

# inhalt

**TITEL:** Mönche am Strand  
zwischen Hikkaduwa und Galle, von  
Hugh Sitton/Stocksy United



**98**  
Entdecker-Tour  
im Norden:  
Wo der Frieden neue  
Wege ebnet

**56**  
Fünf Vorbilder  
im Porträt, hier  
die Schau-  
spielerin Thesara  
Jayawardene



**16** Berausende Strände, Tempel, Teefelder: Eine Rundreise in Bildern

**8 TAKE OFF**  
Kurz und bündig: Meldungen  
und Zahlen zum Staunen

**16 MAGISCHES SRI LANKA**  
Steinerne Buddhas,  
bunte Tempel, grandiose Land-  
schaften: Eine Bilderreise

**28 INTERVIEW**  
Friedensaktivist Jehan Perera  
über Krieg, Versöhnung und die  
Eigenheiten seiner Landsleute

**32 COLOMBO**  
Die besten Adressen: Essen,  
ausgehen und wohnen in der  
lebensfrohen Metropole



**44 KLASSIKER-ROUTE:**  
**DIE ALTEN KÖNIGSSTÄDTE**  
Auf Zeitreise zwischen  
Kandy und Anuradhapura

**56 DIE WEGBEREITER**  
Fünf Sri Lanker, die ihr Land  
voranbringen wollen

**64 HOROSKOPE**  
Der Glaube der Menschen an  
die Macht der Sterne

**68 SAFARI**  
Auf den Spuren von Elefanten,  
Bären und Leoparden. Plus:  
Die schönsten Nationalparks

**80 KABINETT DER EXZENTRIK**  
Audienz bei Madam Helga:  
Zu Gast in der außergewöhn-  
lichsten Herberge der Insel



44 Klassiker-Route im Herzen des Landes: Zum  
Monolith von Sigiriya und zu Königsstädten

## S. 140

### PREISRÄTSEL

*Gewinnen Sie drei Nächte im  
Luxushotel in Sri Lanka!*

## S. 146

*Große Karte zum  
Ausklappen  
mit allen Adressen  
und Tipps  
aus dem Heft*

ERLEBEN

ESSEN & TRINKEN

EINKAUFEN

SCHLAFEN

80 Beeindruckende Diva: Madam Helga

32 Colombo, hier der Seema-Malaka-Tempel

86 **DIE WALDWÄCHTER**  
Mutige Naturschützer und ihr  
Kampf für Sri Lankas Bäume

90 **SCHLAFEN SIE GUT!**  
Unsere Lieblingshotels an der  
Küste und in den Bergen

98 **ENTDECKER-ROUTE:**  
**DER UNBEKANNTE NORDEN**  
Traumstrände und  
eine Stadt im Aufbruch: Von  
Passekudah nach Jaffna

112 **KOCHKURS**  
Spezialitäten der Gewürzinsel: So  
wird ein Curry zum Kunstwerk

120 **FOTOPROJEKT: INSELKRIEGER**  
Meditieren und trainieren:  
Comeback einer  
uralten Kampfkunst

128 **SPECIAL GUIDE**  
Strände (S. 128), Ayurveda (S. 132),  
Aktivtipps (S. 137), Lektüre (S. 142)

### RUBRIKEN

|                  |     |
|------------------|-----|
| Editorial        | 3   |
| Unterwegs erlebt | 6   |
| Impressum        | 142 |
| Bildnachweis     | 142 |
| Vorschau         | 143 |

