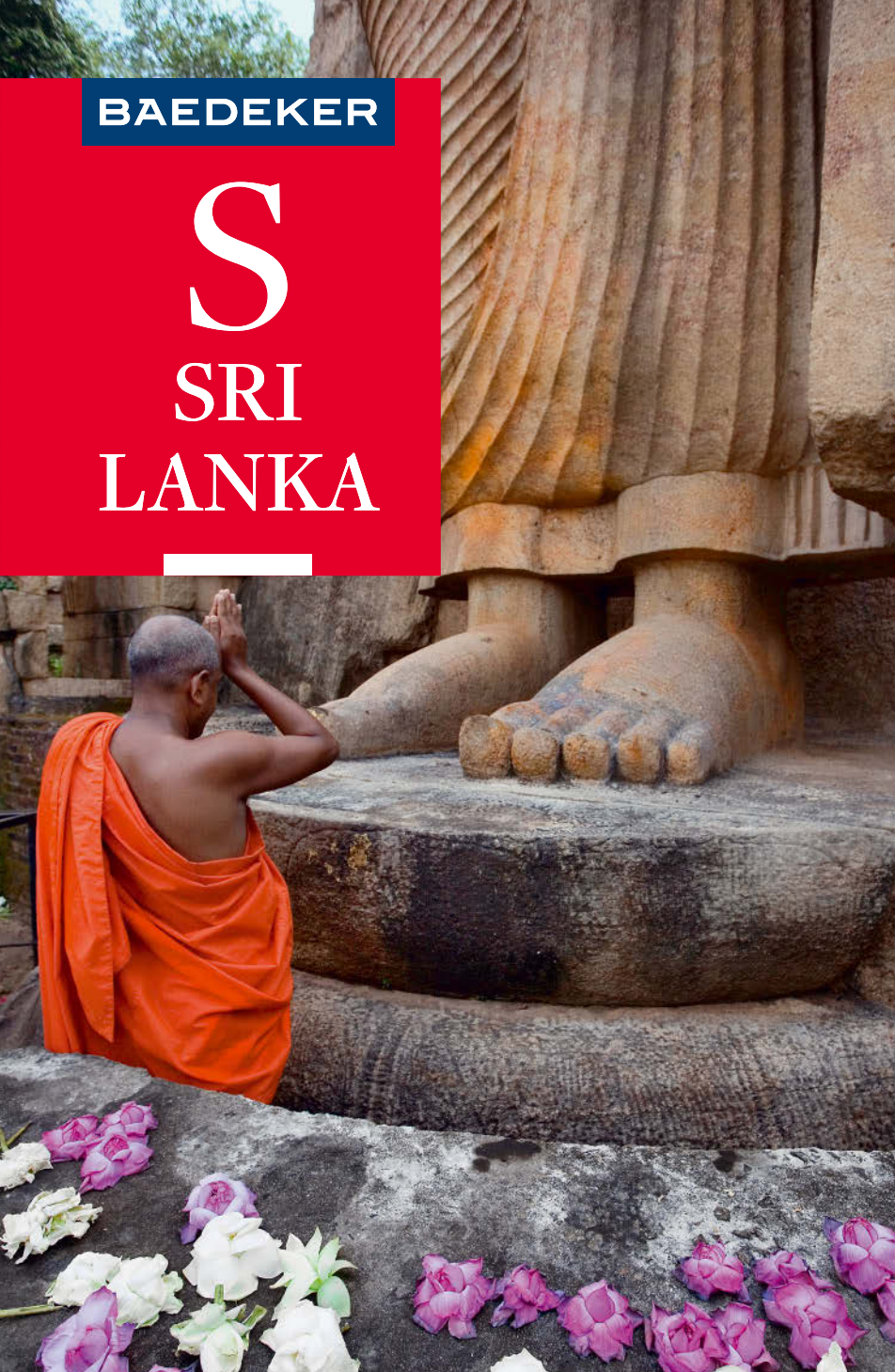
BAEDEKER

# SRI LANKA



# WILLKOMMEN BEI BAEDEKER!

Diesen Magischen Moment in Sri Lanka möchte ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen: Besuchen Sie den Felsentempel von Dambulla möglichst am Vollmondtag. Dann strömen die Menschen schon früh morgens zum Heiligtum und bleiben bis spät am Abend. Der Weg im Dunkeln über die von kleinen Lampen beleuchteten Treppenstufen ist der stimmungsvolle Abschluss eines unvergesslichen Tags ... Schließlich sind die selbst erlebten Geschichten die schönsten, um sie zu Hause zu erzählen.

Wir wünschen Ihnen lebendige Eindrücke und Zeit für das Wesentliche! Entdecken Sie mit Baedeker das Außergewöhnliche, lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie Ihr persönliches Programm nach Ihren Vorlieben.

Herzlichst

*Rainer Eisenschmid, Chefredakteur Baedeker*

◀ *Ein Augenblick der Stille und Versenkung angesichts der Größe Buddhas*

# KARL BAEDEKER ERFINDET DEN REISEFÜHRER

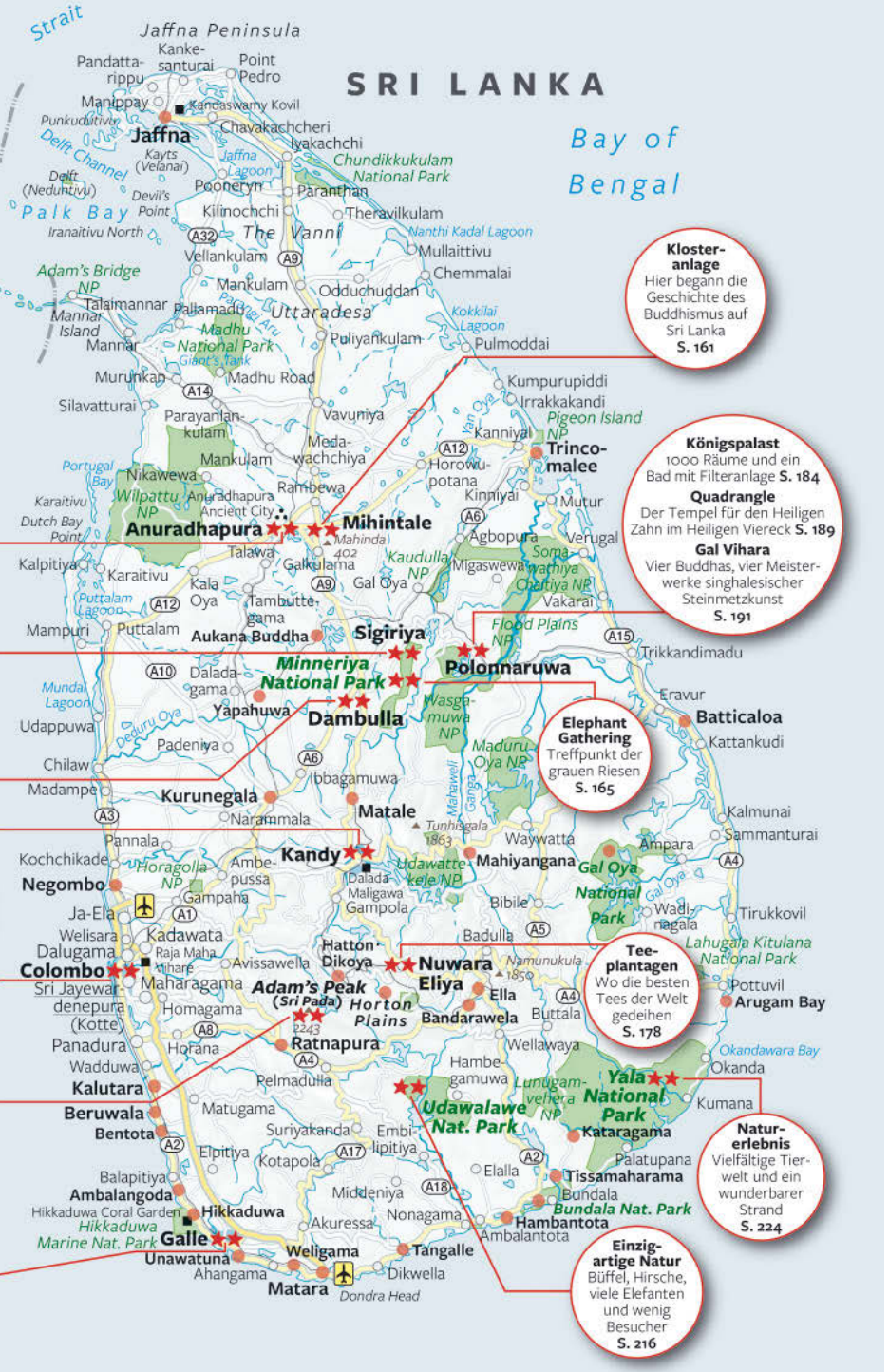
Vor bald 200 Jahren begann in Koblenz eine einmalige Erfolgsgeschichte: Karl Baedeker erfand den Reiseführer. Sein Name ist seither zum Synonym für Reiseführer geworden.

Reisen hieß damals Aufbruch in die Fremde, mit vielen Fragen: Wie komme ich dorthin? Wo kann ich schlafen? Was soll ich mir anschauen? Karl Baedeker hatte die Antworten: ein ***»Handbuch für Reisende, die sich leicht und schnell zurechtfinden wollen«***.

Reisen heute bedeutet aber noch mehr: Begegnen, Erfahren, Erspüren, und das Erlebte mit Freunden teilen. Die schönsten Momente für Ihre Reise finden Sie im Baedeker.

**Baedeker.**
**Das Original seit 1827.**

LEGENDE
Baedekers Top-Ziele
Weitere Ziele A-Z
75 km
© BAEDEKER
Kāraikkudi
Varshalai
Sivaganga
Devakottai
Mimisal
INDIA
Mānāmadurai
Tondi
Palk
Para-
makkudi
Varavani
Vaigai
Ramanātha-
puram
Channel
Pandi-
valasai
Hindu
Pilgrim Centre
Mudukulattūr
49
Kilakkarai
Rāmes-
waram
Adam's Bridge
Sāyalkudi
Pamban
Gulf of
Mannar
Königsstadt
Schönheit und Spiritualität der alten Hauptstadt S. 55
Sri Maha Bodi
Der älteste datierte Baum der Welt
S. 58
Ruwanweli-Dagoba
Ein himmelstürmendes Heiligtum
S. 58
Felsen-
festung
Ort zum Lust-wandeln mit düsterer Geschichte
S. 201
Wolkenmädchen
Gemalte Anmut
S. 203
Höhlen-
tempel
Buddhastatuen ohne Zahl und wunderschöne Wandmalereien
S. 100
Zahn-
tempel
Alle pilgern zu Buddhas Eckzahn S. 138
Botanischer Garten von Peradeniya
Die Pflanzen Asiens in einer herrlichen Anlage
S. 142
INDIAN
OCEAN
National-
museum
Alles über Sri Lankas Kunst und Geschichte
S. 91
Pilgerziel
Warten auf den unvergesslichen Augenblick
S. 48
Galle Fort
Ein ganzes Stadtviertel als koloniales Schmuckstück
S. 105




BAEDEKER

# S

# SRI LANKA

»

Es ist das Paradies – wahrlich, es ist das Paradies!

«

*Hermann Hesse*

baedeker.com

## DAS IST SRI LANKA


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


## TOUREN


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


## ZIELE VON A BIS Z


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


### LEGENDE

**Baedeker Wissen**
● Textspecial, Infografik & 3D

**Baedeker-Sterneziele**
★★ Top-Reiseziele
★ Herausragende Reiseziele

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

## HINTERGRUND


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


## ERLEBEN UND GENIESSEN


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


## PRAKTISCHE INFORMATIONEN


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


## ANHANG


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


### PREISKATEGORIEN

**Restaurants**
für ein Hauptgericht

| | |
|---|---|
| €€€€ | über 18 € |
| €€€ | 12 – 18 € |
| €€ | 8 – 12 € |
| € | bis 8 € |

**Hotels**
für ein Doppelzimmer

| | |
|---|---|
| €€€€ | über 140 € |
| €€€ | 100 – 140 € |
| €€ | 80 –100 € |
| € | bis 80 € |

## MAGISCHE MOMENTE


**61** Das Geräusch der Nacht
**97** Den Vollmond feiern
**109** High Tea im Amangalla
**121** Morgens zum Ende der Welt
**145** Mit Tuk-Tuk und Hesse zum Tempel
**210** Mangos kiloweise
**212** Landpartie mit Curd
**334** Abfahrt 5.25 Uhr, Gleis 1


## ÜBERRASCHENDES


**35** **6 x Typisch**: Dafür fährt man nach Sri Lanka.
**130** **6 x Unterschätzt**: Genau hinsehen, nicht daran vorbeigehen, einfach probieren!
**219** **6 x Durchatmen**: Entspannen, wohlfühlen, runterkommen
**237** **6 x Einfach unbezahlbar** Erlebnisse, die für Geld nicht zu bekommen sind
**311** **6 x Erstaunliches**: Hätten Sie das gewusst?


Nächtliche Geräusche müssen nicht unheimlich sein ...

# D
# DAS IST ...

## ... *Sri Lanka*

Die fünf großen Themen rund
um die Perle des Indischen Ozeans.
Lassen Sie sich inspirieren!

Kosgoda Beach ist nur einer von
vielen Traumstränden auf Sri Lanka. ►

# IT'S TEA TIME!

In Sri Lankas Hochland pflücken tamilische Frauen die Teeblätter für den berühmten Ceylon-Tee. Welche Arbeitsschritte nötig sind, bis aus grünen Blättern ein aromatisches Gebräu wird, erfährt man bei Fabrikbesuchen auf den Plantagen – Tea Tasting inklusive.

◀ Je zwei Blätter und eine Knospe landen im Korb der Pflückerinnen.

**DIE** Handgriffe der Frauen sind routiniert. Flink arbeiten sie sich durch die Teebüsche, die auf eine Höhe von einem Meter zurückgeschnitten sind. Im Korb auf ihrem Rücken, den sie mit einem Gurt über die Stirn hängen, landen jeweils zwei Blätter und eine Blattknospe. Und so malerisch der Anblick der bunten Saris zwischen grünen Teesträuchern auch ist – vor dem Teegenuss steht knochenharte Arbeit. Mindestens **20 Kilo Blätter** haben die Frauen gesammelt, bevor sie sich zur Sammelstelle begeben. Dort stehen sie

OBEN: Teepflücken ist eine schlecht bezahlte Knochenarbeit.
UNTEN: Am Ende des Arbeitstags wird gewogen. Von der Menge hängt der Lohn ab.

Schlange – in der Hand ein Heft, in das eingetragen wird, wie viel sie gepflückt haben. Pro Tag kommen die Frauen auf **kaum 2,50 €**. Keine Frage: Teepflücken ist kein Zuckerschlecken und wird miserabel bezahlt.

## Sri-lankische Teegeschichte

Tee ist seit 150 Jahren aus Sri Lankas Wirtschaftsleben nicht wegzudenken. Nachdem die Kaffeeplantagen im Hochland dem Kaffeerost zum Opfer gefallen waren, begann man mit Tee zu experimentieren. Auf seiner Plantage Loolecondera züchtete der aus Schottland stammende **James Taylor** als erster Camellia sinensis, eine immergrüne Pflanze aus der Familie der Kamelien. Die Experimente waren von Erfolg gekrönt. Kein Wunder, das moderate Klima im Hochland mit viel Sonne, aber auch viel Regen ist ideal für den Teeanbau. Seitdem überziehen Teesträucher die Hänge rund um Nuwara Eliya, Bandarawela und Ella. Meterhohe Steinbuchstaben prangen dazwischen: Abbotsleigh und Abercairne, Glenthilt oder Mackwoods – Namen, die an die einstigen Besitzer der Plantagen erinnern.

## Der Weg vom Blatt zum Tee

»Riecht wie Gras!« Im ersten Stock der Teefabrik bekommen die Besucher gezeigt, wie die Blätter über Nacht welken. Dabei werden sie immer wieder von Hand gewendet und mit warmer Luft aus gewaltigen Gebläsen getrocknet. Anschließend heißt es: »Luken auf!«, und die Blätter werden über Rohre ins Erdgeschoss befördert. Dort rollen Maschinen die Blätter, um die Blattstruktur aufzubrechen und die Zellsäfte freizusetzen. Ein wichtiger Arbeitsschritt ist die Fermentierung: Dabei nimmt der Tee Farbe und Aroma an. Die verbleibende Restfeuchte wird dann in gewaltigen Heißluftkesseln beseitigt. Schließlich muss noch sortiert werden: Von Dust zu Pekoe – **zwei Dutzend Qualitätsgrade** unterscheiden die Profis. Der Klassiker ist BOP (Broken Orange Pekoe). Und der schmeckt kräftig, erdig und am besten mit Milch: So servieren ihn denn auch die jungen Mitarbeiterinnen im Tea Room der Labokelle Plantage – auf Wunsch mit einem Stück Schokoladenkuchen.

BAEDEKER DAS IST

### VERY BRITISH!

Auf der Etagere liegen Scones, zu denen man Erdbeermarmelade und »clotted cream« (dicke Sahne) reicht. Außerdem Gurken-Sandwiches und feine Törtchen. Neben der Porzellankanne mit edlem Ceylon-Tee liegt ein silbernes Sieb. So stilvoll wie in den Londoner Traditionshotels wird der britische High Tea in den Kolonialhotels von Nuwara Eliya serviert. Und nirgendwo kann man sich schöner in die nicht immer ruhmreiche Epoche der britischen Teepflanzer zurückträumen. (▶S. 176 )

# SRI LANKAS JAKOBS-WEG

In einem buddhistischen Sutra heißt es: »Sieh dich selbst als Pilger und deine Lehrer als Führer. Sieh ihre Instruktionen als den Weg und die Praxis als das Land, in dem dein Ziel liegt.« Bis heute trifft man an den heiligen Plätzen der Insel unzählige Pilger. Wer sich unter sie mischt, wird Teil der Spiritualität des Landes.

◄ Auf diesen Moment haben alle gewartet: Der Kegel des Adam's Peak wirft seinen Schatten auf die Landschaft.

**EINMAL** im Leben zumindest will jeder Sri-Lanker zum Gipfel des Adam's Peak, den die Einheimischen Sri Pada nennen, pilgern. Verehrt wird eine überdimensionale Vertiefung, den die Buddhisten für einen Fußabdruck Buddhas halten. Die Hindus schreiben ihn Shiva zu, die Christen dem Apostel Thomas und die Muslime Stammvater Adam.

## Der heilige Berg ruft!

Warm gekleidet sind alle hier oben, denn es ist kalt auf dem Gipfel **in mehr als 2000 m Höhe**. Bereits zuhause haben die Pilger vorbereitend von einer besonderen Süßigkeit genascht: kleine Bällchen aus Reis, Kokosnussflocken, Palmhonig und Pfeffer, die im Körper innere Hitze erzeugen und schön warm halten sollen. Der Gedanke an das Ziel verleiht den Pilgern aber sowieso Energie und Durchhaltevermögen für den Aufstieg. Oben angekommen, ist das Glück vollkommen: Das innere Erleben des heiligen Orts und die überwältigende Schönheit der in Nebelwolken gehüllten Berge verschmelzen. **»Sadhu, sadhu«**, rufen die Gläubigen auf dem Plateau des Gipfels. Die Glocke am kleinen Heiligtum erklingt unablässig: Einmal darf man sie für jeden Besuch des Bergs anschlagen. Mancher Pilger bringt sie mehr als 20 mal zum Klingen. Und gemeinsam warten Pilger wie Besucher aus dem Westen gespannt auf den kurzen Moment, an dem der vollkommene Kegel des Adam's Peak von den Strahlen der Sonne auf die grünen Hügel ringsum und die unter ihm schwebenden Wolken projiziert wird. Dann werden die Smartphones fürs Beweisfoto gezückt. Und während Mönche Gebete rezitieren, beginnen die ersten Gipfelstürmer schon mit dem Abstieg.

Während der Pilgersaison, die mit dem Vollmond im Dezember beginnt und bis zum Mai-Vollmond dauert, beleuchten Neonröhren den Weg und winden sich wie ein strahlendes Geschenkband um den Berg. Eine große Hilfe, denn in der Regel steigt man bei Dunkelheit auf, wenn es nicht so heiß ist. Stufe um Stufe geht's anschließend wieder hinunter. Das geht zwar wesentlich schneller als bergauf, ist jedoch schmerzhaft für die Kniegelenke. Wie gut, dass es die Teestuben gibt, in denen man verschnaufen kann. Voltaren oder Tigerbalsam helfen gegen müde Knochen.

### PILGERN FÜR ALLE

Wer nicht bergsteigen oder zu abgelegenen Plätzen der Insel reisen möchte, erlebt Pilgerflair auch in Kandy. Im Zahntempel hüten Mönche den linken oberen Eckzahn Buddhas; die Schatulle mit dem Zahn zeigen sie dreimal täglich während der Puja-Zeremonien den Pilgern. Am besten mit Lotosblüten als Opfergaben eindecken, die Kamera in der Tasche verstauen und selbst zum Pilger werden. (► S. 138)

## Weitere Pilgerstätten

Auch **an drei anderen Plätzen** auf der Insel, die Buddha der Legende nach selbst besuchte, wimmelt es von Pil-

OBEN: Mindestens einmal darf jeder Pilger die Glocke auf dem Gipfel anschlagen.
UNTEN: Mühselig sind Auf- und Abstieg.

gern: am Kelaniya-Tempel bei Colombo, an der Dagoba von Mahayangana im Osten des Landes, wo der Erleuchtete den Dämonen predigte, und schließlich bei einer Dagoba auf einer kleinen Insel westlich von Jaffna.

Aber auch Reliquien des Buddha gilt es an Ort und Stelle zu verehren: In der alten Königsstadt **Anuradhapura** locken gleich sieben heilige Stätten des Buddhismus – darunter die Dagobas, wie man die sri-lankische Variante des Stupas nennt, Mirisaveti, Ruvanveli, Thuparama, Abhayagiri, Jetavanarama und Lankarama. Vor allem aber verehrt man dort eine lebendige Reliquie: Sri Maha Bodhi, den Ableger des Baumes, unter dem Buddha Erleuchtung erlangte. Hierher strömen die Gläubigen in Scharen – ganz in Weiß, der Farbe der Reinheit –, bringen Opfergaben und lassen sich von Priestern segnen.

# EIN BAUSTIL FÜR ASIEN

Bauhaus-Stil made in Sri Lanka? Nein, »Tropical Modernism« klingt eindeutig spannender. So bezeichnet man heute den Baustil Geoffrey Bawas, des berühmtesten Architekten der Insel. In seinem Landhaus Lunuganga bekommt man einen Eindruck davon, was den Pionier des naturnahen Wohnens antrieb.

Grünes Bauen, als noch kaum jemand davon sprach: das Hotel Heritance Kandalama. ▶

## BAWAS SHANGRI-LA

Täglich versammelt sich vor dem eisernen Eingangstor des Lunuganga Estate eine kleine Gruppe von Interessierten: Architekturstudenten aus China und Singapur, in den Tropen lebende Europäer, die Inspiration für ihre Gärten suchen, Touristen, die auf den Spuren des berühmten Baumeisters wandeln. Sie werden nicht enttäuscht: Auf einer geführten Tour durch Bawas Landgut tauchen Sie in das Leben und Denken des Meisterarchitekten ein. (▶S. 74)

**GEOFFREY BAWA** (1919–2003) orientierte sich an Architektur-Ikonen wie Le Corbusier und Frank Lloyd Wright. Doch bald fand er seinen eigenen Stil und zählte zu den Wegbereitern des »Tropical Modernism«. Obwohl der Stararchitekt überall auf der Insel bauen ließ, gilt die Südwestküste als »Bawa-Land«. Dort liegt auch Bawas persönlichstes Meisterstück: **Lunuganga**.

## Ein Meisterstück der Tropenarchitektur

Noch in den 1940er-Jahren, nach Abschluss seines Jura-Studiums, kaufte Bawa die einfache Pflanzervilla auf einer sechs Hektar großen ehemaligen Zimtplantage an den Ufern des Dedduwa-Sees. Bawa sollte aber nie als Jurist arbeiten, schloss stattdessen **in London** noch ein Architekturstudium ab. Das Haus baute er nach eigenen Ideen vollständig um, schuf mehrere Gästevillen, eine Kunstgalerie, ein Atelier mit Salon – offene Räume, die er mit Antiquitäten und Objekten befreundeter Künstler ausstattete. Das Gelände der Plantage verwandelte er in die tropische Version eines europäischen Renaissancegartens. Arbeitskräfte sind billig auf Sri Lanka, und so beschäftigte der **exzentrische Künstler**, den man an Wochenenden oft mit seinem Rolls-Royce durch Colombo fahren sah, mitunter an die 40 Gärtner, die sein Paradies in Schuss hielten.

## Berühmter Besuch

2002 äußerte der zu Besuch in Sri Lanka weilende britische Thronfolger **Prinz Charles** den Wunsch Lunuganga zu besuchen – für Bawa eine große Ehre. Allerdings war er zu diesem Zeitpunkt bereits schwer erkrankt, saß nach einem Schlaganfall im Rollstuhl. Die Aufregung über den nur kurz zuvor angekündigten Besuch des Prinzen sei zuviel für ihn gewesen, hieß es später. Wenige Monate danach starb er. Seine Asche wurde im Park von Lunuganga verstreut. Lunuganga selbst blieb unverändert – als habe Bawa es nie verlassen.

## Naturnahe Hotelbauten

50 Privathäuser, 35 Hotelanlagen, mehrere Schulen, Firmensitze sowie das neue Parlamentsgebäude umfasst das Werk des Workaholics. Und immer stand Naturnähe im Fokus seines Interesses: nahtlose Übergänge von Innen und Außen, Badezimmer im Freien oder Blickachsen gehören zu den Charakteristika. Für jedermann zugänglich sind seine Hotelbauten wie das Lighthouse Hotel bei Galle oder das **Heritance Kandalama** im Kulturdreieck bei Dambulla, das Kenner für eines der Meisterwerke des Künstlers halten (und das als erstes Gebäude außerhalb der USA das renommierten LEED-Zertifikat (Leadership in Energy and Environmental Design) erhielt. Das Gebäude mit Blick auf den Kandalama-Stausee verschmilzt komplett mit dem umgebenden Dschungel. Von begehbaren Vorbauten vor den Fenstern, die Bawa u.a. auch als gewaltige Blumenkisten nutzte, wuchern Ranken ums Gebäude und verdecken es fast vollständig. Typisch Bawa: Der Vordenker bestand auf komplett begrünten Flachdächern, und das zu einer Zeit, als Naturschutz in Sri Lanka noch kein Thema war.
Kein Wunder, dass die Sri Lanker den genialen Baumeister verehrten und ihm den Ehrentitel Deshamanya (»Stolz der Nation«) verliehen.

# STRESS LASS NACH!

Wer heilt, hat recht, heißt es so treffend. Und wer das seit zweieinhalb Jahrtausenden tut, ist über jeden Zweifel erhaben. Ayurveda ist eine uralte, ganzheitliche Heilkunst. Komplex, differenziert – und für Menschen aus dem Westen manchmal gewöhnungsbedürftig.

◀ Blüten und Kräuter sind essenzieller Bestandteil einer Ayurveda-Kur.

**KNAPP** dreihundert Betten gibt es im Krankenhaus von Boralla bei Colombo. Die Patienten werden mit Schlangenbissen, Nervenzusammenbrüchen oder Herzinfarkten eingeliefert. Nichts Besonderes? Fürs westliche Verständnis schon. Sämtliche Mediziner praktizieren nämlich Ayurveda (»Wissen vom guten, richtigen Leben«), die älteste Naturmedizin der Welt, und sind Absolventen eines mehrjährigen Studiums an der Ayurveda-Universität in Colombo. Für Einheimische sind alle Behandlungen kostenlos.

## Die Bioenergien

Dr. Bandaranaike vom Barberyn Reef Resort in Beruwela, dem ältesten Ayurveda-Hotel Sri Lankas, versucht zu erklären: »Das Universum und damit jeder Mensch ist durchdrungen von **drei Doshas**, Bioenergien. Vata steht für Bewegung, Pitta für Umwandlung, Kapha für Struktur. Ist das individuelle Dosha in Balance, ist man gesund. Stress und Gier nach Alkohol und Fleisch stören jedoch den Energiefluss. Krankheit kann entstehen.« Ziel der ganzheitlichen ayurvedischen Lehre ist es, das gestörte Gleichgewicht wiederherzustellen.

## Medizin für Körper und Seele

Der Arzt nimmt die Hand seiner Patientin, einer Studienrätin aus München, und drückt die Kuppen seiner mittleren Finger auf ihre Pulsschlagader. Sekunden absoluter Stille und Konzentration. Dr. Bandaranaike verändert den Druck der einzelnen Finger, macht Notizen. Es folgen Typ-Diagnose und Therapieplan. Die Patientin ist seit Jahren im Clinch mit Hautausschlag und hohem Blutdruck. Ein klassischer Pitta-Typ mit Vata-Anteilen, diagnostiziert der Arzt. Doch das persönliche Dosha der Lehrerin, die wie so viele hier über Stress im Beruf klagt, ist **aus der Balance geraten**. Als Gegenmittel verschreibt der Spezialist Anwendungen und eine persönliche Diät. Weil Agni, das Verdauungsfeuer, bis mittags auf Hochtouren läuft, bekommt die Stressgeplagte abends nur Gemüsesuppe, leicht verdauliche Dhals (Linsencurrys) und Reis. Schwimmen und Ausflüge sind bis auf Weiteres gestrichen.

## Ein Tag im Ayurveda-Resort

In aller Frühe beginnt der Tag mit einem Sonnengruß und anderen Yoga-Übungen. Dann freut man sich auf warmen Getreidebrei, frische Mangos und Papaya. Eine Tasse Kaffee? Leider Fehlanzeige. Denn auch die gehört zu den Aufputschmitteln des Westens, von denen man sich hier für eine Zeitlang verabschiedet. Stattdessen gibt es heißes Wasser rund um die Uhr, immerhin. Gewöhnungsbedürftig. Im Zentrum des Tages aber stehen **Anwendungen** – Massagen, Blütenbäder, Schwitzbäder, Stirngüsse. Nicht alles ist angenehm. Die Entschlackungstage beispielsweise gehen an die Substanz. Eine Wohltat aber, wenn warmes Öl in einem unablässigen Strahl auf den Körper rinnt oder die Therapeutinnen vierhändig den Körper streicheln und kneten. Zufrieden wie gesättigte Babys sind die Besucher aus dem Westen am Ende des Tags. Von der Veranda fällt der Blick auf Kokospalmen, auf einem Tablett liegen süße Früchte, und auch das heiße Wasser schmeckt plötzlich ganz gut. Die Nacht kann kommen.

## PIZZICHILLI UNTER PALMEN

Es riecht nach Zitronengras, durch die Holzjalousien dringt das Rauschen der Meeresbrandung. Zwei Teelichter flackern vor einer kleinen Buddha-Figur aus Sandelholz. Und in der Mitte des Raumes wartet schon die Massageliege. Sonali, die Therapeutin, lächelt und faltet die Hände vor der Brust zum Gruß. Startklar? Das Öl ist schon angewärmt für Pizzichilli, den Königsguss. Ayurveda vom Feinsten wird beispielsweise im **Barberyn Reef Resort** in Beruwala, aber auch in zahlreichen anderen Ayurveda-Resorts in Sri Lanka praktiziert. Für eine Kur, die wenig mit Wellness zu tun hat, sollte man sich mindestens zwei Wochen Zeit nehmen. (►S. 77)

# DIE INSEL DER ELEFANTEN

Keine Frage: Elefanten sind die Stars der sri-lankischen Tierwelt. Für Besucher als beliebte Fotomotive, für die Einheimischen Gegenstand der Verehrung. Die wichtigsten Heiligtümer sind stolze Besitzer eines Tempelelefanten, und beim großen Fest für die Zahnreliquie in Kandy, der Esala Perahera, spielen rund 100 festlich geschmückte Elefanten die Hauptrolle.

Selbstverständlich werden bei der Esala Perahera in Kandy neueste Techniken für das Schmücken der Elefanten eingesetzt. ▶

Das Elefantenwaisenhaus im Udawalawe-Nationalpark wird mit Umsicht betrieben.

**DIREKT** an der Straße von Polonnaruwa nach Habarana, im Kulturdreieck Sri Lankas, reckt eine stattliche Elefantenkuh den Passanten ihr Hinterteil entgegen. PKWs und Busse halten fürs Elefantenfoto. Die Fahrer hüten sich aber, dem Tier zu nahe zu kommen. Schließlich wissen sie: Die grauen Riesen sind nicht so gemütlich, wie sie aussehen.

## Mensch contra Elefant

Rund 5800 Elefanten streifen auch heute noch über die kleine Insel. Man schätzt, dass Sri Lanka die höchste Dichte an Elefanten in ganz Asien hat. Im 19. Jh. – bevor immer mehr britische Großwildjäger auf Trophäenjagd gingen – waren es noch rund 15 000. Längst ist die Elefantenjagd verboten – der Sri-Lanka-Elefant, eine Unterart des Asiatischen Elefanten, ist dennoch **bedroht**. Das liegt vor allem daran, dass seine Habitate schwinden. Mehr und mehr Wälder werden in Ackerland verwandelt. Schließlich leben in Sri Lanka nicht nur viele Elefanten, auch die Bevölkerungsdichte ist doppelt so hoch wie in Deutschland.

Und für die Bauern sind die Dickhäuter oft ein Ärgernis. Schließlich halten sich die Tiere nicht an Nationalparkgrenzen, sondern tummeln sich gern auf den Feldern. Die riesigen Tiere mögen Bananen, Reis und Zuckerrohr und haben einen **gewaltigen Appetit**: 200 kg