1-2013 | 37. Jahrgang | € 4,60

# ärztliches journal

reise & medizin

## REISE

Sri Lanka ist der Hit

Der neue Louvre

Zum Eisfischen nach Minnesota

Košice: Europäische Kulturhauptstadt 2013

## MEDIZIN

Gastroenterologie/ Hepatologie

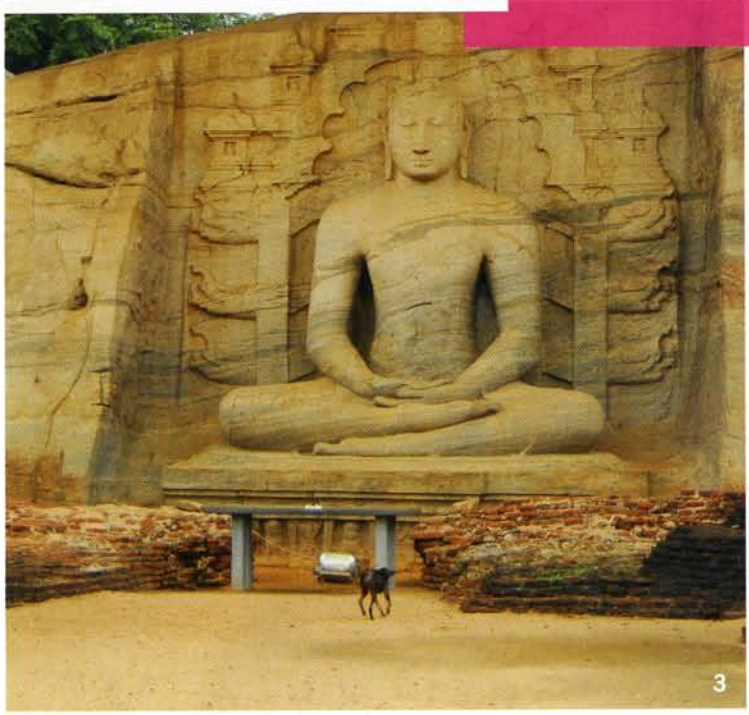
ferro sanol® duodenal
www.ferro-sanol.de

# Sri Lanka

## Ein Sehnsuchtsziel

**FROHGEMUT** So verschlafen und ruhig wie an diesem Strand mit den bunten Fischerbooten wird es in Sri Lanka wohl bald nicht mehr sein. Im Reisebuch »Lonely Planet's Best in Travel 2013« steht die Insel im Indischen Ozean auf Platz eins unter den angesagtesten Länder-Zielen.

**ABWECHSLUNG**
Gute Aussichten bei einer Bootstour auf dem Bentota-Fluss (**1**); wilde Elefanten im Yala-Nationalpark (**2**); Buddha-Figur im Gal Vihara in Polonnaruwa (**3**)



**»Strahelnd schönes Land« – so heißt Sri Lanka übersetzt. Sehnsüchte werden wach, denkt man an das ehemalige Ceylon, Fernweh nach goldgelben Stränden mit komfortablen Hotels, nach ewiger Sonne und warmen Tropennächten.**

Gesine Unverzagt (Bilder und Text)

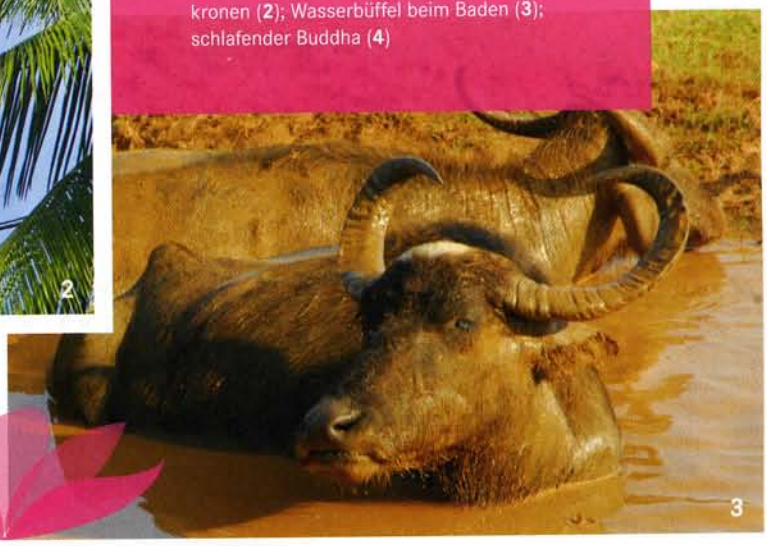
Der Empfang am Flughafen mit rosa Blütengirlanden ist herzlich. »Aayu-bowan, willkommen in Sri Lanka«, begrüßt uns Almeda mit zusammengelegten Händen. Der freundliche, rundliche Mann wird eine Woche lang unser Fahrer sein. Kaum im Auto, erzählt er, wie froh er ist, dass endlich der Bürgerkrieg vorbei ist, der fast 30 Jahre dauerte. Das Land war nicht nur durch den Krieg schwer gebeutelt, auch der Tsunami 2004 hat ganze Familien ausgelöscht, zahlreiche Menschen traumatisiert. »Jetzt wird alles gut, jetzt, wo die Touristen wiederkommen«, freut sich Almeda.

Es geht landeinwärts. Auf dem Weg zum kulturellen Dreieck sind riesige Teak-Anpflanzungen entstanden. Rot blühende Flammenbäume ziehen vorbei. Wir atmen den herrlichen Duft der weißen Blüten des Frangipani-Baumes. Affenherden hangeln sich von Baum zu Baum, und große Warane kriechen träge über die Straße.

## Besuch der Königsstädte

Anuradhapura war die erste Hauptstadt Sri Lankas und wurde 437 v. Chr. gegründet. Das gesamte Areal der Ruinenstadt ist 20 Quadratkilometer groß. Neben den soliden, runden Dagobas, die den buddhistischen Kosmos repräsentieren, sind die Mondsteine besonders interessant. Einer Fußmatte gleich, liegen die halbkreisförmigen Steinplatten, in die Bänder mit Tierreliefs gemeißelt sind, vor den Treppenaufgängen. Südwestlich der Zitadelle ist der

**LANDESKUNDE** Blumenmeer aus Lotusblüten vor dem Allerheiligsten im Zahntempel von Kandy (**1**); Einheimischer beim Hochseilakt zwischen zwei Palmenkronen (**2**); Wasserbüffel beim Baden (**3**); schlafender Buddha (**4**)



älteste Klosterbezirk, das »Große Kloster«. Es ist der heiligste Ort Sri Lankas mit dem ältesten Baum der Welt, dem Bodhi-Baum, der ein Ableger des heiligen Bodhi-Baums sein soll, unter dem Gautama Buddha seine Erleuchtung erfuhr.

Aus Angst vor Angriffen zog es die Herrscher von Anuradhapura ins 70 Kilometer entfernte Polonnaruwa. Als es 1070 zur endgültigen Zerstörung Anuradhapuras kam, entwickelte sich die neue Königsstadt zum alleinigen Machtzentrum. Doch auch Polonnaruwa wurde nach einem Bankrott im 13. Jahrhundert verlassen – die Ruinen versanken im Urwald. Erst 1820 wurde die antike Kapitale wiederentdeckt und langsam freigelegt. Besonders sehenswert ist der Königspalast, das Geviert mit verschiedenen Sakralbauten und der »Gal Vihara« mit den vier riesigen Buddha-Statuen.

## Besteigung des Löwenfelsens

Schon die Fahrt nach Sigiriya ist ein Erlebnis. Dichter Dschungel umgibt uns. Immer tiefer führt uns die rot-lehmige Straße in das dichte Grün, als es sich plötzlich öffnet und ein kastenförmiger, ca. 200 Meter hoher Monolith aus der Ebene ragt. Sigiriya, der Löwenfelsen, die Festung des Königbastards Kassapa I. aus dem 5. Jahrhundert. Aus Furcht vor seinem Halbbruder Moggallana, dem rechtmäßigen Erben, baute sich der durch den Mord an seinem Vater an den Thron gelangte König diese Anlage. Wer diesen Felsen besteigen will, muss eine gute Kondition haben und schwindelfrei sein. Auf halber Strecke bewundern wir die Fresken der meist barbusigen »Wolkenmädchen«. Durch ein Portal aus zwei Löwenpranken geht es steil weiter nach ganz oben. Nicht ganz so anstrengend, aber in der großen Hitze auch nicht unbedingt angenehm, ist der Aufstieg zum 340 Meter hohen Höhlentempel von Dambulla. In den fünf separaten Höhlen befinden sich mehr als 150 Buddha-Statuen in unterschiedlichen Größen und aus verschiedenen Perioden. Die größte Statue ist 15 Meter lang und stellt den liegenden Buddha dar.

Seit Frieden herrscht, wird viel in Straßen investiert, so dass Touristen nun auch in bisher unbekannte Teile reisen können, wie nach Trincomalee. Der quirlige Ort im Osten der Insel ist ursprünglich geblieben und lockt nicht nur mit weißen Traumstränden. Auch ein Hindutempel, der dem Gott Shiva geweihte Koneswaram Kovil, ist sehenswert und eines der wichtigsten Hindu-Heiligtümer der Insel.

Spirituelles und kulturelles Zentrum des ehemaligen Ceylon ist heute noch die einstige Hauptstadt Kandy. Die an einem künstlichen See gelegene Stadt besitzt das bedeutendste buddhistische Heiligtum Sri Lankas: den Zahntempel, wo in einem goldenen Schrein ein Zahn Buddhas aufbewahrt wird. Drei Mal am Tag öffnen sich unter Trommelwirbel die Tore zum Allerheiligsten für Gläubige und Gäste. Lotusblüten werden als Huldigung vor dem Schrein niedergelegt, sie symbolisieren die Vergänglichkeit. Durch die vielen Räucherstäbchen liegt ein süßlicher Duft in der Luft, die Stimmung ist irgendwie magisch.

4

## Via Eisenbahn ins Hochland

In der britischen Zeit von 1796 bis 1948 entstand nicht nur der Teeanbau im Hochland, sondern auch die Eisenbahnlinie, die noch heute von Colombo bis Nuwara Eliya verkehrt. Außerhalb von Kandy arbeitet sich ein altersschwacher Zug ächzend 1400 Höhenmeter in die Bergwelt hoch. Immer wieder pfeift die Lok, um Menschen zu warnen, die die Gleise als Fußgängerweg benutzen.

Nach einiger Zeit: keine Bananenplantagen, kein Papaya-Anbau mehr, nur noch weite, grüne Hügel. Dies ist das Land des berühmten Ceylontees, des Broken Orange Pekoe, kurz »BOP« genannt. James Taylor hieß der Brite, dem man heute noch dankbar ist, die Teepflanzen von China nach Sri Lanka gebracht und damit die Lebensgrundlage zahlreicher Familien geschaffen zu haben.

Nuwara Eliya, die Stadt über den Wolken, war für die Briten ein beliebter Zufluchtsort während der heißen Jahreszeit. Noch heute erinnern das »Grand Hotel«, der »Hill Club«, die Post und der Golfplatz an die Kolonialmacht. Lebten hier nicht die zahlreichen Tamilen, deren Vorfahren von den Briten als billige Arbeitskräfte und Teepflücker aus Südindien in die Plantagen geholt wurden, man wähnte sich in England.

Wir übernachten in der »Tea Factory«, einer ehemaligen Teefabrik, die sehr geschmackvoll zu einem Fünf-Sterne-Hotel umgebaut wurde. Die Luft ist klar und kühl, der Blick über das Anbaugebiet großartig – der perfekte Moment für eine heiße Tasse Tee.

Zwischen Galle und Colombo auf einem 100 Kilometer langen Küstenstreifen lockt Strandvergnügen. Wer des Faulenzens und der Ölmassagen überdrüssig ist, kann mit dem Tuktuk oder bei einer Bootstour auf dem Bentota-Fluss die paradiesische Gegend erkunden. Aayu-bowan! ■

## ANREISE

SriLankan Airlines fliegt mehrfach wöchentlich von Frankfurt/M. nonstop nach Colombo. Auch Lufthansa, Condor, Emirates, Thai Airways, Oman Air und Qatar (mit Zwischenlandung in den Emiraten) haben Sri Lanka im Programm.
Reine Flugzeit: 10-11 Stunden
**Einreise:** gültiger Reisepass. Seit dem 1.1.2012 ist für Deutsche bie Einreise die Einholung eines gebührenpflichtigen Visums (50 US-Dollar, gültig bis zu 30 Tage) erforderlich. Dieses soll vorab als »Electronic Travel Authorization« (**ETA**) online unter **www.eta.gov.lk** beantragt werden. Erhältlich ist es jedoch auch bei einer srilankischen Auslandsvertretung oder über einen Reiseveranstalter. Gegen einen weiteren Aufpreis von 20 US-Dollar kann das Visum auch bei der Einreise am Flughafen ausgestellt werden.
**Zeit:** MEZ +3,5 Stunden im Sommer, +4,5 Stunden im Winter

## SICHERHEIT

Die Genehmigungspflicht für touristische Reisen in die nördlichen Distrikte Jaffna, Kilinochchi und Mullaitivu ist weitgehend aufgehoben worden. Dennoch herrscht dort weiterhin hohe Militärkonzentration und finden Entminungsmaßnahmen statt. Touristische Infrastruktur besteht in Jaffna, aber darüber hinaus kaum.
Infos: **www.auswaertiges-amt.de**

## KLIMA

Ganzjährig Badesaison, manchmal jedoch zu starke Brandung. Beste Reisezeit Nov.-April bei 28-30°C. Mai-Okt. ist Monsunzeit mit täglichen Regengüssen und hoher Luftfeuchtigkeit.

Schlangenbeschwörer

## GESUNDHEIT

Die touristischen Gebiete im Süden und im Inselzentrum sind malariafrei. Zu empfehlen sind: eine Tetanus-, Diphtherie- und Polio-Prophylaxe sowie eine Impfung gegen Hepatitis A, Medikamente gegen Durchfallerkrankungen, Sonnencremes mit hohem LSF und Insektenschutzmittel. Nur abgefülltes Wasser trinken, Eiswürfel und ungeschältes Obst meiden.
Weitere Infos: **www.frm-web.de**

## GELD

Landeswährung ist die Sri-Lanka-Rupie (LKR); 1 EUR ≈ 168 LKR. In größeren Orten gibt es in den Banken Geldautomaten, Hotels und bessere Restaurants akzeptieren auch die gängigen Kreditkarten.

## VERANSTALTER

FTI bietet z.B. die 1-wöchige Rundreise **Faszination Sri Lanka** ab Colombo mit Stopps in Pinnawela, Sigiriya, Polonnaruwa, Trincomalee, Anuradhapura, Kandy, Nuwara Eliya und in Tissamaharama (Yala-Nationalpark) ab 579 EUR/Pers. im DZ (ohne Flug) bzw. ab 1428 EUR/Pers. (mit Flug), jeweils inkl. HP. Gegen einen Aufpreis von 60 EUR/Pers. kann die Reise als Privatreise gebucht werden.
**Avani Bentota Resort & Spa.** 1 Woche ÜF ab 245 EUR/Pers. im DZ (ohne Flug) bzw. ab 905 EUR/Pers. (mit Flug ab/bis Frankfurt/M.). Infos: Tel. 01805/7384500 (14 Ct./Min.), www.fti.de

## ESSEN

Das typische Essen Sri Lankas sind Currys, wobei mehrere Schüsselchen mit Fleisch, Fisch und Gemüse – verschieden gewürzt – serviert werden. Reis ist immer dabei. Das Dessert besteht meist aus frittierten Bananen, Mangocreme oder Reispudding.

## SOUVENIRS

Generell muss kräftig gehandelt werden. Traditionelle Masken aus Balsa-Holz kauft man am besten im Schnitzerdorf Ambolangoda, wo es auch ein schönes Maskenmuseum gibt. »BOP«-Tee gibt es direkt bei den Teeplantagen; auf Gewürzfarmen kann man Nelken, Chilli, Zimt, Tamarinde, Vanille und Currygewürze frisch kaufen. Supermärkte bieten aber auch Tee und Gewürze abgepackt an. Günstig sind duftende Öle, wie Sandelholzöl oder Zitronengrasöl gegen Mücken, und Edelsteine.

## AUSKÜNFTE

**Sri Lanka Tourism Promotion Bureau.** www.srilanka.travel
**www.srilankatourism.org**