

Schönheit im Indischen Ozean: Sri Lanka

Ein sehr reiches Kulturerbe; eine multireligiöse und multiethnische Nation; eine der schärfsten Küchen der Welt; Buddhismus, Hinduismus, Christentum und Islam; die „Lebenswissenschaft“ Ayurveda – das alles ist Sri Lanka. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen den reizvollen Inselstaat des Ceylon-Tees vor.

02.04.2015 - von Christin Engelhard

Reisewetter Während sich Süden und Westen Sri Lankas am besten von Dezember bis April für eine Reise anbieten, ist das Wetter im Osten von April bis September attraktiv. Ins Bergland des Inselstaates sollte man zwischen Januar und März reisen, und der Norden ist ganzjährig ein geeigneter Anziehungspunkt für Touristen. Besonders eine Rundreise auf Sri Lanka lohnt sich, wofür man am besten die Übergangsmonate zwischen Regen- und Trockenzeit nutzt.

Reisemodalitäten Aufgrund der Visumpflicht muss vor der Einreise im Onlineverfahren ein Visum beantragt werden, was sich recht problemlos gestaltet. Der Impfschutz sollte im Vorfeld geprüft und gegebenenfalls aktualisiert werden; bezüglich nötiger Reiseimpfungen hilft der Hausarzt weiter.

Die nationale Fluggesellschaft SriLankan Airlines bietet Direktflüge von Frankfurt am Main nach Colombo mit einer Flugzeit von etwa 11 Stunden. Jene Airline ist empfehlenswert und zur Einstimmung auf den Urlaub bestens geeignet: Flugbegleiterinnen in hübschen, traditionellen Saris begrüßen die Fluggäste traditionell („Ayubowan!“), umsorgen sie mit Ceylon-Tee und servieren einen (mild gewürzten) kulinarischen Vorgeschmack auf die singhalesische Küche.

Reise in eine andere Welt Wenn man in Colombo aus dem Flieger steigt, ist man merklich in einer anderen Welt. Es ist schwül, die Menschen verhalten sich anders und die Omnipräsenz von Buddha, aber auch anderen religiösen Symbolen, fällt sofort ins Auge.

Je nachdem, in welchen Teil der Insel man reist, kann die Busfahrt zur Unterkunft mehrere

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1115>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Stunden dauern, da die Straßenverhältnisse nicht darauf ausgelegt sind, zügig zum Ziel zu gelangen. So anstrengend eine lange Fahrt nach einem langen Flug auch ist, in Sri Lanka wird sie auch zum Erlebnis. Nicht selten wundert man sich über die Fahrweise der Einheimischen, nicht selten sieht man Rinder mitten auf der Straße gemächlich umherwanken oder gar in Türschwellen zu Geschäften stehen. Wie die Menschen in diesem Land leben, ist bei einer Busfahrt durch seine Straßen unverkennbar und gehört zum Kennenlernen einer Nation dazu, selbst wenn man sich einen Entspannungs- oder Badeurlaub in einem der vielen guten Hotels gönnt.

Ein **Strand- und Badeparadies** ist Sri Lanka allemal, dennoch gibt es Gegebenheiten, die man nicht unbedingt gewohnt ist: Der Indische Ozean kann sehr wild und deshalb manchmal nicht zum Schwimmen geeignet sein, traumhafte Sonnenuntergänge bei wildem Wellenrauschen entschädigen das aber gebührend. Ein für das Auge wunderschöner Strandspaziergang kann das Nervenkostüm durch sogenannte „Beach Boys“ anspannen. Es empfehlen sich an die fremde Kultur angepasste Freundlichkeit und Gelassenheit; ein höfliches „Nein“ hilft in den meisten Fällen.

Besonders spannend ist die einheimische **Tierwelt**, mit der man unweigerlich in Kontakt kommt. Es passiert durchaus einmal, dass ein großer Waran gemütlich und völlig desinteressiert an einem vorbeischiebt, dass man frei lebende Affen auf Bäumen oder Dächern zu Gesicht bekommt oder dass man riesige Flughunde kopfüber hängend in den Bäumen erblickt. Zudem sind sehr süße Streifenhörnchen überhaupt nicht schüchtern und kommen einem gerne nahe, wenn man sich im Schatten eines Baumes ausruht.

Ein Ausflug zum Elefantenwaisenhaus ermöglicht den nahen Kontakt zu diesen Riesen, ist jedoch sehr touristisch aufgezogen. Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob dies etwas für ihn ist, und sollte sich gegebenenfalls im Vorfeld genau informieren.

Ähnlich verhält es sich auch mit den typischen Ausflügen zu den sogenannten Schildkrötenaufzuchtstationen. Ein faszinierendes Erlebnis ist es gewiss, frisch geschlüpfte Schildkröten ganz nah zu erleben sowie sie am Strand auszusetzen und dort vor Krähen und anderen Fressfeinden zu schützen, bis sie zum Wasser gekrabbelt sind. Inwiefern die Haltung und der Umgang mit den Tieren artgerecht und sinnvoll sind oder eben doch nur eine Touristenattraktion, muss man für sich selbst reflektieren. Eine größere Bandbreite der Natur Sri Lankas lässt sich auf einer Bootsafari durch Mangrovenwälder beobachten, indem man Blicke auf Quallen, Wasserwarane, viele verschiedene Vögel und Fische erhaschen kann.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1115>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ob man die vielfältigen **Sehenswürdigkeiten und Kulturgüter** des Landes mittels organisierten Ausflugs oder auf eigene Faust besucht und erkundet, ist Geschmackssache. Klar ist jedoch: Es lohnt sich! Folgende Aufzählung stellt nur einen kleinen Abriss dessen dar, was der Inselstaat Sri Lanka zu bieten hat:

Besuchen Sie z.B. eine Mondsteinmine und sehen Sie zu, wie aus den Steinen Schmuck hergestellt wird; bestaunen Sie ehrfürchtig ein gigantisches Tsunamidenkmal in Form einer Buddhastatue und viele andere kleine, große und gewaltige Buddhastatuen, überall im Land verteilt; sehen Sie in der Stadt Galle eine holländische Festung aus dem 17. Jahrhundert, die zum Weltkulturerbe gehört.

Wenn Sie die richtige Saison erwischen, können Sie die berühmten Stockfischer Sri Lankas bei der Arbeit erleben, außerhalb der Saison posieren sie aber auch für ein Foto. Ein Besuch in einem der zahlreichen ayurvedischen Kräutergarten bringt interessante Erkenntnisse über die Heilwirkungen diverser Pflanzen, artet jedoch zum Schluss gerne in eine kleine Verkaufsveranstaltung aus, bei der man mit Bedacht handeln und kaufen sollte.

Beeindruckende Natur erleben Sie im botanischen Garten von Peradeniya, einem der schönsten seiner Art in Asien. Die Besichtigung eines buddhistischen Tempels ist natürlich ein „Muss“ in Sri Lanka – barfuß wandert man durch eine fremde, friedliche und sehr beeindruckende Welt, in der man immer wieder warmherzig angelächelt wird. Der Zahntempel in Kandy ist hierbei der wichtigste des Landes. Nicht vergessen werden sollten selbstverständlich der Ceylon-Tee und seine Plantagen, die in Augenschein genommen werden können, bevor man eine Kostprobe von verschiedenen Teesorten und Palmzucker in einer Teefabrik bekommt.

Wer seinen Urlaub hauptsächlich im Hotel verbringen möchte, sollte bei der Auswahl der Unterkunft darauf achten, dass dort auch viele **landestypische Speisen** angeboten werden. So abenteuerlich manche scharfe Currygerichte und würzige Reismehlpfannkuchen – auch schon zum Frühstück – sein mögen, man sollte sich darauf einlassen. Unverfälschte (also zuweilen auch richtig scharf gewürzte) traditionelle Speisen findet man allerdings am besten auf belebten Straßen mit kleinen Geschäften und Imbissen. Auch die berühmte „Stinkfrucht“ bekommt man wegen ihres strengen Geruchs in keinem Hotel zu Gesicht. Wer es wagen und sie probieren möchte, muss sich ins einheimische Getümmel stürzen.

Fazit: Sri Lanka bietet eine reiche Vielfalt an kulturellen Gütern, Natur und Kulinarik, die man weder als Bade- und Wellnessurlauber noch als Rucksacktourist verpassen sollte.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1115>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Weitere Informationen:

Lesen Sie mehr über Ayurveda, dem traditionellen Heilverfahren aus Indien.

Die ayurvedische Küche ist ein Genuss für Körper und Seele.