

Inhaltsverzeichnis

Nepal der Träume und der Vergangenheit	9
Erinnerungen.	9
Wiedersehen in Kathmandu.	15
Die farbenprächtige Metropole.	15
Aufbruch in Trisuli Bazar.	27
Milde Berglandschaft und ökologische Bauweise.	27
Bei den Chetri.	39
Terrassenfelder und Erosion.	39
Bei den Thamang.	60
Bruchsteinfassaden und geschnitzte Fensterstöcke	60
Durch Bergurwald zum Himalaya.	81
Eine ursprüngliche Welt.	81
Die Regentage von Langtang.	86
Graue Häuser, grauer Rauch.	86
Im Himalaya.	99
Ein grandioses Panorama.	99
Die Heiligen Seen von Gosainkund.	114
Eine geheimnisvolle Landschaft.	114
Bei den Sherpa von Helambu.	136
Kultur und Magie in rauher Hochlandnatur.	136
Zurück bei den Chetri.	156
Religion und Lebensformen Nepals.	156

Nepal der Realität und der Zukunft172
Ausblick172
Praktische Reiseinformationen.175
Allgemeineinformationen.175
Trekking in Nepal.183
Verhaltensregeln.195
Ortsregister.202
Sachregister.204