwischen
alten Tempelruinen **S. 331**

8 SIGIRIYA Betörende
Schönheiten und atem-
beraubende Ausblicke **S. 368**

12 NILAVELI Verlockendes
Badeparadies an der
Ostküste **S. 488**

9 KANDY Alte Königsstadt mit
heiligem Zahntempel **S. 386**

10 NUWARA ELIYA
Schottische Landhäuser
und grüne Teefelder **S. 430**

11 ELLA Spektakuläre
Aussichten auf pitto-
reske Landschaften **S. 452**

13 ARUGAM BAY
Die schöne Enklave
der Surfer **S. 509**

6 BUNDULA Mindestens
so viele Wildtiere wie
einst im Garten Eden **S. 303**

5 TANGALLE Herrliche,
einsame Strände – so
weit das Auge reicht **S. 292**

**1 BERUWELA UND
BENTOTA**
Endlose Palmenstrände mit
Traumhotels **S. 216 und S. 222**

2 HIKKADUWA Wo sich Strand,
Sport und Spaß am besten
verbinden lassen **S. 228**

3 GALLE Mächtige Festung
in der Brandung **S. 241**

4 WELIGAMA UND MIRISSA Malerische Buchten
zum Entspannen **S. 273 und S. 277**

14 JAFFNA-HALBINSEL
Begegnung mit der
Tamilen-Kultur **S. 537**

5., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Colombo

Die nördliche Westküste

Die südliche Westküste

Der tiefe Süden

Das kulturelle Dreieck

Kandy und Umgebung

Das Hochland

Die Ostküste

Der Norden

Anhang

Martin H. Petrich, Volker Klinkmüller
unter Mitarbeit von Nipaporn Yanklang

SRI LANKA

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner	6
Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	29
Reisekosten	31

Travelinfos von A bis Z 32

Anreise	33
Botschaften und Konsulate	34
Einkaufen	36
Essen und Trinken	38
Fair reisen	43
Feste und Feiertage	44
Fotografieren	47
Frauen unterwegs	48
Geld	50
Gepäck und Ausrüstung	51
Gesundheit	53
Informationen	55
Internet	56
Kinder	56
Maße und Elektrizität	58
Medien	59
Meditation	59
Öffnungszeiten	60
Post	61
Reisende mit Behinderungen	61
Reiseveranstalter	62
Schwule und Lesben	63
Sicherheit	64
Sport und Aktivitäten	65
Sri Lanka mit dem Fahrrad	66
Ayurveda – altes Wissen, neues Leben	69
Telefon	74
Transport	75
Übernachtung	80
Unterhaltung	82
Verhaltenstipps	83

Versicherungen	85
Visa	86
Zeit und Kalender	86
Zoll	87

Land und Leute 88

Land und Geografie	89
Flora und Fauna	90
Umwelt und Naturschutz	94
Bevölkerung	97
Geschichte	102
Regierung und Politik	120
Wirtschaft	120
Religion	123
Kunst und Kultur	131

Colombo 142

Fort	148
Die Pettah	155
Spaziergang von Pettah nach Kotahena	156
Kotahena	157
Galle Face Green	158
Slave Island	159
Cinnamon Gardens	160
Haus Nr. 11	162
Sri Jayawardenepura Kotte	163
Kelaniya Raja Maha Vihara	163

Die nördliche Westküste 184

Entlang der alten Negombo–Colombo Road	186
Negombo	187
Waikkal	197
Marawila	198
Chilaw	199
Puttalam	199
Kalpitiya	200
Wilpattu-Nationalpark	202





Südliche Westküste 204

Mount Lavinia	207
Wadduwa	214
Kalutara	215
Beruwela	216
Alutgama	221
Bentota und Induruwa	222
Ahungalla und Balapitiya	226
Ambalangoda	227
Hikkaduwa	228
Dodanduwa	239
Galle	241

Spaziergang über die Wallanlagen	246
---	-----



Der tiefe Süden 256

Unawatuna	260
Koggala	269
Weligama	273
Mirissa	277
Matara	282
Die Umgebung von Matara	286
Dikwella	290
Tangalle	292
Die Umgebung von Tangalle	293
Rekawa	299
Hambantota und Umgebung	300
Bundula-Nationalpark	303
Tissamaharama	304
Yala West-Nationalpark (Ruhuna)	309
Kataragama	315



Das kulturelle Dreieck 320

Kurunegala und Umgebung	323
Kurunegala	323
Dambadeniya	326
Padeniya	326
Panduwasnuwara	327
Arankele	327
Ridi Vihara	328
Yapahuwa	328
Anuradhapura	331
Sehenswertes	333
Die Umgebung von Anuradhapura	346
Mihintale	346
Tantirimale	350



Aukana	351
Sasseruwa und Bodhigara Nillakgama	352
Ritigala	352
Rund um Habarana	354
Minneriya-Nationalpark	355
Kaudulla-Nationalpark	355
Giritale	356
Medirigiriya	356
Polonnaruwa	357
Sehenswertes	359
Die Umgebung von Polonnaruwa	368
Dimbulagala	368
Sigiriya	368
Dambulla	374
Nalanda	378
Matale	379

Kandy und Umgebung 382

Zwischen Colombo und Kandy	384
Botanischer Garten Henarathgoda	384
Elefanten-Waisenhaus Pinnawala	384
Elephant Freedom Project	385
Kandy	386
Kandy-See	390
Sri Dalada Maligawa – Tempel des Heiligen Zahns	390
Weitere buddhistische Heiligtümer	392
Nationalmuseum und Umgebung	393
Friedhöfe	393
Die vier Devales	394
Christliche Kirchen	397
Royal Palace Park	397
Udawattakele-Schutzgebiet	397
Tee-Museum	400
Die Umgebung von Kandy	410
Tempel im Westen	410
Rundgang durch den Botanischen Garten	412
Tempel im Osten	416
Knuckles Range	416
Wandern in den Knuckles	417
Mahiyangana	420
Rund um Mahiyangana	421



Das Hochland 422

Adam's Peak – Sri Pada	426
Dickoya	428
Von Kandy nach Nuwara Eliya	429
Nuwara Eliya	430
Die Umgebung von Nuwara Eliya	439
Horton Plains und World's End	441
Zu Fuß ans Ende der Welt	444
Haputale	445
Zum Bambarakanda-Wasserfall	448
Bandarawela	449
Ella und Umgebung	452
Wellawaya und Umgebung	458
Badulla und Umgebung	459
Kitulgala	463
Ratnapura	464
Sinharaja Forest Reserve	470
Uda Walawe-Nationalpark	473



Die Ostküste 476

Trincomalee	479
Die Umgebung von Trincomalee	484
Uppuveli	484
Nilaveli	488
Über Mullaitivu nach Jaffna	490
Maduru Oya-Nationalpark	491
Kalkudah und Passekudah	492
Batticaloa	495
Ampara	503
Gal Oya-Nationalpark	504

Monaragala und Umgebung	505
Lahugala Kitulana-Nationalpark	507
Pottuvil	508
Arugam Bay	509
Die Umgebung von Arugam Bay	520
Yala East-Nationalpark (Kumana)	521



Der Norden 522

Madhu	525
Insel Mannar	526
Vavuniya	528
Jaffna	529
Jaffna-Halbinsel	537
Die Inseln	540

Anhang 544

Sprachführer	544
Glossar	548
Reisemedizin zum Nachschlagen	550
Bücher	555
Index	557
Danksagung	572
Mitarbeiterin dieser Auflage	573
Bildnachweis	574
Impressum	575
Kartenverzeichnis	576

Reiseatlas 577

Themen			
Monsun	29	Goldener Glanz der Götter	288
Kleine Gewürzkunde	40	Superlative ohne Sinn	301
Alkohol – Restriktionen und Absurditäten	42	Das legendäre Ruhuna	305
Toddy und Arrack	43	Tragödie einer Schönheitskönigin	308
Aluth Avurudu – Neujahr in Sri Lanka	45	Der Tsunami und seine Folgen	312
Sri Lankas „Beach Boys“ – und die Urlauberinnen	48	Göttliches Familienglück	315
Das Meer – und seine Gefahren	64	Das Esala Perahera in Kataragama	318
Welt der Palmen	91	Buddhistische Einsamkeit in Hatthikuchchi	330
Geschlossene Gesellschaft – das Kastensystem	101	Mondsteine	339
König Ashoka (reg. ca. 268–232 v. Chr.)	103	Pinkeln aus Protest	341
Kein Reichtum ohne Wasser – Sri Lankas Bewässerungssystem	104	Mahindas Intelligenztest	348
Die Kautschuk-Story	110	Hanumans Sprungbrett	353
Meister des Terrors	114	Die berühmten Buddhas von Gal Vihara	364
Parteien-ABC	121	Geheimnisvolle Schönheiten	370
Erfolge in der Armutsbekämpfung	122	Pidurangala	371
Tipitaka	123	Ola-Blätter	380
Die Vier edlen Wahrheiten	125	Papier aus Elefantendung	385
Wiederbelebung des Nonnenordens	127	Verehrt und verjagt – ein Symbol auf dem Rückzug	387
Die vier Schutzgottheiten Sri Lankas	129	Der Eckzahn Buddhas	396
Herr des Dschungels	130	Asiens größtes Buddha-Fest – Esala Perahera	399
Die großen Chroniken	136	Ein Leben für die Weisheit – der deutsche Mönch Nyanaponika Mahathera	407
Michael Ondaatje	137	Adam's Peak – allen Religionen heilig	426
Ein Lotus als Symbol für die Blüte Colombos	146	Der Ceylon-Tee	440
Henry Steel Olcott (1832–1907)	154	Wie Schätze aus dem Schlamm ... an die Sonne kommen	465
Antonius – ein Heiliger für alle	157	Kleine Edelsteinkunde	469
Geoffrey Bawa, der Architekt der Sinne	188	Naturschatz ohne Naturschutz	473
Von Zimtvögeln und holländischen Kanälen	189	Musik aus dem Meer	498
Munnesvaram Kovil	198	Lagunen ohne Ende	507
Mount Lavinia Hotel – Kolonialherberge mit Patina	209	Pilgerpfad durch die Nationalparks	508
Die Kokospalme – ein Wunder der Natur	213	Das Siam View Beach Hotel – ein Meilenstein	517
Hoffnung im Reich der Meeres- schildkröten?	228	Vorsicht vor Krokodilen	520
Als die Königin des Meeres der Tod ereilte	234	Adams Brücke	526
Rumassala – Kräuterberg des Affengotts	261	Die Jaffna Public Library – Symbol tamilischen Geistes	533
Stelzenfischer als Statisten	274	Buddhas zweiter Inselbesuch	543

SRI LANKA

Die Highlights

1



Kleine Insel, große Vielfalt. Nicht einmal so groß wie Bayern, bietet Sri Lanka eine unglaubliche Fülle von Attraktionen – verlockende Strände und ein pittoreskes Hochland, Fischerromantik und koloniales Ambiente.



2



1 BERUWELA UND BENTOTA

(Abb. vorherige Seite) Diese beiden Namen formten bereits in den 1970er-Jahren Sri Lankas legendären Ruf als Strandparadies. S. 216 und S. 222

2 HIKKADUWA

Ob Surfen, Wellness, Schlemmen oder Feiern: Der angesagte Küstenort lässt keinen Wunsch offen. S. 228

3 GALLE

Nostalgisches Flair: Die historische Hafenstadt lässt ihre Besucher in längst vergangenen Zeiten schwelgen. S. 241

4 WELIGAMA UND MIRISSA

Die illustren Stelzenfischer sind längst nicht mehr die einzige Attraktion der beiden Küstenorte. S. 273 und S. 277

3







5

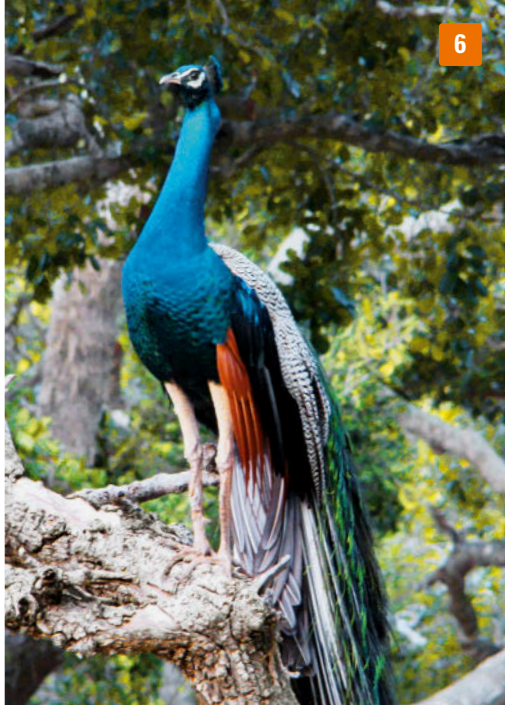
TANGALLE Welch schönere

Küstenregion könnte es geben, um mit einem Höchstmaß an Ruhe, Idylle und Romantik abzuhängen? Je weiter die Strände sich zum nördlich gelegenen Rekawa hinaufziehen, desto paradiesischer und einsamer werden sie. S. 292

6

BUNDULA-NATIONALPARK

Wer zwischen den herrlichen Palu-Bäumen, Buschlandwiesen und Küstenlagunen dieses Nationalparks auf Jeep-Safari geht, wird einer faszinierenden Artenvielfalt begegnen – und alsbald von dem Gefühl ereilt, mitten durch den Garten Eden zu streifen. S. 303



6



6

7



7

ANURADHAPURA Mehr als 1300 Jahre war die Stadt das politische und religiöse Zentrum der Insel. Daran erinnern noch zahlreiche buddhistische Monumente. S. 331

8

SIGIRIYA Der Aufstieg zur Felsenfestung ist ziemlich schweißtreibend. Doch der Anblick der anmutigen Wolkenmädchen und eine wunderschöne Aussicht entschädigen für die Mühen. S. 368

9

KANDY (Abb. Folgeseite) Über zwei Wochen lang findet in der letzten Königsstadt das Kandy-Perahera statt. Bei dem Fest wird eine Zahnreliquie feierlich durch die Straßen getragen. S. 386

7









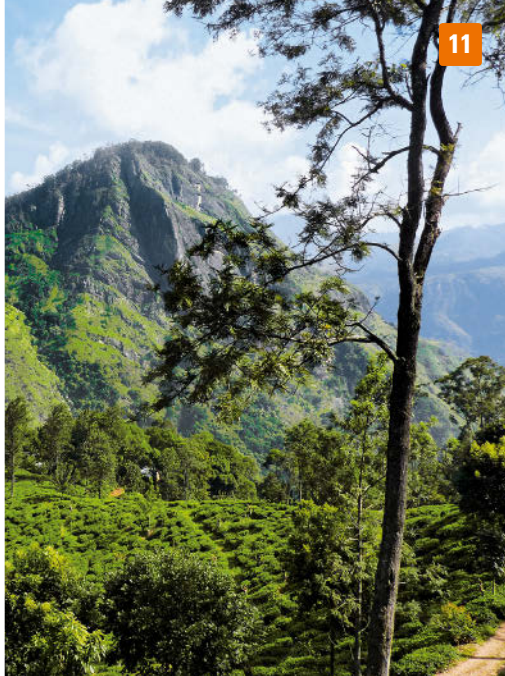


10 NUWARA ELIYA Nirgendwo ist Sri Lanka britischer als in der am höchsten gelegenen Stadt der Insel. Besonders schön zeigt sich dies im Hill Club. S. 430

11 ELLA Der Ort lohnt allein schon wegen des grandiosen Panoramas einen Besuch. Vor allem Wanderfreunde und Tee-Enthusiasten kommen auf ihre Kosten. S. 452

12 NILAVELI Der Strand nördlich von Trincomalee zählt zu den schönsten an der Ostküste. S. 488

13 ARUGAM BAY (Abb. Folge-seite) Das Surfer-Paradies an der Ostküste bietet nicht nur perfekte Wellen und ausgelassene Szenepartys, sondern auch jede Menge Fischerromantik. S. 509









JAFFNA-HALBINSEL

Auf Schritt und Tritt begegnet man im Norden der vom Hinduismus geprägten Tamilen-Kultur, so auch im Nallur Kandaswamy-Tempel in Jaffna (Bild unten). Dank zunehmend guter Straßen gibt es immer interessantere Reiseoptionen. Beispielsweise kann man problemlos entlang der Westküste von Manna Richtung Norden fahren. S. 537



Reiseziele und Routen

„Ceylon tropft auf eine Landkarte und seine Umrisse bilden die Form einer Träne“. So beschreibt der srilankische Bestseller-Autor Michael Ondaatje in seinem Roman *Es liegt in der Familie* die Heimat seiner Kindheit. Eine Miniatur ist diese Insel verglichen mit dem Koloss Indien, an dem sie wie ein Wassertropfen hängt. Trotzdem oder gerade deshalb inspirierte sie wie wenige andere Länder Reisende zu poetischen Vergleichen: Als Taprobane, „Insel des Kupfers“, wurde sie von dem ägyptischen Geografen Ptolemaios im 2. Jh. bezeichnet, später auch als „Insel der Gewürze“, „Tee-Insel“ oder „Perle des Indischen Ozeans“. Als Serendib, „die Bezaubernde“, besangen sie die arabischen Seefahrer, und Sri Lanka, „Ehrwürdige Schöne“, lautet ihr offizieller Name seit 1972, während sie bei den Tamilen Lankai, „die Wundervolle“, heißt.

Nach Jahrzehnten des Bürgerkriegs blicken die Menschen nach vorn, sodass sich die legendäre Vielfalt Sri Lankas heute attraktiver denn je zeigt: Es locken nicht nur bildschöne Strände, antike Königsstädte, duftende Gewürzgärten, sondern auch tiefgrüne Berge und tierreiche Nationalparks. Das Land ist neben Indien die erste Adresse für Ayurveda-Urlaub. Surfer zieht es an die Ostküste, Abenteurer in den Norden und Nostalgiker in die vielerorts liebevoll renovierten Kolonialvillen. Und das alles in einem Land, das nicht einmal so groß ist wie Bayern.

Reiseziele

Der Slogan „Sri Lanka hat alles außer Schnee“ mag zwar etwas übertrieben klingen, ist aber gar nicht so falsch. Die Insel ist ungemein vielfältig. Das ist einer der Gründe, warum Besucher immer wieder nach Sri Lanka zurückkehren. Ein anderer ist die Herzlichkeit der Menschen, ihre Neugier,

Religiosität und Kultur, die sich auch in den vielen Festen widerspiegelt. Die allseits präsenten Märkte sind wie überall eine Bühne, auf der die Gesellschaft sich in all ihrer Vielfalt zeigt.

Bei der Reiseplanung hat sich die Regel „weniger ist mehr“ bewährt, denn einerseits ist man im Urlaub, und andererseits kann man sowieso nicht alles sehen. Zudem hilft die buddhistische Lehre von der Unbeständigkeit: Alles ist der Veränderung unterworfen, auch Fahrpläne, Wetter und Natur. Flexibilität, Gelassenheit und eine zeitlich nicht allzu straffe Reiseplanung sind daher unabdingbar.

Sri Lankas ...

- ... **ältester Baum** ist auch der heiligste und befindet sich in Anuradhapura. S. 334
- ... **bekanntester Panoramasitz** ist der 1935 m hohe Lipton's Seat bei Haputale. S. 445
- ... **beste Marmelade** gibt es bei den Franziskanerinnen in Nuwara Eliya. S. 438
- ... **coolstes Café** ist The Gallery Café in Colombo. S. 176
- ... **erotischste Frauen** sind die Wolkenmädchen von Sigiriya. S. 370
- ... **hässlichster Busbahnhof** liegt in Kandy. S. 409
- ... **kurioseste Vögel** sind die Flughunde im Botanischen Garten von Peradeniya. S. 412
- ... **mutigste Seilakrobaten** sind die Palmweinzapfer von Kalutara. S. 43
- ... **schlaueste Affen** fegen durch die Ruinen von Polonnaruwa. S. 357
- ... **sportlichste Menschen** sind die Surfer von der Arugam Bay. S. 512
- ... **südlichste Spitze** markiert der schöne Leuchtturm von Dondra. S. 287
- ... **versnobtestes Restaurant** befindet sich im Hill Club von Nuwara Eliya. S. 436

? Fragen und Antworten

Frühstücken mit Bergpanorama, zum Sundowner an den Strand und dazwischen noch eine über tausend Jahre alte buddhistische Einsiedelei im Dschungel – **Martin H. Petrich** liebt die Vielfalt der Tropeninsel. Als kulinarisch verwöhnter Südbadener hat es ihm auch Sri Lankas gewürzreiche Küche angetan.



■ Sri Lanka – ein teures Pflaster?

Tiefe Löcher in die Tasche reißen vor allem die happigen Eintrittspreise. Verglichen mit Indien oder Thailand sind die Unterkünfte um einiges teurer. Dafür kosten die Bahn- und Bustickets wenig, und auch beim Essen kann man Geld sparen.

■ Wie komme ich von A nach B?

Die Mischung macht's. Zufahren gehört für mich in Sri Lanka zu den Highlights. Bei den öffentlichen Bussen muss man wesentliche Komfortabstriche machen. Dafür sind sie spottbillig. Auf Teilstrecken empfiehlt sich ein Wagen mit Fahrer, der vor Ort über die Gästehäuser organisiert werden kann.

■ Nach Sri Lanka in der Regenzeit?

Kein Problem, denn so klein die Insel ist, so vielfältig ist das Klima. Wenn im Westen der triefende Südwestmonsun herrscht, strahlt im Norden und Osten die Tropen Sonne vom Himmel. Da freut man sich schon wieder auf einen abkühlenden Regenschauer im teegrünen Hochland.

■ Eignet sich die Insel für Familienurlaub?

Kinder werden die Mischung lieben: im Dschungel wilde Elefantenherden, zwischen Tempelruinen Pfauen und Affenbanden, an den Stränden fleißige Fischer und endlos viel Sand. Auch die Begegnung mit den kinderlieben Einheimischen macht Spaß. Und warum nicht mal in den Bergen Teeplücker spielen?

■ Sicher für Alleinreisende?

Im Großen und Ganzen ist die Insel ein sicheres Reiseland. Die Menschen sind freundlich und hilfsbereit. Vor allem Frauen sollten sich jedoch vor dampfplaudernden Beachboys und smarten Schleppern hüten.

■ Lässt sich auch der Norden bereisen?

Nach Bürgerkriegsende 2009 wurde die Infrastruktur im Norden erheblich verbessert. Einen Vorschlag für eine Rundtour mache ich auf S. 26.

■ Wohin zur Ayurveda-Kur?

Das ist natürlich eine Frage des Geschmacks. Es gibt gute Ayurveda-Resorts sowohl am Strand als auch in den Bergen. Mein Kollege Volker Klinkmüller hat auf S. 71 einige empfehlenswerte Adressen aufgelistet und gibt viele wichtige Tipps rund ums Ayurveda.

■ Weiterreise nach Indien?

Ist leider per Schiff noch nicht möglich. Dafür gibt es mit Sri Lankan und anderen Airlines vielfältige und auch recht kostengünstige Flugmöglichkeiten zu diversen Destinationen auf dem Subkontinent.

Noch Fragen?  www.stefan-loose.de/globetrotter-forum

Unesco-Welterbe

Sri Lanka besitzt acht Welterbestätten (vgl.  www.unesco.de): **Anuradhapura** (S. 331), die erste bedeutende Metropole der Insel, mit mächtigen Stupas und Resten riesiger Klosteranlagen; **Polonnaruwa** (S. 357), die zweite Hauptstadt mit ebenfalls eindrucksvollen Tempelruinen; die atemberaubende Felsenfestung **Sigiriya** (S. 368) und nicht weit davon der Felsentempel von **Dambulla** (S. 374). Seit 1988 trägt auch das Holländische Fort von **Galle** (S. 241) das Rautensymbol der Weltkulturorganisation. Im selben Jahr wurde **Kandy** (S. 386), Sri Lankas letzte Königsresidenz und Stadt des Heiligen Zahns, als schützenswert erklärt. Das südlich von Ratnapura gelegene **Sinharaja Forest Reserve** (S. 470) fand wegen der letzten Reste Primärregenwaldes und des dortigen hohen Anteils an einheimischer Flora und Fauna den Weg in die Unesco-Liste. Die einmalige Natur führte dazu, die **Horton Plains** (S. 441), **Knuckles Range** (S. 416) und das **Peak Wilderness Sanctuary** (S. 97) 2010 gemeinsam als Teil des Zentralen Hochlandes zum Welterbe zu erklären.

Archäologische Stätten

Fünf der erwähnten Welterbestätten konzentrieren sich im „Kulturellen Dreieck“ Anuradhapura–Polonnaruwa–Kandy. Um weitere interessante Ausgrabungsstätten zu besuchen, braucht man ebenfalls nicht weit zu fahren. Von **Anuradhapura** (S. 331) bieten sich Ausflüge zum nur 10 km entfernten **Mihintale** (S. 346), der „Wiege des Buddhismus“, und zur abgelegenen Einsiedelei **Tantirimale** (S. 350) an.

Auf dem Weg nach **Polonnaruwa** (S. 357) können die im Dschungel versunkene ehemalige Einsiedelei **Ritigala** (S. 352) und der in den Fels geschlagene stehende **Aukana-Buddha** (S. 351) besucht werden. Von der zweiten Hauptstadt lohnt sich ein Abstecher zu den eindrucksvollen Ruinen von **Medirigiriya** (S. 356) und den Resten einer Einsiedelei auf dem Bergzug **Dimbulagala** (S. 368), auch Gunners Quoin genannt. Am Weg von Dambulla nach **Kandy** (S. 386) liegen der **Nalanda-Tempel** (S. 378) und das Felsenklo-

ster **Aluvihara** (S. 379) bei Matale, wo erstmalig der buddhistische Kanon schriftlich niedergelegt wurde. Wer von Colombo über Kurunegala in Richtung Anuradhapura fährt, sollte nicht veräumen, die Bergfeste **Yapahuwa** (S. 328) unweit von Maho zu besuchen.

Lebendige Orte des Glaubens

Nirgends zeigt sich die buddhistische Frömmigkeit so intensiv wie beim **Maha Bodhi-Baum** (S. 334) in Anuradhapura und im **Zahntempel** (S. 390) zu Kandy. Ein weiterer lebendiger Ort des Buddhismus liegt am Stadtrand von Colombo: der **Kelaniya Raja Maha Vihara** (S. 163).

Besonders zu den täglichen Opferzeiten (*pūja*) ist ein Gang in einen Hindu-Tempel (*kovil*) von Reiz. Zu den interessantesten Stätten des Hinduismus gehören der **Maha Devale** (S. 317) in Kataragama, der **Koneswaram Kovil** (S. 480) in Trincomalee, der **Munnesvaram Kovil** (S. 198, Kasten) bei Chilaw und der **Nallur Kandaswamy Kovil** (S. 532) in Jaffna.

Der Anteil der Christen ist zwar gering, trotzdem sind die Kirchen nicht zu übersehen, vor allem an der Küste nördlich der Hauptstadt wie

Regionale Glaubensfeste

Esala Perahera In den beiden Wochen vor dem Vollmond im Juli/August findet Sri Lankas bedeutendstes Fest mit täglichen Prozessionen statt. S. 318

Karfreitag In vielen Kirchen von Negombo erinnern die Katholiken durch Passionsspiele an das Leiden und Sterben Jesu. S. 195

Nallur Festival Der Nallur Kandaswamy Kovil in Jaffna ist im August Schauplatz eines der größten Hindu-Feste der Insel. S. 532

Navam Perahera Zum Vollmondfest im Februar findet rund um den Gangaramaya-Tempel in Colombo eine riesige Prozession statt. S. 160

Poson Poya Der Vollmond im Mai/Juni erinnert an die Anfänge des Buddhismus in Sri Lanka, weshalb zu dieser Zeit viele Gläubige nach Mihintale pilgern. S. 348

Wale, Schildkröten und Delphine

Kalptiya Rund um die Halbinsel tummeln sich sowohl vor der Küste als auch in der Puttalam-Lagune mehrere Delphinarten. S. 200

Kosgoda Hier findet sich die landesweit höchste Konzentration an Schildkrötenfarmen. S. 226

Mirissa Sri Lankas Südküste zählt zu den besten Spots für die Walbeobachtung. S. 277

Rekawa An einem Strandabschnitt, 10 km östlich von Tangalle, landen fast allnächtlich Meeresschildkröten zur Eierablage. S. 299

Trincomalee In den Gewässern vor Uppuveli kann man regelmäßige Delphine und im August sogar Blauwale beobachten. S. 485

etwa in **Negombo** (S. 187). In Colombos Stadtteil Kochchikade lohnt sich besonders dienstags ein Besuch der **St. Anthony Church** (S. 157), da an diesem Tag viele Gläubige den Schrein des hochverehrten Antonius von Padua aufsuchen. Die **St. Anna-Kirche** in Talawila (S. 200) auf der Halbinsel Kalptiya ist schon allein wegen der Lage am Meer einen Stopp wert.

Natur

Die Natur beschränkt sich in Sri Lanka nicht auf Palmen und Meer. Vom tropischen Dschungel bis zum kargen Hochland, von der Lagune bis zur Savanne hat die Insel alles zu bieten. Nähere Hinweise zu den **77 Schutzgebieten** auf S. 94. Schließlich ist das Eiland mit 236 heimischen Vo-

Elefantensafaris

Wer wilde Elefanten sehen möchte, muss in Sri Lanka nicht weit reisen. Schon beim Besuch von Sigiriya kann man auf Dickhäuter stoßen. Allerdings ist äußerste Vorsicht geboten. Bitte niemals einer Herde nahekomen, schon gar nicht einer Elefantenmutter mit Kalb. Leichtsinns kann tödlich enden! Gute Gebiete für Elefantensafaris sind die Nationalparks **Gal Oya** (S. 504), **Kaudulla** (S. 355), **Minneriya** (S. 355), **Uda Walawe** (S. 473) und **Yala West** (S. 309).

gelarten ein Eldorado für Vogelkundler (S. 93). Und wo sonst in der Welt kann man mit etwas Glück an einem Tag die beiden größten Säugtiere der Welt bestaunen: Blauwale vor der Küste von Mirissa und Elefanten im Uda Walawe-Nationalpark? Schöne Wanderwege gibt es v. a. im **Hochland** (S. 74), im Umland von Kandy, bei Nuwara Eliya, Bandarawela, Haputale oder Ella.

Strände

Hauptanziehungspunkte der Insel sind die Strände. Egal wie man die Reiseroute gestaltet, lassen sich fast überall ein paar Strandtage einbauen. Wegen seiner Nähe zum Flughafen bietet sich **Negombo** (S. 187) für den Aufenthalt nach Ankunft oder vor Abreise an. Doch auch das 120 km lange Band von Palmen und Strand zwischen Colombo und Galle ist in wenigen Stunden erreicht. Hier hat man die Qual der Wahl: Große Hotelanlagen finden sich v. a. in **Beruwela** (S. 216) und **Bentota** (S. 222), günstiger und trübeliger ist der ehemalige Hippie-Ort **Hikkaduwa** (S. 228).

Wem es an der Südküste in **Unawatuna** (S. 260) und **Mirissa** (S. 277) zu touristisch ist, wird sich an den weniger überlaufenen Stränden von **Tangalle** (S. 292) wohler fühlen. Bisher wenig herumgesprochen haben sich die Reize der Stranddestinationen **Polhena** (S. 286), **Tallalla** (S. 288), **Koggala** (S. 269), **Rekawa** (S. 299) oder **Kirinda** (S. 304) im tiefen Süden der Insel.

Wer sich im „Kulturellen Dreieck“ befindet und genug von Tempeln hat, kann von Habarana aus mit dem Zug nach **Trincomalee** (S. 479) fahren und an den dortigen Stränden entspannen oder von Polonnaruwa weiter nach **Kalkudah** und **Passekudah** (S. 492) reisen, wo schicke Resorts zum Relaxen verführen. Vom Hochland aus (z. B. Badulla) ist es nicht so weit bis zur **Arugam Bay** (S. 509), die zwischen April und September ein beliebter Treffpunkt für Surfer ist.

Ayurveda und Wellness

Genüsslich rekelte sich die lächelnde Schönheit im blumenbedeckten Pool, in ihrem geschmeidigen Haar steckt eine weiße Frangipani-Blüte.

Reisen mit Respekt



Gute Vorbereitung

Reisen Sie zuerst im Kopf! Mit guter Vorbereitung können Sie Sri Lanka besser verstehen und deshalb mehr erleben. Dieser Reiseführer hilft Ihnen dabei. Auch Gespräche mit LandeskennernInnen sind äußerst wertvoll.

Miteinander kommunizieren Ein Lächeln kostet nichts, aber es öffnet Türen und Herzen! Versuchen Sie stets höflich, freundlich und geduldig zu sein, auch wenn es Probleme gibt. Brüllen Sie nie. Sie verlieren nur Ihr Gesicht und erreichen nichts. Lernen Sie ein paar Brocken Singhalesisch und Tamil. Seien Sie nicht durch das Hin- und Herwiegen des Kopfes Ihres Gesprächspartners irritiert. Es bedeutet keine Ablehnung – aber auch keine Zustimmung. Es drückt lediglich Aufmerksamkeit aus, ein klares Ja oder Nein wird auch in Sri Lanka mit einem Nicken oder Kopfschütteln kundgetan.

Klima und Bekleidung Wir lieben Wärme und Sonne. Das gibt uns aber nicht das Recht, in Strandkleidern durch Städte und Heiligtümer zu bummeln. Frauen sollten auf angepasste Kleidung achten. Ein Mann, der respektiert werden will, trägt keine Shorts und läuft nicht im Unterhemd herum. Orientieren Sie sich an dem, was Einheimische tragen.

Gastfreundschaft Sie ist überwältigend, aber nicht immer uneigennützig. Die Gastgeber versprechen sich oft etwas davon: Unterhaltung, Status, eine Adresse im Ausland oder Unterstützung. Kleine Überraschungen wie ein Bildkalender und bunte Ansichtskarten aus Ihrer Heimat oder eine Kleinigkeit für Kinder bereiten immer Freude.

Trinkgelder Beschäftigte im Tourismus sind auf Trinkgelder angewiesen. Die Gegenleistung sollte aber stimmen. Seien Sie bei guter Leistung großzügig, aber übertreiben Sie nicht. Sonst schüren Sie falsche Erwartungen.

Sinnvoll einkaufen Richtig ausgewählte Souvenirs sind nette Erinnerungen und können die lokale Wirtschaft stärken. Mit dem Kauf vor Ort hergestellter Souvenirs fördern Sie das Kunsthandwerk und garantieren Arbeitsplätze.

Bewusst geben Ohne Sozialfürsorge sind viele Menschen aufs Betteln angewiesen. Doch der richtige Umgang mit Bettlern ist schwierig. Achten Sie darauf, ob Einheimische etwas geben. Das geschieht meistens vor religiösen Stätten. Geben Sie nur kleine Beträge, sonst sind Sie schnell von einem Pulk umringt. Ignorieren Sie die aggressiven „Touristen-Bettler“. Spenden Sie lieber an Hilfsorganisationen, die in Sri Lanka Projekte unterstützen (S. 83).

Umweltbewusst handeln Wasser ist kostbar und sollte nicht gedankenlos verschwendet werden. Duschen Sie nur kurz und wehren Sie sich gegen tägliches Wechseln der Handtücher und Hotelbettwäsche. Das spart Wasser und Chemie. GolfspielerInnen sollten bedenken, dass ihre Spielwiesen eine besonders ausgiebige Bewässerung benötigen.

Vermeiden Sie Abfall. Nehmen Sie keine Einwegpackungen mit, sondern verteilen Sie den Inhalt in größere Behälter. Bringen Sie Batterien und Spraydosen wieder zurück in die Heimat. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und lehnen Sie in Geschäften Plastiktüten ab. Anstelle von Trinkwasser aus Plastikflaschen können Sie Ihre eigene Wasserflasche mit abgekochtem und gefiltertem Wasser auffüllen oder sie mit industriell gereinigtem Wasser aus 20-Liter-Behältern nachfüllen lassen.

Religion respektieren Spätestens beim Besuch von Tempeln oder Festen nehmen Sie an der Religion teil. Verdrängen Sie die Gläubigen bei Prozessionen nicht von den besten Plätzen. Ihre Schuhe müssen Sie vor vielen Heiligtümern ausziehen. Bitte fotografieren Sie keine Personen neben Buddha-Statuen – weder Einheimische noch TouristInnen.

Ein Beitrag von respect

Respect ist eine Marke der *Naturfreunde Internationale* in Österreich und setzt sich für einen nachhaltigen Tourismus in aller Welt ein. **respect**, Diefenbachgasse 36, 1150 Wien, www.nfi.at

Der Prospekt verspricht die „ganzheitliche Kunst der Verjüngung“. Die Botschaft kommt an: Immer mehr Touristen buchen Ayurveda-Kuren und Wellness-Urlaub. Die Veranstalter-Kataloge sind voll mit Angeboten und die Hotels entsprechend gut gerüstet. Kaum ein Resort kommt heute ohne Spa- oder Ayurveda-Bereich aus. Viele Einrichtungen und Ärzte sind ausgezeichnet, doch gibt es zuweilen auch Etikettenschwindel. Deshalb sollte man sich schon vor der Reise mit dem Thema Ayurveda befassen (S. 69).

Reiserouten

Sri Lanka kompakt

■ 10 Tage

Nichts spricht dagegen, am Strand zu entspannen und von dort Tagesausflüge zu unternehmen. Wer so viel wie möglich sehen möchte, kann die Reise nach seinen Neigungen gestalten.

Die interessantesten Tauchgründe

Batticaloa Der 1942 gesunkene Flugzeugträger *Hermes* liegt in 58 m Tiefe und ist eines der berühmtesten Wracks der Welt, allerdings nur etwas für erfahrene Taucher. S. 496

Bentota Die Unterwasserlandschaft in der Küstenregion von Bentota zeichnet sich durch riesige, vom Meeresboden aufsteigende Felsformationen aus. S. 224

Hikkaduwa Hier finden sich die meisten Tauchanbieter Sri Lankas sowie allerlei Riffe und auf dem Meeresgrund schlummernde Schiffswracks. S. 238

Kalpitiya Einen Hauch von Malediven erleben Taucher beim Erkunden des 4,8 km langen und 1,6 km breiten Bar Reef. S. 200

Trincomalee Die eindrucksvolle Unterwasserwelt, darunter viele Großfische, zieht Taucher-Enthusiasten zwischen Mai und Oktober an die Ostküste. S. 487

Unawatuna Von Reiz sind acht Schiffswracks, darunter die 1863 bei Galle gesunkene *SSS Rangoon*. S. 267

Der Klassiker

Kulturinteressierte reisen nach der Ankunft am Flughafen schnurstracks nach **Kandy** (S. 386). Von dort geht es weiter über **Matale** (S. 379) und **Dambulla** (S. 374) nach **Sigiriya** (S. 368). Nach der Besteigung der Festung am frühen Morgen wird **Polonnaruwa** (S. 357) angesteuert. Zum Abschluss steht **Anuradhapura** (S. 331) auf dem Programm, bevor es zurück nach **Colombo** (S. 142) oder **Negombo** (S. 187) geht.

Strand-Hopping

Badeurlauber haben auf dieser riesigen Insel die Qual der Wahl und sollten sich ab **Colombo** die Westküste „hinunterarbeiten“ – bis der gewünschte Strand gefunden ist. Über die klassischen Küstenziele **Beruwela** (S. 216) und **Bentota** (S. 222) geht es nach **Hikkaduwa** (S. 228 und **Dodanduwa** (S. 239), dann zur Kultur-Etappe **Galle** (S. 241) und von dort nach **Unawatuna** (S. 260) und **Koggala** (S. 269), **Ahangama/Midigama** (S. 269) vielleicht auch weiter bis **Weligama** (S. 273), **Mirissa** (S. 277), **Polhena** (S. 286), **Talalla** (S. 288) und **Dikwella** (S. 290) oder im Idealfall sogar bis **Tangalle** (S. 292) und **Rekawa** (S. 299).

Hoher Norden

Diese Variante lässt sich gut mit der „Klassiker-Tour“ verbinden. Man fährt von **Anuradhapura** (S. 331) zunächst mit dem Bus oder Zug in Richtung **Insel Mannar** (S. 526), von dort entlang der Küste nach **Jaffna** (S. 529) und dann per Bahn oder Bus zurück Richtung Kulturelles Dreieck. Unterwegs steigt man in **Vavuniya** (S. 528) aus und fährt weiter nach **Trincomalee** (S. 479). Je nach Belieben setzt man die Reise entlang der Ostküste nach **Batticaloa** (S. 495) oder nach **Kandy** (S. 386) fort.

Tiefer Süden

Die Route verspricht eine Mischung aus Strand, Natur und Kultur: Von **Colombo** geht's in die Edelstein-Stadt **Ratnapura** (S. 464) und zu den Naturschätzen des **Sinhajaya Forest Reserve** (S. 470) und **Uda Walawe-Nationalparks** (S. 473). Anschließend sind quer durch den Inlandsüden der Wallfahrtsort **Kataragama** (S. 315) und das schöne **Tissamaharama** (S. 304) zu erreichen, die zugleich als Tore zu den National-



parks **Bundula** (S. 303) und **Yala West** (S. 309) fungieren. Der Rückweg nach Colombo kann über **Galle** (S. 241) erfolgen.

Perlen des Hochlands

Kandy (S. 386) ist die erste Station. Mit Zug und Bus geht es über Hatton nach **Dalhousie** (S. 426), um von dort den **Adam's Peak** (S. 426) zu erklimmen. Von den Strapazen ausruhen kann man in **Dickoya** (S. 428) nahe Hatton oder in **Nuwara Eliya** (S. 430). Beide Orte bieten sich zum Besuch einer Teeplantage an. Es bleibt noch Zeit für einen Aufenthalt in **Haputale** (S. 445) und **Ella** (S. 452), bevor es zurückgeht.

Natur-Tour

Auch hier ist **Kandy** (S. 386) eine gute Ausgangsbasis, z. B. für Wanderungen in der **Knuckles Range** (S. 416) und/oder zu den **Hunas Falls** (S. 419). Landschaftlich reizvoll ist die Fahrt nach **Nuwara Eliya** (S. 430). Von dort kann man die **Horton Plains** (S. 441) bis zum „World's End“ erwandern. **Ratnapura** (S. 464) ist das nächste Ziel, um von dort einen Tagesausflug in das **Sinharaja Forest Reserve** (S. 470) zu unternehmen. Anschließend geht es nach **Colombo**.

Ferner Osten

Die Anreise zur entlegenen Ostküste dauert ihre Zeit, doch gibt z. B. die **Arugam Bay** (S. 509) einen idealen Reisebaustein ab, zumal sie inselweit die meisten Sonnentage im Jahr aufweist. Zudem bieten die Neuland-Destination **Whiskey Point** (S. 509) oder der **Nationalpark Yala East** (S. 521) noch ein erhöhtes Maß an Einsamkeit.

Sri Lanka intensiv

■ 2–3 Wochen

Unesco-Welterbetour

Einen guten Überblick über die Kultur und Natur Sri Lankas gibt folgender Routenverlauf, der zu allen acht Welterbestätten führt: Nach dem Besuch von **Colombo** (S. 142) geht es weiter nach **Anuradhapura** (S. 331). Nächste Ziele sind **Polonnaruwa** (S. 357) und **Sigiriya** (S. 368), dann **Dambulla** (S. 374) und **Kandy** (S. 386). Im Bergland stehen **Nuwara Eliya** (S. 430) und die **Horton Plains** (S. 441) auf dem Programm, bevor der Süden angesteuert wird: zuerst das **Sinharaja Forest Reserve** (S. 470), danach **Galle** (S. 241). Die

nahen Strände von **Unawatuna** (S. 260) oder **Hikkaduwa** (S. 228) bieten sich als Abschluss für Partygänger an, Ruhesuchenden stehen zahllose Resorts entlang der Westküste zur Verfügung.

Kreuz und quer

Negombo ist ein guter Start für die Reise gen Norden und Osten. Nächste Stopps sind die Halbinsel **Kalpitiya** (S. 200), der **Wilpattu-Nationalpark** (S. 202) und **Anuradhapura** (S. 331). Von dort geht es zur **Jaffna-Halbinsel** (S. 537). Zurück im Kulturellen Dreieck kann man von **Habarana** (S. 354) aus den **Minneriya-Nationalpark** (S. 355) und die berühmte Felsenfeste **Sigiriya** (S. 368) besuchen, um dann weiter an die Ostküste nach **Trincomalee** (S. 479) und an die dortigen Strände zu reisen. Entlang der Küste geht es weiter nach **Batticaloa** (S. 495) und zur **Arugam Bay** (S. 509). Wer weiterhin das Meer im Blick haben möchte, kann nach einer Safari im **Yala-Nationalpark** (S. 309) die Fahrt via **Mirissa** (S. 277) und **Galle** (S. 241) entlang der Küste nach **Colombo** (S. 142) fortsetzen. Alternativ ist die Arugam Bay ein guter Ausgangspunkt für das Hochland mit Aufhalten in **Ella** (S. 452), **Nuwara Eliya** (S. 430) und **Kandy** (S. 386), von wo es zurück geht.

Mit dem Zug

Eingefleischten Bahnfahrern bietet sich in Sri Lanka eine erstaunliche Vielfalt an, auch wenn sie immer mal wieder auf Mietwagen oder Busse umsteigen müssen. So könnte die Tour mit einer Zugfahrt von **Colombo** (S. 142) nach **Kandy** (S. 386) beginnen. Von dort geht es weiter auf der Main Line ins Hochland, via **Nanu Oya** nach **Nuwara Eliya** (S. 430), dann nach **Ella** (S. 452) und **Badulla** (S. 459). Dort besteht Anschluss mit dem Bus nach **Batticaloa** (S. 495). Die Stadt an der Ostküste ist Endpunkt der Strecke nach Colombo. Man kann jedoch zunächst in **Polonnaruwa** (S. 357) einen Halt einlegen, einen Abstecher mit dem Zug nach **Trincomalee** (S. 479) einbauen und dann direkt zurück nach **Colombo** (S. 142) fahren. Oder man steigt in **Habarana** (S. 354) aus, besucht **Sigiriya** (S. 368) und fährt mit dem Bus anschließend nach **Anuradhapura** (S. 331). Noch Lust auf den Norden? Dann über die 2014 wieder eröffnete Bahnlinie hoch nach **Jaffna** (S. 529). Oder eher Lust auf Entspannung? Dann per Zug nach Colombo, von dort entlang der Coast Line in Richtung Matara und in einem der zahlreichen Badeorte aussteigen, etwa in **Hikkaduwa** (S. 228) oder **Unawatuna** (S. 260).



Klima und Reisezeit

Insel der zwei Monsune

Nicht Jahreszeiten, sondern Monsunwinde beeinflussen das tropische Klima von Sri Lanka. Während der **Südwestmonsun** zwischen Mai und Oktober an der West- und Südküste heftige Regenfälle bringt (bis zu 5000 mm), bleibt die Ostküste dank der Berge im Landesinneren weitgehend trocken. Das gilt auch für das Kulturelle Dreieck. Umgekehrt beschert der **Nordostmonsun** zwischen November und Februar dem Osten Regen (allerdings weit weniger), während im Süden und Westen normalerweise die Sonne scheint.

Regenreiche Übergangszeiten

Das Klima folgt jedoch nicht immer den strikten Wetterregeln. Gerade in den **Übergangsperioden** Oktober/November und März/April können überall heftige Gewitter auftreten. Dies gilt noch mehr für die Berge, wo es ganzjährig zu Niederschlägen kommen kann. Darüber hinaus gibt es Regionen, die im Regenschatten der Monsune liegen. So erhalten der Nordwesten, der Norden und Südosten landesweit die geringsten Niederschlagsmengen.

Temperaturen

An den Küsten und auf dem Flachland herrschen das Jahr über im Schnitt **Tagestemperaturen** von 30 °C, in der Nacht um 22 °C. In den höheren Regionen um 500 m NN wie etwa Kandy liegt die Tagestemperatur ebenfalls bei 30 °C, aber in der Nacht zeigt das Thermometer durchschnittlich weniger als 19 °C an. In den Bergen um Nuwara Eliya muss man sich zumindest nachts warm anziehen. Im Schnitt fällt die Quecksilbersäule auf unter 15 °C, in den Monaten November bis Anfang März zum Teil sogar auf weit unter 10 °C. Auch tagsüber kann man dann bei einer Durchschnittstemperatur von 20 °C eine Jacke brauchen. Am angenehmsten ist es in den Monaten April und Mai. Zum Aufwärmen empfiehlt sich ein Sprung ins Meer, das

rund um die Insel das ganze Jahr über eine konstante Temperatur von 25–27 °C aufweist.

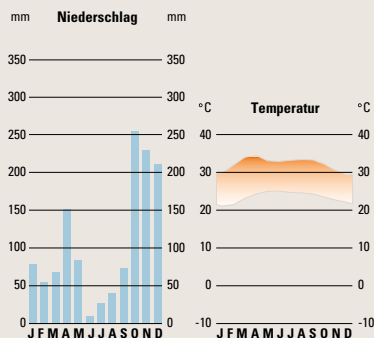
Reisezeit

Fazit: Sri Lanka ist ein **ganzjährig attraktives Reiseziel**, wobei der fortschreitende Klimawandel auch hier seinen Tribut fordert bzw. für erhebliche Unwägbarkeiten sorgen kann. Zwischen November und März herrschen an der Süd- und Westküste optimale Reisebedingungen. Hauptsaison für den Norden und die Ostküste ist zwischen Mai und Oktober.

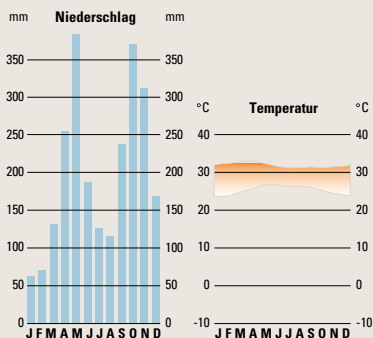
Monsun

Der **Name** leitet sich von dem arabischen Wort *mausim* ab und bedeutet „Saison“ oder genauer: „wiederkehrende Festzeiten“. Damit bezeichneten die arabischen Seefahrer jene in Asien halbjährlich wechselnden **Winde**, die zwischen Mai und Oktober von Südwest nach Nordost und November bis März in umgekehrte Richtung wehen. Ursache ist ein zwischen März und Mai über Süd- und Zentralasien dominierendes umfangreiches **Hitzetief**, das dem Indischen Ozean feuchte Luftmassen entnimmt und zu ergiebigen **Regenfällen** führt. Es wird ab November von einem kräftigen **Kältehoch** mit trockenen Luftmassen über Sibirien abgelöst, die sich erwärmen und Richtung Südwesten wandern. Als ab dem frühen 16. Jh. die Portugiesen die Weltmeere beherrschten, verwandelten sie den arabischen Terminus in *monção*. In seiner 1596 publizierte Reisebeschreibung *Itinerario* verwendet der holländische Seefahrer Jan Huyghen van Linschoten die Begriffe *monssoyn* und *monssoen*. Über diesen Weg fand vermutlich der „Monsun“ Eingang in den allgemeinen Sprachgebrauch.

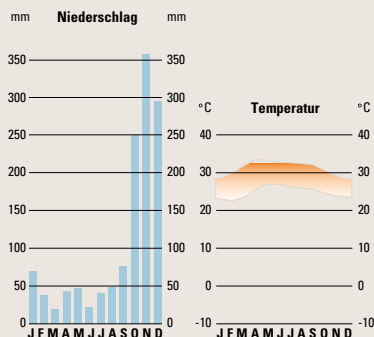
Anuradhapura



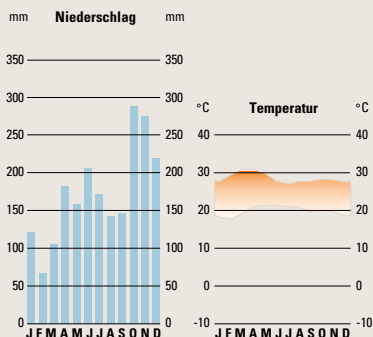
Colombo



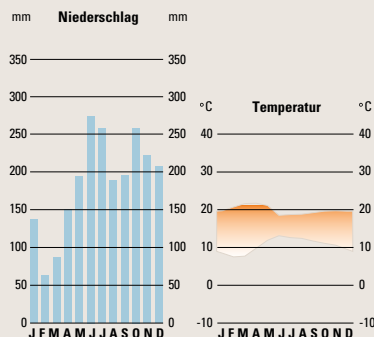
Jaffna



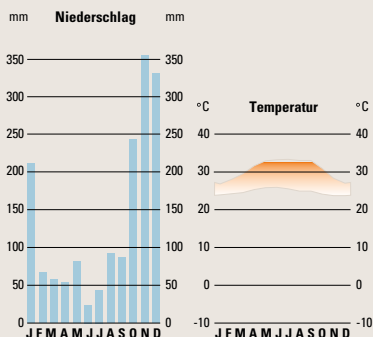
Kandy



Nuwara Eliya



Trincomalee



Reisekosten

Verglichen mit Indien oder Thailand ist Sri Lanka kein günstiges Reiseland. Zahlreiche Steuern und Gebühren, hohe Benzinkosten, saftige Eintrittsgelder und je nach Ort und Saison überzogene Unterkunftspreise reißen tiefe Löcher in die Reisekasse. Jedoch: Angesichts der meist spottbilligen Tickets von öffentlichen Verkehrsmitteln geraten selbst Schwaben ins Schwärmen. Und jenseits der gehobenen Gastronomie sind auch Mahlzeiten meist bezahlbar.

Unterkünfte

Bei den Unterkünften, v. a. Hostels und Homestays bzw. Apartments und Villen, folgen die Eigentümer ganz den Regeln der freien Marktwirtschaft. Wo die Konkurrenz groß ist, kann es einfache Unterkünfte für unter US\$10 und Betten im Schlafsaal ab US\$6 geben. Andernorts ist kaum ein Budget-Zimmer für unter US\$15 zu haben. Ordentliche klimatisierte Doppelzimmer kosten um US\$20–35. Gehobenen Ansprüchen werden Zimmer ab etwa US\$40 gerecht.

Fahrpreise

Wie erwähnt sind die **Fahrpreise** für öffentliche Busse und Bahnen erfreulich günstig. So kostet die Fahrt von Colombo nach Nuwara Eliya im klimatisierten Bus keine 5 € und die Zugreise von Colombo nach Kandy ist in der 2. Klasse unter 2 € zu haben. Teurer ist die Fahrt mit den Tuk Tuks, die außerhalb Colombos noch immer ohne Taxameter herumkurven. Für den Kilometer sind rund 40–50 Rs zu veranschlagen. Wer mit Wagen inkl. Chauffeur unterwegs ist, sollte je nach Entfernung mindestens 7000 Rs, also gut 40 € pro Tag einkalkulieren.

Eintrittspreise

Nahezu hemmungslos wurden in den letzten Jahren die **Eintrittspreise** für Ausländer erhöht. Will etwa eine Familie mit zwei Kindern von

11 und 13 Jahren die Felsenfestung in Sigiriya besuchen, so muss sie US\$105 zum Tageskurs in Rupien hinblättern, und beim Pinnawala Elefanten-Waisenhaus ist sie mit 7500 Rs dabei. Beim Besuch des Yala-Nationalparks werden zur Berechnung des Eintritts höhere Mathematikkenntnisse erforderlich: 1940 Rs pro Erwachsener (Kinder unter 6 Jahren frei, 6–12 Jahre die Hälfte) plus 1040 Rs pro Gruppe (Service-Charge) plus 250 Rs pro Fahrzeug (Vehicle Fee), und all das besteuert mit 12 % VAT (Value Added Tax), macht unterm Strich rund 3620 Rs für 1 Pers. oder 5800 Rs für 2 Pers.

Tagesbudget

Wer mit Rice and Curry, einfachen Zimmern ohne Klimaanlage und komfortarmen Bussen zufrieden ist, kann mit einem **Tagesbudget** von US\$25 auskommen. Etwa US\$15–20 teurer wird es für den, der sich öfter mal einen Drink oder bessere Zimmer gönnen möchte. Ansonsten sind US\$80 zu kalkulieren, um bequem in Komfort-Zimmern zu nächtigen und in besseren Restaurants zu speisen. Große Posten wie Mietwagen und Eintrittsgelder kommen noch hinzu.

Was kostet wie viel?

Trinkwasser	ab 50* / 150** Rs (0,30–1 €)
Softdrink	40* / 150** Rs (0,25–1 €)
Großes Bier	150* / 350–500** Rs (1–2,80 €)
Kännchen Tee	ab 150 Rs (1 €)
Frühstück	300–500 Rs (2–3,30 €)
Rice and Curry	ab 250 Rs (1,70 €)
Teures Gericht	ab 700 Rs (4,70 €)
1 Liter Benzin	150 Rs (1 €)
Tuk Tuk-Fahrt (pro km)	40–50 Rs (0,25–0,30 €)

*Laden-, **Restaurantpreis

Travelinfos von A bis Z

Wer die Tropeninsel besucht, braucht einen Reisepass mit einer Electronic Travel Authorization (ETA), Kleidung für warme und kalte Zeiten, einen Schirm sowie eine gute Krankenversicherung. Genauso wichtig sind Neugier und Offenheit, denn in Sri Lanka ticken die Uhren anders, nicht nur, weil sie im Winter 4 1/2 Stunden vorgehen. Es empfiehlt sich, die folgenden Seiten sorgfältig zu lesen, um gut vorbereitet eine sicherlich bereichernde Zeit zu erleben.



ZEITUNGSESENDER, COLOMBO; © ISTOCK.COM / KULICKI

Kurz und knapp

Flugdauer Mindestens 9–10 Std. (Direktflug)

Einreise Fast alle Besucher landen auf dem Bandaranaike International Airport, 30 km nördlich von Colombo.

Geld Sri Lankische Rupien (Rs) sind die bevorzugte Währung, bei Unterkünften gelegentlich auch US-Dollar oder sogar Euro.

Smartphones WLAN ist weitverbreitet, es lohnt auch der Kauf einer lokalen SIM-Karte.

Zeitverschiebung MEZ + 4 1/2 Std.,
MESZ + 3 1/2 Std.

Inhalt

Anreise	33
Botschaften und Konsulate	34
Einkaufen	36
Essen und Trinken	38
Fair reisen	43
Feste und Feiertage	44
Fotografieren	47
Frauen unterwegs	48
Geld	50
Gepäck und Ausrüstung	51
Gesundheit	53
Informationen	55
Internet	56
Kinder	56
Maße und Elektrizität	58
Medien	59
Meditation	59
Öffnungszeiten	60
Post	61
Reisende mit Behinderungen	61
Reiseveranstalter	62
Schwule und Lesben	63
Sicherheit	64
Sport und Aktivitäten	65
Telefon	74
Transport	75
Übernachtung	80
Unterhaltung	82
Verhaltenstipps	83
Versicherungen	85
Visa	86
Zeit und Kalender	86
Zoll	87

Anreise

Auch wenn Sri Lanka über Jahrhunderte eine wichtige Station im europäisch-asiatischen Schiffsverkehr war, wird derzeit wohl außer den Teilnehmern von Kreuzfahrten jeder mit dem **Flugzeug** anreisen. In Zukunft jedoch soll es wieder eine Fährverbindung nach Indien geben.

Neben dem **Bandaranaike International Airport (BIA)** in Katunayake, 30 km nördlich von Colombo, gibt es seit 2013 im südlichen Hambantota mit dem **Mattala Rajapaksa International Airport (HRI)** einen weiteren Flughafen, der jedoch kaum genutzt wird (Kasten S. 301).

Europa

Es gibt keine regelmäßigen Nonstopflüge nach Deutschland, Österreich oder die Schweiz. Der Markt ist fest in der Hand der Airlines aus den Golfstaaten. Von diversen europäischen Flughäfen starten z. T. mehrmals täglich **Emirates**,  www.emirates.com, über Dubai, **Qatar Airways**,  www.qatarairways.com, über Doha, und **Etihad Airways**,  www.etihadairways.com, über Abu Dhabi. Weitere Fluglinien, die Colombo ansteuern, sind **Oman Air**, **Royal Jordanian**, **Saudi Arabian Airlines** und **Turkish Airlines**. Fluginformationen gibt es auf der Website des BIA,  www.airport.lk, und unter ☎ 011-225 2861. Die Tickets kosten in der Hochsaison ab 500 €.

Asien

Neben Sri Lankan Airlines und Air India verbinden Jet Airways, Spice Jet und die Budget-Airline Mihin Lanka Colombo mit dem **Indischen Subkontinent**. Zu den südostasiatischen Drehkreuzen **Bangkok**, **Kuala Lumpur** und **Singapur** fliegen neben Sri Lankan Airlines auch die entsprechenden nationalen Fluggesellschaften: Thai Airways International, Malaysia Airlines und Singapore Airlines. Air Asia unterhält eine tägliche Verbindung nach Kuala Lumpur, Tiger Airways nach Singapur. Die chinesischen Metro-

polen **Beijing**, **Chengdu**, **Guangzhou**, **Hongkong**, **Kunming** und **Shanghai** werden direkt von Air China, China Eastern und teilweise via Bangkok von Sri Lankan und Cathay Pacific angesteuert.

Flugbuchung im Internet

Die Zahl der Online-Anbieter für Flug- und Reisebuchungen ist kaum noch zu überschauen. Zum Preisvergleich lohnt sich ein Blick auf die **Websites der Airlines** oder folgende **Internet-Portale**:

-  www.billigflieger.de
-  www.expedia.de
-  www.lastminute.de
-  www.momondo.de
-  www.swoodo.com
-  www.kayak.de

Flughafen-Transfer

Wer seine Unterkunft oder gar die gesamte Reise vorgebucht hat, kann sich völlig stresslos vom Flughafen abholen lassen. Wer nicht erwartet wird, fährt am bequemsten und schnellsten mit dem Taxi. Billiger, aber wesentlich unkomfortabler ist der öffentliche Bus.

Taxis und Tuk Tuks

Im Ausgangsbereich des Flughafens werden die Jetlag-geplagten Ankömmlinge häufig von Touragenten angesprochen, die eine Taxifahrt oder gleich eine ganze Rundreise vertickern wollen. Es empfiehlt sich, noch in der Ankunftshalle den Schalter des rund um die Uhr geöffneten **Travel Information Centre** von Sri Lanka Tourism aufzusuchen und sich nach den aktuellen Fahrpreisen zu erkundigen. Relativ günstig ist der **Airport Taxi Service**, ☎ 011-225 2861, Ext. 3097, der sowohl einen Schalter in der Ankunftshalle als auch an der Außenseite des Flughafenterminals unterhält – mitsamt Preisliste für zahlreiche Destinationen. Dort werden für die Fahrt über den 26 km langen Colombo-Katunayake Expressway (Zuschlag 250–300 Rs) nach Colombo je nach Stadtteil und Qualität des Wagens zwei-

schen 2500 Rs und 3000 Rs verlangt (Fahrzeit je nach Verkehrsaufkommen 30–60 Min.). Für die 20-minütige Passage nach Negombo sollte man mit diesen Taxis 1500 Rs veranschlagen, für die dreistündige Fahrt nach Kandy 8000 Rs. Für moderne Fahrdienste s. Kasten S. 80. Ein **Tuk Tuk** legt die Strecke nach Negombo für 700–800 Rs in 30 Min. zurück, von langen Fahrten – sogar bis nach Colombo – ist eher abzuraten!

Busse

Gegenüber der Ankunftshalle startet tagsüber im 30-Minuten-Takt ein klimatisierter Bus über den Expressway in Richtung Busbahnhof in Colombo-Pettah (130 Rs plus Gepäckzuschlag). Ansonsten lässt man sich mit dem Tuk Tuk zur nahe gelegenen Hauptstraße fahren, die von Colombo als A 3 gen Norden verläuft. Dort kommen alle Busse zu nördlichen Zielen wie Chilaw, Puttalam (dort Anschluss nach Kalpitiya) oder Anuradhapura vorbei.

Züge

Wer direkt nach Kandy, ins Kulturelle Dreieck oder ins Bergland weiterreisen möchte, lässt sich mit dem Tuk Tuk zum Bahnhof von **Veyangoda** (20 km, 45 Min., ca. 1500 Rs) fahren – einem wichtigen Verkehrsknotenpunkt für Züge. Informationen unter ☎ 033-228 7271.

Botschaften und Konsulate

Vertretungen Sri Lankas in Europa

Deutschland

Embassy of Sri Lanka

Niklasstr. 19, 14163 Berlin

☎ 030-8090 9749

💻 www.srilanka-botschaft.de

🕒 Mo–Do 9–12.30 Uhr

Generalkonsulat

Lyoner Str. 34, Tower 2, 7. Stock

60528 Frankfurt a. M.,

☎ 069-6605 3980

💻 www.srilankageneralkonsulat.de

🕒 Mo–Do 9.30–13 Uhr

Österreich

Embassy of Sri Lanka

Weyringergasse 33, 1040 Wien

☎ 01-503 7988

💻 www.srilankaembassy.at

🕒 Mo–Fr 9–17 Uhr,

Konsularabteilung: Mo–Fr 9–12 Uhr

Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel



Der Klimawandel ist vielleicht das dringlichste Thema, mit dem wir uns in Zukunft befassen müssen. Wer reist, erzeugt auch CO₂. Der Flugverkehr trägt mit einem Anteil von bis zu 10 % zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen dennoch als Bereicherung: Es verbindet Menschen und Kulturen, generiert mehr Bildung und Bewusstsein, kann einen wichtigen Beitrag für die wirtschaftliche Entwicklung eines Landes leisten. Reisen bringt aber auch eine Verantwortung mit sich. Dazu gehört darüber nachzudenken, wie oft wir fliegen und was wir tun können, um die Umweltschäden auszugleichen, die wir mit unseren Reisen verursachen. Wir können insgesamt weniger reisen – oder weniger fliegen, länger bleiben und Nachtflüge meiden, weil sie mehr Schaden verursachen. Und wir können einen Beitrag an ein Ausgleichsprogramm wie www.atmosfair.de leisten. Mehr zum Thema s. S. 43.

Dabei ermittelt ein Emissionsrechner, wie viel CO₂ der Flug produziert und was es kostet, eine vergleichbare Menge Klimagase einzusparen. Mit dem Betrag werden Projekte in Entwicklungsländern unterstützt, die den Ausstoß von Klimagasen verringern helfen.

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



Der erste Schritt ins Land

Ankömmlinge sollten sich bei einem der sieben **Bankschalter** im Ankunftsbereich gleich ausreichend Sri Lankan Rupies (Rs) besorgen – zumal hier reale Wechselkurse gelten. Sinnvoll ist es auf jeden Fall, sich eine größere Summe in kleinen Stückelungen geben zu lassen, was die ebenfalls bereitstehenden **Geldautomaten** nur bedingt leisten können. Ganz in der Nähe finden sich durchgängig besetzte Schalter zum Kauf einer **lokalen SIM-Karte**, um in Sri Lanka erfreulich preiswert telefonieren oder ortsunabhängig online gehen zu können. Abgesehen von manchen Ecken im bergigen Hochland ist die Empfangsgeschwindigkeit erfreulich gut (mehr dazu auf S. 74).

Schweiz

Consulat général de Sri Lanka

56 rue de Moillebeau, 1209 Genève

☎ 022-919 1250

💻 www.lankamission.org

🕒 Mo–Fr 9–13 Uhr

Vertretungen Sri Lankas in Asien

Indien

High Commission of Sri Lanka

27 Kautilya Marg

Chanakyapuri, New Delhi 110 021

☎ 011-2301 0201 oder 2301 0202

💻 www.slhcindia.org

🕒 Mo–Fr 8.45–17 Uhr

Generalkonsulate

56 Sterling Rd., Nungambakkam
Chennai 600 034

☎ 044-2824 1896 oder 2825 2612

💻 www.sldhcchennai.org

🕒 Mo–Fr 9–17.15 Uhr

Sri Lanka House, 34 Homi Modi St.
Mumbai 400 001

☎ 022-2204 5861 oder 2204 8303

💻 www.mumbai.mission.gov.lk

🕒 Mo–Fr 9–16.45 Uhr

Singapur

High Commission of Sri Lanka

13-07/12 Goldhill Plaza, 51 Newton Rd.

Singapore 308 900

☎ 6254 4595 bis 97

💻 www.lanka.com.sg

🕒 Mo–Fr 9–12.30 Uhr

Thailand

Embassy of Sri Lanka

Ocean Tower 11, 13th Floor, No 75/6-7

Sukhumvit Soi 19, Bangkok 10110

☎ 02-261 1938, 02 665 7299

💻 www.slembbkk.com

🕒 Mo–Fr 8.30–16 Uhr

Ausländische Vertretungen in Sri Lanka

Deutschland

40 Alfred House Ave., Colombo 3

☎ 011-258 0431

💻 www.colombo.diplo.de

🕒 Mo–Do 7.30–16, Fr 7.30–13 Uhr

Österreich

Zuständig ist die österreichische Botschaft

in Indien: EP-13, Chandragupta Marg

Chanakyapuri, New Delhi 110 021

☎ 0091-11- 2419 2700

💻 www.bmeia.gv.at

🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

Honorarkonsulat

Car Mart Building, 424 Union Pl., Colombo 2

☎ 011-269 1613

✉ austriacon@gmail.com

🕒 Mo, Mi, Fr 9–13 Uhr

Schweiz

63 Gregory's Rd., Colombo 7

☎ 011-269 5117

💻 www.eda.admin.ch/colombo

🕒 Mo–Fr 8.30–11.30 Uhr

Indien

High Commission of India

36-38 Galle Rd., Kollupitiya
Colombo 3

☎ 011-242 2788 oder 242 1605

🌐 www.hcicolombo.org

Ein Visum für Indien kann nur über die **India Visa Application Centres (IVAC)** in Colombo, Kandy oder Jaffna beantragt werden. Unbedingt die näheren Informationen auf der Website beachten!

IVS Colombo: 129 Philip Gunawardena Mw., Colombo 4

IVS Kandy: 675 William Gopallawa Mw.

IVS Jaffna: 145 Temple Rd.

☎ 011-255 9435, 011-255 9436

🌐 www.ivsvisalanka.com

Einkaufen

Wenn sich Sri Lanka auch nicht mit Thailand oder Hongkong vergleichen lässt, so präsentiert sich die Insel doch als erfreulich vielfältiges, preiswertes Einkaufsparadies. Die besten Möglichkeiten zum Shoppen eröffnen sich in der Hauptstadt Colombo. Hier wie auch im ganzen Land sind die meisten Geschäfte zwischen Montag und Freitag von 9 bis 19 Uhr, zuweilen auch samstags bis 13 Uhr geöffnet – in den Touristenzentren oft bis in den späten Abend. Märkte und Basare (z. B. in der Pettah) haben in der Regel ebenfalls länger und auch täglich geöffnet.

Vor allem auf Märkten gehört Handeln zum Einkaufserlebnis, wobei als Faustregel meist nicht mehr als zwei Drittel des ursprünglich geforderten Preises bezahlt werden sollten. In Colombo bieten sich neben dem in die Jahre gekommenen Liberty vor allem Crescat Boulevard, Majestic City und ODEL als schicke Einkaufszentren an. Neben günstigen Textilien in der Hauptstadt lockt in der Provinz eher der Erwerb von Sri Lankas vielfältigem, mitunter etwas kitschig wirkendem Kunsthandwerk, Edelsteinen, Ayurveda-Produkten, Tee und Gewürzen.

Textilien

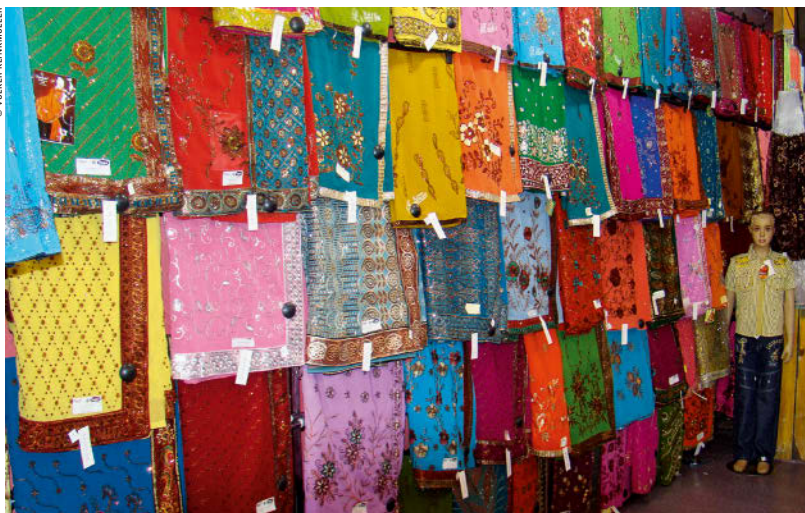
Die Insel verfügt über eine dynamische Textilindustrie – wie allein schon die gute und preisgünstige Kleidung beweist, die vielerorts feilgeboten wird. Zudem macht eine zunehmende Zahl von einheimischen **Modeschöpfern** von sich reden, mit verlockenden Kreationen in ausgewählten Boutiquen. Von recht guter Qualität sind **Lederwaren**, die sich in Form von Jacken, Taschen oder Koffern erwerben lassen. In Kandy und vielen Touristenorten entlang der Küste entstehen in zahlreichen Kleinbetrieben kunstvoll-bunte **Batiken**, die ihren indonesischen Vorbildern weder in Qualität noch in Wirkung nachstehen. Vor allem in der Gegend von Galle hat sich die einst von den Portugiesen ins Land gebrachte **Spitzenklöppelei** erhalten – mit Tischdecken oder Taschentüchern für den Souvenirverkauf.

Kunsthandwerk

Ein breites Sortiment an kunsthandwerklichen Souvenirs bieten in jeder größeren Stadt die staatlich geführten Laksala-Läden, 🌐 www.laksala.gov.lk, an. Srilankische **Schnitzer** können aus Teak-, Satin- und Ebenholz herrliche Buddha-Figuren, Tiere, Lampen, Kerzenhalter, Schalen oder Vasen fertigen. Zu den beliebtesten Souvenirs zählen furchterregende, bunte **Masken** und traditionelle **Marionetten**. Ihr Kauf bietet sich vor allem in Ambalangoda an der Südwestküste an, wo sich viele Werkstätten und auch ein entsprechendes Museum befinden.

Mancherorts ist es sogar möglich, gewichtige Souvenirs in Form von kompletten **Möbelgarnituren** inkl. Schiffstransport nach Europa zu erwerben.

Messingwaren werden mit religiösen oder profanen Motiven verziert, Bronze und Kupfer zu Wand- und Tischdekorationen verarbeitet. Bestecke und Schmuck aus Silber, Korbwaren und Bastmatten, Keramik- und Kokosprodukte sowie eine Fülle von filigranen **Lackarbeiten** runden das Angebot ab.



Traditionelle Textilien sind ein beliebtes, farbenfrohes Souvenir aus Sri Lanka.

Edelsteine

Der **Erwerb** von einzelnen oder zu Schmuck verarbeiteten Edelsteinen kann zum kostspieligen Erlebnis werden, wenn man sich in unseriösen Geschäften oder gar von fliegenden Händlern verlockende Preziosen wie Sapphire, Topase, Ru-

bine und Mondsteine aufschwätzen lässt. Wer garantiert echte und hochwertige, meist aus der Gegend von Ratnapura stammende Edelsteine erwerben will, sollte zuallererst Vorsicht walten und die Objekte seiner Begierde am besten überprüfen lassen (s. Kasten) bzw. sich beim Kauf eine **Quittung** (kann bei Ausreise wichtig werden) oder/und ein **Echtheitszertifikat** ausstellen lassen.

Edelstein-Test

Die **National Gem & Jewellery Authority**, www.ngja.gov.lk/en, bietet in Colombo, 25 Galle Face Terrace, ☎ 011-239 0645, sowie im dazugehörigen **Gem Export Centre** von Ratnapura, Frank Hettiarchchi Rd., ☎ 045-223 592, Adressenlisten seriöser Händler sowie auch die Überprüfung von erworbenen Glitzersteinchen. Explizit autorisiert sind z.B. die **Sri Lanka Gem & Jewellery Association**, 33/2 Melbourne Ave., Col 4, ☎ 011-259 7226, www.slgja.org, oder das **Center for Gem & Jewellery**, Kubra Building, 245 Galle Rd., Col 4, ☎ 011-255 5623, www.cgjlk.com. Mehr zum Thema Edelsteine s. Kastentexte S. 465, 467 und 469.

Heilmittel, Gewürze und Tee

Öle und **Kräuter** der traditionellen Ayurveda-Heilkunst sind ebenso beliebte Mitbringsel wie **Gewürze**, die meist übersteuert in den touristischen „Spice Gardens“ feilgeboten werden. Gerade bei den „Heilmitteln“ sollte man Vorsicht walten lassen, da sie weder zertifiziert sind noch medizinischen Tests unterzogen wurden. Wesentlich günstiger ist Kardamom, Zimt und Co. auf lokalen Märkten oder in den Supermärkten. Wer **Tee** in guter

Tee als Wundermittel und Souvenir

Schon mal was gehört vom **Samahan-Tee**,  www.samahantea.com? Dieses überall erhältliche Wundermittel von Link Natural Products hilft (garantiert) gegen die leidig-lästigen Beschwerden einer akuten Erkältung. Das Granulat besteht aus 13 Kräutern, kann auch anderem Tee, Kaffee oder Milch beigemischt werden und eignet sich – in preiswerten, gold-gelben Tütchen sowie in Großpackungen erhältlich – nicht zuletzt als ideales Mitbringsel für daheim!

Qualität zu soliden Preisen kaufen möchte, wird in einer der zahlreichen Teefabriken im Hochland fündig, auf den Märkten wird meist minderwertige Ware geboten. Die zollfreie Ausfuhr ist jedoch auf 3 kg beschränkt, während in die EU Mengen im Wert von bis zu 430 € eingeführt werden dürfen.

Essen und Trinken

Spätestens seit die alten Römer die Gewürze von „Taprobane“ zu schätzen begannen und viele Goldmünzen dafür bezahlten, ist Sri Lanka als „Gewürzinsel“ bekannt. Nicht unbedingt aufgrund von pikanter Küche, sondern wegen raffinierter Curry-Mischungen, die Fisch, Fleisch oder Gemüse einen unverwechselbaren Geschmack geben. Zum klassischen Mix gehören Fenchelsamen, Kardamom, Koriandersamen, Kurkuma, Nelken, Senfkörner und Zimt, die mit Curry-Blättern, Chili, Kokosnuss-Milch und anderen Gewürzen verkocht werden. Damit die Aromen sich am Gaumen entfalten können, wird mithilfe der Fingerspitzen der **rechten Hand** (die linke gilt als unrein) das Curry mit Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Gemüse vermischt und dann zusammen gegessen. Viele Einheimische schwören darauf, dass sich die Melange so am besten genießen lässt. Da sich Europäer weder Zunge noch Finger verbrennen wollen, wird das Essen in touristischen Restaurants wesentlich abgemildert serviert – und mit Besteck.

Frühstück

Morgens oder abends als Snack kommen meist **Hoppers** (*appa*) auf den Tisch. Zubereitet werden sie aus einem Mix aus Reisteig, Palmzucker und Kokosnussmilch, der über Nacht stehen gelassen wird und kurz vor dem Verzehr in einer schälchenartigen Pfanne erhitzt wird. Hoppers isst man zusammen mit Curry oder **Sambol**, einer mit viel Chili angereicherten Gemüsemischung; gern auch als **Egg Hoppers** (*biththara appa*) mit Spiegelei. Was wie ein plattes Wollknäuel aussieht, sind **String Hoppers** (*indhi appa*). Dafür wird flüssiger Reisteig durch ein Sieb gepresst und gedämpft, dann zu diversen Soßen oder Currys gegessen.

Auch in tamilischen Küchen wird der Reisteig auf diverse Arten serviert: flach und gedämpft als **Idli**, in Form von Fladen als **Thosai** (sprich: *dhose*), als Reisteigfladen mit einer Gemüse-Gewürz-Füllung als **Masala Thosai** oder als in Öl gebackener Reispfannkuchen **Uttapam**.

Mittag- und Abendessen

Das srilankische Mittagessen ist geradezu ein Synonym für „Rice and Curry“. In einfacheren, häufig „Hotels“ genannten Restaurants wird es auf einer großen Platte gereicht. Darauf befinden sich jede Menge Reis, das gewünschte Curry, Pickle (fermentiertes und daher sehr sauer schmeckendes eingelegtes Obst, Gemüse oder Fleisch), Joghurt und verschiedenerlei Gemüse.

In besseren Restaurants bekommt man eine Vielzahl von **Currys** zum Gericht. Diese reichen von Curry mit Fisch (*malu hodhi*), mit Tomaten (*thakkali malu*), Krebs (*kakul uwo*) oder Garnelen (*isso thel dhala*), über Hühner- (*kukul mas*) und Rindfleisch-Curry (*harak mas*) bis zu verschiedenen Arten Gemüse-Curry wie Kürbis- (*watakka*), Bananenblüten- (*kesel muwa*) oder Hibiskusblüten-Curry (*sapattu mal*). Die Jackfrucht gibt es in zwei Varianten: als junge „Baby-Jackfrucht“ (*polos*) und etwas reifer als *kiri kos maluwa*. Ggf. zu beachten: Mit „Mutton Curry“ (*elu mas*) ist auf Sri Lanka prinzipiell Ziegen- und nicht Lammfleisch gemeint.

Dazu gibt es **Sambol** mit gerösteten Zwiebeln (*badhapu lunu sambol*), mit rotem Chili und Zwiebeln (*lunu miris sambol*), Aubergine (*brinjal sambol*) oder der sehr populären Kokosnuss (*pol sambol*). Zur Linderung des Gaumens darf **Parripu**, ein Brei mit roten Linsen (eine Dhal-Art), nicht fehlen. Beliebte Beigaben sind **Brinjal**, gekochte und zerstoßene Auberginen, oder **Nelum Ala**, zusammen mit Tomaten, Kurkuma, Kokosmilch und Chili angebratene Lotoswurzeln.

Erfrischung bringen **Mallung**, kleingehackte grüne Blätter (etwa Basilikum) mit Chili, und **Gotu Kola** (Tamil: *vallaara*). Dieser besonders gesunde Salat besteht aus kleingehacktem Tigergras (lat. *Centella asiatica*), vermischt mit Zwiebeln, Chili, getrocknetem Fisch, Kokosnussraspeln und Limettensaft. Die ayurvedische Küche nutzt ihn wegen der konzentrationsfördernden Wirkstoffe.

Gekochter **Reis** (*bath*) stellt die Grundlage von allem dar. Leider wird er in Sri Lanka vorwiegend in minderer Qualität serviert. Etwas besser und nahrhafter ist der rötliche ungeschälte Reis (*rathu kekulu haal*) oder der gelbe Reis (*kaha bath*), für den meist der aus Indien oder Pakistan importierte Basmatireis Verwenden findet.

Wer in Jaffna weilt, sollte nicht versäumen, **Tool** zu probieren. Dies ist eine mit zahlreichen Zutaten wie Tapioka, Tamarindensaft und Thymian angereicherte Fischsuppe. Liebhaber von Scharfem werden auch an **Miris Malu**, gedämpftem Fisch mit Chili und anderen Gewürzen, ihre Freude haben. **Pittu** – in einem hohlen Bambusstamm gedämpfter Reisteig mit Kokosflocken – isst man mit Sambol und dem gekochten Saft der Kokosnuss (*pol hodi*). Ein Relikt aus

holländischer Zeit ist **Lamprais**: In einer Fleischbrühe gekochter Reis wird zusammen mit Gemüse und Fleisch in ein Bananenblatt eingewickelt und darin gebacken.

Zwischenmahlzeiten

Jeder Tag lässt sich mit allerlei Snacks von der Straße kulinarisch bereichern. Was der tamilische Verkäufer aus dem brutzelnden Fett in Zeitungspapier einwickelt, ist nicht selten **Parripu Vadai** (sprich: *wadde*), flache Klöße aus roten Linsen. Gern gegessen werden auch **Thairu Vadai**, mit Joghurt gefüllte Teigtaschen, und das bereits erwähnte **Masala Thosai**. Wirbelt der Mann am Stand den Pfannkuchenteig wie ein Zirkusakrobat herum und legt ihn dann auf eine heiße Platte, bevor er ihn mit Zutaten gefüllt zusammenfaltet, kommt **Roti** heraus. Es kann süß, etwa mit Bananen oder Kokosmilch bestückt, oder kleingehackt und scharf als **Kottu Roti** mit einer Gemüse- und/oder Fleischmischung gegessen werden. Aus portugiesischer Zeit stammt **Maalu Paan** (engl. *fish bun*), ein gebackener Weizenteig, der mit Makrelen und *seeni sambol*, einem Mix aus karamelierten Zwiebeln, Tamarinde, Zucker und Gewürzen, gefüllt ist.

Süßspeisen

Angesichts facettenreicher Süßspeisen haben die Zahnärzte allerhand zu tun. Erfrischung bereitet **Büffelquark mit Sirup** (*kiri peni*), der aus dem Saft der Kitulpalme gewonnen wird. Längere Zeit verkocht, entsteht daraus Palmzucker (engl. *jaggery*) bzw. ein bräunliches Bonbon als Herausforderung für die Zähne. Ebenso gilt das für *rasakevili*, wie Singhalesen die gern zum Neujahrsfest servierten Arten von Süßigkeiten nennen, darunter **Kavum** (frittierter Reisteig mit Kitulsirup), **Kokis** (in Formen gepresster und frittierter Reisteig mit Kokosmilch) und **Athirasa** (in Kokosöl frittierter und mit Palmzucker vermischter Reisteigladen). Palmzucker mit Cashewnüssen und Kokosmilch ergibt **Kalu Dodol**. Werden diese Beigaben noch mit Eiweiß und gelegentlich Rosinen bereichert, gewinnt

Eldorado für Vegetarier und Veganer

Da das sri-lankische Essen sehr gemüseorientiert ist, kommen auch Vegetarier auf ihre Kosten. So braucht man im Restaurant nur nach „Elawalu“, was so viel wie Gemüse bedeutet, zu fragen. Hervorragend sind auch die Möglichkeiten, sich vegan zu ernähren – zumal die Currys mit Kokosmilch zubereitet werden ( www.veganfoodquest.com/vegan-guide-to-sri-lanka).



© MARTIN H. PETRICH

Chili Kaum ein Gewürz verbindet man so sehr mit der asiatischen Küche wie Chili. Dabei kommt er ursprünglich aus Südamerika, von wo ihn Columbus als „Spanischen Pfeffer“ nach Europa brachte. Durch die Portugiesen gelangte er im frühen 16. Jh. über Afrika nach Asien. Von „Chile-Pfeffer“ abgeleitet, wurde das Gewürz unter dem Namen Chili bekannt. Es gibt rund 35 Capsicum-Arten, zu denen auch Paprika zählt. Die bohnenlangen, grünen oder roten Chilis sind natürlich frisch am schärfsten, pulverisiert gelangen sie in Soßen und Currys.

Curry Der vom tamilischen *kari* (wörtl. „Holzkohle“) abgeleitete Begriff bezeichnet eine Mischung vieler Gewürze als Basis eines Gerichtes. Zu den Gewürzen, deren Kombination individuell gestaltet wird, gehören Pfeffer, Chili, das Curryblatt, Koriander, Gewürznelken, Kurkuma, Kardamom, Zimt u. v. m.

Gewürznelken Auf den Molukken beheimatet, trat der bis zu 20 m große Nelkenbaum seinen Siegeszug durch viele tropische Länder an. Die Knospen werden zweimal jährlich geerntet und getrocknet, bis der knapp 2 cm lange nagelförmige Kern übrig bleibt. Für den scharfen Geruch ist das Euge-

man das ursprünglich aus dem malaiisch-indonesischen Raum stammende **Watalappan**. Es lässt vage Erinnerungen an einen Vanillepuding aufkommen. **Halape** basiert auf Kokosnuss und Palmzucker.

Gaumenfreuden bereiten auch die Sesambällchen **Thalaguli** und **Bibikkan**, Reiskuchen mit Palmzucker, Kokosnuss, Cashewnüssen und getrockneten Früchten. Oder das aus dem arabischen Raum stammende **Aluwa**, eine Masse aus Klebreis, Palmzucker, Cashewnüssen, Kokosmilch und verschiedenen Gewürzen. Schließ-

lich geraten Naschkatzen auch noch bei **Puhul Dosi**, eingelegtem Kürbis, und **Kiri Bath** – dem an Festtagen gereichten Milchreis – in Versuchung.

Tropische Früchte

Wem das srilankische Essen zu scharf und die Süßspeisen zu klebrig-süß sind, braucht keine Angst vor dem Hungertod zu haben, denn die tropische Insel bietet eine Vielzahl von vitaminreichen Früchten, die einem das Wasser im

nol verantwortlich, das Glühwein und Weihnachtsgebäck oder indonesischen Kretek-Zigaretten einen unverwechselbaren Geschmack gibt. Aus jungen Sprossen und Blättern wird das wertvolle Nelkenöl destilliert – z. B. als Magenmittel oder Antiseptikum.

Ingwer Die Knollen des in über 100 Arten im süd- und ostasiatischen Raum verbreiteten Ingwerstrauches sind wegen ihres brennend scharfen Geschmacks als Bestandteil von Curry-Gerichten nicht wegzudenken. Es gibt sie frisch als ganzes Stück oder pulverisiert. Immer beliebter werden mit Ingwer angereicherte Getränke. Unbestritten ist sein medizinischer Nutzen: als Einreibungsmittel gegen Rheuma sowie oral eingenommen gegen Erkältungen und Schmerzen.

Kardamom Die intensiv riechenden Samen der zur Familie der Ingwergewächse zählenden Staude veredeln Currygerichte und Süßspeisen. In arabischen Ländern wird Kardamom dem Kaffee beigelegt.

Koriander Sowohl Blätter als auch Samen des bis zu 80 cm hoch wachsenden Strauches sind verwendbar, Letztere zum Würzen von Fisch- und Fleischgerichten.

Kurkuma Die Wurzel der auch Gelbwurz genannten Staude wird wegen ihres leicht bitteren Geschmacks zum Würzen und wegen der safrangelben Farbe zum Kolorieren von Stoffen – etwa der Mönchsroben – oder von Speisen, darunter Reis, genommen.

Pfeffer Die Schärfe liegt in den grünen Beeren der Kletterpflanze *Piper nigrum*, die zu 20 oder 50 Stück an über 10 cm langen Fruchtstangen wachsen. Schwarzer Pfeffer entsteht nach dem Trocknen der reifen Beere, der weiße Pfeffer durch das Einlegen der Beere in Wasser und dem anschließenden Entfernen der Beerenhülle. Grün bleibt der Pfeffer, wenn er kurz vor der Reife geerntet und sofort in einem Salz- oder Essigbad eingelegt wird.

Vanille Das süßliche Aroma der zur Orchideenfamilie zählenden Kletterpflanze entsteht durch das Fermentieren der bis zu 30 cm langen fingerdicken Früchte. Dazu müssen sie über längere Zeit hinweg bei 70 °C entwässert werden, sodass sie sich braun verfärben und das wertvolle Vanillin freigeben – gern verwendet für Parfüm, Liköre und diverse Speisen.

Zimt Der bis zu 12 m hohe Ceylon-Zimtbaum wächst vor allem im Hinterland der Süd- und Südwestküste. Er begründete neben dem Kardamom Sri Lankas Ruhm als „Gewürzinsel“. Während der Regenzeit wird die Rinde von Asttrieben oder jungen Bäumen abgeschält und von ihrer Außenseite befreit. Bei der Lufttrocknung rollt sie sich etwas ein. In Asien sind weitere Zimtarten verbreitet, etwa der aromatischere Chinesische Zimt (*Cinnamomum aromaticum*), der Burma-Zimt (*Cinnamomum burmannii*) und der Vietnamesische Zimt (*Cinnamomum loureiri*).

Munde zusammenlaufen lassen – etwa die vielen nahrhaften **Bananenarten**. Hier gilt das Motto „je kleiner, desto süßer“; eine Besonderheit ist die schmackhafte rote Banane. Manchen schmeckt die orange **Papaya** etwas zu fade. Eine Limette über ihr ausgepresst, und schon hat sie den richtigen Pepp. Die apfelgroße grüne **Guave** – ursprünglich aus Mittelamerika stammend – ergibt in ein Salz-Chili-Gemisch gedippt eine erfrischende Zwischenmahlzeit. Die **Mango** ist während ihrer Hauptsaison zwischen April und August eine vielseitige Delika-

tesse – besonders, wenn sie aus Jaffna stammt: Als gelbe süße Frucht jagt sie umgehend den Zuckerspiegel in die Höhe und wirkt als Injektion von Vitamin A und C. Die grüne Mango wird wie die Guave ebenfalls gern mit einem Salz-Chili-Gemisch gegessen. In fermentiertem Zustand ist sie als Pickle eine beliebte Beigabe zum Curry. Geschält, für einige Stunden in Zucker eingelegt und dann mit Knoblauch, Ingwer, Senfkörnern, Kardamom und anderen Gewürzen für 10 Min. gekocht, ergibt sie das äußerst populäre Mango Chutney.

Zwischen Juni und September gelangt die **Mangostane** mit ihrer markanten rotbraunen Schale zur vollen Reife. Das innere blütenweiße Fleisch schmeckt verführerisch süß, was auch für das Fruchtfleisch der **Rambutan** (Zwillingpflaume) gilt. Diese pflaumengroße Frucht ist an den zahlreichen weichen Borsten auf der roten Schale erkennbar. Die bräunliche, einer Kartoffel ähnelnde **Sapote** wird wegen ihres klebrig-süß schmeckenden weichen Inneren auch Breiapfel genannt.

Die größte aller tropischen Früchte ist die **Jackfrucht** (Jackfruit) – zuweilen gar mit über 25 kg am mächtigen Stamm der gleichnamigen Bäume hängend. Essbar sind die daumengroßen, orangefarbenen Schnitze im Inneren, doch werden die süßlich schmeckenden Stücke auch gern zu Curry verkocht. Als grüne Frucht in der Größe von Rugbybällen ist die **Durian** an den markanten Spitzen erkennbar und unter Ausländern meist umstritten: Erinnert der Geruch doch viele an alte Socken oder Käse – nicht von ungefähr wird sie ja schließlich auch Stinkfrucht genannt, so erzielt sie bei anderen wegen des süßlichen, weichen Fruchtfleischs einen fast schon religiösen Status.

Die pflaumengroße **Nelli** (*Phyllanthus emblica*), auch unter dem Sanskritwort Amalaka bekannt, wird im Ayurveda wegen ihres hohen Vitamin-C- und Mineralstoffgehaltes geschätzt. Allerdings schmeckt die mit der Stachelbeere verwandte, etwa 2,5 cm große Frucht mit gelblich-grüner Schale äußerst säuerlich.

Aus dem tropischen Amerika sind viele Früchte nach Sri Lanka gelangt – wie die tennisballgroße **Passionsfrucht** (Granadilla), deren säuerlich schmeckender Saft gern für Cocktails verwendet wird, die wegen ihres extrem hohen Protein- und Ölgehaltes gefragte, birnengroße **Avocado**, sowie natürlich die **Ananas**. Aus dem östlichen Mittelmeerraum hat sich der **Granatapfel** eingebürgert. Ihn schätzt man vor allem wegen seines Saftes, der zu Limonade verarbeitet wird oder mit Kokosnussmilch einen herrlich erfrischenden Pudding ergibt.

Getränke

In vielen Restaurants wird zum Essen **Wasser** gereicht. Gewiss sollte es aus sicherer Quelle wie versiegelten Flaschen stammen oder ab-

Alkohol – Restriktionen und Absurditäten

Wer am Strand ein kühles Bier zischen lässt, im Restaurant ein Glas Wein schlürft oder zum Sonnenuntergang an einem Cocktail nippen will, vermag sich kaum vorzustellen, wie restriktiv der Verkauf und Konsum von Alkohol auf Sri Lanka gehandhabt wird – erst recht von der derzeitigen Regierung, die die Steuern für Alkoholika immens erhöht hat und ständig neue Restriktionen erlässt.

Auf diese Problematik angesprochen, wird einem jeder Hotel- und Restaurantbesitzer schnell sein Herz ausschütten. Die Beantragung einer Alkohollizenz ist ruinös teuer und bedeutet jedes Jahr aufs Neue einen Spießrutenlauf bei den regionalen und (!) überregionalen Behörden – oft gepaart mit Bestechungsgeldern. Anschließend hat eine absurde Buchführung über den Ausschank zu erfolgen, mit täglicher, akribischer Buchführung oder sogar peniblen Markierungsstrichen auf den Etiketten von Spirituosen. So verfügt z. B. sogar im Fort von Galle nur ein Bruchteil der Restaurants und Bars über eine gültige Lizenz zum Alkoholausschank und selbst die kleinsten Unterkünfte sind nicht gefeit gegen groß angelegte, filmreife Razzien, bei denen die Vollstrecker ihre Nase sogar in die Minibars der Gäste stecken. Der Besitz von mehr als zehn Flaschen Bier kann schnell zur Strafsache werden, ebenso der Transport, der gesonderte Genehmigungen erfordert.

Urlauber bekommen die gravierende Problematik vor allem in Form horrender Preise zu spüren, aber auch beim Einkauf von Bier, Wein oder Schnaps, der nur in speziellen Alkoholgeschäften erfolgen kann – geöffnet stets nur von 9 bis 21 Uhr, erschreckend vergittert sowie meist lästig dicht umlagert. Und: Der Ausschank von frisch gezapftem Fassbier erfordert natürlich gesonderte Lizenzen und wird leider entsprechend immer seltener.

gekocht worden sein. Da die besten Blätter des **Tees** als Exportware ins Ausland gelangen, wird auf Sri Lanka meist nur zweite Wahl angeboten, was die Insel für passionierte Teetrinker jenseits der Plantagen nicht unbedingt zum Eldorado macht. Die Einheimischen genießen ihren Tee gern mit viel Milch und Zucker. Diese Variante ist allerdings nicht jedermanns Sache, was auch für den **Kaffee** gilt, der diesen Namen oft nicht verdient. Doch bieten immer mehr professionelle wie populäre Café-Bars eine von Espresso bis Macchiato reichende Auswahl. **Softdrinks** sind mit lokalen und internationalen Marken vertreten. Gesund und vitaminreich ist der Saft der orangefarbenen Königs-Kokosnuss – für 40–50 Rs erhältlich an vielen Straßenständen. Von geringerem Geschmack ist **Kurumba** als Saft der grünen Kokosnuss.

An Vollmondtagen, Poya und Wahltagen herrscht Alkoholverbot, pflegen die srilankischen Männer doch gern mal über die Stränge zu schlagen. Frauen trinken selten Alkohol – und dürfen laut Gesetzeslage aus den 1950-er Jahren auch nicht einmal welchen kaufen. Das einzigartige bzw. unfassbare Monopol für **Bier** hat die vom dänischen Unternehmen Carlsberg betriebene Lion-Brauerei, **Wein** ist meist nur als teurer Import genießbar (mehr dazu s. Kasten S. 42).

Fair reisen

Reisen wirkt sich auf die Umwelt und die besuchten Menschen aus. Das fängt beim Flug an und hört bei der Nutzung lokaler Ressourcen auf. Touristen verbrauchen durchschnittlich mehr Strom, produzieren mehr CO₂ und Müll als die Einheimischen. Viele Lebensmittel, die wir gern daheim verzehren, müssen aufwendig importiert werden. Auch werden Beschäftigte im Tourismus oft schlecht bezahlt und erhalten meist keine Sozialleistungen. Gewiss gibt es auch gute Seiten. Der Fremdenverkehr weist vielen Menschen einen Weg aus der Armut, ermöglicht ihnen, einen Beruf zu ergreifen und sich weiterzubilden. Er stimuliert lokale Investitionen, verbindet Kulturen und trägt zur Gleichberechtigung der Geschlechter bei. Außerdem hat er vie-

Toddy und Arrack

Traditionell ist das saftige Innere der Kokos- und Palmyrapalme Basis für diverse Alkoholika. Entlang der Westküste – und besonders bei Kalutara – kann man Zapfer auf Seilen erspähen, die zwischen die Palmen gespannt sind. Sie balancieren umher, um die unter der Kokospalmkrone hängenden Gefäße zu leeren und den Blütenstil neu anzuschneiden (Kasten S. 213). Etwas angegoren kommt der süße Saft als **Toddy** auf den Tisch. Wie beim Suser bzw. Federweißen verursacht er bei übermäßigem Genuss Durchfall und Beschwipstheit mit nachfolgendem Kopfwahl. Viel beliebter ist der aus dem klebrigen Palmsaft gebrannte **Arrack**, der je nach Destillationsgrad 30–40 % Alkoholgehalt erreicht. Der Name stammt vom arabischen *araq* und bedeutet „süßer Saft“, die Idee zur Produktion hatten die Portugiesen im 16. Jh. aus dem Orient mitgebracht. Doch werden nur rund 10 der mehr als 200 Arrack-Sorten aus Kokosnüssen gewonnen – alle anderen sind im Grunde genommen Rum aus Rohrzucker.

lerorts Naturräume geschützt, die ohne Touristen dem Kommerz zum Opfer gefallen wären. Mehr dazu auf unserer Website www.stefan-loose.de/fair-gruen, sowie im 328-seitigen Werk „FAIR-reisen“ von Stefan Loose-Autor Frank Hermann (Oekom-Verlag, München 2016, 19,95 €).

Wer wissen möchte, wie er umweltfreundlich und sozial verantwortlich reisen kann, findet neben den Tipps hier im Buch unter folgenden Adressen zahlreiche Anregungen:

Forum anders reisen, Brandstwierte 4,
20457 Hamburg, ☎ 040-181 260 460,
www.forumandersreisen.de.

Im Forum anders reisen haben sich über 100 kleine und mittlere Reiseveranstalter zusammengeschlossen.

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung e. V., Bahnhofstr. 8, 82229 Seefeld-Hechendorf,
☎ 08152-999 010, www.studienkreis.org.
Der Verein beschäftigt sich mit entwicklungsbezogener Informations- und Bildungsarbeit im Tourismus.

Fair und grün – gewusst wo



Einrichtungen, die sich durch besonders umweltfreundliches oder sozialverträgliches Verhalten auszeichnen, sind in diesem Buch mit einem Baum gekennzeichnet. Sie verwenden zum Beispiel Solarenergie, nutzen Trockentoiletten, um Kompost herzustellen, zahlen faire Löhne, investieren ihre Gewinne in soziale Projekte, propagieren einen nachhaltigen Tourismus oder bieten Besuchern Informationen über umweltverträgliches Verhalten.

Tourism Watch, Caroline-Michaelis-Str. 1, 10115 Berlin, ☎ 030-652 111 806. 🌐 www.tourism-watch.de. Auf der Website sind Hintergrundberichte zu den Themen Tourismuspolitik, Umwelt, Menschenrechte und Wirtschaft in Englisch und Deutsch verfügbar.

Tipps für umweltbewusstes und sozialverträgliches Reisen

Beim Umweltschutz ist jeder Einzelne gefordert, mit gutem Beispiel voranzugehen und die goldene Regel anzuwenden: Alle Plätze so zu verlassen, wie man sie selbst gern vorfinden würde.

- Den durch die An- und Abreise verursachten **CO₂-Ausstoß** mit Hilfe des Kompensationsprogramms einer nachweislich korrekt agierenden Klimaagentur (z. B. 🌐 www.atmosfair.org oder 🌐 www.myclimate.ch) neutralisieren.

Freiwilligenarbeit

Wer sich im Land auf besondere Weise nützlich machen möchte, sollte sich bei einer der internationalen Hilfsorganisationen nach offenen Stellen für Ehrenamtliche erkundigen. Weiterhelfen können evtl. die Agenturen **Projects Abroad**, Berlin, ☎ 030-2345 7223, 🌐 www.projects-abroad.de, oder **Working Abroad**, 🌐 www.workingabroad.com.

- Bei einer Trekking- oder Bootstour darauf bestehen, dass die einheimischen Guides und Bootsleute nicht kompostierbaren **Müll** von einer Tour wieder mit nach Hause nehmen und dort sachgerecht entsorgen.
- **Klimaanlagen** nach Möglichkeit vermeiden und in jedem Fall Licht und AC ausstellen, wenn man das Zimmer verlässt.
- In **Nationalparks** auf den angelegten Wegen bleiben und die Tiere nicht stören.
- Keine **Souvenirs** kaufen, die aus bedrohten Pflanzen- oder Tierarten hergestellt sind. Das Washingtoner Artenschutzübereinkommen von 1973 verbietet deren Aus- und Einfuhr, s. 🌐 www.cites.org.
- Beim Tauchen und Schnorcheln keine **Korallen** berühren oder abbrechen.
- Auf **Plastiktüten** und überflüssige Verpackungen verzichten.
- Statt mit Batterien mit aufladbaren **Akkus** reisen, und wenn Batterien sich nicht vermeiden lassen, diese mit nach Hause nehmen – in Sri Lanka werden sie garantiert nicht vernünftig entsorgt.
- Sparsam mit dem kostbaren **Wasser** umgehen. Touristen gelten in den Tropen als die größten Wasserverschwender!
- Besitzer und Betreiber von Resorts und Restaurants danach fragen, wie das **Abwasser** entsorgt wird.

Feste und Feiertage

Sri Lanka gilt als Insel der Feste: Neben den staatlichen Feiertagen bestimmen v. a. die Festtagszyklen der großen Religionsgemeinschaften den Kalender. Die Termine, auch private wie Hochzeiten, werden vom **Mondkalender** bestimmt. Das gilt auch für die wichtigsten Feiertage der Muslime: *Id al-Fitr* (Ende des Ramadans), *Maulid un-Nabi* (Geburtstag Mohammeds) und *Id al-Adha* (Ende der jährlichen Pilgerfahrt nach Mekka).

Jeder **Vollmondtag** (Poya) ist Feiertag, d. h. Banken, öffentliche Einrichtungen sowie viele Geschäfte bleiben zu. In dem buddhistisch geprägten Land erinnern diese Poya-Tage an his-

Aluth Avurudu – Neujahr in Sri Lanka

Wenn die Sonne aus dem Sternzeichen des Fisches in jenes des Widders übertritt – der Zeitpunkt fällt zwischen den 13. und 14. April – beginnt wie in Indien und einigen südostasiatischen Ländern auch auf Sri Lanka ein neues Jahr. Im Geiste der **Erneuerung** und **Versöhnung** werden zuvor neue Kleider gekauft, Haus oder Wohnung gereinigt, Schulden beglichen und möglichst auch Streitigkeiten beendet. Damit das neue Jahr auch gut gelingt, veröffentlichen Astrologen in den Medien Glück und Unglück verheißende Momente während des Jahreswechsels. So gilt die Phase kurz vor dem Eintritt der Sonne in das Sternzeichen des Widders als Unglück bringend, weshalb dann alle Tätigkeiten unterlassen werden sollten.

Ihren Übertritt begrüßen die Sri Lanker mit dem Schlagen von Trommeln, Läuten von Tempelglocken und Entzünden von Feuerwerk (leider nicht selten mit entsprechenden Verletzungen). Im zuvor gereinigten heimischen Herd entzündet die Hausfrau ein neues Feuer und lässt in einem Topf als Zeichen des Überflusses Milch überkochen. Dann wird Milchreis (*kiri bath*) serviert, gefolgt von einem an Curry und Süßigkeiten reichen **Festmahl**. Es ist der Höhepunkt an Neujahr, bei dem möglichst alle Familienmitglieder versammelt sind. **Geschenke** werden ausgetauscht und als Geste des Respekts und der Verbundenheit ein Bund mit Blättern des Betelpfeffers (*bulath hurulla*) überreicht – wie es auch bei anderen Anlässen wie Geburt oder Hochzeit üblich ist. Kinder bitten damit ihre Eltern um **Vergebung** für die Verfehlungen im letzten Jahr. Auch Nachbarn oder Freunde werden mit Milchreis und Betelblättern bedacht.

In den ersten Neujahrstagen müssen weitere astrologisch vorbestimmte Zeitpunkte beachtet werden, etwa der des neuen Arbeitsbeginns oder des **Telgana Avurudda**: Bei dieser, trotz aller Verwestlichung, besonders gern zelebrierten Zeremonie reibt das Familienoberhaupt die Stirn der Angehörigen mit einem eigens zubereiteten Öl ein, um sie zu segnen.

torische oder legendäre Ereignisse aus dem Leben des Erleuchteten oder wichtige Ereignisse im srilankischen Buddhismus. Die Sittenregeln werden streng befolgt, vor allem die fünfte, gemäß der man keine berauschenden Mittel zu sich zu nehmen soll, weshalb an diesem Tag Alkoholgenuss verboten ist. Aktuelle Poya-Daten und andere Feiertagstermine finden sich auf www.srilanka.travel.

Dezember/Januar

An **Duruthu Poya**, dem Vollmondtag im Dezember/Januar, erinnern sich die Gläubigen an Buddhas erstmaligen Besuch auf Sri Lanka – neun Monate nach seiner Erleuchtung. In Kelaniya bei Colombo wird dieses Fest mit einem prächtigen Perahera (Prozession) gefeiert.

Mitte Januar feiern die Hindus mit dem mehr-tägigen **Thai Pongal** ihr Erntedankfest zu Ehren des Sonnengottes Surya. Als Symbol des Überflusses wird Milchreis zum Überkochen ge-

bracht (*pongala* heißt „überkochen“), und Kühe werden festlich geschmückt.

Januar/Februar

Der **Unabhängigkeitstag** am 4. Februar erinnert mit Festakten und Paraden an die zurückgewonnene Souveränität Sri Lankas im Jahr 1948.

Der **Navam Poya** wird seit 1979 besonders feierlich in Colombo begangen. Dort findet rund um den Gangaramaya-Tempel ein Perahera statt. Die Buddhisten erinnern sich an diesem Vollmondtag an die Verkündung der Mönchsregeln (Vinaya) durch den Erleuchteten.

Februar/März

Zum Neumond des in den Februar und März fallenden Mondmonats feiern die Hindus eines ihrer wichtigsten Feste, **Maha Shivarathri**. Anlässlich der Vereinigung Shivas mit seiner Gemahlin

Parvati halten sie Nachtwachen ab und bringen in den Tempeln zahlreiche Opfergaben dar.

Etwa zwei Wochen später, am Vollmond **Medin Poya**, rufen sich die Buddhisten die Predigt Buddhas vor 1250 Erleuchteten (Arahats) im indischen Rajagaha ins Gedächtnis.

März/April

Zum **Bak Poya**, dem Vollmond im März/April, wird Buddhas zweiten legendären Besuchs in Sri Lanka fünf Jahre nach seiner Erleuchtung gedacht. Die Christen feiern die **Kar- und Ostertage** (Karfreitag ist Feiertag) vor allem in Negombo und Umgebung mit Passionsspielen. Höhepunkt dieses heißen Monats ist sowohl bei Tamilen als auch Singhalesen Mitte April das Neujahrsfest **Aluth Avurudu** (Kasten S. 45). Obwohl nur zwei Tage gesetzlich frei sind, nehmen viele Sri Lanker eine ganze Woche Urlaub, um ihre Familien zu besuchen oder sich zu erholen. Viele reisen ins Hochland – mit Vorliebe nach Nuwara Eliya – oder an den Strand. Wer in den beiden Wochen um den 13./14. April unterwegs ist, muss daher mit ausgebuchten, manchmal sogar geschlossenen Unterkünften rechnen, was auch für viele Restaurants und Geschäfte gilt.

April/Mai

Wie fast überall auf der Welt wird auch in Sri Lanka am 1. Mai der **Tag der Arbeit** begangen.

Bedeutendstes Ereignis im buddhistischen Festkalender ist **Vesak Poya**, der Vollmond im April/Mai. Dieser „dreifach gesegnete Tag“ erinnert an die wichtigsten Begebenheiten im Leben Buddhas: Geburt, Erleuchtung und vollkommenes Erlöschen. Da auch der folgende Tag ein Feiertag ist, genießen Familienbesuche Priorität. Öffentliche Verkehrsmittel, Straßen und Unterkünfte können dann besonders voll sein, was nicht zu unterschätzen ist. Im Zentrum der Feierlichkeiten stehen die geschmückten Klöster und Tempel, zu denen die weiß gewandeten Gläubigen ziehen. In der Vollmondnacht brennen dort zahlreiche Öllampen und Laternen. Mit dem Vesak-Fest endet die Pilgersaison auf den Adam's Peak (S. 426).

Mai/Juni

Der **Poson Poya** im Mai/Juni ist für Singhalesen von großer Bedeutung, denn in diesem Mondmonat soll der indische Mönch Mahinda Thera den Buddhismus nach Sri Lanka gebracht haben. Daher pilgern Tausende Gläubige dorthin, wo Mahinda im 3. Jh. v. Chr. die Lehre des Buddha an König Devanampiya Tissa weitergegeben hat: Mihintale bei Anuradhapura (S. 346).

Juni/Juli

Esala Poya, der Vollmond im Juni/Juli, markiert den Beginn der dreimonatigen buddhistischen Fastenzeit Vas (Pali: Vassa) und erinnert an die erste Predigt Buddhas im indischen Sarnath bei Varanasi. Diese Periode bedeutet nicht wie im muslimischen Ramadan oder in der christlichen Fastenzeit den Verzicht auf Nahrung, sondern ist eine Zeit der Besinnung und Mäßigung. Die Mönche ziehen sich in ihre Klöster zurück und widmen sich ganz der Lehre und Meditation.

Juli/August

Die großartigsten Feste Sri Lankas fallen in den Mondmonat um Juli/August. Die Hindus zelebrieren an **Vel** mit äußerst feierlichen Prozessionen die Vereinigung ihres Kriegsgottes Skanda (Murugan) mit seiner Gemahlin Valli. Auf großen Wagen wird die Statue von Skanda durch die Straßen gezogen. Nicht fehlen darf der Namensgeber des Festes, die Speerspitze (Tamil: vel) des Kriegsgottes, die ebenfalls in einem großen Wagen herumgezogen wird. Besonders festlich wird Vel in Colombos Stadtteil Pettah und in Jaffna begangen. In der tamilischen Hochburg im Norden der Insel findet auch um diese Zeit im Nallur Kandaswamy Kovil ein fast vierwöchiges Tempelfest statt. Manche Hindus starten zum sechswöchigen Pada Yatra, einer Wallfahrt in Richtung **Kataragama**, wo das berühmte gleichnamige Fest stattfindet (S. 318).

Alle Feiern werden jedoch vom **Esala Perahera** in Kandy überstrahlt. Zu Ehren der heiligen Zahnreliquie veranstaltet die Königsstadt

in den beiden Wochen nach dem Juli-Neumond allabendliche Peraheras (Kasten S. 398), die an Buntheit und Lebendigkeit ihresgleichen suchen. Der Vollmond im August, **Nikini Poya**, ist vor allem für Mönche von Relevanz. An diesem Tag rezitieren sie die von Buddha erlassenen Ordensregeln (Vinaya).

August bis November

Eher stille Wochen folgen den festreichen Monaten Juli und August. **Binara Poya** im August/September ist in erster Linie für Mönche von Belang.

Mit dem **Vap Poya** im September/Oktobre endet die dreimonatige Fastenzeit. Der Vollmond wird mit der Rückkehr Buddhas aus dem Tavatimsa-Himmel in Verbindung gebracht. Dort predigte er über eine Vas-Periode hinweg den Göttern und seiner Mutter Maya, die in diesem Himmel wiedergeboren worden war. Seinen Weg zurück begleiteten zahlreiche Himmelswesen mit ihren Lichtern, weshalb Öllampen die buddhistischen Tempel erleuchten. In den folgenden Wochen werden Kathina-Zeremonien abgehalten, an denen Mönche neue Roben erhalten.

Lichter spielen auch an **Deepavali** eine wichtige Rolle. Hindus feiern im Oktober/November die Rückkehr des Gottes Rama in seine Geburtsstadt Ayodhya nach dem Sieg gegen Ravana und damit den Sieg des Guten über das Böse. Diesmal erstrahlen die Hindu-Tempel im Licht der Öllampe (*deepavali* heißt „Lichterreihe“). Schließlich können sich die Sri Lanker auf einen weiteren freien Tag um Oktober/November freuen, zum Vollmond **Il Poya**.

November/Dezember

Im letzten Monat des Sonnenjahres beginnt die Pilgersaison auf den Adam's Peak. Zudem gedenken Buddhisten am Vollmondtag **Unduvap Poya** der Überbringung des jungen Bodhi baumes nach Anuradhapura durch die Nonne Sanghamitta, weshalb die alte Königsstadt das Zentrum der Feier ist (S. 426).

Auch wenn Schnee und echte Tannenbäume fehlen, sehnen vor allem die Kinder in den christlichen Familien Sri Lankas das **Weihnachtsfest** am 25. Dezember herbei.

Fotografieren

In vielen Fotogeschäften und Internetcafés kann man sich seine Digitalfotos auf USB-Stick, CD oder DVD sichern lassen. Auch der Ausdruck einzelner Fotos ist fast überall möglich. Man sollte daran denken, das eigene **Verbindungskabel** für den USB-Anschluss mitzunehmen. Auch ein **Ladegerät** und **Ersatzakku** gehören ins Gepäck. Wer gern mit hoher Auflösung fotografiert, sollte mehrere **Speicherchips** einstecken, doch sind sie auch problemlos vor Ort erhältlich. Hohe Luftfeuchtigkeit kann Batteriekontakte oxidieren lassen und ggf. die Stromversorgung unterbrechen. Doch genügt es meist, sie mit einem Tuch zu trocknen.

Die beste Zeit zum Fotografieren ist bei Sonnenaufgang und spätnachmittags. Dann sind die Schatten länger, das Licht weicher und die Kon-

Sensibilitäten

Faszinierende Fotomotive gibt es auf Schritt und Tritt, doch bevor man die Kamera auf alles und jeden richtet, sollten ein paar Dinge verinnerlicht werden:

- Es ist verboten, Staudämme, Flughäfen, Straßensperren, militärische Einrichtungen und uniformierte Personen zu fotografieren.
- Wer Menschen fotografiert, sollte ihre Zustimmung einholen! Meist genügt ein kurzer Blickkontakt, ein Lächeln oder Kopfnicken. Wenn jemand nicht fotografiert werden möchte, ist dies zu respektieren.
- Bei religiösen Zeremonien und in Tempeln empfiehlt sich äußerste Zurückhaltung.
- Niemals Personen neben Buddha-Bildnissen fotografieren, auch wenn es andere Touristen oder gar Einheimische vormachen sollten. Das ist strafbar!

traste weniger stark. Mit dem automatischen oder manuellen **Weißabgleich** verhindert man, dass ungewollte Farbstiche entstehen. **Polarisationsfilter** führen bei matten Lichtverhältnissen zu besseren Farbkontrasten, während **UV-Filter** auch das Objektiv vor Kratzern schützen.

Frauen unterwegs

Sri Lanka ist eine Männergesellschaft. Das zeigt sich auch im Servicebereich, wo eindeutig Männer dominieren. Einheimische Frauen,

die allein für mehrere Tage verreisen, sind eine Rarität. Auch in Gaststätten und Kneipen sind sie ohne Begleitung selten zu finden.

Obwohl (oder weil) die srilankische Gesellschaft eher als konservativ und prüde gilt, sind **sexuelle Belästigungen** einheimischer Männer gegenüber europäischen Frauen leider keine Ausnahme. Deshalb sollten Frauen allzu freizügige Kleidung ebenso vermeiden wie Spaziergänge in der Dunkelheit oder in dubiosen Gängen wie der Malay Street in Colombo). Ein ebenso erhöhtes Risikobewusstsein ist natürlich bei Aufenthalten an abgelegenen Stränden (z. B. in Arugam Bay) an den Tag zu legen.

Sri Lankas „Beach Boys“ – und die Urlauberinnen

Physiotherapeutin Monika hatte eine Liebelei in Beruwela an der Westküste: „Jung, nett, naiv“, schildert sie den Mann. „Er hatte ansonsten nie etwas mit Touristinnen zu tun“. Krankenschwester Anita war „verliebt“ im weiter südlich gelegenen Hikkaduwa: „Wahnsinnig lieber Typ. Schöner Körper. Echt aufregend“. Und Lehrerin Elisabeth lässt ihren srilankischen Freund – einen Kellner im Hotel – gerade nachkommen: „Wir wollen heiraten“. Frauen, die man so kennt. **Urlaubsaffären**, die sich gegen die Bezeichnung der „Prostitution“ verwahren.

Reist eine Frau allein, so kann es sein, dass sie es nicht lange bleibt. Beispielsweise auf Sri Lanka, wo nur allzu viele Männer bereitstehen. Wärme aus der Ferne. Aber ist das „Prostitution“? Gleichzusetzen mit den berühmten-berüchtigten „Bumsbomben“ nach Bangkok? Die wenigen Studien zum Thema **Sextourismus** sind sich einig: Auch Frauen sind Sextouristinnen. Denn: „Sextouristen sind alle Reisenden, die in den Zielländern (der Dritten Welt) materiell belohnte, sexuelle Kontakte mit einheimischen Partnern haben“, definiert eine empirische Studie zum Thema „Aids, Sex, Tourismus – Ergebnisse einer Befragung deutscher Urlauber und Sex-Touristen“ (Band 33, Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden).

Sexuelle Kontakte, bei denen sich das südliche Objekt der Begierde aus ökonomischen Gründen prostituiert. Vom Papagallo der 1960er-Jahre bis zum srilankischen „Beach Boy“ – das Reservoir der männlichen Gespielen kam und kommt in der Mehrzahl aus unteren Schichten – wie beispielsweise auch bei den weiblichen Prostituierten in Thailand. Die „Beach Boys“ sind **Einzelunternehmer** in Sachen Sex. Ihr Kapital ist der eigene Körper und Charme. Beides setzen sie spielerisch ein. Ihr Bordell ist der ganze Strand. Sie treten mit viel Einfühlungsvermögen auf – abgestimmt auf den sozialen Status und die Persönlichkeit der Touristin. Doch diese schlichten Anbieter haben wenig gemein mit einer durchorganisierten, aggressiven Prostitutionsindustrie wie auf den Philippinen oder in Thailand mit all ihren kriminellen Methoden zur Sicherung der „Frischfleischzufuhr“ für die männlichen Freier.

Bumsschuppen für Frauen stünden den weiblichen Freierbedürfnissen konträr entgegen: Ihre funktionale Eindeutigkeit zerstört die Lust der Vorlust und alle Liebesillusion von vornherein. Die sogenannten weiblichen Sextouristen bewegen sich in einer **Grauzone** von Annäherung und Anziehung, von materiellem Nutzen, sexueller Ausbeutung und manchmal vielleicht auch Liebe ... Weiblichem Sextourismus fehlt die organisierte Eindeutigkeit und triebhafte Eindimensionalität männlicher Sexausflüge nach Bangkok.

In vollen Bussen und Zügen ist es empfehlenswert, sich möglichst zu einheimischen Frauen zu gesellen (in vielen Bahnhöfen gibt es Warteräume eigens für Frauen). Etwaige **Grab-scher** oder **Exhibitionisten** sollten durch lautes Beschimpfen oder ggf. eine Ohrfeige in die Flucht getrieben werden. Kneipen mit angeheberten Männergruppen sollten Frauen per se meiden und aufdringliche Machos freundlich, aber bestimmt in die Schranken weisen. Auch bei der Preisgabe von Handy-Nummern ist Vorsicht geboten, um sich vor ungebetenen Anrufen zu schützen. Vorsicht auch bei Zufallsbekanntschaften in Strandbars und Cafés. Dort

werden, vor allem bei Frauen, gern **K.O.-Tropfen** in den Drink gemischt.

Besonders hüten sollten sich ausländische Urlauberinnen vor dem Charme der **Beach Boys**, die – von den bekannten, gesundheitlichen Risiken einmal abgesehen – schon so manche Frau um ihr Herz und/oder Vermögen gebracht haben. Besonders Sri-Lanka-Neulinge fallen oft auf die selbstbewussten wie charmanten und professionellen Dampfplauderer herein, fühlen sich von ihren durchtrainierten, bronzefarbenen Körpern angezogen und/oder haben Mitleid mit den anschaulich geschilderten, ärmlichen Familienverhältnissen (s. Kasten).

Die Frau freit, indem sie sich freien lässt. Sie wählt unter einem Überangebot an Männern aus. „Frauen“, so Kleiber/Soellner/Wilke in ihrer Untersuchung zum Sextourismus, „fühlen sich viel häufiger als Männer einem romantischen Liebesideal verpflichtet. Verliebtheit, Liebe und eine romantische Verklärung der sexuellen Interaktion liefern oftmals erst die Basis für ‚legitime‘ sexuelle Kontakte und dienen als Rechtfertigung für die Herstellung sexueller Intimität“. Denn die Frauen selbst zählen ihre Affäre nicht zur Kategorie Sextourismus.

Auch der sich anbietende Mann definiert sich selten als Prostituiertes, selbst wenn er hauptsächlich davon lebt. Und die Frau zahlt kaum in barer Münze. Sie macht Geschenke, lädt ein, nimmt ihn für ein paar Tage mit auf die Reise oder finanziert ihm den Flug in den saturierten Norden. Die **Bezahlung** der Urlaubsiebe – auch wenn sie erwartet wird – ist nicht wie bei der weiblichen Prostituierten klar geregelt. Sie spielt sich verschämt in traditionellen Rollenmustern ab, sie kommt oft als Liebesdienst daher. Die Frau hilft, unterstützt, leidet mit.

Die sexuelle Lust der Frauen segelt unter romantischer Flagge. Es ist daher nur logisch, wenn alle in der Studie befragten Frauen lediglich mit einem einheimischen Partner sexuelle Kontakte hatten. Dies steht in eindeutigen Gegensatz zum Verhalten männlicher Sextouristen, die innerhalb von 24 Tagen durchschnittlich fünf Partnerinnen hatten.

Die Frau dagegen hält die **Illusion** der „Urlaubsiebe“ aufrecht. Vom professionellen Liebhaber will sie nichts wissen. Deshalb nehmen viele in der Studie befragte Frauen zwar die Prostitution der Männer wahr, ihre eigene Urlaubsiebe fällt aber nur selten in diese Kategorie. Dass ihr Lover nach ihrem Abschied gleich die nächste anfliegt, sieht Frau nicht. „Liebe“ macht ohnehin blind. Die Frau also letztendlich doch als Opfer patriarchaler Selbstherrlichkeit: hereingelegt und ausgebeutet von polygamen männlichen Strand-Schönheiten? Mitnichten. Sie ist auch romantisch verbrämte Lusttäterin, die sich holt, was sie braucht – und wie sie es braucht.

Edith Kresta

Edith Kresta arbeitet als Ressortleiterin für Reise, Wahrheit und Wissenschaft bei der *Tageszeitung (taz)*. Gemeinsam mit Christel Burghoff ist sie Autorin von *Schöne Ferien, Tourismus zwischen Biotop und künstlichen Paradiesen* (Beck-Verlag) sowie Herausgeberin der *Strandgeschichten – Sonne, Sand und Sex* (ein Erzählband aus Schreibwettbewerben der *taz*).

Geld

Währung

Die offizielle Währung Sri Lankas ist die **Sri Lankan Rupie** (offiziell mit LKR, in diesem Buch mit Rs abgekürzt). Der Name wurzelt im Sanskritwörtchen *rupa* für „Silber“. Die Unterteilung erfolgt in **100 Cent**, Banknoten gibt es in der Stückelung: 10, 20, 50, 100, 500, 1000 und 5000. Münzen sind zu 25 und 50 Cents sowie zu 1, 2, 5 und 10 Rs im Umlauf.

In der Regel sind die meisten Rechnungen in Rupien zu begleichen. Größere Posten wie Flüge, Mietwagen, organisierte Touren oder Hotelzimmer sind nicht selten in US-Dollar ausgewiesen, in manchem Hotel auch in Euro.

Geldwechsel

In jedem größeren Ort gibt es **Banken**. Steht „Licenced Money Changer“ am Eingang, kann auch Bargeld gewechselt werden. Die üblichen Öffnungszeiten sind Mo–Fr 9–15 Uhr. Zuweilen ist auch bis in die Abendstunden oder sogar am Wochenende geöffnet. Die meisten Filialen betreiben **Geldautomaten** (ATM = Automatic Teller Machine).

In Colombos Stadtteil Fort und manchen Touristenorten gibt es private **Wechselstuben** (*money changer*), in denen sich Banknoten der führenden Währungen (Euro, US\$, Schweizer Franken, Britische Pfund etc.) gebührenfrei tauschen lassen. Oft sind die Kurse etwas besser als bei Banken, doch sollten die Umtauschkurse bei mehreren Wechselstuben verglichen werden. Auch größere **Hotels** bieten den Geldwechsel an, aber meist nur für Gäste und zu

Wechselkurse

1 €	= 190 Rs	100 Rs = 0,50 €
1 sFr	= 160 Rs	100 Rs = 0,60 sFr
1 US\$	= 155 Rs	100 Rs = 0,65 US\$

Aktuelle Wechselkurse:  www.oanda.com
oder www.cbsl.gov.lk

Tipp zum Geldtausch

Bereits beim Erst-Umtausch sollte man möglichst viele kleine Scheine (als besonders praktikabel haben sich 100- oder auch 500-Rs-Banknoten erwiesen) verlangen, denn oft fehlt es an Wechselgeld. Beschädigte oder stark verschmutzte Scheine am besten wieder zurückgeben, da ihre Annahme häufig verweigert wird. Das gilt noch mehr bei Dollarnoten.

schlechten Konditionen. Noch relativ neu sind **Automaten**, die meist einen passablen Kurs bieten – auch an Wochenenden. Da die Rupie an den US-Dollar gebunden ist, folgt sie dessen Kursschwankungen.

Manchmal wird man von **Schwarzhändlern** angesprochen, aber das ist keine gute Option! Zum einen ist der gebotene Kurs kaum besser, zum anderen wird man dabei oft übers Ohr gehauen.

Reisekasse

Die Mischung macht's: Man sollte sowohl Bargeld (Euro und US-Dollar) als auch EC- und Kreditkarte mitnehmen, um flexibel zu sein.

Bargeld

Größere Ausgaben können in US-Dollar, mancherorts auch in Euro, beglichen werden. Daher macht es Sinn, etwas Bargeld in Devisen mitzunehmen. Ratsam sind kleinere Stückelungen, denn große Geldscheine können Probleme bereiten. Das Wechseln von Bargeld in Banken verbindet sich meist mit zeitraubender Bürokratie.

Kredit- und EC-Karten

Überall, wo die Zeichen für American Express, Visa, Mastercard oder Diners Club angebracht sind, sind diese auch willkommen. Dies gilt gerade für Hotels, Restaurants, Souvenirgeschäfte oder Reisebüros. Es ist besser, sich beizeiten nach den Gebühren zu erkundigen, denn manchmal werden sie auf den genannten Betrag aufgeschlagen.

Wer mit Visa und Mastercard Geld abheben möchte, kann dies in der Bank of Ceylon, Commercial Bank, People's Bank, Seylan Bank sowie in vielen Niederlassungen internationaler Banken in Colombo tun. Bitte an die Geheimnummer denken!

Viele Bankfilialen verfügen über Geldautomaten (ATM), besonders jene der Commercial Bank, Seylan Bank, Sampath Bank, Union Bank und HNB. Wo am Automaten das Cirrus/Maestro-Zeichen prangt, kann auch mit der normalen EC-Karte Geld gezogen werden, doch berechnet die Heimatbank dafür mind. 1,5 % des Betrags an Gebühren.

Überweisungen

Wer sich Geld überweisen lassen möchte oder muss, kann das Money-Transfer-System von **Western Union**,  www.westernunion.com, nutzen. Um Geld zu überweisen, muss eine Person Bargeld bei einem Western-Union-Vertragspartner wie z. B. der Postbank einzahlen und den Namen des Begünstigten sowie die Adresse der Partnerbank in Sri Lanka angeben. Dann teilt sie dem Begünstigten die Referenznummer (Money Transfer Control Number) mit, so-

dass dieser sich den Betrag gegen Vorlage des Reisepasses und der Referenznummer auszahlen lassen kann. Über die Website sind auch Online-Überweisungen möglich.

Money Gram,  www.moneygram.com, bietet einen ganz ähnlichen Service, wobei die Vertragspartner auf Sri Lanka vorwiegend Bankfilialen sind.

Gepäck und Ausrüstung

Kleidung

Für die Kleidung gilt: viel Baumwolle, wenig Kunstfaser. Sie sollte lässig-bequem, aber gepflegt sein. Zur Grundausstattung gehören neben strapazierfähigen Trekkinghosen ein Paar geschlossene sportliche Schuhe oder robuste (Trekking-)Sandalen.

Gummischlappen sind beim eiligen Gang über den Flur zur Toilette sinnvoll, aber auch bei Zimmern mit eigenem Bad. Denn viele Duschen sind nicht mit einer Wanne bestückt, sodass die Bäder oft unter Wasser stehen bzw. sich ein idealer Nährboden für Pilze bildet.

Ein **Rucksack** für Tagesausflüge und Kurztrips ist in jedem Fall sinnvoll. Er bietet zudem zusätzlichen Stauraum auf dem Heimflug.

Kameras sind am besten in einer **Fototasche** untergebracht, die von außen möglichst wertlos wirkt, aus festem Material besteht und gut verschließbar ist.

Unterwegs sollten Wertsachen (Geld, Pässe, Schecks, Tickets) möglichst stets am Körper getragen werden – z. B. in einem **Hüftgurt** aus Baumwolle. Diese Taschen lassen sich auf Reisen unauffällig unter der Kleidung anlegen. Papiere, Geld und Flugtickets am besten in einer Plastikhülle vor Schweiß und Nässe schützen.

Bei Fahrten in Tuk Tuks oder offenen Bussen kann ein **Tuch** vor Sonne, Staub und Abgasen schützen. Genial sind **Pullover**, **Jacken** oder **Sweatshirts mit Kapuze**, die zudem den Hals vor Sonnenbrand schützen. In den Bergen kann es von November bis Februar empfindlich kalt werden, weshalb warme Kleidungsstücke unverzichtbar sind.

Sicherheit und Sperrnummern

Die Kreditkarte sollte beim Bezahlen nicht aus den Augen gelassen werden, damit kein zweiter Kaufbeleg erstellt werden kann, auf dem später die Unterschrift gefälscht wird. Die **Verwahrung** sollte auch niemals in einem Safe erfolgen, der anderen zugänglich ist.

Bei **Verlust** ist umgehend die 24-Std.-Service-Nummer anzurufen, die auf der Rückseite der Kreditkarte oder Kartenabrechnung vermerkt ist. Diese Nummer sollte man am besten im Smartphone speichern, um sie immer griffbereit zu haben.

Zentraler Sperrnotruf ☎ 0049-116 116

(zuweilen leider nur ein Anrufautomat)

Mastercard ☎ Hotline der ausstellenden

Bank oder +49 800-819 1040,

 www.mastercard.de

Visa ☎ Hotline der ausstellenden Bank oder

+1 303-967 1096,  www.visa.de



Gepäck-Check

Die folgende Liste kann als Hilfe beim Packen dienen.

Kleidung

- ☐ **Allwetterjacke**, am besten mit Kapuze
- ☐ **Badezeug**, für Frauen als Einteiler, ggf. plus Wickelrock
- ☐ **Baumwolltuch** zum Schutz vor Straßenstaub, Zugluft und Sonne
- ☐ **Feste Schuhe**, für Wanderungen reichen Sportschuhe aus, evtl. noch Dschungelboots
- ☐ **Gummischlappen**
- ☐ **Hemden oder Blusen**
- ☐ **Hosen** bzw. **Röcke**, die locker sitzen, aus Baumwolle und leichten Materialien
- ☐ **Kopfbedeckung**, Hut, Mütze, Kappe, als Schutz vor Sonne, (AC-)Kälte oder Fahrtwind
- ☐ **Kurze Hosen** für den Strand, bei Männern knielang, bei Frauen bis unters Knie
- ☐ **Pullover**, besonders praktikabel als Kapuzen-Pulli
- ☐ **Sandalen** oder **Trekkingsandalen***
- ☐ **Socken**, für den Abend dichte, nicht allzu kurze Socken als Moskitoschutz
- ☐ **Sonnenschutz**: Hut, Kappe, Brille in bruch-sicherer Box, Sonnenmilch
- ☐ **T-Shirts**
- ☐ **Unterwäsche**, in der Regenzeit außer aus Baumwolle auch aus feinen, schnell trocknenden Materialien

Für einfache Unterkünfte

- ☐ **Handtücher**, die schnell trocknen
- ☐ **kleine Nägel** oder Reißzwecken zum Befestigen des Moskitonetzes
- ☐ **Kordel** als Wäscheleine oder zum Aufspannen des Moskitonetzes
- ☐ **Leinenschlafsack** oder Bettbezug, da die Laken in billigen Hotels nicht häufig gewechselt werden
- ☐ **Schlafsack** (bei längeren Trekkingtouren im Hochland)
- ☐ **Moskitonetz**
- ☐ **Vorhängeschloss** und kleine Schlösser fürs Gepäck

Sonstiges

- ☐ **Impfpass** oder eine Kopie für den Notfall
- ☐ **Ohrenstöpsel**
- ☐ **Reiseapotheke**, S. 55
- ☐ **Reisepass** plus Kopie für den Notfall
- ☐ **Taschenlampe**
- ☐ **Taschenmesser**, z. B. Schweizer Messer
- ☐ **Leselicht/strahler**

Tip: Wer Fotos wichtiger Dokumente bei einem Cloud-Dienst sichert oder an die eigene Webmail-Adresse schickt, kann sie im Notfall unterwegs abrufen. Mit einem Foto vom Einreisestempel gibt es bei Passverlust schnellen Ersatz.

Wie überall auf der Welt werden Menschen auch in Sri Lanka zuerst nach ihrem Äußeren beurteilt. Schmutzige oder zerrissene Kleidung hinterlässt keinen guten Eindruck. Bei Frauen wird weit ausgeschnittene oder eng anliegende Kleidung als anstößig empfunden. Die Röcke sollten bis zum Knie reichen und die Schultern bedeckt sein. Letzteres gilt auch bei Männern, die außer am Strand und am Pool zudem auf zu kurze Hosen verzichten sollten. Shorts sind in Städten und vor allem beim Besuch religiöser Stätten unangebracht.

Für den Fall, dass man auf seiner Reise von Einheimischen eingeladen wird oder Termine (Empfänge, Gespräche mit Offiziellen, Behör-

dengänge etc.) wahrnehmen muss, gehört auch ein etwas besseres, nicht allzu empfindliches Stück mit ins Gepäck.

Ausrüstung

Für Übernachtungen in den kühleren Bergregionen und v. a. dortigen Billig-Unterkünften empfiehlt sich ein mitgebrachter **Schlafsack**, zumal die vorhandenen Kunstfaserdecken nur wenig wärmen und sich eher zum Aufpolstern der Matratze eignen. Weil Daunenschlafsäcke bei hoher Luftfeuchtigkeit nicht trocknen, bieten sich auch ein **Leinenschlafsack** oder **Bettbezug** an.



Für einen Streifzug über die Insel reicht ein größerer Rucksack aus.

Für Trekkingtouren haben sich **Dschungelboots** aus Armeebeständen bewährt. Diese leichten Schnürstiefel aus Baumwoll-Canvas sind knöchelhoch und haben ein griffiges, wenn auch dünnes Gummiprofil. **Bergwander-schuhe** eignen sich vor allem für steinigere Gelände, weniger für nasse Lehm Böden. Außerdem bieten sie keinen Schutz vor Blutzegeln, und nach dem Durchqueren von Bächen und Pfützen sind sie buchstäblich Klötze am Bein. Eine **Taschenlampe** ist nützlich bei Stromausfall, und auch ein **Taschenmesser** und ein **Feuerzeug** können gute Dienste leisten. Wer abends gerne liest, sollte sich wegen der oft stromsparenden, schummrigen Beleuchtung in den Unterkünften ein **Leselicht** oder gar -strahler mitbringen.

Wäsche waschen

Je billiger die Unterkunft, desto günstiger der Wäscheservice (Laundry), allerdings meist ohne Bügeln. Da mit kaltem Wasser und viel Pulver gewaschen wird, kommt das bunte T-Shirt häufig farbloser als zuvor zurück. Abgerechnet

wird in der Regel pro Stück. Wer auf ein steifes Hemd Wert legt oder etwas chemisch reinigen muss, sollte sich an eine professionelle Wäscherei wenden.

Gesundheit

Das Risiko von Erkrankungen (S. 550) ist bei einer Sri Lanka-Reise relativ gering und lässt sich durch umsichtiges Verhalten minimieren. Trotzdem sollte man wie vor jeder Tropenreise einen Blick in den Impfpass werfen und ggf. Schutzimpfungen gegen **Wundstarrkrampf** (Tetanus), **Kinderlähmung** (Polio) und **Diphtherie** auffrischen, falls diese schon zehn Jahre oder gar noch länger zurückliegen. Seit 2016 gilt die Insel offiziell als frei von **Malaria** (S. 552).

Impfungen

Für die Einreise nach Sri Lanka sind keine Impfungen vorgeschrieben, außer man kommt aus einem Land, in dem Gelbfieber verbreitet ist.

Reisemedizin im Internet

Centrum für Reisemedizin

 www.crm.de

Reisemedizin

 www.die-reisemedizin.de

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin

 www.dtg.org

Fit for Travel

 www.fitfortravel.de

Reisemedizinische Beratung Freiburg

 www.tropenmedizin.de

Robert-Koch-Institut

 www.rki.de

Tropeninstitut Hamburg

 www.gesundes-reisen.de

Trotzdem raten Tropenmediziner unbedingt zur Impfung gegen **Hepatitis A und B**.

Bei längeren Aufenthalten, vor allem in ländlichen Regionen, empfiehlt sich ein Impfschutz gegen **Tollwut** und **Japanische B Enzephalitis**. Nicht zu vergessen ist der internationale Impfpass (plus Sicherheitskopie), in dem alle Impfungen detailgerecht vermerkt sind.

Allgemeines

Essen

Grundsätzlich gilt die Regel der Weltgesundheitsorganisation (WHO): kochen, braten, schälen – oder meiden! Denn ein Großteil der Infektionen wird durch verunreinigte Nahrungsmittel übertragen. Wer kein ungeschältes Obst und keine rohen oder halbgaren Speisen (vor allem Fisch) isst, hat seiner Gesundheit schon einen großen Dienst erwiesen. Am sichersten ist gut durchgegartes Essen, allerdings nicht, wenn es länger herumstand oder aufgewärmt wurde (wie es an Essensständen der Fall sein kann). Im Zweifelsfall die Finger davon lassen!

Wasser

Vorsicht mit Wasser! Auf keinen Fall sollte man Leitungswasser trinken. Besondere Wachsamkeit ist in ländlichen Gebieten geboten, wo Haushalte ihr Wasser in einem meist offenen

Reservoir sammeln und die Leitungen aus einfachen Materialien bestehen. Sicher hingegen sind – sofern man entsprechend die Sicherheits-Verschlüsse kontrolliert – die überall erhältlichen, aber leider wenig umweltfreundlichen Trinkwasser-Flaschen, auch bei Eiswürfeln ist Vorsicht geboten. Speiseeis sollte in Gebieten mit unregelmäßiger Stromversorgung gemieden werden, da bei angeschmolzenem Eis Salmonellengefahr besteht.

Klima

Sonne und Hitze machen Reisenden oft am meisten zu schaffen. Wer vom winterlichen Europa ins tropische Sri Lanka fliegt, hat oft eine Temperaturdifferenz von 25 °C und mehr zu bewältigen. Am wichtigsten ist, stets ausreichend zu trinken, denn der Körper schwitzt gerade in den ersten Tagen erheblich. Als Faustregel gilt: **3 l Flüssigkeit pro Tag** (Alkohol, Kaffee und Tee zählen nicht!). Jedenfalls genügt mit Sicherheit nicht, sich auf das Durstgefühl zu verlassen, denn dann ist der normale Wasserhaushalt meist schon unterschritten. Kein, nur wenig oder gelb-orange gefärbter Urin ist eine unmissverständliche Warnung.

Übermäßiges Schwitzen führt zu Salzverlust und kann Muskelzittern oder -krämpfe, schlimmstenfalls Herzrhythmusstörungen verursachen. In diesem Fall ist es sinnvoll, neben viel Flüssigkeit ein wenig Salz zu sich zu nehmen. Wie überall in den Tropen stellt die Sonne eine Gefahr dar, selbst wenn der Himmel bedeckt ist. Das gilt noch mehr auf dem Wasser. Je nach Typ braucht die Haut ca. fünf Tage, bis der Eigenschutz aufgebaut ist. Man sollte sich daher mit einer **Sonnencreme hohen Lichtschutzfaktors** (15 und mehr) und einer **Kopfbedeckung** schützen. Eine **Sonnenbrille** mit gutem UV-Filter ist nicht nur schick, sondern auch unerlässlich.

Medizinische Hilfe vor Ort

Die öffentlichen Gesundheitseinrichtungen in Sri Lanka sind vielerorts mangelhaft, aber im Notfall ist ein Krankenhaus nicht weit – und behandelt zum Gratistarif. Doch letztendlich sind



Vorschlag für eine Reiseapotheke

Von allen regelmäßig benötigten Medikamenten sollte man einen ausreichenden Vorrat mitnehmen. Nicht zu empfehlen sind Zäpfchen oder andere hitzeempfindliche Medikamente. Bitte bei den Medikamenten Gegenanzeigen und Wechselwirkungen beachten und sich vom Arzt oder Apotheker beraten lassen! (* *rezeptpflichtig in Deutschland*)

Basisausstattung

- ☐ **Verbandzeug** für Erste Hilfe
- ☐ **sterile Einmalspritzen und -kanülen** (wenn möglich mit ärztlicher Bestätigung, dass sie medizinisch notwendig sind)
- ☐ **Fieberthermometer**
- ☐ **Halsschmerztabletten**
- ☐ **Mückenschutz**
- ☐ **Nasenspray**
- ☐ **Reisetabletten oder -kaugummi**
- ☐ **Sonnenschutz** mit UVA- und UVB-Filter
- ☐ **Paracetamol, Ibuprofen** (keine acetylsalicylsäurehaltigen Medikamente)
- ☐ **Antibiotika*** gegen bakterielle Infektionen (in Absprache mit dem Arzt)

Magen- und Darmerkrankungen

- ☐ **Tabletten gegen Durchfall**
- ☐ **Elektrolytpulver**

Erkrankungen der Haut

- ☐ **Desinfektionsmittel**
- ☐ **Antibiotische Salbe** für infizierte oder infektionsgefährdete Wunden
- ☐ **Mittel gegen Juckreiz**
- ☐ **Wund- & Heilsalbe**
- ☐ **Breitbandantimykotikum (Clotrimazol)** gegen Pilzinfektionen

evtl. Malaria-Prophylaxe

- ☐ **ärztlich empfohlenes Mittel zur Prophylaxe*** oder Standby-Therapie

private Gesundheitseinrichtungen vorzuziehen und vor allem in den Städten in größerer Auswahl vorhanden, ebenso natürlich auch Apotheken. Entsprechende Adressen finden sich bei den jeweiligen Ortsbeschreibungen. Zudem gibt es in nahezu jedem größeren Dorf eine Person mit medizinischen Kenntnissen, sei es ein Ayurveda-Doktor oder eine Krankenschwester.

objektive Bild zu gewinnen, sowie stets auch ein Blick in Updates, Travel-Club und Forum der Stefan Loose-Edition,  www.stefan-loose.de.

Sri Lanka Tourism

80 Galle Rd., Kollupitiya, Colombo 3
 011-243 7055 oder -59, -60, Hotline: 1912
 Mo–Fr 8.30–16.15, Sa 8.30–12.30 Uhr
 www.srilanka.travel

Unterhält auch das 24 Std. geöffnete **Travel Information Centre** in der Ankunftshalle des Bandaranaike International Airport, Katunayake,  011-225 2411.

Informationen

In deutschsprachigen Ländern gibt es verblüffenderweise kein Fremdenverkehrsamt für Sri Lanka. Vor Ort kann man das Büro von Sri Lanka Tourism in Colombo aufsuchen, in dem neben englischsprachigen Broschüren der halbjährlich aktualisierte *Accommodation Guide* erhältlich ist. Als zusätzliche Informationsquellen erweisen sich zudem die örtlichen Reisebüros, Guesthouse-Besitzer, Gastwirte, Taxifahrer und natürlich Mitreisende. Es empfiehlt sich, stets mehrere Quellen heranzuziehen, um ein möglichst

Im Internet

Auch für Sri Lanka ist das Internet eine unerschöpfliche Informationsquelle. Folgende Webadressen sind nur eine kleine Auswahl.

Reiseinfos

-  www.exploresrilanka.lk
-  www.go-lanka.com

-  www.infotravelsrilanka.com
-  www.infolanka.com
-  www.lanka.at
-  www.srilanka-insider.de

Reiseforen

-  www.stefan-loose.de/globetrotter-forum
-  www.sri-lanka-board.de
-  www.srilankaforum.homesites.de
-  www.lakdasun.org

Orte und Regionen

-  www.colomboguide.net
-  www.negombo.org
-  www.nuwaraeliya.org
-  www.haputale.de
-  www.arugam.info
-  www.welcometobatticaloa.com

Hotelbuchung

-  www.agoda.com
-  www.booking.com (mit Abstand Marktführer)
-  www.kayak.de

Ökotourismus

-  www.jetwingeco.com
-  www.srilankaecotourism.com

Beide Webseiten sind von privaten Veranstaltern, bieten aber darüber hinaus viele Informationen zu Nationalparks und naturnahen Aktivitäten.

Politik, Wirtschaft und Gesellschaft

-  www.lmd.lk

Website des führenden srilankischen Wirtschaftsmagazins.

-  www.cpalanka.org

Auf der Homepage des 1996 gegründeten Centre for Policy Alternatives (CPA) lassen sich einige gute fundierte Analysen finden.

-  www.peace-srilanka.org

Adresse des National Peace Council (NPC) mit hervorragenden Stellungnahmen zum politischen Geschehen. Offeriert auch einen englischsprachigen Newsletter per E-Mail.

-  www.suedasien.info

Portal des Südasien-Informationsnetz e.V. mit Informationen über Politik, Gesellschaft und Kultur Südasiens. Leider veraltet.

-  www.archaeology.lk

Hier gibt es Informationen zu Geschichte und Archäologie.

Regierungsseiten

-  www.priu.gov.lk
-  www.gov.lk

Landkarten und Stadtpläne

In heimischen Buchläden findet sich am ehesten *Nelles Maps Sri Lanka* (Maßstab 1 : 450 000) mit Stadtplänen von Anuradhapura, Colombo, Galle und Kandy. In besser bestückten Buchläden Sri Lankas ist die staatlich produzierte *Road Map of Sri Lanka* (Maßstab 1 : 500 000) erhältlich. Dort finden sich auch gute Stadtpläne von Colombo, darunter das umfangreiche blaue *A to Z Colombo*. Seltener ist der ebenfalls vom Survey Department herausgegebene *Road Atlas of Sri Lanka* zu finden, der neben einer Straßenkarte Pläne der 15 wichtigsten Städte enthält.

Internet

In Zeiten omnipräsenter Smartphones nutzt die lokale Jugend die wenigen **Internetcafés** vor allem für lautstarke Computerspiele. **WLAN** gibt es meist kostenlos in nahezu jeder Unterkunft, im Café oder Restaurant. Wer ortsunabhängig sein will, kauft sich eine **lokale SIM-Karte** für sein Smartphone, am besten gleich in der Ankunftshalle des Flughafens (S. 74).

Kinder

Sri Lanka ist eine spannende Destination für Kinder. Damit der Familienurlaub für alle Beteiligten gelingt, empfiehlt sich eine sorgfältige

Vorbereitung, ggf. Kompromisse zu schließen und ein möglichst gemächliches Tempo vorzulegen. Wichtig ist, die Kinder bei der Reiseplanung zu Hause und bei der Ausflugsgestaltung vor Ort mit einzubeziehen.

Anreise: Der Flug und die Zeitverschiebung sind immer beschwerlich. Um lange Wartezeiten auf Flughäfen zu vermeiden, sollte die schnellstmögliche Verbindung gebucht werden, auch wenn das Ticket etwas teurer ist. Denn mitten in der Nacht auf den nächsten Flieger warten zu müssen – wie häufig bei den Airlines der Golfstaaten, ist kein Vergnügen. Mit Spielen und Basteleien wird den Kleinen die lange Zeit verkürzt. Vor der Buchung ist zu klären, ob die Fluggesellschaften „schwebende Kinderbettchen“ für Säuglinge anbieten, bewährt haben sich aber auch Rückentragen, weil man sie im Flugzeug aufstellen und dem Kind somit ein Minimum an Bewegungsfreiheit geben kann. Etwaig vorbestellte Kinder-Menüs sollten vor den Mahlzeiten der Erwachsenen ausgegeben werden, damit die Eltern ihrem Nachwuchs beim Essen helfen können. Zudem ist an Windeln, Babynahrung und Wechselwäsche für drei Tage zu denken.

Für die ersten Nächte nach der Ankunft sollte man ein gutes, möglichst ruhiges Hotel reservieren, um nicht noch lange nach einer Unterkunft suchen zu müssen. Einige Unterkünfte liegen praktisch und dicht am Flughafen (Kasten S. 164), aber vielleicht bieten sich ja zum Ein- oder auch Ausleben einige Strände im nahen Negombo an. Ältere bzw. reiseerfahrene Kinder kommen mit der Umstellung eher zurecht, jedoch sollte auch bei ihnen auf großartige Unternehmungen nach der Ankunft verzichtet werden.

Gesundheit und Hygiene: Eltern müssen sich im Klaren darüber sein, dass die medizinische Versorgung im Land nicht westlichem Standard entspricht. Wichtig ist, das Kind vor der Reise gründlich medizinisch untersuchen zu lassen. Zur frühzeitigen Impfung – auch gegen Kinderkrankheiten – empfiehlt sich der Besuch eines erfahrenen Tropenarztes. Art und Dosierung der Medikamente müssen auf das Körpergewicht des Kindes abgestimmt sein. Vor Ort sollte noch stärker auf saubere Nahrung und eine

hygienische Umgebung geachtet werden als zu Hause. Bitte die Kinder eindringlich vor dem Berühren von Haustieren warnen! Zwar lassen sich die scheuen halb wilden Hunde und Katzen nicht so schnell anfassen wie bei uns, doch ist Tollwut weitverbreitet, und die Tiere reagieren viel schreckhafter.

Babynahrung und Wegwerfwindeln sind vorwiegend in den Städten und Touristenzentren erhältlich. Während einer Fahrt sind Plastikwindeln von Vorteil, bleibt man länger an einem Ort, sollte man Baumwollwindeln nutzen. Feuchttücher im Gepäck sind ebenfalls nicht verkehrt.

Unterkunft und Essen: Da auch srilankische Familien viel reisen, herrscht in den Unterkünften kein Mangel an geräumigen Familienzimmern mit drei und mehr Betten. Wer länger an einem Ort bleibt, sollte die Umgebung berücksichtigen: ruhige Lage, nicht zu nah an der Straße, gegebenenfalls ein kleiner Garten oder Hof zum Spielen.

In den meisten Geschäften der landesweit führenden Supermarktketten Keells Super und



Nicht vergessen!

- ☐ **Babynahrung**
- ☐ **Fläschchen** für Säuglinge
- ☐ **Fotos** von wichtigen Daheimgebliebenen gegen Heimweh
- ☐ **Impfpass**
- ☐ **Kinderpass**
- ☐ **Kleidung** – möglichst strapazierfähige, leichte Sachen, Kapuzenanzug, Mütze und leichter Schal oder Kopf-/Halstuch gegen Staub, Sonnenhut
- ☐ **Kopfbedeckung**
- ☐ **Kuscheltier** (muss gehütet werden wie ein Aupapier, denn ein verloren gegangener Liebling kann allen die Reise verderben – erfahrene Kinder beugen vor, indem sie das zweitliebste Kuscheltier mitnehmen)
- ☐ **MP3-Player**
- ☐ **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor
- ☐ **SOS-Anhänger** mit allen wichtigen Daten
- ☐ **Spiele** und **Bücher**
- ☐ **Windeln** und **Feuchttücher**

Cargills ist importierte Babynahrung erhältlich. Ansonsten bieten die Restaurants auch Ge-
wohntes für den Kindergarten. Über das An-
gebot an Süßem lässt sich ebenfalls nicht kla-
gen: Fruchtsäfte, Eis (Stangeneis gilt meist als
sicher, besonders lecker und bestens portio-
nierbar sind die Vanilleeispalinen *Wonder Bite*)
oder Joghurt sind fast überall zu haben; ganz zu
schweigen von der großen Auswahl tropischer
Früchte. Jung wie Alt sollten mitbringen: Mut
zum Ausprobieren!

Verkehrsmittel: Zwar sind die Distanzen in
Sri Lanka relativ gering, doch besagt die Kilo-
meterzahl angesichts der oft schlechten Stra-
ßenverhältnisse wenig über die Fahrzeit.
Auch das große Verkehrsaufkommen in Städ-
ten wie Colombo und Kandy kann die Stim-
mung im Wagen trüben. Es empfiehlt sich

daher, ggf. immer nur kleinere Entfernun-
gen zu planen. Am bequemsten und flexibelsten
lässt es sich in einem Wagen oder Minibus
mit Fahrer reisen – gerade mit Kindern unter
drei oder vier Jahren. Längere Touren mit öf-
fentlichen Bussen indes sind nicht zu empfeh-
len: Einerseits ist kaum Platz für das Gepäck,
andererseits sind sie häufig überfüllt. Weitau-
s angenehmer können sich Bahnfahrten gestal-
ten, denn die Waggon sind meist nicht so voll,
die nächsten Toiletten in kalkulierbarer Nä-
he und die Kinder können sich vergleichswei-
se gefahrlos bewegen. Bei einigen Strecken
wie von Colombo nach Kandy sind die land-
schaftlichen Reize auch für Kinder spannend.
Stets nicht vergessen: Genügend Proviant und
ein T-Shirt zum Wechseln ins Handgepäck ne-
men! Bei Fahrten in die Berge ist ein Pullover
sinnvoll.

Maße und Gewichte

Längenmaße

1 inch	2,54 cm
1 cm	0,3937 inch
1 foot	30,4803 cm
1 m	3,2808 feet
1 yard	91,44 cm
1 m	1,0936 yard
1 mile	1,609 km
1 km	0,621 miles

Flächenmaße

1 acre	40,47 Ar
1 acre	0,40 ha
1 ha	2,4711 acre
1 km ²	247,11 acre

Hohlmaße

1 imperial gallon	4,546 l
1 l	0,2201 imperial gallon

Gewichtsmaße

1 ounce	28,35 Gramm
1 Gramm	0,0035 ounce
1 pound	0,4536 kg
1 kg	2,2046 pound

Maße und Elektrizität

Maße

Im Großen und Ganzen hat sich das metrische
System durchgesetzt. Trotzdem stößt man im-
mer wieder auf das Messsystem der alten
Kolonialmacht oder gar auf alte srilankische
Maße. Ist etwa von „one lakh“ die Rede, dann
ist damit die Zahl 100 000 gemeint. Lakh ist ein
Hindi-Wort und bedeutet eigentlich „unzäh-
lige“. Für 10 Mio. hört man gelegentlich den
Begriff „crore“.

Elektrizität

Die übliche Wechselstromspannung beträgt
230 Volt und die Frequenz 50 Hertz. Auf jeden
Fall sollte ein Adapter für die Steckdosen mit-
genommen werden, da vor Ort allerlei Variati-
onen vorkommen. Sehr häufig sind die englischen
Steckdosen mit drei runden oder auch kantigen
Stiften anzutreffen. Auch sollte man sich auf
Stromausfälle einstellen, die gerade zum Ende
der Trockenzeit oder auch in der Regenzeit nach
Gewittern vorkommen können.

Medien

Ein Blätterwald aus Zeitungen, Magazinen oder anderen Printmedien überschwemmt die Kioske und Zeitschriftenstände der Insel. Zwar garantiert die Verfassung in Kap. 3, Art. 14, Abs. 1, die Presse- und Meinungsfreiheit, doch kam es in der Vergangenheit vor allem im Zusammenhang mit der Bürgerkriegsberichterstattung immer wieder zur Zensur – wegen der „nationalen Sicherheit“, so die favorisierte Begründung der Regierung.

Unter den englischsprachigen **Zeitungen** gilt *Daily News*, www.dailynews.lk, als Sprachrohr der jeweiligen Regierung, da sie zum staatseigenen Lake House-Unternehmen gehört. Ausgewogener sind *The Island*, www.island.lk, und *Daily Mirror*, www.dailymirror.lk. Einige Zeitungsverlage bringen am Wochenende eigene Sonntagsblätter heraus wie *The Sunday Leader*, www.thesundayleader.lk, *Sunday Observer*, www.sundayobserver.lk, *The Sunday Island* sowie *The Sunday Times*, www.sundaytimes.lk.

Auf Wirtschaftsnachrichten haben die Magazine *Business Today*, www.businesstoday.lk, und das monatlich erscheinende, sehr zu empfehlende *LMD* (Lanka Monthly Digest), www.lmd.lk, ihren Schwerpunkt gelegt. *Explore Sri Lanka*, www.exploresrilanka.lk, erscheint ebenfalls monatlich und bietet interessante Artikel zu touristisch relevanten Themen. Auch das kostenlose *Travel Lanka*, www.travellanka.lk, hat viele Tipps.

Internationale Printmedien wie *Financial Times*, *International New York Times* oder der renommierte britische *Economist* sind vorwiegend in den großen Hotels und besser bestückten Buchläden zu finden. Deutsche Printmedien sucht man meist vergeblich.

Radio und Fernsehen

Sieben **TV-Kanäle** – die meisten privat – beglücken die einheimischen Zuschauer mit Seifenopern, Ratespielen und Sport. Straßenfeger ersten Ranges sind die Übertragungen der Kri-

cketspiele, gefolgt von indischen Endlosserien. In Hotels mit Satellitenempfang können auch internationale Sender wie CNN, BBC World, MTV und einige indische Kanäle empfangen werden. Manche Unterkunft bietet auch das 24-stündige Programm der Deutschen Welle.

Radiohörer mit gutem Weltempfänger können die Deutsche Welle über Kurzwellen empfangen. Aktuelle Frequenzen unter www.dw.de. Das Gleiche gilt für die britische BBC World, www.bbc.co.uk/worldservice. Bei gutem Internet bieten sich natürlich auch Web-radios an.

Meditation

Nicht wenige Besucher möchten den Buddhismus näher kennenlernen und suchen nach spirituellen Orten, um dort eine Zeit lang zu leben und zu meditieren. Wer damit noch keine Erfahrung hat, sollte zunächst daheim Einführungskurse besuchen, denn die körperlichen und psychischen Belastungen einer Meditation werden oft unterschätzt. Zudem herrscht in den Klöstern eine strikte Disziplin. Der Tag beginnt häufig schon um 4 Uhr und endet erst gegen 21 oder 22 Uhr. Es wechseln sich Übungen der Sitz- und Gehmeditation mit kleinen Pausen ab, nach 12 Uhr wird nichts mehr gegessen. Alkohol, Sex und Rauchen sind untersagt, dafür darf man schweigen. Am besten trägt man bequeme weiße Kleidung.

In vielen Zentren wird eine Variante der **Vipassana-Meditation** gelehrt. Ein Aufenthalt lohnt sich nur über einen längeren Zeitraum ab mindestens einer Woche. Schließlich dauert es einige Zeit, bis man sich in den neuen Lebensrhythmus eingefunden hat. Eine gute Einführung in die Praxis vermittelt das Buch von Joseph Goldstein: *Vipassana-Meditation – Die Praxis der Freiheit* (Arbor Verlag 2006).

Auch in Europa gibt es zahlreiche Gruppen, die diese Meditationstechnik üben. Allgemeine Informationen über Buddhismus und relevante Themen oder Adressen gibt die Deutsche Buddhistische Union e. V., Amalienstr. 71, 80799 München, ☎ +49 89-452 069 30, www.dbu.de.

Meditationszentren

Dhamma Kuta Vipassana Meditation Centre, Mowbrey, Hindagala, Peradeniya, ☎ 081-238 5774, www.kuta.dhamma.org. Liegt in wunderschöner Berglandschaft im Südwesten Kandy. Mit dem Bus 633/1 (alle 30 Min.) fährt man von Kandy über Peradeniya bis zum 5 km entfernten Mahakanda. Von dort führt ein ca. 2 km langer Weg zum Zentrum. Von Kandy kostet die Fahrt mit dem Tuk Tuk etwa 600 Rs. Das Zentrum bietet regelmäßig zehntägige Vipassana-Kurse an. Für die Teilnahme ist eine Voranmeldung erforderlich.

International Vipassana Meditation Centre, 108 Wijerama Mw., Colombo 7, ☎ 011-269 4100, www.lankavipassana.org. Das „Lanka Vipassana Bhavana Samitiya“ ist eine gute Anlaufstelle für den Erstkontakt. In Colombos feinem Stadtteil Cinnamon Gardens bietet es auf verschiedene Zielgruppen wie Kinder oder Ältere ausgerichtete Meditationskurse.

Island Hermitage, Polgasduwa, Dodanduwa, Kontakt in Colombo: Mr. Samarasekera, ☎ 011-492 0304, in Deutschland: Erik Hausstädtler, ☎ +49-1520-245 5606, ✉ eha173@googlemail.com. Polgasduwa liegt etwa 5 km südlich von Hikkaduwa. Die Island Hermitage ist eine Mönchseinsiedelei in der Theravada-Waldtradition und wurde 1911 vom ersten deutschen buddhistischen Mönch Nyanatiloka Mahathera (1878–1957) gegründet. Für ernsthaft interessierte Männer ist es auf der im Rathgama-See gelegenen Insel möglich, buddhistische Studien zu betreiben oder Meditationstechniken aus der Theravada-Tradition zu praktizieren. Eine mindestens sechs Wochen vorausgehende Anmeldung richtet man an: Monk-in-Charge, Polgasduwa Island Hermitage, Dodanduwa 80250. Nur wer ein Einladungsschreiben in der Hand hat, kann die Insel betreten!

Kanduboda Siyane, Kanduboda, Delgoda, ☎ 011-240 2306, 493 1808, www.insight-meditation.org. Das Zentrum liegt in Kanduboda, etwa 26 km östlich von Colombo und kann mit Bus Nr. 224 (Colombo–Pugoda) in 1–1 1/2 Std. erreicht werden. Die Besucher sollten mind. zwei Wochen im Zentrum verbringen. Ihnen wird eines der 70 Einzelzimmer zugewiesen. Der Aufenthalt ist kostenlos, wobei Spenden gerne angenommen werden.

Lewella Meditation Centre, 160 Dharmashoka Mw., Kandy, ☎ 081-492 1814. Das Meditationszentrum liegt am Stadtrand von Kandy an der Ostseite des Udawattakele-Reservats und ist für jene gedacht, die ihre Meditationspraxis vertiefen wollen. Nur Männer können hier wohnen, Frauen jedoch tags-

buddhismus-deutschland.de. Hilfreich mögen auch die Seiten www.buddhanetz.de und in Englisch www.buddhanet.net bzw. www.vipassana.com sein. Nähere Informationen über die meisten der aufgeführten Zentren (s. Kasten) findet man unter www.retreat-infos.de. Dort kann auch die Broschüre *Retreatführer Asien* als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Öffnungszeiten

Ein Ladenschlussgesetz gibt es nicht, sodass **Geschäfte** und **Einkaufszentren** je nach Gutdünken öffnen. Die meisten tun das gegen 10 Uhr und schließen zwischen 18 und 20 Uhr. Viele Ge-

schäfte sind sonntags zu, manche in muslimischem Besitz eher freitags (zumindest während des Mittagsgebets). **Supermärkte** wie Arpico, Keels, Food City oder seit 2018 auch erste Ableger der europäischen Handelskette Spar haben tgl. von 8–22 Uhr geöffnet, auch an Sonn- und Feiertagen.

Behörden haben Mo–Fr zwischen 9 und 16.30 Uhr geöffnet, manche schließen eher. Es ist ratsam, nicht von 11.30 bis 14 Uhr aufzutauchen, da viele Beamte dann beim Mittagessen weilen.

Banken haben Mo–Fr von 9–15 Uhr geöffnet, manche auch am Samstagvormittag. In Touristenzentren und größeren Städten sind die Wechselschalter z. T. auch sonntags geöffnet.

Postämter öffnen meist am Mo–Fr von 8.30–17 Uhr, Sa 8.30–13 Uhr.