

Buddhas Garten

SRI LANKAS NATUR- UND KULTURSCHÄTZE



Ist es ein Smaragd, der im Indischen Ozean funkelt? Oder eine Träne Buddhas? Wer Sri Lanka, die tropfenförmige Insel an der Südspitze Indiens, besucht, gerät unweigerlich ins Schwärmen. Kein Wunder, birgt das ehemalige Ceylon doch mit seinen antiken Welterbestätten, den Bilderbuchstränden und der tropischen Flora und Fauna eine Fülle einzigartiger Kultur- und Naturschätze.

Text: Silke Jelkmann
Fotos: Malte Clavin

ANKUNFT IN SRI LANKA. Wer am Bandaranike International Airport nördlich von Colombo das Flugzeug verlässt, wird mit einem herzlichen „Ayubowan“ willkommen geheißen. „Ich wünsche dir ein langes, glückliches Leben“, bedeutet dieser traditionelle Gruß der Insel. Feuchtwarme Luft umhüllt die Passagiere, die Sonne streichelt die Gesichter. Die Gerüche von süßem Frangipani und Jasmin, würzigem Kokos aus den Palmenhainen und verdampftem Regen mischen sich mit der salzigen Brise des Indischen Ozeans zu einem tropischen Duftcocktail, der die Sinne betört.

Kaum weniger berausend sind die visuellen Eindrücke, sobald man die Hauptstadt Colombo hinter sich lässt und in die bunte Welt des Inselstaates eintaucht. Sri Lanka ist ein Kaleidoskop aus verwunschenen Königsstädten und farbenfrohen Fischerdörfern, Teeplantagen, die sich wie grüne Teppiche über die Berghänge legen, und üppig blühenden Gewürzgärten, Buddha-Statuen und Hindutempeln, exotischen Tieren und uralter Kultur, Ayurveda-Resorts und Palmenstränden, dichtem Dschungel, Savannen und Rhododendron-Bäumen.

Es gibt also jede Menge zu entdecken und zu erleben. Da trifft es sich gut, dass Sri Lanka eine überschaubare Größe hat: Die „Perle im Indischen Ozean“ ist etwas kleiner als Bayern, misst von der Nord- zur Südspitze 435 Kilometer und von Ost nach West an der breitesten Stelle 225 Kilometer. Dazwischen liegt ein erstaunlicher landschaftlicher Reichtum: Regen- und Bergwälder, trockene Buschsavannen, kühles Hochland mit bis zu 2.500 Meter hohen Gipfeln, Tee- und Reisplantagen und ein 1.300 Kilometer langer Küstengürtel mit endlosen Sandstränden und einsamen Buchten.



Doch so vielfältig die Landschaften der Insel auch sind, die vorherrschende Farbe ist eindeutig Grün. Es heißt nicht umsonst, in Sri Lanka wachse alles. Das Klima schafft hier ideale Wachstumsbedingungen und die Natur wuchert geradezu. Beim Blick nach oben hat man daher meist ein Blätterdach über sich. Die Artenvielfalt und Fülle an Bäumen und Pflanzen in der freien Natur sowie in den prächtigen botanischen Gärten ist atemberaubend. Überall wächst und blüht etwas – Kräuter und Gewürze in den Gärten, Orchideen auf den Bäumen, Lotusblumen in den Seen und Kulturpflanzen wie Reis, Zuckerrohr und Tee in den Plantagen. Aufgrund der großen Anzahl an endemischen Pflanzen- und Tierarten gilt Sri Lanka als einer der Biodiversitäts-Hotspots in ganz Asien.

Farbenfrohe Akzente in die sattgrüne Szenerie setzen kleine Häuser in Orange, Türkis und Violett, die bunten Saris der Frauen und unzählige Blüten und reife Tropenfrüchte. Kein Wunder, dass die Einheimischen sehr stolz sind auf ihr Land. Sie gelten als außerordentlich offen und freundlich Fremden gegenüber und zeigen Besuchern immer gerne etwas Besonderes, was sie probieren oder sich anschauen müssen.

Der Begriff Paradies läge für Sri Lanka eigentlich nahe, doch leider musste das Land in der Vergangenheit immer wieder schwere Zeiten durchmachen: Nachdem sich die Insel von den verheerenden Folgen des Tsunamis 2004 und des Bürgerkriegs, der 2009 endete, wieder erholt hat, ist sie am Ostersonntag 2019 Terroranschlägen zum Opfer gefallen. Der Tourismus, der wichtigste Wirtschaftsfaktor, brach daraufhin ein. Noch immer sind einige Sicherheitsvorkehrungen verstärkt, doch die Besucherzahlen haben sich mittlerweile stabilisiert und der Alltag geht seinen gewohnten Gang. Die Einheimischen blicken wieder hoffnungsvoll in die Zukunft – an der Schönheit Sri Lankas hat sich nichts geändert.



Jahrtausendealte Geschichte

Der archäologische Park von Polonnaruwa (unten) gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Die alte Königsstadt Kandy (links) ist jedes Jahr Schauplatz von Sri Lankas wichtigstem buddhistischen Fest: Esala Perahera, ein magisches Spektakel für eine Reliquie – Buddhas Zahn.





Buddhas Heim in den Höhlen
Mitten im kulturellen Dreieck Sri Lankas liegen die beeindruckenden Höhlentempel von Dambulla. Sie bergen mit ihren unzähligen Buddha-Statuen und den alten Wandmalereien wahre Meisterwerke buddhistischer Kunst.

Der Blick vom Löwenfelsen

Den Panoramablick über die weite, fruchtbare Landschaft mit ihren hellgrünen Reisfeldern, den glitzernden Seen im Dschungel und der Silhouette der nebelverschleierten Berge am Horizont muss man sich erst verdienen. 500 Stufen sind es bis nach oben. König Kassapa hat sie im 5. Jahrhundert nach Christus in den 200 Meter hohen Granitmonolith, der einsam in der Ebene steht, schlagen lassen, um auf dem Plateau seine Felsenfestung zu errichten.

Sigiriya, der „Löwenfelsen“, ist eine der bedeutendsten archäologischen Stätten Sri Lankas. Bereits der Aufstieg über die schwindelerregende Treppe ist eine Attraktion für sich, denn auf halber Höhe kommt man an den Fresken der sogenannten „Wolkenmädchen“ vorbei. Einst sollen es an die 500 barbusige Damen gewesen sein, die König Kassapa dort oben von den besten Künstlern seiner Zeit auf die Felswände einer Nische malen ließ. Mittlerweile sind nur noch 18 der 1.600 Jahre alten himmlischen Nymphen erhalten, doch die Schönheit der in leuchtenden Naturfarben gemalten Mädchen bezaubert noch immer.

Sigiriya ist eine von mehreren UNESCO-Weltkulturerbestätten, die im Herzen der Insel Zeugnis von der hochentwickelten, über 2.300 Jahre alten Zivilisation Sri Lankas ablegen. Die Höhlentempel von Dambulla, die mystischen Ruinen der alten Königsstädte Anuradhapura und Polonnaruwa und Kandy, die religiöse Hauptstadt, zählen ebenfalls dazu und bilden gemeinsam mit Sigiriya das „kulturelle Dreieck“ Sri Lankas.

Da der Buddhismus die in Sri Lanka am weitesten verbreitete Religion ist, verwundert es nicht, dass die beiden größten Heiligtümer des Landes buddhistischen Ursprungs sind. Eines davon befindet sich in Kandy: der linke obere Eckzahn von Buddha persönlich. So lautet jedenfalls die Legende, die zugleich davon berichtet, dass der Zahn einst im langen Haar einer indischen Prinzessin nach Sri Lanka geschmuggelt wurde. Unter dem goldenen Dach des „Zahn-Tempels“ in Kandy wird er

heute gehütet und von den Gläubigen verehrt, die täglich Schlange stehen, um vor dem Reliquienschein zu beten. Zu sehen bekommt dabei allerdings niemand Buddhas Zahn – gezeigt wird nur die Schmuckschatulle, in der er sich befindet. Einmal im Jahr tragen geschmückte Elefanten die Zahn-Reliquie während des zehntägigen Esala-Perahera-Festes durch Kandy.

Das zweitwichtigste buddhistische Heiligtum befindet sich in Anuradhapura. Die vorchristliche Königsmetropole wurde 1982 als erste Königsstadt Sri Lankas in die Liste der UNESCO-Weltkulturerbestätten aufgenommen. Sie ist heute ein riesiges Ruinenfeld mit den höchsten noch erhaltenen Stupas der Welt. In Anuradhapura finden sich unzählige Beispiele alter buddhistischer Bildhauerkunst, und ein ausgeklügeltes Bewässerungssystem mit Wasserreservoirs dient noch heute der Versorgung des Umlands. Zur berühmten Pilgerstätte macht den Ort aber vor allem eine ganz besondere Pflanze: Sri Lankas heiligster Baum. Der Sri-Maha-Bodhi-Baum soll aus einem Ableger jenes Bodhi-Baums im nordindischen Bodhgaya gewachsen sein, unter dem Siddhartha Gautama als Buddha die Erleuchtung erlangte. Wenn es stimmt, dass der Zweig im Zuge der buddhistischen Mission König Ashokas im 3. Jahrhundert vor Christus nach Sri Lanka gelangte, wäre der Baum heute rund 2.300 Jahre alt. Man sagt, dass Sri Lanka und seine buddhistischen Bewohner so lange bestehen werden, wie der Sri-Maha-Bodhi-Baum lebt.



Die Felsenfestung mit den Wolkenmädchen

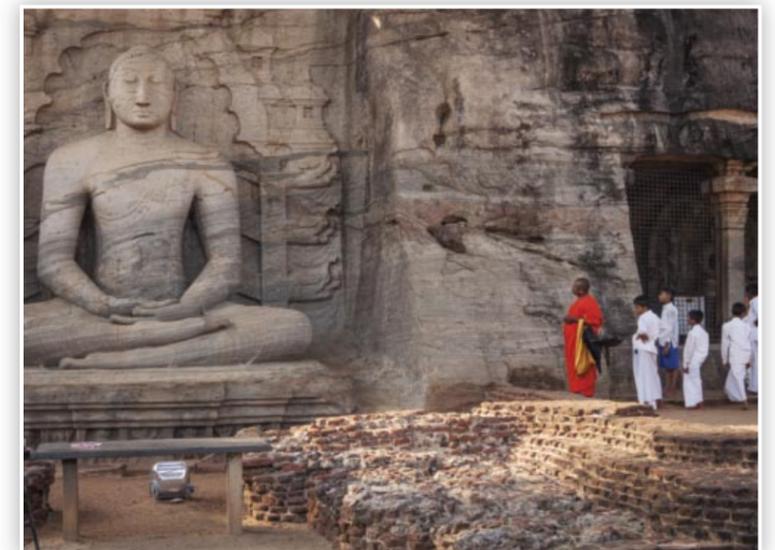
Majestätisch ragt der rund 200 Meter hohe Monolith aus der Ebene empor und birgt auf seiner Spitze die Ruinen der Felsenfestung Sigiriya. Beim Aufstieg kommt man in halber Höhe an den Fresken der Wolkenmädchen vorbei. In Polonnaruwa (unten) hält ein Mönch mit einer Schulklasse respektvollen Abstand zum Abbild des Erleuchteten.



Nuwara Eliya, die Engländer und der Tee

Sri Lanka wurde mehrfach von den Europäern erobert. Die ersten waren die Portugiesen im 16. Jahrhundert. Ihnen folgten die Niederländer und schließlich die Briten. Zur Zeit der britischen Kolonialherrschaft hieß die Insel Ceylon. Erst 1972 erhielt sie den offiziellen Namen Sri Lanka, das „Königliche oder Ehrenwerte Land“. Dieser Name geht auf das indische Ramayana-Epos zurück, das vor tausenden von Jahren entstand und davon berichtet, wie einst der Affengeneral Hanuman mit einem Satz von Indien nach „Lanka“ sprang, um dort Sita, die Frau des Gottes Rama, aus den Händen des Dämonen Ravana zu befreien.

Die Spuren der Briten finden sich vielerorts auf Sri Lanka. Besonders ausgeprägt in der höchstgelegenen Stadt der Insel, Nuwara Eliya. Auch „Stadt über den Wolken“ genannt, liegt Nuwara Eliya





inmitten der drei höchsten Gipfel des Landes und hat eine verhältnismäßig kühle Witterung. Ein idealer Ort also, um der in tieferen Lagen herrschenden Hitze zu entkommen. Und so zog es im 19. Jahrhundert etliche Engländer in die Stadt. Heute tummelt sich die High Society aus Colombo ebenso gerne in der hübschen Kolonialstadt, in der zahlreiche Gebäude im gregorianischen Stil, gepflegte Rasenterrassen, ein Golfplatz und kunstvoll angelegte Parks von der Beliebtheit der als „Little England“ bekannten Sommerfrische in den Bergen zeugen.

Rund um Nuwara Eliya erstreckt sich eine Landschaft aus sanft geschwungenen Hügeln, die von Teefeldern überzogen sind. Neben dem Tourismus ist der Tee der wichtigste Wirtschaftsfaktor Sri Lankas. Das Land ist der viertgrößte Tee-

produzent weltweit. Im Hochland bei Nuwara Eliya von bienenfleißigen Frauenhänden gepfückt, wird der berühmte Ceylon-Tee und in aller Welt getrunken. Es lohnt sich, eine der Teefabriken zu besuchen, in denen die Teeblätter verarbeitet werden. Die Geräte, die dazu verwendet werden, sind teilweise noch dieselben britischen Fabrikate, die bereits vor mehr als hundert Jahren im Einsatz waren.

Von Nuwara Eliya führt eine der schönsten Zugstrecken Sri Lankas durch das zentrale Hochland nach Bandarawela. Wie eine blaue Schlange windet sich die Eisenbahn an den steilen Hängen der Teeplantagen entlang, wo man den Pflückerinnen bei der Arbeit zusehen kann. Gemächlich tuckern geht es über Viadukte und durch Tunnel mitten hinein in ein grünes Postkartenidyll, das hinter jeder Kurve schöner und schöner zu werden scheint. An den Bahnhöfen dann das pralle sri-lankische Leben: ein buntes Durcheinander ein- und aussteigender Menschen, in den Waggons herrscht Gedränge, Essensverkäufer bieten köstliche Samosas aus ihren Körben an, und es gibt heißen Tee. Eine solche Zugfahrt zählt sicherlich zu den Highlights einer Sri-Lanka-Reise, die man nicht versäumen sollte.





Nuwara Eliya ist zudem der perfekte Ausgangspunkt für einen Ausflug zum Adam's Peak, dem heiligen Berg im Süden Sri Lankas. Er vereinigt die vier Hauptreligionen der Welt. Egal ob Buddhisten, Hindus, Muslime und Christen – Tausende Pilger ächzen Tag für Tag die 5.200 Stufen bis auf den Gipfel des zweithöchsten Berges der Insel hinauf. Dort oben befindet sich ein Fußabdruck im Felsen, der je nach Konfession einen anderen Ursprung hat. Für die Buddhisten stammt er von Buddha, für gläubige Hindus ist er von Gott Shiva, Moslems schreiben ihn dem Propheten Adam zu, und Christen schließlich erkennen in der Vertiefung den Fußabdruck des heiligen Apostels Thomas, der das Christentum nach Südindien brachte. Und so ist der Adam's Peak als Wallfahrtsort ein starkes Symbol für das friedliche Zusammenleben verschiedener Glaubensrichtungen.

Die meisten Pilger, die den Berg besteigen, tun dies bei Nacht. Zum einen ist es tagsüber meist zu heiß für einen Aufstieg, zum anderen kommt, wer sich gegen 2 Uhr nachts auf den Weg macht, rechtzeitig zum Sonnenaufgang auf dem Gipfel an: Die Morgenröte taucht dann eine der spektakulärsten Aussichten Sri Lankas in wunderschöne Pastelltöne.

Gefleckt und gut versteckt

Der frühe Morgen ist auch die perfekte Zeit für eine Pirschfahrt in einem der zahlreichen Nationalparks, denn dann sind die meisten Tiere unterwegs. Die Einwohner von Sri Lanka sind stolz darauf, dass auf ihrer Insel die weltweit ersten Schutzgebiete ins Leben gerufen wurde. Zu verdanken ist dies der buddhistischen und naturverbundenen Weltsicht ihres Königs Devanampiya Tissa, der bereits im 3. Jahrhundert vor Christus das Gebiet um Mihintale zum Schutzgebiet erklärte. Heute gibt es auf Sri Lanka insgesamt 14 ausgewiesene Nationalparks, in denen man eine artenreiche Tierwelt aus nächster Nähe beobachten kann:

Sri-Lanka-Leoparden, Elefanten, Lippenbären, Sambarhirsche, Sumpfkrokodile, Ameisenbären und Zibetkatzen sind nur einige der Highlights. Auch Vogelfreunde kommen auf ihre Kosten, denn die über 230 heimischen Arten werden im Winter durch zahlreiche Zugvögel ergänzt.

Vor allem die Chancen, Elefanten zu sichten, stehen hervorragend. Rund 4.000 wilde Elefanten leben auf Sri Lanka – das ist auf die Landesfläche berechnet die höchste Elefantendichte weltweit. Die meisten Elefanten tummeln sich im Minneriya-Nationalpark. Während der Trockenzeit zwischen Juni und September drängen sich dort bis zu 300 Tiere am Wasserreservoir. Von Minneriya ist es nicht weit bis zur Ostküste, vor der sich bei Triconmalee oft neben Orcas, Delfinen und verschiedenen Meeresschildkrötenarten auch Blauwale tummeln. Daher zählt Sri Lanka zu den wenigen Orten auf der Erde, wo man die größten Landsäuger, Elefanten, und die größten Meeressäuger, Blauwale, innerhalb eines Tages beobachten kann.

Verhältnismäßig viele wilde Elefanten leben auch im Yala-Nationalpark. Der Star des zweitgrößten Schutzgebietes der Insel ist jedoch der Sri-Lanka-Leopard. Über 40 Exemplare ziehen hier durch das trockene Buschland und machen Yala zu einem der besten Plätze Asiens, um Leoparden in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen. Trotzdem gehört eine große Portion Glück dazu, einen Blick auf eine der scheuen Raubkatzen mit dem Fleckenmuster zu

◀ Hoch und heilig

Eine ältere Pilgerin beim Abstieg von der höchsten Plattform des Adam's Peak, wo eine kleine buddhistische Kapelle steht.

▶ Abendstimmung

Blick vom Heritage Kandalama Hotel über den Kandalama-See. Am Horizont ist der berühmte Sigiriya-Felsen zu sehen.



erhaschen. Doch auch, wer dieses Glück nicht hat, wird auf einer Jeep-Tour so viele Tiere beobachten können, dass er einen unvergesslichen Tag erlebt.

Zum krönenden Abschluss einer Sri-Lanka-Reise gönnen sich viele ein paar entspannte Tage am Strand. Die Auswahl ist groß, denn entlang des goldenen Sandgürtels, der sich fast nahtlos um die gesamte Insel zieht, reiht sich vor allem an der Südost-, Süd- und Westküste quasi ein Bilderbuchstrand an den nächsten. Zudem erfreut sich Sri Lanka einer ganzjährigen Badesaison. Wenn an der Westküste Monsun herrscht, ist an der Ostküste die beste Reisezeit – und umgekehrt. Perfekt zum Relaxen und für lange Strandspaziergänge sind zum Beispiel die einsamen Palmenbuchten von Tangalle.

Und dann heißt es irgendwann Abschied nehmen von Sri Lanka: „Ayubowan“ – „Ich wünsche dir ein langes, glückliches Leben, du wunderschöne Insel!“ ■



Malte Clavin arbeitet als Abenteuer-Journalist, Produzent und Keynote-Speaker. Seine Arbeit widmet er Expeditionen zu abgelegenen, exotischen und extremen Destinationen sowie persönlichen Herausforderungen. www.clavin-photo.com

SRI LANKA reiseinfos

Anreise

Da es von Deutschland aus keine direkten Flüge nach Colombo auf Sri Lanka gibt, hängt die Flugzeit vom jeweiligen Zwischenstopp ab. Sehr gute Verbindungen mit einem Zwischenstopp bieten die Fluglinien Emirates, Oman Air, Turkish Airlines und Qatar Airways. Die reine Flugzeit beträgt rund zehn Stunden. Emirates beispielsweise fliegt täglich von Hamburg, Düsseldorf, Frankfurt oder München. Hin- und Rückflug ab 600 Euro.

Einreise

Für Sri Lanka besteht Pass- und Visumpflicht. Der Reisepass muss ab dem vorgesehenen Ankunftstag noch mindestens sechs Monate gültig sein. Das Visum ist gebührenpflichtig und kostet derzeit rund 30 Euro. Es sollte als „Electronic Travel Authorization“ (ETA) vor Reisebeginn online unter www.eta.gov.lk beantragt werden. Das ETA-Visum hat ab dem Zeitpunkt der Ausstellung eine Gültigkeit von 6 Monaten und berechtigt zu einem Aufenthalt von maximal 30 Tagen. Für 40 US-Dollar erhält man das Visum auch bei der Einreise am Flughafen.

Klima & Reisezeit

Auf Sri Lanka herrscht tropisches Monsunklima mit ganzjährig schwülwarmen Temperaturen und einer hohen Luftfeuchtigkeit. Das zentrale Bergland wirkt als Klimascheide zwischen der immerfeuchten Zone im Südwesten und der trockeneren, wechselfeuchten Zone im Osten und Norden. Im Küstentiefland liegen die Temperaturen ganzjährig bei durchschnittlich 28 Grad. Im zentralen Bergland ist das Klima mit Temperaturen zwischen 20 und 24 Grad angenehmer. Von Mai bis September beschert der Südwestmonsun der West- und Südwestküste starke Regenfälle. Der Nordostmonsun von Dezember bis Februar bringt nur wenig und unregelmäßig Regen für den Norden und die Ostküste. Als beste Reisezeit gelten die Monate von Oktober bis April.

Unterwegs

Sri Lanka hat gut ausgebaute Straßen und ein dichtes Netz öffentlicher Verkehrsmittel. Besonders zu empfehlen sind Zugfahrten. Man erreicht mit dem Zug fast alle Landesteile, die



Tickets sind günstig, die Züge relativ pünktlich und die Strecken teilweise spektakulär. Vor allem im Hochland, etwa von Kandy nach Nuwara Eliya, bieten sich atemberaubende Ausblicke auf Teeplantagen und grüne Berglandschaften. Wer allerdings zur Hochsaison zwischen Dezember und Februar nach Sri Lanka reist, sollte seine Zugtickets so früh wie möglich reservieren.

Weniger zu empfehlen ist es, selbst mit einem Mietwagen zu fahren, da der (Links-)Verkehr oft chaotisch ist. Auch Touren mit Überlandbussen sind eher etwas für nervenstarke Reisende. Zwar ist diese Art der Fortbewegung sehr günstig und man kommt nahezu überall hin, allerdings sind die Busse meist überfüllt und der Fahrstil vieler Busfahrer ist ausgesprochen riskant. Sicherer und bequemer ist es, sich ein Überlandtaxi zu mieten. Die Preise sind Verhandlungssache – abhängig von der Mietdauer, dem

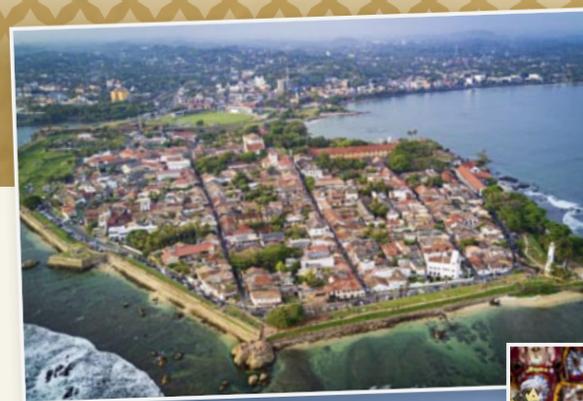
Zustand des Wagens und den Englischkenntnissen des Fahrers. Kurze Strecken legt man mit den überall in Asien verbreiteten Tuk-Tuks zurück. Achtung: Preis immer vor der Fahrt aushandeln. Man kann die dreirädrigen Fahrzeuge auch mieten und selbst über die Insel tuckern.

Sprache

Die beiden Amtssprachen sind Singhalesisch und Tamil. Es wird zudem verbreitet auch Englisch gesprochen, da es bis 1957 die Amtssprache war.

Reisekasse

Die Währung Sri Lankas ist die Sri Lankan Rupie LKR. In Wechselstuben, Banken und Hotels kann man Euro oder Dollar



Die Altstadt und Festung von Galle

An der Südspitze Sri Lankas gelegen, zählt die Festungsanlage von Galle zu den am besten im Originalzustand erhaltenen Festungen in ganz Asien. Seit 1988 gehört sie zusammen mit den rund 400 kolonialen Häusern, Kirchen und Verwaltungsgebäuden der Altstadt zum Weltkulturerbe der UNESCO.



eintauschen. Geldautomaten zum Bargeldbezug mit EC-Karte oder Kreditkarte sind verbreitet. Hotels, Restaurants, Geschäfte und Autovermietungen akzeptieren in der Regel die üblichen Kreditkarten.

Essen und Trinken

Die Küche Sri Lankas zeichnet sich durch eine Fülle an Gewürzen aus und ist ziemlich scharf. In den Hotels und Restaurants werden aber in der Regel auch für westliche Gaumen „entschärfte“ Speisen angeboten. Das Nationalgericht ist „Rice & Curry“. Egal ob Fisch, Geflügel oder Gemüse – die Currys werden in schier unendlichen, köstlichen Varianten serviert. An der Küste stehen oft auch frangfrische Langusten und Meeresfrüchte auf der Speisekarte. Das Nationalgetränk ist natürlich der berühmte Ceylon-Tee. Sri Lanka zählt neben China und Indien zu den wichtigsten Teeproduzenten weltweit. Ceylon-Tee hebt sich von anderen schwarzen Tees durch seinen frischen, leicht an Zitrusfrüchte erinnernden Geschmack ab.

Gesundheit

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben, sofern man nicht aus einem Gelbfiebergebiet einreist. Die Standardimpfungen sollten anlässlich einer Reise überprüft werden (Tetanus, Diphtherie, Polio, Keuchhusten, Mumps-Masern-Röteln, Influenza). Als Reiseimpfung wird Hepatitis A empfohlen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO erklärte Sri Lanka 2016 als malariefrei. Da jedoch landesweit das durch tagaktive Mücken übertragene Dengue-Fieber auftritt, sollte man sich mit langer, heller Kleidung, einem geeigneten Repellent und Moskitonetzen vor Stichen schützen. Es ist mit Einschränkungen bei der ärztlichen Versorgung zu rechnen. Die Mitnahme einer Reiseapotheke ist daher ebenso zu empfehlen, wie der Abschluss einer Auslandskrankenversicherung mit Rücktransport.

Ayurveda

Ursprünglich aus Indien stammend, hat die ganzheitliche Heil-

kunst des Ayurveda auf Sri Lanka eine jahrtausendealte Tradition. Entsprechend viele sehr gute Ayurveda-Resorts finden sich daher im Land, in denen man bei Reinigungskuren, Yoga, Massagen, Öl- und Stirmgüssen, Meditation und einer vegetarischen Ernährung dem Körper und der Seele etwas Gutes tun kann. Die meisten Resorts liegen im Landesinneren, doch vor allem an der Westküste gibt es auch wunderschöne, großzügige Anlagen direkt an den breiten Sandstränden.

Sicherheit

Nach den Bombenanschlägen auf Kirchen und Hotels am Ostersonntag 2019 wurden die Sicherheitsvorkehrungen landesweit deutlich verschärft. Im August 2019 hat man die Ausnahmezustandsregelungen wieder aufgehoben. Das deutsche Auswärtige Amt empfiehlt zwar erhöhte Vorsicht an belebten Orten, rät aber bereits seit Juli 2019 nicht mehr von Reisen nach Sri Lanka ab. Am Flughafen gelten weiterhin verstärkte Sicherheitsvorkehrun-

gen. Die Alltagskriminalität ist traditionell sehr niedrig auf Sri Lanka.

Wanderreisen

Geführte Wanderreisen von Weltweitwandern, dem österreichischen Spezialisten für Naturerlebnisse per pedes, führen sowohl zu den Highlights als auch zu den versteckten (Natur-)Schätzen Sri Lankas. Unter dem Titel „**Wolkenmädchen, Tee & Safari**“ geht es in den Yala-Nationalpark und auf den Adam's Peak, zum Löwenfels, zum Zahntempel und in das antike Polonnaruwa. 16 Tage, davon 5 Wandertage. Termin: 14. bis 29. November 2020. Preis inklusive Flug ab 2.740 Euro. Die 14-tägige Reise „**Auf Buddhas Spuren**“ führt unter anderem in die alte Königsstadt Yapahuwa und in den Wilpattu-Nationalpark. Beim Juli-Termin steht zudem das prächtige Esala Perahera Festival in Kandy mit auf dem Programm. Termine: 23. Juli bis 5. August, 17. bis 30. August 2020. Preis inklusive Flug ab 2.890 Euro. **Infos:** Tel.: +43 (0)316 583504-29 www.weltweitwandern.at



Sri Lanka führt die Liste der Orte Asiens mit der höchsten Artenvielfalt an und ist daher das ideale Reiseziel für Naturfreunde.