

ಕರ್ನಾಟಕ ಕರ್ನಾಟಕ

- | | |
|--|--|
| Anreise 408 | Maße und Gewichte 471 |
| Ausrüstung und Kleidung 412 | Nachtleben 471 |
| Auto- und Motorradfahren 414 | Notfälle 472 |
| Barrierefreies Reisen 418 | Öffnungszeiten 473 |
| Diplomatische Vertretungen 419 | Post 474 |
| Ein- und Ausreise-
bestimmungen 420 | Rundfahrten und
organisierte Touren 475 |
| Einkaufen und Souvenirs 423 | Sicherheit 476 |
| Elektrizität 426 | Sport und Aktivitäten 479 |
| Essen und Trinken 426 | Sprache 481 |
| Feste und Veranstaltungen 438 | Surfen 483 |
| Fotografieren 444 | Tauchen 484 |
| Geldfragen 447 | Telefonieren 487 |
| Gesundheit 451 | Trinkgeld 489 |
| Informationen 460 | Unterkunft 489 |
| Internet 462 | Verhaltenstipps 494 |
| Mit Kindern unterwegs 464 | Verkehrsmittel 498 |
| Klima und Reisezeit 466 | Versicherungen 504 |
| Kurse und Workshops 469 | Zeitverschiebung 505 |



pl1920

8 Praktische Reisetipps A–Z

☐ Auf dem Busbahnhof in Hikkaduwa

Anreise

Flug von Europa

Der Flughafen Colombos, der **Bandaranaike International Airport (CMB)**, liegt etwa 35 km nördlich vom Stadtzentrum in Katunayake. Die meisten internationalen Flüge kommen hier an. (Zur Ankunft am Flughafen siehe den entsprechenden Abschnitt im Kapitel „Colombo und Umgebung“.)

Ein zweiter internationaler Flughafen, der **Mattala Rajapaksa International Airport (HRI, Hambantota Rajapaksa International)**, hat im März 2013 bei Mattala in der Nähe von Hambantota im Südosten Sri Lankas seinen Betrieb aufgenommen. Verbindungen mit Letzterem gibt es ab Europa mit Qatar Airways und vermutlich bald auch mit einigen anderen Airlines aus dem arabischen Raum. China Eastern Airlines, Mihin Lanka und Sri Lankan Airlines haben ebenfalls die Aufnahme des Flugbetriebs bestätigt (Informationen unter www.mria.lk).

Verbindungen und Fluggesellschaften

Die Dauer eines Nonstopfluges von Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Colombo liegt bei ca. zehn bis elf Stunden, mit Zwischenlandung oder Umsteigen bei ca. zwei bis drei Stunden mehr. **Nonstopflüge** ab Deutschland auf die Insel bestehen derzeit nur mit **Sri Lankan Airlines** viermal in der Woche ab Frankfurt/M.

Flüge mit Zwischenlandung und mehreren täglichen Verbindungen von Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Colombo bestehen mit **Emirates** über Dubai ab Düsseldorf, Frankfurt/M., Hamburg, München,

Wien und Zürich. **Qatar Airways** fliegt täglich von Berlin, Frankfurt/M. und München über Doha nach Sri Lanka. Flüge ab Wien gibt es mit Zwischenlandungen im Nahen Osten ebenfalls mit Qatar Airways. **Oman Air** fliegt sechsmal pro Woche ab Frankfurt/M. sowie viermal in der Woche ab München über Maskat (Muscat) Sri Lanka an. Viermal wöchentlich gibt es ab Zürich eine Verbindung über Maskat in den Indischen Ozean. Mit Sri Lankan Airlines geht es von hier mittwochs und samstags nach Colombo und nach Male auf die Malediven. Mit der **Lufthansa** besteht die Möglichkeit, über Chennai in Indien und weiter mit der indischen Fluglinie Jet Airways nach Colombo zu reisen.

Etihad Airways aus dem Emirat Abu Dhabi hat zum Januar 2013 seine Verbindungen nach Sri Lanka und Indien ausgebaut und fliegt nun täglich über das Drehkreuz am Persischen Golf nach Colombo. Mit **Air Arabia** (Emirat Sharjah), **Royal Jordanian** und **Kuwait Airways** gibt es weitere arabische Fluglinien, die mit Zwischenstopp Colombo anfliegen.

Flugpreise

Je nach Fluggesellschaft, Jahreszeit und Aufenthaltsdauer in Sri Lanka bekommt man ein Economy-Ticket für einen Flug von Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Colombo und zurück **ab etwa 700 €** (einschl. aller Steuern und Gebühren) bzw. 900 SFr. Teurer wird es in der Hauptsaison von November bis März sowie zur Zeit der europäischen Sommerferien. Preise für Flüge in der Weihnachtszeit sind besonders hoch und können über 1000 € betragen.

Preiswertere Flüge sind mit Jugend- und Studententickets (je nach Airline alle jungen Leute bis 29 Jahre und Studenten bis 34 Jahre)

möglich. Außerhalb der Hauptsaison gibt es einen Hin- und Rückflug von Frankfurt/M. nach Colombo ab etwa 600 €.

Von Zeit zu Zeit offerieren die Fluggesellschaften befristete Sonderangebote. Dann kann man z.B. mit Emirates für deutlich unter 600 € von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Colombo und zurück fliegen. Diese Tickets haben in der Regel eine befristete Gültigkeitsdauer und eignen sich nicht für Langzeitreisende.

Buchung

Für die Tickets der Linien-Airlines kann man bei folgendem zuverlässigen Reisebüro meistens günstigere Preise als bei vielen anderen finden:

■ **Jet-Travel**, In der Flent 7, 53773 Hennef, Tel. 02242/868606, Fax 868607, www.jet-travel.de. Buchungsanfragen oder Onlinebuchungen auf der Webseite unter der Auswahl „Flüge“.

Kleines „Flug-Know-how“

Check-in

Nicht vergessen: Ohne einen gültigen Reisepass kommt man nicht an Bord eines Flugzeuges nach Sri Lanka. Bei den meisten internationalen Flügen muss man **zwei bis drei Stunden** vor Abflug am Schalter der Fluggesellschaft eingecheckt haben. Je nach Fluggesellschaft kann man das in der Regel ab 23 Stunden vor dem Flug **vorab zuhause** im Internet erledigen und muss am Flughafen nur noch die ausgedruckte Bordkarte mit Barcode nach unten auf den Scanner legen und sein Gepäck an dem entsprechenden Schalter abgeben. Reist man nur mit Handgepäck, kann man je nach Fluggesellschaft nach einer kurzen Prüfung gleich durch die Schranke in den Boarding-Raum.

Das Gepäck

Beim Packen des **Handgepäcks** sollte man darauf achten, dass man Getränke oder vergleichbare Substanzen (Gel, Parfüm, Shampoo, Creme, Zahnpasta, Suppe, Käse, Lotion, Rasierschaum, Aerosole etc.) nur in geringen Mengen bis zu jeweils 100 ml mit ins Flugzeug nehmen darf. Diese Substanzen muss man

separat in einem **durchsichtigen Plastikbeutel** (z.B. Gefrierbeutel) transportieren, den man beim Durchleuchten in eine der bereitstehenden Schalen auf das Fließband legen sollte. Auch das Notebook oder Smartphone muss in eine solche Schale gelegt werden. Hat man einen Gürtel mit einer Schnalle aus Metall, empfiehlt es sich, diesen auszuziehen und ebenfalls in die Schale zu legen, da sonst in der Regel der Metalldetektor anschlägt und man vom Flughafenpersonal abgetastet werden muss.

Aus Sicherheitsgründen dürfen **Nagelfeilen** sowie **Messer und Scheren** aller Art, also auch Taschenmesser, nicht im Handgepäck untergebracht werden. Diese sollte man unbedingt daheim lassen oder im aufzubehenden Gepäck verstauen, sonst werden diese Gegenstände bei der Sicherheitskontrolle einfach weggeworfen. Darüber hinaus gilt, dass leicht entzündliche Gase in **Spraydosen** (Schuhspray, Campinggas, Feuerzeugfüllung), Benzinfeuerzeuge und Feuerwerkskörper etc. nicht im Koffer oder dem Handgepäck transportiert werden dürfen.

Von einem Verschließen des Gepäcks mittels eines Vorhängeschlosses wird abgeraten, da das Gepäck bei Auffälligkeiten vom Flughafenpersonal geöffnet werden muss.

Klimawandel, CO₂ und der Flug nach Sri Lanka

Treibhausgase, verursacht unter anderem durch den Flugverkehr, sind zurzeit in aller Munde, werden nicht nur von Vielfliegern und an Stammtischen häufig diskutiert. Auch in den Medien ist der **wachsende Ausstoß von klimaschädlichen Gasen**, vor allem Kohlendioxid, durch Flugreisen ein viel diskutiertes Thema. In regelmäßigen Abständen wird Flugreisenden wegen dieser Art zu Reisen ein schlechtes Gewissen eingeredet.

Die Angaben der Emissionsrechner der Klimaschutzorganisationen stimmen in der Tat nachdenklich: Während man entspannt im Flieger sitzt, verursacht man selbst und jeder Mitreisende auf einem einfachen Flug von Frankfurt nach Colombo eine Klimawirkung von ca. 2800 kg CO₂, auf Hin- und Rückflug also insgesamt etwa 5600 kg. Eine ganze Menge, wenn man bedenkt dass das „klimaverträgliche Jahresbudget eines Menschen“ bei rund 3000 kg CO₂ liegt. Bei nur einer Flugreise nach Sri Lanka hat man also für fast zwei Jahre sein Guthaben verbraucht. Zum Vergleich: ein durchschnittlicher Kühlschrank verursacht im Jahr ca. 100 kg CO₂, ein Jahr Autofahren in einem Mittelklassewagen steht mit rund 2000 kg CO₂ auf der Klima-Rechnung. Ein Bewohner Sri Lankas ist nur für rund 600 kg CO₂-Ausstoß im Jahr (Stand: 2010) verantwortlich – der Flug von Deutschland nach Colombo schlägt also mit mehr als neun Mal so viel schädlichem CO₂ zu Buche.

Sollte man aber deshalb ganz auf Flugreisen verzichten? Für unser Klima wäre es sicher die beste Lösung. Doch wer heute in fremde Länder und Kulturen eintauchen möchte, kommt um eine Flugreise nicht herum. Vorbei sind die Zeiten

der Schiffspassagen, die sich nicht nur aus zeitlichen Gründen heute kaum jemand mehr leisten kann. Zudem verbindet Reisen Menschen und Kulturen. Wer es einrichten kann, sollte weniger fliegen und dafür länger bleiben. Eine andere Möglichkeit, sein Gewissen zu beruhigen und etwas für den Klimaschutz zu tun, besteht darin, an eine Klimaschutzorganisation für seine „Umweltsünden“ zu **spenden**.

Eine dieser Organisationen ist **Atmosfair**, die mit der Förderung von Klimaschutzprojekten weltweit zur **Kompensation** beiträgt. Auch die deutsche Bundesregierung leistet für die Dienstreisen unserer Politiker und deren Mitarbeiter ihre Beiträge an Atmosfair. Die gemeinnützige Gesellschaft versorgt z.B. indische Großküchen mit umweltfreundlicher Energie, die bisher mit Dieselöl oder Holz heizten. Tausende Tonnen CO₂ werden dadurch eingespart. Für den Hin- und Rückflug nach Colombo empfiehlt Atmosfair eine freiwillige Abgabe von 130 €. Man kann natürlich auch weniger spenden und bekommt – gegen das schlechte Gewissen – zur Belohnung sogar ein Zertifikat.

Die Schweizer Stiftung **Myclimate** unterstützt Klimaschutzprojekte auf Madagaskar und in Südafrika. Wer sich über die Programme dieser und weiterer Organisationen einen Überblick verschaffen möchte, kann sich auf den folgenden Websites von Klimaschutzorganisationen informieren:

- www.atmosfair.de
- www.climatefriendly.com
- www.myclimate.de
- www.tricoronagreen.com

Last-Minute

Wer sich erst im letzten Augenblick für eine Reise nach Sri Lanka entscheidet oder gern pokert, kann Ausschau nach Last-Minute-Flügen halten, die von einigen Airlines mit deutlicher Ermäßigung ab etwa 14 Tage vor Abflug angeboten werden, wenn noch Plätze zu füllen sind. Diese Last-Minute-Flüge lassen sich z.B. bei Condor (www.condor.com) direkt und ansonsten nur bei Spezialisten buchen:

- **L'Tur**, www.ltur.com, Tel. 00800 21212100 (gebührenfrei für Anrufer aus Europa); 165 Niederlassungen europaweit.
- **Lastminute**, www.lastminute.de, (D-)Tel. 01805 777257 (0,14 €/Min.).
- **5 vor Flug**, www.5vorflug.de, (D-)Tel. 01805 105105 (0,14 €/Min.), (A-)Tel. 0820 203 085 (0,14 €/Min.).
- **Restplatzbörse**, www.restplatzboerse.at, (D-)Tel. (0991) 29679653, (A-)Tel. (01) 580850.

Anreise aus anderen asiatischen Ländern

Colombo wird von zahlreichen Flughäfen Asiens direkt angefliegen, sodass sich Sri Lanka auch gut im Rahmen einer Asien-Tour besuchen lässt. Direkte Verbindungen bestehen von allen touristisch interessanten Ländern Asiens.

- **Indien:** Es gibt Flüge ab Delhi, Mumbai (Bombay), Chennai (Madras), Trivandrum und Tiruchirapalli (Trichy) mit Sri Lankan Airlines (www.srilankan.com), Air India (www.airindia.com), Jet Airways (www.jetairways.com) oder Spicejet (www.spicejet.com). Ab und nach Varanasi gibt es eine Verbindung mit Mihin Lanka (www.mihinlanka.com).

- **Malediven:** Mit Emirates (www.emirates.com), Mihin Lanka und Sri Lankan Airlines kommt man in das vor der Haustür Sri Lankas liegende Tauchparadies.

- **Thailand:** Von Bangkok bestehen Flugmöglichkeiten mit Thai Airways (www.thaiairways.com), Cathay Pacific (www.cathaypacific.com) und Sri Lankan Airlines.

- **Malaysia:** Ab Kuala Lumpur mit Malaysia Airlines (www.malaysiaairlines.com) und Sri Lankan Airlines. Air Asia (www.airasia.com) betreibt ebenfalls eine tägliche Verbindung von und nach Colombo.

- **Hongkong:** Ab Hongkong fliegen Sri Lankan Airlines und Cathay Pacific mehrmals in der Woche.

Fähren nach Indien

Eine indische Fähre aus Tuticorin erreichte im Juni 2011 die Hauptstadt Colombo. Nach fast 30 Jahren haben Indien und Sri Lanka den 1982 eingestellten Fährbetrieb zwischen den beiden Staaten wieder ins Leben gerufen – für die wirtschaftlichen Beziehungen, die kulturelle Entwicklung und den Tourismus in beiden Ländern eine Bereicherung und Fortschritt. Doch nur wenige Monate später wurde die Verbindung schon wieder eingestellt. Nach angeblichen Zahlungsrückständen veranlassten die Behörden Sri Lankas im Januar 2012 die indische „Scotia Prince“, im Hafen von Colombo erst einmal festzumachen. Wann und ob der Fährbetrieb wieder aufgenommen wird, ist zurzeit noch unklar.

Eine weitere Fähre zwischen Rameswaram im südindischen Bundesstaat Tamil Nadu und Talaimannar auf der Insel Mannar im Nordwesten Sri Lankas soll noch 2013 ihren Betrieb aufnehmen. Diese populäre Verbindung zwischen beiden Ländern ist 1983 aufgrund der ethnischen Konflikte im Norden Sri Lankas eingestellt worden.

■ **Singapur:** Von Singapur aus besteht die Wahl zwischen Singapore Airlines (www.singaporeair.com), Tiger Airways (www.tigerairways.com), Sri Lankan Airlines und Emirates. Die Flüge ab Singapur liegen zeitlich allerdings recht ungünstig: Abflug nachts, Ankunft in Colombo nachts oder frühmorgens – keine gute Zeit, ein Hotel zu suchen! Eine Vorbuchung ist in diesem Fall zu empfehlen. Die Rückflüge gehen spät abends oder nachts ab Colombo, Ankunft in Singapur früh am nächsten Morgen. Die reine Flugzeit beträgt jeweils ca. 3 Std. 50 Min.; die Zeitverschiebung zwischen Singapur und Sri Lanka beträgt zusätzlich 2½ Stunden (12 Uhr Singapur = 9.30 Uhr Sri Lanka).

■ **Indonesien:** Ab Jakarta fliegt Mihin Lanka viermal wöchentlich.

Tickets für den Hin- und Rückflug von Chennai (Madras) nach Colombo kosten derzeit ab ca. 125 €, von Trivandrum ca. 200 €, von Singapur und Bangkok ab 220 €. Von Bangkok gibt es oft noch preiswertere Angebote von Sri Lankan Airlines, die an die Bedingung gekoppelt sind, dass der Hinflug an einem Montag erfolgt – dem Tag, an dem es zu schlimmen Verkehrsstaus in Bangkok kommt und niemand fliegen möchte, weil man mit einem Taxi im Extremfall drei Stunden zum Flughafen braucht!

Ausrüstung und Kleidung

Der Umfang der nach Sri Lanka mitzubringenden Ausrüstung hält sich in sehr engen Grenzen, da man gegebenenfalls fast alles im Land kaufen kann. Hier dennoch ein paar nützliche „Mitbringsel“.

Toilettenartikel

An den üblichen Toiletten- oder **Hygieneartikeln** ist fast alles in Sri Lanka erhältlich, wenn auch die Auswahl nicht so groß ist wie zu Hause (z.B. bei Shampoo, Deo, Seife und Rasierschaum). Einheimische Produkte sind in der Regel preiswert, Importware ist oft noch teurer als daheim. Auch **Toilettenpapier**, das nur von der verwestlichten Elite benutzt wird, ist relativ teuer.

Mitzubringen ist unbedingt ein Vorrat an **Sonnenschutzcreme**. In den wichtigsten Strandorten wird sie zwar angeboten, jedoch zu weit höheren Preisen als in Europa. Hin und wieder wird auch die Praxis angewendet, leere Behältnisse, die Touristen zurückgelassen haben, mit einheimischen Produkten aufzufüllen und diese dann zu teurem Preis zu verkaufen. Die Creme muss einen relativ hohen Lichtschutzfaktor aufweisen, der der intensiven Sonnenstrahlung auf Sri Lanka Paroli bieten kann.

Weibliche Reisende sollten bei Bedarf **Tampons** mitbringen, da diese in Sri Lanka – wie fast überall in Asien – recht unpopulär und daher auch nur selten erhältlich sind.

Die ungeliebten **Kakerlaken** gehen selbst bei den härtesten Sprays erst nach mehrmaligem, langem Ansprühen ein, was auch dem Sprüher nicht gut bekommt. Ein probates

Mittel gegen diese Plagegeister ist die „Kakerlaken-Kreide“. Mit ihr werden auf dem Fußboden Linien gezogen, und Kakerlaken, die sich diesen nähern, strecken alsbald die Füße nach oben. Für Menschen ist die Kreide unschädlich.

Kleidung

So viel wie nötig und so wenig wie möglich, heißt die Devise. In erster Linie ist nur **leichte Sommerkleidung** erforderlich, am besten aus Baumwolle. Je nach Reisezeit und Gebiet kann dazu noch eine **Regenjacke** nötig werden.

Auch nicht schlecht ist ein **Schirm**, der nebenbei als Sonnenschutz dienen kann. Als Europäer mag man sich etwas albern vorkommen, sich vor der Sonne unter einem Schirm zu verstecken, aber die Einheimischen machen es genauso. Kein Bewohner der Tropen setzt sich freiwillig der prallen Sonne aus. Nicht umsonst pflegte man in der Kolonialzeit zu sagen, dass „nur verrückte Hunde und Engländer in der Sonne herumspazieren“! Schirme kann man für ein paar Euro überall im Lande bekommen. Alternativ bietet sich eine Kopfbedeckung an.

Bei Besuchen der kühleren Bergregionen, vor allem von Nuwara Eliya, ist ein **Pullover** oder eine **Jacke** anzuraten, da es dort morgens und abends empfindlich kalt sein kann. Eine Jacke kann auch gute Dienste in den Restaurants mit Klimaanlage leisten, die oft viel zu kalt sind. In den Berggebieten sollten **festere Schuhe** (z.B. solide Turnschuhe) getragen werden; diese werden den dortigen Klimaverhältnissen eher gerecht und eignen sich auch besser für Wanderungen im hügeligen Terrain. Ein Paar **Badelatschen** eignet sich, um in Unterkünften, die nur ein Gemeinschaftsbad aufweisen, Pilzkrankungen zu vermeiden. Ab 2 € kann man derartige *rubber slippers* in

guter Qualität im Lande selber kaufen, sofern man nicht über Schuhgröße 45 oder mehr verfügt.

Karten

Sehr übersichtlich und detailliert ist die GPS-taugliche **Sri-Lanka-Karte** des world mapping project im Maßstab 1:500.000, die im REISE KNOW-HOW Verlag erscheint. Eine Karte des gesamten indischen Subkontinents im Maßstab 1:2.900.000 gibt es aus der gleichen Reihe.

Auch in sri-lankischen Buchhandlungen sind zahlreiche Karten und Stadtpläne erhältlich, diese lassen es in vielen Fällen jedoch an Exaktheit mangeln. Nicht kaufen sollte man die Pläne von Straßenhändlern, die diese oft für den doppelten bis dreifachen Ladenpreis verkaufen wollen.

Sonstiges

Eine gute Investition ist eine **Taschenlampe**, da es in den Unterkünften gelegentlich zu Stromausfällen kommt und auch der abendliche Heimweg vielleicht nicht immer der hellste ist. Einige Bungalow-Unterkünfte an den Stränden werden durch **Vorhängeschlösser** abgesperrt, und wer auf Nummer Sicher gehen will, kann sich ein eigenes mitbringen. Gute Dienste leisten auch **Mini-Alarmanlagen** (siehe „Sicherheit“).

Ein **Schlafsack** ist in den heißen Küstengebieten völlig überflüssig; in den Bergregionen – vor allem in Nuwara Eliya – könnte er hilfreich sein, in erster Linie bei Übernachtung in den preiswerteren Unterkünften, wo man womöglich nicht so großzügig mit Decken ist. Absolut notwendig ist der Schlafsack aber auch dort nicht.

Auto- und Motorradfahren

Mobil zu sein und ein eigenes Fahrzeug zu lenken ist in Sri Lanka kein Problem und kann sehr viel Spaß machen. Reisenden mit wenig Fahrpraxis ist das Selbstfahren allerdings nur eingeschränkt zu empfehlen. Man sollte dann lieber ein Fahrzeug mit Chauffeur mieten. Der Verkehr ist an der Westküste, vor allem in und um Colombo, äußerst dicht und chaotisch. Es herrscht zudem **Linksverkehr!**

Gefahren im Straßenverkehr lauern nicht nur durch andere Verkehrsteilnehmer, wie mit einem Höllentempo entgegenkommende oder überholende Lkw und Busse, überall. Auch auf streunende Hunde, Katzen, Wasserbüffel oder plötzlich auf die Straße laufende Kinder ist zu achten. Unfälle sind keine Seltenheit. Der Zustand vieler Straßen mit Schlaglöchern, Rollsplitt oder Ölsuren trägt nicht unbedingt zur Erhöhung der Fahrsicherheit bei. Vom Fahren in der Dunkelheit sollte man generell absehen – und es wird früh und schnell dunkel in Sri Lanka.

Als **Fußgänger** in Colombo eine Straße zu überqueren, kann zum lebensbedrohenden Abenteuer werden. Falls in der Nähe vorhanden, sollte man Ampeln oder zumindest die in Sri Lanka gelben Zebra- oder besser „Tigerstreifen“ benutzen. Siegesicher ist die Hand zum Stoppen herbeirasender Autos zu heben. Keine Verunsicherung zeigen und zielstrebig losgehen! Ist man erst einmal auf der Fahrbahn, heißt es: Nicht stoppen oder gar wieder zurückgehen! Sind Busse in der Nähe, ver-

schiebt man das Unterfangen lieber auf einen späteren Zeitpunkt, sofern man seinen Urlaub bei voller Gesundheit fortsetzen möchte.

Dokumente

Wer die Insel mit einem Mietwagen oder Motorrad als Selbstfahrer erkunden möchte, sollte in Verbindung mit dem nationalen auch einen **internationalen Führerschein** besitzen. Zusätzlich ist in Sri Lanka eine **Fahrerlaubnis** einzuholen. Diese wird bei Vorlage des internationalen Führerscheins von der Automobile Association of Ceylon (AAC) in Colombo, einem ADAC-Partnerclub, gegen eine Gebühr von 2500 Rs. erteilt. ADAC-Mitglieder erhalten gegen Vorlage ihrer Mitgliedskarte eine Ermäßigung (200 Rs.).

Hat man keinen internationalen Führerschein, muss man eine **vorübergehende Fahrerlaubnis** beantragen, die gegen Gebühr ausgestellt wird. Mitzubringen sind der nationale Führerschein sowie zwei Lichtbilder. Anträge sind zu stellen beim Department of Motor Traffic (RMV), Licensing Division, Colombo 5, www.motortraffic.gov.lk.

■ **Automobile Association of Ceylon (AAC)**, 40 Sir M.M.M. Mawatha, Colombo 3, Tel. (011) 2421528, 232 0454, 4722300, Fax 2446074, www.aaceylon.lk, Mo–Fr 8–16.30 Uhr.

Motorrad oder -roller mieten

Motorräder oder -roller lassen sich auf Sri Lanka in fast jedem Touristenort tageweise oder auch für mehrtägige Touren **preiswert** anmieten. Vom kleinen Motorroller (Skooter) bis zu größeren Enduros oder Straßenmaschi-

☒ Andere Länder, andere Verkehrsschilder

nen ist so ziemlich alles im Angebot, was das Bikerherz begehrt. Bevor man sich allerdings ins Vergnügen oder auch Verkehrschaos stürzt, sollte man unbedingt alle wichtigen Funktionen und sicherheitsrelevanten Bauteile wie Bremsen, Reifen, Kupplung, Licht, Blinker und Hupe bei einer ausgiebigen **Probefahrt** überprüfen.

Wer auf Sri Lanka mit einem Zweirad unterwegs ist, sollte eine besonders defensive Fahrweise an den Tag legen. Für Motorrad- und Rollerfahrer besteht **Helmpflicht!** Zuverlässige **Vermieter** von Motorrädern und -rollern mit einer guten Auswahl:

- **Alma Tours**, Antony Fernando, 217 Lewis Place, Negombo, Tel. (031) 4873624, 077 7621625.
- **Sha Lanka**, Suranga Perera, 54 Poruthota Rd., Ettukala, Negombo, Tel. (077) 7488746, 7205828, www.negombo-motorcycle-tours.com.

- **Casons Rent-A-Car (Pvt) Ltd**, 181 Gothami Gardens, Gothami Rd., Rajagiriya, Tel. (011) 4405070, 077 3760 641, Fax 4406544, www.bikerentsrilanka.com.

Tipps für Biker

- In der Abenddämmerung leistet eine Sonnen- oder noch besser **Motorradbrille** gute Dienste, um Verletzungen an den Augen durch zu dieser Zeit zahlreich herumfliegende Insekten zu vermeiden.
- Nicht nur auf längeren Touren sollte man auf ausreichenden **Sonnenschutz** achten. Besonders Gesicht, Hals und Nacken auch zwischendurch immer wieder gut eincremen! Durch den ständigen Fahrtwind wird die brennende Sonne leicht unterschätzt. Noch besser ist es, auf langärmelige Kleidung und leichte lange Hosen umzuwechseln. Auch Unterarme und Beine sind schnell verbrannt.



■ Wann immer sich die Möglichkeit ergibt, ist nachtanken ratsam, auch wenn es nur geringe Mengen sind. Die **Tankuhren** an vielen Motorrädern liefern nur sehr ungenaue Werte über die verbleibende Spritmenge – wenn sie überhaupt funktionieren.

■ **Nie sollte man im Windschatten von Bussen oder Lkw fahren!** Auch wenn die Versuchung groß und der Spaßfaktor hoch ist – das nächste Schlagloch kommt bestimmt und könnte für Mensch und Maschine fatale Folgen haben.

■ Im Straßenverkehr steht man als Motorradfahrer zusammen mit den Fahrradfahrern ganz unten in der Hierarchie. **Rücksicht** von anderen Verkehrsteilnehmern ist **nicht zu erwarten**.

■ Ein **Regenumhang**, wie ihn auch die Einheimischen tragen, ist bei kürzeren und leichten Schauern eine gute und preiswerte Investition. Bei stärkeren und monsunnartigen Regenfällen sollte man aus Sicherheitsgründen besser gleich eine Pause einlegen.

☑ Schöne Oldtimer sieht man in Sri Lanka häufig

Auto mieten

Auch das Anmieten eines Autos oder Vans ist in Sri Lanka kein Problem. Das Angebot ist groß und es gibt eine ganze Reihe internationaler und lokaler Verleihfirmen. Wer seinen fahrbaren Untersatz schon in Deutschland zuverlässig buchen möchte, kann sich z.B. an den Mietwagen-Vermittler Sunny Cars aus München (Tel. (089) 829933900, www.sunnycars.de) wenden. Die Firma arbeitet ausschließlich mit Vertragspartnern zusammen, die den hohen Qualitäts- und Serviceansprüchen des Unternehmens entsprechen. Ab einem Wochenpreis von ca. 250 € geht der Spaß hier in der kleinsten Kategorie wie z.B. einem Suzuki Swift los. Alle wichtigen Leistungen wie Versicherungen sind bereits im Preis enthalten. Ein weiterer zuverlässiger Vermieter ist Malkey Travels and Tours (58 Pamankada Rd., Colombo 06, Tel. (011) 2365365, 2502 008, 2365251, www.malkey.lk), der eine große Palette unterschiedlicher Fahrzeuge im Ange-

087sl hh



bot hat. Weitere Verleihfirmen sind im Kapitel „Colombo – Stadtverkehr“ gelistet.

Wer sich nach Ankunft und ermüdet von einem langen Flug nicht gleich in das Verkehrschaos und das verwirrende Straßennetz von Colombo und Umgebung stürzen möchte, sollte seinen Vermieter bitten, einen Fahrer gegen Gebühr zur Verfügung zu stellen, der einen erst einmal mit dem Mietauto in „sichere und überschaubare Gefilde“ bringt. Alle wichtigen Funktionen am Wagen sind vor Antritt der Fahrt zu überprüfen.

Versicherungen

Eine **Teil- oder besser Vollkaskoversicherung** (CDW – Collision Damage Waiver) für das Mietfahrzeug wird von allen seriösen Vermietern angeboten und davon sollte man auch Gebrauch machen. Sinnvoll ist auch der Abschluss einer **Diebstahlschutzversicherung** (LDW – Loss Damage Waiver), sofern Diebstahl nicht in einer Vollkaskoversicherung abgedeckt ist. Das Fahrzeug ist nur versichert, wenn eine entsprechende Police unterschrieben und ausgehändigt wurde. Die Höhe der Versicherungsprämie richtet sich dabei nach Mietdauer, Selbstbeteiligung und Höhe der Versicherung. Beim Abschluss sollte man sich beim Vermieter genauestens über alle Konditionen und Einzelheiten des Vertrages informieren. Besser zweimal nachfragen, wenn man etwas nicht verstanden hat. Auch in Sri Lanka ist das Kleingedruckte das Wichtigste in den Verträgen. Mietet man von Privatpersonen Motorräder oder -roller, sind diese in den meisten Fällen nicht versichert.

Verkehrsregeln und -kontrollen

Man mag es auf den ersten Blick vielleicht nicht glauben: Auch in Sri Lanka gibt es Verkehrsregeln. Ob und wie diese von den Verkehrsteilnehmern eingehalten werden, soll an dieser Stelle nicht weiter diskutiert werden. Viele davon werden nur als Empfehlung verstanden. Eines aber gleich vorweg: In Sri Lanka herrscht **Linksverkehr**. Wer dabei schon zittrige Finger bekommt, sollte lieber gleich die Hände vom Lenkrad lassen.

Innerhalb von Ortschaften liegt das **Tempolimit** bei 50 km/h. Eine Ausnahme gilt auf den Straßen der Hauptstadt Colombo: Hier sind maximal 40 km/h erlaubt. Auf Überlandstraßen ist eine Geschwindigkeitsbegrenzung von 72 km/h festgeschrieben. Daneben ist auf zahlreiche durch Verkehrsschilder angezeigte Geschwindigkeitsbegrenzungen zu achten.

Auch wenn die Versuchung manchmal groß ist: Finger weg vom **Alkohol**, die Höchstgrenze liegt bei 0,0 %! Im **Kreisverkehr** hat wie bei uns derjenige, der sich bereits in diesem befindet, Vorfahrt vor „Eindringlingen“ von außen. **Gelbe Linien am Bordstein** zeigen Parkverbote an. Wer das nicht beachtet, kann davon ausgehen, dass die Weiterfahrt mangels Fahrzeugs erst einmal auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden muss. Die **Polizei** zeigt starke Präsenz und es gibt auch außerhalb von Ortschaften häufige Verkehrs- und Geschwindigkeitskontrollen.

Blinker, Hupe und Lichthupe sind überlebenswichtige Instrumente im Straßenverkehr, deren Anwendung und Bedeutung der Signale man kennen sollte:

- Kommt ein Fahrzeug mit kurzer Betätigung der Lichthupe entgegen, bedeutet das: „Fahr zur Seite oder brems ab. Ich fahre auf jeden Fall weiter.“ Kommt häufig vor bei Hindernissen auf der Straße.

- Ein Fahrzeug kommt entgegen, betätigt die Lichthupe und blinkt rechts: In diesem Fall sollte man noch weiter an den Straßenrand fahren – es könnte richtig eng werden.
- Ein Fahrzeug fährt vor einem und blinkt rechts: In diesem Fall nicht überholen, es kommt Gegenverkehr! Blinkt es nach links kann überholt werden.
- Fährt jemand hinter einem und hupt kurz, ist das als Ankündigung eines Überholvorgangs zu verstehen.
- Wird von hinten mehrmals kurz gehupt, zeigt das Fußgängern und anderen „niederen“ Verkehrsteilnehmern an, möglichst schnell an den Straßenrand zu flüchten. Bei Bussen: noch schneller und noch weiter die Flucht nach links ergreifen.

Tanken

Tankstellen findet man in allen größeren Ortschaften. In Sri Lanka zapft der Tankwart noch selbst. Man sollte tunlichst darauf achten, dass die Zapfsäule auf null gestellt wurde, sonst tankt man eventuell mehr, als eigentlich in den Tank passt. Die **Preise** für Benzin und Diesel sind im Vergleich zu Europa **recht günstig**, auch wenn sie in Abhängigkeit der politischen und wirtschaftlichen Situation starken Schwankungen ausgesetzt sind.

Pannen

Bei Pannen mit dem eigenen Mietfahrzeug braucht man nicht gleich in Panik zu verfallen. Kleinere Werkstätten, die für wenig Geld einen Reifen wechseln und einfache Reparaturen durchführen, findet man in fast allen Ortschaften. In den meisten Fällen helfen Einheimische bei der Suche schnell weiter. Die Automobile Association of Ceylon hält auf ihrer Website eine Liste empfehlenswerter Partnerwerkstätten bereit.

- Der „**Breakdown Service**“ der **AAC** ist bei Pannen 24 Stunden täglich unter Tel. (011) 7555557 und der Hotline 072 2755557 zu erreichen.

Barrierefreies Reisen

Die Situation für körperlich behinderte Reisende bessert sich auch in Sri Lanka, zumindest in den großen Touristenzentren, mehr und mehr. Viele der gehobenen Restaurants, Hotels und Ferienanlagen haben Einrichtungen für Rollstuhlfahrer und sind auf deren Bedürfnisse eingestellt. Behindertengerechte Toiletten, Aufzüge und Rollstuhlrampen gibt es im internationalen Flughafen Bandaranaike.

Trotzdem sollten sich körperlich eingeschränkte Menschen bei einer Reise nach Sri Lanka besser einer organisierten Tour anschließen oder zumindest in Begleitung reisen. Spätestens beim Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel oder einer Fahrt mit dem Three-Wheeler stößt man schnell an seine Grenzen. Auch viele Sehenswürdigkeiten sind – wenn überhaupt – nur unter erschwerten Bedingungen mit einem Rollstuhl zu erreichen und zu besichtigen. Zudem erschweren hohe Bordsteinkanten und schlecht mit einem Rollstuhl zu befahrende Straßen und Wege das Vorwärtkommen.

Rollstuhlfahrer sollten sich davon aber nicht abschrecken lassen. Mit entsprechender Begleitung und Vorbereitung der Reise wird auch für Menschen mit Handicap der Aufenthalt in Sri Lanka zu einem tollen Erlebnis. Sri Lanker sind körperlich eingeschränkten Menschen gegenüber sehr freundlich und hilfsbe-

reit: Niemand muss befürchten, vor unüberwindbar zu scheinenden Hindernissen wie viel befahrenen Straßen einfach stehen gelassen zu werden.

Kontaktadressen

- **Accept-Reisen GmbH & Co. KG**, Lothringerstr. 53, 52070 Aachen, Tel. (0241) 400855-0, 0170 5527191, Fax (0241) 400855-29, www.accept-reisen.de. Accept-Reisen hat barrierefreie Reisen nach Sri Lanka im Programm. Auf Wunsch kann man sich Reisen nach eigenen Wünschen zusammenstellen lassen.
- **Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.**, Altkrautheimer Str. 20, 74238 Krautheim, Tel. (06294) 42810, www.reisen-ohne-barrieren.eu.
- **Mobility International Schweiz**, Amtshausquai 21, 4600 Olten, Tel. (062) 2126740, www.mis-ch.ch.
- **Nationale Koordinationsstelle Tourismus für Alle e.V.**, Fleher Str. 317a, 40223 Düsseldorf, Tel. (0211) 3368001, www.natko.de.

Diplomatische Vertretungen

Vertretungen Sri Lankas

- **Botschaft von Sri Lanka in Deutschland**, Niklasstr. 19, 14163 Berlin, Tel. (030) 80909749, Fax 80909757, www.srilanka-botschaft.de, Öffnungszeit der Konsularabteilung: Mo–Do 9.30–12.30 Uhr. Die Botschaft in Berlin ist auch für die **Schweiz** zuständig.
- **Botschaft von Sri Lanka in Österreich**, Weyringergasse 33–35 (4. Stock), 1040 Wien, Tel. (01) 5037988, Fax 5037993, www.srilankaembassy.at, Öffnungszeiten der Konsularabteilung: Mo–Fr 9–12 Uhr.

- **Generalkonsulat von Sri Lanka in der Schweiz**, 56 Rue de Moillebeau, 1209 Genf, Tel. (022) 9191250, Fax 734 9084, www.lankamission.org.
- **Generalkonsulat von Sri Lanka in Deutschland**, Lyoner Str. 34, Tower 2, 7. Stock, 60528 Frankfurt/Main, Tel. (069) 66053980, Fax 660539899, www.srilankaconsulatefrankfurt.com/index.php.

Heimatvertretungen in Sri Lanka

- **Embassy of the Federal Republic of Germany**, 40 Alfred House Avenue, Colombo 3, Tel. (011) 2580431, www.colombo.diplo.de. Konsular- und Visaabteilung, 43 Temple Lane, Colombo 3. Öffnungszeiten Passstelle: Mo–Do 10–11.30 Uhr (nur nach Vereinbarung). Außerhalb der Öffnungszeiten sowie an Wochenenden und Feiertagen ist der Bereitschaftsdienst der Botschaft unter Tel. 077 7344283 zu erreichen (sofern ein Anruf nicht möglich ist, ist der Bereitschaftsdienst auch per SMS erreichbar).
- **Consulate of Austria**, 424 Car Mart Building, Union Place, Colombo 2, Tel. (011) 2696311, 2691613, 2693494, Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.30–12.30 Uhr.
- **Embassy of Switzerland**, 63 Gregory's Road, Colombo 7, Tel. (011) 2695117, Mo–Fr 8.30–11.30 Uhr.

In den Nachbarstaaten

Indien

- **Deutsche Botschaft**, 6/50G, Shanti Path, Chanakya-puri, New Delhi, Tel. (0091) 11 44199199.
- **Österreichische Botschaft**, EP-13, Chandragupta Marg, Chanakya-puri, New Delhi, Tel. (0091) 11 24192700.
- **Botschaft der Schweiz**, Nyaya Marg, Chanakya-puri, New Delhi, Tel. (0091) 11 49959500.
- **Embassy of Sri Lanka**, 27 Kautilya Marg Chanakya-puri, New Delhi, Tel. (0091) 11 23010201.

Thailand

- **Deutsche Botschaft**, 9 South Sathorn Road, Bangkok, Tel. (0066-2) 2879000, Bereitschaftsdienst (nur in Notfällen) Tel. (0066-81) 8456224.

- **Österreichische Botschaft**, 14 Soi Nandha-Mozart, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok, Tel. (0066-2) 1056710.
- **Botschaft der Schweiz**, 35 North Wireless Road, Bangkok, Tel. (0066-2) 6746900.
- **Embassy of Sri Lanka**, Ocean Tower II Bldg., 13th Fl., 75/6-7 Sukhumvit Soi 19, Bangkok, Tel. (0066-2) 2611934.

Singapur

- **Deutsche Botschaft**, 12-00 Singapore Land Tower, 50 Raffles Place, Singapore, Tel. (0065) 65336002.
- **Botschaft der Schweiz**, Swiss Club Link, Singapore, Tel. (0065) 64685788.
- **Embassy of Sri Lanka**, 51 Newton Road 13-07/12 Goldhill Plaza, Singapore, Tel. (0065) 62544595.

Ein- und Ausreisebestimmungen

Da sich die Ein- und Ausreisebestimmungen kurzfristig ändern können, ist es empfehlenswert, sich vor der Reise auf den Internetseiten der Diplomatischen Vertretungen (siehe dort) abzusichern.

Für die Einreise nach Sri Lanka benötigen ausländische Staatsbürger neben einem noch mindestens **sechs Monate nach der Ausreise gültigen Reisepass** seit dem 1. Januar 2012 auch ein kostenpflichtiges Visum. Auch **Kinder** benötigen seit 2012 einen **eigenen Reisepass**. Kindereinträge in Reisepässen der Eltern sind nicht mehr gültig und werden bei der Einreise nicht anerkannt.

Visum

Das Visum sollte nach Möglichkeit vor der Reise **online** als „Electronic Travel Authorization“ (ETA) auf www.eta.gov.lk beantragt wer-

den. Dafür benötigt man eine E-Mail-Adresse und eine gültige Kreditkarte (akzeptiert werden American Express, VISA und MasterCard).

Die Gebühr für ein Touristen- oder Geschäftsvisum mit einer Gültigkeit von bis zu 30 Tagen für eine zweimalige Einreise beträgt 30 US\$. Visa für Transitreisende und Kinder unter zwölf Jahren sind gebührenfrei. Wenn es schnell gehen muss, z.B. bei Last-Minute-Reisen, bekommt man das Visum für 35 US\$ auch bei **Ankunft in Colombo** an einem separaten Schalter vor der Passkontrolle.

Man kann sein Visum jedoch auch über einen **Reiseveranstalter** oder bei einer **Auslandsvertretung** Sri Lankas (Botschaft, Generalkonsulat, siehe „Diplomatische Vertretungen“) **beantragen**. Dafür sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Vollständig ausgefülltes **Visumformular** (Anträge zum Download unter www.srilanka-botschaft.de/index.php/visa-a-residence/formsdownloads)
- **Reisepass** (mind. sechs Monate nach der Ausreise gültig) mit wenigstens einer unbenutzten Seite
- Ein adressierter und frankierter **Rückumschlag**, falls die Unterlagen per Post zurückgesandt werden sollen
- Eine **Kopie der Überweisung** ist dem Antrag beizulegen. Visagebühren für deutsche Staatsbürger: 30 Tage 23 €, bis zu 90 Tage 43 €. Die Gebühren sind auf folgende Konten einzuzahlen: Deutsche Bank Berlin, Kontonummer 2377455, BLZ 10070000 (Botschaft in Berlin) oder Deutsche Bank Bonn, Kontonummer 195037700, BLZ 38070059 (Generalkonsulat in Frankfurt/Main).
- Anträge ohne frankierten Rückumschlag müssen vom Antragsteller **abgeholt** werden. In diesem Fall sind auch die Gebühren nicht zu überweisen, sondern gegen **Quittung bar einzuzahlen**.

Deutsche und Österreicher können sich ihr Touristen- oder Businessvisum auch über die **CIBT Visum Centrale** beschaffen (www.visum-centrale.de, Tel. 01801-242833).

Verlängerung

Eine Verlängerung von Touristenvisa auf eine Aufenthaltsdauer von **drei Monaten** ist in Ausnahmefällen möglich. Eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem **Department of Immigration and Emigration** (41 Ananda Rajakaruna Mw., Punchi Borella, Colombo 10, Tel. (011) 5329300, www.immigration.gov.lk, Mo–Fr 9–16.30 Uhr) ist dann dringend zu empfehlen.

Devisen

Erlaubt ist die **Einfuhr von 5000 US\$** (oder Gegenwert in anderen Devisen) für ausländische Staatsangehörige. Für darüber hinausgehende Geldbeträge muss eine **Einfuhrerkklärung** abgegeben werden. Die Angaben dazu werden auf dem Formular „Currency Declaration Form“ gemacht und müssen vom Zoll abgestempelt werden. Das Formular ist gut aufzubewahren. Indische und pakistanische Währung darf nicht mitgeführt werden.

Die **Ausfuhr von Fremdwährung** ist in Höhe der deklarierten eingeführten und abzüglich der umgetauschten Beträge erlaubt. Dazu sind die Currency Declaration Form und Umtauschquittungen vorzulegen. Der Umtausch von Devisen ist nur bei Banken und autorisierten Wechselstellen erlaubt. Die Quittungen sind aufzubewahren.

Die Ein- und Ausfuhr von **Landeswährung** ist nur bis zu einer Summe von 1000 Rs. erlaubt.

Zoll

Aktuelle Informationen zu Ein- und Ausfuhrbestimmungen findet man unter www.customs.gov.lk.

Einfuhrbestimmungen

Zollfrei eingeführt werden dürfen bis zu 200 Zigaretten bzw. 50 Zigarren oder 375 g Tabak oder eine gleichwertige Kombination; dazu 2 Flaschen Wein und 1,5 l Spirituosen.

Die Einfuhr und Ausfuhr von Waffen und Drogen ist streng untersagt. Ausländische Tabakwaren dürfen nicht nach Sri Lanka eingeführt werden. Die Einfuhr von Artikeln, die aus geschützten Tier- und Pflanzenarten hergestellt werden, ist untersagt.

Schmuck, Edelmetalle, Edelsteine und ausländische Bardevisen im Wert von über 5000 US\$ müssen deklariert werden. Eau de Toilette ist bis zu 250 ml einführbar, Parfüm in „vernünftigen Mengen für den persönlichen Gebrauch“.

Gegenstände, die eigentlich verzollt werden müssten, können gegen eine Quittung auch am Zoll hinterlegt und bei der Ausreise wieder abgeholt werden. Dieser Service sollte jedoch nur als letzte Möglichkeit in Betracht gezogen werden.

Streng verboten ist die Einfuhr von Drogen, pornografischem und staatsgefährdendem Material sowie pakistanischem und indischem Bargeld.

Ausfuhrbestimmungen

Nicht ausgeführt werden dürfen **Edelmetalle** (Gold, Silber, Platin), es sei denn, es handelt sich um Waren, die man zuvor eingeführt und deklariert hat. Die Ausfuhr von **Antiquitäten** (alle Gegenstände, die älter als 50 Jahre sind, z.B. Palmblatt-Manuskripte, Bücher, Buddha-Statuen, antike Möbel, historische Objekte) bedarf der behördlichen Genehmigung durch das Department of Archaeology, Sir Marcus Fernando Mawatha, Colombo 7, Tel. (011) 2692840/1, www.archaeology.gov.lk.

Sondergenehmigungen braucht man für die Ausfuhr von **Tieren** (tot oder lebend) und einigen **Pflanzen** (z.B. Veask-Orchidee, Batticaloa-Orchidee, Fuchsschwanz-Orchidee, Spaghnum-Moos) sowie von Produkten von wilden Tieren. Ausnahmegenehmigungen können beantragt werden beim Department of Wildlife Conservation, 82 Rajamalwate Rd., Battaramulla (bei Colombo).

Tee darf zollfrei nur in einer Menge bis zu 3 kg pro Person ausgeführt werden; darüber hinaus wird ein geringer Zoll erhoben. Die maximale Ausfuhrmenge pro Passagier beträgt 7 kg. Im Flughafen befindet sich ein teures „Tea Centre“, in dem noch kurz vor dem Abflug Tee eingekauft werden kann.

Rückeinreise

Bei der Rückeinreise gibt es auch auf europäischer Seite Freigrenzen, Verbote und Einschränkungen. Folgende Freimengen darf man **zollfrei** einführen in die EU und die Schweiz:

- **Tabakwaren** (für Personen ab 17 Jahren): 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren.
- **Alkohol** (für Personen ab 17 Jahren) in die EU: 1 l Spirituosen (über 22 Vol.-%) oder 2 l Spirituosen (unter 22 Vol.-%) oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren, und 4 l nicht-schäumende Weine, und 16 l Bier; in die Schweiz: 2 l bis 15 Vol.-% und 1 l über 15 Vol.-%.
- **Andere Waren** (in die EU): für See- und Flugreisende bis zu einem Warenwert von insgesamt 430 €, alle Reisenden unter 15 Jahren 175 € (bzw. 150 € in Österreich); (in die Schweiz): neu angeschaffte Waren für den Privatgebrauch bis zu einem Gesamtwert von 300 Sfr. Bei Nahrungsmitteln gibt es innerhalb dieser Wertfreigrenze auch Mengenbeschränkungen.

Wird die Wertfreigrenze überschritten, sind Einfuhrabgaben auf den Gesamtwert der Ware zu zahlen und nicht nur auf den die Freigrenze übersteigenden Anteil. Die Berechnung erfolgt entweder pauschal oder nach dem Tarif jeder einzelnen Ware zuzüglich sonstiger Steuern.

Einfuhrbeschränkungen bestehen u.a. für Tiere, Pflanzen, Arzneimittel, Betäubungsmittel, Feuerwerkskörper, Lebensmittel, Raubkopien, verfassungswidrige Schriften, Pornografie, Waffen und Munition; in Österreich auch für Rohgold und in der Schweiz auch für CB-Funkgeräte.

Nähere Informationen

- **Deutschland:** www.zoll.de oder Tel. 0351 44834510
- **Österreich:** www.bmf.gv.at oder Tel. 01 51433564053
- **Schweiz:** www.ezv.admin.ch oder Tel. 061 2871111

Strafrechtliche Bestimmungen

Das sri-lankische Recht, insbesondere das Strafrecht, ist auch für Ausländer in vollem Umfang bindend. Strafbar ist die Ausübung **gleichgeschlechtlicher Handlungen**. In der Praxis kommt es allerdings in Fällen von Homosexualität unter Erwachsenen selten zu Strafverfahren. Sexueller Missbrauch von Kindern (§ 176 StGB) kann in Deutschland bestraft werden, auch wenn die Tat im Ausland stattgefunden hat.

Bei Verstößen gegen das **Betäubungsmittelgesetz** werden schon bei geringen Mengen und bei jeder Art von Drogen langjährige Freiheitsstrafen verhängt. Drogenhandel kann mit der Todesstrafe geahndet werden. Die

☐ Gute Lederwaren sind recht günstig zu haben

Haftbedingungen sind für unsere Verhältnisse mehr als unangenehm: überfüllte Gefängnisse, mangelhafte hygienische Verhältnisse und Verpflegung seien hier beispielhaft genannt.

Uniformierte Personen, militärische Einrichtungen und öffentliche Bauten (Regierungsgebäude, Flughäfen, Brücken usw.) dürfen nicht **fotografiert** werden.

Einkaufen und Souvenirs

Als Mitbringsel aus Sri Lanka bieten sich vor allem **Handwerksartikel** an, von denen es die größte Auswahl in Colombo gibt. Das muss nicht heißen, dass die Waren dort auch am billigsten sind, manche lassen sich besser am Herstellungsort kaufen, beispielsweise holzgeschnitzte Masken.

In Colombo lohnt ein Blick in das Laksala, ein staatliches Geschäft, das eine große Auswahl an Handwerksartikeln verkauft. Hier kann man sich erst einmal einen Eindruck davon schaffen, was es so alles im Lande gibt. Die Qualität im Laksala ist sehr gut, die Preise sind realistisch. Im Gegensatz zu privat betriebenen Geschäften kann hier nicht gehandelt werden.

■ **Laksala Sri Lanka Handycrafts Board**, 60 York St., Fort, Colombo 1, Tel. (011) 2323513, www.laksala.lk.

Batiken

Zwar sind sri-lankische Batiken international nicht so bekannt wie die Indonesiens oder Malaysias, dennoch ist ihre Qualität sehr gut. Heute werden sie in allen Touristenorten angeboten. Das Batiken ist eine Einfärbmethode, bei der bestimmte Stoffpartien mit Wachs versiegelt werden. Beim Eintauchen des Stoffes in

088sl jd



ein Farbbad bleiben die gewachsenen Stellen ungefärbt. Durch mehrfaches Wiederholen und Variieren des Vorgangs entstehen die typischen Batik-Muster. Viele größere Batik-Geschäfte liegen gleich neben der Batik-Fabrik, wo man in den meisten Fällen die Arbeitsgänge beobachten kann. Der Hintergedanke der Unternehmen ist zwar, dass der Zuschauer am Ende auch etwas kauft – verpflichtet fühlen sollte man sich dazu jedoch nicht. Die Qualität in diesen Geschäften ist im Vergleich zu den Batikartikeln, die an den Stränden angeboten werden, sehr hoch. Batiken kosten je nach Größe und Qualität von ca. 200 bis mehrere Tausend Rupien.

Edelsteine und Halbedelsteine

Die edlen Funkler sind Sri Lankas dritt wichtigstes Exportgut und werden auch in vielen Touristenorten angeboten, sei es als separate Steine oder in Schmuck gefasst. Nicht kaufen sollte man bei fliegenden Händlern, die mit ein paar Steinen in der Hand die Straßen unsicher machen: Das Risiko, minderwertige oder unechte Ware zu bekommen, ist zu hoch.

Auch in den Geschäften geht es nicht immer ganz lauter zu, schließlich ist es ein Kinderspiel, einem Laien Edelsteine zum **Wucherpreis** zu verkaufen. Um das zu vermeiden, gilt es in jedem Fall, kräftig zu handeln. So drückt man die eventuellen Überpreise auf ein angemesseneres Niveau herunter. Hat der Händler gleich einen vernünftigen Preis genannt, bemerkt man das schnell daran, dass auch nach langem, zähem Handeln keine Preisnachlässe mehr drin sind. Vorsicht vor zu verlockenden Angeboten, denn die sind oft nicht das, was sie scheinen!

Zur **Überprüfung der Echtheit** erstandener Steine bietet der staatliche Sri Lanka Gem & Jewellery Exchange (SLGJE), einen für Nicht-Sri-Lanker kostenlosen Service. Nebenbei werden hier Edelsteine und Schmuck verkauft. Mit dem Echtheitstest selbst ist allerdings noch nicht allzu viel gewonnen, denn echte Steine können sich je nach Qualität im Preis dermaßen unterscheiden, dass man nicht unbedingt einen falschen Stein unterjubelt bekommen muss, um betrogen zu werden. Wertschätzungen werden beim SLGJE nicht vorgenommen.

Vor größeren Edelsteinkäufen lohnt ein Blick in die **Edelsteinmuseen** in Ratnapura, wo man sich zum Thema informieren kann.

■ **Sri Lanka Gem & Jewellery Exchange (SLGJE)**, im World Trade Centre, Level 4 & 5, East Low Block, Echelon Square, Colombo 1, www.srilankagemautho.com.

Bitte keine Korallen!

Obwohl das Abbrechen von Korallen **unter Strafe** steht, werden sie vielerorts angeboten – völlig offen, unter den Augen von Polizei und Tourismusbehörde. Kaufen sollte man sie dennoch nicht: Durch das **Zerstören der schützenden Korallenriffe** kommt es zu einer verstärkten Brandung, und diese führt zu Landerosion; so manch schöner Badestrand könnte dadurch vollends verschwinden. Ein Beispiel für eine derartige Entwicklung ist Candi Dasa auf Bali, wo ältere Reiseführer noch von einem wunderbaren Strand berichten, heute aber schon gar keiner mehr vorhanden ist. Ursache: Zerstörung der Korallenriffe. Die verheerenden Zerstörungen durch den Tsunami am 26.12.2004 wären vielerorts glimpflicher verlaufen, wenn die ursprünglichen Korallenriffe einen Teil der Wucht hätten abfangen können.

Kleidung und Lederwaren

Sri Lanka hat eine dynamische Textilindustrie, gute und preiswerte Kleidung gibt es an jeder Ecke zu kaufen. Die auf Märkten oder in kleinen Geschäften angebotene Ware ist meist von einfacher Qualität mit entsprechend niedrigen Preisen. Exklusivere Kleidung bieten z.B. die in Colombo ansässigen **Shopping-Center** wie Majestic City (Galle Rd., Bambalapitiya), Liberty Plaza (Ecke Dharmapala Mw./R.A. de Mel Mw.), House of Fashion (Del Mel Mw.), Odel oder Barefoot (Galle Rd., Bambalapitiya).

Von recht guter Qualität und preiswert sind ebenso **Lederwaren**, darunter insbesondere Umhängetaschen oder Schulterbeutel.

Masken und Holzschnitzereien

Die beliebtesten Sri-Lanka-Souvenirs sind wahrscheinlich die so furchterregenden, kunterbunten Masken, die einen originellen Wandschmuck abgeben. Das Zentrum der Maskenschnitzerei ist Ambalangoda im Südwesten, es gibt die Masken aber auch überall sonst zu kaufen. Sie werden in reiner Handarbeit aus dem weichen, leicht zu bearbeitenden Holz des Kaduru-Baumes geschnitzt.

Je nach Zweck unterscheidet man Raksha-, Kolam- und Sanni-Masken. **Raksha-Masken** werden bei festlichen Prozessionen verwendet, **Kolam-Masken** zur Aufführung traditioneller Schauspiele und **Sanni-Masken** beim Teufelstanz, der Krankheiten oder böse Geister austreiben soll. Die meisten als Souvenir verkauften Masken sind Naga- oder Kobra-Masken, die der Raksha-Kategorie angehören. Die **Naga-Masken** stellen einen Dämon dar,

Shoppen auf Reisen – die Rechtslage

Auch wenn die Versuchung riesengroß ist: Bei der Einfuhr nach Deutschland darf der Warenwert der „Urteilsmitbringsel“ 430 € nicht überschreiten. Darüber hinaus hat die Einfuhr von Waren mit höherem Wert nach der Einreisefreimengenverordnung geregelte strafrechtliche Auswirkungen für den Reisenden, da die Verwendung für den privaten Eigengebrauch nicht eindeutig nachzuweisen ist. Wird man bei der Einfuhr gefälschter Markenprodukte erwischt, wird der Zoll diese Artikel entweder beschlagnahmen oder eine Einfuhrverzollung in der Höhe des Werts des Originalprodukts verlangen. Zudem können Bußgelder oder bei größeren Mengen Gefängnisstrafen verhängt werden. Kauft man bewusst Piraterieprodukte, drohen weiterhin rechtliche Schritte durch den Schutzrechtinhaber wie Abmahnungen, Schadensersatzforderungen und Strafverfahren.

dessen starre Augen aus dem Kopf zu quellen scheinen und über dessen Kopf sich die Haut einer Kobra ausbreitet.

Masken kosten je nach Größe und Qualität ca. 600 bis 6000 Rs. Ein mittleres Exemplar (40–50 cm hoch) von guter Qualität gibt es ab ca. 3000 Rs. Man braucht vor dem Kauf auch größerer, sperriger Masken nicht zurückzuschrecken, da man sie jeweils in drei Einzelteile zerlegen kann, die man später einfach wieder zusammenschiebt.

Auch den aus Holz geschnitzten **Buddha-Statuen**, **Elefanten**, **Königskobras** und den berühmten **Stelzenfischern** wird man ständig über den Weg laufen. Diese beliebten Mitbringsel werden von fliegenden Händlern an touristischen Stränden sowie in vielen Läden und Souvenirshops angeboten.

Elektrizität

In Sri Lanka kommt Wechselstrom mit 230–240 Volt und 50 Hertz aus den Steckdosen. Europäische Elektrogeräte können somit problemlos betrieben werden. Da viele Steckdosen dreipolig sind, empfiehlt sich vorsichtshalber die Mitnahme eines internationalen **Adapters**, der für wenig Geld in heimischen Elektrowarenläden erhältlich ist. Auf normalem Wege können Zweipolstecker nicht in Dreipolsteckdosen benutzt werden. (Das geht nur durch Zurückdrücken des Sicherheitsstiftes im dritten Pol, z.B. mit einem Kugelschreiber. Da das aber unter Umständen gefährlich sein kann, wird es hier nicht empfohlen!) Einfache Adapter gibt es in fast jedem Laden in Sri Lanka für wenige Rupien zu kaufen.

Stromausfälle kommen vor, besonders während der Regenzeit und in Unterküften abseits der großen Touristenzentren. Eine Taschenlampe leistet dann gute Dienste.

Essen und Trinken

Sri Lanka galt lange als die **Gewürz-Insel** schlechthin, auf der alles wuchs, was den Rachen in Heißbrand versetzt. Bei dem natürlichen Reichtum an Würzmitteln war es logisch, diese auch großzügig einzusetzen. Das hat sich bis heute nicht geändert, und die sri-lankische Küche präsentiert sich als **eine der schärfsten der Welt!** In Asien kann ihr wohl nur die südthailändische Küche Paroli bieten, alles andere liegt einige Würzgrade darunter. Wem scharfes Essen nicht zusagt, der findet in den Touristenorten aber auch zahllose Restau-

rants mit westlicher Speisekarte. Es gibt etliche Touristen, die Sri Lanka verlassen, ohne eine einzige einheimische Mahlzeit gegessen zu haben!

Die sri-lankischen Gerichte ähneln sehr denen Südiindiens, auch wenn die Kochkunst hier nicht so weit entwickelt wurde – die Küche Sri Lankas ist nicht unbedingt für Raffinesse oder Variationsreichtum bekannt. Dennoch wartet manch kulinarisches Abenteuer auf den entdeckungsfreudigen Touristen.

Traditionell wird **mit der rechten Hand** gegessen, die man vor der Mahlzeit wäscht. In allen Restaurants finden sich dazu Waschbecken. Die linke Hand gilt als unrein, da sie zum Säubern von tabuisierten Körperpartien eingesetzt wird. Mit den Fingern werden die verschiedenen Bestandteile der Mahlzeit verknetet und zum Mund geführt. Das sieht für Europäer alles andere als appetitlich aus; viele, die an diese Essensmethode gewöhnt sind, schwören jedoch darauf. Auch die meisten Sri Lanker würden wohl behaupten, dass das Essen so besser schmeckt als mit einem Stück Metall im Mund.

In allen besseren Restaurants wird ausnahmslos **Besteck** ausgehändigt, selbst die Einheimischen essen in diesem Falle damit. Auch in billigeren Restaurants bekommt man es auf Verlangen; niemand erwartet vom Ausländer, dass er mit Fingern isst. Tut man das dennoch, trägt es einem ein amüsiertes Lächeln, aber auch ein paar Pluspunkte für den Versuch der „kulturellen Annäherung“ ein.

Aufgepasst bei der **Rechnung!** In Restaurants werden auffallend häufig überhöhte Rechnungen präsentiert. Oft werden Mahlzeiten aufgeführt, die man gar nicht verzehrt hat, oder aber die Preise der einzelnen Gerichte werden flugs nach oben revidiert.

Sri-lankische Gerichte

Morgens

Das sri-lankische Standard-Frühstück besteht aus **Hopper**, dünnen Reisteigfladen, die die Form einer kleinen Schüssel haben und zusammen mit einem Sortiment von Scharfmachern gegessen werden – diverse Kokosnuss- oder **Chili-Chutneys** sowie **Sambol**, eine Art würziger Soße. Die Bezeichnung *Hopper* ist eigentlich eine englische Verballhornung des singhalesischen *appa*, aber heute benutzen selbst die meisten Sri Lanker den anglierten Namen.

Gelegentlich gibt es die Hopper mit einem Ei darauf, so erhält man **Egg Hopper** (*bithara-appa*). Wird der Teig zu dünnen Fäden gepresst, ergibt das **String Hopper** (*idi-appa*), die etwa so aussehen wie wirre Wollknäuel. Auch diese werden mit den verschiedenen Chutneys und Sambol gegessen. Inzwischen wird der Einfachheit halber allerdings auch oft einfaches Weißbrot zu den obligatorischen Chutneys und Sambols gereicht.

In tamilischen Restaurants gibt es morgens **Idli** (gedämpfte, flach-runde Reiskuchen), **Ut-tapam** (runde Teigpfannkuchen), **Thosai** (Teigfladen) oder **Masala Thosai** (Teigfladen mit würziger Gemüsefüllung); dazu werden ebenfalls Chutneys und Sambol gereicht. (*Thosai* spricht etwa: *Dhosé*.)

Mittags

Das mittägliche Standard-Gericht in singhalesischen wie auch tamilischen Restaurants ist **Rice-and-Curry**: Es wird auf einem großen, runden Messingteller serviert, auf dem sich kleine Schalen mit diversen Gemüse- oder Fleisch-Curries befinden, dazu Reis, Pickles, Joghurt und **Papadam**, eine Art knuspriger

„Cracker“ aus Linsen- oder Kichererbsenmehl. Leider hat sich inzwischen die Unsitte etabliert, die Teller mit einer hauchdünnen Plastikfolie zu bedecken, die nach dem Essen entsorgt wird. Die Rice-and-Curry-Teller sind eine recht ausgewogene Mahlzeit, in der von allem etwas dabei ist. Weiterhin spricht für sie ihr niedriger Preis. In den einfachen Restaurants kosten sie ca. 100–150 Rs.

Das Wort *Curry* ist die englische Form von Hindi *karhi* (eine Art Gewürzsoße) oder Tamil *kari* („Soße“). Als **Curries** werden Gemüse-, Fisch- oder Fleischgerichte bezeichnet, deren Grundlage eine mehr oder minder dickflüssige Soße aus Kokosnussmilch, verschiedenen Gewürzen und anderen Zutaten ist. Die Gemeinsamkeit zum Curry-Pulver liegt somit lediglich darin, dass auch dieses eine Mischung diverser Gewürze ist (Hauptbestandteil: Gelbwurz). Curry-Gerichte werden in Sri Lanka seit Jahrhunderten zubereitet und fanden schon in der Mahavansa Erwähnung. Dort allerdings werden sie mit dem Pali-Begriff *supa* bezeichnet – ein Wort, das etymologisch mit unserer „Suppe“ verwandt ist!

Die ideale Beilage zu Curries ist **Reis** (*haal*). Beides zusammen wird mit der rechten Hand vermengt und gegessen. Reis ist das „tägliche Brot“ der Sri Lanker, so wie der meisten asiatischen Völker. In den billigen Restaurants werden meist Reissorten der untersten Qualität serviert, die leider einen etwas unangenehmen Geruch aufweisen – als könne man noch den Naturdünger erschnüffeln!

Die schmackhafteste und teuerste Reissorte ist der blumig duftende **Basmati-Reis**, der vor allem in Indien angebaut wird. In Restaurants nur sehr selten zu finden ist der naturbelassene **braune Reis** (*kekulu haal*), den besonders die Bewohner des Südens vorziehen. In vielen Familien dort wird nur dieser Reis gekocht. Da viele gesundheitsbewusste Touristen nach braunem Reis verlangen, gibt es ihn auch in

Rezepte für typische Gerichte

Die Rezepte für zwei gängige Gerichte sollen einen kleinen Einblick in die Zubereitung der sri-lankischen Küche geben. Es gibt natürlich zahlreiche Variationen und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Kürbis-Curry

Zutaten

750 g Kürbis, in kleine Würfel geschnitten
 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
 1 rote und 1 grüne, klein geschnittene Chili-Schote
 3 fein gehackte Knoblauchzehen
 300 ml Kokosmilch
 100 ml Wasser
 1 Teelöffel Kurkuma
 1 Teelöffel Curry
 ca. 2 cm geriebener Ingwer
 Butter zum Braten

Zubereitung

Chili-Schoten, Knoblauch, Ingwer, Gewürze, Wasser und Kokosmilch in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zwiebelwürfel und Kürbiswürfel in einem Topf mit dem Fett anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Mit der Milchmischung ablöschen und aufkochen, Hitze reduzieren und kochen, bis der Kürbis weich ist (ca. 15–20 Minuten, nicht verkochen lassen). Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen, wenn das Curry zu dick wird. Mit Salz abschmecken. Als Beilage Basmati-Reis und Papadams servieren.

Devilleed Prawns

Zutaten

500 g geschälte Tiger Prawns (Riesengarnelen)
 1–2 klein geschnittene Zwiebeln
 2 in kleine Stücke geschnittene Tomaten
 2–3 Stück Stangenpfeffer, diagonal geschnitten
 3 klein gehackte Knoblauchzehen
 ca. 3 cm geriebener Ingwer
 1–2 Esslöffel Sojasoße
 1–2 Esslöffel Tomatensauce/Ketchup
 1–2 Teelöffel Chili-Pulver
 2 Esslöffel Pflanzenöl
 Salz

Zubereitung

Knoblauch, Ingwer und Chili-Pulver im Öl gut anbraten. Die Riesengarnelen hinzugeben und braten, bis sie sich rosa verfärbt haben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln leicht „verwelkt“ sind. Heiß servieren! Dieses Rezept lässt sich selbstverständlich auch mit Fisch, Huhn, Rind oder Schwein variieren.

Literaturtipp: tamilische Küche

Gourmets, die nach ihrem Sri-Lanka-Aufenthalt die exotischen und facettenreichen Köstlichkeiten der tamilischen Küche am heimischen Herd nachkochen möchten, sollten einen Blick in dieses erste tamilische Kochbuch auf Deutsch werfen. Der in Deutschland lebende Tamiel *George Dias* entführt den Feinschmecker in eine Welt voller Aromen, Düfte und köstlicher Geschmackserlebnisse. Neben einer Einführung in die wichtigsten Zutaten und Gewürze gibt der leidenschaftliche Koch interessante Einblicke in die tamilische Geschichte und Kultur.

■ „Die leckere Tamilische Küche“ von *George Dias* (Autor), *Hoppe Heider* (Fotograf), George Dias Verlag, 1. Auflage 2007, ISBN 978-3000208867.

einigen Restaurants in den größeren Touristenorten. In vielen Restaurants stehen vegetarische (*vegetarian*) oder nicht-vegetarische (*non-vegetarian*) Rice-and-Curry-Gerichte zur Auswahl.

Abends

Nachmittags und abends servieren die einfacheren Restaurants oft nur **Short Eats**, wie man Snacks in bestem Singhalesisch nennt. Unter diesen Sammelbegriff fallen *Parippu Vadai* (sprich: *Wadé*, vegetarische Linsen-Frikadellen), *Thairu Vadai* (Teigkrapfen in Joghurt; tamil. Gericht), *Rolls*, gefüllt mit Fisch, Ei oder Gemüse, *Thosai* und *Masala Thosai*.

Vegetarische Kost

Vegetarier haben es sehr leicht in Sri Lanka, vegetarisches Essen gibt es fast überall. Gelegentliche Probleme gibt es eventuell in Hotels, die hauptsächlich Tourgruppen beherbergen, bei denen die fleischlose Kost nicht sehr hoch im Kurs zu stehen scheint. Es stehen in der Regel aber genügend einheimische Lokale zur Verfügung, die meist sowohl vegetarische als auch nicht-vegetarische Speisen bieten – oft aber auch nur vegetarische. Besonders die von Tamilen betriebenen Restaurants sind meist rein vegetarisch (es sei denn, es handelt sich um Moslems).

Um nach vegetarischem Essen zu fragen, merke man sich die folgenden Vokabeln: *Ellawallu* ist Singhalesisch sowohl für „Gemüse“ als auch „vegetarisch“; auf Tamil heißt dasselbe *saibam*.

Typische Speisen

- **Aluwa** – Süßigkeit aus Milch, Palmzucker (*jaggery*), Cashew-Nüssen und Gewürzen
- **Ambul Thiyal** – Thunfisch-Curry aus dem Süden des Landes
- **Biriyani** – würziges Reisgericht mit Gemüse oder Fleisch
- **Kiri** – Joghurt (auch: Milch); in tamilischen Restaurants *Thairu* genannt
- **Kiribath** – Milchreis
- **Lamprai** – in Bananenblatt gedämpfter und zuvor gekochter Reis, dem Fleisch, eine Prawn-Paste, Sambal u.a. beigefügt sind
- **Paratha** – in Öl gebackenes Fladenbrot
- **Parippu, Dhal** – würziger Linsenbrei, schmeckt am besten mit Reis oder Roti
- **Pittu** – eine Art ungesüßter, gedämpfter Kuchen in konischer Form, bestehend aus Reis und Kokosflocken
- **Roti** – ungesäuertes Fladenbrot, das oft zusammengerollt und mit einer Füllung aus Gemüse, Fisch, Fleisch oder Kokos/Banane/Palmsirup serviert wird
- **Watalappam** – eine Art Pudding aus Kokosmilch, Palmzucker, Cashew-Nüssen, Eiern und Gewürzen; malaiischen Ursprungs

Obst

Das feucht-heiße tropische Klima bildet die Grundlage für das Wachstum zahlloser Fruchtarten. Obstfreunde haben in Sri Lanka sicher ihre helle Freude. Leider wird der Obstkauf oft zu einem frustrierenden Erlebnis, da die Händler Ausländern in der Regel das Zwei- bis Dreifache des regulären Preises abverlangen – da hilft nur Handeln!

Ananas

Die Ananas (*Ananas comosus*) stammt ursprünglich aus Mexiko und Panama und wur-

de zum ersten Mal von *Christoph Columbus* nach Europa gebracht. Die Portugiesen verbreiteten sie später über Süd- und Südostasien. In Sri Lanka wird sie häufig in kleinen Portionen von Straßenhändlern angeboten.

Avocado

Auch die Avocado (*Persea gratissima*) stammt wahrscheinlich aus Südamerika und wurde erst Mitte des 18. Jh. in Südasien eingeführt. „Würde sie besser schmecken, wäre sie früher gekommen“, war im Jahrhundert darauf der trockene Kommentar eines Briten. Der Mangel an Geschmack trug ihr früher auch den englischen Namen *Alligator-Pear* ein, „Alligator-Birne“. Püriert und gut gewürzt schmeckt aber auch sie. Die Avocado wächst in den niedrigeren Hügeln Sri Lankas.

Mangos und Mangostanfrüchte

Banane

Von Bananen (*Musa ssp.*) gibt es zahllose verschiedene Arten (darunter auch rote), und sie sind wohl die alltäglichsten Früchte in Sri Lanka. Bananen eignen sich besonders gut zum „Löschen“ nach einer scharfen Mahlzeit. Der Ursprung der Frucht liegt wahrscheinlich in Südostasien, von wo sie arabische Händler nach Afrika gebracht haben.

Durian

So fanatisch sie von vielen Asiaten geliebt wird, so sehr lässt sie die meisten Westler erschauern: Die Durian (*Durio zibethinus*) ist eine bis zu 3 kg schwere, dunkelgrüne und mit dicken Stacheln versehene Frucht, die im Inneren hellgelbe, cremige Fruchtsegmente aufweist. Was sie schon von weitem identifi-

089d jd



zierbar macht, ist ihr **penetrant-fauliger Geruch**. Deshalb darf sie in vielen Ländern Südostasiens nicht in öffentlichen Verkehrsmitteln transportiert werden! Über ihren Geschmack lässt sich streiten, nach mehreren Versuchen kann man ihr sogar etwas abgewinnen. Ein britischer Gouverneur verglich ihn einst mit „Aas in Eier-Creme“. Manche wollen den Geschmack von verfaultem Käse erkennen. Es gibt wohl so viele Geschmacksdeutungen wie Esser bei dieser kontroversen Frucht. Die Durian stammt ursprünglich aus dem malaysischen Raum.

Guave

Die Guave (*Psidium guajava*) ist eine runde bis birnenförmige Frucht mit kräftig grüner Schale. Darunter findet sich weißes, etwas mehliges und mild-süßes Fruchtfleisch mit kleinen Kernen, die sich mit Vorliebe zwischen den Zähnen festsetzen. Aufgrund seines hohen Pektin-Gehalts eignet sich das Fruchtfleisch gut zur Herstellung von Marmeladen und Gelees.

Die Heimat der Guave sind die tropischen Gebiete Mittel- und Südamerikas. Während das Holz des Guave-Baumes als gutes Brennholz gilt, werden den Blättern medizinische Eigenschaften zugeschrieben. In der traditionellen indischen Heilkunde werden die Blätter zur Wund- und Geschwürbehandlung verwendet; der Aufguss der Blätter gilt als Mittel gegen Cholera, Erbrechen und Durchfall.

Jackfruit

Eigentlich in Indien beheimatet, ist die Jackfruit (*Artocarpus heterophyllus*) die größte Frucht der Welt: 10–20 kg Gewicht ist der Durchschnitt, aber auch über 40 kg schwere

Exemplare sind schon geerntet worden. Die Jackfruit hat das Ausmaß einer mittelgroßen Bombe, mit einer leicht „pickeligen“, grünbraunen Schale. Darunter finden sich gummiartige, gelbliche Fruchtsegmente, deren Geschmack nicht jedermanns Sache ist – leicht süß, ein bisschen faulig und manchmal etwas bitter. In Sri Lanka wird die Jackfruit auch als „Gemüse“ in Curries zubereitet, wobei sie einen fleischartigen Charakter annimmt.

Das harte Holz des Baumes war bis in die jüngste Vergangenheit sehr beliebt zum Hausbau (z.B. bei Fensterrahmen) sowie zur Herstellung von Möbeln. Die Abholzung ist jedoch zwecks Erhaltung der Gattung mittlerweile verboten. Das Harz der Rinde gilt, lokal appliziert, als Mittel gegen Zahnschmerzen.

Mango

Der Name dieser hochgeschätzten süß-sauren Frucht stammt vom tamilischen *man-gay*, das die Portugiesen zu *mango* verkaunderweltschten. Die Mango (*Mangifera indica*) ist auf dem indischen Subkontinent heimisch. Ihr köstliches gelbes bis gelbrotes Fruchtfleisch kann, in Überdosen genossen, zu Darmproblemen führen, was angeblich auch den Soldaten *Alexander des Großen* zu schaffen machte, als sie in Nordindien eingedrungen waren und sich mit der Frucht die Bäuche vollgeschlagen hatten. In ihrer unreifen Form werden Mangos eingelegt und zu sauren Pickles verarbeitet, eine beliebte, sauer-scharfe Beilage.

Mangostan

Königin *Victoria von England* war so von der Mangostan (*Garcinia mangostana*) angetan, dass sie demjenigen eine Belohnung versprach, der eine Methode ersann, die Frucht

im frischen Zustand nach England transportieren zu können. Bis heute erweisen sich aber alle Versuche, Mangostanfrüchte zu konservieren nur als Teilerfolg: Der eigenwillige Geschmack der Frucht geht bei der Konservierung meist verloren.

Die Mangostanfrucht ist von einer dicken, purpurfarbenen Schale umgeben, unter der sich ein weißes, in Segmente aufgeteiltes Fruchtfleisch verbirgt. Der Geschmack ist süß, zudem werden der Mangostanfrüchte viele gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Die Frucht stammt aus dem malaiischen Archipel; ihr Name ist vom malaiischen *mangusta* abgeleitet.

Nelli (Amla-Beere)

Die Nelli (*Phyllanthus emblica*) ist eine kirschgroße, runde und grüne Beere, die oft von Kindern an der Straße verkauft wird. Ihr unscheinbares Äußeres täuscht über ihre geschmackliche Raffinesse hinweg: Auf den ersten Biss schmeckt sie schauerlich sauer und bitter, nach einer Minute jedoch hat man die Empfindung von honigartiger Süße – der Kontrast ist verblüffend! Die sehr Vitamin-C-reiche Nelli findet in zahlreichen ayurvedischen Heilmitteln gegen die unterschiedlichsten Erkrankungen Verwendung, so z.B. gegen Hepatitis, Diabetes, Fieber oder Durchfall.

Papaya

Wer in Sri Lanka unter Verstopfung leidet, sollte zur Papaya (*Carica papaya*) greifen, die das verdauungsfördernde Enzym Papain enthält. Am besten schmeckt sie mit einem Spritzer Zitronensaft. Die Papaya ist eine große, längliche Frucht mit dunkelgrüner bzw. gelber Schale (je nachdem ob unreif oder reif). Das

Fruchtfleisch ist hellorange bis sattrot, sein Geschmack herb-süß. Die Papaya stammt aus Südamerika und wurde Mitte des 16. Jh. von den Spaniern auf den Philippinen eingeführt. Von dort verbreitete sie sich zunächst über Malaysia, dann über ganz Süd- und Südostasien.

Rambutan

Der Name Rambutan stammt vom malaiischen *rambut* („Haar“), und in der Tat ist die Rambutan (*Neppheliium lappaceum*) ein haariges Gebilde: Ihre rote, kugelförmige Form wird von dickfaserigen „Haaren“ geziert, die ihr das Aussehen eines kleinen Seeigels verleihen. Das Fruchtfleisch ist geleeartig und zuckrig-süß und wird auch zu Konservenfrüchten verarbeitet. Die Rambutan stammt ursprünglich aus dem malaysischen Raum.

Sapodilla

Die Sapodilla (*Achras zapota*; *Manilkara achras*) hat die Form einer kleinen Kartoffel und ist von einer dunkelbraunen Schale umgeben. Das Fruchtfleisch ist ebenfalls dunkelbraun und so übermäßig süß, dass die Sapodilla nur selten für sich allein verzehrt wird. Untermischt in Fruchtsalaten kommt ihr Geschmack aber voll zur Geltung. Die Frucht ist ursprünglich in Zentralamerika beheimatet und heißt in Mexiko *zapotl*, woraus Sapodilla wurde. Die Spanier führten sie im 16. Jh. zunächst auf den Philippinen ein, von wo sie sich weiter über Asien ausbreitete.

☐ Jede Stadt hat ihren zentralen Markt

Gewürze

Wenn Sri Lanka über vier Jahrhunderte fremde Mächte auf seinem Boden hatte dulden müssen, so war das in erster Linie seinen Gewürzen zuzuschreiben: Von A (wie Asfoetida) bis Z (wie Zimt) war hier alles zu finden, was dem faden europäischen Essen etwas Geschmack beizubringen vermochte. Gewürze waren in Europa hoch geschätzt und entsprechend teuer.

Den **Portugiesen** hatte es besonders der **Pfeffer** angetan, den sie zunächst aus Südindien bezogen. Bald schwante ihnen, dass der ceylonische von noch besserer Qualität war. Nachdem 1516 der portugiesische Reisende *Duarte de Barbosa* ein Loblied auf den ceylonischen **Zimt** angestimmt hatte, wurde bald auch dieser seiner südindischen Variante vor-

gezogen. Unter den **Holländern** war Zimt das profitträchtigste Exportgut des Landes. So war es auch nicht verwunderlich, dass sie den ceylonischen Zimthandel unter ihr Monopol stellten. Die Zimtplantagen wurden mit festungsähnlichen Schutzanlagen umgeben, niemand durfte den Zimt schälen, der nicht von den Behörden ausdrücklich dazu ermächtigt worden war, und das willfährige Zerstören von Zimtpflanzen wurde unter Strafe gestellt – Todesstrafe! Erst im Jahre 1832, während der britischen Kolonialperiode, wurde das Zimtmonopol aufgehoben und private Händler durften ihn nun gegen Zahlung einer Gebühr ausführen.

Heute sind Gewürze ein beliebtes **Souvenir**, fliegende Händler verkaufen sie im zellophanverschlossenen Sammel-Pack. Besser, preisgünstiger und frischer jedoch kauft man die Gewürze auf lokalen Märkten.



090sl.co

Chili

Je kleiner, desto schärfer, lautet die Devise beim Chili (*Capsicum frutescens*), egal ob es sich um die **grüne oder rote Variante** handelt. Wie der Name andeutet, stammt der Chili („Chile-Pfeffer“) aus Südamerika und wurde erst im 16. Jh. von den Portugiesen in Indien eingeführt. Später hielten viele holländische Kolonialisten gewohnheitsmäßig Chili-Schoten im Mund, auf denen sie genüsslich herumkauten – was man spaßeshalber einmal versuchen möge.

Gelbwurz (Kurkuma)

Das Pulver der Gelbwurz (*Curcuma longa*) ist mild im Geschmack und wird in erster Linie in Gewürzmischungen verwendet. In Indien, seiner Heimat, genießt es hohes Ansehen als

Genuss in Blutrot – das Betelkauen

Eine Leidenschaft, der noch heute zahlreiche Bewohner Sri Lankas frönen, ist das Kauen von Betel. In früheren Jahrhunderten gab es wohl keinen Ceylonesen, arm oder reich, der nicht regelmäßig zum Betel gegriffen hätte. Folglich war der Handel mit Betel so einträglich, dass sich in Südindien die East India Company das Monopol darauf sicherte. Heute jedoch sind es meist nur noch ältere Leute, die sich die Betelpackung in den Mund schieben. Der Nebeneffekt des Kauens ist eine starke Rot- oder Rot-schwarzfärbung der Zähne, und diese entspricht nicht mehr dem Schönheitsideal. Früher dagegen waren es die naturweißen Zähne, die befremdlich wirkten. Statt in Perlweiß lächelte man in Blutrot.

Eine Betel-Mischung besteht aus dem **Blatt der Betel-Palme** (*Piper betel*), das zusammen mit den kleingehackten **Samen der Areka-Palme** (*Areca catechu*), einer **Kalkpaste** sowie anderen, wechselnden Bestandteilen zusammengemahlt und gekaut wird. Die Kalkpaste oder Chunam wird wahlweise aus Muscheln oder Kalkstein gewonnen. Der Samen der Areka-Palme hat etwa das Ausmaß einer besonders großen Muskat-Nuss und besitzt auch etwa deren Härte; die Farbe ist hellrot-weiß gemasert.

Die weiteren Zutaten der Betelmixtur sind vom persönlichen Geschmack abhängig; oft

sind es verschiedene Gewürzpräparate, Süßigkeiten oder auch Kautabak. Die Vermischung von Kalkpaste und der alkaloidhaltigen Areka-Nuss mit Kautabak ruft einen chemischen Umwandlungsprozess hervor, derartige Mixturen haben eine **leicht berauschende, aufputzende Wirkung**.

Fertige Betelmischungen heißen auf Singhalesisch *bulath*, auf Tamil *bida*. Das Betel-Blatt selbst nennt sich auf Tamil *vettele*, und daraus machten die Portugiesen *betre* oder *betle*, das dann als *Betel* auch in unsere Sprache einging. Wegen der Form des Blattes, das an die Haube einer Kobra erinnert, führt die sri-lankische Folklore den Ursprung des Betels auf die Kobra zurück.

In früheren Jahrhunderten war das Betelkauen zum Teil ein **soziales Ritual**. Gekaut wurde besonders gern zur Beendigung eines üppigen Mahles oder nach Übereinkünften und Vertragsabschlüssen. Das Kauen von Betel wurde zu einem Symbol der Besiegelung, des freudigen Abschlusses. Ganz in diesem Sinne spricht man noch heute in der indischen Unterwelt vom sogenannten „Betel-Mord“ (*supari murder*) oder Mord auf Bestellung. Schließlich wird auch bei diesem etwas „besiegelt“.

Der Bedeutung des Betelkauens entsprechend bewahrten die besseren Familien die ein-

Heilmittel: Mit Rosenwasser wurde es traditionell zu einer Salbe vermischt, die bei Augenkrankheiten aufgetragen wurde. Zusammen mit Zuckerrohrsaft gilt es in Indien noch heute als Hausmittel gegen Hepatitis, und

auch zur Hautpflege wird Gelbwurz-Pulver benutzt. Nach dem Kahlrasieren des Kopfes (z.B. bei hinduistischen Pilgerfahrten oder Todesfällen in der Familie) wird Gelbwurz aufgetragen, um Hautinfektionen zu verhindern.

zelen Bestandteile der Mixturen früher nur in den feinsten Gefäßen auf. Die **Betelbehälter** wurden zum Teil zu Prestige-Objekten – so wie bei uns das Meißener Porzellan oder das Silberbesteck. Dorfälteste oder andere höher gestellte Personen des alten Ceylon stellten spezielle Bedienstete an, deren einzige Aufgabe es war, ordentliche Betelmixturen zu kredenzen. Indische Maharajas ließen sich von ihren Leibärzten **teure Spezialmischungen** zusammenstellen. Zu den Bestandteilen gehörten zermahlene Perlen, Gold, Silber und seltene Heilpflanzen – oft waren diese Kombinationen als Wunderwaffe gedacht, die verlorene Potenz seiner Hoheit wieder aufzurichten. Ob die Patienten danach tatsächlich wieder die Kama Sutra rauf- und runterexerzieren konnten – verbrieft ist es nicht.

Potenzfördernd oder nicht, so half der Betel zumindest, einen wohlriechenden Atem zu erzeugen, die Verdauung anzuregen oder die Zähne zu röten. Beim Kauen der Arekannuss entsteht der typische **blutrote Saft**, der meist in hohem Bogen auf die Straße gespuckt wird. Bei jahrelangem Betelkonsum verfärbten sich die Zähne dauerhaft rötlich-schwarz und am Ende einer intensiven Kaukarriere steht gar meist der **Gebissverfall**. Zusätzlich droht die Gefahr von Mund- oder Rachenkrebs. Jeder Genuss – so würde es wohl Buddha erklären – hat eben seinen Preis.

Gewürznelken

Im Deutschen hieß dieses Gewürz früher „Gewürz-Nagel“ aufgrund seiner unverkennbar nagelähnlichen Form. Die Gewürznelken

(*Ugenia caryophyllus*) sind die noch ungeöffneten Blüten eines Baumes, der auf den Molukken beheimatet ist. Dort wurde traditionell bei jeder Kindgeburt ein Gewürznelkenbaum gepflanzt, und das Absterben eines Baumes wurde als Omen gewertet, dass bald ein Kind sterben würde. Die Holländer versuchten, das Gewürz auf die Molukken zu konzentrieren, die Franzosen aber stahlen einige Pflanzen und schmuggelten sie nach Sri Lanka und auf andere Inseln im Indischen Ozean.

Im alten Indien und in Persien wurden den Gewürznelken aphrodisierende Eigenschaften zugeschrieben; die Indonesier rauchen sie heute noch in ihren Kretek-Zigaretten. Bei Zahnschmerzen wirkt das lokale Applizieren von Gewürznelken oder -öl schmerzstillend.

Ingwer

Diese so erfrischend scharfe Wurzel hieß im alten Indien auf Sanskrit *sringavera*, „Horn-Pflanze“, aufgrund ihrer Form, die oft an ein Hirschgeweih erinnert. In der traditionellen indischen Heilkunde werden dem Ingwer (*Zingiber officinale*) blutreinigende Eigenschaften zugesprochen. Er wächst in Südamerika, Afrika und Asien.

Kardamom

Kardamom (*Elletaria cardamomum*) ist der aromatische Same einer Pflanze aus der Ingwer-Familie und im indisch-malaischen Raum beheimatet. Von dort wurde es schon ins alte Rom importiert, wo es die Küche bereicherte. Kardamom schmeckt besonders als Zugabe im Tee (eventuell zusammen mit Ingwer), dem es eine milde Würze verleiht.

Muskat

Die Holländer hatten versucht, das Wachstum des Muskat-Baumes (*Myristica fragrans*) auf die Insel Amboina in den Molukken zu beschränken, doch vergebens: Tauben, die nichts von Monopol-Wirtschaft verstanden, trugen die Samen davon und verbreiteten sie auch außerhalb der Insel. *Sir Stamford Raffles*, der Gründer Singapurs, ließ Muskat-Plantagen auf Sumatra anlegen.

In Sri Lanka wird Muskat häufig bei der Zubereitung von Süßspeisen benutzt. In den psychedelischen 60er Jahren des 20. Jh. musste der Muskat oft, in horrenden Überdosen genossen, als Drogensatz herhalten – was in den meisten Fällen weniger einen Rausch, als einen langanhaltenden Kotz-Trip bescherte.

Pfeffer

Pfeffer (*Piper nigrum*) war das erste Gewürz, das die Köche der Welt zu benutzen wussten, und durch ihn wurden viele Kaufmänner in der alten Welt zu reichen „Pfeffersäcken“. Die kleinen Pfefferkörner sind die getrockneten Beeren einer Schlingpflanze, die ursprünglich in Südindien beheimatet war und von dort nach Südostasien kam. Durch Entfernung der schwarzen, würzigen Schale erhält man den mildereren weißen Pfeffer.

Vanille

Die ursprünglich in Mexiko beheimatete Vanille (*Vanilla fragrans*) gehört zur Orchideenfamilie und ist das einzige Familienmitglied, das eine essbare Frucht hervorbringt. Wie alle Orchideen ist auch die Vanille sehr anspruchsvoll bezüglich Boden und Klima, und Versuche, sie über weite Gebiete Asiens zu

verbreiten, sind bisher nur mäßig erfolgreich verlaufen. Die Vanille-Frucht ist bohnenähnlich lang (ca. 10–25 cm) und wird vor allem bei der Speiseeis- und Kuchenherstellung verwendet.

Zimt

Der strauchartige Zimt-Baum (*Cinnamomum* ssp.) bringt eine süßliche Rinde hervor, die während der Regenzeit abgezogen wird. Diese wird dann von ihrer äußersten Schicht und den daran haftenden Unreinheiten befreit und getrocknet, wobei sie sich leicht kräuselt. Sri Lanka ist der Hauptproduzent von Zimt, der zudem auch der weltbeste sein soll. Der indische Zimt gilt als von minderer Qualität. In Indonesien wird eine eng verwandte Zimt-Gattung, die Padang-Cassia (*Cinnamomum burmanii*), angebaut.

Getränke

Der beste Durstlöcher ist **Wasser**, das allerdings nur dann getrunken werden sollte, wenn man sicher sein kann, dass es abgekocht wurde. In den sehr teuren Hotels ist das meist der Fall (ohne Gewähr!), in allen anderen dagegen eher unwahrscheinlich. Als Alternative bietet sich das relativ teure **Mineralwasser** an, das in Plastikflaschen verkauft wird. Man achte darauf, dass der Plastikverschluss intakt ist: Gelegentlich werden leere Flaschen mit Leitungswasser gefüllt und neu verkauft.

An jeder Ecke kann man natürlich **Tee** schlürfen, der oft aber nicht so gut ausfällt, wie man in einem Tee-Erzeugerland erwarten möchte. Viele der besten Teesorten werden gegen harte Devisen ins Ausland verkauft und die minderwertigeren Sorten bleiben im



091s1jd

Land. Der Tee wird in den meisten Fällen fertig gemixt serviert, mit Milch (oft gesüßte Kondensmilch) und einer großzügigen Dosis Zucker – für europäische Gaumen oft viel zu süß. Wer keinen Zucker im Tee möchte, kann ihn auf Singhalesisch als *Tschini nātuwa* bestellen, „ohne Zucker“, oder als *Kiri-Kahate* („ungesüßter Milchtee“). Auf Tamil heißt dies *Tschini wendam*. Bestellt man *plain tea*, erhält man gezuckerten Tee ohne Milch.

Kaffee ist ebenfalls überall erhältlich, je nach Restaurant in sehr unterschiedlicher Qualität. In den Touristenorten findet man immer häufiger recht ordentlichen Capuccino.

Einer der gesündesten Durstlöcher ist der Saft der gelb-roten **King Coconut**, auf Singhalesisch *Thambili*. Dieser Saft (nicht zu verwechseln mit der Kokosmilch) ist höchst erfrischend und an jeder Ecke für 25–30 Rs. er-

hältlich. Die jungen, grünen Kokosnüsse werden als *Kurumba* bezeichnet und stehen nicht ganz so hoch im Kurs wie die King Coconut.

Daneben gibt es jede Menge importierter oder lokaler **Soft Drinks** und **Biersorten**. Letztere dürfen, wie alle Alkoholika, an den Poya-Tagen (siehe „Feste und Feiertage“) nicht ausgeschenkt werden. Zu den bekannteren einheimischen Biermarken gehören Lion Lager und McCallums' Three Coins.

Eine alkoholische Spezialität ist **Toddy**, ein weißes Getränk aus dem Saft von Kokos-, Kitul- oder Palmyra-Blüten. Die Toddyzapfer spannen Seile zwischen den Kronen der Pal-

☒ Die King Coconut liefert einen erfrischenden Saft

men auf, über die sie dann – wie waghalsige Akrobaten – von einer Palme zur anderen spazieren. Der aus den angeschnittenen Blüten austretende Saft wird in Tongefäßen aufgefangen, vergoren, von Unreinheiten befreit und dann an die Arrack-Kneipen verkauft. Toddy (von Hindi *tari*) hat etwa den Alkoholgehalt von Bier und soll sogar sehr vitaminreich sein. Der Palmsaft kann aber auch durch Kochen eingedickt werden, wodurch Palmzucker (*jaggery*) entsteht.

Wird der Toddy destilliert, erhält man den goldgelben **Arrack**, der je nach Destilliermethode einen Alkoholgehalt von 30–40 Vol.-% aufweisen kann. Die Arrack-Herstellung – eine Industrie, die selten Flauten erlebt – ist Regierungsmonopol, dennoch wird reichlich Toddy zur Schwarzbrennerei abgezweigt. Die illegalen Schnäpse werden als *Kassippu* bezeichnet. Das Wort *Arrack* stammt (genau wie das türkische *Raki*) vom arabischen *araq* für „Ausdünstung“ ab.

Ausländische Spirituosen sind verhältnismäßig teuer.

Feste und Veranstaltungen

Feiertage in Sri Lanka

Anders als bei uns sind in Sri Lanka die meisten Feiertage vom Mondkalender abhängig und somit variabel. Dazu gehören auch die **Poya- oder Vollmondtage**, die jeweils als buddhistische Feiertage begangen werden. In dieser Zeit darf kein Alkohol ausgeschenkt werden, einige Hotels oder Restaurants machen bei Ausländern allerdings immer wieder klammheimliche Ausnahmen. So wird z.B. Bier an diesen Tagen häufig aus Teekannen in Tassen serviert. Alle Tempel verzeichnen zu den Poya-Tagen besonders großen Zulauf.

Die **Bank Holidays**, ein urbritischer Begriff, sind offizielle Feiertage, an denen alle Banken und Regierungsämter geschlossen bleiben.

Januar

■ Zu Vollmond wird in Kelani bei Colombo mit einer Perahera (Prozession) die **Duruthu Poya** begangen, die an Buddhas ersten Besuch auf Sri Lanka erinnert. Dieser soll neun Monate nach seiner Erleuchtung stattgefunden haben.

■ Am 14. des Monats feiern die Tamilen **Thai Pongal**, eine Art Erntedankfest, zu dem Reis aus der frischen Ernte zusammen mit Milch in neuen, geschmückten Gefäßen gekocht wird (*pongal* = Kochen; *thai* = tamilischer Monat; Jan./Feb.). Dazu lässt man den Reis überkochen, wobei die Art seines Überquellens von der Familie als Omen für das kommende Jahr angesehen wird.

Februar

■ Die **Navam Poya** wird mit einer Perahera in Colombo begangen und gedenkt dabei vier wichtiger Ereignisse im Buddhismus: die Mönchsweihe von *Sariputta* und *Maha-*

moggellana, zwei der bedeutendsten Schüler Buddhas; die Zusammenkunft des ersten buddhistischen Rates; die Schaffung eines Regelkatalogs für den Mönchsorden und die Prophezeiung Buddhas, dass er in drei Monaten sterben werde.

■ Am 4. des Monats ist der **Independance Day**, der an die Erlangung der Unabhängigkeit im Jahr 1848 erinnert.

Februar/März

■ Die Hindus feiern Shiva in der **Mahashivarathri**, der „Großen Nacht des Shiva“. Tagsüber wird gefastet, worauf die Nacht im Tempel verbracht wird, wo der Priester die zahlreichen Namen Shivas – über 1000! – rezitiert. Bei der Verlesung jedes einzelnen davon werfen die Gläubigen Blätter des heiligen Bel-Baumes (*Aegle marmelos*) auf einen Shivalingam oder Lingam, das phallus-ähnliche Symbol des Gottes. Das verspricht den Einzug in den Himmel. Das Ritual geht auf ein Ereignis zurück, das in der alten Schrift „Skanda Purana“ beschrieben wird: Ein Jäger hatte sich während der Jagd im Wald verirrt und als die Nacht nahte, stieg er aus Angst vor wilden Tieren auf einen Bel-Baum. Unter diesem befand sich ein Shivalingam. Dadurch, dass sich der Jäger des Öfteren auf dem Baum bewegte, fielen Blätter auf das Lingam. Ein paar Tage später starb der Jäger in einem Streit. Danach führte ihn Yama, der Totengott, sogleich in den Himmel, da „er vor seinem Tode gefastet und die Blätter des Bel-Baumes auf den Lingam gestreut und sich dadurch von allen Sünden reingewaschen“ habe.

■ Zu **Milad-un-Nabi** gedenken die Moslems der Geburt des Propheten Mohammed. In den Moscheen werden Gebete gelesen, in den Familien Festessen abgehalten und an die Armen werden Speisen ausgegeben.

März

■ Die **Medin Poya** zelebriert Buddhas Rückkehr zu seiner Familie.

März/April

■ Die Christen feiern Karfreitag, **Good Friday**, und Ostern, **Easter**. In Negombo und Umgebung werden **Pas-sionsspiele** aufgeführt.

April

■ Auf den 13. oder 14. des Monats fällt sowohl das **ta-milische** als auch das **singhalesische Neujahr** (*New Year, Aluth Avurudu*). Die Häuser werden gesäubert, alle Feuer müssen gelöscht werden, man fastet und vollführt religiöse Rituale, die Glück für das kommende Jahr garantieren sollen. Zu einem astrologisch berechneten Zeitpunkt werden die Feuer wieder entfacht und in neuen Töpfen wird ein Festmahl bereitet. Nach dem Essen überreichen die Kinder ihren Eltern Betel und bitten sie für die im vorangegangenen Jahr begangenen Sünden um Vergebung. Die ärmeren Leute bieten den wohlhabenderen ebenfalls Betel an, worauf Letztere sich durch Geld revanchieren, das in Betelblätter eingerollt ist. Zwei oder drei Tage später findet in den Familien eine Feier statt, in der das Familienoberhaupt die anderen Mitglieder durch das Auftragen eines geheiligten Öles segnet.

Weniger salbungsvoll geht es auf den Straßen zu: Zu astrologisch berechneten, glückverheißenden Uhrzeiten werden Feuerwerkskörper abgebrannt und weite Teile der männlichen Bevölkerung sprechen dem Alkohol zu. Die Folge sind oft Unfälle und Streitereien. Jedes Jahr sind zahlreiche Todesfälle zu beklagen.

Das Neujahrsfest ist das **wichtigste Ereignis im srilankischen Kalender** und dauert drei Tage. Während dieser Zeit sind alle Banken und Ämter, fast alle Geschäfte und auch viele Restaurants geschlossen. Manchmal wird es schwer, etwas Essbares aufzutreiben. Da auch die Bäckereien geschlossen sind, gibt es meist schon nach zwei Tagen landesweit kein Brot mehr.

■ Die **Bak Poya** erinnert an Buddhas zweiten Aufenthalt in Sri Lanka, der fünf Jahre nach seiner Erleuchtung stattgefunden haben soll.

Mai

■ Wie wohl fast überall ist der 1. des Monats **May Day**, der „Tag der Arbeit“. Auf der Galle Face Green in Colombo werden Versammlungen abgehalten und es gibt Umzüge durch die Stadt. Da es zu Kriegszeiten bei den Aufmärschen schon zu Attentaten durch die Tamil Tigers gekommen ist, werden starke Sicherheitsvorkehrungen getroffen. Schon einige Tage vor dem Termin führen Armee und Polizei vermehrt Straßenkontrollen durch.



092st.jd

- Die **Adi-Wesak Poya** ist der Vollmondtag im buddhistischen Monat Adi-Wesak, der jedoch nur alle drei Jahre eingeschoben wird: Da das buddhistische Jahr ca. elf Tage kürzer ist als der römische Kalender, wurde dieser Zusatzmonat geschaffen, um diejenigen Feiertage, die vom Mondkalender abhängen, jedes Jahr halbwegs zum gleichen Datum stattfinden zu lassen.
- Die zweitägige **Wesak Poya** ist von besonderer Bedeutung, da auf diesen Tag Buddhas Geburt, seine Erleuchtung und sein Todestag fallen sollen. Die Tempel

werden feierlich geschmückt und man findet sich dort zu Gebeten ein. Zahlreiche Gläubige unternehmen Pilgerfahrten. Da halb Sri Lanka unterwegs ist, um Verwandte zu besuchen oder nach Hause zu fahren, stellen Privatpersonen an den Straßenstände auf, an denen es kostenlose Getränke oder kleine Imbisse gibt.

- Am 22. Mai ist **National Heroes' Day** oder **Republic Day**, der Nationalfeiertag.
- Der 30. Mai ist ein spezieller **Bank Holiday**.

Juni

■ In der **Poson Poya** wird dem Mönch *Mahinda* gedacht, der im 3. Jh. v. Chr. als Erster den Buddhismus in Sri Lanka predigte und gleich den König von Anuradhapura davon überzeugen konnte. Mihintale bei Anuradhapura, wo das denkwürdige Ereignis stattfand, ist an diesem Tag das Ziel Tausender Pilger.

☒ Tänzer bei einer traditionellen Perahera in Unawatuna

Juli

■ Die Hindus feiern das **Vel-Festival**, das der Zusammenkunft des Kriegsgottes Skanda mit seiner Gemahlin Valli Amma gedenkt. *Vel* bedeutet „Speer“ und ist die Lieblingswaffe Skandas. In Colombo findet eine Prozession statt, in der vom Stadtteil Pettah aus eine Skanda-Figur auf einem Prunkwagen gefahren wird; jedes Jahr abwechselnd ist das Ziel ein Tempel in Bambalapitiya oder ein anderer in Wellawatte. Dort wird Skanda jeweils mit Valli Amma vereint.

■ Die **Esala Poya** erinnert an Buddhas erste Predigt nach seiner Erleuchtung, in der er seine Erkenntnisse von den „Vier Edlen Wahrheiten“ und dem „Achtfachen Pfad“ darlegte.

Juli/August

■ An einem astrologisch bestimmten, glückverheißenden Tag beginnt auch die elftägige **Kandy Perahera**, die aufgrund ihrer Länge bis in den August dauern kann. Diese Perahera ist **Sri Lankas spektakulärstes Fest**, mit Hunderten von Musikern, Tänzern, Akrobaten und nicht zuletzt Dutzenden von prunkvoll geschmückten Elefanten. Schon Wochen vorher kann man überall im Lande die Elefanten sehen, die sich auf dem Marsch nach Kandy befinden. Zu all ihrer Farbenpracht findet die Perahera auch noch nachts statt – unter dem Schein zahlloser Fackeln, was den Zauber noch erhöht. Die Uhrzeit des Festbeginns wird von Astrologen bestimmt.

Genau betrachtet, besteht die Perahera aus zwei separaten Teilen. Die Umzüge in den ersten sechs Tagen, genannt *Kumbal Perahera*, finden zu Ehren von vier Hindu-Gottheiten statt: Kataragama, Vishnu, der Göttin Pattini und Natha, dem Schutzpatron Kandy, der oft auch als der zukünftige Buddha betrachtet wird, der Maitreya. Als 1753 siamesische Mönche Kandy besuchten, waren diese nicht sehr von dem hinduistischen Charakter der Perahera angetan. Deshalb veranlassten sie den König, eine weitere Perahera abzuhalten, in der die Zahn-Reliquie des Buddhas (siehe Kandy, Zahn-Tempel) zu Ehren kommen sollte.

Seither folgen auf die ersten sechs Tage fünf weitere Festtage, die *Randoli Perahera* oder „Prozession der golde-

nen Sänfte“. Hierbei trägt ein *Tusker*, ein besonders prächtiger Elefant mit großen Stoßzähnen, eine Nachbildung der Zahn-Reliquie. Früher wurde die echte Reliquie herumprozessiert, was heute aber als zu unsicher und auch wenig glückverheißend gilt. Dem stolzen *Tusker* folgen hundert Elefanten oder mehr, alle festlich herausgeputzt. Die Prozession endet am letzten Tag am Asgiriya-Tempel, wo die Zahn-Nachbildung bis zum Morgengrauen aufbewahrt wird. Am Mittag desselben Tages findet eine weitere Prozession statt, die einzige, die tagsüber abgehalten wird. Hotelzimmer sind in dieser Zeit in Kandy äußerst rar und teuer, es empfiehlt sich deshalb, sehr frühzeitig vorzubuchen.

August

■ Die **Nikini Poya** ist in erster Linie ein Feiertag der buddhistischen Mönche und kann den Beginn einer dreimonatigen Zeit in Meditation und Abgeschiedenheit markieren.

August/September

■ Das **Nallur-Festival** zieht Zehntausende von Hindus zum Tempel Nallur Kandaswamy Kovil bei Jaffna an die Nordspitze der Insel. Das mit 25 Tagen zeitlich längste Fest Sri Lankas ist nichts für zartbesaitete Touristen: Neben prachtvollen Zeremonien und Paraden mit viel Tanz und Trommeln kommt es zu Läufen durch glühende Kohle sowie zu grauenhaften und blutigen Selbsterstümmelungen vieler der in Trance versetzten Teilnehmer. Höhepunkt der beeindruckenden Veranstaltungen ist der vorletzte Tag.

September

■ Die **Binara Poya** gedenkt dem Tag, als Buddha in den Himmel aufstieg, um dort seiner Mutter Maya Devi und den himmlischen Wesen zu predigen.

Oktober

■ Die **Wap Poya** ist der wichtigste Poya-Tag. Es werden zwei herausragende Ereignisse im Dasein des Buddha gefeiert: die Aufgabe seines Laien-Daseins und – nach Erlangung der Erleuchtung – die Rückkehr aus dem Himmel, wo er seiner Mutter gepredigt hatte. Besonders viele

einheimische Pilger fahren an diesem Tag nach Anuradhapura, um am Bodhi-Baum und in den Tempeln der Stadt zu beten.

Oktober/November

■ Die Hindus begehen ihr „Lichterfest“ **Deepavali** (sprich *Dipawali*), das den Sieg des Guten über das Böse symbolisiert. Während des Festes werden mehrere Gottheiten geehrt, die sich als Bezwinger des Bösen hervorgetan haben, so Vishnu oder Krishna. Beide töteten Dämonen, die die Welt lange gepeinigt hatten – Vishnu den schrecklichen Nagasuran, Krishna den Finsterling Naraka, der 16.000 junge Mädchen als seine Gefangenen gehalten hatte. (*Naraka* bedeutet passenderweise „Hölle“!) Deepavali feiert den Sieg des Lichts über die Finsternis und dazu werden überall Öllampen aufgestellt. *Deepavali* stammt von Sanskrit *dipa-alika*, „Lichterreihe“.

November

■ Die **II Poya** zelebriert die Vorhersage des Bodhisattva Maitreya, dass Buddha die Erleuchtung zuteil werden würde, und das Aussenden von 60 Schülern durch Buddha, um seine Lehren zu verbreiten.

November/Dezember

■ Das moslemische **Haji Festival** wird durch Festessen und Verwandtenbesuche gefeiert. Wer es sich leisten kann, bricht zur Haj, der Pilgerreise nach Mekka, auf.

Dezember

■ Die **Unduwap Poya** erinnert an das Überbringen des heiligen Bo-Baumes von Indien nach Anuradhapura und wird vor allem am Ort selbst begangen. Dort steht der Baum noch immer, gut 2200 Jahre alt.

■ Am 25. feiern die Christen **Weihnachten**, das auf britische Weise begangen wird, feucht-fröhlich und mit Feuerwerkskörpern.

■ Der 31. ist als letzter Tag des Jahres ein **Bank Holiday**. Das uns so bekannte Neujahrsfest wird höchstens in Colombo und den Touristenhotels als solches gefeiert.



096sljd

Festivals und Veranstaltungen

Neben den gesetzlichen und religiösen Feiertagen gibt es noch verschiedene andere Festivitäten und interessante Veranstaltungen in Sri Lanka, die einen Besuch lohnen, hier eine kleine Auswahl. Informationen zu Festen und Veranstaltungen gibt es auch im monatlich erscheinenden Magazin „Explore Sri Lanka“ (www.exploresrilanka.lk) und im Internet unter www.event.lk.

Galle Literary Festival

Das **Literatur-Festival** in Galle ist seit 2006 ein fester Bestandteil des Veranstaltungskalenders der Stadt. Nobelpreisträger sollte man hier nicht erwarten, doch das Festival vereint alljährlich Literaturfreunde und prominente Schriftsteller aus Sri Lanka und dem Rest der



094sl jd



093sl jd

Welt. Neben Lesungen, die teilweise im Freien stattfinden, werden diverse Workshops, Podiumsdiskussionen, kulinarische Veranstaltungen und Ausflüge mit dem Fahrrad rund um die Stadt angeboten. Informationen und Termine: www.galleliteraryfestival.com.

Sri Lanka Balloon Festival

Von Mitte März bis Anfang April findet alljährlich das Sri Lanka Balloon Festival statt. Farbenfrohe **Heißluftballons** aus aller Welt steigen dann auf in den blauen Himmel von Sigiriya, Dambulla, Anuradhapura und Polonnaruwa über dem kulturellen Dreieck. Weitere Informationen bei Sun Rise in Lanka Ballooning (www.srilankaballooning.com) und Ceylon Airship & Balloon Club (www.srilankaballoons.com).

Nuwara Eliya Holiday Season

Die Nuwara Eliya Holiday Season beginnt während der singhalesischen und tamilischen Neujahrsfeierlichkeiten im April. Zu dieser Zeit zieht es große Teile der Bevölkerung Colombos in die Berge, um der aufkommenden Hitze des Vormonsuns zu entfliehen, eine alte Tradition, die bis in die Zeit der britischen Kolonialherrschaft zurückreicht. Begleitet werden die zehn Tage andauernden Festlichkeiten von **Pferderennen, Golfturnieren, Blumenausstellungen, Konzerten** und anderen Veranstaltungen, häufig bis in die späte Nacht.

Hikkaduwa Beach Festival

Das 2008 erstmals veranstaltete Hikkaduwa Beach Festival oder auch **Hikka Fest** findet alljährlich gegen Ende Juli oder Anfang August statt und lockt Tausende Besucher zu den drei Tage andauernden Veranstaltungen an die Strände Hikkaduwas. Das Festival gilt als

☒ Feste spielen im Alltagsleben eine große Rolle

eines der größten dieser Art in ganz Asien. Party, Party und noch mehr Party! Einheimische und **internationale DJs**, die bis in die frühen Morgenstunden auflegen, **Jazz Sessions** an den Stränden und nicht zuletzt die berühmten **Hikkaduwa Drummers** sorgen für ausgelassene Stimmung. Zudem gibt es ein kunterbuntes Rahmenprogramm und auch kulinarische Genüsse kommen nicht zu kurz.

Colombo Marathon

New York, Rio, Tokyo, ... Colombo! Mit den weltbekannten Laufveranstaltungen kann der meistens im Oktober stattfindende Colombo Marathon (noch) nicht konkurrieren, doch erfreut er sich seit Jahren an mehr und mehr Teilnehmern aus aller Welt. Das Rennen startet beim Ministerium für Sport am Independence Square in Colombo und verläuft durch Borella, Dematagoda, Peliyagoda, Wattala entlang des Hamilton Canal, durch Pamunugama, Thaladena, Pitipana, Duwa und endet schließlich am Lewis Place, in der Nähe des Sea Garden Hotel am Strand von Negombo.

■ **Weitere Informationen und Anmeldung:** *Mrs. Tressy Weerasinghe*, 29 B S. De S. Jayasinghe Mawatha, Kalubowila, Dehiwala, Tel. (011) 2824500, www.srilankamarathon.org. Die Teilnehmergebühr beträgt 50 US\$.

Annual Vintage Car Rally

Liebhaber automobiler **Oldtimer** werden ihre Freude an dieser Veranstaltung haben. Die mehr als 200 Mitglieder des Vintage Car Owner's Club of Sri Lanka präsentieren ihre historischen Vehikel aus der Kolonialzeit, darunter Autos, Busse, Lastwagen, Motorräder und dampfbetriebene Fahrzeuge.

■ **Informationen und Veranstaltungstermine:** Vintage Car Owner's Club, 5 Manthri Road, Colombo 5, Tel. (011) 2579788, www.vintagecarownersclub.lk.

Jaffna Music Festival

Das im März 2011 erstmalig abgehaltene Jaffna Music Festival ist eine neue Plattform für **Musik und Tänze aus den Nord- und Ostprovinzen der Insel**. Das Festival soll zukünftig in allen ungeraden Jahren im März stattfinden. Auch internationale Folklore aus Indien oder Pakistan sind Bestandteil des Veranstaltungskalenders.

■ **Informationen:** Sewalanka Jaffna District Office, 54/2 Palay Road, Kondavil, Tel. (021) 2228361, www.jaffnamusicfestival.org.

Fotografieren

Sri Lanka ist ein wahres Paradies für ambitionierte Amateurfotografen. An wunderschönen Motiven mangelt es auf der Insel nicht und kaum jemand wird die Kamera zu Hause lassen wollen. Das Meer, die Berge, die Teeplantagen, die zahllosen Tempel, Feste und natürlich die fast immer lächelnden Menschen geben äußerst farbenprächtige Urlaubs-Souvenirs ab. Die günstigste Zeit zum Fotografieren ist der frühe Morgen zwischen 6 und 10 Uhr sowie der Nachmittag ab 16 Uhr bis zum Einbruch der Dämmerung.

Menschen fotografieren

Die Bewohner des Landes lassen sich recht gern ablichten. Viele bitten dabei um eine **Kopie ihres Bildes** und geben auch gleich ihre Mail- oder Postadresse an. Westler gelten in Sri Lanka, wie fast überall in Asien, als sehr vertrauenswürdig, und wer ein Bild zu schicken verspricht, sollte das auch tun.

Vor dem Fotografieren von Personen sollte der Höflichkeit halber um **Erlaubnis** dazu gefragt werden, es sei denn, man arbeitet mit sehr langen Brennweiten aus der Entfernung, dann erübrigt sich dies meist. Kaum einer der Gefragten wird sich der Bitte widersetzen. Manche „Opfer“ verlangen allerdings Geld fürs Fotografieren, oft sind es die etwas rabaukenhafteren Zeitgenossen. Für solche Fälle empfiehlt sich das Bereithalten von etwas Kleingeld: 10–20 Rupien pro Person sind ausreichend. Kindern sollte man – wenn überhaupt – besser etwas zu essen kaufen. Wenn Kinder sich mit Posieren für Fotos Geld verdienen, ginge bald kaum noch jemand zur Schule.

Foto-Erlaubnis und-Verbote

Theoretisch ist zum Fotografieren von historischen Anlagen (z.B. Anuradhapura, Polonnaruwa, Sigiriya) eine **Fotogebühr** zu entrichten, in der Praxis ist diese Gebühr jedoch im Eintrittsgeld enthalten. Bei einigen Stätten wird allerdings neben dem Eintritt eine separate Foto- bzw. (teurere) Videogebühr erhoben (z.B. National Museum, Zahn-Tempel, Elephant Orphanage).

Nicht gestattet ist das **Posieren vor Statuen oder Gemälden des Buddha** oder anderen Bildnissen mit religiösem Bezug. Wie locker

diese Regel gehandhabt wird, beweisen immer wieder die Mönche, die sich nur allzu gern vor solchen Abbildungen in Positur stellen. Als Gast im Lande sollte man jedoch Zurückhaltung walten lassen und tunlichst darauf verzichten. Im August 2012 wurden drei französische Touristen aufgrund anstößiger Fotos zu Haftstrafen von jeweils sechs Monaten auf Bewährung verurteilt. Sie hatten in einem Tempel bei Kandy neben Buddha-Statuen posiert und Küsse auf eine der Figuren angedeutet.

Sri Lanka war bis vor wenigen Jahren, auch wenn man heute nicht mehr viel davon merkt, ein Land, das sich im Krieg befand. Noch immer ist es strikt verboten, **militärische Anlagen, Soldaten, Polizeiwachen, Staudämme** o.Ä. zu fotografieren. Die Sicherheitskräfte verstehen in dieser Hinsicht wenig Spaß und die Kamera kann in einem solchen Fall schnell „aus Sicherheitsgründen“ konfisziert werden. So etwas ist in der Vergangenheit auch in dem sehr „touristischen“ Bereich am Galle Face Green in Colombo passiert (zwischen dem alten Parlament und dem Galle Face Hotel) und ebenso im Stadtteil Fort in Colombo. In beiden Bereichen ist es in Kriegzeiten zu Bombenattentaten gekommen.

Foto-Ausrüstung

Viele Fotofachgeschäfte verfügen über **Kartenlesegeräte**. Die tägliche Fotosafari kann nahezu überall auf CD gebrannt oder ausgedruckt werden. Das eigene USB-Verbindungskabel sollte man allerdings im Gepäck haben. **Speicherkarten** bekommt man in etlichen Geschäften in Colombo.

Wer noch analog fotografiert, sollte **Filmmaterial** in ausreichenden Mengen von zu Hause mitbringen, da man in Sri Lanka oft nicht den Film seiner Wahl bekommt. Das gilt vor allem für Dia-Filme. Bei Käufen achte

man allerdings aufs Verfallsdatum; außerdem sind klimatisierte Geschäfte unklimateerten vorzuziehen, da das Material wärmebeschädigt sein könnte. Filme erhält man fast überall, man sollte sie aber erst zuhause entwickeln lassen.

Wer mit analogen oder digitalen **Spiegelreflexkameras** (SLR/DSLR) fotografiert, sollte nicht nur auf Reisen unbedingt einen **UV-Filter** vor sein Objektiv schrauben. Dieser bringt nicht nur mehr Schärfe und Kontrast, sondern schützt die teure Linse auch vor Kratzern. Ein **Polarisationsfilter** oder Polfilter hilft unerwünschte Reflexionen, z.B. bei Aufnahmen am Meer, zu unterdrücken. Der häufig blasser Himmel erscheint zudem dunkler und kräfti-

ger in seiner Farbe. Weiße Wolken treten deutlicher aus dem Blau hervor.

Für hochwertige Aufnahmen von Tieren in den Nationalparks oder beim Whale Watching sollte ein **Teleobjektiv** mit einer Brennweite von mindestens 300 mm und hoher Lichtstärke nicht fehlen. Ein **Monopod**, ein „Einbeinstativ“, leistet bei der oft sehr schwergewichtigen Kombination aus Kameragehäuse und Objektiv gute Dienste und sorgt für eine ruhige Hand.

Aufgrund der **hohen Luftfeuchtigkeit** sollten alle Teile der Fotoausrüstung sorgsam, möglichst luftdicht verstaut sein, unverzichtbar dabei sind die im Fachhandel erhältlichen Päckchen mit **Silica-Gel**, die Feuchtigkeit in

097sljd



sich aufsaugen. Besonders wichtig wird das Trockenmittel in der Regenzeit, wenn die Luftfeuchtigkeit über Gebühr ansteigt. Ohne das Mittel droht die Gefahr von Pilzbefall.

Eine Gegenlicht- oder **Sonnenblende** hilft bei tiefstehender Sonne gegen ungewollten Lichteinfall. Eine staubdichte, wenn möglich auch wasserdichte und gut gepolsterte **Fototasche** vervollständigt die Ausrüstung.

Zu guter Letzt sind ausreichend **Batterien** und/oder ein Ersatz-Akku mit Ladegerät mitzubringen, da einige Batterie-Typen nicht überall erhältlich sind bzw. teilweise von sehr schlechter Qualität sind.

Tipps

Kaum ein Fotograf wird Sri Lanka wieder verlassen wollen, ohne nicht wenigstens einige Sonnenauf- oder untergangsfotos geschossen zu haben. Das gelingt am besten, wenn man zunächst die Belichtungszeit des Himmels ohne Sonne misst und anschließend das Foto mit dieser Kombination aus Verschlusszeit und Blende mit Sonne im Bild aufnimmt. Für das perfekte Foto sollte man zudem eine kleine Belichtungsreihe, jeweils mit leichter Unter- und Überbelichtung aufnehmen.

Oft stellt auch das Fotografieren im Schatten den Fotografen vor eine Herausforderung, beispielsweise beim Fotografieren von Tieren auf einer Safari in Nationalparks. Bei Digitalkameras reicht hier meistens schon das Erhöhen der Lichtempfindlichkeit, bei analogen Kameras sollte man einen Aufhellblitz verwenden.

Ein begehrtes Fotomotiv auf Sri Lanka sind die Teeplantagen im Hochland und die darin arbeitenden Pflückerinnen. Mit der Sonne im Rücken erzählt man nicht nur hier die besten Ergebnisse.

Geldfragen

Währung

Die sri-lankische Währungseinheit ist die **Sri-lankische Rupie**, die in 100 Cents unterteilt ist. Bei Preisangaben wird Rupees meist zu **Rs.** abgekürzt, auf dem Devisenmarkt kommen aber auch die Kurzformen CRs (Ceylonese Rupees) oder SLRs (Sri Lankan Rupees) vor. Die Abkürzung von „Cents“ ist Cts.

Bei den **Banknoten** gibt es Stückelungen zu 10, 20, 50, 100, 500, 1000, 2000 und 5000 Rupien. Dabei sorgen die unterschiedlichen Größen alter und neuer Banknoten für ein wenig Verwirrung in der Brieftasche: So ist der neue Tausender kleiner als der alte Fünfhunderter, der alte Tausender größer als der neue Fünftausender, aber der alte Zweitausender immer noch die größte Banknote. Vorsicht ist bei den älteren Hundertern und Fünfhundertern geboten, die sich auf den ersten Blick sehr ähneln!

Münzen sind zu 25 und 50 Cents sowie zu 1, 2, 5 und 10 Rupien im Umlauf. Die Münzen unter 25 Cents sind aufgrund der hohen Inflation schon aus dem Geldverkehr verschwunden, selbst die 25-Cent-Münze ist nur noch selten zu sehen.

Bei Entgegennahme der Landeswährung ist darauf zu achten, dass keine allzu **zerflederten Scheine** dabei sind; diese werden oft nicht angenommen. Außerdem sollte man sich **nicht zu große Scheine** geben lassen, die niemand wechseln kann.

Das Wort „Rupie“, auf Englisch *rupee*, stammt vom Sanskrit-Begriff *rupa* für Silber. „Cent“ klingt zwar englisch, aber auch diese Währungseinheit hat Sanskrit-Wurzeln: *Cent* stammt von *shata* (hundert), woraus das lateinische *centum* ebenso wie die thailändische

Münzeinheit *Satang* entstand. Zur britischen Kolonialzeit war die Rupie in 16 Annas unterteilt, die ihrerseits aus 4 Paisa bestand; ein Paisa wiederum war 3 Pai wert. Verständlicherweise verursachte das Herausgeben von Wechselgeld oft qualmende Hirnschalen.

Geldwechsel

Die Rupienkurse sind permanenten Schwankungen unterworfen, deren wichtigster Auslöser der US-Dollar ist: Steigt der Dollar, so fallen die meisten anderen Währungen. Nebenbei existieren zwei geringfügig unterschiedliche Kurse, einer für Bargeld und ein anderer für Schecks. Letzterer ist etwas günstiger. Dieser leichte Gewinn kann aber durch die z.T. eklatant hohen **Wechselgebühren** einiger Banken zunichte gemacht werden. Den tagesaktuellen Wechselkurs findet man im Internet unter www.oanda.com. Öffnungszeiten der **Banken** sind in der Regel Mo–Fr 9–15 Uhr.

Wechselkurse

(Stand: August 2013)

- 100 Rs. = 0,57 Euro, 1 Euro = 176 Rs.
- 100 Rs. = 0,70 SFr, 1 SFr = 143 Rs.
- 100 Rs. = 0,76 US\$, 1 US\$ = 132 Rs.

Kreditkarten

Kreditkarten der namhaften Geldinstitute wie American Express (AMEX), VISA und MasterCard werden auch in Sri Lanka von vielen großen Hotels, Fluggesellschaften, Reiseveranstaltern, Restaurants, in denen auch regelmäßig Ausländer verkehren, und Touristengeschäften akzeptiert. Die Akzeptanz steigt ständig und selbst manch kleiner Souvenir-Händler nimmt inzwischen Kreditkarten an. VISA

ist die am meisten benutzte Karte in Sri Lanka.

Vor einer Zahlung mit der Kreditkarte ist zu klären, ob eine **Gebühr** auf den Kaufpreis bzw. die Rechnung aufgeschlagen wird. Aus Sicherheitsgründen sollte die Karte bei der Zahlung nie aus den Augen gelassen werden – Gaunereien mit im Hinterzimmer kopierten Karten sind in Südostasien ein alter Hut und in Sri Lanka schon lange kein kriminologisches Neuland mehr. Empfehlenswert ist es, Kreditkarten nur in seriösen Unternehmen wie internationalen Hotelketten zu nutzen und mit der Karte Bargeld bei der Bank oder an einem Geldautomaten abzuheben. Die meisten **Banken** akzeptieren die VISA Card und zahlen gegen eine Gebühr von 3 % Bargeld aus. Banken, die auch die MasterCard akzeptieren, sind u.a. die Commercial Bank und die Hatton National Bank.

Maestro-(EC-)Karte

Sinnvoll ist auch die Mitnahme der Maestro-(EC-)Karte, da die Gebühren für die Barabhebung in der Regel niedriger sind als bei Kreditkarten. Im ungünstigsten Fall wird pro Abhebung eine Gebühr von bis zu 1 % des Abhebungsbetrags per Debitkarte mit Maestro-Logo oder gar 5,5 % des Abhebungsbetrags per Kreditkarte berechnet.

Für das bargeldlose Zahlen per Kreditkarte werden ca. 1–2 % für den Auslandseinsatz berechnet. Zum **Verlust** von Kredit- und Maestro-Karten siehe „Notfälle“.

Achtung: 2011 begannen einige Banken, allen voran die Postbank, neue EC-Karten mit einem angeblich schwer zu fälschenden Chip (**V-pay**) an ihre Kunden zu verteilen. Andere Finanzinstitute wie die Deutsche Bank zogen nach, die Umstellung dauert je nach Kreditinstitut noch an. Vor allem im außereuropäi-

schen Ausland kann kein Bargeld mehr mit diesen Karten abgehoben werden. Man sollte sich also unbedingt vor der Reise erkundigen, ob die Karten der eigenen Hausbank betroffen sind.

Auch Maestro-(EC-)Karten werden immer häufiger von Kreditinstituten (z.B. einige Sparkassen) für bestimmte Länder gesperrt. Man sollte sich rechtzeitig erkundigen und die Karte für den Zeitraum der Reise freischalten lassen. Eine Kreditkarte ist daher häufig für Fernreisen unverzichtbar geworden.

Geldautomaten

Geldautomaten (englische Abkürzung: **ATM**), die auch ausländische Kredit- oder Maestro-(EC-)Karten akzeptieren, findet man inzwischen in ganz Sri Lanka selbst in kleineren Orten. Die Menüs sind in der Regel zweisprachig (Sinhala und Englisch). Zuverlässig funktionieren die Automaten der Commercial Bank, gefolgt von Bank of Ceylon, Hatton National Bank, HSBC, Sampath Bank und einigen anderen. Hier bekommt man bei einer Abbuchung einen Maximalbetrag von 20.000 Rs., manchmal auch mehr. Die meisten Automaten sind 24 Stunden am Tag aktiv. Die **Auszahlungsbelege** sollte man gut aufbewahren und später mit seinen Kreditkartenabrechnungen oder Kontoauszügen vergleichen.

Reiseschecks

Wer ungern „Plastikkarten“ nutzt, kann immer noch Reiseschecks von z.B. American Express oder Thomas Cook nutzen, die man sich am besten in Euro bzw. Schweizer Franken ausstellen lässt. Bezüglich der **Stückelung** ist neben der Mitnahme von größeren Schecks (100/200 €/SFr) auch die kleineren (50 €/SFr)

ratsam, damit am Ende der Reise schnell noch unerwartete Ausgaben getätigt werden können. Wird dazu ein großer Scheck angebrochen, der dann nicht ganz ausgegeben wird, macht man durch den ungünstigeren Rücktauschkurs am Flughafen wahrscheinlich ein Verlustgeschäft. Bei der Ausstellung der Schecks ist 1 % über dem Nennwert zu zahlen; dieser Aufschlag ist die Versicherungsgebühr. Die Quittung über den Scheckkauf sowie die Liste mit den Schecknummern sind separat von den Schecks aufzubewahren. Von beiden sollten Fotokopien angelegt werden, die man zu Hause deponiert. Nur wenn man den Kaufbeleg mit den Seriennummern der Reiseschecks sowie den Polizeibericht vorlegen kann, wird der Geldbetrag von einer größeren Bank vor Ort binnen 24 Stunden zurückerstattet.

Beim Einwechseln von Traveller-Schecks ziehen Banken eine **Wechselgebühr** ein, deren Höhe irgendwo zwischen bescheiden und unverschämt liegt. Die meisten Banken nehmen pro Wechselvorgang ca. 250–500 Rs., einige Privatbanken aber gar 5 % (!) der Wechselsumme. Vor dem Einlösen von Schecks ist unbedingt nach der Höhe der Wechselgebühr zu fragen. Die geringsten Gebühren kassieren die staatlichen People's Bank und Bank of Ceylon.

Bei der Nutzung von Reiseschecks sollte man auch immer den vergleichsweise hohen zeitlichen Aufwand beim Eintausch berücksichtigen. Wesentlich schneller kommt man in Sri Lanka mit „Plastikkarten“ an Bargeld.

Preise und Kosten

Das Preisniveau für Waren und Dienstleistungen liegt in Sri Lanka weit unter dem europäischen Niveau. Verständlich, bedenkt man, dass das durchschnittliche Einkommen in Sri

Lanka etwa 1/20 des deutschen Durchschnitts-Gehalts entspricht. Das heißt freilich nicht, dass alles nur 1/20 des deutschen Preises kostet. Am Landeseinkommen gemessen, sind viele Preise sehr hoch oder, anders ausgedrückt, der durchschnittliche Sri Lanker muss länger für eine Ware oder Dienstleistung arbeiten als der durchschnittliche Deutsche.

Wie in fast allen Ländern Asiens sind jedoch **viele Preise Verhandlungssache**. Auf Märkten, an Straßenständen und in den meisten Geschäften darf, nein, muss gehandelt werden. Oft lässt sich der zuerst veranschlagte Preis um 30–50 % senken. Auch in Hotels lässt sich oft um den Zimmerpreis feilschen, besonders in der touristenarmen Off-Season

und bei längeren Aufenthalten. Nicht gehandelt wird in Shopping-Centern, in denen die Waren mit Preisen ausgezeichnet sind, und in Restaurants. In allen Restaurants, die nicht über eine Speisekarte verfügen, sollte man zuvor unbedingt nach den Preisen fragen, sonst zahlt man einen inoffiziellen „Touristen-Aufschlag“!

Schon innerhalb einer Woche kann man sich ein halbwegs sicheres Gefühl für das Preisniveau erarbeiten. Mit zunehmender Aufenthaltsdauer wird es routinierter.

Preisbeispiele

- **Glas Tee:** 20–40 Rs. (in gehobenen Restaurants teurer)
- **1 Flasche Bier** (625 ml): 250–300 Rs.
- **Reis** (1 kg): 70–120 Rs. (je nach Qualität)
- **Butter** (200g): 310 Rs.
- **Kokosnuss:** 25–30 Rs. (Touristen wird oft zu viel abgeknöpft)
- **Ananas:** 70–160 Rs. (je nach Größe)
- **Bananen** (1 kg): 70 Rs.
- **Rice & Curry:** 110–250 Rs. (je nach Restaurant-Standard)
- **Mineralwasser** (1,5-Liter-Flasche): 125–150 Rs.
- **Stück Seife:** 40–400 Rs. (Import-Produkte sind am teuersten)
- **Toilettenpapier** (2 Rollen): 135 Rs.
- **Hemd:** 500–900 Rs. (im Shopping-Center weit teurer als auf dem Markt)
- **Sarong:** 400–800 Rs.
- **10-km-Taxifahrt:** etwa 700–800 Rs. (handeln!)

Reisekosten

Wenn Sri Lanka keines der ganz billigen Reiseländer ist, so liegt das fast ausschließlich an einem Faktor: den **Hotelpreisen**. Die Übernachtungskosten bei halbwegs komfortablen Unterkünften sind für asiatische Verhältnisse extrem hoch. Seitdem der Tsunami im Dezember 2004 unzählige Entwicklungshelfer ins Land gebracht hat, hat sich dieser Faktor noch verstärkt. Alle anderen Preise dagegen sind ausgesprochen niedrig. Bei der Reisekasse machen die Hotelkosten so den größten Einzelposten aus. Sehr hässlich ist dabei die Tatsache, dass die meisten Hotels zwei Preiskategorien haben: eine für Einheimische und eine für Ausländer. Letztere ist oft doppelt so hoch. Zwar wird von den Hoteliers argumentiert, dass Ausländer aufgrund der höheren Kaufkraft ihrer Währung mehr zahlen können, dennoch kann man sich nicht des Gefühls erwehren, aufgrund seiner Hautfarbe ausgebeutet zu werden.

Ungleich behandelt wird man auch, wenn man im Hotel oder Guest House isst. In beiden sind die **Essenspreise** weit höher als in den normalen Restaurants, die von Einheimischen aufgesucht werden. Ein typisches Abendessen in einem Guest House kostet

500 Rs. (ca. 3 €); in einem einfachen Restaurant kann man sich oft schon für 150 Rs. (ca. 90 Cent) satt essen. Allerdings sind diese Billig-Restaurants oft nicht die saubersten. Man sollte sich nicht wundern, wenn man „Servietten“ gereicht bekommt, die nichts anderes sind als zurechtgeschnittene Zeitungsseiten. Einige Restaurants führen zwei Speisekarten mit unterschiedlichen Preisen.

Die Tabelle gibt einen groben Eindruck über die **täglichen Ausgaben**, gestaffelt nach drei „Komfort-Stufen“. Die Preise gelten für Einzelreisende. Bei Zimmern mit Doppelbelegung sinkt der Übernachtungspreis etwas, da Doppelzimmer meist weniger als zwei Einzelzimmer kosten. Zu beachten ist, dass die ganz billigen Unterkünfte (10–15 €) nur in wenigen Touristenorten zu finden sind. Sicherheitshalber sollte allgemein mit 12–18 € für die billigs-

ten Unterkünfte gerechnet werden. Für diejenigen, die nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen, schlägt der Faktor „Transport“ erheblich zu Buche. Private Taxis, meist Kleinbusse oder Vans, verlangen für asiatische Verhältnisse fast astronomische Preise.

Gesundheit

Gesundheitsvorsorge

Die in Deutschland üblichen **Impfungen** (Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A) sollte man wie vor jeder Reise ins Ausland überprüfen und gegebenenfalls auffrischen lassen. Bei Langzeitaufenthalt über mehrere Monate ist auch der Schutz gegen Hepatitis B empfehlenswert. Außerdem kann ein Impfschutz gegen Tollwut und Typhus sinnvoll sein, weiterhin ist saisonbedingt und bei längerem Aufenthalt die Impfung gegen die Japanische Enzephalitis zu empfehlen. Ein Nachweis über eine gültige Gelbfieberimpfung wird von den Behörden nur bei der Einreise aus einem Gelbfiebergebiet verlangt.

Der Sinn oder Unsinn einer **Malariaprophylaxe** wird auch in vielen Internetforen häufig diskutiert. Das Malariarisiko in Sri Lanka wird von der Deutschen Tropenmedizinischen Gesellschaft (www.dtg.org) für weite Teile des Landes als gering eingestuft. Nach Aussage der Fachleute besteht ein erhöhtes Risiko lediglich im Nordwesten des Landes. Bei Reisen in diese Region empfiehlt sich die Mitnahme eines Malaria-Notfallpräparates. Die Distrikte Colombo, Galle, Gampaha, Kalutara, Matara und Nuwara Eliya gelten hingegen als malariefrei. Grundsätzlich sollte man vor allen Reisen in Malariarisikogebiete rechtzei-

Durchschnittliche Reisekosten pro Tag

unteres Ausgabeniveau

Unterkunft	10–15 €
Essen	5–8 €
Bus/Fahrrad	1–3 €
Summe	16–26 €

mittleres Ausgabeniveau

Unterkunft	15–30 €
Essen	10–20 €
Taxi/Tuk-Tuk	10–15 €
Summe	35–65 €

hohes Ausgabeniveau

Unterkunft	50–180 €
Essen	30–60 €
Taxi	30–60 €
Summe	110–300 €

tig ärztlichen Rat einholen und sich über eventuelle Risiken informieren.

Einen **Gesundheitspass** mit Angabe der Blutgruppe, Allergien und benötigten Medikamenten sollte man grundsätzlich mit auf Reisen nehmen.

Eine gute Internetadresse, um sich über Impfungen zu informieren, ist der Reisemedizinische Infoservice des Tropeninstituts München www.fit-for-travel.de.

Aktuelle Informationen zum Thema Gesundheitsvorsorge finden sich **im Anhang** unter „Reise-Gesundheitsinformationen Sri Lanka“.

Tropenmedizinische Institute

Vor einer Reise in die Tropen empfiehlt sich bei speziellen medizinischen Fragen die Konsultation eines Facharztes oder eines Tropeninstitutes:

- **Basel**, Socinstraße 57, Tel. 061 2848111, www.swisstph.ch.
- **Berlin**, Spandauer Damm 130, Tel. (030) 301166, <http://tropeninstitut.charite.de>.
- **Freiburg i. Br.**, Häge 20, Tel. (0761) 34100, www.tropenmedizin.de.
- **Hamburg**, Bernhard-Nocht-Straße 74, Tel. (040) 428180, www.bni.uni-hamburg.de.
- **Leipzig**, Philipp-Rosenthal-Straße 27, Tel. (0341) 9894505, www.uniklinikum-leipzig.de.
- **München**, Leopoldstr. 5, Tel. (089) 218013500, www.tropinst.med.uni-muenchen.de.
- **Wien**, Alsterstraße 48, Tel. 01 4038343, www.reisemed.at.
- **Würzburg**, Salvatorstraße 7, Tel. (0931) 7912821, www.tropen.missio klinik.de.

Reiseapotheke

Zur **Selbstbehandlung** leichter Reiseerkrankungen empfiehlt sich die Mitnahme eines Medizin-Sets, das Mittel gegen die häufigsten Beschwerden beinhalten sollte. Personen, die auf **bestimmte Medikamente** angewiesen sind, sollten deren Beipackzettel mit sich führen. Viele Medikamente werden in anderen Ländern unter anderem Namen verkauft und ein erfahrener Apotheker kann sie an ihrer Zusammensetzung identifizieren.

Die meisten der nachfolgend aufgeführten Dinge kann man auch sehr preiswert und in guter Qualität in den Apotheken Sri Lankas erwerben. Man sollte aber immer einen Grundbedarf mit sich führen – es ist nicht immer eine Apotheke in der Nähe.

- ständig benötigte Medikamente
- Tabletten gegen Magen- und Darmerkrankungen
- Halstabletten
- Schmerztabletten und fiebersenkende Mittel
- Sonnenschutzmittel
- Antibiotika
- Pflaster, Mullbinden
- Salbe gegen Juckreiz, Insektenstiche und Hauterkrankungen
- Wundsalbe
- Sicherheitsnadeln, Schere, Pinzette
- Desinfektionsmittel
- Fieberthermometer

Da **Antibiotika** in Europa nur auf Rezept erhältlich sind, ist fraglich, ob der Hausarzt sie für die Reiseapotheke verschreibt; wenn nicht, kann man sie in Sri Lanka in jeder Apotheke problemlos kaufen. Die Selbstbehandlung mit Antibiotika darf kein Dauerzustand werden, im Notfall kann sie aber lebensrettend sein.

Gegen den bei übermäßigem Schwitzen auftretenden Mineralstoff- und Elektrolyt-

Verlust helfen Mineralsalzpräparate, oder, um sie bei ihrem international üblichen Namen zu nennen, **Oral Rehydration Salts** (ORS). ORS leisten auch gute Hilfe bei starkem Durchfall, der den Körper ebenfalls seiner Mineralstoffe und Elektrolyte beraubt. Dazu sollte ein **Durchfallmittel** auf jeden Fall zur Standardausrüstung gehören, da Durchfälle mit die häufigsten Reisebeschwerden darstellen. In den ersten Wochen einer Reise stellt sich der Darm auf die neuen Gegebenheiten ein. Während der Umstellungsphase kommt es häufig zu Durchfall oder Verstopfungen, die aber nach ein bis zwei Tagen Diät mit viel Tee, Brot und salzhaltigem Gebäck wieder verschwunden sind. Bei einer länger andauernden Durchfallerkrankung insbesondere in Verbindung mit Fieber ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

Mückenschutz

Gegen die zahlreichen Moskitos und anderen Insekten hilft eine **Anti-Insekten-Creme**, die nach dem Auftragen einige Stunden anhält. Wer zufällig aus Singapur oder Bangkok einfliegt, könnte sich in den dortigen chinesischen Pharmazien ein ausreichendes Deputat an Prawn Oil zulegen. Das Öl, das in kleinen Fläschchen verkauft wird, wirkt wahre Wunder bei Insektenstichen, nach dem Auftragen gehen Schwellung und Juckreiz sofort zurück. In Sri Lanka werden Moskitos unter anderem mit Zitronella-Öl ferngehalten, das zu diesem Zweck auch in einigen besseren Hotels versprüht wird.

Einige Hotels stellen in den Zimmern elektronische Moskito-Vertreiber auf, in denen eine winzige „Matte“ (Mosquito Mat) erhitzt wird und einen Anti-Moskito-Duft verbreitet. Für den Menschen ist er „unriechbar“. Weiterhin bieten sich die Moskito-Spiralen oder

Mosquito Coils an, die in jedem sri-lankischen Haushaltswarengeschäft erhältlich sind. Diese Spiralen sind so etwas wie kreisrund gewundene Räucherstäbchen, die 8–10 Stunden brennen und die Moskitos angriffsunfähig machen. Die Stoffe, die das bewirken, sind, im Übermaß genossen, aber auch für den Menschen nicht ganz unschädlich. Die Spiralen sollten nachts folglich nicht zu nahe am Bett aufgestellt werden, außerdem muss der Raum gut belüftet sein.

Folgende Mixtur hat sich ebenfalls zur Prävention von Moskitostichen bewährt: Teebaumöl (ca. 50 Tropfen) mit einer Flasche unparfümiertem Babyöl gut vermischen. Vor jedem Auftragen auf die Haut gut schütteln. Vorteil: es riecht nur ca. 10 Minuten streng, die Haut wird gepflegt und trocknet nicht aus. Zudem wirkt Teebaumöl antibakteriell.

Eine gute Investition – sollten Mücken oder andere Insekten es doch einmal ins Ziel geschafft haben – ist der in der Heimat auch in Apotheken für ca. 20 € erhältliche „Bite Away“ (www.stichheiler.de), ein kleines und handliches elektronisches Gerät, das durch Zufuhr von konzentrierter Wärme den Juckreiz, den Schmerz und die Schwellungen der betroffenen Körperpartie auf ein Minimum reduziert. Auch Stunden nach einem Insektenstich entfaltet der Bite Away noch eine ausgezeichnete Wirkung.

Sonnenschutz

Ein Sonnenschutzmittel mit **hohem Lichtschutzfaktor** gehört zwingend ins Gepäck. Die Sonneneinstrahlung und das damit verbundene Hautkrebsrisiko sollte man in der Nähe des Äquators niemals unterschätzen. Gerade in den ersten Tagen sollte man sich häufig im Schatten aufhalten und generell die Mittagszeit zum Sonnenbaden meiden. Schon

wenige Minuten können dann zu schmerzenden Sonnenbränden und dauerhaft bleibenden Hautschäden führen. Außerdem sollte man sich nicht scheuen, eine **Kopfbedeckung** zu tragen.

Einige Gesundheitstipps

■ Ein hoher Prozentsatz von Infektionskrankheiten wird durch verschmutzte Hände übertragen. Die einfachste und wichtigste Grundregel des Gesundbleibens lautet also: **Hände waschen**, und das so oft wie möglich! Auf jeden Fall aber immer vor den Mahlzeiten.

■ Nicht selten kommt es zu Epidemien von Konjunktivitis oder **Bindehautentzündung**, bei der sich die Augen rot färben und stark brennen. Die Krankheit ist an sich harmlos und kann durch Augentropfen schnell behoben werden. Noch besser ist aber die Vorbeugung: Zu infizierten Personen ist eine gewisse Distanz zu halten, nach Kontakt mit ihnen sollte man sich die Hände waschen und sich unter keinen Umständen an die Augen fassen. Wer an Konjunktivitis leidet, sollte eine Sonnenbrille aufsetzen, um die Weiterverbreitung möglichst zu unterbinden.

■ Relativ häufig sind auch **Infektionen des äußeren Gehörgangs**. Um diese zu verhindern, sollten die Ohren nach dem Schwimmen in Meer oder Swimmingpool sorgfältig getrocknet werden. Herumstochern im Ohr mit Reinigungsstäbchen oder anderem, was Wunden verursachen könnte, ist zu unterlassen.

■ Sri Lanka verzeichnet angeblich die weltweit höchste Todesrate durch **Schlangenbisse!** Pro Jahr sterben im Durchschnitt 5,7 Personen pro 100.000 am Biss von Giftschlangen. Indien ist mit 5,2 Personen/100.000 die Nummer Zwei. Überträgt man dieses statistische Mittel auf die Zahl der Touristen in Sri Lanka, müssten etwa 20 Touristen/Jahr an Schlangenbissen zugrunde gehen – was wahrscheinlich nicht der Fall ist, da man als Tourist weniger dem Risiko ausgesetzt ist als z.B. ein Feldarbeiter oder jemand, der in einem Dschungeldorf lebt. Die giftigste Schlange in Sri Lanka ist die Krait, die hauptsächlich nachts zuschlägt, ganz besonders in ihrer Paarungszeit im September/Oktober.

Lebensmittelhygiene

Die hygienischen Verhältnisse in Sri Lanka sind bei Weitem nicht so schlecht wie in einigen anderen asiatischen Ländern. Selbst in einfachen Restaurants werden die Speisen in der Regel unter akzeptablen hygienischen Bedingungen zubereitet. Wie bei allen Reisen in südliche Länder sollte aber auch in Sri Lanka im Umgang mit Trinkwasser und Nahrungsmitteln auf eine äußerst sorgfältige Hygiene geachtet werden.

Man sollte grundsätzlich **kein Leitungswasser trinken** und als Selbstversorger auch zum Kochen Mineralwasser ohne Kohlensäure verwenden. Bis in den letzten Winkel des Landes kann man abgepacktes Trinkwasser in Plastikflaschen kaufen. Man achte aber auf eine unbeschädigte Originalverpackung. Wer der weltweiten Wasserverknappung, Umweltverschmutzung und Ressourcenverschwendung entgegenwirken möchte, sollte auf junge Kokosnüsse ausweichen. Deren Fruchtwasser ist ein nahrhafter und effektiver Durstlöscher und an jeder Straßenecke zu bekommen. **Tee und Kaffee** kann man überall bedenkenlos trinken, da das Wasser abgekocht wurde.

Bei **Milchprodukten** jeglicher Art ist ebenfalls Vorsicht geboten. Sie können Salmonellen enthalten. Dies gilt auch für Mayonnaise in einfachen Restaurants und Speiseeis vom Straßenhändler. Letzteres ist eine der sichersten Methoden, sich den Urlaub gründlich zu verderben. In Colombo gibt es Eiscafé, in denen der Genuss bedenkenlos ist. Pasteurisierte Milchprodukte aus dem Supermarkt sind einwandfrei.

Obst kann man aus jedem Supermarkt oder beim Händler auf der Straße bedenkenlos kaufen und verzehren, wenn man es gründlich schält. **Ungekochte, nicht durchgebratene Nahrungsmittel** sowie Früchte, Sa-

late und Gemüse, die nicht geschält werden können, sollte man unbedingt meiden!

Prostitution, AIDS und Geschlechtskrankheiten

Die Verseuchung mit Geschlechtskrankheiten ist allgemein hoch. Das gleiche gilt für AIDS, woran offiziell zwar nur ein paar Tausend Personen erkrankt sind, aber viele AIDS-Patienten sind gar nicht als solche erfasst. Dazu dürfte die Zahl derer, die HIV-infiziert sind, bei denen die Krankheit jedoch noch nicht ausgebrochen ist, ein Vielfaches darstellen. Die WHO befürchtet, dass das Land in den nächsten Jahren eine erhebliche Ausbreitung der Krankheit erleben wird.

Um sich Unannehmlichkeiten während und nach der Reise zu ersparen, sollte man oder frau – falls der Fall der Fälle doch einmal eintreten sollte – bereits von daheim einen ausreichenden Vorrat an **Kondomen** mitbringen. Der englische Begriff für Geschlechtskrankheiten ist *venereal disease (vd)*, der entsprechende Facharzt, der im Ernstfall helfen kann, ist der Hautarzt (engl. *dermatologist*).

Nach offiziellen Schätzungen gibt es in Sri Lanka etwa 50.000 weibliche **Prostituierte**, die tatsächliche Zahl liegt aber vermutlich erheblich darüber. Außerdem verdingen sich zahlreiche Personen männlichen Geschlechts, vor allem bei homosexuellen Sextouristen. Bei UNICEF gehen Schätzungen von über 40.000 minderjährigen Sexarbeitern aus, weit mehr als die Hälfte Jungen. Einige Ausländer sind wegen Unzucht mit Minderjährigen verurteilt worden. Mittels eines Abkommens mit europäischen Ländern können die Täter in ihr Heimatland abgeschoben und dort verurteilt werden.

Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung in Sri Lanka hat ein weitaus höheres Niveau als diejenige in zahlreichen anderen asiatischen Ländern. Dennoch besteht gerade in abgelegenen ländlichen Gebieten kein Vergleich zu europäischen Standards. Die hygienischen Verhältnisse und technischen Möglichkeiten lassen hier oft noch zu wünschen übrig. Englisch sprechende Ärzte und gut ausgestattete Apotheken, die auch westlichen Ansprüchen gerecht werden, findet man in allen größeren Orten, die meisten in der Hauptstadt und den touristischen Zentren der Südwestküste. Aufgrund der geografischen Gegebenheiten und der recht kurzen Entfernungen auf der Insel sollte sich im medizinischen Notfall aber immer rechtzeitig Hilfe finden lassen. Alltägliche Eingriffe wie Blinddarmoperationen kann man in Colombo ohne Bedenken durchführen lassen.

In den privaten Kliniken sind auch nachts immer Englisch sprechende Ärzte erreichbar. Man sollte aber bedenken, dass die Behandlungen immer bar oder bestenfalls mit einer Kreditkarte bezahlt werden müssen. Vorab kann und sollte man sich telefonisch über voraussichtliche Kosten und eventuell anfallende weitere Gebühren informieren.

Bei ernsthaften Erkrankungen sollte man nach Hause oder zumindest nach Singapur fliegen, sofern man transportfähig ist. Eine Auslandskrankenversicherung, die auch die Kosten eines Rücktransports abdeckt, lohnt sich daher auf alle Fälle (s. „Versicherungen“).

Krankenhäuser

Hat man sich eine schwere Verletzung zugezogen oder erkrankt ernsthaft, sollte man unverzüglich das **Lanka Hospital in Colombo** auf-

suchen. Es zählt zu den besten Krankenhäusern Sri Lankas, ausgestattet mit allen notwendigen technischen Geräten zur Diagnose und mit hochqualifizierten Ärzten, die eine medizinische Versorgung auf hohem Niveau gewährleisten. Bei kleineren Verletzungen, die man nicht selbst versorgen kann oder möchte, kann man sich durchaus auch in die örtlichen Krankenhäuser begeben, die in nahezu jedem Ort zu finden sind.

■ **Lanka Hospital** (ex Apollo Hospital), 578 Elvitigala Mw., Narahenpita, Colombo 5, Tel. (011) 4530000, Notfall 4531066, info@lankahospitals.com.

Weitere Krankenhäuser

(Die Auflistung stellt in ihrer Reihenfolge keine Bewertung dar)

■ **Asiri Hospital**, 181 Kirula Rd., Narahenpita, Colombo 5, Tel. (011) 4523300, Fax 2508768, www.asiri.lk.

■ **Asiri Hospital**, 191 Anagarika Dhamapala Mw., Matara, Tel. (041) 4390820-28, Fax 4390900.

■ **Nawaloka Hospitals (Private) Limited**, 23 Sri Saugathodaya Mw., Colombo 2, Tel. (011) 2544444-7, www.nawaloka.com.

■ **Ruhunu Hospital**, Galle, Tel. (091) 5577113, Fax 2234061.

Apotheken

Apotheken findet man überall im Land in größeren Ortschaften. Sie sind gut bestückt, und unter dem Personal gibt es mindestens eine Fachkraft, die sich in dem Metier auskennt. Zudem sind die Preise ungeheuer niedrig und die Medikamente lassen sich in beliebigen Mengen kaufen – auch nur eine einzelne Tablette oder ein einziges Heftpflaster, wenn es sein muss. Häufig gibt es Joint-Venture-Präparate, die erheblich preiswerter sind als die Originalpräparate der westlichen Phar-

mahersteller. Zu achten ist allerdings auf das Verfallsdatum. Am besten kauft man nichts, das sich schon in den letzten sechs Monaten seiner Wirksamkeit befindet. Das tropisch-feuchte Klima setzt den Medikamenten zu. Wichtig ist auch die Lagerung, so sind Apotheken mit Klimaanlage solchen ohne vorzuziehen.

Zahnmedizin

Auch bei Zahnschmerzen oder -problemen braucht man in Sri Lanka nicht in Panik zu verfallen. Es gibt eine ganze Reihe guter Ärzte und Kliniken, an die man sich wenden kann:

■ **Bright Smile Dental Clinic**, 70 1/1 St. Joseph St., Negombo, Tel. (031) 2224477, <http://dentalclinicsrilanka.com>.

■ **Roseth Hospital (Pvt) Ltd**, 7 Kularatne Rd., Ambalangoda, Tel. (091) 2258217, 2258852, www.rosethospital.com. Leitung der zahnmedizinischen Abteilung *Dr. Harindra Kularatne*.

Kinderärzte

Hilfe in Not- und Krankheitsfällen beim Nachwuchs kann man in den unten genannten Kinderkliniken suchen. Bei Notfällen mit Kindern kann man aber grundsätzlich auch in jede andere Klinik gehen, insbesondere zu den Kinderärzten des Lanka Hospital (s.o.).

■ **Lady Ridgeway Hospital for Children**, *Dr. Denister De Silva Mw.*, Colombo 8, Ms. H.P.K.P. Kumari, Tel. (011) 2693711, 2693712, www.ladyridgewayhospital.lk.

■ **Ninewells Care Mother & Baby Hospital**, 55/1 Kirimandala Mw., Narahenpita, Colombo 5, Tel. (011) 4520999, www.ninewellscare.com.

Ayurveda auf Sri Lanka

Besucht man Sri Lanka, kommt man unweigerlich mit Ayurveda, dem „Wissen vom langen Leben“, in Berührung. Grundlage dieser Jahrtausende alten Lehre bildet die **Tridosha**, das Konzept der „drei Doshas“ *Vata*, *Pitta* und *Kapha*, die sich aus den fünf kosmischen Naturelementen **Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum** ableiten und miteinander sämtliche Funktionen und Abläufe des menschlichen Organismus und der Psyche bestimmen. Die drei Doshas sind auch für die Eigenschaften und die Konstitution des einzelnen Menschen verantwortlich. Ihre Konstellation bestimmt über seine Stärken und Schwächen, seine Krankheitsanfälligkeit, die Wechselwirkung zwischen Organismus und Psyche sowie seine Reaktionen auf Ernährung, Arzneien, klimatische Einflüsse oder Sinneseindrücke. Die Doshas sind wechselseitig voneinander abhängig und müssen aufeinander abgestimmt sein.

Die Doshas kommen nach ayurvedischer Vorstellung in jedem Organismus vor. In einem gesunden Organismus sollten sich diese „Energien“ oder „Temperamente“ in einem **harmonischen Gleichgewicht** befinden. Das Ziel der ayurvedischen Heilkunst ist die Vermeidung von ernsthaften Erkrankungen, indem man versucht, den Auslöser der Erkrankung zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten abstellt. Dazu gibt es Behandlungen, die vor allem dem Körper dabei helfen sollen, sich selbst zu helfen. Am bekanntesten sind diverse **Ölmassagen** und das Panchakarma, ein aus fünf Teilen bestehendes **Entschlackungsprogramm**.

Genauso vielseitig wie die Behandlungsmethoden sind die Vorstellungen und Wünsche derjenigen, die sich in Sri Lanka in ayurvedische Hände begeben. Möchte man eine komplette

Ayurveda-Kur durchführen, informiert man sich am besten schon vor der Abreise und sucht sich ein geeignetes Etablissement aus. Einige davon sind in der Liste unten und in den Ortsbeschreibungen genannt. Diese **Kur-Hotels** leisten hervorragende Arbeit und haben letztendlich zur Wiederbelebung dieser traditionellen Medizin in Sri Lanka beigetragen. Eine wirksame Kur sollte mindestens zwei, besser noch drei Wochen dauern. Möchte man Wellness mit Urlaub verbinden, eignet sich auch eines der Häuser, die Ayurveda als Nebenprodukt anbieten. In beiden Fällen sollte man auf folgende Punkte achten:

- Ist ein **spezialisierte Ayurveda-Arzt** ständig im Haus vertreten oder kommt dieser lediglich zur Visite vorbei?
- Verfügen die Ärzte und Therapeuten über eine nachweisbare **Ausbildung und Erfahrung**?
- Werden Männer und Frauen – der Tradition gemäß – jeweils **von gleichgeschlechtlichen Therapeuten massiert**?
- Wird das Essen für Ayurveda-Gäste getrennt von dem der übrigen Hotelgäste zubereitet?

Aber auch bei gelegentlicher Inanspruchnahme ayurvedischer Massagen oder Behandlungen sollte man wählerisch sein und das Angebot sorgsam prüfen, denn nicht selten wird schlichtweg ein Hotelzimmer mit einer Massagebank ausgestattet, ein Kellner zum Masseur umfunktioniert und das Ganze für teures Geld verkauft. Werden am Strand Massagen von angeblich gut ausgebildeten Ayurveda-Therapeuten angeboten, stelle man sich die Frage, warum diese nicht in einem der niedergelassenen Resorts oder staatlichen Krankenhäuser arbeiten.

Alternativ zu den auf westliche Bedürfnisse ausgerichteten Hotels und Resorts bietet sich

die wesentlich preisgünstigere Behandlung in einem **staatlichen Ayurveda-Krankenhaus** an. Auch hier stehen oft hervorragend ausgebildete Ärzte zur Verfügung. Allerdings muss man in Sachen Komfort und Sauberkeit erhebliche Abstriche machen. Will man lediglich einen verstauchten Knöchel, eine verschleppte Erkältung oder sonstige kleinere Gebrechen behandeln lassen, kann man durchaus die Behandlung bei einem niedergelassenen Ayurveda-Arzt in Erwägung ziehen, die in nahezu jedem Ort auffindbar sind.

Ayurveda Resorts – eine Auswahl

Die größte Ansammlung von Ayurveda-Resorts in Sri Lanka befindet sich in den Touristenorten an der Westküste südlich von Colombo und an der Südküste zwischen Galle und Hambantota. Im Folgenden einige etablierte Ayurveda-Resorts, die auch auf westliche Gäste eingestellt sind und einen ausgezeichneten Service bieten:

■ **Aida, Bentota und Induruwa**, www.aidaayurveda.com. Die beiden exklusiven Aida-Resorts am Bentota-Fluss bzw. am Traumstrand von Induruwa überzeugen durch ihre Lage sowie ein erfahrenes Team aus Ärzten und Ayurveda-Therapeuten. Zwischen beiden Hotels gibt es einen kostenlosen Shuttleservice. Gäste aus Induruwa können Garten und Pool mit Aqua-Bar des Aida-Bentota mitbenutzen.

■ **Austrian Beach Resort, Dikwella**, www.austrianbeach.com. Kleines Boutique-Hotel mit nur zehn luxuriösen Zimmern an einem herrlichen Strandabschnitt im äußersten Süden Sri Lankas. Neben authentischen medizinischen Ayurveda-Kuren stehen Wellness- und Beauty-Therapien auf dem Stundenzettel.

■ **Barberyn Reef & Beach Ayurveda Resorts, Beruwela und Weligama**, www.barberynresorts.com. Das in landestypischer Bauweise errichtete Hotel und Ayurveda-

center mit 75 aus Naturmaterialien eingerichteten Zimmern in ruhiger Lage befindet sich direkt am Strand von Beruwela. Yoga, Meditation und Tai Chi sind ebenfalls im Angebot. Der riesige Meerwasser-Pool im Garten lädt zu einem entspannenden Bad zwischendurch ein. Im 2003 eröffneten Schwesterhotel Barberyn Beach in Weligama entschädigt der Panorama-Blick vom im 4. Stock liegenden Speisesaal für die fehlende direkte Strandlage.

■ **Eva Lanka Hotel, Tangalle**, www.eva.lk. Dank seiner Lage an einem Hügel bietet das Eva Lanka zu den ausgezeichneten Ayurveda-Kuren auch noch einen tollen Ausblick aufs Meer. Die Gäste wohnen in 29 gemütlichen Cabanas und Zimmern in absolut ruhiger Lage inmitten der Natur. Zwei Salzwasser-Pools sowie zwei Open-Air-Restaurants bitten zur Abkühlung und zu kulinarischen Entdeckungen.

■ **Kuma Villa Ayurveda Center, Kosgoda**, www.priatelanka.de. Kleines und privates Ayurveda-Haus mit nur vier Zimmern inmitten von Palmen- und Bananenhainen, 200 m Fußweg bis zum traumhaften Strand. Spezialisiert auf Reinigungskuren, doch auch klassische Regenerationen ohne Entgiftungskomponente kommen nicht zu kurz. Zum angebotenen Freizeitprogramm gehören ayurvedische Kochkurse, Vorträge zu medizinischen Themen, Ausflüge in die Umgebung und diverse Aktivitäten am Strand.

■ **Lanka Princess, Beruwela**, www.lankaprincess.com. Mit 22 Suiten und 72 Zimmern gehört das Lanka Princess zu den größeren Ayurveda-Resorts der Insel mit einem exklusiven Ambiente. Dank des umfangreichen Sport- und Freizeitangebotes wird es hier auch Gästen ohne Kuranwendungen nicht langweilig. In der Nähe befindet sich ein Wassersportzentrum zum Surfen, Tauchen und Wasserskilaufen.

■ **Lotus Villa, Ahungalla**, www.lotus-villa.com. Die unter österreichisch-singhalesischer Leitung stehende Lotus Villa ist auch bei der hochqualifizierten und professionellen Behandlung schwerer Erkrankungen eine sehr gute Wahl. Hübsche Strandlage, barrierefreie Einrichtungen, ein Höchstmaß an ärztlicher Betreuung inklusive Übersetzungsservice, mehr braucht man als Ayurveda-Patient in dieser großzügigen Gartenanlage mit „Meditationsbrunnen“, Gemüsegarten und Süßwasserpool nicht.

■ **Muthumuni Ayurveda Beach Resort, Beruwela**, www.muthumuniayurvedabeach.com. Als Ergänzung zu klassischen Ayurveda-Reinigungskuren hat man sich im Muthumuni auf Yoga, Tai Chi und Akkupunktur spezialisiert. Die Behandlung von Stress- und anderen Zivilisationsbeschwerden ist hier nicht unbekannt. So stehen auch diverse Massagen und Dampfbäder auf dem Behandlungsplan. Gemütliche und geräumige Zimmer mit allem erdenklichen Komfort in kleinen Chalets, Pool vorhanden.

■ **Oasis Ayurveda Beach Resort, Hambantota**, www.oasis-ayurveda.de. Ayurveda-Resort mit 50 Zimmern (Bad, AC, TV, Terrasse), umgeben von einem riesigen Garten mit Pool an einem menschenleeren Strand im Südosten Sri Lankas. Für Gäste ohne gesundheitliche Probleme sind zur Erholung vom Alltagsstress auch Wellnesskuren im Angebot. Ideale Lage, um die in der Nähe liegenden Nationalparks Bundala und Yala zu erkunden, kostenlose Ausflüge in die nähere Umgebung.

■ **Paragon Hotel, Talpe**, www.paragonsrilanka.com. Authentische Kuren in einem der weltweit renommiertesten Ayurveda-Zentren. Fünf hochqualifizierte Ärzte und ein Team aus Therapeuten kümmern sich im Gesundheitszentrum um das persönliche Wohl der Gäste. Durch das vorgelagerte Riff ist Baden im Meer ohne Sicherheitsbedenken möglich.

■ **Siddhalepa Ayurveda Health Resort, Wadduwa**, www.ayurvedaresort.com. 50 geschmackvoll eingerichtete und großzügig bemessene Zimmer mit allen Annehmlichkeiten (AC, Deckenventilator, Sat-TV, Mini-Bar, Bad/Dusche, heißes Wasser, Fön und Safe), die in Chalets rund um den großen Pool angeordnet sind, machen das Siddhalepa zu einer ausgezeichneten Adresse für einen ayurvedischen Wohlfühlurlaub. Erfahrene Ayurveda-Fachberater, Ärzte und Therapeuten bieten die unterschiedlichsten Behandlungsmodule wie Gewichtskontrolle, Reinigung, Entgiftung, Verstärkung der natürlichen Abwehrkräfte und andere therapeutische Behandlungen an.

■ **Sign of Life Resort, Induruwa**, <http://sign-of-life-resort.com>. Das Sign of Life wirbt mit familiärer Atmosphäre und vielfältigen Behandlungsmethoden. Gründer *Sanjeeva Paris* ist einer der anerkanntesten Ayurveda-Therapeuten Sri Lankas und als qualifizierter Massage-

spezialist mittlerweile fast zwei Jahrzehnte tätig. Der im Haus tätige Ayurveda-Arzt *Dr. Nihal* hat bereits vor Jahren seine Praxis in einen Dorftempel verlegt und praktiziert dort mit dem Mönch *Ven Dr. M. Selawimala Himi*. Dieser stellt sämtliche Medizin und Öle aus in der Natur gesammelten Pflanzen selbst her und kümmert sich zusammen mit *Dr. Nihal* um die Gäste des Sign of Life. Es gibt lediglich jeweils vier komfortable und mit Naturmaterialien eingerichtete Doppel- und Einzelzimmer.

■ **Shunyata Villa, Induruwa**, www.shunyata-villa.net. Die 2004 eröffnete Shunyata Villa am Induruwa Beach bietet fünf luxuriös ausgestattete und große Zimmer mit durch Schiebetüren verglaste Terrassen oder Wohnbalkonen, auf denen Hängematten zum Entspannen einladen. Alle Zimmer sind mit AC, Ventilator, teilweise Jacuzzi und großen Himmelbetten ausgestattet. Neben Ayurveda-Kuren sind auch bewegungstherapeutische Anwendungen wie Yoga oder Tai Chi sowie eine kostenlose Ernährungsberatung im Angebot. Ein Pool ist ebenfalls vorhanden.

■ **Sri Budhasa, Bentota**, www.sribudhasa.com. Seit 1990 Pionier für Ayurveda-Kuren in Sri Lanka. Einer der renommiertesten Ayurveda-Professoren Sri Lankas sorgt in diesem traumhaften Resort für Wohlbefinden. Ein Teil der Therapiekosten wird von deutschen Privat-Krankenkassen übernommen.

■ **Vattersgarden Isolabella, Dikwella**, www.vattersgarden.de. Authentische Panchakarma-Kuren unter individueller Betreuung durch zwei erfahrene Ayurveda-Ärzte. Familiäre Anlage in traumhafter Lage mit nur acht gemütlichen Zimmern und Blick auf eine vorgelagerte unbewohnte Insel, auf die man hinüberwandern kann. Vattersgarden gibt es auch in Negombo und Kottegoda (zwischen Matara und Dikwella).

Augenärzte und -kliniken

- **Golden Key Eye & ENT Hospital**, 1175A Cotta Rd., Rajagiriya, Tel. (011) 2880288, www.eyehandent.lk.
- **Suwanetha Lions Eye Hospital**, 208/1 Kolonnawa Rd., Gothatuwa New Town, Tel. (011) 5262626, www.suwanethalionseyehospital.com.
- **National Eye Hospital**, Ward Place, Colombo 7, Tel. (011) 2693911-15.

Informationen

Fremdenverkehrsämter

Zurzeit unterhält Sri Lanka keine Fremdenverkehrsämter oder Informationsstellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Informationsstellen in Sri Lanka

Am Flughafen

■ Eine sehr gute erste Anlaufstelle gleich nach Ankunft ist das rund um die Uhr geöffnete **Sri Lanka Tourism Information Center** der Sri Lanka Tourism Development Authority (SLTDA) in der Ankunftshalle des Bandaranaike International Airport, Tel. (011) 2252411.

Weitere Auskunftsstellen

- **Sri Lanka Tourism Development Authority (SLTDA)**, 80 Galle Road, Colombo 3, Tel. (011) 2426900, 2437055/59/60, www.slt-da.gov.lk.
- **Kandy Tourist Information Center**, Kandy City Centre, 5 Dalada Veediya, Tel. (081) 2222661, infokandy@srilanka.travel, Mo–Fr 9–16.45 Uhr, Sa 9–13 Uhr.
- **Tourist Hotline**: Tel. 1912, unter dieser – von jedem Telefon innerhalb Sri Lankas zu erreichenden – Nummer erhält man Antworten auf viele touristische Fragen.

Publikationen und Kartenmaterial

Sehr informativ ist „**Explore Sri Lanka**“, ein monatlich erscheinendes Magazin in englischer Sprache. Jede Ausgabe beleuchtet neue Aspekte und liefert spannende Themen und Geschichten rund um die Insel. Der herausnehmbare Teil besteht neben einem Colombo-Stadtplan aus einem Stadtführer mit zahlreichen Tipps zu Sehenswürdigkeiten, Unterkünften und Restaurants. Das Magazin ist in Buchläden und vielen Filialen von Cargill's Food City erhältlich. „Explore Sri Lanka“ gibt es auch als kostengünstige App für iPhone, iPad und andere mobile Geräte.

Eine brauchbare, in Sri Lanka erhältliche Straßenkarte ist die „**Sri Lanka Road Map**“ im Maßstab 1:500.000. Herausgeber ist das Survey Department of Sri Lanka, das auch ei-

098d/jd



ne ganze Reihe von Stadtplänen und anderes Kartenmaterial im Programm hat: Survey Department of Sri Lanka, 150 Kirula Rd., Narahepita, Colombo 5, Tel. (011) 2369011-13, Fax (011) 2551337 und 2551737, www.survey.gov.lk.

Wer längere Zeit in Colombo unterwegs ist, sollte sich in einer Buchhandlung den Straßenatlas „A-Z Street Guide“ oder alternativ „Colombo A to Z“ besorgen. Ersterer beinhaltet eine Übersicht über die Busverbindungen in Colombo, deckt auch die Umgebung der Metropole bis Mt. Lavinia und Kelaniya ab und bietet Ortspläne von Galle, Kandy, Nuwara Eliya, Anuradhapura und Polonnaruwa. Auch der „Colombo City Guide“ mit ca. 300 Seiten, vielen Hotel-, Restaurant- und Einkaufstipps, Kartenskizzen zu allen Stadtteilen kann sehr weiterhelfen.

Weitere vor Ort zu erwerbende nützliche Lektüren in englischer Sprache sind „The Essential Guide for Anuradhapura“ (mit Mithintale), „The Essential Guide for Jaffna“ (mit Umgebung) und „The Essential Guide for Colombo“.

Wer mit Sri Lankan Airlines anreist, sollte einen Blick in deren Bordmagazin „Serendib“ werfen. Neben einiger Werbung findet man hier häufig Informationen und Berichte über interessante Reiseziele im Land, die noch relativ wenig touristisch besucht sind.

Englischsprachige Zeitungen wie „The Island“ oder „The Sunday Times“ bekommt man in gehobenen Hotels und an zahlreichen Zeitungsständen in größeren Orten.

Am Strand von Negombo



Internet

Viele Restaurants, Cafés und Unterkünfte in touristischen Gegenden bieten inzwischen **kostenloses WiFi**. In Sri Lanka lässt sich für den Internetzugang auch ein **Surfstick** erwerben. Empfehlenswert sind die Sticks von Dialog Telekom und Mobitel. In diesen legt man seine lokale SIM-Karte und schon kann es losgehen. Auch aus Europa mitgebrachte Surfsticks funktionieren problemlos.

Leider ist die **Verbindung** nicht in allen Landesteilen gut und so kann es bei größeren Datenmengen eine ganze Weile dauern, bis der Schnappschuss aus dem Urlaub in der Heimat ankommt.

Sri Lanka im Internet

Auch in Sri Lanka haben heute viele große und kleinere Hotels, Restaurants und Geschäfte ihren eigenen Internetauftritt. Das gleiche gilt für Anbieter von Touren durchs Land, Tauch- und Surfschulen, touristische Orte und offizielle Stellen. Vielen Seiten mangelt es leider an Aktualität, insbesondere bei Preisangaben und anderen Angeboten. Hier ein paar Adressen zur ersten Orientierung, die weiterhelfen können.

Allgemeine Reiseinformationen

- Eines der umfangreichsten Angebote nicht nur zur Vorbereitung einer Reise nach Sri Lanka findet man unter **www.sri-lanka-board.de**. Das informative Reiseforum bietet aktuelle Infos zu Land und Leuten, Tipps zu Unterkünften und Restaurants in allen Regionen der Insel, interessante Reiseberichte sowie zahllose Bildergalerien der Mitglieder zur optischen Einstimmung.
- **http://324969.forumromanum.com**: Eine nicht minder interessante Plattform zum Austausch von Informationen rund um die Insel.

- **www.lakdasun.org**: Ein sehr informatives Reiseforum mit Schwerpunkt Ökotourismus, entsprechende Tipps zu Unterkünften und viele Reiseberichte (englisch).

- **www.srilankatourism.org**: Informationen der Sri Lanka Tourism Development Authority (SLTDA, ehemals Sri Lanka Tourist Board), ein sehr guter Einstieg, um sich über die Sehenswürdigkeiten und touristischen Ziele der Insel zu informieren.

- **www.fotoreiseberichte.de/srilanka/srilanka_allgemein.htm**: Eine sehr schöne private Homepage zur Einstimmung auf Land und Leute mit vielen Hintergrundinformationen, Fotos und Berichten zu Sehenswürdigkeiten Sri Lankas.

- **www.reisefoto.net**: Eine spannende Website mit interessanten Reiseberichten und tollen Fotos zu verschiedenen Zielen auf der Insel.

- **www.exploresrilanka.com**: Online-Auftritt des monatlich erscheinenden Magazins „Explore Sri Lanka“ mit vielen Hintergrundinformationen, Veranstaltungskalender und zahlreichen nützlichen Tipps.

- **www.lanka.at**: Land und Leute, Sehenswürdigkeiten und Ausflüge, Wetter und Reisezeit, Tipps und Tricks sowie viele interessante Dinge mehr.

- **www.clamauk.de**: Private Homepage mit einer schönen und umfangreichen Fotosammlung zu vielen Zielen auf der Insel.

- **http://magisches-fleckchen.blogspot.de**: Privater Blog einer Deutschen in Sri Lanka, in dem sich praktische und aktuelle Informationen sowie Geschichten rund um das tägliche Leben im Land finden.

- **www.backpacktosrilanka.com**: Online-Reiseführer mit Tipps zu Unterkünften, Restaurants und Aktivitäten derselben Autorin.

Orte und Regionen

- **Arugam Bay**: www.arugam.info
- **Batticaloa**: www.infobatticaloa.com, www.welcometobatticaloa.com
- **Colombo**: www.colomboguide.net, www.colombofort.com
- **Haputale**: www.haputale.de
- **Hikkaduwa**: www.hikkaduwa.info
- **Negombo**: www.negombo.org



099sl jd

- **Nuwara Eliya:** www.nuwaraeliya.org
- **Der tiefe Süden:** www.deepsouth.lk
- **Unawatuna:** www.welcome2una.com

Ämter und Behörden

- **www.auswaertiges-amt.de:** Hier sind allgemeine Länder- und Reiseinformationen sowie regelmäßig aktualisierte Sicherheitshinweise zu finden.
- **www.bmeia.gv.at:** Reisehinweise des österreichischen Außenministeriums.
- **www.dfae.admin.ch:** Reisehinweise des Schweizer Außenministeriums.
- **www.gov.lk:** Offizielles Webportal der Regierung Sri Lankas.

☞ In Unawatuna

Gesellschaft, Politik und Wirtschaft

- **www.suedasien.info:** Informationsportal mit Beiträgen und Analysen zur Kultur, Gesellschaft und Politik der Staaten Südasiens.
- **www.lmd.lk:** Informationen von Lanka Monthly Digest, Sprachrohr der sri-lankischen Wirtschaftselite.
- **www.peace-srilanka.org:** Das National Peace Council Sri Lanka (NPC) präsentiert interessante Artikel zum politischen Geschehen im Land.
- **<http://dunhinda.lanka.net/centralbank>:** Wirtschaftsinformationen der Central Bank of Sri Lanka.

Nachrichten

- **www.colombopage.com:** Aktuelle Nachrichten aus Sri Lanka.
- **www.dailynews.lk:** Nachrichten aus Sri Lanka – die Online-Ausgabe der Daily News.

- **www.lankaweb.com:** Täglich aktualisierte konservative und regierungsfreundliche Präsentation der News aus Sri Lanka.
- **www.tamilnet.com** und **www.eelamweb.com:** Aktuelle Nachrichten und Geschehnisse im Land aus dem Blickwinkel der Tamilen.

Hotels und Reisebuchung

- **www.asiarooms.com:** Umfangreiches Angebot an Zimmern aller Preisklassen, das ständig erweitert wird.
- **www.hrs.de:** Großes Buchungsportal, das auch Hotels in Sri Lanka gelistet hat.
- **www.go-lanka.de:** Die deutschsprachige Ausgabe von www.go-lanka.com. Umfangreiche, unabhängige Website für Urlaubs- und Hotelbuchungen. Mehr als 230 Hotels und Gasthäuser sind hier im Angebot.
- **www.reddottours.com:** Maßgeschneiderte Rundreisen, Flüge und exklusive Unterkünfte.
- **www.booking.com:** Große Auswahl an Hotels und Gästehäusern in allen Regionen der Insel.

Mit Kindern unterwegs

Wer mit einem **Baby oder Kleinkind** unterwegs ist, wird schnell feststellen, dass die Sri Lanker sehr kinderfreundlich und sehr bemüht sind, den Kleinen alles so angenehm wie möglich zu machen. Ob in Hotels oder Restaurants, überall wird man jemanden finden, der das Kind herumtragen oder mit ihm spielen will.

Die lange Anreise verarbeiten Kinder viel einfacher als Erwachsene. Bei der **Flugbuchung** sollte man ein Kindermenü gleich mitbestellen. Kinder bekommen dann nicht nur ein kindgerechtes Essen und einige kleine Spielzeuge, sie bekommen ihr Essen auch zuerst serviert. So kann man zunächst dem Kind

beihilflich sein und anschließend selbst in Ruhe essen. Kinder unter zwei Jahren zahlen nur eine geringe Fluggebühr, haben dann aber auch keinen Anspruch auf einen eigenen Sitzplatz. Gerade in ausgebuchten Maschinen kann es äußerst anstrengend werden, die Kleinen die gesamte Flugzeit auf dem Schoß haben zu müssen. Man kann sich aber immer der Hilfe der Flugbegleiter(innen) sicher sein, die einem den Flug so angenehm wie möglich zu machen versuchen.

Die **Zeitumstellung** macht sich auch bei Kindern bemerkbar. In den ersten Nächten gehören Spielstunden am späten Abend zum Standardprogramm. Man sollte Kleinigkeiten zum Essen und Trinken aus der Heimat bereithalten, denn auch ein Kindermagen benötigt einige Tage für die Umstellung.

Ein **strukturierter Tag** mit festen Spielstunden, Besuchen in Parks und kindgerechten Ausflugszielen werden die Reise nach Sri Lanka zu einem angenehmen Erlebnis für die ganze Familie machen. Ein fester Standort, von dem man auch Ausflüge in die Umgebung unternimmt, Besuche in immer wieder denselben Restaurants mit Spielplätzen und dem gleichen Personal werden schnell eine vertraute Umgebung schaffen, in der sich auch Kinder zu Hause fühlen.

Sinnvollerweise sollte man einen kleinen Bungalow oder ein **Häuschen mit Terrasse** mieten. Das ist ein überschaubarer Bereich und man kann auf der Terrasse gemütliche Abende in Hörweite des Kindes verbringen.

Vor direkter **Sonneneinstrahlung** müssen Kinder besonders geschützt werden. Ein schützender Sonnenhut ist unverzichtbar. Die Mittagshitze sollte man meiden und die Aktivitäten – auch das Baden – auf die frühen Morgenstunden und den späten Nachmittag verlegen. Kinder sollten immer mit wasserfester Baby-Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor eingerieben werden.

Die Abenddämmerung ist Moskitozeit. Dünne, lange Hosen, Socken und langärmelige T-Shirts schützen den größten Teil des Körpers. **Mückenschutzmittel** aus ätherischen Ölen halten Mücken recht gut auf Distanz. Das chemische Mittel Autan ist nach wie vor ein sicherer Abwehrschutz. Kinder sollten aber nur im Notfall damit eingerieben werden. Vorsicht ist bei den Händen geboten, Autan brennt furchtbar, wenn es in die Augen kommt. Die Haut von Babys sollte auch nicht mit ätherischen Ölen eingerieben werden. Nachts kann man beträufelte Tücher mit ins Bett legen bzw. einige Tropfen auf die Kleidung geben. Ein **Moskitonetz** gehört auf jeden Fall über das Bett. Hin und wieder schafft es eine vorwitzige Mücke trotzdem zu stechen. Dann hilft ein juckreizlinderndes Gel, das Aufkratzen der Stiche zu verhindern.

Austrocknung (Dehydration) geschieht fast unmerklich und bei Kindern noch viel schneller als bei Erwachsenen! Auf Ausflügen sollte man daher immer **ausreichend Wasser** oder Fruchtsäfte bei sich haben.

Einen Buggy oder gar Kinderwagen mit nach Sri Lanka zu nehmen, ist nicht zu empfehlen. Die Straßen und Wege sind häufig so schlecht, dass man nicht nur das Kind, sondern auch noch den Buggy trägt. Für kleine Kinder ist eine **Rückentrage** mit Hüftgurten empfehlenswert.

Die medizinische Versorgung ist in den touristischen Regionen und größeren Städten recht gut gesichert. Es gibt eigene **Kinderärzte**. Ein medizinisches Notfallset sollte man auf jeden Fall mitbringen. Dazu gehören **Medikamente** gegen Durchfall, Hustensaft, fiebersenkende bzw. schmerzstillende Medikamente (als Tropfen, da Zäpfchen in der Wärme schmelzen), Wundsalbe, Wunddesinfektionsmittel und Pflaster. Jeder kleine Kratzer oder aufgekratzte Mückenstich sollte sofort **desinfiziert** werden, da es in den Tropen sehr

schnell zu Entzündungen kommt. Welche Medikamente für das Kind angemessen sind, sollte man schon vor Abreise mit dem Kinderarzt besprechen.

Wickelkinder sollten so wenig wie möglich Windeln tragen. In der feuchten Hitze entwickelt sich sehr schnell Windeldermatitis. Bei kleinen Pickelchen, nicht nur am Po, handelt es sich meistens um Hitzepickel, die von allein wieder verschwinden. Wer mit einer Babyflasche unterwegs ist, sollte eine Flaschenbürste nicht vergessen, da sich in Babyflaschen durch die Hitze sehr schnell Pilzkulturen entwickeln.

Tritt doch einmal etwas Ungewöhnliches auf, kann man den **Kinderarzt in der Heimat** kontaktieren. Die Telefonnummer also sicherheitshalber notieren. Weiter sollte man sich vergewissern, dass das Kind die **Schutzimpfungen** gegen Tetanus und Polio erhalten hat.

Vorschläge für ein Kinder- und Familienprogramm

- Zum Pflichtprogramm für Kids gehört ein Besuch des **Pinnawela Elephant Orphanage** (Pinnawela, Rambukkana, Tel. (035) 2264532, 8.30–18 Uhr). Hier im Elefanten-Waisenhaus können auch Kinder unter dem wachsamem Auge eines Elefantenhüters hautnah Kontakt zu den Dickhäutern aufnehmen. Die Attraktion sind die Fütterungen der Baby-Elefanten, die täglich um 9.15 und 13.15 Uhr stattfinden. Von 10–12 Uhr und 14–16 Uhr ist Badezeit.
- **Ausritte auf Elefanten** lassen sich in der Millennium Elephant Foundation (Tel. (035) 2263377, www.millenniumelephantfoundation.com, tgl. 9–16 Uhr) gleich in der Nähe unternehmen. 2000 Rs. kostet ein kurzer Ausritt inkl. Eintritt. Es gibt auch längere Touren für 3000 Rs. (½ Std.) und 5000 Rs. (1 Std.). Kinder von 3 bis 12 Jahren zahlen die Hälfte.
- Junge **Meeresschildkröten** kann der Nachwuchs in den zahllosen Turtle Hatcheries bewundern und auch an-

fassen. Stellvertretend für die zahlreichen „Brutstätten“ an der West- und Südküste sei die **Sea Turtle Hatchery** in Habaraduwa bei Koggala im Süden Sri Lankas genannt (Tel. 077 7836115). In der Nähe lockt der **Koggala Lake** mit seinen kleinen Inseln zu einer Entdeckungstour mit dem Katamaran.

■ Einer der Höhepunkte für Familien ist eine **Whale Watching Tour** auf dem Indischen Ozean. Mirissa ist einer der besten Ausgangspunkte mit zahlreichen Veranstaltern. Für Reisende mit Kindern ab ca. zehn Jahren empfiehlt es sich, die Tour mit **Wimal Shantha** (Tel. 077 7134722, wimalshantha@yahoo.com) zu unternehmen. Man fährt mit maximal sechs Personen in einer kleinen „Nusschale“ 30–40 km hinaus aufs offene Meer und bekommt Blauwale, Pottwale und Delfine aus nächster Nähe zu sehen. Saison ist von Dezember bis Ende April.

■ Abenteuerlustige Teenager wird es vielleicht zum **River Rafting** nach Kitulgala ziehen. Auf dem Kelani River organisiert Sri Lanka Expeditions unter fachkundiger Anleitung (Tel. 077 3595411, www.srilankanexpeditions.com) Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, Länge und Dauer.

■ Kleine und große Wasserratten sollten einen Tag im **Leisure World Water Park** (Seethawaka, Kaluaggala, Hanwalla, Tel. (036) 2253999, www.leisureworld.lk), ca. 40 km östlich von Colombo, verbringen. Diverse Wasser- und Erlebnisbecken garantieren neben vielen anderen Attraktionen Spaß für die ganze Familie.

■ Wenn man gerade in der Nähe ist, lässt sich ein kurzer Stopp im **Water World Lanka** (95 Biyagama Road, Thalwatta, Kelaniya, Tel. (011) 555434, www.waterworld.lanka.com, 9–17 Uhr, Eintritt 400 Rs., Kinder 200 Rs.) einlegen. Das einzige Aquarium mit Unterwassertunnel des Landes kann sich mit anderen seiner Art im asiatischen Raum allerdings nicht messen. Dafür halten sich die Eintrittsgelder aber auch im Rahmen. Angeschlossen ist ein „Bird Park“.

■ Auch eine **Fahrt mit dem Three Wheeler oder Tuk Tuk** ist für Kinder ein Erlebnis. In den knatternden Gefährten kann man sich herrlich den Wind um die kleine Nase wehen lassen und dabei die Landschaft genießen. Zudem wird der kinderfreundliche Fahrer bei regelmäßigen Ausflügen bestimmt bald zum guten Freund.

Klima und Reisezeit

Als tropisches Land verzeichnet Sri Lanka weitenteils sehr **hohe Temperaturen** und eine **hohe Luftfeuchtigkeit**. Die Höchsttemperaturen können im Flachland bei 35 oder 36 °C liegen, im Nordosten und der Gegend um Anuradhapura und Polonnaruwa oft sogar bei 38 °C. Die heißeste Zeit sind die Monate März und April, die kühlest November bis Januar – aber auch in diesen steigen die Tagestemperaturen im Flachland vielerorts noch über die 30-Grad-Marke.

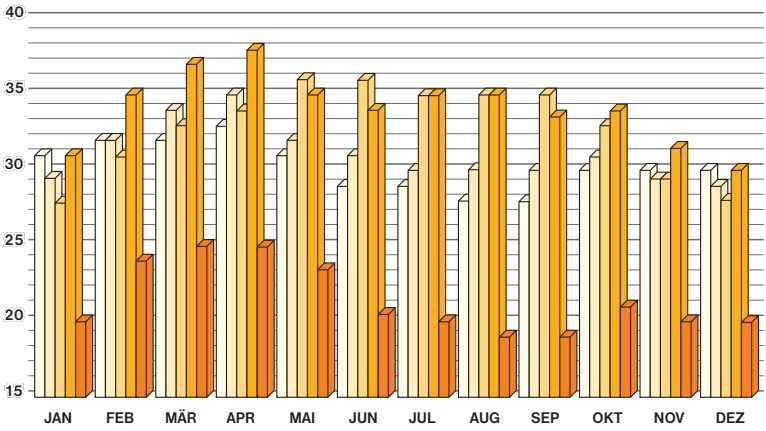
Ein anderes Bild bietet sich in den **Berggebieten**, die immer einige Grade kühler sind. Dort kann es nach Sonnenuntergang sogar richtig kalt werden, mit Nachttemperaturen von knapp über dem Gefrierpunkt.

Wie alle Länder der Region fällt Sri Lanka unter den Einfluss des Monsuns, oder genauer gesagt, zweier verschiedener Monsunströme: Von Mai bis August herrscht der **Südwest-Monsun**, der Regenwolken von Südwesten heranträgt und diese über der West-, Südwest- und Südküste wie auch den angrenzenden Teilen der Bergregion abregnen lässt.

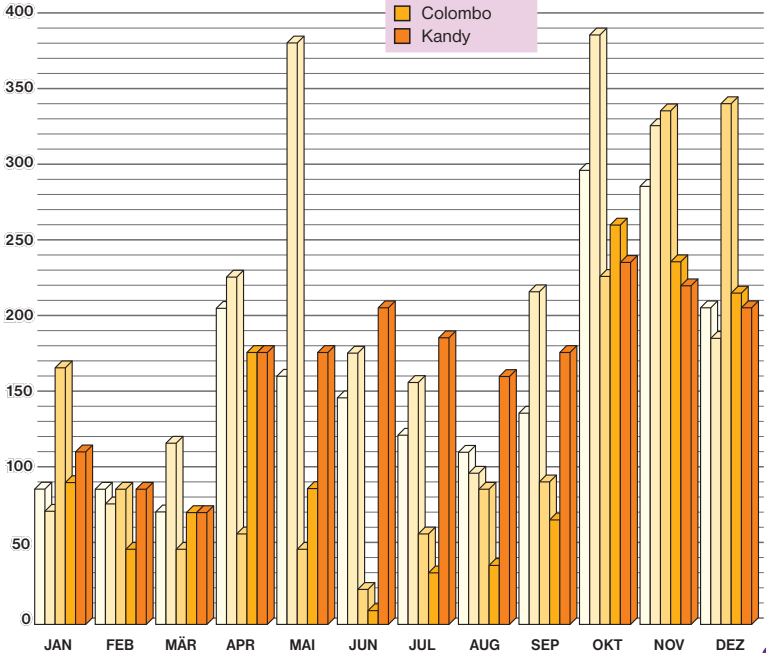
Von Oktober bis Januar weht der **Nordost-Monsun**, der sich über die Nordost- und Ostküste ergießt. Die südwestlichen Gebiete, etwa ein Viertel der Insel, profitieren sowohl vom Südwest- als auch Nordostmonsun. Beide Monsunströme können derartig heftige Regengüsse hervorrufen, dass als Folge mehr oder minder verheerende Überschwemmungen auftreten.

Ein interessantes Phänomen, das sich im Anschluss an den Südwest-Monsun abspielt, ist der heiße **Kachchan-Wind**. Am Ende der Regenzeit bläst er zum Teil mit Sturmgewalt

Maximale Tagestemperaturen in °C



Monatlicher Niederschlag in mm



über die Landschaft und erschöpft dabei Natur und Mensch. In der Regel beginnt der Kachchan am späten Morgen, steigert dann allmählich seine Hitze und Intensität, bis es mittags dann wirkt, als ob jemand mit einem überdimensionalen, heißgelaufenen Fön das Land bebläst. Erst am frühen Abend kommt der Kachchan zur Ruhe. Die erbarmungslose Hitze des Windes lässt weite Flächen verdorrter Landschaft zurück. Zu ähnlichen Heißluftwinden kommt es in Nordafrika (Scirocco), Ägypten (Khansim) und Nordindien (Lu).

Die Südostküste bei Kirinda zur Monsunzeit

Die beste Reisezeit

Die beste Reisezeit für die **West- und Südküste** sind die Monate **November bis März**, eventuell bis April, aber da kann es schon zu heiß sein. Am trockensten sind allgemein die Monate Januar bis März. Auch im November kann es zu Regenfällen kommen.

Im Nordosten und an der Ostküste sind die Monate **März bis November** am günstigsten. In den Bergen muss man in jeder Jahreszeit auf Niederschläge gefasst sein, wobei die südlichen, westlichen und zentralen Bergregionen mehr vom Südwest-Monsun erfasst werden, die anderen vom Nordost-Monsun.



Kurse und Workshops

Wellness

Wer einmal richtig entspannen und sich von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen möchte, ist auf Sri Lanka sehr gut aufgehoben. Viele gehobene Hotels sind auf die Bedürfnisse stressgeplagter Touristen eingestellt, und so gilt Sri Lanka als ein Mekka für Wellness und Wohlbefinden. Kaum ein **renommiertes Hotel**, das ohne Wellness-Bereich, Spa- oder Ayurvedazentrum um Kundenschaft buhlt.

Ein Hinweis: Frauen sollten bei **Massagen** und anderen Anwendungen darauf bestehen, von Masseurinnen behandelt zu werden. Gerade bei kleineren privaten Unternehmen kommt es immer wieder zu Beschwerden hinsichtlich sexueller Annäherungsversuche und Belästigungen durch männliche Kollegen.

Ohne Einschränkung zu empfehlen sind die **Heritage Hotels** (www.heritagehotels.com) des Touristikkonzerns Aitken Spence sowie die Nobelherbergen der **Jetwing Group** (www.jetwinghotels.com). Gute Qualität bieten auch die folgenden Anbieter:

■ **Angsana City Club & Spa Crescent City**, 75 B Galle Rd., Colombo 3, Tel. (011) 2424245, www.angsanaspacom, tgl. 11–21 Uhr.

■ **Spa Ceylon**, Courtyard II, Dutch Hospital, Hospital St., Colombo 1., Tel. (011) 2441931, 5666663, <http://spaceilon.com>, tgl. 10–23 Uhr.

Meditation und Yoga

Sri Lanka ist ein geradezu perfekter Ort für Meditations- und Yogaunterricht. Für Ausländer offene **buddhistische Meditationszen-**

tren gibt es auf der ganzen Insel, vor allem aber in und um Kandy. Man sollte sich jedoch vorher intensiv mit dem Thema beschäftigen, erste praktische Erfahrungen und ein wenig Grundwissen mitbringen, um Enttäuschungen zu vermeiden. Im günstigsten Fall hat man schon in der Heimat an einem Einführungskurs teilgenommen. Bequeme weiße Kleidung, Toilettenartikel, Waschmittel und andere persönliche Dinge sind mitzubringen.

Der Tag beginnt häufig schon lange vor Sonnenaufgang gegen 4 oder 5 Uhr, ist psychisch und körperlich sehr anspruchsvoll, gefüllt mit Meditationsübungen, und verläuft bis zum späteren Abend nach strikten Regeln und einem **festgelegten Stundenplan**. So gibt es fast immer – Ausnahme sind lediglich medizinische Gründe – nur morgens und mittags vegetarische Mahlzeiten. Alkohol- und Tabakkonsum sind ebenso tabu wie sexuelle Kontakte. Schweigen ist eine Pflichtübung. Auch die **Unterbringung** ist häufig recht einfach (Kaltwasserduschen, keine Elektrizität) und man sollte sich darauf einstellen, die Nachtruhe gemeinsam mit anderen Teilnehmern zu verbringen. Wer sich für einen Meditationskurs entscheidet, sollte dafür mindestens eine Woche, besser zehn Tage oder mehr einplanen, um sich an dieses Leben zu gewöhnen. In vielen Meditationszentren wird die Vipassana- oder „Einsichtsmeditation“, eine mehr als 2500 Jahre alte Technik aus Indien, praktiziert.

Übernachtung und Verpflegung sind sehr preiswert, manchmal auch kostenlos – dann ist eine **Spende an das Kloster** allerdings obligatorisch. Deutschsprachige Informationen findet man u.a. auf www.retreat-infos.de.

Meditationszentren

■ **The Kandy Samadhi Centre**, Kukul Oya Rd., Kandy, Tel. 077 7710013, (081) 4470925, 4476117, www.the.kandysamadhicentre.com.

- **The Bhikku Training Centre**, Gangaramaya, 61 Sri Jinaratna Mw., Colombo 2.
- **International Vipassana Meditation Center**, 108 Vijerama Mw., Colombo 7, Tel. (011) 2694100.
- **Buddhist Cultural Centre**, 125 Anderson Rd., Nedi-mala, Dehiwala, Tel. (011) 2734256, 2728468, 2726234, www.buddhistcc.net.
- **Buddhist Publication Society**, 54 Sangharaja Ma-watha, Kandy, Tel. (081) 2237283, 2238901, www.bps.lk.
- **Nilambe Meditation Centre**, 1,5 km von Nilambe Bungalow Junction, bei Galaha (Bus ab Kandy, dann aus-geschilterter Fußweg durch Teeplantagen), Tel. 077 7804555, <http://nilambe.net>.
- **Rockhill Hermitage**, Wegirikanda, Hondiyadeniya, Tel. (081) 3801871, www.rockhillsrilanka.com.
- **Siyane Vipassana Meditation Centre**, Kanduboda, Delgoda (Bus ab Colombo), Tel. (011) 2445518, 2570306, bhavanam@sltnet.lk.
- **Sri Subodharama Sasana Buddhist Centre**, Eriya-gama, Peradeniya, Kandy, Tel. (081) 2388080, 2384646, www.subodha.org
- **Weitere Meditationszentren** unter www.metta.lk/temple/meditation-centers.html und www.vipassana.com/resources/meditation_in_sri_lanka.php.

Yogazentren

- **House of Lotus**, 175 Galle Rd., Dodanduwa, Tel. (091) 2267246, www.house-of-lotus.com. Das renommierte Yoga Retreat bietet Yogastunden für Anfänger und Fortgeschrittene sowie ayurvedische Anwendungen.
- **Secret Garden Villa**, Unawatuna, Tel. 077 7614119, (091) 2241857, www.secretgardenunawatuna.com. Populäre Adresse für Yoga-Kurse im Südwesten Sri Lankas. Täglich 9–17 Uhr im Yogapavillon, auch wer hier nicht wohnt, ist nach vorheriger Anmeldung herzlich willkommen.
- **Hatha Yoga**, 889/11 Jayasuriya Garden, Gothatuwa New Town, Colombo, Tel. 077 2140250, www.hathayoga.withelisa.com. Wer sich für individuelle Yogastunden unter professioneller Anleitung interessiert, kann sich unter dieser Adresse an *Elisabeth Strasser*, eine passionierte Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung, wenden.

Cultural Workshops

- In der **Bandu Wijesooriya Dance Academy** in Am-balangoda (417 Patabadimulla, Tel. (091) 2258948, www.facebook.com/pages/Banduwijesooriya-Dance-Academy/281587445269938) können auch Ausländer Kurse und Unterricht in verschiedenen Tanzformen des Landes bele-gen. Im Angebot sind u.a. der Kolam, ein im Südwesten getanztes Maskenschauspiel, und der Kandy-Tanz.
- Im Crafts Center des **Heritage Ayurveda Maha Ge-dara** (Beruwela, Tel. (034) 5555000, www.heritageho-tels.com/ayurvedamahagedara/craft) kann man den be-gnadeten Künstlern bei ihrem Handwerk nicht nur zuse-hen, sondern auch sein eigenes Souvenir wie Holzschnit-zerereien, Masken oder gewebte Stoffe unter fachkundiger Anleitung herstellen. Eine weitere gute Adresse für der-artige Betätigungen ist **Oak Ray Wood Carvings**, 9 Deveni Rajasinghe Mw., Getambe, Kandy, Tel. 077 3079291, (081) 2386161, www.oakraywoodcarvings.com.
- **Ratna Gems Halt**, 153/5 Outer Circular Rd., Ratna-pura, Tel. (045) 2223745, ratnagems@yahoo.com. Inten-sive Einblicke in die Welt der Edelsteine vermitteln die fünf-tägigen Kurse von Ratna Gems Halt. Unter professio-neller Anleitung lernt man das Schneiden und Schleifen der Steine, besucht Minen und Edelsteinmärkte und be-kommt Fachwissen über Rubine, Saphire & Co. vermittelt. Die Kosten liegen bei 3000 Rs./Tag.

Kochkurse

- Von vielen Reisenden empfohlen werden die Kochkur-se des **Sonjas Health Food Restaurant** in Unawatuna. Die Ganztageskurse (3000 Rs.) werden geleitet von der äußerst freundlichen *Karuna* und beinhalten einen Aus-flug auf den Markt nach Galle. Hier bekommt man einen hervorragenden Einblick in die sri-lankische Küche, deren Zutaten, Kräuter und Gewürze. Man sollte mindestens ei-nen Tag vorher reservieren (Tel. (091) 2245815 oder 077 9615310).
- Das **Hotel Aida II** in Induruwa (www.aidaayurveda.com) bietet seinen Gästen die Möglichkeit, an ayurvedi-schen Kochkursen teilzunehmen.

Nachtleben

Sri Lanka ist kein Reiseziel für ein ausschweifendes Nachtleben, wie man es zwei Flugstunden weiter in Thailand oder anderen asiatischen Metropolen mit ihren bekannten Partymeilen findet. Mit Einbruch der Dunkelheit zieht sich die Bevölkerung gern zurück. Doch wo Ausländer leben und Touristen die schönsten Wochen des Jahres verbringen, muss man auf abendliche Unterhaltung nicht verzichten. Auch in Sri Lanka gibt es gemütliche Kneipen, Beach-Bars, Nachtclubs und Diskotheken. Ein großes Angebot findet man in der Hauptstadt und während der Hauptsaison in touristischen Zentren wie Negombo oder Hikkaduwa an der Westküste.

Colombo bietet nach zermürenden Jahren des Bürgerkriegs und etlichen Terroranschlägen dabei noch die vielfältigsten Möglichkeiten abendlicher Unterhaltung. Wer möchte, kann die Nacht zum Tag machen und in einem der angesagten **Clubs** bis in die frühen Morgenstunden tanzen (Adressen siehe Ortsbeschreibung). Eine sichere Anlaufstelle für Nachtschwärmer sind die **Bars und Discos der Luxushotels**, in denen auch regelmäßig Live-Bands auftreten. Viele Clubs der Stadt gewähren nur Mitgliedern Zutritt. Ausländern wird aber gern gegen Zahlung eines Eintrittsgeldes eine temporäre Mitgliedschaft erteilt. Auch die Gegend um Galle Face Green lohnt mit vielen **Kneipen** und schicken **Cafés** einen abendlichen Abstecher. Ein Problem für viele kleinere Bars und Restaurants sind hingegen die staatlich festgelegten, recht teuren Ausschanklizenzen. So wird in einigen Läden kein Alkohol ausgeschenkt, man kann sich seine Getränke aber häufig selbst zum Essen mitbringen.

Eine ausgezeichnete Adresse für Nachtschwärmer sind die fast schon legendären

Maße und Gewichte

Auch in Sri Lanka hat das metrische System Einzug gehalten. Doch immer noch trifft man auch auf die üblichen Maß- und Gewichtseinheiten der britischen Kolonialmacht.

Längenmaße

1 inch	2,54 cm
1 foot	30,48 cm
1 yard	91,44 cm
1 mile	1,61 km

Flächenmaße

1 square inch	6,42 cm ²
1 square foot	929,03 cm ²
1 perch	25,00 m ²
1 acre	0,40 ha
1 square mile	2,59 km ²

Raummaße

1 cubic inch	16,39 cm ³
1 cubic foot	0,03 cm ³
1 cubic yard	0,77 m ³

Hohlmaße

1 pint	0,57 l
1 quart	0,95 l
1 gallon	4,55 l
1 barrel	163,71 l

Gewichtsmaße

1 ounce	28,35 g
1 pound	453,59 g
1 hundredweight	50,8 kg
1 short ton	907,18 kg
1 long ton	1016,00 kg

Beach-Partys von z.B. **Hikkaduwa** oder **Unawatuna**, die regelmäßig in der Hauptsaison stattfinden. Startschuss zum „Rave“ ist häufig schon am späten Nachmittag – ein Ende nicht in Sicht, bevor die Sonne wieder hoch am Himmel steht. In Unawatuna ist das Happy Banana während der Hauptreisezeiten westlicher Touristen eine sichere Anlaufstelle. Auch der Touristenort **Negombo** lockt mit zahlreichen Kneipen, Bars und Restaurants entlang der Beach Road, die in der Saison bis in die Nacht geöffnet sind, zu einem feuchtfröhlichen Abend.

Notfälle

Bei Unfällen kann man über die **Notrufnummer 119** (Polizei) und **110** (Ambulanz/Feuerwehr) in Sri Lanka eine Notfallzentrale erreichen. In dringenden Notfällen, z.B. medizinischer oder rechtlicher Art, sind die Auslandsvertretungen in Colombo bemüht, vermittelnd zu helfen (siehe „Diplomatische Vertretungen“).

Im Falle eines **Diebstahls** sollte man unbedingt sofort zur **Polizei** gehen, um den Diebstahl anzuzeigen. Dies ist auch wichtig, um Ansprüche gegenüber Reisegepäckversicherungen geltend machen zu können.

Geldüberweisung

Im finanziellen Notfall kann man sich über das Unternehmen **Western Union** aus Deutschland, Österreich und der Schweiz schnell Geld von Verwandten, Freunden oder Bekannten überweisen lassen. Die Abwicklung dauert nur wenige Minuten, wenn das

Geld bei einer Western-Union-Agentur im Heimatland eingezahlt wird. (Die Standorte der Western-Union-Agenturen in Deutschland sind unter www.westernunion.de in Erfahrung zu bringen.) Nach der Einzahlung des Geldes erhält der Absender eine Bestätigungsnummer (MTCN), die er dem Empfänger mitteilen muss. Dieser geht anschließend mit seinem Ausweis und der MTCN zur nächstgelegenen Western-Union-Agentur und kann das Geld in bar abholen. Je nach Höhe der Summe muss der Absender eine Gebühr zahlen (2000 € nach Sri Lanka kosten z.B. knapp 27 € Gebühren). Western-Union-Agenturen in Sri Lanka:

- Eine Filiale befindet sich in der **Seylan Bank**, Galle Road, gegenüber vom Crescat Boulevard und dem Hotel Colombo Plaza, Tel. (011) 4701000.
- Auch am **Flughafen** befindet sich eine Filiale von Western Union am Schalter der Seylan Bank, Tel. 2256070 oder 2252955. Weitere Informationen findet man unter www.westernunion.com.

Handy-Verlust

Sollte das Mobiltelefon verloren gehen oder gestohlen werden, sollte man bei einem Laufzeitvertrag, aber auch bei bestimmten Prepaid-Abonnements die Nutzung der SIM umgehend beim Provider **sperrn lassen** (nicht immer kostenfrei). Dazu muss man in der Regel folgende Angaben machen können, die man sich vorab notiert haben sollte: Rufnummer, SIM-Kartenummer (auf SIM vermerkt), Kundennummer oder Kundenkennwort und IMEI-Nummer (elektronische Zulassungsnummer), die nach Eingabe des Tastencodes Stern-Raute-null-sechs-Raute auf dem Display erscheint – diese muss man auch bei der Polizei bei der Diebstahl- oder Verlustmeldung angeben.

- **E-Plus:** (0049) 1771000
- **O2:** (0049) 17955222
- **T-Mobile:** (0049) 1803 302202
- **Vodafone:** (0049) 1721212

Kartensperrung

Bei **Verlust oder Diebstahl** der Kredit- oder Debitkarte sollte man diese umgehend sperren lassen. Für deutsche Debit- und Kreditkarten gibt es die einheitliche Sperrnummer **0049 116116** und im Ausland zusätzlich 0049 30 40504050. Für österreichische und schweizerische Karten gelten:

- **Bankomat/Maestrokarte**, (A-)Tel. (0043) 1 2048800; (CH-)Tel. (0041) 44 2712230, UBS: (0041) 800 888 601, Credit Suisse: (0041) 800 800488.
- **MasterCard**, internationale Tel. (001) 636 7227111 (R-Gespräch).
- **VISA**, internationale Tel. (001) 410 581 9994.
- **American Express**, (A-)Tel. (0049) 69 97972000; (CH-)Tel. (0041) 44 6596333.
- **Diners Club**, (A-)Tel. (0043) 1 501350; (CH-)Tel. (0041) 58 7508080.

Passverlust

Hat man seinen Reisepass verloren, kann die jeweilige diplomatische Vertretung in Colombo (siehe „Diplomatische Vertretungen“) einen **Rückkehrausweis** („Emergency Travel Document“ = ETD) als Passersatz zur Rückreise oder einen **vorläufigen Reisepass** (Notreisepass) ausstellen. Will man seine Reise fortsetzen, muss man sich einen vorläufigen Reisepass ausstellen lassen. Dazu muss eine Ermächtigung der Passbehörde eingeholt werden.

Vor Beantragung der Ersatzreisedokumente muss man unbedingt bei der Ausländerpo-

lizei eine **Verlust- bzw. Diebstahlsanzeige** erstatten. Mit diesem Dokument und zwei Passfotos kann dann der Reiseausweis als Passersatz bzw. ein Notreisepass beantragt werden. Die Ausstellung eines maximal ein Jahr gültigen Notreisepasses kostet für Bürger der EU 76 €. Mit den neuen Ausweispapieren und dem Original der Verlustanzeige muss man anschließend noch einmal zum **Amt für Aus- und Einreiseangelegenheiten**, um ein neues Visum zu beantragen.

- **Department of Immigration and Emigration**, 41 Ananda Rajakaruna Mw., Punchi Borella, Colombo 10, Tel. (011) 5329300, www.immigration.gov.lk, Mo–Fr 9–16.30 Uhr.

Tipp: Neben vor der Reise angefertigten **Fotokopien** aller wichtigen Reisedokumente sollte man nach der Einreise auch die Seite mit dem **Einreisestempel digital fotografieren**. Unter Umständen kann das die Erteilung des Ausreisestempels oder eines neuen Visums erleichtern.

Öffnungszeiten

In Sri Lanka gibt es kein Ladenschlussgesetz und die Öffnungszeiten differieren erheblich. Folgende allgemeine Richtwerte sollen die zeitliche Orientierung vor Ort erleichtern:

- **Banken** öffnen ihre Schalter in der Regel Mo–Fr 9–15 Uhr, einige sind auch an Samstagen stundenweise geöffnet.
- **Büros und Behörden** sind im Normalfall Mo–Fr 9–16.30 Uhr geöffnet, Pausen von 12 bis 14 Uhr sollte man berücksichtigen. Einige öffnen zusätzlich samstags von 8.30 bis 13 Uhr.

■ **Geschäfte** haben keine geregelten Öffnungszeiten und so entscheidet jeder Ladenbesitzer individuell. Zahlreiche Geschäfte legen Mittagspausen ein (oft 13–14 Uhr). Sonntags bleiben viele Läden geschlossen, moslemische Geschäfte schließen freitags.

■ **Postämter** sind Mo–Fr 8.30–17 Uhr sowie häufig auch samstags 8.30–13 Uhr für ihre Kunden geöffnet.

Post

Briefe und Postkarten

Die wichtigste Regel beim Verschicken von Briefen oder Postkarten besagt, sie **niemals in den Briefkasten** zu werfen. Wann und ob die Briefkästen gelehrt werden, ist sehr fraglich. Hinzu kommt, dass einige Postler die aufgeklebten Briefmarken ablösen, um sie wieder zu verkaufen – eine Praxis, die in vielen Ländern Asiens verbreitet ist. Deshalb: immer selbst zum **Postamt** gehen, die Briefe bzw. Karten dort abgeben und direkt vor den Augen abstempeln lassen.

Luftpost-Briefe nach Europa kosten bis zu 20 g 75 Rs., je zusätzliche 10 g weitere 15 Rs. **Postkarten** kosten 25 Rs. Inlands-Briefe bis 30 g werden mit 5 Rs. frankiert, Postkarten mit 4 Rs. Die Laufzeit von Colombo nach Europa beträgt ca. eine Woche, von Provinzorten ist mit zwei bis drei Tagen mehr zu rechnen.

Pakete

Seefrachtpakete nach Europa sind in der Regel ca. zwei Monate unterwegs, gelegentlich können aber drei Monate daraus werden. **Luftpostpakete** sollten nicht länger als zehn Tage benötigen. Das maximale Gewicht von Paketen beträgt 10 kg.

Pakete nach Deutschland mit einem Gewicht bis zu 500 g kosten 2950 Rs., alle weiteren 500 g 760 Rs. **Seefrachtpakete nach Deutschland** kosten bis zu 3 kg 4045 Rs., 3–5 kg 4755 Rs. und 5–10 kg 6525 Rs.

Unversiegelte Pakete kann man für ein paar Rupien versichern lassen, nur ist die Frage, wie man später zu Hause das Geld einklagen soll. Selbst von Sri Lanka aus ist dies meist ein langwieriger Prozess.

Noch schneller als die normale Luftpost sind **EMS-Sendungen** (EMS = Express Mail Service), die aber relativ teuer sind. Pakete nach Deutschland mit einem Gewicht bis zu 250 g kosten 3000 Rs., 251–500 g 3300 Rs., 501–1000 g 3600 Rs., jede weiteren 250 g kosten 650 Rs.

Außerdem stehen etliche **Kurierdienste** zur Verfügung, die in der Regel sehr schnell und zuverlässig sind (2–3 Tage), dafür aber auch sehr teuer. Eine Dokumentensendung von bis zu 500 g nach Europa kostet ab ca. 3000 Rs., Warensendungen sind noch etwas teurer.

■ **Aramex Airborne**, 59 Flower Rd., Colombo 7, Tel. (011) 2679777.

■ **DHL**, 130 Glennie St., Colombo 2, Tel. (011) 2304304.

■ **Federal Express**, 300 Galle Rd., Colombo 3, Tel. (011) 4522222. Zweigstellen in Batticaloa, Biyagama, Galle, Kandy, Katunayake, Kurunegala, Matara, Panadura, Ratnapura, Trincomalee und Wattala.

■ **Interglobe Spedition**, 82 W.A.D. Ramanayake Mw., Colombo 2, Tel. (011) 2304175.

■ **TNT**, 435 Galle Rd., Colombo 3, Tel. (011) 5308444.

■ **UPS**, 209/2 Union Pl., Colombo 2, Tel. (011) 2337773. Zweigstellen in Biyagama, Galle, Kandy und Ratmalana.

Postlagersendungen

Postlagersendungen können zu allen **Hauptpostämtern** geschickt werden. Die günstigste

Adresse ist das **G.P.O. in Colombo:** Mr./Ms./Mrs. XYZ, Poste Restante, G.P.O., 310 D.R. Wijewardena Mawatha, Colombo 1, Sri Lanka.

Falls der Adressat nicht gerade einen sehr häufigen Nachnamen besitzt, braucht man den Vornamen nicht anzugeben, was den Postlern das Einordnen erleichtert: Oft können sie nicht zwischen **Vor- und Nachnamen** unterscheiden und man wird unter dem Anfangsbuchstaben des Vornamens einsortiert. Beim Abholen von Sendungen deshalb immer unter Vor- und Nachnamen suchen lassen!

Kunden von American Express (Kreditkarten- oder Reisescheck-Besitzer) können sich ihre Post auch ins Büro des Kreditinstitutes schicken lassen: Mr./Ms./Mrs. XYZ, American Express, Client Letter, 256 Srimath Ramanathan Mw., Colombo 15, Sri Lanka. Abgeholt werden kann die Post Mo–Fr 8.30–16.30 Uhr und Sa 9–12 Uhr.

Rundfahrten und organisierte Touren

Alle **Reisebüros** wie auch die meisten **Hotels** in Sri Lanka können Touren organisieren, deren Länge vom Programm und den besuchten Orten abhängt. Offeriert werden **Tagesausflüge** in die Umgebung oder länger dauernde **Inselrundfahrten**. Eine gute Auswahl bietet sich in Colombo, wo man die Preise und Angebote der diversen Veranstalter gut vergleichen kann. Die Adressen von Tourunternehmen sind den offiziellen Broschüren der Sri Lanka Tourism Development Authority zu entnehmen. Man muss sich allerdings bewusst sein,

dass man bei solchen Rundum-Sorglos-Paketen einen weit höheren Preis zahlt als bei eigener Organisation der Touren. Eine gute Alternative ist es, lediglich für einen **Fahrer** mit seinem Vehikel anzuheuern, Unterkünfte, Restaurants und Eintrittskarten jedoch selbst auszusuchen und zu bezahlen.

Reiseagenturen in Sri Lanka

■ **Aitken Spence Travels**, 305 Vauxhall St., Colombo 2, Tel. (011) 5308308, 2308308, www.aitkenspencetravels.com. Der Dinosaurier unter den lokalen Reiseveranstaltern organisiert maßgeschneiderte luxuriöse Rundreisen für Gruppen und Einzelpersonen.

■ **Bon Voyage**, 46/3 Parakkrama Rd., Tangalle, Tel. (047) 2240546, Hotline 077 7359319, rjayantha@yahoo.com. *Rohan Jayantha* aus Tangalle (Tel. 077 3109329) und ein Team aus mehreren Fahrern unternehmen mit ihren Gästen individuelle, auf Wunsch auch mehrtägige Touren in alle Regionen der Insel. Auch allein reisende Frauen dürfen sich hier sicher fühlen. Vielleicht etwas teurer als andere private Anbieter, dafür aber äußerst zuverlässig.

■ **Hemtours** (Diethelm Travel Sri Lanka), Level 6, Hemas House, 75 Braybrooke Place, Colombo 2, Tel. (011) 2313131, www.hemtours.com (www.diethelmtravel.com/srilanka). Einer der führenden Veranstalter mit mehr als 35 Jahren Erfahrung im Reisebusiness.

■ **Heritage Expediciones**, 50/11, 1/1 Siripa Road, Colombo 5, Tel. (011) 2591171, 2591177, Fax 2591175, www.heritage.lk. Kompetenter Reisepartner mit diversen Themen-Rundreisen im Programm. Angeboten werden neben klassischen Rundreisen auch Golf- oder Campingreisen.

■ **Jetwing Travels**, Jetwing House, 46/26 Navam Mawatha, Colombo 2, Tel. (011) 2345700, Fax 2345729, www.jetwingtravels.com. Jetwing gehört zu den renommiertesten Touristikkonzernen Sri Lankas mit einem breiten Spektrum an ausgezeichneten eigenen Hotels. Jetwing hat sich spezialisiert auf innovative Aktivprogramme, Rundreisen und Tagesausflüge. Ayurveda-Behand-



102s/jd

lungen, Hochzeits- und Honeymoon-Pakete sind ebenfalls im Angebot.

■ **J.F. Tours & Travels**, 58 Havelock Road, Colombo 5, Tel. (011) 2589402, Fax 2580507, www.jftours.com. Veranstaltet u.a. Touren im historischen Dampfzug „Viceroy Special“, private Bahnfahrten und Wildlife-Safaris.

■ **Maha Tours**, A. Ajith Priyantha De Zoysa, 90B Shramadahana Road, Kaluwamodara, Aluthgama, Tel. (034) 2272044, 777 435067, Fax (034) 4289212, <http://maha.tours.sri-lanka-board.de/index.php>. *Shantha* alias A. Ajith Priyantha De Zoysa aus Aluthgama organisiert individuelle Rundreisen zu attraktiven Preisen.

■ **Walkers Tours**, 130 Glennie Street, Colombo 2, Tel. (011) 2306306, Fax 2447087, www.walkerstours.com. Etablierter Reiseveranstalter mit internationaler Kundschaft und einem Marktanteil von 20 % am organisierten Tourismus im Land. Walkers Tours steht in enger Zusammenarbeit mit internationalen Veranstaltern wie Thomas Cook.

Sicherheit

Für Touristen ist Sri Lanka kein sonderlich gefährliches Reiseland. Am ehesten sind Diebstähle zu befürchten, aber auch dagegen kann man sich weitgehend schützen.

Diebstahl

In den **Unterkünften** sind alle Wertsachen so zu verstauen, dass das Personal nicht unnötig in Versuchung gerät. Wenn möglich, sollte man alles Wichtige im Gepäck verschließen. Wohnt man im Erdgeschoss, sind die Fenster nachts zu verschließen (ein anderer Belüftungsweg ist meist vorhanden) und alle Ge-

päckstücke weit davon entfernt aufzubewahren, denn „Angelaktionen“ durch geöffnete Fenster kommen gelegentlich vor.

Die besseren Unterkünfte verfügen über einen **Safe**, in dem Schecks, Reisepass und Flug-Ticket aufbewahrt werden können. Was immer man dort deponiert: eine Quittung sollte man sich darüber ausstellen lassen! Bei den Schecks sollten die Seriennummern verzeichnet sein, beim Ticket die Ticket-Nummer und beim Pass die Passnummer.

Koffer oder Taschen sind bei Verlassen des Zimmers immer zu verschließen. Zu deren weiterer Sicherung eigenen sich batteriebetriebene kleine Alarmanlagen, die im sicherheitstechnischen Fachhandel erhältlich sind. Sobald jemand das Schloss zu öffnen versucht oder den Koffer auch nur anfasst, erschallt ein heller, lauter Alarmton. Die Apparate können nachts auch von innen an die Türklinke gehängt werden und geben Alarm, wenn jemand von außen an die Klinke fasst.

Zur letzten Sicherung sind von den wichtigen Dokumenten mehrere **Fotokopien** anzulegen. Damit wird notfalls vieles erleichtert.

Größere Bargeldbeträge – wenn man sie schon mit sich rumschleppen muss – sowie Kreditkarten etc. gehören auf Reisen (nicht nur in Sri Lanka) unbedingt in einen sicheren **Brustbeutel oder Geldgürtel**. Die gibt es für relativ wenig Geld in jedem guten Outdoor- oder Trekkingladen auch in wasserfester Ausführung zu kaufen.

Auch auf Besichtigungstouren sollte man seine Brieftasche immer bei sich behalten und nie im Auto beim Fahrer zurücklassen, denn häufig wird die kleine Pause für ein kurzes Nickerchen genutzt.

Schlepper und Betrüger

Das größte Problem, das der Reisende in Sri Lanka zu überstehen hat, sind wahrscheinlich die zahllosen Schlepper, die die Touristenorte unsicher machen. Dieses sind auf den ersten Blick „freundliche“, meist gut gekleidete Menschen, die einen auf der Straße, vor und in Restaurants oder am Strand ansprechen, in ein Gespräch verwickeln und dem Gast ihre „Hilfe“ anbieten wollen. Leider läuft das ganze Theater am Ende meist auf reine Geldmacherei heraus, der Ansprecher will sich ein paar Hundert Rupien ergaunern, oder – wenn das nicht klappt – zumindest eine Mahlzeit erschnorren. Wegen der vielen Schlepper traut so mancher Reisende nach ein oder zwei Wochen Aufenthalt niemandem mehr und verständlicherweise wird dann auch manch ehrlicher Mitmensch brüsk vom Touristen zurückgewiesen. Es dauert einige Zeit, bis man genug Instinkt entwickelt hat, um einen Schlepper von einem wirklich hilfsbereiten Menschen unterscheiden zu können.

Auch auf das Geld unbedarfter Touristen haben es die Betrüger abgesehen, die einen auf fadenscheinige Weise ansprechen und sich z.B. als Lehrer in Blindenschulen o.Ä. ausgeben und mit Sammellisten herumlaufen. Einige dieser Schwindler finden sich um das Galle Face Hotel in Colombo herum. Die kassierten „Spendengelder“ landen mit Sicherheit in der Privattasche der angeblichen Lehrer. Nicht minder übel ist die Tatsache, dass an einigen Tempeln und anderen Sehenswürdigkeiten, zu denen der Zugang kostenlos ist, Betrüger mit selbstgedruckten Eintrittskarten herumwedeln und mit forschem Blick das Geld eintreiben wollen. Eintrittsgelder sollte man nur dann zahlen, wenn ein offizielles Kassenhaus vorhanden ist! Selbstsicheres Auftreten und das Wort „Police“ veranlassen die Ganoven meist zur Aufgabe ihres Unterfangens.

Überfälle

Überfälle sind selten, aber nicht unbekannt. Wie überall sollte man auch in Sri Lanka den gesunden Menschenverstand walten lassen: Nächtliche Spaziergänge in einsamen Gegenden sind zu vermeiden, natürlich auch an menschenleeren Stränden. Als unsicher gelten auch einige Bereiche von Colombo, so in der Innenstadt besonders die Gegend um die Malay Street. Hier ist von Besuchen nach Anbruch der Dunkelheit dringend abzuraten und auch tagsüber sollte man nicht mit praller Umhänge- oder Kameratasche protzen.

Sexuelle Attacken

Die sri-lankische Gesellschaft ist sexuell sehr konservativ, vorehelicher Geschlechtsverkehr ist verpönt und die meisten Ehen werden von den Eltern arrangiert. Vielen männlichen Bewohnern scheint das schlecht zu bekommen und der lange angestaute Überdruck macht sich gelegentlich in sexuellen Übergriffen Luft. Frauen sollten deshalb abseits der Strände keine „provokierende“ Kleidung tragen (z.B. Badekleidung, tief ausgeschnittene Blusen etc.), um Sexualattacken nicht herauszufordern.

Westliche Frauen stehen in dem Ruf, alles mit allen zu machen, und wer dieses Vorurteil durch freizügige Kleidung oder auch freizügiges Benehmen nährt, hat möglicherweise das Nachsehen. In den meisten Fällen wird einfach mit den Händen zugelangt, es muss aber nicht immer so glimpflich abgehen. Wird „frau“ begripscht, sollte sie sich dagegen lautstark verwehren. Durch **lautes Beschimpfen** des Angreifers verliert dieser sein Gesicht und wird sich in den meisten Fällen zurückziehen. Wenn alles nicht hilft, erzielt in Sri Lanka (wie auch anderswo auf der Welt) eine Ohrfeige

gute Wirkung (kann auch ruhig etwas tiefer angesetzt werden).

Äußerst unangenehm ist auch die Tatsache, dass sich an vielen Stränden Männer herumtreiben, die zum Anblick nackter weißer Haut masturbieren, zum Teil sogar mit erstaunlicher Offenheit. Mirissa scheint besonders viele dieser Handgelenk-Romeos anzuziehen, es gibt sie aber auch an allen anderen Stränden. Lautes Beschimpfen und Umhilferufen wird sie zumeist vertreiben.

Seit den 1990er Jahren wurde ein starker Anstieg von **Gewaltdelikten** gegen Frauen verzeichnet, vor allem in Colombo. Dort wurden mehrere Frauen von Three-Wheelern ausgedrückt, vergewaltigt und in einigen Fällen sogar ermordet. Aufgrund dieser Verbrechen wurde 1999 die Todesstrafe wieder eingeführt. Spaziergänge in einsamen oder dubiosen Gegenden sind zu meiden, egal ob allein oder zu zweit. Als sehr unsicher gelten abends und nachts Colombos Strände! In Touristengebieten erweist sich die Tourist-Police als recht kompetenter Ansprechpartner, denn man will auf jeden Fall vermeiden, dass das Land wegen Gewaltdelikten schlechte Presse erhält.

Giftmischerei

Vorsicht bei flüchtigen Bekanntschaften, die **Getränke oder Imbisse anbieten!** Gelegentlich werden die Samen einer Pflanze aus der Datura-Familie (*Datura fastuosa*), einem giftigen Nachtschattengewächs, untergemischt. Auf Singhalesisch heißt es *Kalu Attane*. Die Pflanze hat trompetenförmige Blüten und wurde von den Giftmischern früher als „Teufelstrompete“ bezeichnet. Die darin enthaltenen Alkaloide lösen bei „richtiger“ Dosierung Bewusstlosigkeit aus, bei sehr hohen Dosen kann aber auch der Tod eintreten. Es versteht sich von selbst, dass das Opfer bis auf den letz-

ten Knopf ausgeraubt wird. Alle Essens- oder Trinkangebote, bei denen auch nur der geringste Zweifel besteht, freundlich aber bestimmt ablehnen!

Drogenhandel

Bereits beim Besitz von kleinen Mengen Heroin droht die Todesstrafe. Auch der Umgang mit sogenannten **weichen Drogen** wie Haschisch und Marihuana kann schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen, wobei die sofortige Ausweisung aus dem Land noch die erträglichste Strafe wäre.

Sport und Aktivitäten

(Zu „Surfen“ und „Tauchen“ siehe eigene Stichpunkte)

Abenteuersport

Wer in Sri Lanka nicht nur Strände und Historisches sehen möchte, sondern sich auch in Abenteuersport üben will, findet kompetente Ansprechpartner. Borderlands beispielsweise erteilen Kurse in **Bergsteigen, Wildwasser- und Kayaktouren, Mountainbike-Touren** und **Trekking**.

■ **Borderlands**, 15 Stratford Avenue, Colombo 6, Tel. (011) 4410110, www.discoverborderlands.com.

■ Ähnlich arbeiten **Eco Team Sri Lanka**, 20/63 Fairfield Gardens, Colombo 8, Tel. (011) 5830833, www.srilankaecotourism.com, und **Alpine Adventures** in Nureliya, Tel. (052) 2223500, www.alpineecotravels.com.

■ **Action Lanka**, 366/3 Rendapola Horagahakanda Lane, Talangama, Koswatta, Tel. (011) 2791584, 077 7766903, Fax 2791584, <http://actionlanka.com>, organisiert erlebnisreiche Ausflüge mit dem Mountainbike sowie Trekking- und Wandertouren.

■ **Wild Holidays (Pvt) Ltd.**, 42 Bagathale Rd., Colombo 3, Tel. (011) 2588258/9, www.inwardbound.wildholidays.lk, www.travel.wildholidays.lk, das umfangreiche Angebot reicht von Trekking-, Fahrrad- und Bootstouren, bis zu „Outdoor-Training“, Paragliding und Wildlife Safaris, um nur einige der Aktivitäten zu nennen.

Ballonaufstieg

Wer Sri Lanka aus der Vogelperspektive erleben möchte, kann sich an Sun Rise in Sri Lanka Ballooning wenden. Täglich am frühen Morgen finden einstündige Ausflüge mit dem Heißluftballon in der Gegend von Dambulla, Sigiriya oder Kandalama inmitten des kulturellen Dreiecks statt. Saison ist von November bis Mai. Fahrten mit dem Heißluftballon hat auch Sri Lanka Expeditions im Programm (s.u.).

■ **Sun Rise in Sri Lanka Ballooning**, Tel. 077 3522013, 077 3651227, www.srilankaballooning.com. Kosten: 165 US\$ pro Person, Kinder von 7–12 Jahren (nur in Begleitung eines Erwachsenen) 100 US\$.

Elefantenreiten

Ein heikles Thema: Angebote, sich auf einem der Dickhäuter durch die Gegend schaukeln zu lassen, gibt es in touristischen Zentren wie Sigiriya, Dambulla oder Polonnaruwa reichlich. Auch an den Stränden der Westküste wird man vor seinem Strandhotel bestimmt einmal darauf angesprochen. Das macht sicher viel Spaß und gerade Kinder werden kaum widerstehen können. Den Tieren zulie-

be sollte man von derlei Angeboten aber Abstand nehmen. Leider werden diese in den meisten Fällen nicht artgerecht unter unwürdigen Bedingungen gehalten und dienen dem Besitzer ausschließlich als Geldmaschine. Wer es trotzdem ausprobieren möchte, kann die Millennium Elephant Foundation besuchen.

■ **The Millennium Elephant Foundation**, Rande-niya, Hiriwadunna, Kegalle, Tel. (035) 2263377, www.millenniumelephantfoundation.com, tgl. 9–16 Uhr. Einen kurzer Ausritt inkl. Eintritt kostet 2000 Rs. Es gibt auch längere Touren für 3000 Rs. (½ Std.) und 5000 Rs. (1 Std.). Kinder von 3 bis 12 Jahren zahlen die Hälfte.

Rafting und Kajakfahren

Rafting auf dem **Kelani River** bei Kitulgala organisiert u.a. Sri Lanka Expeditions unter fachkundiger Anleitung. Angeboten werden Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, Länge und Dauer. Kajak-Touren auf dem **Bentota Ganga** und anderen Flüssen, die auch für Anfänger geeignet sind, werden u.a. von der Singharaja Garden ECO-Lodge unter-nommen. Gepaddelt wird in kleinen Gruppen von maximal vier Teilnehmern durch traumhafte Dschungel- und Mangrovenlandschaf-ten. Der Preis für die vierstündigen Touren liegt bei 35 € pro Person inklusive Transfer und Verpflegung. Einzelpersonen zahlen 45 €.

■ **Sri Lanka Expeditions**, 104/7 Cooray Place, Stanley Tillakaratne Mw., Nugegoda, Tel. (011) 2819457, 276 9463, 077 3595411, Fax 2819457, www.srilankanexpeditions.com.

■ **Singharaja Garden ECO-Lodge**, 7th Mile Post, Yat-tapatha, Tel. (034) 5621374, 071 1525264/5, www.singharaja-garden.com.

Wildlife

Jetwing Eco Holidays hat sich spezialisiert auf **Beobachtungstouren** von Vögeln, Schmetter-lingen, Leoparden und vielen anderen Tieren. Im Angebot ist ebenso eine 15-tägige Fotosa-fari durch diverse Nationalparks und histori-sche Städte. Sri Lanka Expeditions (s.o.) hat **Jeep-Safaris, Wandertouren und Zelt-Camps** in mehreren Nationalparks im Pro-gramm.

■ **Jetwing Eco Holidays**, Jetwing House, 46/26 Navam Mawatha, Colombo 2, Tel. (011) 2381201, 2345700 (Ext) 559, 561 und 593, Fax 4627743, www.jetwingeco.com.

Pferdeausritte

Sri Lanka hoch zu Ross lässt sich bei der Pre-madasa Riding School erleben. Auf **Tagesaus-ritten** und bis zu 15-tägigen **Pferde-Safaris** lassen sich die traumhaften Landschaften von Nuwara Eliya und Tissamaharama oder die Strände von Kalpitiya und Bentota entdecken. Das Ruwala Resort bietet neben zahlreichen anderen Aktivitäten ebenfalls Pferdesafaris an, die von der Premadasa Riding School durch-geführt werden.

■ **Premadasa Riding School (Pvt) Ltd.**, 11/12 Melder Place, Nugegoda, Tel. (011) 2820588, www.horsesafarisrilanka.com, www.premadasa.lk/riding.htm.

■ **Ruwala Resort**, Kalpitiya Rd., Thihaliya, Eththale, Tel. 077 7530542, 077 7345531, www.ruwalaresort.com.

☒ Dreisprachige Beschilderung:
Singhalesisch, Tamil und Englisch

Sprache

„Sprachen und Politik“ könnte dieses Kapitel auch überschrieben sein, denn beide Begriffe waren in Sri Lanka lange eng verknüpft. Die Amtssprachen sind heute **Singhalesisch, Tamil und Englisch**.

Das war aber nicht immer so: 1956 hatte die Regierung im Zuge des erstarkenden singhalesischen „Nationalgefühls“ und dem Ruf nach *Swabhasha*, der „Muttersprache“, folgend, Singhalesisch zur alleinigen Amtssprache erhoben. Das sollte das Land von der englischen Kolonialsprache befreien, aber auch die Tamilen auf ihren Platz verweisen. Aufgrund der Tatsache, dass Singhalesisch alleinige Nationalsprache war, sowie eines ausgetüftelten Bonus-Systems, das Singhalesen den Zugang zu den Universitäten erleichterte (ab 1972), sank der Anteil der tamilischen Hochschulabsolventen drastisch. Gleichzeitig nahm die Zahl der im öffentlichen Dienst beschäftigten Tamilen ab, da in den Amtsstuben nur noch Singhalesisch gesprochen werden durfte, nicht mehr das einst verbindende Englisch.

Im Zuge des Indo-Sri-lankischen Friedensabkommens (Indo-Srilankan Peace Accord) von 1987 wurden auch Tamil und Englisch als Landessprachen anerkannt. Mit Blick auf sein eigenes tamilisches Wählerpotential in Südindien hatte *Rajiv Gandhi* der sri-lankischen Regierung diese Konzession abgerungen. In Gebieten mit tamilischer Mehrheit ist das Lehrmedium an den Schulen heute Tamil.

Nach der Statistik sprechen 66 % der Einwohner Sri Lankas Singhalesisch, 33 % Tamil und 1 % andere Sprachen. Dass sich diese Zahlen nicht mit den Prozentzahlen der ethnischen Gruppen decken (siehe „Bevölkerung“), hat gute Gründe: So gibt es zahlreiche Singhalesen, deren Muttersprache Tamil ist

(z.B. in der Gegend von Negombo), und viele Moslems, die Tamil sprechen (vor allem im Norden und Osten); dazu kommt eine große Zahl von „Upper-Class“-Sri Lankern, die mit Englisch aufgewachsen sind. Sprache und ethnische Zugehörigkeit sind also nicht immer ein und dasselbe.

Die singhalesische Sprache

Das Singhalesische ist in seinem Kern eine **indo-arische Sprache**, die aber auch dravidische Elemente in sich aufgenommen hat. Die Singhalesen stammen aus Nordindien, das unter dem Einfluss der Sanskrit-verwandten indo-arischen Sprachen steht; die lange Nachbarschaft zu dravidischen Völkern aber musste zu einer Beeinflussung führen.

Zu den indo-arischen Sprachen gehören in Indien unter anderem Hindi, Bengali, Marathi, Gujerati und Panjabi. Auch das Deutsche



ist ein Ableger der indo-arischen Sprachfamilie und es zeigen sich darin noch zahlreiche Sanskrit-Einflüsse (dem Fachmann zumindest). Diese weit entfernte Verwandtschaft nützt einem beim Erlernen des Singhalesischen jedoch nichts.

Singhalesisch im Internet

- **www.sinhala-online.com:** Neben einem singhalesisch-deutschen Wörterbuch findet sich auf dieser Seite eine ganze Reihe nützlicher Hilfsmittel rund um die meistgesprochene Sprache Sri Lankas.
- **www.speaksinhala.com:** Die Website offeriert einen Online-Sprachkurs für Einsteiger mit den wichtigsten Redewendungen und Vokabeln als Audiodateien zum Nachsprechen.

Anredeformen auf Singhalesisch

Die singhalesische Gesellschaft ist sehr klassen- und standesbewusst und das drückt sich auch in ihrer Sprache aus. Besonders auffällig ist dieses linguistische Klassensystem bei den Anreden. Je nach Stand des Angesprochenen oder nach der Beziehung zwischen ihm und dem Sprecher werden unterschiedlich höfliche Anredeformen benutzt:

- **Thamunnaanse** – sehr respektvolle Anrede für hochgestellte Persönlichkeiten; dazu zählen auch die Mönche
- **Numbe** – formelle Anrede unter Gleichgestellten
- **Thamuse** – raue Anrede, mit provokantem oder abschätzigem Unterton
- **Oya** – formlose Anrede unter Freunden
- **Umba** – die Anrede für Hausdiener, niedere Arbeitskräfte, aber auch die eigenen Kinder; in letzterem Fall drückt die Anrede Intimität aus
- **Tho** – sehr abfällige Anrede, die nur bei ausgesprochen niedriggestellten Personen gebraucht wird oder aber, um jemanden bewusst zu beleidigen

Die tamilische Sprache

Das Tamil ist eine **dravidische Sprache** und als solche mit den Sprachen Südiindiens verwandt, so z.B. mit Malayalam, Kannada, Telugu und Tulu. Starke Dialekt-Unterschiede bestehen zwischen der Sprache der sogenannten Jaffna-Tamilen und den in Zentral-Sri-Lanka ansässigen Tamilen. Zum Singhalesischen bestehen kaum Ähnlichkeiten. Um einen Vergleich zu wählen: Singhalesisch und Tamil sind sich etwa so fremd wie Deutsch und Französisch. Beide benutzen zudem **unterschiedliche Schriftsysteme**.

Tamil im Internet

- **www.tamildict.com** und **www.tamildictionary.org:** Ein kleiner Einstieg in die tamilische Sprache und Schrift mit einem umfangreichen Wörterbuch.
- **www.dictionary.tamilcube.com:** Englisch–Tamil–Deutsch mit mehr als 500.000 Begriffen.

Englisch und weitere Sprachen

Englisch dient weithin als Geschäfts- sowie Verbindungssprache, mit der z.B. Tamilen und Singhalesen kommunizieren können. Zwar sprechen viele Tamilen ausreichend Singhalesisch, aber nur sehr wenige Singhalesen können sich in Tamil verständlich machen.

Zu den „anderen“ Sprachen zählen sowohl das **Malaiische** der malaiischen Mauren, das **Urdu** der moslemischen Inder oder Pakistani, das **Farsi** der Parsen, die zahlreichen **chinesischen Dialekte** der Chinesen, das **Telugu** der „Gipsies“ wie auch die Sprache der Veddas. Die Moslems lernen oft Arabisch, da der Koran darin verfasst ist. Als Kommunikationsmittel wird es aber nicht benutzt.

Die heiligen Schriften der Buddhisten sind in **Pali** niedergeschrieben, einer altindischen Sprache, die direkt vom Sanskrit herrührt, heute aber ebenso „tot“ ist wie bei uns das Latein. Die buddhistischen Mönche erlernen es in der Gegenwart aber immer noch zum Verständnis ihrer religiösen Texte – wenn auch oft nur rudimentär. Die hinduistischen Priester ihrerseits eignen sich Kenntnisse des **Sanskrit** zum Studium der Hindu-Schriften an. Als Kommunikationssprache fungieren heute aber weder Pali noch Sanskrit.

Buchtipps

■ „**Singhalesisch – Wort für Wort**“ (Kauderwelsch Band 27) und „**Tamil – Wort für Wort**“ (Kauderwelsch Band 39), REISE KNOW-HOW Verlag. Handliche Sprechführer für den Gebrauch im Reisealltag. Zu beiden Bänden gibt es den **AusspracheTrainer** auf Audio-CD.

Surfen

Wellenreiter und Windsurfer finden in Sri Lanka einige der weltbesten Reviere für ihren Sport. **Zu jeder Jahreszeit** findet man auf der Insel ideale Bedingungen, ein großer Vorteil Sri Lankas gegenüber anderen Surf-Destinationen. Bereits in den frühen 1960er Jahren zog es Wellenreiter aus aller Herren Länder auf die Insel.

In den Monaten November bis März ist Hochsaison an der **Westküste** (Negombo, Bentota, Hikkaduwa). Hier eignet sich Hikkaduwa als idealer Ausgangspunkt für ein ausgiebiges Surf-Abenteuer. Nirgendwo sonst in Sri Lanka findet man eine höhere Dichte an Surfschulen, -shops und Brettverleihern.

Von Mai bis September zieht die **Arugam Bay** im Osten die Surfer-Gemeinde wie ein Magnet an. In den Monaten Juli und August

wird es hier fast unmöglich, ohne Reservierung überhaupt noch ein Zimmer zu bekommen. Die „Bay“, wie sie in Insiderkreisen kurz genannt wird, zählt zu den **zehn besten Surf-Spots weltweit** und gilt als der beste Ort zum Surfen in Sri Lanka. Es gibt drei Surfpoints: Der Arugam Point befindet sich direkt in der Arugam Bay, Pottuvil Point, vielleicht der beste Surfplatz, liegt etwa eine halbe Fahrstunde mit dem Three-Wheeler nördlich und Crocodile Rock liegt eine halbe Fahrstunde südlich von Arugam Bay.

Auch die Spots der **Südküste** wie Ahangama/Midigama, Weligama und Mirissa sind als Austragungsorte internationaler Wettkämpfe beliebte Ziele und bieten beste Voraussetzungen.

Dabei ist Surfen mehr als nur ein Sport. Surfen ist eine Lebenseinstellung, eine Szene in einer scheinbar anderen Welt mit eigenen Regeln, eigenem Vokabular, Verhalten und Bekleidungsstil. Man trifft sich nach dem Surf in eigenen Bars und Restaurants. Im Gegensatz zu vielen Australiern, Amerikanern oder Brasilianern ist Surfen für viele Mitteleuropäer immer noch ein exotischer Sport. Wer in diesen Mikrokosmos eintauchen möchte, findet auf Sri Lanka ausgezeichnete Voraussetzungen. **Surfschulen** und Lehrer mit intensiver Betreuung, die auch Anfängern auf das Board helfen, gibt es zahlreich. Am Ende des ersten Tages hat man bestimmt die ersten Meter stehend auf dem Brett geschafft.

Wer nicht mitmachen möchte, kann dem bunten Treiben und der Action in den „Tubes“ – die durch die Wellen gebildeten Röhren im Wasser, durch die die Surfer zurück Richtung Strand geschossen kommen – auch einfach nur zusehen. Das macht ebenso viel Spaß und man kommt aus dem Staunen häufig nicht heraus. Wer in der Arugam Bay im schon fast legendären Siam View Hotel wohnt, kann nach einem heißen Tag am Strand oder in den Wel-

len zudem die allabendlichen Vorführungen von äußerst sehenswerten Surfer-Filmen auf einer Großbildleinwand verfolgen.

Für klassisches **Windsurfen** mit Segel eignet sich Bentota an der Westküste als Standort. Da man wohl selten sein eigenes Brett von Europa mit nach Sri Lanka nimmt, kann man sich hier die nötige Ausrüstung in den Surfschulen und -shops der zahlreichen Strandhotels ausleihen. Unterrichtsstunden sind ebenfalls im Angebot.

Wer sich online einen Überblick über die **Surf-Spots** der Insel verschaffen möchte, findet hier einige Informationen:

- www.wannasurf.com/spot/Asia/Sri_Lanka
- www.shakasignsurf.com/SriLanka.

Surfschulen und -Shops

■ **Lanka Surf Trips**, 154/1 Naghawatta, Hikkaduwa, Tel. (091) 4930258, 077 6242795, www.lankasurftrips.com. Die seit 1998 etablierte Surfschule veranstaltet u.a. Tagestouren mit dem Van an die beliebten Surf-Spots der Südküste. Kostenpunkt: 60 US\$.

■ **A Frame Surf Shop & School / Mambo Surf Tours**, 434/3 Galle Rd., Wewala, Hikkaduwa, Tel. (091) 2275509, www.mambo.nu. Während der Saison ein beliebter Treffpunkt der Surfer-Gemeinde – auch zur Party nach dem Surf.

■ **Sunshine Water Sports Center**, River Ave., Aluthgama, Tel. 077 7941857, www.sunshinewatersports.net. Wassersportzentrum am Bentota River mit einem vielfältigen Angebot wie Wasserski, Jetski, Schnorcheln, Kursen im Surfen und Windsurfen (auch auf Deutsch), einer sehr guten Ausrüstung und professionell arbeitenden Lehrern. Sunshine Water Sports ist Mitglied im VDWS (Verband Deutscher Windsurfing Schulen).

☒ Tauchschnitzschulen gibt es vor allem im Süden der Insel

Tauchen

Bei vielen erfahrenen Tauchern steht Sri Lanka nicht sehr weit oben auf der To-Do-Liste. Doch die Insel braucht sich als Tauchparadies nicht hinter den Malediven, Sinai oder anderen Tauchgebieten zu verstecken. Anfänger und auch erfahrene Taucher kommen in den Gewässern um die Insel auf ihre Kosten und können wunderbare Momente und Abenteuer unter Wasser erleben. Neben bunten Fischschwärmen an den **Korallen- oder Felsenriffen** lassen sich mehr als 300 alte und weniger alte **Schiffwracks** erkunden, die vor den Küsten auf dem Meeresgrund liegen.

Die Tauch-Infrastruktur ist vor allem an der West- und Südküste mit zahlreichen **Tauchcentern** hervorragend ausgebaut. Viele Tauchbasen stehen unter deutscher oder europäischer Leitung und sind somit bestens auf westliche Kundschaft eingestellt. **Tauchkurse** und Schnuppertauchgänge lassen sich überall buchen. Zudem sind Halbtagestouren, Tagestouren und auch mehrtägige **Tauchexkursionen** im Angebot. Die Ausbildung erfolgt in den meisten Schulen nach den Richtlinien des Tauchsportverbandes **PADI**. Der Kurs PADI Open Water Dive kostet ca. 350–400 US\$ mit Zertifikat, Schnuppertauchgänge für Anfänger sind ab ca. 40 US\$ inklusive einer theoretischen Einführung möglich. Zudem bieten einige Veranstalter spezielle Tauchkurse und Brevets (Taufscheine) für Nachttauchen, Tieftauchen, Tauchrettung, Wracktauchen oder Unterwasser-Navigation an.

Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, sollte man vor der Anmeldung den Anbieter auf Herz und Nieren prüfen. Neben einer einwandfreien Tauchausrüstung inklusive Boot sollte die Basis über stationäre Sauerstoffversorgung, Sauerstoff-Notfallsysteme

und Erste-Hilfe-Sets auf den Booten sowie über Ersatzteile für die Ausrüstung verfügen. Auch durch ein ausführliches Gespräch mit den Bootsführern, Tauchguides und Lehrern kann man sich einen ersten Eindruck über die Qualität der Basis verschaffen.

Tauchen kann man in Sri Lanka zwölf Monate im Jahr. Die **Saison** an der West- und Südküste geht von Mitte Oktober bis Ende April. Von Anfang Mai bis in den September kann man an der Ostküste auf den Meeressgrund abgleiten. Wer sich vor der Reise schlau machen möchte, findet im **Internet** auf www.divesrilanka.com und www.taucher.net zahlreiche interessante Informationen und Berichte zu Tauchzielen und Tauchcentern.

Tauchveranstalter

- **Bavarian Divers**, 142 Sri Sangagada Mawatha, Kaparatota Weligama, Tel. 077 7858330, www.cb.g.de/bavariandivers.
- **Blue Deep Dive**, Coral Reef Beach Hotel, 336 Galle Road, Hikkaduwa, Tel. 077 3150726, 077 9811070, 071 9202391, www.bluedeepdiving.com.

- **Colombo Divers**, 43/17 Sea Beach Rd., Mount Lavinia, Tel. 077 3668679, www.colombodivers.com.
- **Nilaveli Diving Centre**, Hotel White Sand Beach, 9th Milepost Nilaveli, Trincomalee, Tel. 077 4436173, <http://nilavelidiving.com>.
- **Poseidon Diving Station**, Hikkaduwa, Tel. (091) 2277294, www.divingsrilanka.com.
- **Sri Lanka Diving Tours**, Tel. 077 7648459, www.srilanka-divingtours.com.
- **Unawatuna Diving Centre**, 296 Matara Road, Peelagoda, Unawatuna, Tel. (091) 2244693, 077 4436173, www.unawatunadiving.com.
- **Underwater & Scuba Safaris Ltd.**, 25C Barnes Pl., Colombo 7, Tel. (011) 2694012, www.underwatersafaris.org.
- **Ypsylon Tourist Resort & Tauchschnule**, Moragala, Beruwela, Tel. (034) 2276132, 5588924, 077 9495040, Fax 2276334, www.ypsylon-sri-lanka.de.

Tauchziele

Interessante Tauchspots, Korallen-, Felsenriffe und spannende Wracks gibt es vor der Küste Sri Lankas in Hülle und Fülle. An dieser Stelle daher nur ein paar Anregungen zur ersten Orientierung. Weitere Informationen und viele Unterwasseraufnahmen findet man neben den oben erwähnten Internetseiten auch auf <http://seasofserendipity.blogspot.de>.

Nördliche Westküste

An der nördlichen Westküste der Insel gibt es exzellente Tauchgründe südlich von **Mannar** und vor **Kalpitiya**. Das 1992 von der Regierung Sri Lankas zum Meeresschutzgebiet deklarierte **Bar Reef** westlich der Halbinsel von Kalpitiya gilt mit einer Fläche von fast 310 km² als das größte Korallenriff Sri Lankas und ist in nur einer Stunde mit dem Boot zu



Regeln und Tipps beim Tauchen

Um als Tauchsportler die Unterwasserwelt nicht unnötig zu stören oder zu schädigen, sollte man respektvoll tauchen und einige Regeln beachten:

- **Niemals** beim Tauchen auf **Korallen** treten oder sie gar abbrechen. Das sollte auch beim Schnorcheln selbstverständlich sein!
- **Fische** und andere Meerestiere sollten **niemals angefasst oder gefüttert** werden.
- Sand auf dem **Meeresboden aufzuwirbeln** sollte Taucher vermeiden.
- Beim Ankern sollte man darauf achten, dass der **Anker** von der Besatzung nicht auf Korallen geworfen wird.
- **Korallen, Muscheln und andere Souvenirs** aus dem Ozean sind ein absolutes Tabu.
- **Müll** im Meer zu entsorgen sollte hart bestraft werden, das sollten nicht nur Taucher beherzigen.

Damit das Tauchen in Sri Lanka zu einem unvergessenen und sicheren Erlebnis wird, sind einige Empfehlungen dringend zu befolgen:

- Wer tauchen geht, sollte eine gute körperliche **Fitness und Kondition** mitbringen. Bei einem Sportarzt sollte man vorab unbedingt eine **Tauchtauglichkeits-Untersuchung** durchführen lassen.
- **Niemals allein tauchen!** Auch als erfahrener Taucher sollte man immer einen gleichwertigen Partner an seiner Seite haben.
- Bei **Unwetter, starken Strömungen und hohen Wellen** sollte man unbedingt auf einen Tauchgang verzichten.
- Vor jedem Tauchgang ist die **Ausrüstung** auf ihre einwandfreie Funktion und Sicherheit zu überprüfen.
- **Restalkohol** kann beim Tauchen böse Folgen haben. Den Abend vor einem Tauchgang sollte man daher etwas ruhiger verbringen.
- Am **Tag vor dem Rück- oder Weiterflug** sollte nicht mehr getaucht werden.

erreichen. Zu entdecken gibt es neben Mantas und Meeresschildkröten zahlreiche Riffhaie sowie 156 Korallen- und insgesamt 283 Fischarten. Aufgrund geringer Wassertiefen von 2–8 m ist das Bar Reef auch für Anfänger geeignet. Da der Ausbau der touristischen Infrastruktur hier noch in den Kinderschuhen steckt, plant man Tauchausflüge in diese Ecke der Insel am besten rechtzeitig und gründlich in Colombo oder Negombo.

Negombo

In Negombo befinden sich mit dem **Second Reef** und dem **Third Reef** spannende Tauchreviere und Korallenriffe in 5–8 bzw. 22 km Entfernung vor der Küste. Mit ein wenig Geduld und Glück begegnet man hier Barrakudas und Stachelrochen (*Sting Rays*).

Colombo

Colombo? Man mag es vielleicht nicht glauben, doch auch vor der Metropole Sri Lankas gibt es hervorragende Tauchgründe. Wo sonst auf der Welt haben Wracktaucher so vielfältige Möglichkeiten? Neben **Schiffen aus dem Ersten Weltkrieg** wie der 1917 westlich vor Colombo versenkten britischen „SS Worcestershire“ in einer Tiefe von 57 m lassen sich mehr als ein Dutzend weitere Wracks erforschen. Zudem gibt es neben den **Gorgonian Gardens** und den **Taprobane Reefs** weitere hervorragende Tauchgründe: Im „Garten der Seefächer oder Fächerkorallen“ fühlt man sich in einer Tiefe von 35 m wie in eine bunt leuchtende Fantasiewelt versetzt. Die Taprobane Reefs locken mit in Sri Lanka eher seltenen Weichkorallen und einer bunten Fischvielfalt aus Snappern, Barschen, Rochen, Kaiserfischen und vielen anderen mehr.

Hikkaduwa

Sehr gute Möglichkeiten zum Tauchen bieten an der Westküste auch **Ambalangoda** und **Balapitiya**. Doch das wahre Eldorado für Taucher in diesem Teil der Insel ist Hikkaduwa. Anfänger und Fortgeschrittene können sich hier in den Korallen- und Felsenriffen unter anderem mit Meeresschildkröten tummeln. Hikkaduwa hat mit etlichen Hotels, Gasthäusern und Tauchbasen eine ausgezeichnete touristische Infrastruktur.

Batticaloa

Batticaloa im Osten Sri Lankas ist das Highlight für erfahrene Sport- und Wracktaucher: Vor der Küste liegt der am 9. April 1942 von der japanischen Luftwaffe versenkte britische **Flugzeugträger „HMS Hermes“**. In einer Tiefe von 35–50 m ergeben sich rund um das Wrack und sein Begleitschiff „Vampire“ ungeahnte Taucherlebnisse. Riesige Fischschwärme, Haie, Korallenfische, Barsche und Meeresschildkröten sind zu bewundern.

Unawatuna/Galle

Vor dem Hafen von Galle liegt mit der „**SS Rangoon**“ ein weiteres Wrack, das eine Erkundung lohnt. Das 1863 gebaute Segel-Dampfschiff ist noch erstaunlich gut erhalten und liegt in einer Tiefe von ca. 30–35 m in einer von Felsen geprägten Meereslandschaft. Das **Talpe Reef** wenige Kilometer östlich bietet mit seinen geringen Wassertiefen ideale Voraussetzungen für Anfänger und Taucher mit weniger Erfahrung.

Telefonieren

Auch in Sri Lanka läuft bereits jeder 16-jährige Teenager mit einem Mobiltelefon durch die Dörfer und Städte. Die günstigen Preise (s.u.) machen es möglich.

Gespräche können auch von zahllosen, privat betriebenen **Communication Centres** und **Agency Post Offices** geführt werden; diese bieten, wie die staatlichen Postämter, ein postalisches Rundum-Paket. Die Tarife bewegen sich stetig nach unten und Auslandsverbindungen kommen recht leicht zustande. Ortsgespräche kosten ca. 2 Rs. pro Minute. Gespräche mit normalen „Landline“-Telefonen der Sri Lanka Telecom nach Deutschland kosten 7 Rs./Min., nach Österreich und in die Schweiz 12 Rs./Min (www.slt.lk). Von Telefonzellen mit Telefonkarten der verschiedenen Gesellschaften werden u.U. weit höhere Tarife kassiert.

Bei Telefongesprächen von **Hotels** sollte man sich zuvor nach den Tarifen erkundigen: Hotels erheben oft hohe Servicegebühren auf Telefongespräche – je teurer das Hotel, desto höher meistens die Gebühren.

Telefonieren ist auch über das Internet mit **Skype** möglich. Alles, was man – falls gerade kein Internetcafé in der Nähe ist – dazu benötigt, ist ein eigenes Laptop oder Netbook und ein WiFi-Hotspot.

Handy

Das **eigene Mobiltelefon** lässt sich in Sri Lanka problemlos nutzen, denn die meisten Mobilfunkgesellschaften haben Roamingverträge mit den örtlichen Gesellschaften Dialog Telekom, Hutchison, Etisalat (GSM 900/1800 MHz und 3G) oder Mobitel (GSM 1800 MHz). Da-

mit man Kosten spart, sollte man die passiven Kosten, wenn man von zu Hause angerufen wird, nicht vergessen. Denn der Anrufer zahlt nur die Gebühr ins heimische Mobilnetz, die teure Rufweiterleitung ins Ausland zahlt der Empfänger. Daher: Mailbox abstellen! Wesentlich preiswerter ist es, sich von vornherein auf SMS zu beschränken, der Empfang ist dabei in der Regel kostenfrei.

Besonders gewarnt seien Nutzer von **Smartphones**, denn die Nutzung des Data-packs im Ausland ist mit horrenden Kosten verbunden. Eine einzige E-Mail per Smartphone schlägt leicht mit 60 € zu Buche. Rechnungen mit vierstelligen Summen nach 14 Tagen Urlaub und 20 MB pro Tag sind da keine Ausnahme! Empfehlenswert und preiswert ist das Nutzen von **Skype** zum Telefonieren z.B. in Internetcafés mit DSL.

Wer sein Handy mitbringt, kann sich in Sri Lanka problemlos eine **aufladbare SIM-Karte** besorgen, mit der im In- und ins Ausland telefoniert werden kann (falls das Mobiltelefon SIM-lock-frei ist, d.h. keine Sperrung anderer Provider vorhanden ist). Die SIM-Karten werden von drei Telekom-Gesellschaften angeboten: Mobitel, Hutchison und Dialog Telekom. Erhältlich sind sie in entsprechend ausgeschilderten Geschäften. Ein sehr gutes Netz hat Dialog Telekom, bei allen Systemen gibt es jedoch noch „schwarze Löcher“, in denen kein Netz vorhanden ist.

Die SIM-Karten kosten ca. 200 Rs. und können sofort mit einem Gesprächsguthaben aufgeladen werden. Inlandsgespräche kosten durchschnittlich ab 2 Rs./Min., bei eingehenden Gesprächen ist die erste Minute kostenlos. Gespräche nach Deutschland mit Dialog Telekom kosten ab ca. 20 Rs./Min. In Anbetracht der Telekom-Revolution, die auch den indischen Subkontinent erfasst hat, ist mit weiteren Änderungen und Verbesserungen in

diesem Bereich zu rechnen. Niederlassungen der Telekommunikations-Gesellschaften gibt es in nahezu jedem Ort.

Vorwahlen

Sri Lanka hat die Landesvorwahl 0094. Bei Telefonaten **aus dem Ausland** entfällt bei den Ortsvorwahlen die voranstehende Null. Beispiel: Kandy (081) ist von Europa unter der Vorwahl 0094-81 zu erreichen.

Telefonnummern sind in diesem Buch folgendermaßen angegeben: Die Ortsvorwahl steht in Klammern, z.B. für Colombo: (011) 1234567. Vorwahlen von Mobilfunknummern sind nicht umklammert, z.B. 077 1234567.

Bei internationalen Telefongesprächen **aus Sri Lanka** wird nach Wählen der Landesvorwahl die gewünschte Stadtvorwahl gewählt, ebenfalls **ohne die erste Null**.

Landesvorwahlen

■ Deutschland	0049
■ Österreich	0043
■ Schweiz	0041
■ Sri Lanka	0094

Telefonauskunft

Die **Inlandsauskunft** ist unter der Nummer 161 zu erreichen, die **Auslandsauskunft** unter 141 (jeweils 24 Std.). Allerdings benötigt man sehr viel Geduld, diese Nummern sind ständig belegt.

Trinkgeld

Ein *tip* oder Trinkgeld wird in allen **kleineren Restaurants** erwartet, die den Preisen keine *service charge* aufschlagen. Die Löhne vieler Kellner sind so niedrig, dass sie ohne Trinkgelder nicht über die Runden kämen: In Colombo erhält mancher Kellner nur 4000–6000 Rs. pro Monat. Ohne diese bescheidenen Gehälter wären auch die Speisen nicht so preiswert, so ist es nur gerecht, ein kleines Trinkgeld zu geben. 5–10 % der Rechnung sind ausreichend.

In **gehobeneren Restaurants**, die eine zehnpromtente *service charge* auf die Preise erheben, sind Trinkgelder zwar nicht unbedingt notwendig, werden aber dennoch gern angenommen. Das liegt zum großen Teil daran, dass die Kellner von den 10 % wahrscheinlich nur einen Bruchteil bekommen, wenn überhaupt. In diesen Restaurants ist es einem freigestellt, etwas mehr als die Service Charge zu geben oder nicht, am besten nur dann, wenn der Service es wirklich verdient. In den Restaurants von **Luxushotels** wird neben der *service charge* eine Art Mehrwertsteuer (VAT) von 15 % erhoben.

Taxifahrer erwarten normalerweise kein Trinkgeld. Nach längeren Fahrten – besonders nach mehrtägigen Insel-Touren – kann man bei Zufriedenheit aber ruhig etwas geben. Bei Fahrtkosten von einigen Tausend Rupien können das 1000–2000 Rs. sein.

Wer in seinem **Hotel oder Guest House** nach einem mehrtägigen Aufenthalt mit dem Service des **Zimmermädchens** oder des Kellners im Restaurant besonders zufrieden war, darf natürlich auch gern einen *tip* geben. 100 Rs. pro Übernachtung sind angemessen.

Unterkunft

Als Land, das einen großen Teil seiner Devisen aus dem Tourismus bezieht, bietet Sri Lanka eine sehr gute touristische Infrastruktur, mit zahllosen Hotels und Guest Houses in allen denkbaren Preisstufen. Leider aber sind die günstigeren Übernachtungsmöglichkeiten in den letzten Jahren zunehmend rarer geworden und wer besonders preiswert wohnen möchte, muss sich manches Mal lange nach einer passenden Bleibe umsehen. Einem Preis-Leitungs-Vergleich mit anderen asiatischen Ländern hält Sri Lanka nicht unbedingt stand. Besonders umfangreich ist dafür die Auswahl bei Mittelklassehotels.

Privatzimmer

Am untersten Ende des Spektrums finden sich die seltenen **Dorms**. Zu gut Deutsch sind das nichts anderes als Schlafsäle (von engl. *dormitory*). Schon häufiger finden sich **Privatunterkünfte**, d.h. Zimmer, die Privatpersonen in ihren Häusern vermieten. Sie können sowohl tageweise als auch wochen- oder monatsweise angemietet werden, was einen günstigeren Preis verspricht. Allgemein gehören diese Unterkünfte zu den billigsten (ab ca. 8 €). Was vielleicht nicht jedermann behagt, ist die Tatsache, dass man sich in vielen Fällen Toilette und Dusche mit der gesamten **Familie** teilen muss; in den besseren Privatunterkünften ist dem Zimmer ein Bad angeschlossen. Fast alle Zimmer verfügen über einen **Ventilator** (*fan*), sei es ein Decken- oder Tischventilator, die teureren bieten eine **Klimaanlage** (in den Unterkunftsbeschreibungen mit dem Kürzel „AC“ bezeichnet – *air-conditioning*).

Guest Houses

In den meisten Touristenorten zu finden sind die Guest Houses, kleine Unterkünfte, die oft von Privatpersonen betrieben werden. Die Zimmer sind zumeist recht einfach, dafür aber preiswert. Als Faustregel kann man davon ausgehen, dass Unterkünfte, die sich „Guest House“ nennen, durchweg billiger sind als Hotels, aber selbstverständlich gibt es Ausnahmen.

Der Vorteil der Guest Houses sind ihr relativ niedriger Preis (ca. 10–20 €) aber auch ihre **begrenzte Größe**. Einige haben nur drei oder vier Zimmer, was eine gewisse „Intimität“ verspricht, im Gegensatz zu der weitgehenden Anonymität in den großen Hotelkästen. In den Guest Houses ist es leicht, andere Traveler kennenzulernen.

Viele Guest Houses sind nichts anderes als **Privathäuser**, in denen einige Zimmer an Touristen vermietet werden. Diese haben den Vorteil, relativ sicher zu sein (beispielsweise vor Diebstahl). Die Besitzer sind meist nette Leute, die alles daran setzen, keine dubiosen Charaktere in ihre vier Wände zu lassen. Die Zimmer in den Guest Houses sind einfach bis komfortabel, je nach Preislage ist ein **dazugehöriges Bad** (*attached bath*) oder aber nur ein **Gemeinschaftsbad** (*common bath*) vorhanden. Fast alle Guest-House-Zimmer verfügen über einen Ventilator, und an den Betten befindet sich oft ein **Moskitonetz** (*mosquito net*). Falls kein Netz vorhanden ist, kann man die Moskitos durch hohes Aufdrehen des Ventilators fernhalten, denn der starke Wind macht sie flugunfähig. Wenn man Pech hat, holt man sich dafür aber eine Erkältung!

Hotels

In der Komfort-Skala höher angesiedelt sind die Hotels, deren Standard und Preis untereinander weit auseinanderklaffen kann. Die Preise variieren zwischen 20 und 500 € oder mehr. Die gehobeneren Hotels bieten **Klimaanlage** (der Ventilator gehört zur Standard-einrichtung), **Telefon** und in der höchsten Klasse **TV**, hauseigene Videoprogramme, **Kühlschrank** oder Zimmerbar etc. In den höheren Preislagen ist bei den meisten Unterkünften ein **Swimmingpool** angeschlossen, in der Luxusklasse außerdem ein Tennis- und Badminton-Platz sowie ein **Wellness-und Fitness-Bereich**.

Das klingt alles gut, trotzdem sind die meisten Hotels **stark überteuert**. Viele Hotels sind in den 1970er Jahren, während des ersten Sri-Lanka-Booms, entstanden und können heutigen Ansprüchen nicht mehr gerecht werden. Es ist oft schon traurig, welch lächerliches Zimmer man für 40 € bekommt. Ein Guest House der guten Mittelklasse bietet dafür oft viel Besseres.

Bungalows

Irgendwo zwischen Guest House und Hotel können preislich die an den **Stränden** befindlichen Bungalows oder Cabanas eingestuft werden. Von der **einfachsten Hütte** bis zum **Nobel-Strandhaus** kann alles unter diesen Namen geführt werden.

Rest Houses

Vierorts finden sich noch die Rest Houses oder „Rasthäuser“, die von diversen **halbstaatlichen Organisationen** geführt werden. Diese Häuser entstanden aus den alten In-



spection Bungalows, die die Briten über die Insel verteilen und in denen reisende Kolonial-Offiziere zu nächtigen pflegten. Ganz in diesem Sinne verstrahlen die Rest Houses oft noch ein gemütliches **koloniales Ambiente**. Oft haben sie sich ihren hervorragenden Standard bewahrt und zumeist sind sie – das macht sie zusätzlich attraktiv – an den **schönsten Stellen** erbaut. Da die Rest Houses jeweils die ersten Hotels am Ort waren, hatten sie die freie Wahl des Standortes.

In den letzten Jahren zeigt sich allerdings die Tendenz, dass vielerorts die Preise über Gebühr erhöht werden. Rest-House-Zimmer kosten etwa 40–80 €. Nicht alle Häuser sind dabei ihr Geld wert. Die Rest Houses werden von drei verschiedenen Institutionen betrieben, wobei speziell die der U.D.A. (Urban Development Authority) oft übersteuert sind.

In den Rest Houses werden **Mahlzeiten** serviert, aber auch diese sind in der Regel sehr teuer – zumeist genauso teuer wie in einem Luxushotel! Viele Rest Houses bieten jedoch auch ein Vollpensions-Programm, nach dem man fragen sollte, denn damit kommt man oft viel preiswerter davon.

■ **Buchungen** der Rest-Houses können vorgenommen werden bei **Ceylon Hotels Corporation**, Travel Bureau, Regency Wing at Galle Face Hotel, 2 Galle Road, Colombo 3, Tel. (011) 5585858, Fax (011) 5345882, www.ceylonhotels.lk.

Bezahlung und Buchung

In den Monaten **November bis Februar** kann es zu Engpässen bei den Zimmern kommen und **Vorbuchungen** sind deshalb von Nutzen. Oft genügt es, ein paar Tage vorher im Hotel seiner Wahl anzurufen. In den allermeisten Fällen werden die Buchungen zuverlässig gehandhabt und das Zimmer wird bereitgehal-

ten. Immer mehr Hotels und Guest Houses akzeptieren inzwischen Buchungen über die eigene Webseite oder per E-Mail.

Preise

Zunächst einmal zum unangenehmsten: Die Hotels und Guest Houses haben ein zweigleisiges Preissystem, nach dem Touristen mehr zahlen als Einheimische! Mit „Touristen“ sind in diesem Fall weißhäutige Westler und die wohlhabenderen Asiaten gemeint (Japaner, Taiwanesen, Singapureaner etc.). Indische Touristen z.B. würden nur den sri-lankischen Preis zahlen.

Ähnlich wird bei den Eintrittsgebühren zu den Sehenswürdigkeiten verfahren, deren Höhe von offizieller Seite festgesetzt wird. Mit anderen Worten, das System hat staatliche Sanktion. Im Falle der in Regierungsbesitz befindlichen Sehenswürdigkeiten zahlt aber jeder Ausländer mehr als die Einheimischen, sodass auch die indischen Beispiel-Touristen nicht verschont blieben.

Viele Hotels geben ihren Zimmerpreis in **US-Dollar** an, der dann nach dem aktuellen Kurs in Rupien umgerechnet wird; einige wenige Unterkünfte rechnen sogar in **Euro**, da sie vornehmlich Gäste aus Ländern der Währungsunion beherbergen. Die Zimmerrechnungen können so in baren US\$ bzw. € bezahlt werden oder aber in der äquivalenten Rupien-Summe. Man sollte an der Hotelrezeption erfragen, welcher Umrechnungskurs zugrunde gelegt wird. In den Unterkunftsbeschreibungen in diesem Buch ist bei den Zimmerpreisen jeweils die Währung genannt, die auch die betreffende Unterkunft angibt – US\$, € oder Rs.

Ermäßigungen

In der Off-Season (Mai–September) bieten die meisten Unterkünfte von sich aus Preisnachlässe an, die **bis zu 50 %** betragen können. Falls nicht, kann man um den Preis feilschen, besonders wenn die betreffende Unterkunft leer ist. Je länger die beabsichtigte Wohndauer, desto besser ist die Verhandlungsbasis.

Service Charge und Steuer

Die allermeisten Unterkünfte kassieren auf ihren Zimmerpreis eine zehnpromzentige Service Charge (SC) oder „Bedienungsgebühr“. In den Hotel-Restaurants wird diese auch auf die Essenspreise erhoben. Die Service Charge ist in den Hotelbeschreibungen separat vom Zimmerpreis angegeben. Dieser **Zuschlag** ist nichts weiter als der Versuch, die Preise weiter nach oben zu schrauben, denn das Personal, dem das Geld eigentlich zusteht, sieht kaum etwas davon. So wird oft erwartet, dass der Gast (z.B. im Hotel-Restaurant) auch auf diese Gebühr noch ein Trinkgeld gibt – was eigentlich nicht mehr nötig sein sollte. Die Service Charge wird meist nach einem hierarchischen Schlüssel unter den Angestellten verteilt, durch den der Manager den Löwenanteil daran erhält, die ihn Untergebenen aber umso weniger, desto „niedriger“ ihre Arbeit ist.

Gelegentlich lässt sich die Service Charge, die auf den Zimmerpreis erhoben wird, „hinwegfeilschen“; nicht aber diejenige auf den Essenspreisen.

Viele der gehobeneren Hotels kassieren auf den Zimmerpreis zusätzlich eine **12- bis 20-prozentige Steuer (St., engl: VAT – Value Added Tax)**, die an den sri-lankischen Fiskus abgeführt werden muss. Auch die Steuer ist in den Preisangaben in diesem Buch separat an-

Vorsicht, Schlepper!

In den meisten Touristenorten treiben Schlepper, die Neuankömmlingen **Unterkünfte vermitteln** wollen, ihr extrem unangenehmes Unwesen. Oft nennen sie sich „**tourist guides**“. Wer von den Schleppern zu einem Hotel oder Guest House gebracht wird, hat dort automatisch einen höheren Preis zu zahlen als derjenige, der ohne Schlepper kommt. Der Mehrpreis macht 20–30 % aus, eventuell sogar mehr. Einige Unterkünfte arbeiten prinzipiell nicht mit Schleppern zusammen, was ihnen dafür den Boykott der gesamten Schlepper-Zunft einträgt – über diese Guest Houses wird dann allerlei negativer Unfug erzählt. Schlepper empfehlen nicht die wirklich guten Unterkünfte, sondern die, die ihnen die höchste **Kommission** zahlen – und diese Kommission berappt am Ende natürlich der Tourist.

Am besten, die Schlepper gänzlich ignorieren und gar kein Gespräch mit ihnen beginnen! Ansonsten hängen sie sich einem an die Fersen, verfolgen einen bis zur Unterkunft und behaupten dann bei deren Besitzer, sie hätten den Gast „vermittelt“. Somit ist der Ärger vorprogrammiert. Die meisten Unterkünfte sehen es ohnehin viel lieber, wenn man ohne Schlepper kommt, da sie sich dann nicht mit deren Geldforderungen herumplagen müssen.

Oft verdingen sich auch die **Three-Wheeler-Fahrer** als Schlepper. Fährt man zu einer Unterkunft, sollte man nie den Fahrer nachfragen lassen, ob ein Zimmer frei ist: Wahrscheinlich wird er mit der Rezeption ein paar Worte wechseln (auf Singhalesisch natürlich) und dann eventuell behaupten, es sei kein Zimmer frei. Motiv Eigeninteresse, sprich Kommission in irgendeiner anderen Unterkunft. Immer persönlich nach einem Zimmer fragen und in jedem Fall beharrlich bleiben.

Zimmersuche – worauf ist zu achten?

■ **Moskitonetz/-gitter** – Besonders in den billigeren Unterkünften sind vor dem Fenster angebrachte Moskitogitter nützlich, die zwar Moskitos abhalten, Luft aber hindurchlassen. Falls nicht vorhanden, sollte möglichst ein Moskitonetz am Bett angebracht sein. In den teureren Unterkünften mit AC ist beides weniger notwendig, da sich Moskitos ungern in klimatisierten Räumen aufhalten.

■ **Decken, Stand- oder Tischventilator** – Funktioniert er oder nicht? Deckenventilatoren sind effizienter als Tisch- oder Standventilatoren, die nur einen bestimmten Sektor des Zimmers belüften.

■ **Heißes Wasser** – Testen, ob das angekündigte „hot water“ wirklich hot ist! In den Tieflandgebieten kommt man zwar gut ohne Warmwasser aus, in den kühlen Bergregionen aber kann eine kalte Morgendusche höchst unangenehm sein.

■ **Betten** – Viele Hotelbetten sind für westliche Reisende zu kurz. Eine Liegeprobe ist somit angemessen. Außerdem hängen gelegentlich die Matratzen zu stark durch, sodass man sich im Schlaf den Rücken verrenkt.

■ **Bettwäsche und Handtücher** – Beim Anschauen des Zimmers auch einen Blick auf die Wäsche werfen! Deren Zustand sagt oft einiges über den Reinheitsgrad des Hauses aus.

■ **Bad/Toilette** – Allzu häufig zeigt sich auch hier die Reinlichkeit des Hauses. Schimmel an Wänden und Duschvorhängen sind kein sonderlich gutes Vorzeichen.

■ **Tresor-Service** – An der Rezeption nachfragen, ob ein Safe vorhanden ist, in dem man seine Wertgegenstände deponieren kann.

■ **Lärm** – Viele Bungalow-Unterkünfte an den Stränden gruppieren sich um Restaurants, in denen es abends fröhlich-heiter, damit aber auch laut zugehen kann. Am besten solche Zimmer nehmen, die möglichst weit von den Restaurants entfernt sind.

gegeben, genau wie die betreffenden Unterkünfte es handhaben. Eine Zimmerpreisangabe könnte demnach wie folgt aussehen: „25 US\$, plus 10 % SC (Service Charge) und 12 % St. (Steuer)“, macht insgesamt 30,50 US\$. Manche Hotels geben ihre Preise auch einfach mit 20 US\$ ++ an.

In den Restaurants von Luxushotels werden neben der zehnpromzentigen Service Charge auch Steuern von zehn Prozent erhoben – macht einen stolzen Aufpreis von 20 %!

Verhaltenstipps

Lächeln

Beobachtet man die Bewohner Sri Lankas, so scheint vor allem eine Verhaltensregel zu gelten: lächeln! Allerorts begegnen einem breit lächelnde oder lachende Gesichter. Daraus aber zu folgern, dass in Sri Lanka eine para-

diesische Unbeschwertheit herrscht, wäre falsch. Das Lächeln soll oft nur eine harmonische Atmosphäre erzeugen, die ein hohes Ideal des Buddhismus darstellt, es ist somit häufig eine verinnerlichte Handlung, die vollautomatisiert abläuft. Das Lächeln hilft aber, alltägliche Dinge reibungsloser zu erledigen, und in diesem Sinne darf auch der Reisende mitlächeln: Auf Ämtern, in Banken, bei Beschwerden im Hotel geht alles leichter, wenn man statt finsterner Miene ein freundliches Gesicht und ein Lächeln aufsetzt.

Gestik

Sri Lanker legen eine expressive Gestik und Mimik an den Tag, Augen und Hände und manchmal auch der ganze Körper reden mit. Die Geste, die Westler permanent missverstehen, ist die, mit der die Sri Lanker „ja“ sagen: Der Kopf wird mehrere Male seitlich hin- und hergeschlenkelt, als wolle man mit den Ohren die jeweilige Schulter erreichen. Das ganze sieht unserem Kopfschütteln zum Verwechseln ähnlich.

Nur die wenigsten Sri Lanker schütteln zum **Gruß** die Hände – höchstens die Mitglieder der verwestlichten Elite, die möglicherweise im Ausland studiert haben. Zum traditionellen sri-lankischen Gruß werden die Handflächen vor der Brust aneinandergelegt, und dabei sagt man „Ayubowan“. Wörtlich bedeutet das etwa „Ich wünsche ein langes Leben“; benutzt wird es als „Guten Morgen“, „Guten Tag“ und „Auf Wiedersehen“.

„Gesichtsverlust“

Eine der größten Peinlichkeiten, die einem Sri Lanker zustoßen kann, ist der Verlust des „Gesichts“. Wir würden das wohl eher **Blamage**

nennen. Sein Gesicht verlieren kann man auf mannigfaltige Weise, sei es durch öffentliche Bloßstellung oder Beleidigung, durch üble Gerüchte oder durch eigene Fehler in Beruf oder Privatleben. Wenn die Amtsgänge auf Behörden oft so unendlich lange dauern, liegt das zum großen Teil an der Angst vor Gesichtsverlust bei den Beamten: Niemand möchte eine Entscheidung treffen, die sich später womöglich als falsch entpuppt und für die man zur Rechenschaft gezogen werden könnte. Folglich werden Entscheidungen mit allen Mitteln umgangen, aufgeschoben oder – besser – auf jemand anderen abgewälzt!

Der Verlust des „Gesichts“ kann im Betroffenen Rachegefühle hervorrufen, da er sich nicht anders gegen seinen **Ehrverlust** zu helfen weiß. Ein hoher Anteil der Gewalttaten im Lande ist auf Personen mit „verlorenem Gesicht“ zurückzuführen!

Es gilt also, niemanden in seiner Würde zu verletzen – im Klartext: niemanden zu beleidigen, zu erniedrigen, oder für ein Fehlverhalten öffentlich zu schelten. Kritik sollte am besten unter vier Augen geäußert werden und dazu nur in ruhigem, wohlmeinendem Ton.

Ein Gesichtsverlust ist es auch, wenn Sri Lanker eine ihnen gestellte Frage nicht beantworten können. Wenn man beispielsweise nach dem Weg zu einem Hotel fragt, wird man oft in alle möglichen Himmelsrichtungen geschickt, nur nicht in die richtige. Selbst Polizisten haben in vielen Fällen keine Ahnung. Es gilt, alle Antworten zunächst mit Vorsicht zu genießen und besser drei oder vier verschiedene Leute zu fragen. Wer bei der Antwort am glaubwürdigsten wirkt, weiß womöglich wirklich, wo's langgeht. Darüber hinaus sollte man vermeiden, Sri Lanker Karten lesen zu lassen. Sie beherrschen diese „Technik“ nicht und werden aller Voraussicht nach – um ihr Gesicht zu wahren – irgendeine Auskunft erteilen, selten jedoch die richtige.



105sljd

Politische Äußerungen

Sri Lanka leidet unter einer Vielzahl von Problemen und zwangsläufig wird man bisweilen in politische Gespräche verwickelt – meist vielleicht im Taxi oder in Privatwohnungen, nicht aber in der Öffentlichkeit, wo zu viele Leute mithören. Als Fremder kann man viel bei den Gesprächen lernen, z.B. wie Tamilen und Singhalesen zueinander stehen oder wie es um die Korruption im Lande bestellt ist. Andererseits sollte man nicht versuchen, großmäulige politische Kommentare oder Lösungsvorschläge an den Mann bringen zu wollen – als Außenstehender hat man immer leicht reden. Zudem denken die meisten Sri Lanker in ethnischen Schubladen, d.h. ein Singhalese wird kaum jemals einen tamilischen Standpunkt verstehen wollen und umgekehrt. Das Denken wird von der eigenen Klassen- und Volkszugehörigkeit bestimmt.

Dagegen andiskutieren zu wollen ist auf keinen Fall zu empfehlen. Am besten: sich alle Meinungen anhören, sich seine eigene bilden und auf Kommentare verzichten.

Speise-Tabus

Bei Einladungen, die man selbst ausspricht, ist den religiösen Speisegeboten des sri-lankischen Gastes Rechnung zu tragen. **Hindus** beispielsweise ist der Verzehr der „heiligen“ Kuh strikt untersagt. Im Hinduismus ist die Kuh unter besonderen Schutz gestellt, was zweifellos auf der vielseitigen Verwendbarkeit des Tieres und seiner Produkte beruht. Viele Hindus sind sogar reine Vegetarier.

Für die **Moslems** ist das Schwein *haram*, „unrein“, und sie dürfen folglich kein Schweinefleisch essen. Alle anderen Fleischsorten

haben *halal* zu sein, d.h. die Tiere müssen nach moslemischen Vorschriften geschlachtet werden – das geschieht in diesem Falle durch allmähliches Ausbluten und nicht etwa durch einen Bolzenschuss oder „Enthauptung“. Beim Schlachten sind zudem religiöse Formeln zu rezitieren.

Einem Moslem Schweinefleisch anzubieten, könnte als bewusste Beleidigung ausgelegt werden! Die akzeptierten und bevorzugten Fleischarten sind Huhn und Ziege. Bei der Einladung in ein Restaurant ist vorher festzustellen, ob das angebotene Fleisch *halal* ist. Am sichersten fühlt sich ein Moslem diesbezüglich in den speziellen „Moslem-Restaurants“. Alkohol ist ebenfalls *haram*.

Kaum Probleme ergeben sich bei den **Buddhisten**, die an keine Speise-Tabus gebunden sind. Doch gibt es auch solche, die Rindfleisch ablehnen oder vegetarisch essen.

Sitzweise

Beim Sitzen ist darauf zu achten, dass die **Füße** nicht auf Mönche, hochgestellte oder ältere Personen oder auf Schreine/Tempel zeigen. Das Vorzeigen der Füße, vor allem der Fußsohlen, gilt als Beleidigung. Sie sollten zum eigenen Körper herangezogen werden.

Tempelbesuche

Beim Betreten von Tempeln sind die **Schuhe**, die als unrein gelten, vor der Schwelle zu lassen. **Kopfbedeckungen** sind abzulegen, nackte Schultern (bei Frauen) sind zu bedecken. Allgemein ist **dezenzte Kleidung** zu tragen. In Shorts oder Badekleidung in einen Tempel zu gehen, kommt einer Missachtung der Religion gleich. Leider wird diese Regel häufig missachtet und man sollte sich nicht

wundern, wenn westliche Touristen ihrer Kleidung entsprechend angesehen werden.

Noch schlimmer ist es, sich auf **Buddha-Statuen** zu setzen, was auch gelegentlich vorkommt. Wegen einer Besucherin, die sich auf einer Statue im Höhlentempel von Dambulla hat ablichten lassen, war dort das Fotografieren längere Zeit gänzlich verboten.

Mönche und Frauen

Frauen sollten Mönche nicht berühren, um sie nicht zu „verunreinigen“. Zwar berühren einige Mönche gelegentlich Touristinnen (Händeschütteln o.Ä.), bei einheimischen Frauen täten sie das jedoch nicht. Es empfiehlt sich für Frauen eine freundliche, aber distanzierte Haltung. Kumpelhaftes Verhalten ist absolut fehl am Platz.

Bettler

Geben oder nicht? Dieses Dilemma tut sich den meisten Westlern in Dritte-Welt-Ländern auf. Die geballte Konfrontation mit Armut oder mit dem, was man dafür hält, lässt Manchen tief in die Kleingeldtasche greifen. Wahlloses Geldverteilen schafft möglicherweise aber mehr Probleme, als es löst. Unter keinen Umständen sollte man Kindern etwas geben, da das nur weitere Bettelei heraufbeschwört. Auch unter Erwachsenen gibt es viele, die betteln der Arbeit vorziehen, denn nicht selten „verdienen“ Bettler mehr als einfache Arbeitskräfte. Verstärkt hat sich dieses Phänomen seit dem Tsunami. Auch in solchen Fällen ist es ratsamer, Sachspenden dem Überreichen von Geld vorzuziehen. Am sichersten ist es, nur den Personen etwas zu geben, die nicht arbeitsfähig sind: also kranken, körperbehinderten und alten Menschen.

Sexual-Tabus

Das **öffentliche Küssen oder Umarmen** unter Paaren ist verpönt. Bestenfalls ruft man damit peinlich-berührtes Kichern hervor, schlimmstenfalls einen moralischen Schock. Frauen, die sich allzu **freizügig** geben, d.h. in Strandkleidung durch Orte spazieren, Männer „freundschaftlich“ auf die Schulter klopfen, anderweitig anfassen oder über sexuelle Themen reden, werden als Freiwild betrachtet. Eine sri-lankische Frau, die sich so gibt, wird wahrscheinlich als „Professionelle“ eingestuft.

Händchenhalten zwischen Personen gleichen Geschlechts, wie man es oft beobachtet, ist nicht als Zeichen von Homosexualität zu werten, sondern als Geste der Freundschaft.

Buchtipps

■ **„Respektvoll reisen“**, Harald A. Friedl, erschienen in der Praxis-Reihe, REISE KNOW-HOW Verlag, Bielefeld.

Verkehrsmittel

Sri Lanka verfügt über ein gut ausgebautes Verkehrssystem, ein Erbstück aus britischen Zeiten. Dieses, sowie die relativ geringen Entfernungen, machen das Reisen recht einfach.

Busse

Jede noch so winzige Ortschaft besitzt einen Busbahnhof, von dem Busse in alle möglichen Richtungen fahren. Das Busnetz wird teils von den staatlichen und meistens rot lackierten SLCTB-Bussen (kurz **CTB-Busse**) aufrechterhalten (SLCTB = Sri Lanka Central Transport

Board), zum größten Teil allerdings von **privaten Busgesellschaften**, die auf Nebenstrecken auch **Minibusse** betreiben. Diese können bei gleicher Strecke gelegentlich etwas teurer sein als die CTB-Busse. Sie werden staatlich subventioniert, was ihre Preise extrem niedrig hält.

Die Preise sind so lächerlich gering, dass in den „Anreise“-Kapiteln in diesem Buch auf deren Erwähnung verzichtet wird. Beispiel: Die Strecke Colombo – Galle (125 km) kostet 138 Rs., also ca. 85 Eurocent! Colombo – Kandy (116 km) kostet 145 Rs., ca. 90 Eurocent! Im ganzen Land gibt es wohl kaum eine Strecke, die im Normalbus mehr als 2 € kostet.

Ziemlich genau doppelt so teuer sind die privat betriebenen, mit Klimaanlage ausgestatteten **Intercity-Busse**, die bisher jedoch nur die wichtigsten Strecken verbinden. Diese Busse nehmen entlang der Strecke keine Passagiere auf, man kann aber zwischendurch aussteigen. Preisbeispiele: Colombo – Kandy 290 Rs., Colombo – Anuradhapura 420 Rs.

Daneben gibt es noch die gelben **Express-Busse**, die anders als die Intercity-Busse zwischendurch anhalten, aber dennoch sehr schnell und bequem sind.

Sind die Preise auch sehr verlockend, so haben die Busse doch ihre Nachteile: Zumeist sind sie schrecklich **überfüllt** und manchmal ergattert man nur einen Stehplatz. Bei längeren Strecken sind an den Busbahnhöfen aber oft **Vorbuchungen** möglich, womit man in diesem Fall das Problem umgehen kann.

Äußerst unangenehm ist der Kamikaze-Stil der meisten Fahrer, die oft dermaßen rasen und an unübersichtlichen Stellen überholen, dass selbst Atheisten zu beten beginnen. Bei unerträglicher Fahrweise sollte man aussteigen, auf den nächsten Bus warten und dann auf das Beste hoffen!

Möglichst zu meiden sind die **hintersten Sitzplätze**, bei denen man kräftig durchge-

Sri Lankas Autobahnen

Am 18. November 2011, dem Geburtstag des Präsidenten Mahinda Rajapaksa, wurde die **erste Autobahn des Landes** feierlich eröffnet. Der 95 km lange Teilabschnitt des **Southern Expressway** (Colombo-Matara-Expressway) verbindet Kottawa im Süden Colombos mit Pinnaduwa bei Galle im Südwesten der Insel. Für Reisende mit wenig Zeit auf dem Weg in den Süden sind die 400 Rs. Mautgebühr auf dem durch recht eintönige Landschaft verlaufenden Southern Expressway hervorragend angelegt, die schöne Strecke entlang der Küste mit zahlreichen interessanten Ortschaften und Sehenswürdigkeiten, die einen kurzen Stopp lohnen, bleibt dabei allerdings im Verborgenen.

Eine zweite Autobahn, der 26 km lange **Colombo-Katunayake Expressway**, soll im September 2013 eröffnet werden. Durch diese größtenteils aus China finanzierte Autobahn wird sich die Transferzeit von Colombo zum **Bandaranaike International Airport** in Katunayake auf 20 Minuten reduzieren. Die teilweise sechsspurig ausgebaut Trasse verläuft dann von ihrem Ausgangspunkt an der New Kelani Bridge im Nordosten Colombos über Peliyagoda, Kerawalapitiya und Jaela zum Flughafen in Katunayake. Bei den Planungen wurde auch an die Tierwelt gedacht: Tunnel ermöglichen den Übergang zur jeweils anderen Seite.

Schon bald soll auch mit dem Bau des **Northern Expressway** von Colombo nach Jaffna begonnen werden. Die in mehreren Bauphasen geplante, ca. 300 km lange vierspurige Trasse wird offiziellen Schätzungen zufolge allein in ihrem ersten Bauabschnitt mehr als 1 Mrd. US\$ verschlingen.

schüttelt wird. Einige Sitzplätze hinter dem Fahrer sind für Mönche reserviert, sie sind bei Bedarf freizumachen.

Intercity-Busse haben nicht selten die unangenehme Eigenschaft, dass die **Klimaanlage** extrem niedrig eingestellt ist. Um sich eine Erkältung zu ersparen, sollte man sich mit einem Pullover oder Tuch vor dem Gebläse schützen.

Bahn

Die sri-lankischen Züge befahren ein Streckennetz von ca. 1500 km. Sie sind langsamer als die Busse, aber sicherer und (außer in der unbequemen 3. Klasse) auch etwas teurer. Unterschieden wird in **drei Klassen**, deren Preise etwa im Verhältnis 1 : 2,5 : 5 gestaffelt sind. Anders ausgedrückt: Die erste Klasse kostet fast das Doppelte der zweiten oder etwa vier- bis fünfmal soviel wie die dritte.

Preisbeispiele: Die Strecke Colombo – Hikkaduwa kostet in der 3./2./1. Klasse 85/160/300 Rs., Colombo – Anuradhapura 160/290/520 Rs., Colombo – Trincomalee – 370/680 Rs. Die erste und dritte Klasse ist nicht immer auf allen Zügen vorhanden.

Neben den normalen Sitzreservierungen sind auch **Reservierungen** von Liegesitzen (*reclining seats*) oder – bei Nachtzügen – von Schlafplätzen (*sleeping berths*) möglich. Deren Gebühren richten sich nach der gebuchten Wagenklasse und dem Wagentyp.

Für die Fahrt ins Hochland erfreut sich der **Observation-Train** großer Beliebtheit, der die Strecke von Colombo bis Badulla bedient. Dabei fährt er, besonders in den Steigungen, teilweise mit lediglich 15 km/h und erlaubt atemberaubende Ausblicke in eine faszinierende Landschaft. Das Ticket kostet 750 Rs. und sollte möglichst ein paar Tage im Voraus re-

serviert werden. Abfahrt in Colombo täglich um 5.55 und 9.45 Uhr, in Badulla um 5.45 und 8.50 Uhr.

Informationen zu Gruppenreisen, z.B. organisierten Bahn-Rundreisen, die gelegentlich angeboten werden, erhält man in der Fort Station in Colombo, Tel. (011) 2440048. Nur selten erhältlich sind dort Fahrpläne, die zufällig immer gerade „out of stock“ sind. Auch bei den Telefonnummern durchzukommen, ist stets ein Glücksspiel. Ein **Zugfahrplan** findet sich im Kapitel „Colombo, Praktische Tipps“.

Eisenbahn-Freaks haben möglicherweise Freude am **Viceroy Special**, einem nostalgischen und äußerst luxuriösen **Dampfzug**. „Smokey“, Sri Lankas große alte Dame unter den Eisenbahnen, ist die einzige Dampflokomotive der Insel, die noch immer fährt, sie hat mehr als stolze 80 Jahre auf dem Buckel. Der Viceroy Special besteht aus zwei klimatisierten Aussichtsalons und einem Restaurantabteil. Die Wände sind elegant mit Teakholz verkleidet, außerdem gibt es eine voll ausgestattete Küche und eine Bar. Bedient wird einmal wöchentlich die Strecke von Colombo nach Kandy.

■ **Buchungen** für den Viceroy Special (AC-Wagen) bei **J.F. Tours & Travels**, 58 Havelock Road, Colombo 5, Tel. (011) 2589402, Fax 2580507, www.jftours.com.

Die wichtigsten Eisenbahnlinien

Colombo ist Dreh- und Angelpunkt der sri-lankischen Bahn. Von hier aus führen die Gleise in viele Landesteile. Die meisten Züge fahren ab der **Fort Station**. Einige Pendlerzüge, die nur freitags und samstags eingesetzt werden, starten in der **Maradana Station** in Colombo 10 und fahren dann weiter über Colombo Fort.

Die auch für Touristen interessante **Coastal Line** bringt Reisende entlang der Küste in den Süden. Bei immer wieder schönen Ausblicken auf tropische Strände geht es von Colombo über Moratuwa, Panadura, Kalutara, Aluthgama, Ambalangoda und Hikkaduwa bis nach Galle und Matara. Zurzeit wird diese Linie weiter bis nach Kataragama ausgebaut.

Die **Main Line** verbindet Colombo mit Badulla im Hochland. Stopps auf der ab Gampola sehr reizvollen Route mit spektakulären Ausblicken auf Teeplantagen, Berge und tiefe Täler sind u.a. Ragama, Gampaha, Polgahawela, Nanu Oya, Haputale und Ella.

Von Polgahawela verläuft die **Northern Line** über Kurunegala und Maho in Richtung Vavuniya (über Anuradhapura) nach Omanthai. Hier ist zurzeit noch Endstation in Richtung Norden. An der Weiterführung bis nach Jaffna wird derzeit gearbeitet. In Maho muss man eine Entscheidung fällen: Entweder geht es von hier weiter Richtung Norden oder mit der **Batticaloa Line** über Gal Oya und Polonnaruwa in den Osten Sri Lankas. Von Gal Oya geht es ebenfalls weiter mit der **Trincomalee Line** in die nördlich von Batticaloa gelegene gleichnamige Hafenstadt.

Luxuswaggons

Auf einigen ausgewählten Bahnstrecken betreibt **Expo Rail** luxuriöse Waggons, die keinen Komfort vermissen lassen. Neben äußerst bequemen Sitzen gibt es Klimaanlage, Fernseher und sogar kostenloses WLAN. Mahlzeiten wie Frühstück, Mittag- oder Abendessen gibt es entsprechend der Tageszeit, Tee und Kaffee sind im Ticketpreis ebenso enthalten. Informationen und Reservierungen: Expo Rail, Tel. (011) 5225050, 077 7005364, www.exporail.lk.

Colombo – Kandy

Tgl. 7 Uhr, Ankunft Kandy 9.30 Uhr. Kandy – Colombo: tgl. 15 Uhr, Ankunft Colombo 17.30 Uhr. Erwachsene 1300 Rs., Kinder (3–11 Jahre) 1000 Rs.

Colombo – Vavuniya

Tgl. 17.20 Uhr, Ankunft Vavuniya 21.10 Uhr. Vavuniya – Colombo: tgl. 5.45 Uhr, Ankunft Colombo 10.25 Uhr. Erwachsene 1600 Rs., Kinder (3–11 Jahre) 1200 Rs.

Colombo – Trincomalee

Mo., Do., Sa. 21 Uhr, Ankunft Trincomalee 5.10 Uhr. Trincomalee – Colombo: Di., Fr., So. 19.30 Uhr, Ankunft Colombo 4.10 Uhr. Erwachsene 1900 Rs., Kinder (3–11 Jahre) 1450 Rs.

Colombo – Badulla

Mo., Do., Sa. 5.55 Uhr, Ankunft Badulla 16 Uhr. Badulla – Colombo: Di., Fr., So. 8.50 Uhr, Ankunft Colombo 19.35 Uhr. Erwachsene 2250 Rs., Kinder (3–11 Jahre) 1700 Rs.

Auch **Rajadhani Express** unterhält als Partner des Sri Lanka Railways Department und der Blue Line Company auf drei Strecken ab Colombo ähnlich luxuriöse Wagen. Informationen und Buchung: Blue Line Company, 75A Kynsey Road, Colombo 7, Tel. (011) 574 7001, 071 0355355, www.rajadhani.lk.

Colombo – Kandy

Tgl. 15.35 Uhr, Ankunft Kandy 18.05 Uhr. Kandy – Colombo: tgl. 6.15 Uhr, Ank. Colombo 20.45 Uhr. Tickets 950 Rs.

Colombo – Badulla

Tgl. außer Mi. 8.10 Uhr, Ankunft Badulla 17.53 Uhr. Badulla – Colombo: tgl. außer Do. 10.00 Uhr, Ankunft Colombo 20.25 Uhr. Tickets 1750 Rs.

Colombo – Matara

Tgl. außer Do. 6.55 Uhr, Ankunft Matara 11.16 Uhr. Matara – Colombo: tgl. außer Do. 14.05 Uhr, Ankunft Colombo 18.10 Uhr. Tickets 1750 Rs.

Inlandsflüge

Expo Aviation bedient täglich die Strecke **Colombo – Jaffna**. Abflug am Colombo Ratmalana Airport ist morgens um 7 Uhr, Ankunft in Jaffna (Palaly Airport) gegen 8.30 Uhr. Mo., Mi. und Fr. bestehen weitere Verbindungen um 14.30 Uhr. Die Preise für Flüge liegen zurzeit bei 24.000 Rs. für den Hin- und Rückflug, 12.500 Rs. für die einfache Strecke.

Helitours, die kommerzielle Fluggesellschaft der Sri Lanka Airforce, fliegt ab Colombo Ratmalana mehrere Ziele an. So gibt es u.a. Verbindungen nach Jaffna (7500 Rs.), Trincomalee, Ampara und Batticaloa (je 4000 Rs.) und Kilinochchi (6500 Rs.).

■ **Expo Aviation**, 6 Joseph Lane, Colombo 4, Tel. (011) 2555156/7, Fax 2506792, www.expoavi.com. Jaffna Office: 141F Palaly Rd., Thirunelvely, Jaffna, Tel. (021) 2223891/2223790, Fax 2226297.

■ **Sri Lanka Air Force Headquarters**, P.O. BOX 594, Colombo 2, Tel. (011) 2441671, 3144944, <http://airforce.lk>.

Air Taxi

Die junge Fluggesellschaft **Cinnamon Air** der Saffron Aviation (Pvt) Ltd. betreibt seit März 2013 einen „Taxi-Service“ von Colombo nach Koggala, Dikwella, Bentota, Batticaloa, Trincomalee, Sigiriya, Kandy (Polgolla Reservoir) und Weerawila Mattala im Süden des Landes. Geflogen wird mit zwei Wasserflugzeugen des Typs **Cessna 208 Caravan Amphibian** mit jeweils neun Sitzplätzen und einer **Cessna 208B Grand Caravan** für zwölf Passagiere.

■ **Cinnamon Air**, Saffron Aviation (Pvt) Ltd, 11 York St., Colombo 01, Tel. (011) 2475451, www.cinnamonair.com.

Taxi

In den meisten größeren Orten stehen Taxis zur Verfügung, die jedoch fast nie als solche zu erkennen sind: Mit Ausnahme der Wagen einiger in Colombo ansässigen Funktaxi-Unternehmen (siehe „Colombo, Verkehrsmittel“) gibt es kein „Taxi“-Schild auf dem Dach, keine einheitliche Farbgebung und auch kein Taxameter. Die Taxis sind somit eher so etwas wie Mietwagen mit Chauffeur.

Die Taxis/Mietwagen stehen oft an bestimmten **Haltepunkten** in den Innenstädten, so an der Busstation, dem Bahnhof etc. Die **Preise** sind jeweils Verhandlungssache, wobei man entweder einen Kilometerpreis festlegt oder eine Pauschale ausmacht. Auch diese Pauschale sollte auf einem angemessenen Kilometerpreis basieren. Mit Diesel betriebene Wagen kosten in der Regel 50–55 Rs./km, brandneue, mit AC ausgestattete Benzin-Autos können auch 60 Rs./km oder mehr kosten. Besonders teuer sind die von Luxushotels betriebenen Taxis, die oft um 70 Rs./km kosten. Der Preis richtet sich auch nach der Länge der Strecke – je länger, desto niedriger der Kilometerpreis.

Bei **Tagesausflügen**, bei denen am Fahrziel Besichtigungen absolviert werden, müssen auch die Wartezeiten zwischen Hin- und Rückfahrt bezahlt werden. Diese können pro Stunde bei 150–250 Rs. liegen; auch hier gilt: je mehr, desto billiger.

Mehrtägige Fahrten

Die Wagen können auch für ganze **Inselrundfahrten** gemietet werden. Vorab sind jedoch einige Dinge zu klären: Zunächst einmal sollte man keinen Fahrer nehmen, der kein Englisch spricht und mit dem man nicht schon vorher eine kurze Tour unternommen hat. Ein guter,

freundlicher und kenntnisreicher Fahrer kann einem eine wunderbare Tour bescheren, ein schlechter kann alles vermiesen.

Weiterhin ist vorher zu klären, wer die **Essenskosten für den Fahrer** übernimmt. Normalerweise haben die Fahrer diese selbst zu tragen, gesponserte Mahlzeiten sind dennoch willkommen. Viele Mietwagenunternehmer halten ihre Fahrer bewusst knapp, in der Annahme, dass die Fahrgäste ihnen schon reichlich spendieren werden!

In den **Hotels**, in denen man absteigt, werden die Fahrer nur noch selten vom Management beköstigt. Immer weniger Hotels verfügen über mehr oder weniger adäquate „driver quarters“, in denen die Fahrer kostenlos übernachten können. Die tatsächliche Qualität eines Hotels zeigt sich oft daran, wie gut oder schlecht es – hinter seiner glänzenden Fassade – die Fahrer versorgt!

Zu beachten ist bei dieser Art des Reisens, dass man generell höhere Preise für Übernachtung, Essen und Einkäufe bezahlt, da die Fahrer diejenigen Geschäfte und Unterkünfte ansteuern, die ihnen eine möglichst hohe **Provision** zahlen. Alternativ kann man lediglich für Wagen und Fahrer bezahlen, sich aber die Unterkünfte und Restaurants selbst aussuchen und beim Einkaufen darauf bestehen, dass der Fahrer im Wagen bleibt. So kann man bis zu 30 % der Kosten einsparen.

☐ Three-Wheeler – klein, aber laut

Three-Wheeler (Tuk-Tuk)

Diese Gefährte werden in verschiedenen Ländern Asiens mit unterschiedlichen Namen bezeichnet: In Indien heißen sie **Auto-Rikshas** oder **Motor-Rikshas**, in Bangladesch **Baby-Taxis** und in Thailand **Tuk-Tuks** nach dem tuckernden Geräusch, das sie verursachen. Gemeint sind die kleinen dreirädrigen Vehikel – meist made in India –, die so etwas wie das **Taxi des kleinen Mannes** sind. In Sri Lanka

nennt man sie passenderweise **Three-Wheeler**, aber nicht selten auch **Tuk-Tuk**.

Auch sie haben **kein Taxameter** – Ausnahmen gibt es in Colombo – und der Preis muss im Voraus **ausgehandelt werden**. Meistens sind die Three-Wheeler nur unerheblich billiger als Taxis, manchmal nicht einmal das. In Colombo kostet eine Fahrt von einem Kilometer ca. 50 Rs., jeder weitere Kilometer sollte mit ca. 30–35 Rs. berechnet werden. In kleineren Orten sind die Three-Wheeler etwa um

106sl/jd



25 % billiger – bzw. sollten es sein: Die Fahrer neigen zu **Wucherpreisen**, wenn sie weiße Haut erspähen, und der Umgang mit ihnen kann nach kürzester Zeit zur Tortur werden. Nach ein paar Tagen im Lande hat so mancher Reisende einen unversöhnlichen Hass auf alles, was sich auf drei Rädern bewegt.

Verhandlungstechnisch am besten ist, nie nach dem Preis zu einem Zielort zu fragen, sondern **immer gleich selbst einen Preis zu nennen**. Damit kommt man besser weg, da die Fahrer sonst weit überzogene Preise nennen und diese dann aus Gründen eines drohenden „Gesichtsverlusts“ nicht mehr zurücknehmen. Am besten erkundigt man sich zuvor bei vertrauenswürdigen Sri Lankern nach dem angemessenen Fahrpreis für eine bestimmte Strecke, zahlt diesen am Ankunftsort kommentarlos und lässt sich auf keine Diskussion ein.

Fahrräder

Fahrräder gibt es in vielen Touristenorten zu **mieten**, zu Preisen von ca. 100–200 Rs. pro Tag. Vor dem Anmieten empfiehlt sich allerdings eine kurze Sitz- und Fahrprobe – oft sind die Räder alles andere als hinterteilfreundlich. Unbedingt anzutesten sind die Klingel (funktioniert oft nicht) und vor allem die Bremse (ist gelegentlich gar nicht vorhanden!). Falls es kein Schloss gibt, sollte man sich eins zulegen, um möglichen Diebstahl zu vermeiden. Zudem ist der Allgemeinzustand zu überprüfen, da später entdeckte Schäden dem Mieter angelastet werden.

Versicherungen

Egal welche Versicherungen man abschließt, hier ein Tipp: Für alle abgeschlossenen Versicherungen sollte man die **Notfallnummern** notieren und mit der Policennummer gut aufheben! Bei Eintreten eines Notfalles sollte die Versicherungsgesellschaft sofort telefonisch verständigt werden!

Der Abschluss einer **Jahresversicherung** ist in der Regel kostengünstiger als mehrere Einzelversicherungen. Günstiger ist auch die **Versicherung als Familie** statt als Einzelpersonen. Hier sollte man nur die Definition von „Familie“ genau prüfen.

Auslandsrankenversicherung

Die Kosten für eine ärztliche Behandlung in Sri Lanka werden von den gesetzlichen Krankenversicherungen in Deutschland und Österreich nicht übernommen, daher ist der Abschluss einer **privaten Auslandsrankenversicherung** unverzichtbar.

Bei Abschluss der Versicherung – die es mit bis zu einem Jahr Gültigkeit gibt – sollte auf einige Punkte geachtet werden. Zunächst sollte ein **Vollschutz ohne Summenbeschränkung** bestehen, im Falle einer schweren Krankheit oder eines Unfalls sollte auch der **Rücktransport** übernommen werden.

Wichtig ist auch, dass im Krankheitsfall der Versicherungsschutz über die vorher festgelegte Zeit hinaus **automatisch verlängert** wird, wenn die Rückreise nicht möglich ist. **Jahresverträge** bieten sich insbesondere an, wenn man häufig spontan ins Ausland fährt. Hier sollte man jedoch darauf achten, dass der

Versicherungsschutz meist für eine bestimmte Anzahl von Tagen pro Reise gilt.

Schweizer sollten bei ihrer Krankenversicherungsgesellschaft nachfragen, ob die Auslandsdeckung auch für Sri Lanka inbegriffen ist. Sofern man keine Auslandsdeckung hat, kann man sich kostenlos bei Soliswiss (Postfach, 3001 Bern, Tel. 031-3807030, www.soliswiss.ch) über mögliche Krankenversicherer informieren.

Zur **Erstattung der Kosten** benötigt man ausführliche Quittungen (mit Datum, Namen, Bericht über Art und Umfang der Behandlung, Kosten der Behandlung und Medikamente).

Andere Versicherungen

Ob es sich lohnt, weitere Versicherungen abzuschließen wie eine Reiserücktrittsversicherung, Reisegepäckversicherung, Reisehaftpflichtversicherung oder Reiseunfallversicherung, ist individuell abzuklären. Gerade diese Versicherungen enthalten viele Ausschlussklauseln, sodass sie nicht immer Sinn machen.

Die **Reiserücktrittsversicherung** für 35–80 € lohnt sich oftmals nur für teure Reisen und für den Fall, dass man vor der Abreise einen schweren Unfall hat, schwer erkrankt, schwanger wird, gekündigt wird oder nach Arbeitslosigkeit einen neuen Arbeitsplatz bekommt, die Wohnung abgebrannt ist u.Ä. Nicht gelten hingegen: Terroranschlag, Streik, Naturkatastrophe etc. Einige Versicherungen akzeptieren jedoch auch die Trennung einer Beziehung oder das Erkranken eines Haustieres als Grund für die Stornierung.

Die **Reisegepäckversicherung** lohnt sich seltener, da z.B. bei Flugreisen verlorenes Gepäck oft nur nach Kilopreis und auch sonst nur der Zeitwert nach Vorlage der Rechnung ersetzt wird. Wurde eine Wertsache nicht im

Safe aufbewahrt, gibt es bei Diebstahl auch keinen Ersatz. Kameraausrüstung und Laptop dürfen beim Flug nicht als Gepäck aufgegeben worden sein. Gepäck im unbeaufsichtigt abgestellten Fahrzeug ist ebenfalls nicht versichert. Die Liste der Ausschlussgründe ist endlos. Überdies deckt häufig die Hausratversicherung schon Einbruch, Raub und Beschädigung von Eigentum auch im Ausland. Für den Fall, dass etwas passiert ist, muss der Versicherung als Schadensnachweis ein Polizeiprotokoll vorgelegt werden.

Eine **Privathaftpflichtversicherung** hat man in der Regel schon. Hat man eine Unfallversicherung, sollte man prüfen, ob diese im Falle plötzlicher Arbeitsunfähigkeit aufgrund eines Unfalls im Urlaub zahlt. Auch durch manche (Gold-)Kreditkarten oder eine Automobilclubmitgliedschaft ist man für bestimmte Fälle schon versichert. Die Versicherung über die Kreditkarte gilt jedoch meist nur für den Karteninhaber.

Zeitverschiebung

In Sri Lanka gilt die **Indian Standard Time**. Zur Sommerzeit (Ende März – Ende Okt.) gehen die Uhren in Sri Lanka der MEZ um 3½ Stunden voraus, im Winter um 4½ Stunden. 12 Uhr in Deutschland entspricht somit 15.30 bzw. 16.30 Uhr in Sri Lanka. Zeitdifferenzen zu asiatischen (Nachbar)ländern – Sri Lanka **12 Uhr**:

- **Indien:** 12 Uhr (keine Differenz)
- **Malediven, Pakistan:** 11.30 Uhr
- **Nepal:** 12.15 Uhr
- **Bangladesch:** 12.30 Uhr
- **Thailand:** 13.30 Uhr
- **Malaysia, Singapur:** 14.30 Uhr