



# SRI LANKA

Die Welt auf  
eigenen Wegen  
entdecken

Mit  
**BUDGET-  
TIPPS**

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



# Indischer Ozean

## Bay of Bengal

### JAFFNA-HALBINSEL

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

**7** **ANURADHAPURA**  
Geschichte atmen zwischen  
alten Tempelruinen **S. 333**

**8** **SIGIRIYA** Betörende  
Schönheiten und atem-  
beraubende Ausblicke **S. 369**

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

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

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

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

**13** **ARUGAM BAY**  
Die schöne Enklave  
der Surfer **S. 508**

**1** **BERUWELA UND  
BENTOTA**  
Endlose Palmenstrände mit  
Traumhotels **S. 212 und S. 218**

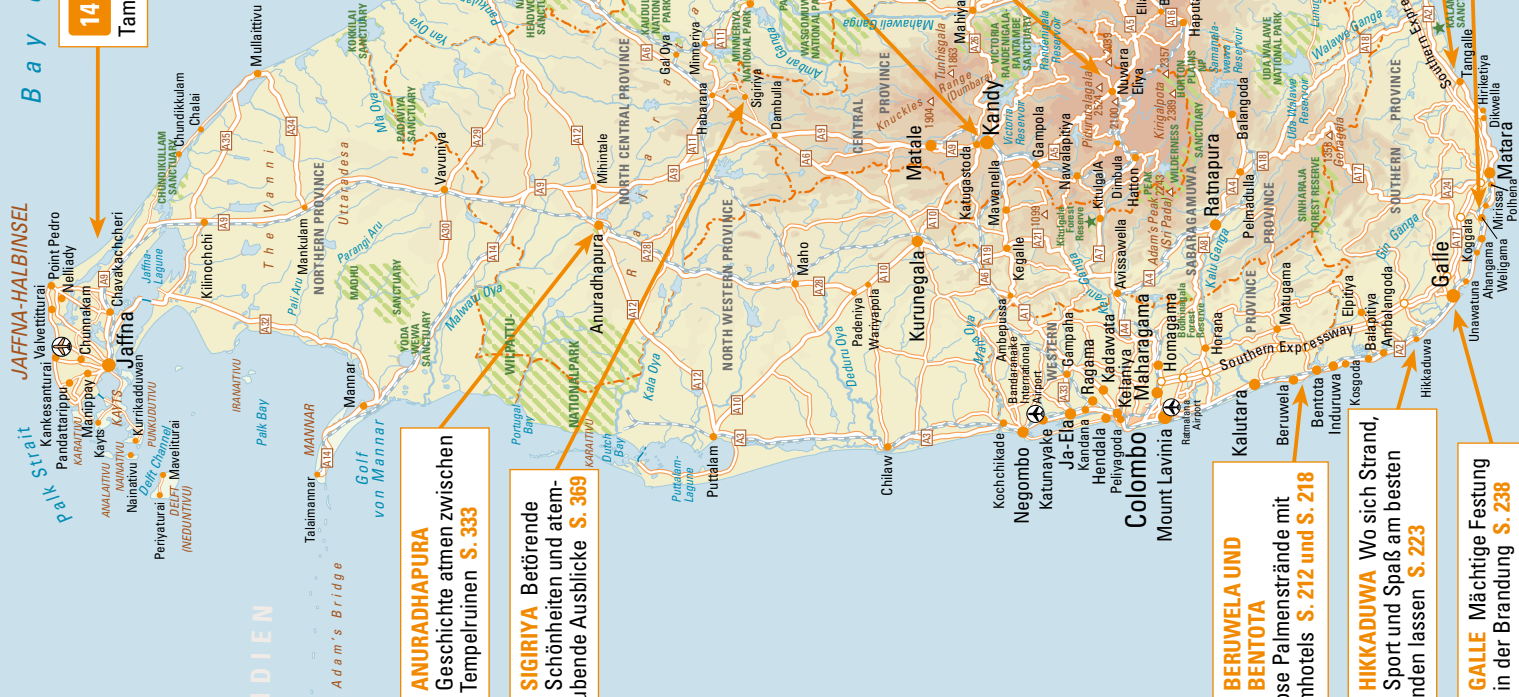
**6** **BUNDULA** Mindestens  
so viele Wildtiere wie  
einst im Garten Eden **S. 306**

**2** **HIKKADUWA** Wo sich Strand,  
Sport und Spaß am besten  
verbinden lassen **S. 223**

**5** **TANGALLE** Herrliche,  
einsame Strände – so  
weit das Auge reicht **S. 295**

**3** **GALLE** Mächtige Festung  
in der Brandung **S. 238**

**4** **WELIGAMA UND MIRISSA** Malerische Buchten  
zum Entspannen **S. 271 und S. 275**



**6., vollständig überarbeitete Auflage**

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Colombo

Die nördliche Westküste

Die südliche Westküste

Der tiefe Süden

Das kulturelle Dreieck

Kandy und Umgebung

Das Hochland

Die Ostküste

Der Norden

Anhang

Martin H. Petrich, Volker Klinkmüller  
unter Mitarbeit von Marco Lehmbeck

# SRI LANKA

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER





# Inhalt

<b>Routenplaner</b> .....	<b>6</b>
Highlights .....	6
Reiseziele und Routen .....	21
Klima und Reisezeit .....	31
Reisekosten .....	33

## **Travelinfos von A bis Z** .....

Anreise .....	35
Barrierefreies Reisen .....	36
Botschaften und Konsulate .....	37
Einkaufen .....	37
Essen und Trinken .....	40
Fair reisen .....	45
Feste und Feiertage .....	46
Frauen .....	49
Geld .....	50
Gepäck und Ausrüstung .....	52
Gesundheit .....	54
Informationen .....	56
Kinder .....	57
LGBTQ+ .....	59
Maße und Elektrizität .....	59
Medien .....	60
Meditation .....	60
Öffnungszeiten .....	62
Post .....	62
Reiseveranstalter .....	63
Sicherheit .....	64
Sport und Aktivitäten .....	65
<b>Sri Lanka mit dem Fahrrad</b> .....	<b>66</b>
<b>Ayurveda – altes Wissen, neues Leben</b> .....	<b>69</b>
Ayurveda-Resorts .....	71
Telefon und Internet .....	74
Transport .....	75
Übernachtung .....	80
Unterhaltung .....	82
Verhaltenstipps .....	83
Versicherungen .....	85
Visa .....	86

Zeit und Kalender .....	86
Zoll .....	86

## **Land und Leute** .....

Land und Geografie .....	89
Flora und Fauna .....	90
Umwelt und Naturschutz .....	94
Bevölkerung .....	98
Geschichte .....	102
Regierung und Politik .....	120
Wirtschaft .....	120
Religion .....	123
Kunst und Kultur .....	131

## **Colombo** .....

Fort .....	147
Die Pettah .....	155
<b>Spaziergang von Pettah nach Kotahena</b> .....	<b>156</b>
Kotahena .....	157
Galle Face Green .....	158
Slave Island .....	158
Cinnamon Gardens .....	160
Haus Nr. 11 .....	162
Sri Jayawardanepura Kotte .....	162
Kelaniya Raja Maha Vihara .....	163

## **Die nördliche Westküste** 180

Entlang der alten Negombo–Colombo Road .....	182
Negombo .....	183
Waikkal .....	192
Marawila .....	193
Chilaw .....	194
Puttalam .....	194
Kalpitiya .....	195
Wilpattu-Nationalpark .....	197



## Die südliche Westküste 200

Mount Lavinia .....	204
Wadduwa .....	210
Kalutara .....	211
Beruwela .....	212
Alutgama .....	217
Bentota und Induruwa .....	218
Ahungalla und Balapitiya .....	221
Ambalangoda .....	222
Hikkaduwa .....	223
Dodanduwa .....	236
Galle .....	238
Spaziergang über die Wallanlagen .....	242



## Der tiefe Süden 254

Unawatuna .....	258
Koggala .....	267
Weligama .....	271
Mirissa .....	275
Matara .....	281
Die Umgebung von Matara .....	285
Dikwella .....	290
Hiriketiya .....	291
Tangalle .....	295
Die Umgebung von Tangalle .....	297
Rekawa .....	302
Hambantota und Umgebung .....	303
Bundula-Nationalpark .....	306
Tissamaharama .....	306
Yala West-Nationalpark (Ruhuna) .....	312
Kataragama .....	318



## Das kulturelle Dreieck 322

<b>Kurunegala und Umgebung</b> .....	325
Kurunegala .....	325
Dambadeniya .....	328
Padeniya .....	328
Panduwasnuwara .....	329
Arankele .....	329
Ridi Vihara .....	329
Yapahuwa .....	330
<b>Anuradhapura</b> .....	333
Sehenswertes .....	335
<b>Die Umgebung von Anuradhapura</b> .....	347
Mihintale .....	347

Tantirimale .....	351
Aukana .....	352
Sasseruwa und Bodhigara Nillakgama .....	353
Ritigala .....	353
Rund um Habarana .....	355
Minneriya-Nationalpark .....	356
Kaudulla-Nationalpark .....	356
Giritale .....	357
Medirigiriya .....	357
<b>Polonnaruwa</b> .....	358
Sehenswertes .....	359
<b>Die Umgebung von Polonnaruwa</b> .....	368
Dimbulagala .....	368
Sigiriya .....	369
Dambulla .....	374
Nalanda .....	379
Matale .....	379



## Kandy und Umgebung 382

<b>Zwischen Colombo und Kandy</b> .....	384
Botanischer Garten Henarathgoda .....	384
Elefanten-Waisenhaus Pinnawala .....	384
Elephant Freedom Project .....	385
<b>Kandy</b> .....	386
Kandy-See .....	390
Sri Dalada Maligawa – Tempel des Heiligen Zahns .....	390
Weitere buddhistische Heiligtümer .....	393
Nationalmuseum und Umgebung .....	393
Friedhöfe .....	394
Die vier Devales .....	395
Christliche Kirchen .....	399
Royal Palace Park .....	400
Udawattakele-Schutzgebiet .....	400
Tee-Museum .....	400
<b>Die Umgebung von Kandy</b> .....	408
Tempel im Westen .....	408
<b>Rundgang durch den Botanischen Garten</b> .....	410
<b>Tee-Touren bei Kandy</b> .....	412
Tempel im Osten .....	414
Knuckles Range .....	416
<b>Wandern in den Knuckles</b> .....	417
Mahiyangana .....	419
Rund um Mahiyangana .....	421



## Das Hochland ..... 422

Adam's Peak – Sri Pada .....	426
Dickoya .....	428
Von Kandy nach Nuwara Eliya .....	429
Nuwara Eliya .....	430
Die Umgebung von Nuwara Eliya .....	437
Horton Plains und World's End .....	440

### Auf den Horton Plains

ans Ende der Welt .....	442
Haputale .....	444
Zum Bambarakanda-Wasserfall .....	446
Bandarawela .....	449
Ella und Umgebung .....	452
Wellawaya und Umgebung .....	458
Badulla und Umgebung .....	459
Kitulgala .....	462
Ratnapura .....	463
Sinharaja Forest Reserve .....	469
Uda Walawe-Nationalpark .....	473



## Die Ostküste ..... 476

Trincomalee .....	479
Die Umgebung von Trincomalee .....	484
Uppuveli .....	484
Nilaveli .....	488
Über Mullaitivu nach Jaffna .....	490
Maduru Oya-Nationalpark .....	490
Kalkudah und Passekudah .....	490
Batticaloa .....	495
Ampara .....	502

Gal Oya-Nationalpark .....	504
Monaragala und Umgebung .....	504
Lahugala Kitulana- Nationalpark .....	506
Pottuvil .....	506
Arugam Bay .....	508
Die Umgebung von Arugam Bay .....	519
Kumana-Nationalpark .....	520



## Der Norden ..... 522

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


## Anhang ..... 544

Sprachführer .....	544
Glossar .....	548
Reisemedizin zum Nachschlagen .....	550
Bücher .....	555
Index .....	557
Mitarbeiter dieser Auflage .....	564
Danksagungen .....	564
Bildnachweis .....	566
Impressum .....	567
Kartenverzeichnis .....	568

## Reiseatlas ..... 569

### Was gibt es Neues?



Im Stefan Loose Update Club Sri Lanka ( [www.stefan-loose.de/sri-lanka](http://www.stefan-loose.de/sri-lanka)) stellen wir aktuelle Informationen online und geben euch die Möglichkeit, auch eure Tipps und Erfahrungen zu posten. Direkte Links zu den Infos findet ihr mithilfe der **QR-Codes** und der **eXtras**. Was das ist, wie das geht und wie ihr mitmachen könnt, erklären wir im Netz. Also: Klickt euch rein, wir freuen uns auf euch. Die besten Updates werden mit einem Stefan Loose Travel Handbuch belohnt.

# SRI LANKA

## Die Highlights

1





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



2



### 1 BERUWELA UND BENTOTA

(Abb. vorherige Seite) Diese beiden Namen formten bereits in den 1970er-Jahren Sri Lankas legendären Ruf als Strandparadies. S. 212 und S. 218

### 2 HIKKADUWA

Ob Surfen, Wellness, Schlemmen oder Feiern: Der angesagte Küstenort lässt keinen Wunsch offen. S. 223

### 3 GALLE

Nostalgisches Flair: Die historische Hafenstadt lässt Besucher in längst vergangenen Zeiten schwelgen. S. 238

### 4 WELIGAMA UND MIRISSA

Die illustren Stelzenfischer sind längst nicht mehr die einzige Attraktion der beiden Küstenorte. S. 271 und S. 275

3

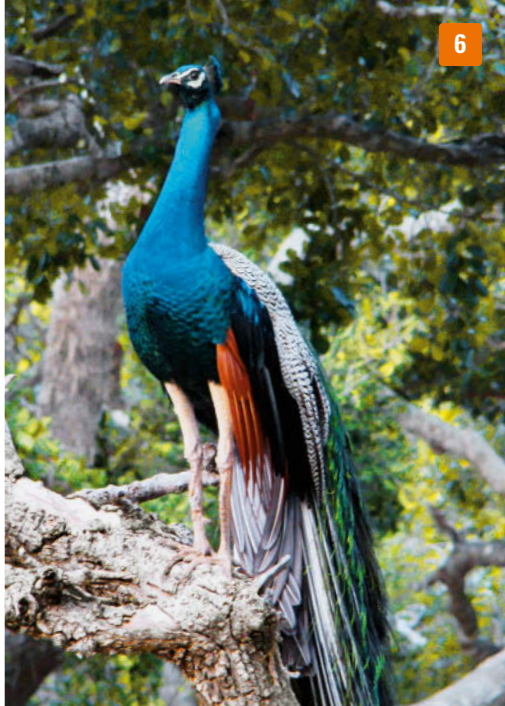






**5 TANGALLE** Welch schönere Küstenregion könnte es geben, um mit einem Höchstmaß an Ruhe, Idylle und Romantik abzuhängen? Je weiter die Strände sich zum nördlich gelegenen Rekawa hinaufziehen, desto paradiesischer und einsamer werden sie. S. 295

**6 BUNDULA-NATIONALPARK** Wer zwischen den herrlichen Palu-Bäumen, Buschlandwiesen und Küstenlagunen dieses Nationalparks auf Jeep-Safari geht, wird einer faszinierenden Artenvielfalt begegnen – und alsbald von dem Gefühl ereilt, mitten durch den Garten Eden zu streifen. S. 306



7



**7 ANURADHAPURA** Mehr als 1300 Jahre war die Stadt das politische und religiöse Zentrum der Insel. Daran erinnern noch zahlreiche buddhistische Monumente. S. 333

**8 SIGIRIYA** Der Aufstieg zur Felsenfestung ist ziemlich schweißtreibend. Doch der Anblick der anmutigen Wolkenmädchen und eine wunderschöne Aussicht entschädigen für die Mühen. S. 369

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

7











Abans

Automation (Pvt) Ltd.  
Genome Service

රනවන කර්ටන් භවන  
RANWAN CURTAIN HOUSE  
CURTAIN MATERIAL & ACCESSORIES  
TRINCOMALEE STREET, KALUNAYAGAMA

House of Curtain  
No 81 B.S. Seneviratne Mawatha, Colombo 10  
Tel: 011-2539888

NOKIA  
NOKIA  
NOKIA  
NOKIA

අනුමැතියක්  
කර ඇති  
පාරිකරණ  
ස්ථානයක  
නිවාසයක්  
නොමැතිව  
පාරිකරණ  
ස්ථානයක  
නිවාසයක්  
නොමැතිව  
පාරිකරණ  
ස්ථානයක  
නිවාසයක්  
නොමැතිව

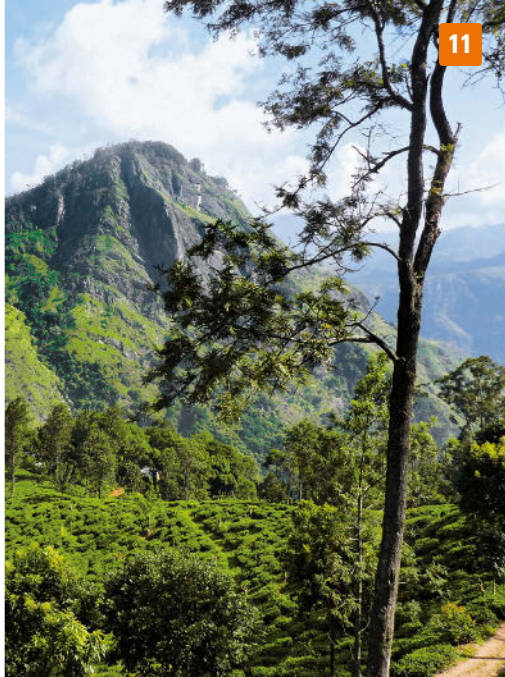


**10 NUWARA ELIYA** Nirgendwo ist Sri Lanka britischer als in der am höchsten gelegenen Stadt der Insel. Besonders schön zeigt sich dies im Hill Club. S. 430

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

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

**13 ARUGAM BAY** (Abb. Folge-seite) Das Surfer-Paradies an der Ostküste bietet nicht nur perfekte Wellen und ausgelassene Szenepartys, sondern auch jede Menge Fischerromantik. S. 508









#### 14 JAFFNA-HALBINSEL

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



# Reiseziele und Routen

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

Glücklicherweise schaffen es die Menschen trotz zahlreicher Rückschläge (Bürgerkrieg, Tsunami, Pandemie, Staatspleite) immer wieder, nach vorne zu blicken. Dafür ist ihre Heimat einfach zu schön: Es locken nicht nur bildschöne Strände, antike Königsstädte, duftende Gewürzgärten, sondern auch tiefgrüne Berge und tierreiche Nationalparks. Das Land ist neben Indien die erste Adresse für Ayurveda-Urlaub. Surfer zieht es an die Ostküste, Abenteurer in den Norden und Nostalgiker in die vielerorts liebevoll renovierten Kolonialvillen. Und das alles in einem Land, das nicht einmal so groß ist wie Bayern.

## Reiseziele

Der Slogan „Sri Lanka hat alles außer Schnee“ mag zwar etwas übertrieben klingen, ist aber gar nicht so falsch. Die Insel ist ungemein vielfältig. Das ist einer der Gründe, warum Besu-

cher immer wieder nach Sri Lanka zurückkehren. Ein anderer ist die Herzlichkeit der Menschen, ihre Neugier, Religiosität und Kultur, die sich auch in den vielen Festen widerspiegelt. Die allseits präsenten Märkte sind wie überall eine Bühne, auf der die Gesellschaft sich in all ihrer Vielfalt zeigt.

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

### Sri Lankas ...

- ... **ältester Baum** ist auch der heiligste und befindet sich in Anuradhapura. S. 336
- ... **bekanntester Panoramasis** ist der 1935 m hohe Lipton's Seat bei Haputale. S. 444
- ... **beste Marmelade** gibt es bei den Franziskanerinnen in Nuwara Eliya. S. 436
- ... **coolstes Café** ist The Gallery Café in Colombo. S. 174
- ... **erotischste Frauen** sind die Wolkenmädchen von Sigiriya. S. 370
- ... **hässlichster Busbahnhof** liegt in Kandy. S. 407
- ... **kurioseste Vögel** sind die Flughunde im Botanischen Garten von Peradeniya. S. 410
- ... **mutigste Seilakrobaten** sind die Palmweinzapfer von Kalutara. S. 40
- ... **schlauste Affen** fegen durch die Ruinen von Polonnaruwa. S. 358
- ... **sportlichste Menschen** sind die Surfer von der Arugam Bay. S. 509
- ... **südlichste Spitze** markiert der schöne Leuchtturm von Dondra. S. 286
- ... **versnobtestes Restaurant** befindet sich im Hill Club von Nuwara Eliya. S. 436

## ? Fragen und Antworten

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



### ■ Sri Lanka – ein teures Pflaster?

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

### ■ Wie komme ich von A nach B?

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

### ■ Nach Sri Lanka in der Regenzeit?

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

### ■ Eignet sich die Insel für Familienurlaub?

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

### ■ Sicher für Alleinreisende?

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

### ■ Lässt sich auch der Norden bereisen?


Nach Bürgerkriegsende 2009 wurde die Infrastruktur im Norden erheblich verbessert. Einen Vorschlag für eine Rundtour mache ich auf S. 27.

### ■ Wohin zur Ayurveda-Kur?

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

### ■ Weiterreise nach Indien?


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

**Noch Fragen?**  [www.stefan-loose.de/globetrotter-forum](http://www.stefan-loose.de/globetrotter-forum)



und Natur. Flexibilität, Gelassenheit und eine zeitlich nicht allzu straffe Reiseplanung sind daher unabdingbar.

## Unesco-Welterbe

Sri Lanka besitzt acht Welterbestätten (vgl.  [www.unesco.de](http://www.unesco.de)): **Anuradhapura** (S. 333), die erste bedeutende Metropole der Insel, mit mächtigen Stupas und Resten riesiger Klosteranlagen; **Polonnaruwa** (S. 358), die zweite Hauptstadt mit ebenfalls eindrucksvollen Tempelruinen; die atemberaubende Felsenfestung **Sigiriya** (S. 369) und nicht weit davon der Felsentempel von **Dambulla** (S. 374). Seit 1988 trägt auch das Holländische Fort von **Galle** (S. 238) das Rautensymbol der Weltkulturorganisation. Im selben Jahr wurde **Kandy** (S. 386), Sri Lankas letzte Königsresidenz und Stadt des Heiligen Zahns, als schützenswert erklärt. Das südlich von Ratnapura gelegene **Sinharaja Forest Reserve** (S. 469) fand wegen der letzten Reste Primärregenwaldes und des dortigen hohen Anteils an einheimischer Flora und Fauna den Weg in die Unesco-Liste. Die einmalige Natur führte dazu, die **Horton Plains** (S. 440), **Knuckles Range** (S. 416) und das **Peak Wilderness Sanctuary** (S. 97) 2010 gemeinsam als Teil des Zentralen Hochlandes zum Welterbe zu erklären.

## Archäologische Stätten

Fünf der erwähnten Welterbestätten konzentrieren sich im „Kulturellen Dreieck“ Anuradhapura–Polonnaruwa–Kandy. Um weitere interessante Ausgrabungsstätten zu besuchen, braucht man ebenfalls nicht weit zu fahren. Von **Anuradhapura** (S. 333) bieten sich Ausflüge zum nur 10 km entfernten **Mihintale** (S. 347), der „Wiege des Buddhismus“, und zur abgelegenen Einsiedelei **Tantirimale** (S. 351) an.

Auf dem Weg nach **Polonnaruwa** (S. 358) können die im Dschungel versunkene ehemalige Einsiedelei **Ritigala** (S. 353) und der in den Fels geschlagene stehende **Aukana-Buddha** (S. 352) besucht werden. Von der zweiten Haupt-

stadt lohnt sich ein Abstecher zu den eindrucksvollen Ruinen von **Medirigiriya** (S. 357) und den Resten einer Einsiedelei auf dem Bergzug **Dimbulagala** (S. 368), auch Gunners Quoin genannt. Am Weg von Dambulla nach **Kandy** (S. 386) liegen der **Nalanda-Tempel** (S. 379) und das Felsenkloster **Aluvihara** (S. 380) bei Matale, wo erstmalig der buddhistische Kanon schriftlich niedergelegt wurde.

Wer von Colombo über Kurunegala in Richtung Anuradhapura fährt, sollte nicht versäumen, die Bergfestung **Yapahuwa** (S. 330) unweit von Maho zu besuchen.

## Lebendige Orte des Glaubens

Nirgends zeigt sich die buddhistische Frömmigkeit so intensiv wie beim **Maha Bodhi-Baum** (S. 336) in Anuradhapura und im **Zahntempel** (S. 390) zu Kandy. Ein weiterer lebendiger Ort des Buddhismus liegt am Stadtrand von Colombo: der **Kelaniya Raja Maha Vihara** (S. 163).

Besonders zu den täglichen Opferzeiten (*puja*) ist ein Gang in einen Hindu-Tempel (*kovil*) von Reiz. Zu den interessantesten Stätten des Hinduismus gehören der **Maha Devale** (S. 319) in Kataragama, der **Koneswaram Kovil** (S. 480) in

## Regionale Glaubensfeste

**Esala Perahera** In den beiden Wochen vor dem Vollmond im Juli/August findet Sri Lankas bedeutendstes Fest mit täglichen Prozessionen statt. S. 319

**Karfreitag** In vielen Kirchen von Negombo erinnern die Katholiken durch Passionsspiele an das Leiden und Sterben Jesu. S. 190

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

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

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

## Wale, Schildkröten und Delphine

**Kalpitiya** Rund um die Halbinsel tummeln sich sowohl vor der Küste als auch in der Puttalam-Lagune mehrere Delphinarten. S. 195

**Kosgoda** Hier findet sich die landesweit höchste Konzentration an Schildkrötenfarmen. S. 221

**Mirissa** Sri Lankas Südküste zählt zu den besten Spots für die Walbeobachtung. S. 275

**Rekawa** An einem Strandabschnitt, 10 km östlich von Tangalle, landen ganzjährig fast allnächtlich Meeresschildkröten zur Eierablage. S. 302

**Trincomalee** In den Gewässern vor Uppuveli kann man regelmäßig Delphine und im August sogar Blauwale beobachten. S. 484

Trincomalee, der **Munnesvaram Kovil** (S. 194, Kasten) bei Chilaw und der **Nallur Kandaswamy Kovil** (S. 532) in Jaffna.

Der Anteil der Christen ist zwar gering, trotzdem sind die Kirchen nicht zu übersehen, vor allem an der Küste nördlich der Hauptstadt wie etwa in **Negombo** (S. 183). In Colombos Stadt-

teil Kochchikade lohnt sich besonders dienstags ein Besuch der **St. Anthony Church** (S. 157), da an diesem Tag viele Gläubige den Schrein des hochverehrten Antonius von Padua aufsuchen. Die **St. Anna-Kirche** in Talawila (S. 196) auf der Halbinsel Kalpitiya ist schon allein wegen der Lage am Meer einen Stopp wert.

## Natur

Die Natur beschränkt sich in Sri Lanka nicht auf Palmen und Meer. Vom tropischen Dschungel bis zum kargen Hochland, von der Lagune bis zur Savanne hat die Insel alles zu bieten. Nähere Hinweise zu den über **100 Schutzgebieten** auf S. 94. Schließlich ist das Eiland mit 236 heimischen Vogelarten ein Eldorado für Vogelkundler (S. 93). Und wo sonst in der Welt kann man mit etwas Glück an einem Tag die beiden größten Säugetiere der Welt bestaunen: Blauwale vor der Küste von Mirissa und Elefanten im Uda Walawe-Nationalpark? Schöne Wanderwege gibt es v. a. im **Hochland** (S. 74), im Umland von Kandy, bei Nuwara Eliya, Bandarawela, Haputale oder Ella.

Der Aufstieg auf den Ella Rock wird mit einer schönen Aussicht belohnt.



© MARTIN H. PETRICH



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Ein Beitrag von respect*

Respect ist eine Marke der *Naturfreunde Internationale* in Österreich und setzt sich für einen nachhaltigen Tourismus in aller Welt ein. **Naturfreunde Internationale**, Viktoriagasse 6/1, 1150 Wien,

 [www.nf-int.org](http://www.nf-int.org)

## Elefanten-Safaris



© MARTIN H. PETRICH

Wer wilde Elefanten sehen möchte, muss in Sri Lanka nicht weit reisen. Schon beim Besuch von Sigiriya kann man auf Dickhäuter stoßen. Allerdings ist äußerste Vorsicht geboten. Bitte niemals einer Herde nahekomen, schon gar nicht einer Elefantenmutter mit Kalb. Leichtsinns kann tödlich enden! Gute Gebiete für Elefanten-Safaris sind die Nationalparks **Gal Oya** (S. 504), **Kaudulla** (S. 356), **Minneriya** (S. 356), **Uda Walawe** (S. 473) und **Yala West** (S. 312).

## Strände

Hauptanziehungspunkte der Insel sind die Strände. Egal wie man die Reiseroute gestaltet, lassen sich fast überall ein paar Strandtage einbauen. Wegen seiner Nähe zum Flughafen bietet sich **Negombo** (S. 183) für den Aufenthalt nach Ankunft oder vor Abreise an. Doch auch das 120 km lange Band von Palmen und Strand zwischen Colombo und Galle ist in wenigen Stunden erreicht. Hier hat man die Qual der Wahl: Große Hotelanlagen finden sich v. a. in **Beruwela** (S. 212) und **Bentota** (S. 218), günstiger und trubeliger ist der ehemalige Hippie-Ort **Hikkaduwawa** (S. 223).

Wem es an der Südküste in **Unawatuna** (S. 258) und **Mirissa** (S. 275) zu touristisch ist, wird sich an den weniger überlaufenen Stränden von **Tangalle** (S. 295) wohler fühlen. Bisher wenig herumgesprochen haben sich die Reize der Stranddestinationen **Polhena** (S. 285), **Talalla** (S. 287), **Koggala** (S. 267), **Rekawa** (S. 302) oder **Kirinda** (S. 307) im tiefen Süden der Insel.

Wer sich im „Kulturellen Dreieck“ befindet und genug von Tempeln hat, kann von Habarana aus mit dem Zug nach **Trincomalee** (S. 479) fah-

ren und an den dortigen Stränden entspannen oder von Polonnaruwa weiter nach **Kalkudah** und **Passekudah** (S. 490) reisen, wo schicke Resorts zum Relaxen verführen. Vom Hochland aus (z. B. Badulla) ist es nicht so weit bis zur **Arugam Bay** (S. 508), die zwischen April und September ein beliebter Treffpunkt für Surfer ist.

## Ayurveda und Wellness

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

# Reiserouten

## Sri Lanka kompakt

■ 10 Tage

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

### Der Klassiker

Kulturinteressierte reisen nach der Ankunft am Flughafen schnurstracks nach **Kandy** (S. 386). Von dort geht es weiter über **Matale** (S. 379) und **Dambulla** (S. 374) nach **Sigiriya** (S. 369). Nach der Besteigung der Festung am frühen Morgen wird **Polonnaruwa** (S. 358) angesteuert. Zum Abschluss steht **Anuradhapura** (S. 333) auf dem Programm, bevor es zurück nach **Colombo** (S. 142) oder **Negombo** (S. 183) geht.

### Strand-Hopping

Badeurlauber haben auf dieser Insel die Qual der Wahl, wenn sie sich ab **Colombo** die West-

## Die interessantesten Tauchgründe

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

**Bentota** Die Unterwasserlandschaft in der Küstenregion von Bentota zeichnet sich durch riesige, vom Meeresboden aufsteigende Felsformationen aus. S. 219

**Hikkaduwa** Hier finden sich die meisten Tauchanbieter Sri Lankas sowie allerlei Riffe und auf dem Meeresgrund schlummernde Schiffswracks. S. 235

**Kalpitaya** Einen Hauch von Malediven erleben Taucher beim Erkunden des 4,8 km langen und 1,6 km breiten Bar Reef. S. 195

**Trincomalee** Die eindrucksvolle Unterwasserwelt, darunter viele Großfische, zieht Tauchfans zwischen Mai und Oktober an die Ostküste. S. 487

**Unawatuna** Von Reiz sind acht Schiffswracks, darunter die 1863 bei Galle gesunkene *SSS Rangoon*. S. 266

küste „hinunterarbeiten“ oder gar noch weiter gen Südosten – bis der gewünschte Strand gefunden ist: über die klassischen Küstenziele **Beruwela** (S. 212) und **Bentota** (S. 218) geht es nach **Hikkaduwa** (S. 223) und **Dodanduwa** (S. 236), dann zur Kultur-Etappe **Galle** (S. 238) und von dort nach **Unawatuna** (S. 258) und **Koggala** (S. 267), **Ahangama/Midigama** (S. 267) vielleicht auch weiter bis **Weligama** (S. 271), **Mirissa** (S. 275), **Polhena** (S. 285), **Talalla** (S. 287), **Dikwella** (S. 290) und **Hiriketiya** (S. 291) oder im Idealfall sogar bis **Tangalle** (S. 295) und **Rekawa** (S. 302).

### Hoher Norden

Diese Variante lässt sich gut mit der „Klassiker-Tour“ verbinden. Man fährt von **Anuradhapura** (S. 333) zunächst mit dem Bus oder Zug in Richtung **Insel Mannar** (S. 526), von dort entlang der Küste nach **Jaffna** (S. 529) und dann per Bahn oder Bus zurück Richtung Kulturelles Dreieck. Unterwegs steigt man in **Vavuniya** (S. 528) aus und fährt weiter nach **Trincomalee** (S. 479). Je nach Belieben setzt man die Reise entlang



der Ostküste nach **Batticaloa** (S. 495) oder nach **Kandy** (S. 386) fort.

## Tiefer Süden

Die Route verspricht eine Mischung aus Strand, Natur und Kultur: Von **Colombo** geht's in die Edelstein-Stadt **Ratnapura** (S. 463) und zu den Naturschätzen des **Sinharaja Forest Reserve** (S. 469) und **Uda Walawe-Nationalparks** (S. 473). Anschließend sind quer durch den Inlandsüden der Wallfahrtsort **Kataragama** (S. 318) und das schöne **Tissamaharama** (S. 306) zu erreichen, die zugleich als Tore zu den Nationalparks **Bundula** (S. 306) und **Yala West** (S. 312) fungieren. Der Rückweg nach Colombo kann über **Galle** (S. 238) erfolgen.

## Perlen des Hochlands

**Kandy** (S. 386) ist die erste Station. Mit Zug und Bus geht es über Hatton nach **Dalhousie** (S. 427), um von dort den **Adam's Peak** (S. 426) zu erklimmen. Von den Strapazen ausruhen kann man in **Dickoya** (S. 428) nahe Hatton oder in **Nuwara Eliya** (S. 430). Beide Orte bieten sich zum Besuch einer Teeplantage an. Es bleibt noch

Zeit für einen Aufenthalt in **Haputale** (S. 444) und **Ella** (S. 452), bevor es zurückgeht.

## Natur-Tour

Auch hier ist **Kandy** (S. 386) eine gute Ausgangsbasis, z. B. für Wanderungen in der **Knuckles Range** (S. 416) und/oder zu den **Hunas Falls** (S. 416). Landschaftlich reizvoll ist die Fahrt nach **Nuwara Eliya** (S. 430).

Von dort kann man die **Horton Plains** (S. 440) bis zum „World's End“ erwandern. **Ratnapura** (S. 463) ist das nächste Ziel, um von dort einen Tagesausflug in das **Sinharaja Forest Reserve** (S. 469) zu unternehmen. Anschließend geht es nach **Colombo**.

## Ferner Osten

Die Anreise zur entlegenen Ostküste dauert ihre Zeit, doch gibt z. B. die **Arugam Bay** (S. 508) einen idealen Reisebaustein ab, zumal sie inselfeiert die meisten Sonnentage im Jahr aufweist. Zudem bieten die Neuland-Destination **Whiskey Point** (S. 508) oder der **Kumana National Park** (S. 520) noch ein erhöhtes Maß an Einsamkeit.



## Sri Lanka intensiv

■ 2–3 Wochen

### Unesco-Welterbetour

Einen guten Überblick über die Kultur und Natur Sri Lankas ermöglicht der folgende Routenverlauf, der zu allen acht Unesco-Welterbestätten führt: Nach dem Besuch von **Colombo** (S. 142) geht es weiter nach **Anuradhapura** (S. 333). Nächste Ziele sind **Polonnaruwa** (S. 358) und **Sigiriya** (S. 369), dann **Dambulla** (S. 374) und **Kandy** (S. 386). Im Bergland stehen **Nuwara Eliya** (S. 430) und die **Horton Plains** (S. 440) auf dem Programm, bevor der Süden angesteuert wird: zuerst das **Sinharaja Forest Reserve** (S. 469), danach **Galle** (S. 238). Die nahen Strände von **Unawatuna** (S. 258) oder **Hikkaduwa** (S. 223) bieten sich als Abschluss für Partygänger an, Ruhesuchenden stehen entlang der Westküste zahlreiche Resorts zur Verfügung.



## Kreuz und quer

**Negombo** ist ein guter Start für die Reise gen Norden und Osten. Nächste Stopps sind die Halbinsel **Kalpitiya** (S. 195), der **Wilpattu-Nationalpark** (S. 197) und **Anuradhapura** (S. 333). Von dort geht es zur **Jaffna-Halbinsel** (S. 537). Zurück im Kulturellen Dreieck kann man von **Habarana** (S. 355) aus den **Minneriya-Nationalpark** (S. 356) und die Felsenfeste **Sigiriya** (S. 369) besuchen, um dann weiter an die Ostküste nach **Trincomalee** (S. 479) und dessen Strände zu reisen. Entlang der Küste geht es weiter nach **Batticaloa** (S. 495) und zur **Arugam Bay** (S. 508). Wer weiter das Meer im Blick haben möchte, kann nach einer Safari im **Yala-Nationalpark** (S. 312) die Fahrt via **Mirissa** (S. 275) und **Galle** (S. 238) entlang der Küste nach **Colombo** (S. 142) fortsetzen. Alternativ ist die Arugam Bay ein guter Ausgangspunkt für das Hochland mit Aufhalten in **Ella** (S. 452), **Nuwara Eliya** (S. 430) und **Kandy** (S. 386), von wo es zurück geht.

## Mit dem Zug

Eingefleischten Bahnfahrern bietet sich in Sri Lanka eine erstaunliche Vielfalt an, auch wenn



sie immer mal wieder auf Mietwagen oder Busse umsteigen müssen. So könnte die Tour mit einer Zugfahrt von **Colombo** (S. 142) nach **Kandy** (S. 386) beginnen. Von dort geht es weiter auf der Main Line ins Hochland, via **Nanu Oya** nach **Nuwara Eliya** (S. 430), dann nach **Ella** (S. 452) und **Badulla** (S. 459). Dort besteht Anschluss mit dem Bus nach **Batticaloa** (S. 495). Die Stadt an der Ostküste ist Endpunkt der Strecke nach Colombo. Man kann jedoch zunächst in **Polonnaruwa** (S. 358) einen Halt einlegen, einen Absteiger mit dem Zug nach **Trincomalee** (S. 479) einbauen und dann direkt zurück nach **Colombo** (S. 142) fahren. Oder man steigt in **Habarana** (S. 355) aus, besucht **Sigiriya** (S. 369) und fährt mit dem Bus anschließend nach **Anuradhapura** (S. 333).

Noch Lust auf den Norden? Dann über die 2014 wieder eröffnete Bahnlinie hoch nach **Jaffna** (S. 529). Oder eher Lust auf Entspannung? Dann mit dem Zug nach Colombo fahren, von dort entlang der Coast Line in Richtung **Matara** und in einem der zahlreichen Badeorte aussteigen, etwa in **Hikkaduwa** (S. 223) oder **Unawatuna** (S. 258).





# Klima und Reisezeit

## Insel der zwei Monsune

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

## Regenreiche Übergangszeiten

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

## Temperaturen

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

wärmen empfiehlt sich ein Sprung ins Meer, das rund um die Insel das ganze Jahr über eine konstante Temperatur von 25–27 °C aufweist.

## Reisezeit

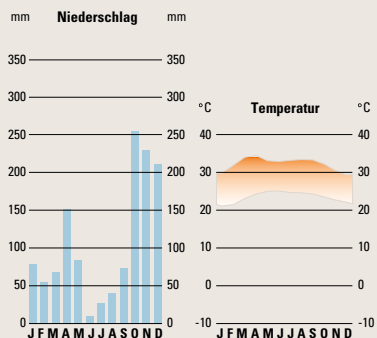
Fazit: Sri Lanka ist ein **ganzjährig attraktives Reiseziel**, wobei der fortschreitende Klimawandel auch hier seinen Tribut fordert bzw. für erhebliche Unwägbarkeiten sorgen kann. Zwischen November und März herrschen an der Süd- und Westküste optimale Reisebedingungen. Hauptsaison für den Norden und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

## Monsun

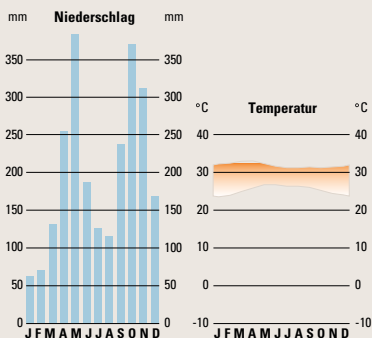
Der **Name** leitet sich von dem arabischen Wort *mausim* ab und bedeutet „Saison“ oder genauer: „wiederkehrende Festzeiten“. Damit bezeichneten die arabischen Seefahrer jene in Asien halbjährlich wechselnden **Winde**, die zwischen Mai und Oktober von Südwest nach Nordost und November bis März in umgekehrte Richtung wehen. Ursache ist ein zwischen März und Mai über Süd- und Zentralasien dominierendes umfangreiches **Hitzetief**, das dem Indischen Ozean feuchte Luftmassen entnimmt und zu ergiebigen **Regenfällen** führt. Es wird ab November von einem kräftigen **Kältehoch** mit trockenen Luftmassen über Sibirien abgelöst, die sich erwärmen und Richtung Südwesten wandern.

Als ab dem frühen 16. Jh. die Portugiesen die Weltmeere beherrschten, verwandelten sie den arabischen Terminus in *monção*. In seiner 1596 publizierten Reisebeschreibung *Itinerario* verwendet der holländische Seefahrer Jan Huyghen van Linschoten die Begriffe *monssoyn* und *monsooen*. Über diesen Weg fand vermutlich der „Monsun“ Eingang in den allgemeinen Sprachgebrauch.

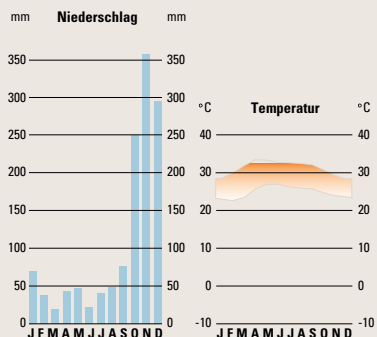
### Anuradhapura



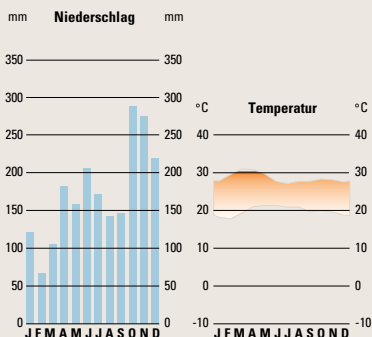
### Colombo



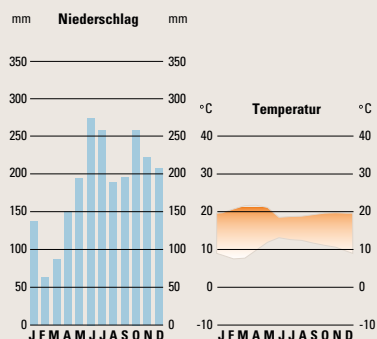
### Jaffna



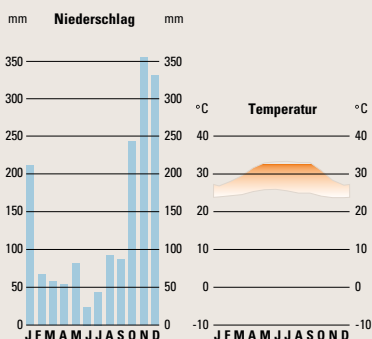
### Kandy



### Nuwara Eliya



### Trincomalee



# Reisekosten

Zahlreiche Steuern und Gebühren, hohe Benzinkosten, saftige Eintrittsgelder und je nach Ort und Saison überzogene Unterkunftspreise reißen tiefe Löcher in die Reisekasse. Jedoch: Angesichts der meist spottbilligen Bus- und Zugtickets geraten selbst Schwaben ins Schwärmen. Auch Mahlzeiten sind meist bezahlbar.

## Unterkünfte

Wo die Konkurrenz groß ist, kann es einfache Unterkünfte für unter US\$10 und Betten im Schlafsaal ab US\$6 geben. Andernorts ist kaum ein Budget-Zimmer für unter US\$15 zu haben. Ordentliche klimatisierte Doppelzimmer kosten um US\$20–35.

## Fahrpreise

Beispiele für die günstigen **Fahrpreise** bei Bus und Bahn: eine Fahrt von Colombo nach Nuwara Eliya im klimatisierten Bus kostet keine 5 €. Die Zugreise von Colombo nach Kandy ist in der 2. Klasse unter 2 € zu haben. Teurer ist die Fahrt mit den Tuk Tuks, die außerhalb Colombos noch immer ohne Taxameter herumkurven. Für den Kilometer sind 80–100 Rs zu veranschlagen. Wer mit Wagen inkl. Chauffeur unterwegs ist, sollte je nach Entfernung mindestens 70 € pro Tag einkalkulieren.

## Eintrittspreise

Nahezu hemmungslos wurden in den letzten Jahren die **Eintrittspreise** für Ausländer erhöht.

## Ein offenes Wort

Sri Lanka erlebt seit 2019 schwierige Jahre. Rohstoffe und Güter sind manchmal knapp, die Währung volatil. Sämtliche Preis- und Kostangaben können sich kurzfristig ändern und sind daher nur unter Vorbehalt heranzuziehen.

## Was kostet wie viel?

<b>Trinkwasser</b>	ab 90* Rs (0,25 €)
<b>Softdrink (importiert)</b>	400* Rs (1,10 €)
<b>Großes Bier</b>	400* Rs (1,20 €)
<b>Kännchen Tee</b>	ab 350 Rs (1 €)
<b>Frühstück</b>	700–1100 Rs (2–3 €)
<b>Rice and Curry</b>	ab 700 Rs (2 €)
<b>Teures Gericht</b>	ab 1500 Rs (5 €)
<b>Tuk Tuk-Fahrt (pro km)</b>	80–100 Rs (0,25–0,30 €)

\*Ladenpreis

Will etwa eine Familie mit zwei Kindern von 11 und 13 Jahren die Felsenfestung in Sigiriya besuchen, so muss sie US\$105 zum Tageskurs in Rupien hinblättern. Beim Besuch der Nationalparks werden zum Eintritt (zwischen US\$5 und US\$25) noch Service Charge, Vehicle Fee und Value Added Tax addiert.

## Ermäßigungen

Studierende und Schüler können mit ihren Ausweisen leider fast nichts anfangen. Nur Familien dürfen auf Vergünstigungen hoffen. Bei Eintritten zahlen Kinder unter 6 Jahren gar nichts, zwischen 6 und 12 Jahren die Hälfte.

## Tagesbudget

Wer mit Rice and Curry, einfachen Zimmern ohne Klimaanlage und komfortarmen Bussen zufrieden ist, kann mit einem **Tagesbudget** von US\$30 auskommen. Etwa US\$20 teurer wird es für den, der sich öfter mal einen Drink oder bessere Zimmer gönnen möchte. Ansonsten sind US\$100 zu kalkulieren, um bequem in Komfort-Zimmern zu nächtigen und in besseren Restaurants zu speisen.

# Travelinfos von A bis Z

Wer die Tropeninsel besucht, braucht einen Reisepass mit Electronic Travel Authorization (ETA), Kleidung für warme und kalte Zeiten, einen Schirm sowie eine gute Krankenversicherung. Genauso wichtig sind Neugier und Offenheit, denn in Sri Lanka ticken die Uhren anders, nicht nur, weil sie im Winter 4 1/2 Stunden bzw. im Sommer 3 1/2 Stunden vorgehen. Man ist auch schnell da, denn Direktflüge dauern keine 10 Stunden.



ZEITUNGLESENDER, COLOMBO; © ISTOCK.COM / KULICKI

## Kurz und knapp

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

**Geld** Die offizielle Währung ist die Sri-Lanka-Rupie (Rs), bei Unterkünften sind auch US-Dollar und Euro gefragt.



**Updates** und eure **Kommentare** zu diesem Kapitel auf [www.stefan-loose.de](http://www.stefan-loose.de) unter **eXTra [11612]**

## Inhalt

Anreise	35
Barrierefreies Reisen	36
Botschaften und Konsulate	37
Einkaufen	37
Essen und Trinken	40
Fair reisen	45
Feste und Feiertage	46
Frauen	49
Geld	50
Gepäck und Ausrüstung	52
Gesundheit	54
Informationen	56
Kinder	57
LGBTQ+	59
Maße und Elektrizität	59
Medien	60
Meditation	60
Öffnungszeiten	62
Post	62
Reiseveranstalter	63
Sicherheit	64
Sport und Aktivitäten	65
Telefon und Internet	74
Transport	75
Übernachtung	80
Unterhaltung	82
Verhaltenstipps	83
Versicherungen	85
Visa	86
Zeit und Kalender	86
Zoll	86

# Anreise

Auch wenn Sri Lanka über Jahrhunderte eine wichtige Station im europäisch-asiatischen Schiffsverkehr war, werden wohl außer den Teilnehmern von Kreuzfahrten alle mit dem **Flugzeug** anreisen. Es gibt derzeit keine Fähren von und nach Indien.

Neben dem **Bandaranaike International Airport (BIA)** in Katunayake, 30 km nördlich von Colombo, gibt es im südlichen Hambantota mit dem **Mattala Rajapaksa International Airport (HRI)**, s. Kasten S. 304, und dem **Jaffna International Airport (JIA)**, 19 km nördlich von Jaffna, zwei weitere internationale Flughäfen, die jedoch bislang kaum genutzt werden.

## Europa

Es gibt regelmäßige Nonstopflüge von **Sri Lankan**, [www.srilankan.com](http://www.srilankan.com), ab Frankfurt/Main und saisonal mit **Edelweiss**, [www.flyedelweiss.com](http://www.flyedelweiss.com), ab Zürich. Ansonsten ist der Markt fest in der Hand der Airlines aus den Golfstaaten. Von diversen europäischen Flughäfen starten z. T. mehrmals täglich **Emirates**, [www.emirates.com](http://www.emirates.com), über Dubai, **Qatar Airways**, [www.qatarairways.com](http://www.qatarairways.com), über Doha, und **Etihad Airways**, [www.etihadairways.com](http://www.etihadairways.com), über Abu Dhabi. Weitere Fluglinien, die Colombo ansteuern, sind **Oman Air**, **Royal Jordanian**, **Saudi Arabian Airlines** und **Turkish Airlines**. Fluginformationen gibt es auf der Website des BIA, [www.airport.lk](http://www.airport.lk). Die Tickets kosten in der Hochsaison ab 800 €.

## Asien

Neben Sri Lankan Airlines und Air India verbindet Indigo Colombo mit dem **Indischen Subkontinent**. Zu den südostasiatischen Drehkreuzen **Bangkok**, **Kuala Lumpur** und **Singapur** fliegen neben Sri Lankan Airlines auch die entsprechenden nationalen Fluggesellschaften: Thai Airways International, Malaysia Airlines und Singapore Airlines. Air Asia unterhält eine tägli-

che Verbindung nach Kuala Lumpur und fliegt 4x wöchentl. nach Bangkok.

## Flugportale im Internet

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

- [www.billigflieger.de](http://www.billigflieger.de)
- [www.expedia.de](http://www.expedia.de)
- [www.kayak.de](http://www.kayak.de)
- [www.momondo.de](http://www.momondo.de)
- [www.swoodo.com](http://www.swoodo.com)
- [www.skyscanner.de](http://www.skyscanner.de)

Für komplizierte Flugkombinationen hat sich der Münchener Reiseveteran [www.traveloverland.de](http://www.traveloverland.de) bewährt.


## Flughafen-Transfer

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

## Der erste Schritt ins Land

Ankömmlinge sollten sich bei einem der sieben **Bankschalter** im Ankunftsbereich des Flughafens gleich ausreichend Sri Lankan Rupies (Rs) besorgen – zumal hier reale Wechselkurse gelten. Sinnvoll ist es auf jeden Fall, sich eine größere Summe in kleinen Stückelungen geben zu lassen, was die ebenfalls bereitstehenden **Geldautomaten** nur bedingt leisten können. Ganz in der Nähe finden sich durchgängig besetzte Schalter zum Kauf einer **lokalen SIM-Karte**, um in Sri Lanka erfreulich preiswert telefonieren oder ortsunabhängig online gehen zu können. Auch die **PickMe-App** (Kasten S. 80) zum Buchen von Taxis und Tuk Tuks macht das Reiseleben leichter.



Der Klimawandel ist vielleicht das dringlichste Thema, mit dem wir uns in Zukunft befassen müssen. Wer reist, erzeugt auch CO<sub>2</sub>: Der Flugverkehr trägt einen erheblichen Anteil zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen dennoch als Bereicherung: Es verbindet Menschen und Kulturen, generiert mehr Bildung und Bewusstsein, kann einen wichtigen Beitrag für die wirtschaftliche Entwicklung eines Landes leisten. Reisen bringt aber auch eine Verantwortung mit sich. Dazu gehört darüber nachzudenken, wie oft wir fliegen und was wir tun können, um die Umweltschäden auszugleichen, die wir mit unseren Reisen verursachen. Wir können insgesamt weniger reisen – oder weniger fliegen, länger bleiben und Nachtflüge meiden, weil sie mehr Schaden verursachen. Und wir können einen Beitrag an ein Ausgleichsprogramm wie  [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) leisten. Mehr zum Thema s. S. 45.

Dabei ermittelt ein Emissionsrechner, wie viel CO<sub>2</sub> 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

### Taxis und Tuk Tuks

Im Ausgangsbereich des Flughafens werden die Jetlag-geplagten Ankömmlinge häufig von Touragenten angesprochen, die eine Taxifahrt oder gleich eine ganze Rundreise vertickern wollen. Es empfiehlt sich, noch in der Ankunftshalle den Schalter des rund um die Uhr geöffneten **Travel Information Centre** von Sri Lanka Tourism aufzusuchen und sich nach den aktuellen Fahrpreisen zu erkundigen.

Relativ günstig ist der **Airport Taxi Service**, ☎ 011-225 2861, Ext. 3097, der sowohl einen Schalter in der Ankunftshalle als auch an der Außenseite des Flughafenterminals unterhält – mitsamt Preisliste für zahlreiche Destinationen. Dort werden für die Fahrt über den 26 km langen Colombo-Katunayake Expressway (Zuschlag) nach Colombo je nach Stadtteil und Qualität des Wagens zwischen 9000 Rs und 10 000 Rs verlangt (je nach Verkehrsaufkommen 30–60 Min.). Für die 20-minütige Fahrt nach Negombo (13 km) sollte man mit diesen Taxis 4500 Rs veranschlagen, für die dreistündige Fahrt nach Kandy 22 500 Rs. Für moderne Fahrdienste s. Kasten S. 80.

Ein **Tuk Tuk** legt die Strecke nach Negombo (13 km, ca. 1500 Rs) in 30 Min. zurück, von langen Fahrten – sogar bis nach Colombo – ist eher abzuraten!

### Busse

Gegenüber der Ankunftshalle startet tagsüber alle 30 Minuten ein klimatisierter Bus über den Expressway in Richtung Busbahnhof in Colombo-Pettah (500 Rs plus Gepäckzuschlag). Ansonsten lässt man sich per Tuk Tuk zur nahen Hauptstraße fahren, die von Colombo als A 3 gen Norden verläuft. Dort kommen alle Busse zu nördlichen Zielen wie Chilaw, Puttalam (dort Anschluss nach Kalpitiya) oder Anuradhapura vorbei.


### Züge


Wer direkt nach Kandy, ins Kulturelle Dreieck oder ins Bergland weiterreisen möchte, lässt sich mit dem Tuk Tuk zum Bahnhof von **Veyangoda** (20 km, 45 Min., ca. 2000 Rs) fahren – einem wichtigen Verkehrsknotenpunkt für Züge. Informationen unter ☎ 033-228 7271.

## Barrierefreies Reisen

Immer mehr Menschen mit Behinderungen bereisen mit großer Selbstverständlichkeit Fernreiseziele, darunter auch Sri Lanka. Die Insel hat zwar die im Alltag typischen Barrieren wie fehlende Lifts, steile Treppen, schlechte Gehwege, hohe Bordsteinrampen in Hülle und Fülle

aufzuweisen, doch ist die touristische Infrastruktur auch für Körperbehinderte annehmbar. Kaum ein großes Hotel und Ferienresort, das nicht über behindertengerechte Einrichtungen verfügen würde; viele lokale Reiseagenturen haben zudem Erfahrungen mit Behinderten, und schließlich reichen die gastfreundlichen Inselbewohner bei Bedarf gern eine helfende Hand.

Bei der Reisevorbereitung mag die **Nationale Kommunikationsstelle Barrierefrei im Alltag** (NatKo), Speditionstr. 21, 40221 Düsseldorf,  [www.natko.de](http://www.natko.de), behilflich sein. Zudem gibt es auch spezialisierte Reiseveranstalter wie z. B.:


**rfb – Touristik Reisen für Behinderte**  
Marktstr. 5, 41236 Mönchengladbach  
 02166-618 9020,  [www.rfb-touristik.de](http://www.rfb-touristik.de)

## Botschaften und Konsulate

### Vertretungen Sri Lankas in Europa

#### Deutschland


**Embassy of Sri Lanka**  
Niklasstr. 19, 14163 Berlin  
 030-8090 9749  
 [www.srilanka-botschaft.de](http://www.srilanka-botschaft.de)  
 Mo–Do 9–12.30 Uhr (Konsularabteilung)



Honorarkonsulate: s.  [www.srilanka-botschaft.de/de/honorarkonsulate](http://www.srilanka-botschaft.de/de/honorarkonsulate)

#### Österreich

**Embassy of Sri Lanka**  
Weyringergasse 33, 1040 Wien  
 01-503 7988  
 [www.srilankaembassy.at](http://www.srilankaembassy.at)  
 Mo–Fr 9–15 Uhr (Konsularabteilung)

#### Schweiz

**Consulat général de Sri Lanka**  
56 rue de Moillebeau, 1209 Genève  
 022-91912-50, -51



 [www.lankamission.org](http://www.lankamission.org)  
 Mo–Fr 9.30–13 Uhr


## Vertretungen Sri Lankas in Asien

#### Indien

**High Commission of Sri Lanka**  
27 Kautliya Marg  
Chanakyapuri, New Delhi 110 021  
 011-230102-01, -02  
 [www.slhcindia.org](http://www.slhcindia.org)

#### Generalkonsulate

56 Sterling Rd., Nungambakkam  
Chennai 600 034  
 044-2824 1896 oder 2825 2612  
 [www.sldhcchennai.org](http://www.sldhcchennai.org)

Sri Lanka House, 34 Homi Modi St.  
Mumbai 400 001  
 022-2204 5861 oder 2204 8303

#### Singapur

**High Commission of Sri Lanka**  
13-07/12 Goldhill Plaza, 51 Newton Rd.  
Singapore 308 900  
 625445-95, -96, -97  
 [www.lanka.com.sg](http://www.lanka.com.sg)

#### Thailand

**Embassy of Sri Lanka**  
Ocean Tower 2, 13th Floor, No 75/6-7  
Sukhumvit Soi 19, Bangkok 10110  
 02-105 4851, 026 6390  
 [www.bangkok.embassy.gov.lk](http://www.bangkok.embassy.gov.lk)

**Ausländische Vertretungen in Sri Lanka**  
s. „Colombo“ S. 176.

## Einkaufen

Wenn sich Sri Lanka auch nicht mit Thailand oder Hongkong vergleichen lässt, so präsentiert sich die Insel doch als erfreulich vielfältiges, preiswertes Einkaufsparadies. Die besten Möglichkeiten zum Shoppen eröffnen sich in der

Hauptstadt Colombo. Hier wie auch im ganzen Land sind die meisten Geschäfte zwischen Montag und Freitag von 9 bis 19 Uhr, zuweilen auch samstags bis 13 Uhr geöffnet – in den Touristenzentren oft bis in den späten Abend. Märkte und Basare (z. B. in der Pettah) haben in der Regel ebenfalls länger und auch täglich geöffnet.


Vor allem auf Märkten gehört Handeln zum Einkaufserlebnis, wobei als Faustregel meist nicht mehr als zwei Drittel des ursprünglich geforderten Preises bezahlt werden sollten. Einkaufszentren gibt es in jeder größeren Stadt, etwa in Colombo (S. 173) das Colombo City Centre, Crescat Boulevard, Majestic City und ODEL. Neben günstigen Textilien in der Hauptstadt lockt in der Provinz eher der Erwerb von Sri Lankas vielfältigem, mitunter etwas kitschig wirkendem Kunsthandwerk, Edelsteinen, Ayurveda-Produkten, Tee und Gewürzen.

## Textilien

Die Insel verfügt über eine dynamische Textilindustrie – wie allein schon die gute und preisgünstige Kleidung beweist, die vielerorts feilgeboten wird. Zudem macht eine zunehmende Zahl von einheimischen **Modeschöpfern** von sich reden, mit verlockenden Kreationen in ausgewählten Boutiquen (s. auch Kasten „Feine Stoffe aus Sri Lanka“, S. 176). Von recht guter Qualität sind **Lederwaren**, die sich in Form von Jacken, Taschen oder Koffern erwerben lassen. In Kandy und vielen Touristenorten entlang der Küste entstehen in zahlreichen Kleinbetrieben kunstvoll-bunte **Batiken**, die ihren indonesischen Vorbildern weder in Qualität noch in Wirkung nachstehen. Vor allem in der Gegend von Galle hat sich die einst von den Portugiesen ins Land gebrachte **Spitzenklöppelei** erhalten – mit Tischdecken oder Taschentüchern für den Souvenirverkauf.

## Kunsthandwerk

Ein breites Sortiment an kunsthandwerklichen Souvenirs (s. auch Kunsthandwerk, S. 140) bietet in jeder größeren Stadt die staatlich geführ-

ten Laksala-Läden,  [www.laksala.gov.lk](http://www.laksala.gov.lk), an. Sri-lankische **Schnitzer** können aus Teak-, Satin- und Ebenholz herrliche Buddha-Figuren, Tiere, Lampen, Kerzenhalter, Schalen oder Vasen fertigen. Zu den beliebtesten Souvenirs zählen furchterregende, bunte **Masken** und traditionelle **Marionetten**. Ihr Kauf bietet sich vor allem in Ambalangoda an der Südwestküste an, wo sich viele Werkstätten und auch ein entsprechendes Museum befinden.

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

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

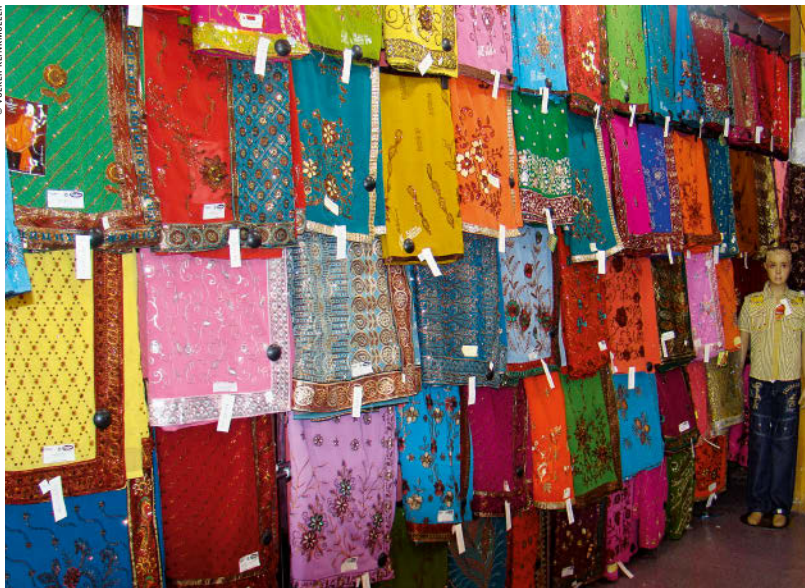
## Edelsteine

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

### Edelstein-Test

Die **National Gem & Jewellery Authority (NHJA)**,  [www.ngja.gov.lk](http://www.ngja.gov.lk), bietet in Colombo, Macksons Tower, 12 Alfred House Garden, Col 3, ☎ 011-239 0645, sowie im dazugehörigen **Gem Export Centre** von Ratnapura, Frank Hettiarachi Rd., ☎ 045-223 592, Adressenlisten seriöser Händler sowie auch die Überprüfung von erworbenen Glitzersteinchen. Explizit autorisiert sind z. B. die **Sri Lanka Gem & Jewellery Association**, 10, Don Carolis Rd., Jawatta Rd., Col 5, ☎ 011-259 7226,  [www.slgja.org](http://www.slgja.org), oder das **Center for Gem & Jewellery**, Kubra Building, 245 Galle Rd., Col 4, ☎ 011-255 5623,  [www.cgjlk.com](http://www.cgjlk.com). Mehr zum Thema Edelsteine s. Kastentexte S. 466 und S. 467





Sri-Lanker lieben's bunt, das sieht man auch an den farbenfrohen Textilien.

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

## Heilmittel, Gewürze und Tee

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

Wer **Tee** (s. auch Kasten „Der Ceylon-Tee“, S. 438) in guter Qualität zu soliden Preisen kaufen möchte, wird in einer der zahlreichen Teefabriken im Hochland fündig, auf den Märkten wird meist minderwertige Ware geboten. Die zollfreie Ausfuhr ist jedoch auf 3 kg beschränkt, während in die EU Mengen im Wert von bis zu 430 € eingeführt werden dürfen.

### Tee als Wundermittel und Souvenir

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

## Essen und Trinken

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

### Frühstück

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

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

## Mittag- und Abendessen

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

In besseren Restaurants bekommt man eine Vielzahl von **Currys** zum Gericht. Diese reichen von Curry mit Fisch (*malu hodhi*), mit Tomaten (*thakkali malu*), Krebs (*kakul uwo*) oder Garnelen (*isso thel dhalala*), über Hühner- (*kukul mas*) und Rindfleisch-Curry (*harak mas*) bis zu verschiedenen Arten Gemüse-Curry wie Kürbis- (*watakkka*), Bananenblüten- (*kesel muwa*) oder Hibiskusblüten-Curry (*sapattu mal*). Die Jackfrucht gibt es in zwei Varianten: als junge „Baby-Jackfrucht“ (*pol*) und etwas reifer als

### Toddy und Arrack

Traditionell ist das saftige Innere der Kokos- und Palmyrapalme Basis für diverse Alkoholika. Entlang der Westküste – und besonders bei Kalutara – kann man Zapfer auf Seilen erspähen, die zwischen die Palmen gespannt sind. Sie balancieren umher, um die unter der Kokospalmkrone hängenden Gefäße zu leeren und den Blütenstil neu anzuschneiden (Kasten S. 209). Etwas angegoren kommt der süße Saft als **Toddy** auf den Tisch. Wie beim Suser bzw. Federweißen verursacht er bei übermäßigem Genuss Durchfall und Beschwipstheit mit nachfolgendem Kopfweh. Viel beliebter ist der aus dem klebrigen Palmsaft gebrannte **Arrack**, der je nach Destillationsgrad 30–40 % Alkoholgehalt erreicht. Der Name stammt vom arabischen *araq* und bedeutet „süßer Saft“, die Idee zur Produktion hatten die Portugiesen im 16. Jh. aus dem Orient mitgebracht. Doch werden nur rund zehn der mehr als 200 Arrack-Sorten aus Kokosnüssen gewonnen – alle anderen sind im Grunde genommen Rum aus Rohrzucker.

## Eldorado für Vegetarier und Veganer

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

Eine sehr gute Übersicht über Restaurants für Vegetarier und Veganer findet man auf [www.happycow.net/asia/sri\\_lanka/](http://www.happycow.net/asia/sri_lanka/).

*kiri kos maluwa*. Ggf. zu beachten: Mit „Mutton Curry“ (*elu mas*) ist auf Sri Lanka prinzipiell Ziegen- und nicht Lammfleisch gemeint.

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

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

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

Wer in Jaffna weilt, sollte nicht versäumen, **Tool** zu probieren. Dies ist eine mit zahlreichen Zutaten wie Tapioka, Tamarindensaft und Thymian angereicherte Fischsuppe. Liebhaber von Scharfem werden auch an **Miris Malu**, ge-

dämpfem Fisch mit Chili und anderen Gewürzen, ihre Freude haben. **Pittu** – in einem hohlen Bambusstamm gedämpfter Reisteig mit Kokosflocken – isst man mit Sambol und dem gekochten Saft der Kokosnuss (*pol hodji*). Ein Relikt aus holländischer Zeit ist **Lamprais**: In einer Fleischbrühe gekochter Reis wird zusammen mit Gemüse und Fleisch in ein Bananenblatt eingewickelt und darin gebacken.

## Zwischenmahlzeiten

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

## Süßspeisen

Sri Lankas viele Süßspeisen lassen Zahnärzterherzen höherschlagen. Erfrischung bereitet **Büffelquark mit Sirup** (*kiri peni*), der aus dem Saft der Kitulpalme gewonnen wird. Längere Zeit verkocht, entsteht daraus Palmzucker (engl. *jaggery*) bzw. ein bräunliches Bonbon als Herausforderung für die Zähne. Ebenso gilt das für *rasakevili*, wie Singhalesen die gern zum Neujahrsfest servierten Arten von Süßigkeiten nennen, darunter **Kavum** (frittierter Reisteig mit Kitulsirup), **Kokis** (in Formen gepresster und frittierter Reisteig mit Kokosmilch) und



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

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

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

**Athirasa** (in Kokosöl frittiertes und mit Palmzucker vermischtes Reisteigfladen). Palmzucker mit Cashewnüssen und Kokosmilch ergibt **Kalu Dodol**. Werden diese Beigaben noch mit Eiweiß und gelegentlich Rosinen bereichert, gewinnt man das ursprünglich aus dem malaiisch-indonesischen Raum stammende **Watalappan**. Es lässt vage Erinnerungen an einen Vanillepuding aufkommen. **Halape** basiert auf Kokosnuss und Palmzucker.

Gaumenfreuden bereiten auch die Sesambällchen **Thalaguli** und **Bibikkan**, Reiskuchen mit Palmzucker, Kokosnuss, Cashewnüssen und getrockneten Früchten. Oder das aus dem ara-

bischen Raum stammende **Aluwa**, eine Masse aus Klebreis, Palmzucker, Cashewnüssen, Kokosmilch und verschiedenen Gewürzen. Schließlich geraten Naschkatzen auch noch bei **Puhul Dosi**, eingelegtem Kürbis, und **Kiri Bath** – dem an Festtagen gereichten Milchreis – in Versuchung.

## Tropische Früchte

Wem das sri-lankische Essen zu scharf und die Süßspeisen zu klebrig-süß sind, braucht keine Angst vor dem Hungertod zu haben, denn die tropische Insel bietet eine Vielzahl von vita-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zwischen Juni und September gelangt die **Mangostane** mit ihrer markanten rotbraunen Schale zur vollen Reife. Das innere Blütenwei-

Wer am Strand ein kühles Bier zischen lässt, im Restaurant ein Glas Wein schlürft oder zum Sonnenuntergang an einem Cocktail nippen will, vermag sich kaum vorzustellen, wie restriktiv der Verkauf und Konsum von Alkohol auf Sri Lanka gehandhabt wird.

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

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

ße Fleisch schmeckt verführerisch süß, was auch für das Fruchtfleisch der **Rambutan** (Zwillingpflaume) gilt. Diese pflaumengroße Frucht ist an den zahlreichen weichen Borsten auf der roten Schale erkennbar. Die bräunliche, eine Kartoffel ähnelnde **Sapote** wird wegen ihres klebrig-süß schmeckenden weichen Inneren auch Breiapfel genannt.

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

Die pflaumengroße **Nelli** (*Phyllanthus emblica*), auch unter dem Sanskritwort Amalaka bekannt, wird im Ayurveda wegen ihres hohen Vitamin-C- und Mineralstoffgehaltes geschätzt.

Allerdings schmeckt die mit der Stachelbeere verwandte, etwa 2,5 cm große Frucht mit gelblich-grüner Schale äußerst säuerlich.

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

## Getränke

In vielen Restaurants wird zum Essen **Wasser** gereicht. Gewiss sollte es aus sicherer Quelle wie versiegelten Flaschen stammen oder abgekocht worden sein. Da die besten Blätter des **Tees** als Exportware ins Ausland gelangen, wird auf Sri Lanka meist nur zweite Wahl angeboten, was die Insel für passionierte Teetrinker jenseits der Plantagen nicht unbedingt zum Eldorado

macht. Die Einheimischen genießen ihren Tee gern mit viel Milch und Zucker. Diese Variante ist allerdings nicht jedermanns Sache, was auch für den **Kaffee** gilt, der diesen Namen oft nicht verdient. Doch bieten immer mehr professionelle wie populäre Café-Bars eine von Espresso bis Macchiato reichende Auswahl. **Softdrinks** sind mit lokalen und internationalen Marken vertreten. Gesund und vitaminreich ist der Saft der orangefarbenen Königs-Kokosnuss – für 40–50 Rs erhältlich an vielen Straßenständen. Von geringerem Geschmack ist **Kurumba** als Saft der grünen Kokosnuss.

An Vollmondtagen, Poya und Wahltagen herrscht Alkoholverbot, pflegen die sri-lankischen Männer doch gern mal über die Stränge zu schlagen. Frauen trinken selten Alkohol – und dürfen laut Gesetzeslage aus den 1950er-Jahren auch nicht einmal welchen kaufen. Das einzigartige bzw. unfassbare Monopol für **Bier** hat die vom dänischen Unternehmen Carlsberg betriebene Lion-Brauerei, **Wein** ist meist nur als teurer Import genießbar (mehr dazu s. Kasten S. 44).

## Fair reisen

Reisen wirkt sich auf die Umwelt und die besuchten Menschen aus. Das fängt beim Flug an und hört bei der Nutzung lokaler Ressourcen auf. Touristen verbrauchen durchschnittlich mehr Strom, produzieren mehr CO<sub>2</sub> und Müll als die Einheimischen. Viele Lebensmittel, die wir gern daheim verzehren, müssen aufwendig importiert werden. Auch werden Beschäftigte im Tourismus oft schlecht bezahlt und erhalten meist keine Sozialleistungen. Gewiss gibt es auch gute Seiten. Der Fremdenverkehr weist vielen Menschen einen Weg aus der Armut, ermöglicht ihnen, einen Beruf zu ergreifen und sich weiterzubilden. Er stimuliert lokale Investitionen, verbindet Kulturen und trägt zur Gleichberechtigung der Geschlechter bei. Außerdem hat er vielerorts Naturräume geschützt, die ohne Touristen dem Kommerz zum Opfer gefallen wären. Mehr dazu auf unserer Website [www.stefan-loose.de/fair-gruen](http://www.stefan-loose.de/fair-gruen), sowie im Buch „FAIRreisen“ von Stefan-Loose-Autor Frank Hermann (Oekom-Verlag, 2016).

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

**Forum anders reisen**, Brandstwierte 4, 20457 Hamburg, ☎ 040-181 260 460, [www.forumandersreisen.de](http://www.forumandersreisen.de). Im Forum anders reisen haben sich über 100 kleine und mittlere Reiseveranstalter zusammengeschlossen.

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung e. V.**, Bahnhofstr. 8, 82229 Seefeld-Hechendorf, ☎ 08152-999 010, [www.studienkreis.org](http://www.studienkreis.org). Der Verein beschäftigt sich mit entwicklungsbezogener Informations- und Bildungsarbeit im Tourismus und publiziert die populären Sympathie-Magazine ([www.sympathie-magazin.de](http://www.sympathie-magazin.de)).

**Tourism Watch**, Caroline-Michaelis-Str. 1, 10115 Berlin, ☎ 030-652 111 807, [www.tourism-watch.de](http://www.tourism-watch.de). Auf der Website sind Hintergrundberichte zu den Themen Tourismuspolitik, Umwelt, Menschenrechte und Wirtschaft in Englisch und Deutsch verfügbar.

## Tipps für umweltbewusstes und sozialverträgliches Reisen

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

### Fair und grün – gewusst wo



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

- Den durch die An- und Abreise verursachten **CO<sub>2</sub>-Ausstoß** mit Hilfe des Kompensationsprogramms einer nachweislich korrekt agierenden Klimaagentur (z. B. [www.atmosfair.org](http://www.atmosfair.org) oder [www.myclimate.ch](http://www.myclimate.ch)) neutralisieren.
- Bei einer Trekking- oder Bootstour darauf bestehen, dass die einheimischen Guides und Bootsleute nicht kompostierbaren **Müll** von einer Tour wieder mit nach Hause nehmen und dort sachgerecht entsorgen.
- **Klimaanlagen** nach Möglichkeit vermeiden und in jedem Fall Licht und AC ausstellen, wenn man das Zimmer verlässt.
- In **Nationalparks** auf den angelegten Wegen bleiben und die Tiere nicht stören.
- Keine **Souvenirs** kaufen, die aus bedrohten Pflanzen- oder Tierarten hergestellt sind. Das Washingtoner Artenschutzübereinkommen von 1973 verbietet deren Aus- und Einfuhr, s. [www.cites.org](http://www.cites.org).
- Beim Tauchen und Schnorcheln keine **Korallen** berühren oder abbrechen.
- Auf **Plastiktüten** und überflüssige Verpackungen verzichten.
- Statt mit Batterien mit aufladbaren **Akkus** reisen, und wenn Batterien sich nicht vermeiden lassen, diese mit nach Hause nehmen – in Sri Lanka werden sie garantiert nicht vernünftig entsorgt.
- Sparsam mit dem kostbaren **Wasser** umgehen. Touristen gelten in den Tropen als die größten Wasserverschwender!
- Besitzer und Betreiber von Resorts und Restaurants danach fragen, wie das **Abwasser** entsorgt wird.

## Freiwilligenarbeit

Wer sich im Land auf besondere Weise nützlich machen möchte, sollte sich bei einer der internationalen Hilfsorganisationen nach offenen Stellen für Ehrenamtliche erkundigen. Weiterhelfen können evtl. die Agenturen **Projects Abroad**, ☎ 030-7675 8685, [www.projects-abroad.de](http://www.projects-abroad.de), oder **Working Abroad**, [www.workingabroad.com](http://www.workingabroad.com).

## Feste und Feiertage

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

Jeder **Vollmondtag** (Poya) ist Feiertag, d. h. Banken, öffentliche Einrichtungen sowie viele Geschäfte bleiben zu. In dem buddhistisch geprägten Land erinnern diese Poya-Tage an historische oder legendäre Ereignisse aus dem Leben des Erleuchteten oder wichtige Ereignisse im sri-lankischen Buddhismus. Die Sittenregeln werden streng befolgt, vor allem die fünfte, gemäß der man keine berauschenden Mittel zu sich zu nehmen soll, weshalb an diesem Tag Alkoholgenuss verboten ist. Aktuelle Poya-Daten und andere Feiertagstermine finden sich auf [www.srilanka.travel](http://www.srilanka.travel).

## Dezember/Januar

An **Duruthu Poya**, dem Vollmondtag im Dezember/Januar, erinnern sich die Gläubigen an Budhas erstmaligen Besuch auf Sri Lanka – neun Monate nach seiner Erleuchtung. In Kelaniya bei Colombo wird dieses Fest mit einem prächtigen Perahera (Prozession) gefeiert (Kasten S. 160).

Mitte Januar feiern die Hindus mit dem mehrtägigen **Thai Pongal** ihr Erntedankfest zu Ehren des Sonnengottes Surya. Als Symbol des Überflusses wird Milchreis zum Überkochen gebracht (*pongol* heißt „überkochen“), und Kühe werden festlich geschmückt.

## Januar/Februar

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



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

## Februar/März

Zum Neumond des in den Februar und März fallenden Mondmonats feiern die Hindus eines ihrer wichtigsten Feste, **Maha Shivarathri**. Anlässlich der Vereinigung Shivas mit seiner Gemahlin Parvati halten sie Nachtwachen ab und bringen in den Tempeln zahlreiche Opfergaben dar.

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

## März/April

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

## April/Mai

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

## Aluth Avurudu – Neujahr in Sri Lanka

Wenn die Sonne aus dem Sternzeichen des Fisches in jenes des Widders übertritt – der Zeitpunkt fällt zwischen den 13. und 14. April – beginnt wie in Indien und einigen südostasiatischen Ländern auch auf Sri Lanka ein neues Jahr. Im Geiste der **Erneuerung** und **Versöhnung** werden zuvor neue Kleider gekauft, Haus oder Wohnung gereinigt, Schulden beglichen und möglichst auch Streitigkeiten beendet. Damit das neue Jahr auch gut gelingt, veröffentlichen Astrologen in den Medien Glück und Unglück verheißende Momente während des Jahreswechsels. So gilt die Phase kurz vor dem Eintritt der Sonne in das Sternzeichen des Widders als Unglück bringend, weshalb dann alle Tätigkeiten unterlassen werden sollten. Ihren Übertritt begrüßen die Sri Lanker mit dem Schlagen von Trommeln, Läuten von Tempelglocken und Entzünden von Feuerwerk (leider nicht selten mit entsprechenden Verletzungen). Im zuvor gereinigten heimischen Herd entzündet die Hausfrau ein neues Feuer und lässt in einem Topf als Zeichen des Überflusses Milch überkochen. Dann wird Milchreis (*kiri bath*) serviert, gefolgt von einem an Curry und Süßigkeiten reichen **Festmahl**. Es ist der Höhepunkt an Neujahr, bei dem möglichst alle Familienmitglieder versammelt sind. **Geschenke** werden ausgetauscht und als Geste des Respekts und der Verbundenheit ein Bund mit Blättern des Betelpfeffers (*bulath hurulla*) überreicht – wie es auch bei anderen Anlässen wie Geburt oder Hochzeit üblich ist. Kinder bitten damit ihre Eltern um **Vergebung** für die Verfehlungen im letzten Jahr. Auch Nachbarn oder Freunde werden mit Milchreis und Betelblättern bedacht.

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

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

## Mai/Juni

Der **Poson Poya** im Mai/Juni ist für Singhalesen von großer Bedeutung, denn in diesem Mondmonat soll der indische Mönch Mahinda Thera den Buddhismus nach Sri Lanka gebracht haben. Daher pilgern Tausende Gläubige dorthin, wo Mahinda im 3. Jh. v. Chr. die Lehre des Buddha an König Devanampiya Tissa weitergegeben hat: Mihintale bei Anuradhapura (S. 347).

## Juni/Juli

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

## Juli/August

Die großartigsten Feste Sri Lankas fallen in den Mondmonat um Juli/August. Die Hindus zelebrieren an **Vel** mit äußerst feierlichen Prozes-

sionen die Vereinigung ihres Kriegsgottes Skanda (Murugan) mit seiner Gemahlin Valli. Auf großen Wagen wird die Statue von Skanda durch die Straßen gezogen. Nicht fehlen darf der Namensgeber des Festes, die Speerspitze (Tamil: *ve!*) des Kriegsgottes, die ebenfalls in einem großen Wagen herumgezogen wird. Besonders festlich wird Vel in Colombos Stadtteil Pettah und in Jaffna begangen.

In der tamilischen Hochburg im Norden der Insel findet auch um diese Zeit im Nallur Kandaswamy Kovil ein fast vierwöchiges Tempelfest statt. Manche Hindus starten zum sechswöchigen Pada Yatra, einer Wallfahrt in Richtung **Kataragama**, wo das berühmte gleichnamige Fest stattfindet (S. 318). Sehr bedeutend ist auch Kataragamas Esala Perahera (Kasten S. 319).

Alle Feiern werden jedoch vom **Esala Perahera** in Kandy überstrahlt. Zu Ehren der heiligen Zahnreliquie veranstaltet die Königsstadt in den beiden Wochen nach dem Juli-Neumond allabendliche Peraheras (Kasten S. 398), die an Buntheit und Lebendigkeit ihresgleichen suchen. Der Vollmond im August, **Nikini Poya**, ist vor allem für Mönche von Relevanz. An diesem Tag rezitieren sie die von Buddha erlassenen Ordensregeln (Vinaya).

## August bis November

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

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

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

## November/Dezember

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

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

## Frauen

Sri Lanka ist eine Männergesellschaft. Das zeigt sich auch im Servicebereich, wo eindeutig Männer dominieren. Einheimische Frauen, die allein für mehrere Tage verreisen, sind eine Rarität.

Auch in Gaststätten und Kneipen sind sie ohne Begleitung selten zu finden.

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

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

Besonders hüten sollten sich ausländische Urlauberinnen vor dem Charme der **Beach Boys**, die – von den bekannten, gesundheitlichen Risiken einmal abgesehen – schon so manche Frau um ihr Herz und/oder Vermögen gebracht haben. Besonders Sri-Lanka-Neulinge fallen oft

### Fotografieren

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

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

## Sri Lankas „Beach Boys“ – und die Urlauberinnen

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

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

Sexuelle Kontakte, bei denen sich das südliche Objekt der Begierde aus ökonomischen Gründen prostituiert. Vom Papagallo der 1960er-Jahre bis zum sri-lankischen „Beach Boy“ – das Reservoir der männlichen Gespielen kam und kommt in der Mehrzahl aus unteren Schichten – wie beispielsweise auch bei den weiblichen Prostituierten in Thailand. Die „Beach Boys“ sind **Einzelunternehmer** in Sachen Sex. Ihr Kapital ist der eigene Körper und Charme. Beides setzen sie spielerisch ein. Ihr Bordell ist der ganze Strand. Sie treten mit viel Einfühlungsvermögen auf – abgestimmt auf den sozialen Status und die Persönlichkeit der Touristin. Doch diese schlichten Anbieter haben wenig gemein mit einer durchorganisierten, aggressiven Prostitutionsindustrie wie auf den Philippinen oder in Thailand mit all ihren kriminellen Methoden zur Sicherung der „Frischfleischzufuhr“ für die männlichen Freier. Bumsschuppen für Frauen stünden den weiblichen Freierbedürfnissen konträr entgegen: Ihre funktionale Eindeutigkeit zerstört die Lust der Vorlust und alle Liebesillusion von vornherein. Die sogenannten weiblichen Sextouristen bewegen sich in einer **Grauzone** von Anmache und Anziehung, von materiellem Nutzen, sexueller Ausbeutung und manchmal vielleicht auch Liebe ... Weiblichem Sex-tourismus fehlt die organisierte Eindeutigkeit und triebhafte Eindimensionalität männlicher Sexausflüge nach Bangkok.

auf die selbstbewussten wie charmanten und professionellen Dampfplauderer herein, fühlen sich von ihren durchtrainierten, bronzefarbenen Körpern angezogen und/oder haben Mitleid mit den anschaulich geschilderten, ärmlichen Familienverhältnissen (s. Kasten).

## Geld

### Währung

Die offizielle Währung Sri Lankas ist die **Sri Lankan Rupee** (offiziell mit LKR, in diesem Buch mit Rs abgekürzt). Der Name wurzelt im Sans-

kritwörtchen *rupa* für „Silber“. Die Unterteilung erfolgt in **100 Cent**, Banknoten gibt es in der Stückelung: 10, 20, 50, 100, 500, 1000 und 5000. Münzen sind zu 25 und 50 Cents sowie zu 1, 2, 5 und 10 Rs im Umlauf.

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

### Geldwechsel

In jedem größeren Ort gibt es **Banken**. Steht „Licenced Money Changer“ am Eingang, kann

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

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

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

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

*Edith Kresta*

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

auch Bargeld gewechselt werden. Die üblichen Öffnungszeiten sind Mo–Fr 9–15 Uhr. Zuweilen ist auch bis in die Abendstunden oder sogar am Wochenende geöffnet. Die meisten Filialen betreiben **Geldautomaten** (ATM = Automatic Teller Machine).


In Colombos Stadtteil Fort und in manchen Touristenorten gibt es private **Wechselstuben** (*money changer*), in denen sich Banknoten der führenden Währungen gebührenfrei tauschen lassen. Oft sind die Kurse hier etwas besser als bei Banken, doch sollten die Umtauschkurse bei mehreren Wechselstuben verglichen werden. Auch größere **Hotels** bieten den Geldwechsel an, aber in der Regel nur für Gäste und zu schlechten Konditionen. Seit

einiger Zeit erlebt die Rupie einen extremen Werteverfall (s. Kasten S. 52).

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

### Wechselkurse

1 € =	360 Rs	100 Rs =	0,27 €
1 sFr =	375 Rs	100 Rs =	0,26 sFr
1 US\$ =	321 Rs	100 Rs =	0,30 US\$

Aktuelle Wechselkurse:  [www.oanda.com](http://www.oanda.com)  
oder [www.cbsl.gov.lk](http://www.cbsl.gov.lk)

## Inflationäre Zeiten

**Wichtig:** Wirtschaftskrise und Inflation haben die Preisentwicklung in manchen Bereichen stark durcheinandergewirbelt. Die Währung ist derzeit sehr volatil. Sowohl Wechselkurs als auch die im Buch angegebenen Preise können sich daher in nächster Zeit schnell wieder ändern. Daher sind sie nur unter Vorbehalt heranzuziehen. Siehe auch die Kästen auf S. 75, Transport, und S. 81, Übernachtung.

## Reisekasse

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

### Bargeld

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

### Kreditkarten

Wo die Zeichen für American Express, Visa, Mastercard oder Diners Club angebracht sind, kann damit auch bezahlt werden. Dies gilt gerade für Hotels, Restaurants, Souvenirgeschäfte oder Reisebüros. Es ist besser, sich beizeiten nach den Gebühren zu erkundigen, denn

## Tipp zum Geldtausch


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


manchmal werden sie auf den genannten Betrag aufgeschlagen.

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

Die meisten Bankfilialen verfügen über Geldautomaten (ATM), besonders jene der Commercial Bank, Seylan Bank, Sampath Bank, Union Bank und HNB. Sie sind in jedem größeren Ort zu finden.

## Überweisungen

Wer sich Geld überweisen lassen möchte oder muss, kann das Money-Transfer-System von **Western Union**,  [www.westernunion.com](http://www.westernunion.com), nutzen. Um Geld zu überweisen, muss eine Person Bargeld bei einem Western-Union-Vertragspartner wie z. B. der Postbank einzahlen und den Namen des Begünstigten sowie die Adresse der Partnerbank in Sri Lanka angeben. Dann teilt sie dem Begünstigten die Referenznummer (Money Transfer Control Number) mit, sodass dieser sich den Betrag gegen Vorlage des Reisepasses und der Referenznummer auszahlen lassen kann. Über die Website sind auch Online-Überweisungen möglich.

**Money Gram**,  [www.moneygram.com](http://www.moneygram.com), bietet einen ganz ähnlichen Service, wobei die Vertragspartner auf Sri Lanka vorwiegend Bankfilialen sind.

## Gepäck und Ausrüstung

### Kleidung

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

**Gummischlappen** sind beim eiligen Gang über den Flur zur Toilette sinnvoll, aber auch bei

## Sicherheit und Sperrnummern

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

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

**Zentraler Sperrnotruf** ☎ 0049-116 116 (zuweilen leider nur ein Anrufautomat)

**Mastercard** ☎ Hotline der ausstellenden Bank oder +49 800-819 1040, 🌐 [www.mastercard.de](http://www.mastercard.de)

**Visa** ☎ Hotline der ausstellenden Bank oder +1-800-8118440, 🌐 [www.visa.de](http://www.visa.de)

Zimmern mit eigenem Bad. Denn viele Duschen sind nicht mit einer Wanne bestückt, sodass die Bäder oft unter Wasser stehen bzw. sich ein idealer Nährboden für Pilze bildet.

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

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

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

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

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

Für den Fall, dass man auf seiner Reise von Einheimischen eingeladen wird oder Termine (Empfänge, Gespräche mit Offiziellen, Behördengänge etc.) wahrnehmen muss, gehört auch ein etwas besseres, nicht allzu empfindliches Stück mit ins Gepäck.

Ein PDF mit einem **Gepäck-Check** zum Ausdrucken und Abhaken findet sich unter **eXTra [11778]** auf 🌐 [www.stefan-loose.de](http://www.stefan-loose.de) (Ziffern auf der Webseite oben rechts eingeben).

## Ausrüstung

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

Für Trekkingtouren haben sich **Dschungelboots** aus Armeebeständen bewährt. Diese leichten Schnürstiefel aus Baumwoll-Canvas sind knöchelhoch und haben ein griffiges, wenn auch dünnes Gummiprofil. **Bergwanderschuhe** eignen sich vor allem für steinigere Gelände, weniger für nasse Lehmböden. Außerdem bieten sie keinen Schutz vor Blutzegeln (hierfür sollte man sich Spezialstrümpfe in Outdoorläden besorgen, s. auch „Stiche und Bisse“, S. 551), und nach dem Durchqueren von Bächen und Pfützen sind sie buchstäblich Klötze am Bein. Eine **Taschenlampe** ist nützlich bei Stromausfall, und auch ein **Taschenmesser** und ein **Feuerzeug** können gute Dienste leisten. Wer abends gerne



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

liest, sollte sich wegen der oft stromsparenden, schummrigen Beleuchtung in den Unterkünften ein **Leselicht** oder gar -strahler mitbringen.

## Wäsche waschen

Je billiger die Unterkunft, desto günstiger der Wäscheservice (Laundry), allerdings meist ohne Bügeln. Da mit kaltem Wasser und viel Pulver gewaschen wird, kommt das bunte T-Shirt häufig farbloser als zuvor zurück. Abgerechnet wird in der Regel pro Stück. Wer auf ein steifes Hemd Wert legt oder etwas chemisch reinigen muss, sollte sich an eine professionelle Wäscherei wenden.

## Absichern wichtiger Dokumente

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

## Gesundheit

Das Risiko von Erkrankungen (S. 548) ist bei einer Sri Lanka-Reise relativ gering und lässt sich durch umsichtiges Verhalten minimieren. Trotzdem sollte man wie vor jeder Tropenreise einen Blick in den Impfpass werfen und ggf. Schutzimpfungen gegen **Wundstarrkrampf** (Tetanus), **Kinderlähmung** (Polio) und **Diphtherie** auffrischen, falls diese schon zehn Jahre oder gar noch länger zurückliegen. Seit 2016 gilt die Insel offiziell als frei von **Malaria** (S. 550), allerdings gibt es regelmäßig Fälle von **Dengue-Fieber**.

## Impfungen


Für die Einreise nach Sri Lanka sind keine Impfungen vorgeschrieben, außer man kommt aus einem Land, in dem Gelbfieber verbreitet ist. Trotzdem raten Tropenmediziner unbedingt zur Impfung gegen **Hepatitis A** und **B**.

Bei längeren Aufenthalten, vor allem in ländlichen Regionen, empfiehlt sich ein Impfschutz gegen **Tollwut**, **Dengue-Fieber** und **Japanische**




## Reisemedizin im Internet


### Centrum für Reisemedizin

 [www.crm.de](http://www.crm.de)


### Reisemedizin

 [www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de)


### Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin

 [www.dtg.org](http://www.dtg.org)


### Fit for Travel

 [www.fitfortravel.de](http://www.fitfortravel.de)


### Reisemedizinische Beratung Freiburg

 [www.tropenmedizin.de](http://www.tropenmedizin.de)

### Robert-Koch-Institut

 [www.rki.de](http://www.rki.de)

### Tropeninstitut Hamburg

 [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de)

**B Enzephalitis.** Nicht zu vergessen ist der internationale Impfpass (plus Sicherheitskopie), in dem alle Impfungen detailgerecht vermerkt sind.

## Allgemeines

### Essen

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

### Wasser

Vorsicht mit Wasser! Auf keinen Fall sollte man Leitungswasser trinken. Besondere Wachsamkeit ist in ländlichen Gebieten geboten, wo Haushalte ihr Wasser in einem meist offenen Reservoir sammeln und die Leitungen aus einfachen Materialien bestehen. Sicher hingegen sind – sofern man die Verschlüsse kontrolliert – die überall erhältlichen, aber leider wenig umweltfreundlichen Trinkwasser-Flaschen, auch


bei Eiswürfeln ist Vorsicht geboten. Speiseeis sollte in Gebieten mit unregelmäßiger Stromversorgung gemieden werden, da bei angeschmolzenem Eis Salmonellengefahr besteht.

### Klima

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

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

### Reiseapotheke

Draußen heiß wie in der Sauna, drinnen kalt wie im Kühlschrank und dann das ungewohnte Essen, nicht immer hygienisch einwandfreie Essen: Erkältungen und Magen-Darm-Probleme sind auch in Sri Lanka unangenehme Urlaubsbegleiter. Dazu kommen Insektenstiche, Hautreizungen und kleinere Verletzungen. Ein **Vorschlag für eine Reiseapotheke** findet sich unter **eXTra [11777]** auf  [www.stefan-loose.de](http://www.stefan-loose.de) (Ziffern auf der Webseite oben rechts eingeben). Vieles bekommt man aber auch in einheimischen Apotheken – sei es Aspirin oder Schmerzmittel, aber auch Gels gegen Stiche.

## Medizinische Hilfe vor Ort

Die öffentlichen Gesundheitseinrichtungen in Sri Lanka sind vielerorts mangelhaft, aber im Notfall ist ein Krankenhaus nicht weit – und behandelt zum Gratistarif. Doch letztendlich sind private Gesundheitseinrichtungen vorzuziehen und vor allem in den Städten in größerer Auswahl vorhanden, ebenso natürlich auch Apotheken. Entsprechende Adressen finden sich bei den jeweiligen Ortsbeschreibungen. Zudem gibt es in nahezu jedem größeren Dorf eine Person mit medizinischen Kenntnissen, sei es ein Ayurveda-Doktor oder eine Krankenschwester.

## Informationen

In deutschsprachigen Ländern gibt es kein Fremdenverkehrsamt für Sri Lanka. Und auch im Land ist abgesehen vom Büro von Sri Lanka Tourism in Colombo die Tourismusbehörde nicht vertreten. Als nützliche Informationsquellen erweisen sich daher die örtlichen Reisebüros, Guesthouse-Besitzer, Gastwirte, Taxifahrer und natürlich Mitreisende. Es empfiehlt sich, stets mehrere Quellen heranzuziehen, um ein möglichst objektives Bild zu gewinnen, sowie stets auch ein Blick in Updates, Travel-Club und Forum der Stefan Loose-Edition, [www.stefan-loose.de](http://www.stefan-loose.de).

### Sri Lanka Tourism

80 Galle Rd., Kollupitiya, Colombo 3

☎ 011-243 7055 oder -59, -60, Hotline: 1912

🕒 Mo–Fr 8.30–16.15, Sa 8.30–12.30 Uhr

🌐 [www.srilanka.travel](http://www.srilanka.travel)

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

## Im Internet

Die Zeit der gut gepflegten Webseiten ist in Zeiten von Instagram, Facebook und TikTok auch für Sri Lanka vorbei. Die folgenden Webadressen sind nicht immer auf dem aktuellsten Stand.

## Reiseinfos

- 🌐 [www.srilanka.info](http://www.srilanka.info)
- 🌐 [www.go-lanka.com](http://www.go-lanka.com)
- 🌐 [www.infolanka.com](http://www.infolanka.com)
- 🌐 [www.lanka.at](http://www.lanka.at)
- 🌐 [www.srilanka-insider.de](http://www.srilanka-insider.de)

## Reiseforen

- 🌐 [www.stefan-loose.de/globetrotter-forum](http://www.stefan-loose.de/globetrotter-forum)
- 🌐 [www.sri-lanka-board.de](http://www.sri-lanka-board.de)
- 🌐 [www.srilankaforum.homesites.de](http://www.srilankaforum.homesites.de)

## Orte und Regionen

- 🌐 [www.colomboguide.net](http://www.colomboguide.net)
- 🌐 [www.arugam.info](http://www.arugam.info)
- 🌐 [www.welcometobatticaloa.com](http://www.welcometobatticaloa.com)

## Hotelbuchung

- 🌐 [www.agoda.com](http://www.agoda.com)
- 🌐 [www.booking.com](http://www.booking.com) (mit Abstand Marktführer)
- 🌐 [www.kayak.de](http://www.kayak.de)

## Ökotourismus

- 🌐 [www.jetwingeco.com](http://www.jetwingeco.com)
- 🌐 [www.ecoteam.lk](http://www.ecoteam.lk)

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

## Politik, Wirtschaft und Gesellschaft

- 🌐 [www.lmd.lk](http://www.lmd.lk)

Website des führenden sri-lankischen Wirtschaftsmagazins.

- 🌐 [www.cpalanka.org](http://www.cpalanka.org)

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

- 🌐 [www.peace-srilanka.org](http://www.peace-srilanka.org)

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

## [www.archaeology.lk](http://www.archaeology.lk)

Hier gibt es Informationen zu Geschichte und Archäologie.

## Regierungsseiten

 [www.presidentsoffice.gov.lk](http://www.presidentsoffice.gov.lk)

 [www.gov.lk](http://www.gov.lk)

## Landkarten, Stadtpläne und Apps

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

**Tipp:** Extrem hilfreich ist die **App Maps.me**, da man dazu nicht online sein muss (nur beim Downloaden der kostenlosen Karten). Die detaillierte Karte zeigt nicht nur an, wo man sich genau befindet, sondern über die Routenfunktion auch die Strecke bzw. Entfernung zum nächsten Ort. Das ist besonders hilfreich, wenn man unterwegs wissen will, wo man sich befindet und wie weit es noch etwa bis zum Ziel ist.

**Trekking-Apps**, etwa für den Pekoe Trail, finden sich im Kasten auf S. 448.

## Kinder

Sri Lanka ist eine spannende Destination für Kinder. Damit der Familienurlaub für alle Beteiligten gelingt, empfiehlt sich eine sorgfältige Vorbereitung, ggf. Kompromisse zu schließen und ein möglichst gemächliches Tempo vorzulegen. Wichtig ist, die Kinder bei der Reiseplanung zu Hause und bei der Ausflugsgestaltung vor Ort mit einzubeziehen.

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

Für die ersten Nächte nach der Ankunft sollte man ein gutes, möglichst ruhiges Hotel reservieren, um nicht noch lange nach einer Unterkunft suchen zu müssen. Einige Unterkünfte liegen

### Nicht vergessen!

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

## Sieben Dinge, die Kinder unbedingt erleben sollten

Sri Lanka ist mit all seinen Stränden und Wildtieren natürlich ein Paradies für Kinder. Und Folgendes sollten Familien sich nicht entgehen lassen:

- **Kricketbälle schlagen:** Kaum können die sri-lankischen Jungs laufen, haben sie auch schon den schweren Schläger in der Hand, um mit ihren Freunden den Ball durch die Gegend zu schlagen. Die Regeln sind kompliziert, aber du findest bestimmt Kinder oder Jugendliche, die sie erklären und dich Mitspielen lassen. S. auch S. 68.
- **Carrom spielen:** Frag in der Unterkunft nach, ob sie das Brettspiel haben und dann geht's los: Per Finger musst du die Scheiben in eines der vier Löcher schießen. S. auch S. 65.
- **Affen erforschen:** Polonnaruwa ist nicht nur wegen seiner tollen Tempel bekannt, sondern auch wegen der vielen Affen, die durch die Ruinen toben. Die werden von Forschern genauer unter die Lupe genommen. Und du kannst das auch, mit dem Programm „Human Family Meets Monkey Family“, s. Kasten S. 366.
- **Biounterricht in Live:** Mit seinen Palmenalleen, Bambushainen und Orchideensammlungen ist der Botanische Garten von Peradeniya ein wahres Tropenparadies. Das finden auch die Flughunde, die dort tagsüber in den Baumwipfeln abhängen. Diese und vieles mehr kannst du bei einem Spaziergang entdecken. S 410.
- **Elefantenbabys gucken:** Sind schön süß, die kleinen Dickhäuter. Wie sie da an der großen Milchflasche nuckeln, um dann hektisch durch die Gegend zu laufen. Im Elephant Transit Home in der Nähe des Uda Walawe National Parks kannst du sie live erleben. S. 474
- **Auf Safari gehen:** Elefanten, Vögel und andere Wildtiere beobachten ist natürlich das Highlight jeder Sri-Lanka-Reise. Auf S. 95–97 haben wir eine Liste mit den interessantesten Schutzgebieten zusammengestellt. Wenn du Elefanten sehen willst, dann sind die Nationalparks Uda Walawe, Minneriya und Kaudulla am besten, Leoparden siehst du mit viel Glück am ehesten in Wilpattu und Yala (West).
- **Götter gucken:** Die Tamilen glauben an viele Himmelswesen. Und alle feiern sie mit Pauken und Tröten. Schau einfach mal in einen Hindutempel rein, wo es vor allem zu den täglichen Zeremonien ziemlich laut und bunt abgeht. Sehr schöne Tempel stehen in Jaffna (S. 529), Matale (S. 379) und Trincomalee (S. 479).

praktisch und dicht am Flughafen, aber vielleicht bieten sich ja zum Ein- oder auch Ausleben einige Strandtage im nahen Negombo (S. 183) an. Ältere bzw. reiseerfahrene Kinder kommen mit der Umstellung eher zurecht, jedoch sollte auch bei ihnen auf großartige Unternehmungen nach der Ankunft verzichtet werden.

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

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

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

**Unterkunft und Essen:** Da auch sri-lankische Familien viel reisen, herrscht in den Unterkünften kein Mangel an geräumigen Familienzimmern mit

drei und mehr Betten. Wer länger an einem Ort bleibt, sollte die Umgebung berücksichtigen: ruhige Lage, nicht zu nah an der Straße, gegebenenfalls ein kleiner Garten oder Hof zum Spielen.

In den meisten Geschäften der landesweit führenden Supermarktketten Keells Super und Cargills ist importierte Babynahrung erhältlich. Ansonsten bieten die Restaurants auch Gewohntes für den Kindergaumen. Über das Angebot an Süßem lässt sich ebenfalls nicht klagen: Fruchtsäfte, Eis (Stangeneis gilt meist als sicher, besonders lecker und bestens portionierbar sind die Vanilleespralinen *Wonder Bite*) oder Joghurt sind fast überall zu haben; ganz zu schweigen von der großen Auswahl tropischer Früchte. Jung wie Alt sollten mitbringen: Mut zum Ausprobieren!

**Verkehrsmittel:** Zwar sind die Distanzen in Sri Lanka relativ gering, doch besagt die Kilometerzahl angesichts voller oder serpentinenreicher Straßen wenig über die Fahrzeit. Auch das große Verkehrsaufkommen in Städten wie Colombo und Kandy kann die Stimmung im Wagen trüben. Es empfiehlt sich daher, ggf. immer nur kleinere Entfernungen zu planen. Am bequemsten und flexibelsten lässt es sich in einem Wagen oder Minibus mit Fahrer reisen – gerade mit Kindern unter drei oder vier Jahren. Längere Touren mit öffentlichen Bussen indes sind nicht zu empfehlen: Einerseits ist kaum Platz für das Gepäck, andererseits sind sie häufig überfüllt. Weitaus angenehmer können sich Bahnfahrten gestalten, denn die Waggonen sind meist nicht so voll, die nächsten Toiletten in kalkulierbarer Nähe und die Kinder können sich vergleichsweise gefahrlos bewegen. Bei einigen Strecken wie von Colombo nach Kandy sind die landschaftlichen Reize auch für Kinder spannend. Stets nicht vergessen: Genügend Proviant und ein T-Shirt zum Wechseln ins Handgepäck nehmen! Bei Fahrten in die Berge ist ein Pullover sinnvoll.

## LGBTQ+

Je nach Interpretation kann Homosexualität nach § 365 A des Strafgesetzbuches als „grobe Sittenwidrigkeit“ geahndet werden. Faktisch je-

doch werden gleichgeschlechtliche Beziehungen nicht strafrechtlich verfolgt. Doch in der sexuell konservativen Gesellschaft Sri Lankas erlebt der sog. LGBTQ+-Personenkreis (*lesbian, gay, bisexual, transsexual/transgender, queer*) verschiedene Formen der Diskriminierung. Es gibt daher keine offene LGBTQ+-Szene. Händchen haltende junge Männer oder Frauen sind Ausdruck der Freundschaft, nicht der sexuellen Neigung.

## Maße und Elektrizität

### Maße

Im Großen und Ganzen hat sich das metrische System durchgesetzt. Trotzdem stößt man immer wieder auf das Messsystem der alten Kolonialmacht oder gar auf alte sri-lankische Maße.

### Maße und Gewichte

#### Längenmaße

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

#### Flächenmaße

1 acre	40,47 Ar
1 acre	0,40 ha
1 ha	2,4711 acre
1 km <sup>2</sup>	247,11 acre

#### Hohlmaße

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

#### Gewichtsmaße

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