



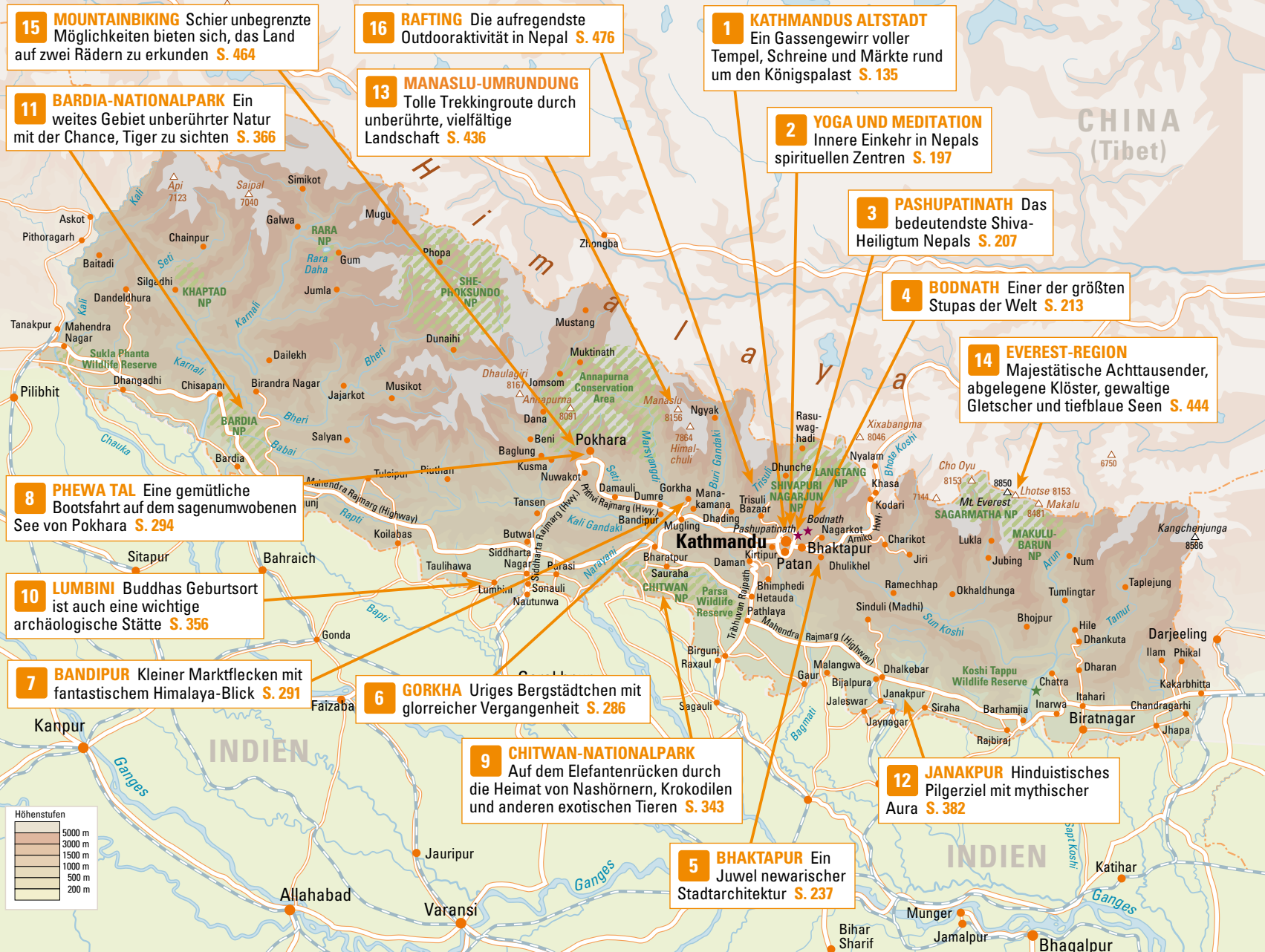
NEPAL

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

UPDATES
stefan-loose.de

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





5., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Kathmandu und Patan

Das Kathmandutal

Das zentrale Bergland

Pokhara und Umgebung

Chitwan und das
westliche Terai

Janakpur und das
östliche Terai

Trekking

Mountainbiking, Rafting
und Kajakfahren

Anhang

Stuart Butler

NEPAL

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





Inhalt

Routenplaner	6
Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	27
Reisekosten	29

Travelinfos von A bis Z 30

Anreise	31
Botschaften und Konsulate	34
Drogen	34
Elektrizität	34
Essen und Trinken	35
Feste und Feiertage	40
Frauen unterwegs	45
Geld	46
Gepäck	48
Gesundheit	48
Informationen	54
Internet	55
Jobs und Sprachkurse	55
Kinder	56
LGBTQ+	57
Medien	57
Öffnungszeiten	58
Post	58
Reisende mit Behinderungen	59
Sicherheit	59
Telefon	61
Transport	62
Toiletten	67
Trekking-Permits	68
Trinkgeld	68
Übernachtung	68
Verhaltenstipps	70
Versicherungen	74
Visa	75
Yoga, Meditation und traditionelle Medizin	75
Zeit und Kalender	77

Land und Leute 78

Geschichte	79
Bevölkerung	95
Religion	98
Entwicklungsprobleme	111
Flora und Fauna	120



Kathmandu und Patan 128

Die Altstadt von Kathmandu	135
Durbar Square	135
Nördlich des Durbar Square	143
Südlich des Durbar Square	148
Westlich des Vishnumati	153
Swayambhu	153
Bijeshvari und Umgebung	158
Das Nationalmuseum	158
Östlich des Kantipath	159
Kaiser Mahal	159
Der Königspalast (Narayanhiti Palastmuseum)	159
Rani Pokhari und Umgebung	161
Tudikhel und Umgebung	161
Singha Durbar	161
Baber Mahal Revisited	161
Stadtviertel im Osten	162
Patan (Lalitpur)	162
Durbar Square	164
Nördlich des Durbar Square	168
Westlich des Durbar Square	169
Südlich des Durbar Square	169
Jawalakhel und Umgebung	171



Das Kathmandutal 202

Pashupatinath und Umgebung	207
Bodnath	213
Sankhu	220
Budhanilkantha	221
Shivapuri Nagarjun-Nationalpark	223
Nagarjun Ban und Umgebung	224
Ichangu Narayan	225
Kirtipur	226
Die Straße nach Dakshinkali	228
Bungmati und Umgebung	233
Godavari und Umgebung	235
Bhaktapur	237
Changu Narayan	252
Thimi (Madhyapur) und Umgebung	256



Das zentrale Bergland 258

Nagarkot	261
Der Arniko Highway	264
Banepa und Umgebung	264
Panauti	265
Dhulikhel	267
Namobuddha	269
Der Arniko Highway: Die alte Straße nach Tibet	271
Die Trisuli Road	274
Kakani	274
Nuwakot	275
Nach Norden zur Grenze nach Tibet	276
Der Tribhuvan Rajpath: Von Kathmandu nach Hetauda	277
Daman	277



Pokhara und Umgebung 280

Auf dem Prithvi Highway nach Pokhara	282
Manakamana	283
Gorkha	286
Bandipur	291
Pokhara	293
Phewa Tal (Phewa-See)	294
Die Stadt Pokhara	298
Chhorepatan	301
Das Pokharatal	313
Der Weltfriedensstupa	313
Sarangkot	315
Wanderrouen ab Sarangkot	316
Tashi Palkhel (Hyemja)	317
Batulechaur und Umgebung	317
Kahun Daada	319
Begnas Tal und Rupa Tal	319
Der Siddhartha Highway	323
Tansen	323
Die Stadt	324
Srinagar Hill	325
Die Umgebung von Tansen	328
Rani Ghat	328
Nach Ridi Bazaar	329
Palpa Bhairab	329



Chitwan und das westliche Terai 330

Chitwan	335
Sauraha	335
Ghatgain	342
Meghauli	342
Chitwan-Nationalpark	343
Narayangadh/Bharatpur	351
Devghat	352

Das Terai um Lumbini	353
Butwal	353
Bhairahawa (Siddhartha Nagar)	354
Sonauli (Belahiya) und die Grenze	355
Lumbini	356
Tilaurakot und Umgebung	362
Der äußerste Westen	364
Nepalgunj	364
Bardia-Nationalpark	366
Westlich des Karnali	373



Janakpur und das östliche Terai 376

Der Tribhuvan Rajpath:	
Von Hetauda zur Grenze	378
Hetauda	379
Auf dem Rajpath südwärts nach Birgunj	380
Birgunj	380
Janakpur und Umgebung	382
Janaki Mandir	383
Das alte Viertel	384
Ramanand Chowk	384
Janakpur Women's Development Center	384
Janakpurs Eisenbahn	385
Dörfer um Janakpur	387
Koshi Tappu Wildlife Reserve	388
Biratnagar	390
Die Dhankuta Road	391
Dharan und Umgebung	391
Dhankuta und Umgebung	393
Hile und Umgebung	394
Kakarbhatta	395
Die Ilam Road	397
Ilam und Umgebung	397



Trekking	400
Reisezeit	403
Informationen	407

Bücher und Karten	407
Trekking auf eigene Faust	408
Organisiertes Trekking	411
Eintrittsgebühren und Formalitäten	413
Übernachtung	414
Essen und Trinken	415
Gesundheit	416
Notfälle	418
Ausrüstung	419
Trekking mit Kindern	422
Die Annapurna-Region	423
Langtang, Helambu und Gosainkund	437
Die Everest-Region	444
Abgelegene und beschränkt zugängliche Regionen	454

Mountainbiking, Rafting und Kajakfahren 462

Mountainbiking	464
Reisezeit	464
Informationen und Landkarten	465
Organisierte und individuelle Touren	465
Ausrüstung	466
Allgemeine Bedingungen fürs Radfahren	468
Routen im Kathmandutal	470
Radtouren um Pokhara	474
Rafting und Kajakfahren	476
Reisezeit	477
Informationen, Bücher, Karten	477
Rafting-Betreiber und Agenten	478
Rafting-Kosten	479
Ausrüstung	479
Kajakfahren	480
Sicherheit und Umwelt	480
Die Flüsse	481

Anhang 486

Sprachführer	486
Glossar	496
Bücher	502
Index	509
Bildnachweis	517
Impressum	518
Kartenverzeichnis	519

NEPAL

Die Highlights

1



Das kleine Land an den Südhängen des Himalaya ist eine Welt faszinierender Kontraste: die höchsten Berge der Welt neben undurchdringlichem Dschungel, hinduistische und buddhistische Heiligtümer inmitten pulsierender Basare, dazu die besten Trekking-, Rafting- und Mountainbikereviere der Welt.





1 KATHMANDUS ALTSTADT

(Abb. vorherige Seite) Ein quirliges Viertel mit engen Gassen, betriebsamen Märkten und unzähligen Tempeln und Schreinen. S. 135

2 YOGA UND MEDITATION

In Kathmandu, seit jeher ein spirituelles Zentrum, suchen auch viele westliche Besucher Unterweisung in den hinduistischen oder buddhistischen Traditionen. S. 197

3 PASHUPATINATH Das größte hinduistische Heiligtum dient nicht nur als Stätte für Einäscherungen, sondern zieht jeden Tag Tausende Pilger an. S. 207

4 BODNATH Der große weiße Stupa mit den alles sehenden Augen Buddhas ist Wallfahrtsort und Zentrum des tibetischen Buddhismus in Nepal. S. 213







5

BHAKTAPUR Das gut erhaltene Städtchen im Kathmandutal ist die Hochburg der newarischen Kultur und bezaubert mit rosaroten Ziegelbauten, kunstvollen Holzschnitzereien und schönen Steinskulpturen. S. 237

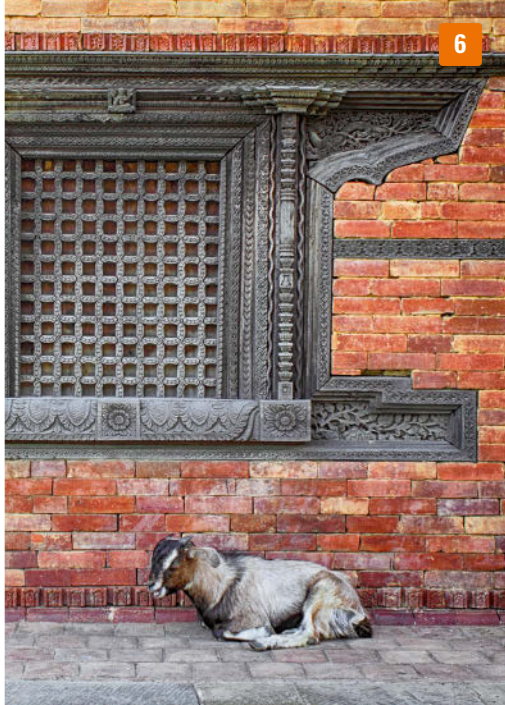
6

GORKHA Der Stammsitz der nepalesischen Königsfamilie gilt als Wiege der Nation. Die außergewöhnlichen Ziegelstein- und Holzarbeiten des Königspalasts aus dem 18. Jh. gehören zu den Höhepunkten des newarischen Kunsthandwerks. S. 286

7

BANDIPUR Bandipur mit seinen historischen Gebäuden und schicken Gästehäusern ist ein ausgezeichnete Stopp auf der Strecke Kathmandu–Pokhara. S. 291

6



7







9



8

PHEWA TAL (Abb. vorherige Seite) Auf einer Bootsfahrt über Pokharas beschaulichen See genießt man eine herrliche Aussicht auf das Annapurna-Massiv. S. 294

9

CHITWAN-NATIONALPARK In Nepals erstem Nationalpark bestehen gute Chancen, eines der gefährdeten Panzernashörner in freier Wildbahn zu sighten. S. 343

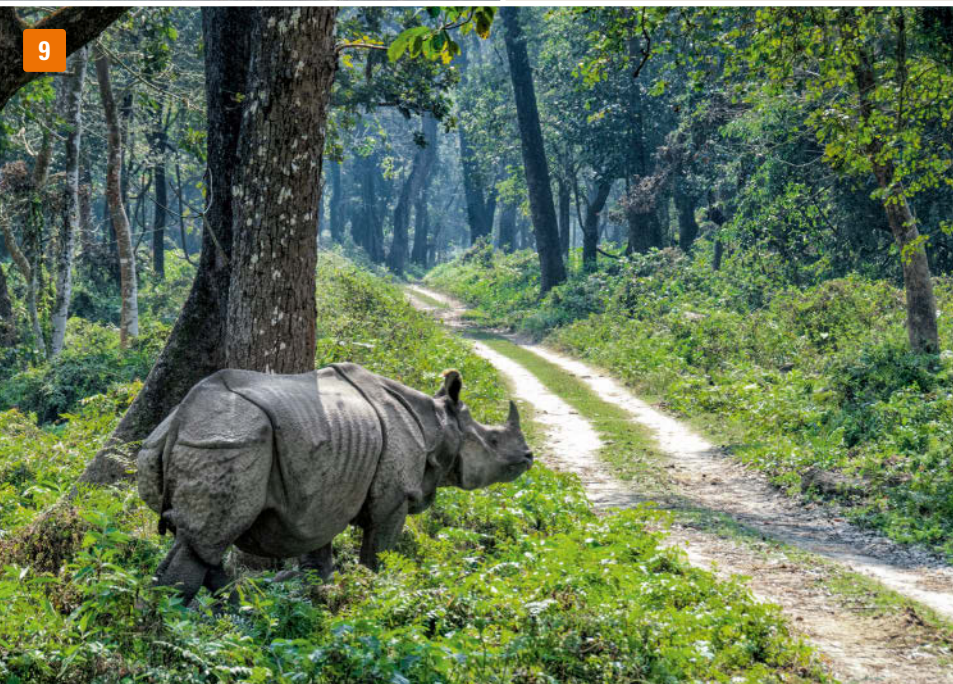
10

LUMBINI Buddhas Geburtsort ist eine Pilgerstätte von Weltrang. S. 356

11

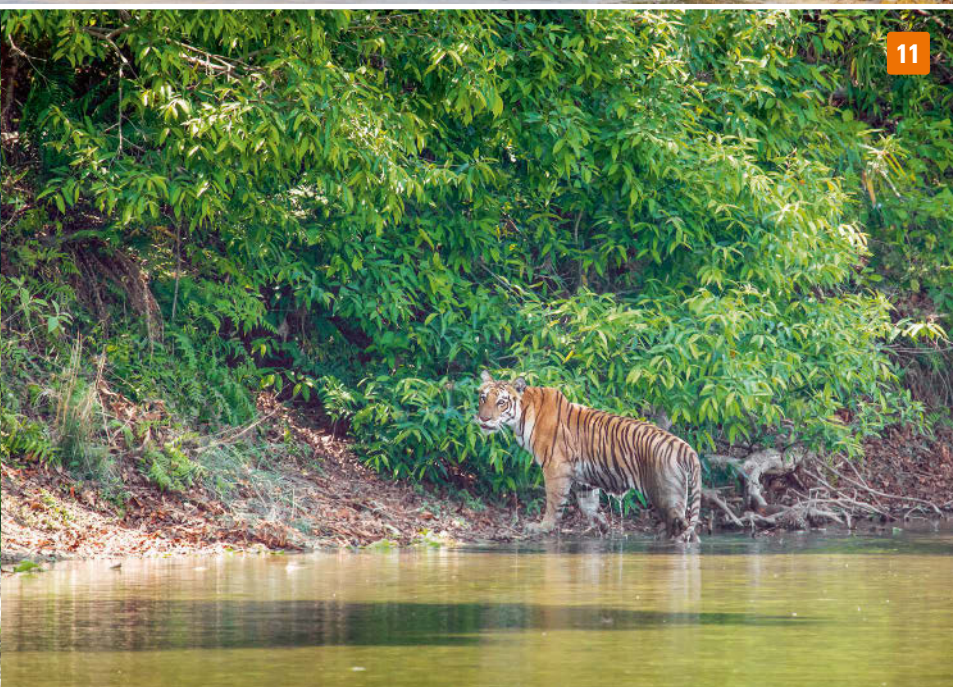
BARDIA-NATIONALPARK Die untouristische Alternative zum Chitwan-Nationalpark, mit Sal- und Flusswäldern, Savanne und beeindruckender Tierwelt. S. 366

9





10



11



12 JANAKPUR Viele Gläubige besuchen den im Mogulstil erbauten Janaki Mandir, um dem legendären Liebespaar Rama und Sita zu huldigen. Im Janakpur Women's Development Center werden die für Janakpur typischen, traditionellen Maithili-Bilder von Hindufräuen gemalt. S. 382

13 MANASLU-UMRUNDUNG Weniger erschlossen als die populären Treks zum Everest-Basislager und im Annapurna-Gebiet, bietet die Manaslu-Umrundung eine tolle Mischung aus beeindruckender Landschaft, kulturellen Sehenswürdigkeiten und vergleichsweise ruhigen Pfaden. S. 436





14 EVEREST-REGION Spektakuläre Gletscherlandschaften, steile Pässe, windumtoste Gipfel und einsame Klöster – die Region rund um den Mount Everest fasziniert mit landschaftlichem und kulturellem Reichtum. Das berühmte „Bergsteigervolk“ der Sherpa, in deren religiösem Kosmos der sagenumwobene Schneemensch (Yeti) eine wichtige Rolle spielt, bewohnt die höchsten Siedlungen der Welt. S. 444





15 MOUNTAINBIKING Von steilen Abfahrten (und auch Anstiegen) bis hin zu entspannten Touren durchs Flachland – Nepal ist wie geschaffen, um es auf zwei Rädern zu erkunden. S. 464

16 RAFTING Eine weitere wunderbare Möglichkeit, das ländliche Nepal zu erleben: wilde Stromschnellen bezwingen, an Dschungel und Dörfern vorbeigleiten und an Sandstränden zelten. S. 476

Reiseziele und Routen

Ein Blick auf den Himalaya reicht aus, um zu verstehen, warum so viele Menschen in Süd-asien diese Berge als Sitz der Götter betrachten: Sie gehören schlichtweg zum Spektakulärsten und Beeindruckendsten, was der Planet Erde zu bieten hat. Doch es gibt in Nepal mehr als nur mächtige Gipfel.

Eingezwängt zwischen Indien und Tibet reichen Nepals vielgestaltige **Landschaftsformen** vom feuchtwarmen Tieflandschungel, in dessen Schatten Tiger umherstreifen, über fruchtbares Hügelland und tief eingeschnittene Täler bis zum eisigen Gipfel des Mt. Everest. Viele Besucher kommen nach Nepal, um die majestätische Bergwelt zu erkunden, stellen jedoch schnell fest, dass Nepals künstlerisches Erbe, reiche Fauna und gastfreundliche Menschen mindestens genauso anziehend wirken wie die mächtigen Gipfel.

Mindestens ebenso vielfältig wie die Landschaft ist die **Kultur**: Die Nepalesen gehören einer ganzen Reihe unterschiedlicher Völker an, die verschiedene Sprachen sprechen. Sie leben in so gegensätzlichen Welten wie dicht bevölkerten, alten Städten, aus denen die Pagoden der Hindu-Tempel in die Höhe ragen, und Dörfern, die sich an schwindelerregende Reisterassen klammern, oder staubigen Siedlungen im Hochland, die kleine Klöster umschließen. Die **religiösen Bräuche** reichen vom indischen Hinduismus bis zum tibetischen Buddhismus und von der Naturverehrung bis zum Schamanismus – während die indigenen Newars all diese Traditionen mit ihren ureigenen tantrischen Bräuchen vermischt haben.

Die kulturelle Vielfalt ist teils der abwechslungsreichen Landschaft zu verdanken, teils dem Umstand, dass Nepal nie kolonialisiert wurde. Es ist ein Land mit tiefem Nationalstolz, aber auch ethnischem Selbstbewusstsein, einem erstaunlichen Faible für Feste und Umzü-

ge und einem starken Festhalten an Traditionen. Die Nepalesen sind berühmt für ihre charismatische Verbindung von Unabhängigkeitssinn und Freundlichkeit, Zähigkeit und Höflichkeit. Diese Eigenschaften haben ihnen, besonders dank den berühmten Gurkha-Soldaten und Sherpa-Bergsteigern, weltweit den Ruf eingebracht, Menschen zu sein, mit denen man gern zusammenarbeitet oder reist.

Doch dieses Zauberland hat auch seine Schattenseiten: Lange Zeit politisch instabil und wirtschaftlich von den übermächtigen Nachbarn abhängig, hat es sich in mancher Hinsicht in geradezu beunruhigendem Tempo weiterentwickelt, während sich in anderen Bereichen gar nichts bewegt. Nepal war den Großteil seiner

Das Erdbeben von 2015

Am 25. April 2015 wurde Nepal von einem verheerenden **Erdbeben der Stärke 7,8 erschüttert**; es war das gewaltigste Beben seit mehr als 80 Jahren. Zusammen mit mehreren starken Nachbeben forderte es Tausende Todesopfer und zog eine humanitäre Katastrophe nach sich.

Die allgemeine Infrastruktur wurde rasch wieder aufgebaut und in modernen Vierteln gibt es heute nur wenige sichtbare Hinweise, dass das Beben überhaupt stattgefunden hat. Noch nicht abgeschlossen sind hingegen die aufwendigen Restaurierungs- und Wiederaufbauarbeiten an beschädigten oder zerstörten Unesco-geschützten Gebäuden, Tempeln und Palästen der Durbar Squares von Kathmandu, Patan und Bhaktapur, und es wird wahrscheinlich noch einige Jahre dauern. Die Stätten, die noch signifikante Erdbebenschäden aufweisen, sind im Buch gekennzeichnet.

Nepal auf einen Blick

- Mit einer **Fläche** von 147 000 km² ist Nepal etwa so groß wie Bayern und Österreich zusammen. Da es größtenteils aus steilem Gebirgsterrain besteht, mangelt es an landwirtschaftlicher Nutzfläche für die wachsende **Bevölkerung** von rund 29 Mio. Menschen, davon ein Drittel unter 15 Jahren.
- Acht der zehn höchsten **Berge** der Welt stehen in Nepal, darunter der Everest, der höchste von allen.
- Vor 1951 war es nur wenigen Westlern genehmigt worden, nach Nepal einzureisen. Heutzutage kommen jedes Jahr ca. 1,5 Mio. **Touristen**; unter ihnen zunehmend Besucher aus den Nachbarländern Indien und China.
- Trotz der Bekanntheit seiner Gemeinden von tibetischen und Sherpa-Buddhisten war Nepal lange das einzige **hinduistische Königreich** der Welt. Noch immer machen die Hindus offiziell rund 80 % der Bevölkerung aus – allerdings vermischen viele Nepalesen hinduistische, schamanistische und animistische Rituale miteinander.
- Dank der Schutzmaßnahmen nimmt die Zahl der **Königstiger** in Nepal beachtlich zu. 2022 umfasste die Population geschätzte 355 Tiere – ein Anstieg um 190 % seit 2009.
- Nepal hat ein jährliches **Pro-Kopf-Einkommen** von US\$1147, und schätzungsweise rund 25 % der Bevölkerung lebt unterhalb der Armutsgrenze.

80 % der Bevölkerung Nepals sind Hindus.



Geschichte eine absolute hinduistische Monarchie, wurde jedoch nach einem zermürenden maoistischen Aufstand, der 2006 zu Ende ging, zu einer Bundesrepublik. Heute ist das Land befriedet, auch wenn der schwierige Prozess, einen funktionierenden demokratischen Staat aufzubauen, noch andauert. Und zu den politischen Herausforderungen gesellen sich häufig noch geografische und geologische – wie das verheerende Erdbeben von 2015 gezeigt hat.

Reiseziele

Die Hauptstadt **Kathmandu** (S. 128) ist mit ihren hinduistischen Tempeln und buddhistischen Stupas, dem mittelalterlichen Gassengewirr und ungemein entspannten Nachtleben aufregend exotisch. Allerdings ist sie angesichts horrender Umweltverschmutzung sowie schlechter Stadtplanung und -entwicklung auch eine ökologische Vollkatastrophe. Spannend und mitreißend bleibt sie dennoch für jeden Neuankömmling.

Viele Besucher nutzen Kathmandu als Basis für Tagesausflüge ins **Kathmandutal** (S. 202) oder zu den gut erhaltenen mittelalterlichen Städten **Patan** (S. 162) und **Bhaktapur** (S. 237). Andere wiederum bleiben eine Nacht in einem der Aussichtsorte am Rand des Tals wie **Nagarkot** (S. 261) im **zentralen Bergland**. Nur wenige Leute nehmen sich mehr Zeit, um die zahlreichen Tempel, Orte und bewaldeten Hügel des Tals zu erkunden. Doch wer sich dafür entscheidet, wird reich belohnt.

Die Mehrheit zieht es von Kathmandu weiter nach **Pokhara** (S. 293), westlich der Hauptstadt gelegen und in sechs Stunden per Touristenbus erreichbar. Dieser angenehme entspannte Urlaubsort im **westlichen Bergland** liegt an einem See zu Füßen eines hohen Walls aus weißen Gipfeln. Zwar sind viele Besucher vollkommen zufrieden damit, einfach die beeindruckende Aussicht von Pokhara zu genießen oder in den zahlreichen Bars abzuhängen, der Ort ist aber auch ein klasse Ausgangspunkt für Tageswanderungen und Mountainbikefahrten, Yoga- oder Meditationskurse.

Autorentipps

Unser Autor ist auf seiner Recherchetour für dieses Buch mit Bus, Auto oder Fahrrad, zu Fuß, per Rafting oder Padelboot kreuz und quer durch Nepal gereist. Hier stellt er einige seiner persönlichen Highlights vor:

Nepalesen Es sind die Nepalesen selbst (S. 95), die das Land so besonders machen. Hervorragende Gelegenheiten, sie kennenzulernen, bieten sich, wenn man ein wenig Nepali lernt (S. 55, 198, 486), als Ehrenamtlicher arbeitet (S. 55) oder einfach bloß eine Einladung zum Tee annimmt.

Festivals An einem der zahlreichen religiösen Feste (S. 40) in Nepal teilnehmen. Das ist ein Erlebnis, das man nicht vergessen wird und das Einblicke in einen wichtigen Teil der nepalesischen Kultur erlaubt.

Bardia National Park Die Touristenmassen im Chitwan National Park links liegenlassen und stattdessen nach Osten reisen, um den selten besuchten Bardia (S. 366) zu erforschen. Dies ist auch der beste Ort in Nepal, um Tiger zu Gesicht zu bekommen.

Treks Die Treks zum Everest Base Camp (S. 447) und zum Annapurna (S. 423) sind zu Recht berühmt, aber es lohnt sich unbedingt, auch abseits der bekannten Routen zu wandern. Die Manaslu-Route (S. 436) ist landschaftlich ein Gedicht und längst nicht so überlaufen wie die Hauptrouten. Ein Stückchen nördlich von Kathmandu erstreckt sich das Langtang-Tal (S. 437), eine ebenfalls nicht überrannte Region, mit zahlreichen einladenden Dörfern. Der vielleicht ultimative Trek Nepals ist der anspruchsvolle und atemberaubende Drei-Pässe-Trek in der Everest-Region (S. 450).

Newar-Städte Bhaktapur (S. 237) und Patan (S. 162) zählen vermutlich zu den besterhaltenen mittelalterlichen Städten in ganz Asien.

Essen Das Nationalgericht *daal bhaat* (S. 37) wird durch Pickles bereichert, während die würzige Newar-Küche ein echtes Erlebnis für Fleischesser ist: Am besten probiert man sie in Restaurants wie dem Thamel House (S. 179) in Kathmandu, Nanglo West (S. 326) in Tansen und, am authentischsten, im herausragenden Newa Lahana (S. 228) in Kirtipur.

Janakpur Die von westlichen Reisenden selten besuchte, faszinierende Terai-Stadt Janakpur (S. 382) mit ihrem reichverzierten Tempel und einer quirligen Altstadt ist eine wichtige Station auf dem hinduistischen Pilgerungsgang.



Das sind nicht etwa alle **unsere Empfehlungen**. Wir haben unsere Lieblingsorte – eine herrlich gelegene Unterkunft, ein stimmungsvolles Café, ein besonderes Restaurant – im gesamten Buch mit dem Loose-Koffer gekennzeichnet.

Nur wenige Traveller zieht es ins flache **Terai** an der Grenze zu Indien – und mit deutlich nordindischer Atmosphäre –, es sei denn, sie wollen den zu Recht beliebten **Chitwan-Nationalpark** (S. 347) besuchen, in dem das vom Aussterben bedrohte Panzernashorn zu Hause ist. Im Terai befinden sich auch der **Bardia-Nationalpark** (S. 366) und zwei weitere selten besuchte Wildschutzgebiete – alle lohnende Ziele für Reisen-

de, die den Chitwan-Massen entgehen wollen. Im Westen ist **Lumbini** (S. 356), der Geburtsort Buddhas, eine Pilgerstätte von Weltrang, ebenso wie die heilige hinduistische Stadt **Janakpur** (S. 382) im Osten.

Am allerberühmtesten ist Nepal für **Trekking** – Wandern von Dorf zu Dorf, durch dichtes Hügelland und üppige Rhododendronwälder und hinauf auf die Gipfel und Gletscher des

Hohen Himalaya. Die bestechend schönen und kulturell reichen Regionen um den **Annapurna** (S. 423) und **Everest** (S. 452) sind am besten auf Bergwanderer eingestellt, aber langsam öffnen sich auch immer mehr einst abgeschiedene Gegenden, besonders **Mustang** (S. 460) und **Manaslu** (S. 436).

Mountainbiken (S. 464) auf den bezaubernden Landstraßen Nepals und **Rafting** (S. 476) auf den Flüssen versprechen nicht nur Abenteuer, sondern gewähren auch eine andere Sicht auf die hiesige Landschaft und Tierwelt.

Reiserouten

Die beste Art, Nepal zu erkunden, besteht darin, sich dieses Buch vorzunehmen und sich einen eigenen Reiseplan zu erstellen. Dennoch schlagen wir im Folgenden drei empfehlenswerte Routen vor. „Das Beste von Nepal“ umfasst die Highlights – zu Recht beliebte Touristenziele, aber man verlässt nie die touristischen Trampelpfade. Die Route „Kathmandu und Everest“ ergänzt den Trek zum Everest Base Camp

um ein paar Sehenswürdigkeiten im Kathmandu. „Unterwegs im Westen“ verspricht unvergessliche Erlebnisse fern der großen Touristenströme.

Das Beste von Nepal

■ 8–10 Tage

In acht bis zehn Tagen kann man die klassischen Sehenswürdigkeiten im Eiltempo abhaken. Wenn man in der Annapurna-Region wandert, braucht man ein bis zwei Wochen mehr – je nachdem, wie schnell man läuft.

Kathmandu Die Hauptstadt hat in den letzten Jahren einen Boom erlebt und ist heute eine geschäftige, verschmutzte, moderne Stadt, die sich aber ihr wunderbares mittelalterliches Zentrum und ein entspanntes Nachtleben bewahrt hat. S. 128

Pashupatinath und Bodnath Am Ufer des heiligen Pashupatinath verbrennen Hindus ihre Verstorbenen im Freien; nur ein Stück die Straße hinunter liegt Bodnath, die sehr exotische Gemeinde tibetischer Buddhisten. S. 207 und S. 213

Ein Paradies für kurze und lange Trekkingtouren: das Annapurna-Gebirge



© ROUGH GUIDES

Reiserouten



Bhaktapur Das unglaublich gut erhaltene Städtchen Bhaktapur lässt erahnen, wie Kathmandu aussah, bevor die Moderne Einzug hielt. S. 237

Bandipur Die nostalgische Basarstadt an einem steilen Hang hat sich zu einer ruhigen Oase mit einer ganzen Reihe schöner Boutiquehotels und einladender Lodges entwickelt. S. 291

Pokhara Das größte Touristenzentrum Nepals liegt unterhalb der weißen Gipfel der Annapurna-Kette an einem See. Hier kann man gleitschirmfliegen, meditieren oder einfach auf einem Boot oder in einer Bar abhängen. S. 293

Annapurna-Trekking Das Annapurna-Gebirge überragt einige der grünen, steilsten und reizvollsten Hänge Nepals – das ideale Terrain für einen kürzeren Trek zum Aussichtspunkt Poon Hill oder, wenn man ein paar Tage mehr Zeit hat, zum überwältigenden Annapurna Sanctuary hinauf und dann zurück nach Pokhara. S. 475

Chitwan Von Pokhara geht's zum Dschungel, Grasland und zu den Flüssen im Chitwan-Nationalpark. Sichtung von Nashörnern, Rehen, Affen, Krokodilen und unzähligen Vogelarten sind hier so gut wie sicher. Man bekommt vielleicht sogar einen der scheuen Tiger zu Gesicht. S. 347

Kathmandu und Everest

■ 14–16 Tage

Wegen der Höhenanpassung muss man für den Trek zum Everest Base Camp mindestens 14 bis 16 Tage einplanen. Wer drei Wochen Zeit hat, kann außerdem noch ein wenig Kathmandu und das Tal erkunden.

Shivapuri und Budhanilkantha Um sich zu akklimatisieren, sollte man mit einer Tageswanderung von Kathmandu zum Talrand nach Shivapuri beginnen und unterwegs den Schlafenden Vishnu von Budhanilkantha besuchen. S. 223 und S. 221

Lukla Von Kathmandu fliegt man zum haarsträubendsten Flugfeld der Welt und steht innerhalb von Minuten vor den Toren von Khumbu, der tief buddhistischen Everest-Region, bereit, nach Namche zu wandern. S. 409

Thame Ein „Ruhetag“ in der Sherpa-Hauptstadt Namche könnte durchaus eine sechsstündige Wanderung nach Thame und zurück einschließen. S. 447

Buddhistische Klöster Der langsame Aufstieg, den die Akklimatisierung oberhalb von Namche



Rafting im westlichen Bergland ist eine wunderbare Gelegenheit, das ländliche Nepal zu erleben.

erzwingt, lässt Zeit für den Besuch einiger Klöster. Auf dem Weg zwischen Namche und dem Base Camp liegen die friedlichen *gompas* von Tengboche, Pangboche und Deboche, die jede Menge vergoldeter Statuen und *thangka*-Maleereien beherbergen. S. 107 und S. 447

Chhukhung Ein weiterer „Ruhetag“ bietet Gelegenheit, vom Hauptweg zum Base Camp Abstecher zum Imja-Gletscher oder auf den Gipfel Chhukhung Ri (mit Übernachtung in der winzigen Siedlung Chhukhung) zu machen. S. 448

Kala Pattar Der höchste Punkt des Everest-Treks ist nicht das ziemlich enttäuschende Base Camp selbst (5300 m), sondern der buchstäblich atemberaubende Aussichtshügel Kala Pattar (5545 m). S. 445/8

Cho La Bei guten Wetterverhältnissen können erfahrene Wanderer den Cho La ins Gokyo-Tal überqueren, um noch mehr schöne Aussichten zu genießen und über den westlichen Weg nach Lukla hinabzusteigen. S. 451

Kathmandu Nach dem Trekking kann man ein oder zwei entspannte Tage in Kathmandu mit Essen und Trinken, Souvenirkäufen oder Besichtigungen verbringen. S. 128

Unterwegs im Westen

■ ab 2 Wochen

Nur wenige Traveller fahren von Pokhara weiter nach Westen, aber sobald man die Trampelpfade verlassen hat, lernt man Nepal von einer rauerer, vielschichtigeren Seite kennen. Diese Route ist etwas für Leute, die mehrere Wochen Zeit haben – obwohl man sie auf zwei Wochen beschränken könnte, wenn man sich mit dem Karnali, Bardia und Pokhara begnügt.

Der Karnali ab Dungeshwar Dieser Rafting- und Campingtrip beginnt mit einem Flug nach Nepalgunj, gefolgt von einer Bus- oder Jeepfahrt über Birendra Nagar zum Einstiegspunkt in Dungeshwar. Dann geht es rund acht Tage auf dem Wasser durch das abgeschiedene westliche Bergland nach Bardia hinunter. Was für ein Einstieg nach Nepal! S. 484

Bardia-Nationalpark Man kann den Raftingtrip im Bardia-Nationalpark beenden, in dem genauso viele spektakuläre Tiere wie im Chitwan leben, der aber nur einen Bruchteil der Besuchermassen sieht, und der immer noch seine gemütlichen Lodges aus Lehm und Stroh betreibt. S. 366

Lumbini Der Geburtsort Buddhas liegt in der brütend heißen Ebene, umgeben von eindrucksvollen Klöstern und alten Ausgrabungsstätten. S. 356

Tansen Der freundliche Ort am Rande der Berge bietet einige nette Homestays, ein gutes Restaurant, einen Palast, Ausblicke auf den Himalaya und eine tolle Tageswanderung zum Rani Ghat. S. 323

Radfahren auf dem Tamghas Highway Auf dieser harten, mehrtägigen Radtour (oder per Bus und Anhalter) zwischen Tansen und Pokhara sieht man keine anderen Touristen. Wem das zu viel des Guten ist, der kann auf den (vergleichsweise) schnellen, legendären und kurvigen Siddhartha Highway ausweichen. S. 475

Pokhara Wer von Westen nach Pokhara kommt, hat sich das Sonnenbad am See und das Rumhängen in den gemütlichen Bars und Restaurants redlich verdient. S. 293

Gorkha Auf einem Hügel oberhalb von Gorkha thront ein imposanter Königspalast. S. 286

Klima und Reisezeit

Das Klima in Nepal ist im Großen und Ganzen gemäßigt, mit vier Jahreszeiten rund um den Sommermonsun. Die meisten Besucher kommen in der Hauptsaison im Herbst (Ende Sep–Ende Nov), um die Berge zu sehen. Das Wetter ist in dieser Zeit klar und trocken. Die Kehrseite der Medaille sind überfüllte Trekking-Routen und höhere Preise.

Im **Winter** (Dez/Jan) ist das Wetter häufig klar und stabil. Schnee fällt in Kathmandu nie, aber die Vormittage können feucht und frisch sein. Für das Terai allerdings sind die Wintermonate die ideale Reisezeit, und wem die Kälte nichts ausmacht, der kann auch in den Bergen eine wundervolle Zeit erleben.

Das **Frühjahr** (Feb–Mitte April) ist die zweite Touristensaison; die Temperaturen klettern nach oben und die Tage werden länger. Eine Enttäuschung ist der Dunst, der die Sicht auf die Berge

von tieferen Lagen aus verschleiern kann (in höheren Lagen lässt man ihn allerdings hinter sich).

Die Zeit **vor dem Monsun** (Mitte April–Anfang Juni) bringt noch mehr Hitze, bewölkte Nachmittage und Regenschauer. Wer in höheren Lagen wandert, wird mit erträglicheren Temperaturen belohnt.

Für die Nepalesen bedeutet der **Monsun**, der normalerweise von Mitte Juni bis Mitte September dauert, eine große Erleichterung. Er beendet die Monotonie der vergangenen Monate, belebt die Felder mit seinen Wasserfluten und lässt das Grün sprießen. Ein Besuch zu dieser Zeit kann ein faszinierendes Erlebnis sein, zumal dann weniger Touristen im Land unterwegs sind. Doch dafür sind einige Nachteile in Kauf zu nehmen: Die Berge sind meist nebelverhangen, die Blutegel werden zur Plage und Wege können wegen Erdrutschen unpassierbar sein.

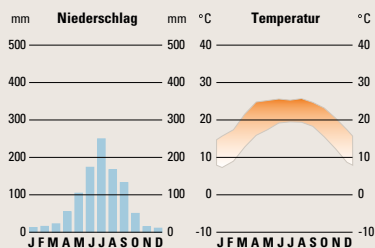
Bei einer Bootsfahrt auf dem Phewa Tal lässt sich der Annapurna Himal in seiner ganzen Pracht genießen.



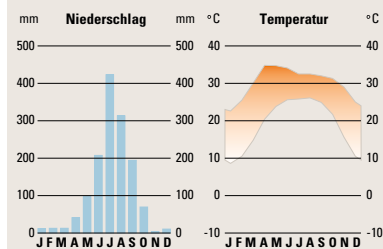
© SHUTTERSTOCK.COM / KLAPIKS



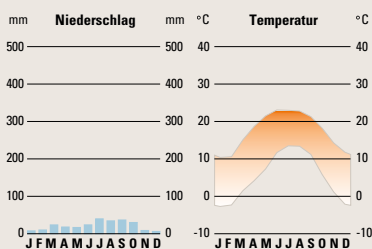
Dhankuta



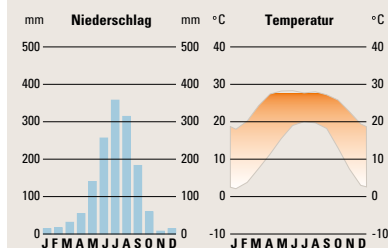
Janakpur



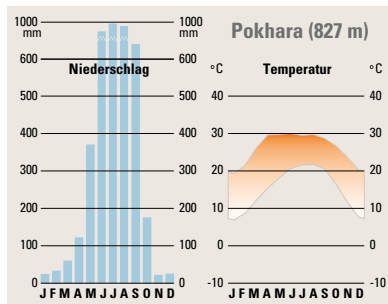
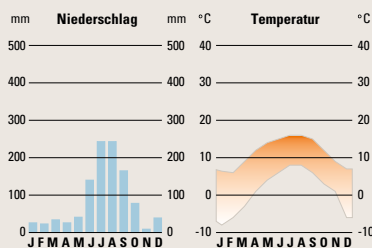
Jomsom



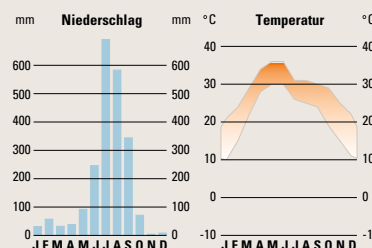
Kathmandu



Namche Bazaar (3446 m)



Royal Bardia NP



Reisekosten

Wer darauf aus ist, kann in Nepal mit einem äußerst begrenzten **Tagesbudget** auskommen. Abseits der Touristenzentren lässt sich für Transport, Übernachtung und Essen schwerlich mehr als US\$30–40 pro Tag ausgeben. Kathmandu und manch andere Touristenfalle reißt dagegen schneller ein Loch in den Geldbeutel. Trotzdem können sparsame Reisende in der Hauptstadt immer noch mit US\$40 pro Tag auskommen. Sobald man dort jedoch nur geringfügig schönere Hotels und Restaurants wählt, belaufen sich die Kosten schnell auf US\$50 und mehr. Wer etwas luxuriöser reisen möchte, muss mit mindestens US\$70–90 pro Tag rechnen.

Man zahlt anfangs grundsätzlich mehr für alles, und manchmal hat man vielleicht sogar das Gefühl, dass die Verkäufer einem so viel Geld wie möglich aus der Tasche ziehen wollen, aber

das ist wohl kaum eine auf Nepal beschränkte Erfahrung. Generell sollte man da **handeln**, wo es angemessen erscheint, aber niemandem ein paar Rupien streitig machen, der hart dafür gearbeitet hat. Studenten- und andere Ausweise haben in Nepal übrigens praktisch keinen Nutzen. Viele Hotels (besonders die etwas teureren) und einige Restaurants weisen ihre Preise ohne die 13-prozentige „**Regierungssteuer**“ (eine Art Mehrwertsteuer) aus und schlagen 10 % Servicegebühr auf. In den im Buch genannten Hotelpreisen (S. 69) sind diese Steuern und Gebühren bereits enthalten.

Selbst wer nur wenig Geld hat, sollte alles daran setzen, einiges von den Dingen zu unternehmen, die Nepal so einmalig machen: **Trekking, Rafting, Mountainbiking** und **Tierbeobachtungen** sind kostspielig, aber ihr Geld wert.

Cash is king in Nepal



© SHUTTERSTOCK.COM / D. LERTCHAIKIT

Travelinfos von A bis Z

Eine Reise nach Nepal führt in eine exotische, fremde Welt und auf die muss man sich gut vorbereiten, denn in dem Himalaya-Staat ticken die Uhren anders. Auf den folgenden Seiten gibt es Antworten auf die wichtigsten Fragen: Wie reist man nach und durch Nepal? Welches sind die schönsten Feste? Was gehört in den Rucksack? Wo kann man am besten meditieren? Und schüttelt man wirklich den Kopf, wenn man ja sagen möchte?



ACHTUNG, GEGENVERKEHR; © MAURITIUS IMAGES / IB / FRANK BIENEWALD

Kurz und knapp

Flugdauer Ab 15 Std. (mit Umsteigen)

Einreise Visa gibt es an den Grenzüber-gängen und am Tribhuvan Int'l Airport.

Geld Währung ist die nepalesische Rupie. Gute Hotels und organisierte Touren müssen oft in US-Dollar bezahlt werden.

Smartphones WLAN ist weitverbreitet. Sinnvoll ist eine lokale SIM-Karte.

Zeitverschiebung MEZ plus 4 3/4 Std., während der Sommerzeit plus 3 3/4 Std.

Inhalt

Anreise	31
Botschaften und Konsulate	34
Drogen	34
Elektrizität	34
Essen und Trinken	35
Feste und Feiertage	40
Frauen	45
Geld	46
Gepäck	48
Gesundheit	48
Informationen	54
Internet	55
Jobs und Sprachkurse	55
Kinder	56
LGBTQ+	57
Medien	57
Öffnungszeiten	58
Post	58
Reisende mit Behinderungen	59
Sicherheit	59
Telefon	61
Transport	62
Toiletten	67
Trekking-Permits	68
Trinkgeld	68
Übernachtung	68
Verhaltenstipps	70
Versicherungen	74
Visa	75
Yoga, Meditation, traditionelle Medizin	75
Zeit und Kalender	77

Anreise

Zu den Hauptreisezeiten im Herbst und Frühling (Ende Sep–Mitte Nov und Ende Feb–Ende März) sind Flüge nach Kathmandu – Nepals einzigem internationalem Flughafen – oft Monate im Voraus ausgebucht. Die meisten Besucher buchen einen Durchgangstarif bis Kathmandu, aber es besteht auch die Möglichkeit, eines der großen asiatischen Drehkreuze wie Delhi anzufliegen und von dort die Weiterreise auf eigene Faust zu organisieren.

Mit dem Flugzeug

Von Deutschland aus gibt es **keine Nonstop-Flüge** nach Nepal. Bei mindestens einem Zwischenstopp beträgt die Gesamtreisezeit daher 15 Stunden und mehr. Die Flugpreise schwanken je nach Saison und Fluggesellschaft. Spitzentarife gelten normalerweise in der Zeit von Ende September bis Ende November und von Anfang März bis Mitte April sowie um die Weihnachtszeit. Oft werden aber auch verbilligte Flüge angeboten, vor allem auf umständlicheren Routen, und in der Nebensaison können die Preise sinken. Insgesamt aber ist Kathmandu ein kostspieliges Flugziel im Vergleich etwa zu Delhi.

Von Deutschland, Österreich und der Schweiz fliegen Qatar Airways,  www.qatarairways.com, via Doha, Emirates,  www.emirates.com, via Dubai, Etihad Airways,  www.etihad.com, via Abu Dhabi und Turkish Airlines,  www.turkishairlines.com, via Istanbul tgl. oder mehrmals wöchentlich nach Kathmandu. Seltener und nur von wenigen Flughäfen möglich ist die Anreise mit Kuwait Airways,  www.kuwaitairways.com, via Kuwait City.

Einige weitere Flugverbindungen gibt es nach Delhi. Von dort kann man auf dem Landweg weiterreisen oder einen separaten Weiterflug nach Kathmandu buchen, S. 33 und S. 64.

Aktuell darf keine nepalesische Fluggesellschaft einen Flughafen innerhalb der Europäischen Union anfliegen (s. S. 65), da diese auf der schwarzen Liste unsicherer Airlines stehen.

Online buchen

Gute Tarife bekommt man oft auf den Websites der Airlines, aber es lohnt, die verschiedenen Online-Reisebüros zu checken, da sie oft über ein Kontingent an Billigtarifen verfügen. Gute Suchmaschinen für den Preisvergleich sind:

 www.skyscanner.de

 www.momondo.de

 www.swodoo.com

 www.kayak.de

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 in erheblichem Maße zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen dennoch als Bereicherung: Es verbindet Menschen und Kulturen und 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 (da sie mehr Schaden verursachen). Und wir können einen Beitrag an ein Ausgleichsprogramm wie  www.atmosfair.de leisten.

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



Aus den Nachbarländern

Viele Reisende verbinden Nepal mit einem Besuch in **Indien**. Wer nach Indien und von dort mit einer anderen Airline und einem separaten Ticket gleich weiter nach Nepal fliegen möchte, wird wahrscheinlich ein Visum für Indien benötigen. Das kann die Reise allerdings unnötig kompliziert und teuer machen. In so einem Fall sollte man sich schon im Vorfeld erkundigen, ob man nach Indien einreisen muss oder nach Nepal durchchecken und damit in den Transitbereich vom Flughafen in Delhi kann. Wer zuerst einige Zeit in Indien verbringen möchte, kann von dort aus einfach auf dem Landweg nach Nepal einreisen.

Zwischen den beiden Ländern gibt es zahlreiche **Grenzübergänge**, und wer auf dem Landweg nach Indien einreist, kann seinen Trip problemlos so planen, dass einige der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Nordindiens auf der Strecke liegen. Reisebüros in Indien und Nepal haben Pauschalangebote mit Bustransport zwischen den beiden Ländern im Programm, die aber oft überteuert sind. Besser ist es, alles selbst zu organisieren.

Die drei betriebsamsten Grenzübergänge sind: **Sonauli/Belahiya**, der von Delhi, Varanasi und weiten Teilen Nordindiens (über Gorakhpur) aus angesteuert wird; **Raxaul/Birgunj**, der von Bodhgaya und Kolkata (über Patna) erreichbar

Visa für Indien

In den letzten Jahren ist es komplizierter geworden, in Kathmandu ein Visum für Indien zu bekommen. Hier steht, wie es geht:

Ein Visum in Kathmandu beantragen

Die indische Botschaft,  www.indembkathmandu.gov.in, unweit von Lazimpat, hat ihre Visaabteilung an die **Nepal SBI Bank** abgegeben, deren Büro gleich nebenan liegt (☺ Mo–Fr: Beantragung 9.30–12 Uhr, Abholung 15–17 Uhr). Früh hingehen, denn die Warteschlange kann lang sein. Theoretisch dauert die Bearbeitung des Antrags sieben bis zehn Werktage, praktisch aber oft nur ungefähr fünf bis sieben.

Der **Antrag** selbst muss online unter  www.indianvisaonline.gov.in gestellt werden, bevor man sich auf den Weg zur Visumsstelle macht. Mitzubringen sind außerdem zwei Passfotos in Farbe, die vor einem hellen Hintergrund aufgenommen wurden und 51 x 51 mm messen – das ist größer als ein übliches Ausweisfoto (jeder Fotograf in den nahegelegenen Fotogeschäften kennt dieses Format, man braucht nur zu sagen, dass es für ein Indien-Visum benötigt wird).

Visa sind vom Tag der Ausstellung an **gültig**, nicht vom Zeitpunkt der Ankunft in Indien. Wer zu einem der größeren Flughäfen fliegt, sollte auf der Website der indischen Botschaft nachschauen, ob er bei Ankunft ein online per Electronic Travel Authorization beantragtes 30-Tage-Visum bekommen kann, das für Staatsbürger einiger Länder vorgesehen ist.

Von Kathmandu nach Indien reisen

Per Flugzeug Am einfachsten lässt sich Indien mit einem der zahlreichen Flüge erreichen, die täglich vom Tribhuvan International Airport viele indische Großstädte anfliegen.

Per Bus Es gibt einen Direktbus von Kathmandu nach Delhi, aber die Reise ist eine echte Tortur (mind. 36 Std.). Es ist ratsamer, eine Busfahrkarte bis zur Grenze zu kaufen und dort die Weiterreise zu organisieren; India-Railways-Tickets können online gebucht werden ( www.cleartrip.com ist wesentlich benutzerfreundlicher als die offizielle Seite  www.ircct.co.in). Ausländer dürfen sechs Grenzübergänge zwischen Nepal und Indien nutzen, die beliebtesten sind Sonauli (S. 355), Kakarbhitta (S. 396) und Birgunj (S. 382).

Per Pauschalreise In nepalesischen Reisebüros werden Pauschalreisen nach Indien angeboten, aber sie sind wegen der zahlreichen dabei auftauchenden Probleme nicht zu empfehlen.

ist; und **Kakarbhit**, der sich von Darjeeling und Kolkata (über Siliguri) anbietet. Der vierte Übergang in **Banbasaa/Mahendra Nagar** im wenig besuchten Westen Nepals ist für Reisende aus dem Bergland von Uttaranchal günstig und liegt einigermaßen verkehrsnah zu Delhi. Sämtliche Grenzstationen sind in den entsprechenden Kapiteln dieses Führers beschrieben. Zwei **weitere Übergänge**, die für Touristen geöffnet sind, aber nur wenig genutzt werden, befinden sich in der Nähe von Nepalgunj und Dhangadhi. Die Übergänge in Janakpur, Biratnagar und Ilam lassen selten Ausländer passieren.

Wer via **Delhi** nach Kathmandu fliegt, wird mit fantastischen Aussichten auf den Himalaya belohnt (s. Kasten rechts) und hat eine größere Auswahl an internationalen Flügen. Air India, www.airindia.in, IndiGo, www.goindigo.in, Vistara, www.airvistara.com, und Nepal Airlines, www.nepalairlines.com.np, bedienen diese Route.

Reisen **zwischen Tibet und Nepal**, sowohl auf dem Land- wie über den Luftweg dürften bald wieder möglich sein, nachdem China im August 2023 seine Corona-Restriktionen gelockert hat. Allerdings darf man nicht vergessen, dass schon vor 2020 Individualreisen in Tibet verboten waren (s. u., und S. 276) und man den Service eines tibetischen Tourenveranstalters in Anspruch nehmen musste.

Der klassische Asien-Überlandtrip ist nach wie vor eine begehrte Option, aber wegen der Visa- und Sicherheitsbestimmungen einiger Länder kann sich die Reise schwierig gestalten.

Weiterreise nach Tibet

Früher machten viele Reisende nach dem Besuch von Nepal noch einen Abstecher ins Hochland von **Tibet**. Das geht zwar immer noch, aber die bürokratischen und politischen Hürden sind leider sehr hoch und das Ganze ist mittlerweile komplizierter und vor allem wesentlich kostspieliger geworden.

Falls und wenn sich die Grenzen nach Tibet wieder öffnen, wird die chinesische Regierung weiterhin streng darauf achten, dass sich Ausländer, die von Nepal nach Tibet einreisen

Schöne Aussichten



Wer über Delhi oder die Golfstaaten von oder nach Kathmandu fliegt, sollte möglichst keinen Nachtflug buchen, da die Aussicht an klaren Tagen atemberaubend ist. Von Kathmandu nach Westen wählen viele Flieger inzwischen eine besonders eindrucksvolle Route, auf der der westliche Himalaya direkt am Fenster vorbeizieht. Um sich einen Fensterplatz auf der besten Seite zu sichern – auf dem Weg nach Kathmandu links (Sitze mit dem Buchstaben A), in die entgegengesetzte Richtung rechts –, sollte man zeitig am Flughafen oder noch besser so früh wie möglich online einchecken.

möchten, einer organisierten **Tour** anschließen. Tibet kann unter gar keinen Umständen auf eigene Faust bereist werden.

Der Grenzübergang nach Tibet, der aktuell von Ausländern genutzt werden kann, liegt zwischen Rasuwa und Gyirong, nördlich von Kathmandu. Auch Flüge zwischen Lhasa und Kathmandu sind möglich. Bei alldem gilt aber trotzdem, dass man nicht unabhängig in Tibet reisen kann und die Dienste eines tibetischen Tourveranstalters in Anspruch nehmen muss.

Bei den normalerweise üblichen 8-Tage/7-Nächte-Touren dagegen geht es auf dem Landweg nach Tibet und mit dem Flugzeug zurück. Bei dieser Art Pauschalreise übernachtet man in schlichten Gästehäusern und fährt in einem gecharterten Bus. Besucht werden üblicherweise Shigatse, Gyantse und Yamdrok Tso (Türkisfarbener See) und vielleicht auch das Everest North Base Camp. Bei längeren, abenteuerlicheren (und teureren) Touren unternimmt man vielleicht eine Wanderung am heiligen

Berg Kailash. Nicht vergessen: Es ist vom ersten bis zum letzten Moment verboten, sich von der Gruppe zu entfernen.

Die **Hochsaison** für Tibet ist von April bis September. Zwischen Mitte Dezember und Anfang März finden in der Regel keine Touren statt, weil dann auf den Pässen mit Schneefall zu rechnen ist und diese dann für den Verkehr oft gesperrt werden.

Visa für Tibet

Die chinesische Botschaft stellt für Tibet nur **Gruppen-Visa** aus, die bei einem Reiseveranstalter beantragt werden müssen. Wichtig: Die Vorschriften können sich jederzeit ändern!

Botschaften und Konsulate

Vertretungen Nepals im Ausland

Deutschland

Guerickestraße 27, 10587 Berlin

☎ 030 343 599-20, -21, -22

🌐 <https://de.nepalembassy.gov.np/>

🕒 Mo–Fr 9.30–13 Uhr

Honorargeneralkonsulate und Honorarkonsulate

Residenzstraße 25, 80333 München

☎ 089 4410 9259

🌐 www.nepalkonsulat-muenchen.de

🕒 Di 10–12, Do 14–16 Uhr

Robert-Bosch-Straße 32, 63303 Dreieich

☎ 06103 731 5332

✉ generalkonsulat.nepal@daw-ev.de

🕒 Di und Do 10–12 Uhr

Sedanstraße 35, 50668 Köln

☎ 0221 233 8381

🌐 www.konsulatnepal.de

🕒 Di und Do 10–12 Uhr

Börsenstraße 3, 70174 Stuttgart

☎ 0711 181 2683

✉ hgknepal@t-online.de

🕒 Di 12–14, Do 10–12 Uhr

Österreich

Schwindgasse 5/1/6, 1040 Wien

☎ 01 235 0275-01

✉ consular@nepalmission.at

🌐 <https://at.nepalembassy.gov.np/>

🕒 Mo–Fr 10–13 Uhr

Schweiz

Rue de la Servette 81, 1202 Genf

☎ 022 733 26-00, -21

✉ mission.nepal@bluewin.ch

Ausländische Vertretungen in Nepal auf S. 194.

Drogen

Drogen sind in Nepal illegal, aber Besucher müssen in Thamel oder an anderen Touristenzielen darauf gefasst sein, dass sich immer wieder Dealer an sie heranmachen, um ihnen **Hasch** oder Härteres anzudienen. Es wäre unglaublich blöd, illegale Drogen durch den Zoll schmuggeln zu wollen. Innerhalb des Landes riskiert man bei Besitz selbst kleinster Mengen Drogen ein Bußgeld oder Schlimmeres. Die Drogendealer sind zwar oft zwielichtige Gestalten, in der Regel aber keine Polizeispitzel. Trotzdem wäre es reichlich dumm, sich mit ihnen abzugeben.

Elektrizität

Die **Stromspannung** beträgt 220 V/50 Hz – wenn es Strom gibt: Stromausfälle sind an der Tagesordnung. Um die Stromressourcen besser zu verteilen, gibt es oft planmäßige Stromabschaltungen. Die meisten Hotels haben eine Liste, aus der ersichtlich ist, wann der Strom jeweils abgeschaltet wird. Die besseren Hotels und Restaurants verfügen über eigene **Generatoren** für den Notfall. Da diese sehr laut sein können, sollte man nach einem Zimmer fragen, das sich nicht in der Nähe des Generators befindet. Die Gästehäuser haben Steckdosen, in die fast alle Stecker passen, am geläufigsten sind allerdings die europäischen Standardstecker mit zwei Stiften.

Essen und Trinken

Pizza, Pommes, Rösti, Steaks oder gar Apfelstrudel: In Nepal – vor allem in Kathmandu – scheint man sich ganz auf den Geschmack der Touristen eingestellt zu haben. Außerhalb der Touristenzentren beklagen sich die Reisenden oft über wenig Abwechslung, obwohl man mit etwas Experimentierfreude eine gute Auswahl an Gerichten hat.

Eine Fülle von Geschmacksrichtungen bietet das Nationalgericht **daal bhaat**, das aus Reis, Linsen, Currygemüse und Pickles besteht; manchmal allerdings hat man Pech und bekommt einen faden Einheitsbrei aufgetischt. Die im Kathmandutal heimischen **Newar** haben ihre eigenen typischen Gerichte mit scharf gewürztem Fleisch und Gemüse. Im **Terai** zählen zahlreiche indische Curry-Varianten, Brot, Snacks und Süßigkeiten zu den Spezialitäten, während die Kost der **Bergbewohner** im Wesentlichen aus Nudelsuppen, Kartoffeln und geröstetem Gerstenmehl besteht. Allgegenwärtig sind auch *Chow-chow*-Nudeln, der würzige Suppensnack aus der Fertigpackung.

Vegetarier werden sich in Nepal wohlfühlen, da Fleisch als Luxus angesehen wird. Auch auf Touristen ausgerichtete Speisekarten bieten immer ein paar fleischlose Gerichte.

Wo essen?

Die geschäftstüchtigen Wirte der **Touristenlokale** in Kathmandu, Pokhara und ein paar weiteren gut besuchten Orten haben ein Gespür für die Bedürfnisse der Reisenden und versuchen, westliche Gerichte mit den einfachsten Zutaten nachzukochen. Einige haben sich auf eine bestimmte Richtung und Nationalität spezialisiert, doch die meisten bieten die üblichen Standardgerichte. Außerhalb der Touristenzentren ist die Auswahl begrenzter, wenngleich die Städte im Terai immer mit ein oder zwei (für nepalesische Verhältnisse) schicken Restaurants aufwarten, die im Allgemeinen einen Mix aus nepalesischer, indischer und chinesischer Küche servieren.

Bhojanalaya (verwirrenderweise auch oft *hotel* und im Terai *dhabas* genannt) sind einfache, auf einheimische Kundschaft ausgerichtete Lokale, die eine begrenzte Auswahl an Gerichten bieten, meistens nur *daal bhaat*. Es gibt keine Speisekarte, das Essen ist in einer Vitrine ausgestellt oder die Küche ist zum Speiseraum hin offen, so dass man nur auf das Gewünschte deuten muss. Ein Löffel ist meist auf Nachfrage erhältlich, ansonsten sollte man versuchen, wie die Nepalesen mit der rechten Hand zu essen – weitere Regeln, die man beim Essen beachten sollte, stehen auf S. 71, „Verhaltenstipps“. Was in diesen Lokalen aufgetischt wird, ist vielleicht kein bisschen raffiniert, kann aber ganz köstlich schmecken. In den kleineren und größeren Städten machen die meist hinter Vorhängen verborgenen Lokale einen eher finsternen, ja geradezu verschwörerischen Eindruck. An den Schnellstraßen sind sie deutlich sichtbar und stark frequentiert und werben mit Sitzplätzen im Freien um Kundschaft.

In den **Teehäusern** (*chhyapasa*) werden tatsächlich nur Tee und kleine Snacks verkauft, die einfachen **Wirtshäuser** (*bhatti*) im Kathmandutal und im westlichen Bergland servieren dagegen vor allem alkoholische Getränke und fleischlastige Snacks, aber auch nepalesische Speisen. Die *chhyapasa* und *bhattiare* entlang der Trekkingrouten sind bescheidene Familienbetriebe. Die **Süßwarenläden** (*mithai-pasa* oder *misthan bhandar*) füllen mit ihrem Angebot die Lücke zwischen dem traditionellen Essen am späten Vormittag und dem Essen am frühen Abend. Außer Süßigkeiten und Tee verkauft man dort auch köstliche südindische und nepalesische Snacks.

Essenspreise

Die **Preisangaben** für die Restaurants und Lokale in diesem Buch beziehen sich auf ein **Hauptgericht**.

\$	bis Rs250
\$\$	bis Rs500
\$\$\$	bis Rs1000
\$\$\$\$	über Rs1000

Bei den **Straßenverkäufern** gibt es Obst, Nüsse, gegrillte Maiskolben und zahlreiche frittierte Spezialitäten. Unterwegs kann man an jeder Bushaltestelle etwas zu essen bekommen – entweder klettern die Händler in den Bus oder sie reichen die Ware durch das Fenster.

Nepalesische Küche

Das beliebteste Essen in Nepal ist *daal bhaat tarkaari*, ein schlichtes Gericht aus Linsen, Reis und Gemüse, normalerweise kurz **daal bhaat** (Kasten S. 37) genannt. Die meisten Nepalesen beginnen den Tag mit einer Tasse Tee und sonst nicht viel; am **Vormittag** (oft gegen 9 oder 10 Uhr; in Nepal steht man früh auf) und wieder am **Abend** gibt es *daal bhaat*, überbrückt nur mit einem Snack wie Kartoffeln, *makkai* (Popcorn) oder Nudeln. In Kathmandu verschieben sich die *daal-bhaat*-Zeiten immer weiter gegen Mittag, aber außerhalb der Stadt müssen Besucher, die erst gegen 12 Uhr zum *khaanaa* eintrudeln, damit rechnen, dass der Topf schon leer ist oder es Stunden dauert, bis wieder etwas Neues gekocht ist.

Normalerweise kann man zu einem Teller *daal bhaat* kleine Beilagenteller mit **Fleisch** (*maasu*) bestellen – Huhn, Ziegenfleisch oder auch Fisch –, das in Gewürzen mariniert und in Öl oder *ghee* (geklärte Butter) gebraten wird. In den indisch geprägten Städten des Terai wird oft *roti* (Fladenbrot) statt Reis dazu gereicht. *Sukuti* (gewürztes, in Öl gebratenes Trockenfleisch) ist überall beliebt. Im Terai wird oft Reis oder *chiura* (geschlagener, getrockneter Reis) mit *sekuwa* (scharf gewürzten Fleischspießchen) oder *taareko maachhaa* (gebratenem Fisch) serviert. Wer von einer Bauernfamilie zum Essen eingeladen wird, bekommt vielleicht **dhedo** (einen Teig aus geröstetem Mais und Hirse oder Weizenmehl) anstatt Reis angeboten. Manche meinen, nicht *daal bhaat*, sondern *dhedo* mit *gundruk* (grünes, eingelegtes Blattgemüse) sei das eigentliche nepalesische Nationalgericht, obwohl es erst neuerdings allmählich auf den Speisekarten der Thakali-Restaurants auftaucht.

Nepalesische **Nachspeisen** sind *khir* (Reispudding), *sikarni* (dicker, sahniger Joghurt mit

Zimt, Rosinen und Nüssen) und verschiedene Arten von indischen Süßigkeiten.

Newarische Küche

Wie viele andere Aspekte der newarischen Kultur (S. 95) gilt auch die **newarische Küche** als zu exotisch und ungewohnt für Uneingeweihte. Die Zubereitungsart ihrer köstlichen Speisen ist äußerst kompliziert und die Zusammensetzung der Zutaten sehr vielschichtig.

Die meisten newarischen Spezialitäten sind ziemlich scharf gewürzt und werden aus den vier Grundzutaten **Büffelfleisch**, Reis, Hülsenfrüchte und Gemüse (vor allem Rettich) zubereitet. Die Newar verwenden alle Teile des Büffels, hier *buff* genannt: *Momocha* („Momos“, mit Fleisch gefüllte, gedämpfte Klöße) – die sich von den tibetischen *momos* durch ihre säckchenähnliche Form unterscheiden –, *choyila* (gebratene Büffelfleischwürfel mit Gewürzen und Gemüse), *palula* (gewürztes Büffelfleisch mit Ingwersoße) und *kachila* (Pastete aus rohem Büffelhackfleisch mit Ingwer und Senföl) kommen unserem Geschmack noch am nächsten; andere Gerichte werden mit Zunge, Magen, Lunge, Blut und Knochenmark hergestellt.

Wegender einschränkenden Kastenbestimmungen essen Hindu-Newar häufig nur daheim gekochten Reis. In newarischen Restaurants wird Reis daher in Form von **baji** (auf Nepali *chiura*) serviert – platt gedrückter, getrockneter Reis, der ein bisschen wie geröstete Haferflocken aussieht. Außerdem gibt es **chataamari**, eine Art Pizza aus Reismehl, die üblicherweise mit Büffelhack belegt ist.

Hülsenfrüchte und Bohnen sind die Zutaten zahlreicher anderer Gerichte wie *woh* (gebratene Pastetchen aus Linsenmehl, auch *baara* genannt), *kwati* (eine Suppe aus Bohnensprossen), *musyapalu* (geröstete Sojabohnen und Ingwer) und *bhuti* (gekochte Sojabohnen mit Kräutern und Gewürzen).

Je nach Jahreszeit gibt es unterschiedliche **Gemüsemischungen** wie *pancha kol* (Curry aus fünf Gemüsesorten) und *alu achhaar* (gekochte Kartoffeln in würziger Soße). Vegetariertipp: *alutama*, eine pikante Suppe mit Bambussprossen.

Daal Bhaat

Für viele Nepalesen ist **Daal bhaat** oder *daal bhaat tarkaari* (*daal* heißt „Linsen“, *bhaat* „Reis“ und *tarkaari* „Gemüse“) das einzige Gericht, das sie essen, zwei Mal am Tag, ihr ganzes Leben lang – und wenn sie einmal etwas anderes zu sich nehmen, fühlen sie sich, als hätten sie nicht richtig gegessen. So ist das Wort *bhaat* in vielen Regionen des nepalesischen Berglandes ein Synonym für Essen an sich geworden, und *khaanaa* (Essen) ist wiederum ein Synonym für Reis.

Die Qualität des *daal bhaat*, das in den Restaurants serviert wird, reicht von ausgezeichnet bis miserabel – eigentlich isst man dieses Gericht zu Hause. Wer lange auf Trekkingtouren oder abseits der Touristenpfade unterwegs ist, bekommt es häufig angeboten und ist seiner schnell überdrüssig. Am besten hält man sich an Lokale namens „**Thakali**“ – die Nepalesen finden, dass dieses Bergvolk aus der Annapurna-Region besonders gutes *daal bhaat* zubereitet, und das stimmt meistens auch.

Ein gutes **achhaar** (eine Art Pickles aus Tomaten, Rettich oder sonstigem Gemüse) kann ein einfaches *daal bhaat* deutlich aufwerten. Es gibt zahllose Unterschiede: zum einen im Geschmack und in der Qualität des Reises, zum anderen in der Grundidee eines guten *daal* (von der butterartigen, klebrigen Masse des *raharko daal* bis zum König der Winterlinsen namens *maasko daal*, das grün in den Eisentopf geworfen wird und sich dann langsam schwarz verfärbt).

Daal bhaat wird oft auf einem Metallteller, der in verschiedene Felder eingeteilt ist (ähnlich dem indischen *thali*), serviert. Das *daal* und die Gewürze werden zum Reis hinzugefügt, die Mischung wird mit der rechten Hand in mundgerechte Bällchen geknetet und dann mit dem Daumen in den Mund geschoben. Der Preis beinhaltet unendliches Nachfüllen, außer in den meisten typischen Touristenlokalen.

sen und Kartoffeln. Rettich taucht als Zutat in den verschiedensten *achhaar*-Gerichten auf.

- *gulab jamun*, weiße, schwammähnliche Bällchen in supersüßem Sirup;
- *ras malai*, Käsequarkbällchen in aromatisierter Sahne.

Indische Küche

Indisches Essen ist in Nepal weit verbreitet. Am häufigsten sind Gerichte aus **Nordindien** zu finden: sämige, gehaltvolle **Currys**, **Tandoori-Gerichte** und Brote (*rotis*, *chapatis*, *naans*, *parathas* und *puris*).

Im Terai begegnet man auch der **südindischen Küche**, die überwiegend vegetarisch ist. Das Hauptgericht ist hier *masala dosa*, ein Pfannkuchen aus Reismehl, gefüllt mit Kartoffeln in Currysoße und mit *sambar* (einer scharfen Tamarindensoße) und Kokos-Chutney serviert.

Zur unglaublichen Fülle an **Süßspeisen** gehören unter anderem:

- *laddu*, gelb-orange gesprenkelte Grießbällchen;
- *jalebi*, frittierte Brezeln aus geschlagener Melasse;

Tibetische Küche

Genau genommen bezieht sich der Ausdruck „tibetisch“ natürlich auf das Land Tibet, aber zahlreiche Ethnien im Hochland ernähren sich auf eine Art und Weise, die der tibetischen sehr ähnlich ist.

Momo, das wohl bekannteste und auch beliebteste tibetische Gericht, gibt es überall in der Hochland- und Gebirgsregion Nepals. Die halbmondförmigen Teigtaschen, die Ähnlichkeit mit Dim Sum haben, werden mit Fleisch, Gemüse und Ingwer gefüllt, gedämpft und mit einem scharfen Tomaten-*achhaar* und Brühe serviert. Gebratene *momo* werden *kothe* genannt. Aus den gleichen Zutaten bestehen auch shyaphag-le, Pasteten nach tibetischer Art. Ansonsten ist die tibetische Küche vor allem wegen ihrer



Auf dem Land dienen Lehmöfen zum Kochen.

herzhaften Suppen, *thukpa* oder *thenthuk*, bekannt, die mit Nudeln, Fleisch und Gemüse zubereitet werden.

Als Schlemmermahl für eine ganze Gruppe empfiehlt sich das üppige *gyakok* (Huhn, Schweinefleisch, Garnelen, Fisch, Tofu, Eier und Gemüse), das nach dem Kupferkessel benannt ist, in dem es serviert wird. In den Trekking-Lodges findet man oft Pitta-ähnliches tibetisches oder „Gurung“-Brot.

Einfache Bauern essen jedoch nur selten eines der genannten Gerichte. Im Hochland werden **Kartoffeln** gegessen. Sherpa-Kartoffeln – meist als Pellkartoffeln zubereitet und mit etwas Salz und Chilipaste verzehrt – sind zu Recht für ihre nussige Süße berühmt. **Tsampa** (geröstetes Gerstenmehl) ist ein weiteres Grundnahrungsmittel und wird oft, vor allem für Wanderer, mit Milch oder Tee zu einer Art Paste vermischt.

Weitere internationale Küchen

Die Touristenrestaurants in Kathmandu und Pokhara bieten beinahe jede Küche, die unter der Sonne vertreten ist. Dieses **internationale Essen** ist zweifellos schmackhaft und vielleicht das beste „westliche“ Essen von Südasien, aber die riesige Auswahl hat den unglücklichen Nebeneffekt, dass viele Besucher in ihre Heimat zurückkehren, ohne einen wirklichen Einblick in die nepalesische Küche gewonnen zu haben.

Viele Restaurants versuchen, von allem etwas auf der Karte zu haben, aber einige sind exklusiver geworden und spezialisieren sich auf eine bestimmte Küche, allen voran die chinesische, französische, italienische, japanische, koreanische, mexikanische und thailändische. Außerhalb von Kathmandu und Pokhara ist die internationale Küche allerdings meist eine unerfreuliche Erfahrung, die man sich am besten erspart.

Streetfood und andere Snacks

An Straßenständen gibt es *pakauda* (brotartige Teighülle mit frittiertem Gemüse) und **Bohnen-Curry** mit *puri* oder *roti*. Weit verbreitet ist auch *dahi chiura*, eine Mischung aus Joghurt und Reisflocken. Wer es eilig hat, kann sich eine Hand voll *samosa* (frittierte, mit Gemüsecurry gefüllte Teigtaschen), *baara* (frittierte Linsenpastetchen) oder andere, auf einem Blatt servierte Leckereien mitnehmen.

In den Bergdörfern um Kathmandu weisen riesige Dampftöpfe an den Restauranteingängen auf *momo* hin. Ansonsten kann man immer noch **Nudeln** (*chow chow*) essen.

Importierte **Schokolade** gibt es nur in den Touristenzentren; wachstartige indische Ersatzschokolade findet man in den meisten Städten. Sie hat den Vorteil, in der Sommerhitze nicht zu schmelzen. **Kekse** und billige, gekochte **Süßspeisen** (auf Nepali verwirrenderweise *chocolat* genannt) werden überall verkauft.

Käse aus Kuh-, Büffel- und Yak-Milch (eigentlich muss es Nak-Milch heißen – die männli-

chen Tiere heißen Yak, die weiblichen Nak) gibt es in verschiedenen Varianten. Er wird in den Touristenzentren an den Trekkingrouten verkauft. Vorsicht vor *churpi*, getrocknetem Käse aus Buttermilch – daran kann man sich die Zähne ausbeißen.

Obst

Das Angebot an Früchten hängt natürlich von der Saison ab, aber in der Regel bekommt man eine große Auswahl an importiertem Obst aus Indien. Die herrlichen **Mandarin-Orangen**, die im Spätherbst und Winter reifen, werden von der Terai-Ebene bis in Höhen um 1200 m angebaut, wo sie am süßesten sind. Im Herbst und Winter gibt es **Papayas** im Terai und dem niedrigen Bergland, **Birnen** und **Äpfel** und **Zuckerrohr**. **Mangos** werden im Terai ab Mai reif und sind fast den ganzen Sommer über erhältlich, ebenso wie **Litschis**, **Wassermelonen**, **Ananas** und **Guaven**. **Bananen** werden in niedrigen Lagen das ganze Jahr über geerntet und überall verkauft.

Getränke

Wasser (*paani*) wird in nepalesischen Restaurants immer zum Essen serviert, doch da die Qualität schwer feststellbar ist, sollte man lieber darauf verzichten. In Flaschen abgefülltes Wasser ist im Großen und Ganzen sicher, allerdings sollte man vor dem Trinken stets den Verschluss kontrollieren. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte sein Wasser selbst reinigen (S. 51). Das ist nicht nur billiger, sondern hilft auch bei der Vermeidung von Plastikmüll, der in Nepal nicht recycelt wird.

Softdrinks (*chiso*) werden überall verkauft. Zitronenlimonade aus Sodawasser und einem Schuss Limonensaft ist eine gute Alternative ohne Zucker.

Tee (*chiya*) wird traditionell aus Wasser und Milch (*dudh*) mit Teepulver aufgekocht und dann mit viel Zucker (*chini*), etwas Ingwer, Kardamom oder Pfeffer serviert. In den Touristenlokalen hat man die Wahl zwischen schwarzem Tee oder Tee mit Milch, beides gewöhnlich aus Teebeuteln. Wenn man traditionell zubereiteten Tee

möchte, muss man nepalesischen oder *masaala*-Tee bestellen. Man kann auch nach Zitronentee oder „heißer Zitrone“ fragen. Tibeter trinken ihren Tee mit Salz und Yakbutter, was ziemlich gewöhnungsbedürftig ist.

Im Land (oft biologisch) angebaute **Kaffee** und schicke Espressomaschinen sind in Nepal immer häufiger anzutreffen, doch die nicht touristischen Restaurants servieren immer noch Instantkaffee mit viel Milch.

An den Straßenständen werden je nach Saison frisch gepresste **Fruchtsäfte** und **Lassis** angeboten, aber da selbst in den besseren Restaurants Zucker und Leitungswasser hinzugefügt werden, ist die Gefahr von Keimen recht groß. In vielen Läden werden Fruchtsäfte verkauft, und in Trekkinggebieten bekommt man hagebutten- oder kirschsafthähnlichen Sanddornsaft, der reich an Vitamin C ist.

Alkohol

Bier (*bijar*) passt gut zu nepalesischen und indischen Gerichten. Es ist allerdings nicht billig: Eine Flasche Bier kann mehr als eine ganze Mahlzeit kosten. Zu den einheimischen Biersorten gehören Everest (gilt unter Einheimischen als süß und daher feminin) und Gorkha (stärker und daher mehr maskulin). Die erhältlichen „ausländischen“ Sorten, wie San Miguel, Carlsberg und Tuborg, werden alle in Nepal gebraut. Die meisten werden in 650-ml-Flaschen verkauft, allerdings gibt es auch zunehmend 330-ml-Dosen.

Eine (vielleicht) erstaunlich große Auswahl an **Spirituosen** wird in Nepal abgefüllt, vom klassischen dunklen Khukuri-Rum bis zu zahllosen Whisky- und Wodkafuselsorten. Die meisten schmecken nicht so toll, sind aber als Mixgetränk genießbar. „Mustang coffee“ z. B., Khukuri mit Instantkaffee, ist hier ein klassischer Drink. Regionale Spezialitäten sind die Aprikosen- und Apfelschnäpse aus Marpha, nördlich von Pokhara. Importierte Spirituosen und **Wein** gibt es zu überhöhten Preisen; viele Touristenlokale und -bars bieten offenen Wein an und mixen **Cocktails**.

Selbst gebranntes *jaar* oder Bier, oft aus Reis oder Hirse, wird meist mit dem tibetischen Wort *chhang* bezeichnet. Die destillierte Version **Raksi** ist im Hochland allgegenwärtig und

Tabak und Paan

Die Nepalesen lieben ihre **Zigaretten** (*churot*). Die billigen Marken wie Yak und Khukuri sind herb und für den westlichen Geschmack meist zu stark. Aber vielerorts sind auch Marlboros zu haben oder heimische Luxusmarken, von denen Surya dem westlichen Vorbild am nächsten kommt. Manchmal kann man alte Männer sehen, die nach dem Abendessen eine Wasserpfeife (*hookah*) rauchen oder eine Chilam (Tonpfeife) herumgehen lassen.

Viele Nepalesen machen aus der Vorbereitung ihres **Kautabaks** (*surti*) eine regelrechte Zeremonie: Sie klatschen und rollen ihn in der Handfläche, bevor sie ein Stück hinter die Unterlippe schieben. *Surti* ist in kleine Päckchen abgepackt, die draußen vor den meisten Gemischtwarenläden hängen. Mindestens ebenso beliebt, vor allem nahe der indischen Grenze, ist **paan**, das verdauungsfördernde, milde Aufputzmittel. Der *Paan*-Verkäufer nimmt ein Betelblatt und rollt verschiedene Zutaten darin ein, am häufigsten *jhada* (Tabak) oder *mitha* (süße Mischung). *Paan wallahs* verkaufen auch in Folie abgepacktes *paan parag*, eine eher einfache Fertigmischung.

hat eine berauschende Ähnlichkeit mit Tequila oder Grappa. Sie ist in mehreren *pani* oder Bränden zu haben: Am stärksten ist *ek pani*, der erste Brand.

Seltener findet man das vielleicht angenehmste alkoholische Getränk Nepals, die tibetische, selbst gebraute Mischung namens **tongba**. Zutaten sind ein Krug fermentierter Hirse, ein Strohalm und heißes Wasser. Man gießt das Wasser zur Hirse, lässt das Gebräu einen Moment stehen und saugt mit dem Strohalm die leicht alkoholische Flüssigkeit ein, bis nur noch die Hirse übrig ist.

Feste und Feiertage

Ein Fest in Nepal mitzuerleben gehört zu den Höhepunkten einer Reise, und angesichts der Vielzahl von Festen stehen die Chancen ziemlich gut, dass in die eigene Reisezeit ein Festtermin fällt. Meist handelt es sich um religiöse und weniger feierliche als fröhliche Ereignisse, bei denen Zuschauer aber immer willkommen sind. Es gibt hinduistische, buddhistische und animistische Feste, aber auch Verschmelzungen aller drei.

Hindu-Feste stellen oft riesige Pilgerreisen und Volksfeste (*mela*) dar. Manchmal handelt es sich auch um eher kontemplative Vorgänge wie gemeinsame rituelle Bäder an heiligen Flussmündungen (*tribeni*) oder um besondere

Akte der Verehrung (*puja*) in Tempeln. Oft gehören Tieropfer und anschließende Familienfeste mit Priestern und Musikern dazu. Paraden und Prozessionen (*jaatra*) werden besonders im Kathmandutal gern veranstaltet.

Buddhistische Feste – im Rahmen derer manchmal Tänze in kunstvollen Kostümen dargeboten werden – sind nicht weniger spektakulär als die Hindu-Feste: Meist umwandeln die rotbraun gekleideten Mönche und die Laienpilger zusammen die Stupas, die alljährlich eigens zu diesem Anlass frisch getüncht werden, und werfen sich als Zeichen der Verehrung zu Boden.

Viele **Animisten** Nepals leben zwar nach dem hinduistischen Kalender, aber im Bergland finden das ganze Jahr über Riten der Naturverehrung statt. **Schamanische Riten** werden üblicherweise zu Hause, auf Nachfrage einer bestimmten Familie, durchgeführt. Die Schamanen haben aber auch ihren eigenen Festkalender und treffen sich an besonders heiligen Orten. Man muss jedoch weit und mit offenen Sinnen umherreisen, um einen Schamanen in Aktion zu erleben.

Hochzeiten in Nepal werden genauso fröhlich gefeiert wie religiöse Feste. Auch hier legen Astrologen einen Glück verheißenden Tag fest, der meist in die Monate Magh, Phaagun, und Baisaakh fällt. Das Hochzeitsfest wird häufig durch eine gemietete Blaskapelle (*band baajaa*) angekündigt und dauert bis spät in die Nacht. Die Braut trägt meist Rot und wird als verheiratete Frau ihren Haarscheitel stets mit rotem *sindur* färben.

Bei **Leichenprozessionen** sind Neugierige fehl am Platz. Einige Stunden nach dem Tod wird der Leichnam von weiß gekleideten Freunden und Angehörigen zur Verbrennungsstätte getragen – bei den Hindus gilt Weiß als die Farbe der Trauer. Der älteste Sohn rasiert seinen Kopf und trägt nach dem Tod eines Elternteils ein Jahr lang Weiß. Bei den Völkern im Bergland gibt es besondere schamanische Riten, die die Seele des Verstorbenen ins Land der Toten geleiten sollen.

Festkalender

Genaue Kenntnis über Ort und Zeit der Feste erleben nicht nur den Aufenthalt in Nepal, sondern bewahren einen auch vor unangenehmen Überraschungen wie verschlossenen Büros und ausgebuchten Bussen. Leider ändern sich die Termine religiöser Feste von Jahr zu Jahr, da sie sich meist nach dem **Mondkalender** richten, und eine Festlegung über zwölf Monate hinaus stellt eine höchst komplizierte Angelegenheit dar, die den Astrologen vorbehalten ist. Jede Mondphase ist in helle (abnehmende) und dunkle (zunehmende) Hälften aufgeteilt, die wiederum in 14 Montage untergliedert sind. Jeder dieser Tage hat einen Namen – *purnima* ist Vollmond, *astami* der achte Tag, *aunshi* Neumond etc. Diese Mondfeste werden immer an einem bestimmten Tag entweder in der hellen oder dunklen Hälfte eines nepalesischen Monats begangen.

Einige der im Folgenden aufgeführten Feste werden nahezu überall begangen, daneben werden auch einige regionale Ereignisse genannt, die man bei der Reiseplanung berücksichtigen könnte. Die Daten anstehender Feste entnimmt man am besten einem der nepalesischen Kalender im **Internet** (z. B. www.visitnepal.com).

Magh (Jan–Feb)

Magh (oder **Makar**) **Sankranti**: Der Tag, an dem die Sonne am weitesten von der Erde entfernt ist. Dieser erste Tag im Magh (14. oder 15. Januar) wird zu rituellen Bädern an heiligen Flussmündungen genutzt, vor allem am Devghat und Sankhu, und leitet eine einmonatige Periode ein, während der Familien täglich im *Swasthani* (eine Sammlung von Hindu-Mythen) lesen. Viele

Frauen beginnen zu fasten, in Nachahmung von Parvatis Fasten für Shiva, wie es in einer der Swasthani-Geschichten beschrieben wird.

Das nepalesische Jahr

Der nepalesische **Kalender** unterscheidet sich vor allem in drei Punkten von der westlichen Zeitrechnung (dem gregorianischen Kalender): Er ist dieser um 57 Jahre (genauer: 56 Jahre und neun Monate) voraus, seine Monate beginnen und enden mit etwa zwei Wochen Verschiebung gegenüber ihren internationalen Entsprechungen, und das neue Jahr beginnt offiziell mit dem Monat Baisaakh, also Mitte April. Dieser „**Bikram Sambat**“-Kalender wurde von dem legendären indischen Herrscher Vikramaditya eingeführt. Indien hat sich längst auf den internationalen Kalender umgestellt, aber Nepal, das der Kolonialisierung widerstand, hält an der althergebrachten Tradition fest. Natürlich gibt es Stimmen, die nach Veränderungen rufen: Einige wollen zum „Nepal Sambat“ der newarischen „Urbbevölkerung“ des Kathmandutals zurückkehren, andere würden den Kalender lieber modernisieren.

Die Entscheidungen der Astrologen, die die Daten der Feste bestimmen, sind notorisch unberechenbar, da sie sich nach den Mondphasen richten (s. links). Nachstehend eine Liste mit den Namen der **nepalesischen Monate**; oft sieht man auch andere Schreibweisen, die teils auf dem klassischen Sanskrit basieren.

Baisaakh (April–Mai)

Jeth (Mai–Juni)

Asaar (Juni–Juli)

Saaun (Juli–Aug)

Bhadau (Aug–Sep)

Asoj (Sep–Okt)

Khartik (Okt–Nov)

Mangsir (Nov–Dez)

Poush (Dez–Jan)

Magh (Jan–Feb)

Phaagun (Feb–März)

Basanta Panchami: Ein Frühlingsfest am fünften Tag nach Neumond, das fast überall im hinduistisch geprägten Bergland gefeiert wird. Der Tag wird auch Sarasvati Puja, nach der Göttin der Gelehrsamkeit, und Shri Panchami, nach dem buddhistischen Heiligen Manjushri, genannt. Die Schulhöfe sind an diesem Tag mit Bändern geschmückt, und die Schüler lassen ihre Bücher und Stifte segnen; Jungen aus den oberen Kasten unterziehen sich manchmal einem speziellen Initiationsritual.

Phaagun (Feb–März)

Losar: Das tibetische Neujahrsfest findet bei Vollmond im Magh oder Phaagun statt und wird von drei Tagen Trinken, Tanzen und Feiern eingeleitet. Den Tag selbst feiert man besonders ausgelassen in Bodnath, wo Morgenrituale im lauten Tröten von Blasinstrumenten und im Werfen von *tsampa* (geröstetes Gerstenmehl) gipfeln. Losar ist der Höhepunkt des Festkalenders in den buddhistischen Bergregionen sowie in tibetischen Siedlungen nahe Kathmandu und Pokhara und ein Tag, den die Familien zusammen verbringen.

Shiva Raatri: „Shivas Nacht“ wird bei Neumond mit Freudenfeuern und Nachtwachen in den hinduistischen Regionen gefeiert. Am spektakulärsten sind die Feierlichkeiten in Pashupatinath (S. 207), wo sich Zehntausende von Pilgern und Sadhus aus dem gesamten Subkontinent zu Nepals berühmtester *mela* versammeln. Überall im Pashupatinath-Komplex können inbrünstige Gebete und eigenartige Yoga-Demonstrationen beobachtet werden. Kinder sammeln Geld für Feuerholz, indem sie mit quer über die Straßen gespannten Schnüren die Passanten anhalten. In Nepal werden die letzten kalten Wintertage, die nach diesem Fest meist noch kommen, damit erklärt, dass Shiva die indischen Sadhus zur Heimkehr bewegen möchte.

Holi: Das Fest ist die nepalesische Variante des lustigen Frühlings-Wasserfestes, das in vielen asiatischen Ländern gefeiert wird, und gedenkt eines Mythos, in welchem der noch junge Gott Krishna die Dämonin Holika überlistete. Es dauert etwa eine Woche, in der alle Passanten – aber ganz besonders Touristen – als Zielscheibe für Wasserballons und farbiges Puder

dienen. An **Phaagun Purnima**, dem Vollmondtag im Monat Phaagun, gipfelt das Fest in allgemeiner Ausgelassenheit.

Chait (März–April)

Chait Dasain: Wie bei seinem Namensvetter im Herbst werden auch beim „kleinen Dasain“ am achten Tag nach Neumond eine Menge Tiere geopfert. Die blutrünstigste Aktion findet bei den Tempeln der Göttinnen – beispielsweise bei Gorkha – sowie im Kot Courtyard nahe Kathmandus Durbar Square statt, wo sich die höchsten Offiziere der Armee einfinden, um dem Köpfen zahlreicher Büffel und Ziegen beizuwohnen. Nichts für schwache Nerven.

Ram Nawami: Der Geburtstag von Rama fällt auf den neunten Tag nach Vollmond und wird in allen Tempeln begangen, die Vishnu in seiner Inkarnation als Held des *Ramayana* (eines der großen hinduistischen Epen) gewidmet sind. Die bei Weitem umfangreichsten und farbenprächtigsten Festlichkeiten finden in Janakpur statt, wo Tausende von Pilgern zum Rama-Tempel strömen.

Seto Machhendranath Jaatra: Kathmandus Antwort auf das Machhendranath Rath Jaatra von Patan (S. 170). Vier Tage lang, beginnend an Chait Dasain, wird ein schwerer Holzwagen mit der weißen Maske des Gottes Machhendranath durch die engen Altstadtgassen gezogen.

Baisaakh (April–Mai)

Nawa Barsa: Nepalesischer Neujahrstag, der erste Tag im Baisaakh (13. oder 14. April), der mit Umzügen gefeiert wird. Die fünftägige Feier in Bhaktapur, auch **Bisket** oder Biska genannt, ist das farbenprächtigste Fest von allen; es stellt eine Kombination aus religiösen Prozessionen und einem ausgelassenen Tautziehen dar. Ähnlich wilde Szenen spielen sich in den nahen Siedlungen Thimi und Bode ab.

Machhendranath Rath Jaatra: Nepals spektakulärstes Fest: Tausende Menschen sind versammelt, um zuzusehen, wie das Kultbild von Machhendranath, dem Regengott des Kathmandutals, in einem schwankenden, 18 m hohen Wagen durch die Straßen von Patan gezogen wird. Das Kultbild wird nur an von Astrologen vorausberechneten günstigen Tagen bewegt und ist mindestens vier Wochen unterwegs (Kasten S. 170).

Musik und Tanz

Die Traditionen der **Volksmusik** (*git lok*) variieren zwischen den unzähligen Volksgruppen des Landes, aber kaum jemand bestreitet, dass die sanfte, melodische und rhythmisch komplexe Musik aus den Bergen den wahren Klang Nepals repräsentiert. **Jhyaure**, die *maadal*-Musik aus dem westlichen Bergland, hat sich zur beliebtesten Stilrichtung entwickelt. **Selo**, die Musik der Tamang, wurde auch von vielen anderen Gemeinschaften übernommen. Dagegen weist die Musik der **Jyapu** (Newar-Bauern) einen lebhaften Rhythmus auf, wobei der Gesang von einer nasalen Qualität ist.

Junge Männer und Frauen der Bergvölker singen auch improvisierte, kokette Duette, die man **dohori** nennt und die zum „Soundtrack“ des modernen Nepal geworden sind. Man hört sie im Radio, als Klingelton von Handys und im Bus, ebenso wie in den *rodi ghar* (Restaurants, in denen man sich zu dieser Musik versammelt). Das sich wiederholende Hin-und-Her-Muster mit klagenden Flöten und Einheitschören, die jede Strophe untermalen, ist leicht wiederzuerkennen.

Obwohl die Volksmusik per definitionem ein nichtprofessioneller Zeitvertreib ist, gibt es zwei traditionelle Kasten **professioneller Musiker**: fahrende Musikanten (*gaaine* oder *gandarba*), die auf der *sarangi* (einer viersaitigen Fidel) spielen, und die *damai*, Mitglieder der Schneiderkaste, die seit Generationen als Hochzeitsmusikanten auftreten.

Der nepalesische **Tanz** ist eine weder besonders sportliche noch raffinierte Volkskunst. Er stellt Alltagshandlungen dar wie bestimmte Arbeiten oder auch Liebeswerben. Jede Region und Volksgruppe hat ihre eigenen Traditionen, und auf der Reise hat man wahrscheinlich Gelegenheit, an dem ein oder anderen Dorftänzen, wenn nicht gar einem ausgewachsenen Festspektakel, teilzunehmen. Ausschau halten sollte man auch nach dem Stocktanz der im Flachland lebenden Tharu, der regelmäßig in Lodges um den Chitwan-Nationalpark aufgeführt wird.

Die **Kulturshows** in Kathmandu und Pokhara sind zwar nicht sehr authentisch, geben aber eine Ahnung von nepalesischen Volks- und Ritualtänzen. Die meisten Tanztruppen zeigen Standardtänze wie den Tanz des *jhankri* (eines Schamanen, der Krankheiten austreibt und nach wie vor von vielen Nepalesen im Bergland aufgesucht wird), den Tanz der Sherpa, den Tanz der im Bergland lebenden Tamang, vielleicht einen priesterlichen Tanz, begleitet von einem klassischen *raga* (Musikstück), und mindestens einen Tanz der Newar aus dem Kathmandual.

Buddha Jayanti: Der Jahrestag von Buddhas Geburt, Erleuchtung und Tod wird bei Vollmond in allen buddhistischen Tempeln gefeiert, insbesondere in Swayambhu, wo der Stupa mit Tausenden von Lichtern geschmückt ist und Priester, die als die fünf Aspekte Buddhas verkleidet sind, rituelle Tänze abhalten. Prozessionen gibt es auch beim Boudha-Stupa und in Patan; die Feierlichkeiten in Buddhas Geburtsort Lumbini fallen dagegen recht spärlich aus.

Saaun (Juli–Aug)

Janai Purnima: Der jährliche Tausch der heiligen Schnur (*janai*), die Hindu-Männer höherer Kasten tragen, wird an den heiligen Badeplätzen im Land bei Vollmond im Saaun vorgenommen. Auch Männer und Frauen der anderen Kasten können ein gelb-orangeses „Schutzband“

(*raksha bandhan*) ums Handgelenk bekommen, das bis Tihaar getragen und danach an den Schwanz einer Kuh gebunden werden sollte. Am Gosainkund, einem heiligen See in den Bergen nördlich von Kathmandu, und in Pashupatinath ist der Andrang zu dieser Veranstaltung riesengroß, vor allem jedoch in Patans Kumbeshvar-Tempel, wo die Priester Schnüre befestigen und *tikas* anbringen, und *jhankri* (Bergschamanen) heilige Tänze aufführen.

Gaai Jaatra: Der Newar-Tradition zufolge öffnet Yamraj, der Gott des Todes, bei Vollmond die Tore der Unterwelt und ermöglicht es verstorbenen Seelen, heimzukehren. Gaai Jaatra fällt auf den Tag nach Vollmond und ehrt Kühe (*gaai*), die die verstorbenen Seelen anscheinend zu Yamrajs Aufenthaltsort führen sollen. Aus diesem Anlass veranstaltete Prozessionen in Kathmandu,

Bhaktapur und anderen newarischen Städten sind zugleich feierlich und unterhaltsam: Familien nutzen die Gelegenheit, um die im Jahr zuvor Verstorbenen zu ehren, und kleine Jungen tragen fantasievolle Kuhkostüme oder verkleiden sich als Sadhus. In Bhaktapur, wo das Fest unter dem Namen Gunhi Punhi bekannt ist und einen Tag früher beginnt (zusammen mit Janai Purnima), paradien Männer in lustigen Kostümen durch die Stadt. Satirische Straßendarbietungen sind heutzutage seltener als früher, aber Zeitungen und Magazine veröffentlichen zu Gaai Jaatra bissige Sonderseiten.

Nag Panchami: Am fünften Tag nach Neumond besänftigen die Bewohner des Kathmandutals die *naga* (Schlangengeister), die traditionell die Monsunniederschläge und die Erdbeben unter ihrer Kontrolle haben. Hierzu kleben sie mit Kuhdung Schlangenbilder über ihre Türen und bringen diesen Milch, Reis und andere *naga*-Nahrung dar. Brunnen werden nur an diesem Tag gereinigt, weil die *naga* dann unterwegs sind, um ihren angestammten Göttern zu huldigen.

Ghanta Karna: Am 14. Tag nach Vollmond feiern die Bewohner des Kathmandutals den Sieg der Götter über den Dämonen Ghanta Karna, indem

sie Statuen errichten und diese dann entweder verbrennen oder wieder herunterreißen.

Bhadau (Aug–Sep)

Krishna Astami (auch **Krishna Jayanti** oder **Krishna Janmastahmi** genannt): Am siebenten Tag nach Vollmond strömen Tausende von Gläubigen zu Krishna-Tempeln wie dem Krishna Mandir in Patan, um den Geburtstag dieses Gottes zu feiern. In der Nacht davor werden Nachtwachen abgehalten.

Tij: Das dreitägige „Frauenfest“ beginnt am dritten Tag nach Neumond. Gruppen von in Rot gekleideten Frauen tanzen singend durch die Straßen – und die Familie muss ausnahmsweise einmal für sich selbst sorgen. Am Abend zuvor gehen die Frauen aus und schlagen sich bis Mitternacht die Bäuche voll, um dann 24 Stunden zu fasten. Am zweiten Tag begeben sie sich zum Pashupatinath-Tempel außerhalb von Kathmandu und huldigen Shiva, und am letzten Tag beenden sie ihre Fastenzeit und nehmen ein rituelles Bad, das sie von ihren Sünden reinwaschen soll.

Indra Jaatra: Eine ausgelassene Woche mit Wagenprozessionen und Maskentänzen in Kathmandu bei Vollmond im Bhadau. Am letzten Tag,

Dasain, Nepals aufwendigstes Fest, bildet den Höhepunkt im bunten Festreigen des Landes.



© SHUTTERSTOCK.COM / SALAJUAN

der auch als Kumari Jaatra bekannt ist, fließt Bier aus dem Mund eines Kultbilds am Durbar Square (Kasten S. 140).

Yartung: Ein turbulentes Volksfest in Muktinath, im Trekkinggebiet des Annapurna, um den Vollmondtag herum, mit Pferderennen, Tanzen, Trinken und Spielen.

Ashoj (Sep–Okt)

Dasain (oder **Dashera**): Dieses ursprünglich hinduistische Fest, Nepals längstes und aufwendigstes, wird von fast allen nepalesischen Religionen und ethnischen Gruppen begeistert gefeiert. Es zieht sich über 15 Tage hin, von Neumond bis zum Vollmond im Asoj, wobei es am siebenten, neunten und zehnten Tag am lebendigsten zugeht. An Dasain kommen die Familien zusammen und bringen Tieropfer.

Ein separates Fest, **Panchali Bhairab Jaatra**, zu dem ausgelassene spätabendliche Prozessionen zwischen dem Bhairab-Schrein und dem Kumari Ghar in Kathmandu gehören, fällt mit dem vierten und fünften Tag von Dasain zusammen

Khartik (Okt–Nov)

Tihaar (nahe der indischen Grenze **Diwali** genannt): Das fünftägige „Lichterfest“ beginnt zwei Tage vor Neumond und steht in Verbindung mit Yamraj, dem Gott des Todes, und Lakshmi, der Göttin des Reichtums und des Glücks. Besonders malerisch wird es zur **Lakshmi Puja** am Abend des dritten Tages, wenn Familien in ganz Nepal mit Öllampen, Kerzen oder elektrischem Licht ihre Häuser umkreisen, damit Lakshmi zu ihnen findet und sie für das Jahr mit Wohlstand und Glück segnen kann. Bei den Newar ist der vierte Tag als **Mha Puja** bekannt und bietet Gelegenheit für private Rituale; zugleich ist es der newarische Neujahrstag, der durch Fahnen, Glückwünsche und Motorrad-Paraden in den drei größten Städten im Kathmandutal gekennzeichnet ist.

Chhath: Das Fest zu Ehren von Surya, dem Sonnengott, fällt auf den dritten Tag von Tihaar und ist eines der Hauptfeste der Maithili-sprachigen Bevölkerung des östlichen Terai. In Janakpur wird es besonders hingebungsvoll gefeiert, indem sich Frauen an Teichen und Flüssen versammeln, um mit Gebeten, Opfergaben und rituellen Bädern die ersten Sonnenstrahlen zu begrüßen.

Mani Rimdu: Dieser Tanz farbenprächtigt maskierter Sherpa findet in den Klöstern von Tengboche und Chiwong in der Everest-Region bei Vollmond im neunten tibetischen Monat (meist Okt/Nov) statt. Dargestellt wird der Sieg des Buddhismus über die alte Bon-Religion im 8. Jh. in Tibet. Ein ähnliches Ereignis wird im Mai oder Juni in Thami gefeiert.

Mangsir (Nov–Dez)

Rama-Sita Biwaha Panchami: Bis zu 100 000 Pilger kommen für fünf Tage nach Janakpur zu diesem Ereignis, das an Neumond im Mangsir beginnt. Höhepunkt ist die Darstellung der Hochzeit von Rama und Sita, der göttlichen, unglücklichen Liebenden des *Ramayana*, eines der großen Hindu-Epen. Janakpurs Status als heilige Stadt beruht darauf, dass hier die ursprüngliche Hochzeit gefeiert wurde.

Frauen

In den meisten Landesteilen erregen weibliche Reisende eher wegen ihrer ausländischen Herkunft als ihres Geschlechts wegen Interesse. Ein paar spezielle Tipps sind trotzdem angebracht.

Für Besucherinnen sind die meisten nepalesischen Regionen relativ unproblematisch: Die Atmosphäre ist eher tolerant und neugierig als bedrohlich oder gefährlich. Die nepalesische Gesellschaft ist insgesamt eher gesittet und beinahe prüde. Männer verhalten sich ausländischen Frauen gegenüber meistens respektvoll. **Sexuelle Belästigungen** halten sich in Grenzen: Anstarren und anzügliche Zurufe kommen schon mal vor, seltener ein Angrapschversuch in einer Menschenmenge. Doch ist es nicht so schlimm wie in Indien oder in anderen Ländern der Welt, und die Zudringlichkeiten gehen meist über Worte nicht hinaus. Die größte Gefahr sind einige wenige aufdringliche Trekkingführer (S. 409).

Wer hingegen freizügige **Kleidung** trägt, riskiert Zudringlichkeiten. Das bedeutet aber nicht, dass sich Europäerinnen wie die nepalesischen Frauen kleiden müssen, obwohl es hilfreich sein kann, Beine, Dekolleté (und Schultern) zu bedecken und auf hautenge Kleidung zu verzichten.

Eine Frau, die **allein reist oder wandert**, wird weniger belästigt als vielmehr bedauert werden. Allein (*eklai*) etwas zu unternehmen ist für Nepalesen ein äußerst untypisches Verhalten. Einheimische (beiderlei Geschlechts) werden einen fragen, ob man keinen Ehemann hat – meist aus echter Besorgnis und nicht als Annäherungsversuch. Wer sich mit anderen Frauen zusammentut, ist vor solchen Fragen ebenso sicher wie in männlicher Begleitung. Wenn eine Frau in einem **öffentlichen Bus** keinen Sitzplatz findet, kann sie sich bis zum vorderen Teil des Buses vorarbeiten, wo Frauen und Kindern bevorzugt Plätze eingeräumt werden.

In den Städten des **Tera**i und in den **Grenzgebieten** ist die Situation leider eine völlig andere. Wie in Nordindien kursieren hier falsche Vorstellungen über Ausländerinnen aus westlichen Ländern, die Männer mitunter auf die Idee bringen, Besucherinnen hinterrücks zu begreifen oder sich gar zu entblößen. Wer in Begleitung eines Mannes reist, ist meist vor solchen Übergriffen geschützt. Frauen sollten sich nicht scheuen, bei einem unerwünschten Annäherungsversuch eine lautstarke Szene zu machen – so wie es auch eine nepalesische Frau tun würde.

Nicht wenige Touristinnen haben sich schon in Trekking- oder Raftingführer verliebt, und in Kathmandu gibt es immer mehr Frauen, die einen **nepalesischen Mann** geheiratet und sich niedergelassen haben. Dennoch: Für manchen Nepalesen ist das Ziel einer solchen Beziehung, eine Europäerin zu erobern, eine exotische Romanze zu erleben und vielleicht sogar ein Flugticket ins Ausland zu ergattern. Zu bedenken ist auch, dass viele nepalesische Männer die Dienste von Prostituierten in Anspruch nehmen und HIV/Aids ein wachsendes, aber weitgehend totgeschwiegenes Problem ist.

Begegnungen mit nepalesischen Frauen

Ein frustrierender Aspekt von Nepalreisen ist die Tatsache, dass es so schwierig ist, mit **nepalesischen Frauen** in Kontakt zu kommen. Die

Tourismusbranche wird immer noch von Männern dominiert. Frauen werden auf die Rolle des Heimchens am Herd beschränkt, haben weniger Bildungsmöglichkeiten als Männer und sprechen daher viel seltener Englisch. Wer das Glück hat, in ein nepalesisches Heim zum Essen eingeladen zu werden, wird wahrscheinlich erleben, dass die Frauen des Hauses während des Essens in der Küche bleiben. Viele Frauen aus der Oberschicht, die teilweise sogar mit Ausländern zusammenarbeiten, sind hoch gebildet und weniger eingeeignet, doch Reisende begegnen ihnen nur selten.

Bei den **Bergvölkern** ist die Beziehung zwischen den Geschlechtern völlig anders. Die Teehäuser an den Trekkingrouten werden oft in Eigenregie von Frauen geführt, deren Männer als Führer oder Träger arbeiten. Diese stolzen, tatkräftigen *didis* gehören zu den wunderbarsten Frauen, die man sich vorstellen kann. Inzwischen gibt es auch ein paar weibliche Trekkingführer (S. 73, 413).

Geld

Währung

Die Währungseinheit ist die nepalesische **Rupie** (*rupiya*), die in 100 Paisa unterteilt ist (die man aber nie zu Gesicht bekommt). In Nepal gibt es fast ausschließlich **Scheine** zu Rs1, 2, 5 10, 20, 25, 50, 100, 250, 500 und 1000.

Im gehobenen Sektor der Tourismusbranche werden die Preise üblicherweise in **US-Dollar** ausgezeichnet. Nicht selten wird dann erwartet, dass man die Rechnung auch in dieser Währung begleicht. Zwar werden Rupien selten abge-

Wechselkurse

Rs100 = 0,69 € 1 € = Rs144

Rs100 = 0,66 sFr 1 sFr = Rs151

Rs100 = 0,75 US\$ 1 US\$ = Rs132

Tagesaktuelle Wechselkurse findet man im Internet unter  www.oanda.de.

schlagen, aber wer in schicken Hotels absteigen, Flüge buchen oder eine Raftingtour unternehmen möchte, sollte besser immer ein paar Dollar in der Tasche haben. Man tut gut daran, eine Auswahl von Banknoten zur Verfügung zu haben und im Besitz relativ neuer Scheine zu sein.

Euros werden ebenfalls akzeptiert und zum Wechselkurs der Bank oder dem in der Zeitung abgedruckten aktuellen Tageskurs gewechselt. Die indische Rupie, die fast überall angenommen wird, ist unter dem Namen IC (für Indian Currency) bekannt.

Wer in Nepal umherreist, ist ständig auf der Suche nach **Kleingeld**. Außerhalb der Touristenzentren werden große Banknoten ungern gewechselt. Dabei bluffen sowohl Käufer als Verkäufer gern und schützen einen Mangel an Kleingeld vor, um es für den absoluten Notfall aufzusparen. Es empfiehlt sich, immer mehrere kleine Scheine dabeizuhaben.

Kredit- und Bankkarten

Die Akzeptanz von **Kreditkarten** ist auf Luxushotels, einige Reisebüros, Geschäfte und Gästehäuser der Mittelklasse (die dafür eine Bearbeitungsgebühr erheben) beschränkt.

Geldautomaten gibt es in Kathmandu in Hülle und Fülle, und auch die meisten anderen im Buch vorgestellten Städte haben mindestens einen. Fast alle akzeptieren ausländische Kredit- und Bankkarten (Cirrus- und American-Express-Karten wurden zur Zeit der Recherche allerdings nicht akzeptiert) und kommunizieren auch auf Englisch. Sicherheitshalber sollte man sich im Vorfeld bei seiner kartenausgebenden Bank über mögliche Beschränkungen erkundigen. Viele Geldautomaten sind rund um die Uhr zugänglich. Ärgerlich ist, dass die meisten nur die Abhebung von maximal Rs10 000–15 000 erlauben. Eine Ausnahme bilden die Automaten der Nabil Bank, die, außer in touristischen Gegenden wie Thamel, Abhebungen bis Rs35 000 zulassen.

Aufgrund des zunehmenden Geldkartenbetrugs haben einige deutsche Banken bei Girokarten allerdings **Abhebelimits** für die Nutzung im Ausland eingeführt. Manche Institute senkten das Limit sogar auf Null. Auch die

Im Verlustfall

Bei Verlust oder Diebstahl der Kredit- oder Giro-Karte muss man diese sofort sperren lassen. Für **deutsche Karten** gilt einheitlich folgende Sperrnummer ☎ 0049 116 116.

Für **Österreich** gelten folgende Nummern:

Maestro-Karte: ☎ 0043 1 204 8800,

Visa und MasterCard: ☎ 0043 1 71701 4500 und 0043 1 7111 1770.

Für die **Schweiz** gelten folgende Nummern:

Maestro-Karte: ☎ 0041 44 271 2230,

Maestro-Karte/MasterCard/Visa UBS:

☎ 0041 848 888 601,

Maestro-Karte/MasterCard/Visa Credit Suisse:

☎ 0041 800 800 488,

MasterCard/Visa für alle anderen Banken:

☎ 0041 58 958 8383.

V-Pay-Karten sind in Nepal nicht einsetzbar. Man sollte sich unbedingt vor der Reise bei seiner Bank nach dem Limit erkundigen und es gegebenenfalls heraufsetzen lassen. Eine gute Idee ist auch, die Bank über die Nepalreise zu informieren. Es kommt immer wieder vor, dass Karten wegen „ungewöhnlicher Transaktionen“ gesperrt werden.

Bei manchen Banken sind Bargeldabhebungen mit Kreditkarte möglich. Inhaber einer American-Express-Karte können in vielen Filialen der Himalayan Bank Geld abheben. Eine gute Alternative zu Kreditkarten sind Prepaid-Karten, die z. B. von deutschen Sparkassen angeboten werden. In den Filialen von Travelex bekommt man die Cash Passport-Karte,  www.cashpassport.com, die ebenfalls aufgeladen werden und an allen Automaten, die die Master Card akzeptieren, verwendet werden kann.

Banken und Wechselstuben

Bankgeschäfte lassen sich in Nepal, im Vergleich zu anderen südasiatischen Ländern, angenehm stressfrei abwickeln. Zahlreiche **Banken** sind um Kunden bemüht. Daneben gibt es

eine Unzahl von offiziell registrierten **Wechselstuben**. Die Banken bieten etwas bessere Wechselkurse als die Wechselstuben, die aber oft von der Lage oder den Öffnungszeiten um einiges praktischer sind.

Wechselstuben sind an allen touristischen Zielen zu finden, während Banken sich über das ganze Land verteilen. Die **Schalterstunden** zum Geldwechseln sind sehr unterschiedlich: Am Flughafen von Kathmandu hat mindestens eine Wechselstube bei Flugbetrieb geöffnet, die Filiale der Nepal Bank im Zentrum von Kathmandu (New Road) hat täglich geöffnet, und einige Privatbanken bieten verlängerte Öffnungszeiten. Kleinere Zweigstellen tauschen Geld nur von Mo–Fr 9–15 Uhr; viele machen freitags sogar noch früher zu. Besondere Öffnungszeiten sind an entsprechender Stelle im Buch angegeben. Die Wechselstuben haben großzügige Öffnungszeiten – in der Regel tgl. von 9–20 Uhr.

Die Umtauschquittungen sollte man aufbewahren, falls man vor der Abreise Geld **zurücktauschen** möchte, denn mit nepalesischen Rupien ist anderswo nichts anzufangen. Manche Banken, darunter die am Tribhuvan Airport und an den offiziellen Grenzübergängen, tauschen Rupien zurück – allerdings oft nur in US-Dollar. Bei der Einreise nach Indien können nepalesische Rupien problemlos in indische Rupien umgetauscht werden.

Gepäck

Als Grundregel gilt: So wenig Gepäck wie möglich mitnehmen! Vieles kann man in Kathmandu kaufen oder ausleihen. Außerdem braucht man mit Sicherheit noch reichlich Platz für Souvenirs. Mehr zur empfohlenen **Ausrüstung** für Touren in den Abschnitten „Trekking“ (S. 419), „Raf-ting“ (S. 479) und „Mountainbiking“ (S. 466).

Die meisten Hotels und Gasthäuser bieten einen **Wäscheservice**. In Thamel und anderen Touristengebieten gibt es zahlreiche Wäschereien, wo man die Wäsche noch am selben Tag wieder abholen kann. Wer **selbst waschen** möchte, kann in jeder Stadt kleine Packungen Waschmittel oder billige Waschseife kaufen.

Gesundheit

Hygiene gehört nicht zu Nepals Stärken. Sanitäre Einrichtungen sind dürrig, und besonders im Frühjahr und während des Monsuns ist jede Menge Ungeziefer unterwegs. Aber wer gut vorbereitet ist und Vorsichtsmaßnahmen trifft, wird höchstens über eine Erkältung oder Durchfall zu klagen haben.

In diesem Kapitel geht es um Gesundheitsfragen der westlich orientierten Medizin. Natürlich kann man auch **ayurvedische** und **tibetische** Heilpraktiken ausprobieren (S. 75). Eine Beratung zu möglichen Beschwerden und Erkrankungen bieten auch die Zentren für Reise-medicin (Kasten S. 49).

Vor der Reise

Für Nepal ist keine Corona-Impfung (oder der Nachweis eines negativen Tests) mehr vorgeschrieben. Empfehlenswert sind ein Impfschutz gegen Hepatitis A, Typhus, Meningokokken und ggf. Auffrischungsimpfungen gegen Tetanus (Wundstarrkrampf), Polio, Mumps und Masern. Malaria-Prophylaxe und Injektionen gegen Tollwut und Japanische Enzephalitis sind je nach Reisezeit und -ziel in Betracht zu ziehen. Man kann sich die Prophylaxen und Impfungen auch in Kathmandu geben lassen, aber es ist ratsam, das schon vor der Reise daheim zu erledigen.

Wer gesundheitliche Probleme oder Bedenken hat, sollte auf keinen Fall losfahren, ohne vorher beim **Arzt** gewesen zu sein. Medikamente werden in jeder Apotheke verkauft, aber rezeptpflichtige Arzneimittel bringt man besser von daheim mit. Auch ein vorheriger Check-up beim Zahnarzt kann nicht verkehrt sein.

Wer **Trekking-Touren** plant, sollte sich einer möglichen Höhenkrankheit und anderer Risiken bewusst sein (S. 417)

Empfohlene Impfungen

Die meisten Traveller lassen sich gegen die folgenden Krankheiten impfen, die zwar unangenehm, im Allgemeinen aber nicht tödlich sind. Wie und wogegen man sich schützt, ist letztlich

Reisemedizin im Internet

Wer sich vor dem Besuch beim Reisemediziner schon mal über die Gesundheitsrisiken in Nepal kundig machen möchte, findet auf den folgenden Websites Informationen:

- **Robert-Koch-Institut**,  www.rki.de
- **Centrum für Reisemedizin**,  www.crm.de
- **CIWEC Clinic**,  <http://ciwec-clinic.com>
Die Klinik in Kathmandu und in Pokhara ist eine verlässliche Quelle für medizinische Informationen bei Reisen nach Nepal. Die Website enthält ausgezeichnete Artikel zu Gesundheitsfragen.
- **Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin**,  www.dtg.org
Bietet auch eine Liste mit den wichtigsten tropenmedizinischen Instituten.
- **International Association for Medical Assistance to Travellers**,  www.iamat.org
Hat eine Liste von englischsprachigen Ärzten in Nepal und Infos über Krankheiten und Impfungen.
- **Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut Hamburg**,  www.gesundes-reisen.de
- **Fit for Travel**,  www.fit-for-travel.de
- **International Society for Travel Medicine**,  www.istm.org
- **Travel Health Online**,  www.tripprep.com
Hat eine übersichtliche Aufstellung der vorgeschriebenen Impfungen für die meisten Länder.

eine Frage der persönlichen Risikobereitschaft. Ob ausreichender Impfschutz besteht, sollte man 6–8 Wochen vor der Reise bei einem Arztgespräch klären.

Hepatitis A, eine Infektion oder Entzündung der Leber, die leichtes Fieber, Übelkeit/Erbrechen, Appetitverlust und Gelbsucht zur Folge hat, gehört zu den häufig auftretenden Krankheiten in Nepal. An dieser Krankheit, die durch verunreinigtes Essen und Wasser übertragen wird, stirbt man nicht, aber sie setzt der Reise ein abruptes Ende, und man hat monatelang damit zu tun. Am besten schützt man sich durch entsprechende Hygienemaßnahmen.

Typhus und **Paratyphus** kommen in Nepal häufig vor und werden durch verunreinigtes Essen und Wasser übertragen. Diese beiden sehr ähnlichen Krankheiten gehen mit konstant hohem Fieber, Kopf- und schmerzen und Durchfall einher, sind aber mit Antibiotika behandelbar und enden selten tödlich. Paratyphus tritt meist im Rahmen von Epidemien auf und ist weniger gefährlich.

Impfungen gegen **Mumps** und **Masern** werden jedem empfohlen, der als Kind nicht dagegen geimpft wurde und diese Krankheiten auch nicht durchgemacht hat.

Grippe kommt in Nepal ebenso häufig vor wie in anderen Regionen der Welt. Eine vorbeugende

Impfung ist überlegenswert, um nicht womöglich mehrere Tage krank im Bett zu verbringen.

Optionale Impfungen

Die folgenden Krankheiten sind selten, können aber zum Tod führen. Auch hier empfiehlt es sich, zu Hause einen Arzt zum Thema Impfschutz zu konsultieren.

Die bakterielle **Meningitis** wird über die Luft übertragen. Sie greift die Hirnhaut an und kann tödlich enden. In Nepal treten gelegentlich regional begrenzte Meningitis-Fälle auf, doch die Ansteckungsgefahr ist relativ gering. Die Impfung ist sehr effektiv und hat kaum Nebenwirkungen.

Tollwut ist ein Problem in Nepal und am besten vermeidbar, wenn man einen weiten Bogen um Hunde und Affen macht. Verhindert werden kann der Ausbruch einer Tollwutinfektion durch die Verabreichung von fünf Injektionen über einen Zeitraum von einem Monat (in Kathmandu erhältlich); sie sind 100-prozentig wirksam, wenn rechtzeitig begonnen wird. Eine **vorbeugende Impfung** erfordert drei Injektionen innerhalb von vier Wochen und bietet drei Jahre lang einen gewissen Schutz. Wer gebissen wird, braucht trotzdem noch zwei Auffrischungsspritzen. Eine solche Vorbeugung lohnt sich vermutlich nur für längere Aufenthalte und bei Kindern.

Die **Japanische Enzephalitis** kann tödlich enden. Sie ist allerdings weitgehend auf die Urwaldgebiete im Terai während des Monsuns beschränkt. Wer sich zwischen April und Oktober längere Zeit in Kathmandu und im Terai aufhalten will, sollte eine Impfung ernsthaft in Erwägung ziehen. Am gefährlichsten sind ländliche Gebiete, in denen Schweine gehalten werden.

Hepatitis B ist eine ernstere Variante von Hepatitis A und wird vor allem durch Intimkontakte oder Blut übertragen. Wer plant, im medizinischen Umfeld zu arbeiten, sollte sich vorher impfen lassen. Langzeitreisende lassen sich manchmal vorsorglich impfen, um bei einem Unfall, der eine Bluttransfusion nötig macht, geschützt zu sein.

Wegen der **Cholera** muss man sich keine Sorgen machen, da das Risiko einer Ansteckung in Nepal minimal ist.

Malaria-Prophylaxe

Die meisten Nepal-Besucher müssen keine Vorkehrungen gegen Malaria treffen. Zwar wurde die Krankheit hier nicht ausgerottet, sie tritt aber oberhalb von 1000 m kaum auf und nur selten außerhalb der Monsunzeit. Wer sich also nur eine begrenzte Zeit in Nepal aufhält, dürfte kaum Probleme damit bekommen. Dennoch ist es sinnvoll, die üblichen Maßnahmen gegen Insektenstiche zu treffen – besonders während der Regenzeit.

Eine chemische **Prophylaxe** (die regelmäßige Einnahme von Tabletten) kann in Betracht gezogen werden, wenn man zwischen Juni und September das **Terai** besucht, zu dem die beiden Nationalparks Chitwan und Bardia gehören. Auch wer sich länger in Nepal aufhält oder Indien bereist, tut gut daran, sich von Experten beraten zu lassen. Rafter sollten beachten, dass Flusstäler teilweise unter 1000 m Höhe liegen.

Gesundheitstipps für die Reise

Die mangelnde Hygiene in Nepal wird häufig überbetont – man sollte sich nicht allzu sehr darüber aufregen, sonst kann man nichts mehr

genießen und verdirbt sich den Spaß an der nepalesischen Gastfreundschaft.

Beim **Essen** sind es meist die schicken Touristenrestaurants und „westlichen“ Gerichte, die Probleme verursachen: In Kathmandu werden mehr Menschen krank als anderswo im Land. Besondere Vorsicht ist geboten bei Aufgewärmtem und Essen, das vor Fliegen ungeschützt aufbewahrt wird. Nepalesisches Essen ist in der Regel in Ordnung und kann vorbehaltlos gegessen werden, solange man zusehen kann, wie es gekocht oder gebraten wird; Fleisch allerdings kann riskant sein. Rohes, ungeschältes Obst und Gemüse ist in einheimischen Lokalen immer mit Vorsicht zu genießen. In den Touristenrestaurants – sofern sie nicht gerade zur allerbilligsten Kategorie gehören – sind Salate, Fruchtsäfte und Lassi heutzutage meist unbedenklich.

Die Luftverschmutzung in Kathmandu verursacht bei vielen Menschen schon ein paar Tage nach der Ankunft **Atemwegserkrankungen**. Asthmatiker und generell Menschen mit Atemwegsproblemen sind besonders betroffen. Am besten hält man die Belastung so gering wie möglich, indem man die großen Straßen meidet und eine Atemschutzmaske trägt, wenn man sich längere Zeit im Kathmandutal aufhält. Das eigene Immunsystem unterstützt man durch warme, trockene Kleidung und genügend Schlaf. Und schließlich sollte man so schnell wie möglich das Kathmandutal verlassen und in Gegenden mit guter, frischer Luft reisen.

Solange man in Nepal unterwegs ist, sollte man besonders sorgfältig auf die **persönliche Hygiene** achten. Das heißt, oft die Hände waschen, etwaige Verletzungen sauber halten und desinfizieren. Wer in billigen Gästehäusern übernachtet, sollte als Schutz gegen Flöhe und Läuse einen dünnen **Schlafsack** oder ein eigenes **Laken** mitbringen. Beim Barfußlaufen kann man sich Krätze und Hakenwürmer einhandeln, deshalb besser immer Schuhe tragen. Flipflops bieten in Badezimmern meist ausreichenden Schutz.

Reisende in ländliche Gebiete des östlichen Terai sollten sich gegen die Bisse von **Sandfliegen** schützen, da diese viszerale Leishmaniose – auch Kala-Azar genannt – übertragen können. Die Krankheit verursacht Fieber und eine möglicherweise tödliche Vergrößerung der Milz.

Gegen **Sonnenbrand** und **Austrocknung** sind die üblichen Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. In der heißen Jahreszeit sind bei normal empfindlicher Haut Cremes mit mittlerem Lichtschutzfaktor, bei Trekkingtouren mit hohem Lichtschutzfaktor, angebracht.

Wasser

Unbehandeltes **Wasser** sollte **vermieden** werden, wann immer es geht – wobei man sich das Risiko nicht immer bewusst macht. In Nepal werden Teller und Gläser üblicherweise kurz vor Gebrauch noch einmal abgespült: Wer nasses Geschirr auf den Tisch bekommt, sollte dieses unauffällig abtrocknen. Zum Zähneputzen nimmt man abgefülltes oder behandeltes Wasser, und in der Dusche sollte man den Schnabel halten. Thamel-Restaurants bereiten ihr **Eis** meist aus sauberem Wasser, aber man sollte trotzdem besser darauf verzichten. Mittlerweile bieten auch viele Guesthouses gefiltertes Wasser an, aber man kann nie garantieren, dass das Wasser zuvor abgekocht wurde oder die Filter sauber sind. **Tee** und **Getränke in Flaschen** sind hingegen relativ unbedenklich.

Mineralwasser kann fast überall in Nepal gekauft werden, um jedoch die Plastikberge etwas zu verringern (in Nepal werden Plastikflaschen nicht recycelt), kann man das Wasser auch selbst **reinigen**. Für wen Kochen und Filtern keine Alternativen sind, der kann Wasser relativ einfach mittels Tabletten reinigen. Jodtabletten sind wirkungsvoller als Chlortabletten (und es gibt Tabletten, die den Geschmack neutralisieren). Man sollte sich genau nach der Anleitung richten und die Tabletten vor allem lange genug einwirken lassen. Verdünnte Jodlösung (Lugolsche Lösung) wird als **Lugol's Solution** zusammen mit Plastikpipetten überall in Nepal von Apotheken verkauft; sie ist wesentlich billiger als von zu Hause mitgebrachte Tabletten und wirkt schneller. Daneben gibt es Hightech-Alternativen wie den mobilen Wasserentkeimer der Firma SteriPen, der das UV-Licht nutzt, aber nur mit Batterie funktioniert, oder alle Arten von Wasserfiltern, die die schädlichsten Bakterien filtern können. Sehr zu empfehlen sind die Produkte von LifeStraw (☐ www.lifestraw.com). Jod und Chlor können allerdings nicht den Darmparasiten

Cyclospora cayetanensis abtöten, der schlimme Durchfälle auslöst. Im Juni und August, den beiden Monaten, wo dieser Parasit am stärksten auftritt, sollte man auf jeden Fall nur abgekochtes oder in Flaschen abgefülltes Wasser trinken.

HIV/Aids

Das Virus wird in Nepal Schätzungen zufolge zu 90 % durch heterosexuelle Kontakte übertragen. Kondome bringt man am besten mit und besteht darauf, dass sie benutzt werden. Sie schützen nicht nur vor einer HIV-Infektion, sondern auch gegen Geschlechtskrankheiten und Hepatitis B.

Wer sich beim Friseur rasieren lässt, sollte darauf achten, dass ein sauberes Messer verwendet wird. Piercings, Akupunkturen und Tätowierungen sollte man nur dann vornehmen lassen, wenn die Instrumente wirklich steril sind. Wer eine Spritze bekommt, sollte sichergehen, dass eine neue, sterile Packung verwendet wird. Auch Bluttransfusionen sind in Nepal nicht ganz unproblematisch, da die Kontrolle der Blutkonserven mangelhaft ist.

Häufige Beschwerden

Die Wahrscheinlichkeit, dass man sich während der Nepalreise irgendwann einmal krank fühlt, ist durchaus gegeben. In den meisten Fällen werden es Beschwerden sein, für die ein Arzt nicht erforderlich ist, was aber tun, wenn dies an einem abgelegenen, ungünstigen Ort passiert? Die folgenden Hinweise sollen bei einer Selbstdiagnose unterstützen, sind aber keinesfalls als Ersatz für professionelle medizinische Hilfe zu verstehen. Ist es nicht möglich, eine Klinik (S. 196) aufzusuchen – was beim Trekking sehr wahrscheinlich ist –, könnte man versuchen, mit Eigenmedikation die Sache in den Griff zu bekommen. In den folgenden Abschnitten geben wir Infos zu Medikamenten und Dosierungen für die häufigsten Beschwerden. Es ist keine schlechte Idee, mit den hier genannten Medikamenten zu reisen (vor allem da gefälschte, schlecht gelagerte oder abgelaufene Medikamente in Nepal keine Seltenheit sind), es ist aber darauf zu achten, dass man über die korrekte Dosierung Bescheid weiß.