

TIBET

Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet

Andreas von Heßberg, Waltraud Schulze

TRESCHER VERLAG

Vorwort der Tibet Initiative 11
 in Deutschland
 Vorwort der Autoren 12
 Hinweise zur Benutzung 14
 Das Wichtigste in Kürze 15

LAND UND LEUTE 16

Tibet im Überblick 18

Geographie und Geologie 19

Das Tarim-Becken 19
 Aufwerfung der Himalaya und
 des Chang Tang 20
 Das hydrologische System Tibets 24
 Die Berge und Schluchten
 Osttibets 26
 Gefaltete Gesteinsformationen 26
 Vulkanismus und geothermale
 Aktivitäten 27
 Erosion 28
 Gletscher 29

Klima 30

Reisezeit 33

Die Pflanzen Tibets 34

Die Regionen im Norden und
 Westen 35
 Das zentraltibetische Hochland 36
 Die großen Flusstäler im Süden
 und Osten 38
 Die dichten Waldregionen
 im Osten 39
 Die subtropischen Täler
 im Südosten 40

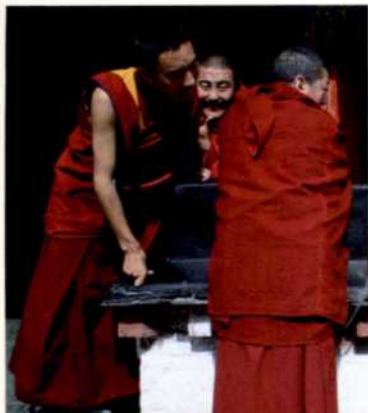
Die Tierwelt Tibets 40

Amphibien und Reptilien 42
 Säugetiere 43
 Vögel 48

Tibet – ein Naturparadies? 53

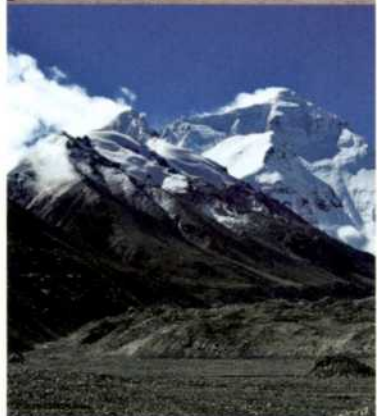
Wilderei und Artenschutz 54





Bodenschätze	56
Die Wälder Osttibets	58
Veränderte landwirtschaftliche Strukturen	59
Der neue Energiehunger	61
Globale Auswirkungen	62
Sind wir Eindringlinge?	63
Die Menschen Tibets	66
Sprache	68
Kleidung	69
Nomaden	69
Bauern	71
Kaufleute	73
Mönche und Nonnen	73
Tibetische Medizin	75
Die Fünf Elemente	75
Impulsenergien	76
Diagnose und Therapie	77
Die richtige Ernährung	78
Literatur	81
Baustile	81
Westtibet	82
Siedlungen der Nomaden	83
Bauerndörfer am Yarlung Tsangpo	83
Dörfer in Osttibet	85
Der Einfluss der Religion auf den Baustil	86
Die tibetische Küche	87
Bei den Nomaden Westtibets	87
Bei den Bauern Osttibets	90
Überblick über die Geschichte Tibets	93
Aktuelle Situation	100
Regierung im Exil	101
Autonome Region Tibet	102
Die chinesische Politik in Tibet	102
Der Weg des Dalai Lama	105
Die Bahnlinie nach Tibet	106

Westliche Entdeckungsgeschichte	107
Die Pundits	108
Gabriel Bonvalot	110
Hamilton Bower	111
Montagu Wellby	111
Sven Hedin	112
Francis Kingdon-Ward	113
Alexandra David-Néel	114
Wilhelm Filchner	115
Das Rätsel der Tsangpo- Wasserfälle	115
Weitere Expeditionen im 20. Jahrhundert	116
Sportlich ambitionierte Expeditionen	118
Der tibetische Buddhismus	119
Die Schulen des tibetischen Buddhismus	123
Reinkarnationslehre	127
Heilige Berge	130
REISEZIELE	134
Lhasa	136
Potala-Palast	136
Jokhang-Tempel	140
Barkor	142
Sommerpalast	143
Ramoche-Tempel	143
Palhalupuk-Tempel	143
Tibet-Museum	144
Wanderungen rund um Lhasa	146
Der heilige See Nam Co	149
Klöster	152
Samye	152
Sakya	152
Ganden	153
Drepung	154
Sera	154
Palkhor	155
Tashi Lhunpo	156
Labrang	156





Kumbum	158
Weitere bedeutsame Klöster außerhalb der TAR (Xizang)	158
Der Friendship Highway	161
Von Lhasa nach Shigatse	162
Shigatse	165
Von Shigatse nach Dram	165
Von Dram nach Kathmandu	166
Mount Everest	168
Östliche Route	168
Westliche Route	169
Trekkingtour vom Basecamp zum Camp 3	170
Der heilige Berg Kailash	172
Anreise über die Nordroute	173
Anreise über die Südroute	173
Die Kora um den Kailash	175
Die innere Kora	175
Der Manasarowar-See	177
Das alte Königreich Guge	178
Bergsteigen an Achttausendern	181
Cho Oyu	181
Shisha Pangma	183
Osttibet	185
Reisen in Osttibet	185
Von Lhasa nach Dechen	185
Nach Chamdo und Derge	189
Die Brahmaputraschlucht	192
Pilgerwanderung um den Kawa Karpo	194
Zum Mingyong-Gletscher	199
REISEREPORTAGEN	200
Von Kashgar nach Dechen: Mit dem Mountainbike über das Dach der Welt	202
Mit dem Fahrrad zum Mount- Everest-Basecamp	273

REISEINFORMATIONEN	276
Outdoor-Ausrüstung	278
Bekleidung	279
Zelt	283
Rucksack	285
Schlafsack	285
Sonstiges	285
Die Wildnisküche	286
Reiseapotheke	290
Das reisetaugliche Mountainbike	291
Reiseveranstalter	296
SPRACHFÜHRER	300
REISETIPPS VON A BIS Z	304
Literaturhinweise	326
Tibet im Internet	330
ARTENLISTEN	332
Über die Autoren, Danksagung	340
Ortsverzeichnis tibetisch/ chinesisch	341
Ortsverzeichnis chinesisch/ tibetisch	348
Register	355
Bildnachweis	364
Kartenlegende und -register	372
ESSAYS	
Die Nutztiere der Tibeter	50
Schutzprojekte des WWF	64
Tibetische Köstlichkeiten	91
Straßenbau auf chinesisch	236
Tibetexpedition 1891	284
Einkaufen in Tibet	288
Die Tibetbahn	293

