

Vorwort	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Entfernungstabelle	17
Die schönsten Reiseziele	18

LAND UND LEUTE 21

Zahlen und Fakten 22

Geographie 23

Die Regierungsdistrikte Bhutans	27
Geologie	28
Erdbeben	29
Klima und Reisezeit	31
Durchschnittstemperaturen	33
Hydrologie	34
Pflanzenwelt	35
Tierwelt	41
Die Haustiere Bhutans	45

Geschichte Bhutans 47

Frühgeschichte	47
Der Einfluss des tibetischen	
Buddhismus	49
Die zweite Welle des Buddhismus	50
Reichseinigung	53
Spirituelle und weltliche	
Herrschaft	56
Kontakt mit den Briten	58
Das 19. Jahrhundert	60
Die Druk Desi Bhutans	
(weltliche Herrscher)	63
Einführung der Monarchie	64
Auf dem Weg zur Moderne	65
Öffnung zur Welt	67
Nationale Identität	69

Der Buddhismus in Bhutan 73

Der Kern der budhistischen Lehre	75
Die Schulen des tibetischen	
Buddhismus	76
Die Reinkarnationslehre	81

Bhutan heute 85

Politische Situation	85
----------------------	----





Wirtschaftliche Situation	91
Bildungswesen	93
Gesundheitswesen	95
Frauenrechte	99
Medien	100
Umwelt- und Naturschutz	103
Die Nationalparks von Bhutan	105

Traditionen, Kunst und Kultur

Die Volksgruppen Bhutans	110
Bekleidung	112
Verhaltensregeln	115
Sprache	118
Bhutanische Küche	119
Familienfeiern und Rituale	124
Nationale Feste	126
Religiöse Feste	126
Religiöse Tänze	128
Musik	129
Bildende Kunst	129
Wandgemälde	131
Historische Figuren in der Kunst	137
Architektur	142
Sport	144
Tourismus	147

WEST-BHUTAN

Paro-Distrikt	154
Ankunft am Flugplatz	154
Der Paro Dzong	156
Der Ta Dzong und das Nationalmuseum	157
Der Dungtse- (oder Dumtse-) Lhakhang	158
Weitere Sehenswürdigkeiten	159
Die Stadt Paro	159
Kloster Kyichu Lhakhang	160
Tigernest-Kloster (Taktshang Goemba)	161
Der Drukyl Dzong	165
Hoch zum Cheli La	166
Nach Chhuzom	167

Haa-Distrikt	171
Über Chuzom nach Haa	171
Die Stadt Haa	172
Das obere Haa-Tal	174
Über den Cheli La zurück nach Paro	175
Die Hauptstadt Thimphu	176
Südlich des Zentrums	178
Spaziergang durch das Stadtzentrum	180
Das Takin-Reservat	186
Der Dzong von Thimphu	187
Wanderwege im Westen	189
Zu den Klöstern im Norden	189
Über den Dochu La	195
Der Punakha-Distrikt	197
Der Dzong von Punakha	198
Ins nördliche Mo-Chhu-Tal	200
Der Gasa-Distrikt	201
Der Distrikt Wangdue (Wangdi) Phodrang	202
Das neue Wangdue	202
Nach Süden	203
Nach Osten	204
Abstecher ins Phobjikha-Tal	205
ZENTRAL-BHUTAN	209
Der Distrikt Trongsa	210
Durch das Nyala-Tal	210
Der Trongsa Dzong	211
Trongsa-Stadt	215
Der Zhemgang-Distrikt	216
Zhemgang	216
Umgebung von Zhemgang	217
Der Bumthang-Distrikt	219
Das Chhume-Tal	219
Jakar	222
Durch das Bumthang-Tal	228





Das Tang-Tal	240
Das Ura-Tal	245
Der Thrumshing La	249

OST-BHUTAN 251

Der Distrikt Mongar	252
Subtropische Landschaften	252
Die Stadt Mongar	255
Zum Kloster Dramitse	258

Der Distrikt Lhuntshi (Lhuentse)	261
Die Stadt Lhuntshi	263

Der Distrikt Trashigang (Tashigang)	266
Die Stadt Trashigang	266
Von Trashigang nach Osten	268
Zum Yonphu La	269
Die Strecke nach Indien	270

Der Distrikt Trashi Yangtse	272
Das Gom-Kora-Kloster	272
Subtropische Wälder, Affen und ein alter Dzong	275
Trashi Yangtse und Chörten Kora	277

DER SÜDEN BHUTANS 281

Der Distrikt Chhukha	282
Die Grenzstadt Phuentsholing	282
Chhukha	284
Fahrt nach Chhuzom	285
Der Distrikt Samtse	286

Die Distrikte Dagana und Tsirang	287
Die Stadt Dagana	288
Tsirang (Dampphu)	288

Der Distrikt Sarpang	290
Die Stadt Sarpang	291
Gelephu	291