

Inhalt

Der Local Bus – immer eine Attraktion	8
Ist der Mount Everest wirklich der höchste Berg der Erde?.....	22
Die Geschichte der Nanda Devi.....	30
Nicht jeder Trekker ist ein Arzt	36
Sind die Himalaya-Berge doch nur ein Sportgerüst?	48
Die Tibeter-Teppiche sind eine Klasse für sich.....	50
Tee – das Nationalgetränk im Himalaya.....	58
Hightech im Himalaya	62
An ihren Schildern sollt ihr sie erkennen.....	68
Von Swamis, Sadhus, Gurus und Yogis im Himalaya.....	72
Von den riesengroßen Hunden	84
Der Gipfel zählt erst nach dem Abstieg	86
Von den Schuhputzern im Himalaya	94
Wie auf die andere Seite eines Flusses gelangen?	98
Über die Sikhs, über Amritsar und Hemkunt	104
Das berühmte Muktinath hinter dem Himalaya	108
Mustang – Lo Manthang, ein Land wie im Mittelalter	112
Bhava chakra – das berühmte Rad des Lebens	125
Licht und Schatten beim Höhenbergsteigen.....	132
Buddhismus, die Tierwelt und die Praxis.....	138
Tibet – seit der Geburt des Dalai Lama.....	142
Das Mönlam-Fest in Amdo.....	146
Über die Cham-Tänze in Ladakh	154
Im westlichen Teil Nepals – in Dolpo.....	160
Die Umrundung des Kailash und des Manasarowar-Sees	164
Von den Niederlegern	178
Über die Bestattungsriten im Himalaya	182
Von den Ärmsten der Armen	192
Von den »heiligen« Kühen im Hinduismus.....	198
Von allerlei exotischen Tieren im Himalaya.....	202
Von Gebetsfahnen, Manistainen und Gebetsmühlen	212
Im Kathmandu-Tal war einmal ein See.....	214
Von den »Vier Freunden und einem Pfirsichbaum«	216
Etwas Buddhismus für Trekker	218
Höhenkrankheit und wie man sie vermeiden kann	222