



Fit Reisen

Mindful Moments



SRI LANKA
Perle im Indischen Ozean

AYOBOWAN LIEBE REISE-FREUNDINNEN & REISEFREUNDE,

malerische Sandstrände, kristall klares blaues Meer, farbenprächtige Korallenriffe, Kokospalmen und lauschige Buchten: Sri Lanka ist der Inbegriff eines tropischen Paradieses.

Doch die Insel im Indischen Ozean hat noch wesentlich mehr zu bieten. Obwohl Sri Lanka, verglichen mit dem nicht weit entfernten Nachbarn Indien, winzig klein ist, finden Sie dort unvergleichlich viel Abwechslung:

Neben 1330 km wunderschöner Küste erwarten Sie mit Teeplantagen gesäumte Berge, eine üppige, blühende Pflanzenwelt, altehrwürdige Städte, ein reiches, über 2000 Jahre altes Kulturerbe mit Ruinenstädten und faszinierenden Tempeln, die jahrtausendealte Tradition des Ayurveda und nicht zuletzt unglaublich herzliche Menschen.

Fit Reisen bietet seit über 30 Jahren authentische Ayurvedakuren nach Sri Lanka, einem der Ayurveda-Ursprungsländer, an.

Unser über die Jahre hinweg erworbenes Expertenwissen möchten wir gerne mit Ihnen teilen, um Ihnen einen besseren Überblick über die wichtigsten Aspekte und Bausteine der traditionellen Gesundheitslehre zu geben. Diese Broschüre möchte Sie nun in die faszinierende und vielfältige Welt des Ayurveda entführen.



4 Land & Leute

6 Wissenswertes & Tipps

10 Anreise & Unterkunft

SRI LANKA IN ZAHLEN & FAKTEN

... Inselstaat im Indischen Ozean mit ca. **21,9 Millionen Einwohnern**

... die **Hauptstadt heißt Colombo**, der Regierungssitz befindet sich in Jayawardeneputra (Kotte)

... etwa **60 Kilometer** ist die Insel vom Indischen Festland entfernt

... das Land hat eine **Gesamtfläche von ca. 65.500 km²** und ist damit kleiner als zum Beispiel Österreich

... von Norden nach Süden beträgt die Strecke ca. **440 km**, an der breitesten Stelle ist Sri Lanka ca. **220 km breit**

... die **Küsten** Sri Lankas haben eine Gesamtlänge von **1.340 km**

... im Jahr **1876** wurde die **erste Bahnstrecke** (Colombo-Kandy) Sri Lankas eingeweiht, heute ist das **Schienennetz ca. 1.447 km** lang und die meisten Städte sind daran angebunden, auch zahlreiche Touristenattraktionen sind mit dem Zug erreichbar

... **Tee** (Ceylon-Tee), **Kaffee, Kautschuk und Kokosnüsse** sind die wichtigsten Exportprodukte, zudem ist Sri Lanka einer der größten **Zimt-Exporteure** weltweit

... die Bevölkerung setzt sich wie folgt zusammen: ca. **74 % Singhalesen** (überwiegend Buddhisten), ca. **18 % Tamilen** (überwiegend Hindus), Rest der Bevölkerung: Moors (Muslime), Burger (überwiegend katholisch) und andere Minderheiten

... landschaftlich unterscheidet man zwischen dem **zentralen Hochland** mit Teeanbaugebieten und bis zu 2.500 m hohen Bergen, der **fruchtbaren Tiefebene** und den **Küstenbereichen** mit Fischerei und Palmenstränden

... der Name Sri Lanka bedeutet so viel wie „**ehrenwerte Insel**“ oder „**glänzendes Land**“

... die **Flagge** Sri Lankas gehört zu den **ältesten der Welt**, der Löwe steht für Tapferkeit, die vier goldenen Feigenblätter sollen die Blätter des Bodhi-Baumes symbolisieren und mit den Farben grün und safrangelb finden sich die ethnischen Minderheiten (Tamilen und Muslime) wieder



HIGHLIGHTS

Sri Lanka ist reich an Kultur- und Naturschätzen. Gleich fünf von den acht zum UNESCO Weltkultur- und Naturerbe gehörenden Stätten befinden sich im sogenannten Kulturdreieck Sri Lankas im zentralen Hochland:

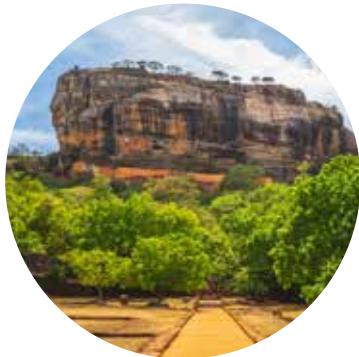
die altehrwürdigen Ruinenstädte Anuradhapura und Polonnaruwa, die Palastanlage von Sigiriya, die Höhlentempel von Dambulla und die Heilige Stadt Kandy.

HIGHLIGHTS

Die Städte **Anuradhapura und Polonnaruwa**, ehemals Sitze singhalesischer Königsdynastien, sind besonders für ihre vielen Dagobas, die für Sri Lanka typischen halbkugelförmigen Tempel, bekannt. Neben alten Klosterstätten, Bronzepalästen und Tempeln mit zahlreichen Buddhafiguren prägen die Stadtbilder viele prächtige Garten-, Park und Palastanlagen. In Anuradhapura befindet sich zudem der berühmte Bodhi-Baum, Ziel zahlreicher buddhistischer Pilger. Der Baum soll aus einem Zweig des Baumes gewachsen sein, unter dem Buddha erleuchtet wurde.



Die beeindruckende **Palastanlage von Sigiriya** wurde etwa 500 n. Chr. auf einem steil abfallenden Felsen („Schlund des Löwen“) erbaut, der von zahlreichen Höhlen durchzogen ist. Der Anstieg auf den Felsen lohnt sich, denn auf etwa halber Höhe befinden sich die anmutigen, farbigen Fresken der berühmten „Wolkenmädchen“.



In den **Höhlen von Dambulla** können Sie wunderschöne Malereien und Budhastatuen bewundern, die über einen Zeitraum von insgesamt 2.000 Jahren entstanden sind.



Die **Heilige Stadt Kandy** ist Sri Lankas religiöses Zentrum. Die letzte Königsstadt der Singhalesen ist traumhaft schön inmitten einer wild-romantischen Berglandschaft gelegen und beherbergt eine Vielzahl faszinierender religiöser Stätten. Die Region Kandy zählt unter Tee-Liebhabern übrigens zu den besten Tee-Regionen der Welt.



Adam's Peak ist der heiligste Berg Sri Lankas, der täglich von hunderten von Pilgern erklimmen wird. Auf dem Gipfel befindet sich eine Vertiefung im Felsen, die einem Fußabdruck ähnlich sieht und von den Anhängern der verschiedenen Religionen unterschiedlich interpretiert wird. Für die Christen und Muslime ist es der Fußabdruck Adams, für die Buddhisten der Buddhas, für die Hindus ein Zeichen Shivas.

Natur- und Umweltschutz wird in Sri Lanka großgeschrieben. So bietet das Land insgesamt 15 Nationalparks. Einer der beeindruckendsten und größten ist der **Yala National Park** im Süden des Landes. Auf organisierten Safaris können Sie hier die faszinierende Tierwelt Sri Lankas entdecken.

Auch die **Hauptstadt Colombo**, Ein- und Ausgangstor für alle Besucher Sri Lankas, ist einen Aufenthalt wert. Weitläufige Parks und breite Straßen gesäumt von kolonialen Prachtbauten prägen das Stadtbild der quirligen Metropole.



Die **Hafenstadt Galle** im Südwesten Sri Lankas, gehört mit seinem Fort, das aus der holländischen Kolonialzeit im 17. Jahrhundert stammt, ebenfalls zum UNESCO Weltkulturerbe. Die Altstadt ist von einer beeindruckenden, begehbaren Festungsmauer umgeben, von der Sie wunderschöne Ausblicke auf Hafen, Meer und Altstadt haben. Die koloniale Flair ausstrahlende Altstadt lädt mit ihren vielen kleinen Boutiquen und weiteren Sehenswürdigkeiten zudem zu ausgiebigen Erkundungsspaziergängen ein.

WIEGE DES AYURVEDA

Nirgendwo auf der Welt, noch nicht einmal im Herkunftsland Indien, ist Ayurveda so lebendig und präsent wie auf Sri Lanka.

Viele Hotels und Resorts, die erfahrene Ayurveda Ärzte beschäftigen, bieten authentische Ayurvedakuren in traumhafter Lage an.

Die jahrtausendealte Naturheilkunde Ayurveda stellt als ganzheitliche Methode den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist in den Mittelpunkt.

Die Anwendungen der indischen Heilkunde, die immer auf die individuelle Konstitution des Einzelnen abgestimmt sind, basieren auf einer umfassenden Pflanzenheilkunde und umfassen verschiedenste Reinigungstechniken (z.B. Panchakarma), Massagen (mit und ohne Öl) und viele weitere wohltuende Anwendungen. Deren Ziel ist es, die innere Balance zu erhalten, Wohlbefinden herzustellen und Krankheiten vorzubeugen. Im Rahmen einer authentischen Original Ayurvedakur können auch viele Erkrankungen, insbesondere chronische Leiden wie Rheuma oder Bluthochdruck, geheilt bzw. gelindert werden.



KLIMA

Sri Lanka liegt in den Tropen, daher sind die Temperaturen in den Küstenregionen das ganze Jahr hoch. Ein Unterschied zwischen Tag- und Nachttemperatur ist kaum zu spüren. Lediglich in den Bergregionen kann es nachts empfindlich kalt werden. Im Tiefland bewegen sich die Temperaturen zwischen 24 und 32 Grad Celsius im Schatten.

Aufgrund des Monsuns empfehlen sich für den Westen und Süden des Landes die Reisemonate November bis April, aber auch von Mai bis Oktober gibt es oft schöne Tage und viele Sonnenstunden. Zudem ist die Monsunzeit eigentlich die am besten geeignete Reisezeit für Ayurveda, da durch das feucht-warme Klima die Poren geöffnet sind und z.B. Öle und Kräuter besser wirken können. Die Wassertemperaturen liegen bei angenehmen 25 bis 27 Grad Celsius.



SICHERHEIT

Mit dem Ende des Bürgerkriegs 2009 hat sich die Sicherheitslage in Sri Lanka enorm verbessert. Sämtliche Urlaubsgebiete sind wieder bereisbar. Im Norden besteht jedoch teilweise ein erhöhtes Minenrisiko. Zudem muss dort mit einer erhöhten Militärpräsenz gerechnet werden. Tagesaktuelle Informationen über die Sicherheitslage in Sri Lanka finden Sie unter www.auswaertiges-amt.de.

Ansonsten gehört Sri Lanka zu den sichereren Reiseländern in den Tropen. Überfälle auf Touristen kommen so gut wie nie vor, eher schon Taschendiebstähle und kleine Beträgereien.

ESSEN & TRINKEN

Die traditionelle Küche Sri Lankas wartet mit vielfältigen Einflüssen auf, doch das Hauptgericht der Einheimischen ist Curry. Das sri-ländische Curry hat nichts mit den Gewürzmischungen zu tun, die wir kennen. Das Curry in Sri Lanka ist eine höchst individuelle Mischung aus verschiedenen Gewürzen wie z.B. Koriander, Chili, Senf, Kurkuma, Pfeffer, Zimt und Knoblauch. Auch bezeichnet Curry mit der jeweiligen Hauptzutat zusammen den Namen des jeweiligen Gerichts, beispielsweise Gemüsecurry, Chicken Curry oder weißes Curry (auf Kokosmilch basierend).

Zum Frühstück werden gerne sogenannte „hoppers“ gegessen, hohle, halbkugelförmige Pfannkuchen aus Reismehl, Kokosmilch und Kokosflocken. Außerdem hat das Land eine große Bandbreite an tropischen Früchten wie Mangos, Papayas, Passionsfrüchte und diverse Bananensorten zu bieten.

Gern servierte köstliche einheimische Getränke sind Kokosnussmilch direkt aus einer frisch geöffneten „King Coconut“ und Tee. Alkohol erhält man in lizenzierten Läden, die nach dem gleichnamigen ortsüblichen Branntwein aus dem Blütensaft von Kittul-, Palmyra- oder Kokospalmen, dem sogenannten Arrak, benannt sind. An den Hauptfesttagen und an den monatlich stattfindenden Poya- (Vollmond) Tagen wird kein Alkohol verkauft und der Konsum ist nur in privater Sphäre auf dem Hotelzimmer erlaubt. Während einer Ayurveda-Kur wird ebenfalls auf Alkohol verzichtet.



GESUNDHEIT

Sri Lanka besitzt eine jahrtausendelange Erfahrung in ayurvedischer Medizin, aber auch Ärzte, die in westlicher Medizin ausgebildet sind, gibt es flächendeckend. Dennoch sollten Sie einige medizinische Hinweise beachten.

Es gibt keine Impfung, die für die Einreise nach Sri Lanka verpflichtend ist. Empfehlenswert sind aber Auffrischungen der Polio-, Diphtherie- und Tetanusprophylaxe sowie Impfungen gegen Typhus und Hepatitis A. Zudem gelten die üblichen Empfehlungen bezüglich Wasser- und Lebensmittelhygiene: Trinken Sie kein Leitungswasser, nur abgefülltes Mineralwasser, nehmen Sie keine Getränke mit Eiswürfeln zu sich, essen Sie nur geschältes oder gekochtes Obst und waschen Sie sich regelmäßig die Hände.

Malaria kommt in Sri Lanka zwar vor, das Risiko zu erkranken, ist aber eher gering. Wer auf Prophylaxemittel verzichten möchte, sollte sich mit langer Kleidung vor Mücken schützen, unter einem Moskitonetz schlafen und sich mit Insektenmitteln einreiben. Vergessen Sie den Sonnenschutz nicht (Hut, Sonnenbrille und -creme)! In ländlicheren Gebieten ist die Apothekendichte nicht allzu hoch, daher sollten Sie Medikamente, auf die Sie angewiesen sind, von zu Hause mitbringen.

Zusätzlich reicht eine Standard-Reiseapotheke mit Medikamenten gegen Durchfall, Verstopfung und Erkältung, Fieber, Schmerzen, Wunddesinfektionsmittel, Salbe bei Insektenstichen oder anderen Hautreizungen, Fieberthermometer und Verbandmaterial aus.

Ausführliche und tagesaktuelle medizinische Hinweise finden Sie auf der Website des Auswärtigen Amtes unter www.auswaertiges-amt.de, beim Tropeninstitut Ihres Bundeslandes oder auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e.V. (<https://www.dtg.org/>).

Für Notfälle sollten Sie eine Auslandskrankenversicherung mit Abdeckung des Rettungsrückflug-Risikos abschließen. Wir empfehlen den Fit Reisen Kompletschutz mit günstigen Konditionen und ohne Selbstbehalt. Sprechen Sie uns an.

GELD

In Sri Lanka wird mit der Sri Lanka Rupie (LKR) bezahlt. 1 € entspricht mehr als 300 LKR (Stand 2023). Die tagesaktuellen Kurse erfahren Sie unter www.cbsl.gov.lk. Es dürfen maximal 1000 LKR ein- oder ausgeführt werden.

Der Geldtausch ist am Flughafen rund um die Uhr möglich. Günstig ist er in professionellen Büros für money exchange. Im Hotel können Sie zwar auch in der Regel unkompliziert Geld tauschen, aber nicht immer zu einem günstigen Kurs. Die Banken haben in der Regel von Mo-Fr von 9-13 Uhr geöffnet. Zudem gibt es vielerorts Geldautomaten, die EC-Karten sowie Visa- und Mastercards akzeptieren. Auch in den Hotels und größeren Restaurants werden die gängigen Kreditkarten meist akzeptiert.

Tipp: Halten Sie für kleinere Dienstleistungen kleine Rupien Scheine und Münzen bereit.

EINKAUFEN

Ob Kunsthandwerk, Batiken, Tee, Schmuck, Gewürze, bunt bedruckte Stoffe, Heilkräuter oder Holzelefanten: Die Märkte und Geschäfte Sri Lankas bieten eine große Auswahl schöner Souvenirs für die Erinnerung an Ihren Sri-Lanka Urlaub. Die staatlichen Warenhäuser und Selbstbedienungsgeschäfte haben feste Preise und Öffnungszeiten. Die meisten Geschäfte kleinerer Händler haben hingegen bis spät in den Abend und auch sonntags geöffnet. Hier und mit fliegenden Händlern auf der Straße wird gehandelt, sofern es nicht um Grundnahrungsmittel wie Brot oder Reis geht.

Bitte beachten Sie, dass die Ausfuhr von Antiquitäten, Schildpatt und Elfenbein nicht erlaubt ist. Bei Rückkehr in die EU beachten Sie bitte Reisefreimengen. Genaue Informationen finden Sie unter www.zoll.de.

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG

Die offiziellen Landessprachen sind Singhalesisch und Tamil.

Von den rund 21 Millionen Einwohnern Sri Lankas haben rund 74% Singhalesisch, 25 % Tamil und weniger als 1 % Englisch als Muttersprache. Englisch ist als Sprache weit verbreitet.

Orts- und Straßenschilder sind auf Englisch und Singhalesisch oder auf Englisch und Tamil, manchmal sogar in allen drei Sprachen.



STROM

Auf Sri Lanka beträgt die Wechselspannung 230 - 240 Volt. Die üblichen Steckdosen sind so genannte Dreipolsteckdosen mit im Dreieck angeordneten Kontakten. Adapter für die Dreipolsteckdosen erhalten Sie in der Regel an den Hotelrezeptionen. Vorsicht bei empfindlichen Geräten – die Stromspannung auf Sri Lanka schwankt! Stromausfälle sind nicht selten.



KNIGGE

Andere Länder, andere Sitten: Es gibt westliche Verhaltensweisen, die nicht zur Kultur Sri Lankas passen und die Gefühle der Einheimischen verletzen können. Im Folgenden finden Sie Tipps und Informationen zu einem, auf die landestypischen Befindlichkeiten abgestimmten Verhalten:

„Ayubowan“ („Mögest du ein langes Leben haben“) ist die traditionelle Begrüßung der Singhalesen, wird aber auch zur Verabschiedung gesagt. Dabei werden beide Hände aufwärts vor der Brust gefaltet.

Nutzen Sie Ihre rechte Hand, um etwas zu geben, zu nehmen, zum Essen sowie zum Händeschütteln. Die linke Hand gilt in Sri Lanka als unrein.

In Sri Lanka wird Wert auf bequeme, aber korrekte Kleidung gelegt. Jeans, Stoffhosen und T-Shirts sind vollkommen in Ordnung. Röcke sollten mindestens knielang sein. Zu enge oder knappe Kleidung wird in Sri Lanka nicht geschätzt.

In ländlichen Regionen geben Frauen und Männer sich nicht die Hand.

Auch wenn es an manchen Hotelstränden vorkommt: Sich oben ohne oder gar nackt sonnen ist in Sri Lanka verboten. Verletzen Sie auf diese Weise nicht das Schamgefühl der Einheimischen.

Wiegendes Kopfschütteln bedeutet „ja“.

Viele im Tourismusgewerbe tätige Sri-Lankaner leben nicht in erster Linie von ihren Gehältern, sondern vom Trinkgeld. Es ist daher in Sri Lanka üblich, sich für guten Service mit einem Trinkgeld erkenntlich zu zeigen.

Hotelportiers/Kofferträger erhalten Trinkgeld pro Koffer, Taxifahrer pro Fahrt und für allgemeine Hilfeleistungen empfehlen wir ebenfalls Trinkgelder zu geben. In Restaurants sind ca. 10% des Rechnungsbetrags als Trinkgeld angebracht.

ANREISE & VERKEHR

Sri Lanka ist im Flugplan von einigen Fluggesellschaften. Von Frankfurt aus gibt es Direktflüge von Deutschland nach Colombo (Stand Anfang 2023). Die Flugzeit beträgt dann etwa 13,5 Std. Ansonsten gibt es von weiteren deutschen Flughäfen Verbindungen mit Umstieg, zum Beispiel in Dubai.

Vor Ort ist der Zug ein traditionelles Fortbewegungsmittel. Eine Zugfahrt durch die Teeplantagen gehört zu den Highlights, die man während einer Sri Lanka Reise erlebt haben sollte.

Für den Shuttle vom Flughafen zum Hotel werden Taxen genutzt. Ansonsten sind Tuk Tuks für Ausflüge beliebt. Übrigens herrscht auf Sri Lanka Linksverkehr.



EINREISEBESTIMMUNGEN



Für deutsche Staatsangehörige besteht in Sri Lanka eine Pass- und Visumpflicht. Der Reisepass muss mindestens 6 Monate gültig sein. Das Visum kann vor der Einreise online oder bei Einreise („on arrival“) beantragt werden.

Wenn Sie das Online-Verfahren vor der Reise nutzen, achten Sie darauf, dass Sie ausschließlich die offizielle Webseite (ETA) nutzen. Andernfalls können Vermittlungsgebühren anfallen.

Bitte beachten, Sie dass sich die Einreisebestimmungen kurzfristig ändern können. Aktuelle Informationen erhalten Sie unter www.auswaertiges-amt.de.

FIT REISEN SERVICE & QUALITÄT

Fit Reisen steht Ihnen bei der Organisation Ihrer Sri Lanka Reise mit einem individuellen Service und optimaler Beratung zur Seite und sorgt für eine preisgünstige und komfortable Anreise.

Zu vielen von unseren Hotels und Resorts in Sri Lanka unterhalten wir bereits langjährige Kontakte, hinzu kommen regelmäßig neue Partner, mit denen unser Angebot stetig erweitert wird.

Vor 30 Jahren haben wir mit einem Ayurveda Resort aus Sri Lanka das erste Ayurveda-Haus ins Programm von Fit Reisen aufgenommen – das spricht doch für Erfahrung, oder?



