

الرَّحْمَةُ وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ مَعَسَى أُولَٰئِكَ أَن يَكُونُوا مِنَ الْمُتَّقِينَ



Eingangsportal der Moschee Hazret Sultan in Astana

Vorwort	15
Die schönsten Reiseziele	16
Zum Umgang mit diesem Buch	20
Zahlen und Fakten	22
Das Wichtigste in Kürze	24

LÄNDER UND LEUTE 27

Klima, Landschaft und Natur	28
Oberfläche und Gewässer	29
Vegetation: Der Garten Eden	31
Tierwelt	33
Umweltprobleme und Umweltschutz	35

Die Geschichte Zentralasiens	39
Hochkultur in den Oasen	39
Die Reiternomaden der großen Steppen	40
Griechisch-baktrische Zeit	41
Das Reich der Kuschan	42
Das zweite persische Großreich	42
Völkerwanderungen	42
Turan und Iran	43
Islamisierung	43
Qarachaniden und Samaniden	44
Der Mongolensturm	45
Tamerlans Reich	46
Zersplitterung und Zerfall	47
Russische Expansion nach Zentralasien	48
Die Sowjetunion	53
Die nationale Frage im sowjetischen Zentralasien	57
Unabhängigkeit und offene Zukunft	58
Berühmte Persönlichkeiten	59

Ethnien und Politik	67
Identitäten und Abgrenzung	68
Regionale Integration	69
Multipolare Außenpolitik	70
Innenpolitik gleich Clanpolitik	71
Zivilgesellschaft und Menschenrechte	72
Parteien	73





Religionen	74
Geschichte eines multireligiösen Raumes	74
Islamisierung mit Hindernissen	75
Zentrum der Gelehrsamkeit	77
Atheistisches Intermezzo	77
Neuer Boden für einen alten Glauben	78
Politischer Islam?	79
Volksglauben	79
Stätten des Glaubens	80
Wirtschaft	81
Geschichte einer Abhängigkeit: Russland	81
Geschichte einer Abhängigkeit: Sowjetunion	82
Nachsowjetische Wirtschaftsprobleme	83
Binnenstaaten: Nachteile und Vorteile	83
Eurasische Wirtschaftsunion	84
Rohstoffreichtum: Segen oder Fluch?	85
Übersicht über die Wirtschaftsgüter der Länder	87
Gesellschaft	88
Stellung der Frau	88
Landflucht	89
Dreh- und Angelpunkt: Großfamilie	90
Arbeit und Selbstversorgung	90
Bildung	92
Bevölkerungswachstum	92
Kultur, Kunst und Kunsthandwerk	94
Die Geburt von Kultur und Kunst aus dem Alltag	95
Immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe in Zentralasien	96
Literatur	101
Musik	102
Moderne Kunstformen	103

Küche	105
Die Küche der viehzüchtenden (Halb)Nomaden	105
Hochgebirgsdiät für Hundertjährige	107
Kunterbunter Oasen-Schmaus	108
Sprachen	111
Drei Sprachfamilien	111
Zwei Schriftsprachen	112
KASACHSTAN	115
Land der Gegensätze	116
Astana	117
Altstadt – linkes Ufer	119
Neustadt – rechtes Ufer	120
Infrastruktur der Zukunft	122
Ausflüge von Astana	125
Saryarka – die große Steppe	128
Karaganda und Umgebung	129
Semey und Umgebung	131
Ulytau	132
Zwischen Yrgyz-Torgai-Senke und Naurzum	133
Heimliche Hauptstadt Almaty	134
Geschichte in Gebäuden	136
Schlendern und Schlemmen	136
Metro, Markt und Museen	137
Blickpunkte	138
Großes und Kleines	
Almatinka-Tal	139
Ausflüge von Almaty	142
Petroglyphen von Tamgaly	143
Der nördliche Abschnitt der Seidenstraße	146
Khorgos (Horgos)	146
Zharkent	146
Talghar (Talgar)	147
Aqyrtas (Akyrtas)	147
Taraz	148





Aksu-Zhabagly und Karatau	149
Schymkent	149
Ruinen von Otrar	151
Türkistan	152
Von Türkistan nach Baikonur	154
Aralsk und Aralsee	156
Aqtöbe und Oral	157

Kasachstan am Meer	158
Das Kaspische Meer	158
Aqtau (Aktau)	160
Halbinsel Mangyschlaq	161
Ustjurt-Plateau	163
Unterirdische ›Moscheen‹ und Nekropolen	164

Kasachstans Altai	166
Ust-Kamenogorsk (Öskemen)	166
Ausflüge von Ust-Kamenogorsk	167
Ridder und Westlicher Altai	168
Die große Altai-Runde	168
Bjelucha und Umgebung	170

KIRGISTAN	173
------------------	-----

Das Reich der Himmelsberge	174
-----------------------------------	-----

Bischkek	175
Russisch-sowjetisch-kirgisische Geschichte	176
Sowjetisch-kirgisches Potpourri auf fünf Kilometern	177

Kirgistans Norden	185
Nationalpark Ala-Artscha	185
Täler bei Bischkek	187
Gedenkstätte Ata Bejit	187
Yssyk-Ata	187
Tschüj-Ebene und Tokmak	188
Burana und Balasagun	189
Talas-Gebiet	190

Yssyk-Köl und Zentraler Tienschan	193
Balyktschy	195
Urlaubsorte am Nordufer	195

Der Küngej Alatoo	198
Der östliche Yssyk-Köl	198
Karakol und Umgebung	200
Der Zentrale Tienschan	205
Das Südufer des Yssyk-Köl	209

Tienschan Highway	213
Suusamyr	213
Toktogul-Stausee	214
Karaköl	214
Tasch Kömür	215
Der Süden des Landes	217
Die Walnusswälder von	
Arslanbob	219
Dzhalal-Abad	220
Özgön	221
Osch	222
Pamir Highway	227
Alai-Tal	228
Kirgistans unterschätzter	
Südwesten	229

Zentralkirgistan	231
Kotschkor (Kochkor)	231
Hochgebirgssee Song-Köl	233
Naryn	234
Von Naryn nach Kazarman	236
Von Naryn zum Torugart-Pass	237

TADSCHIKISTAN	241
----------------------	-----

Berührende Gastfreundschaft erleben	242
--	-----

Duschanbe	243
Spaziergang am	
Rudaki-Prospekt	245
Weitere Sehenswürdigkeiten	249
Leben in den Parks	249
Museen	251
Die Umgebung von Duschanbe	255
Rascht-Tal (Gharm-Tal)	259

Der Pamir – Das Dach der Welt	261
Die Menschen	
in Berg-Badachschan	263





Der Weg ist das Ziel – Reise-varianten zum Pamir	264
Von Duschanbe auf den Pamir	265
Von Qala-i Chumb nach Chorugh	266
Chorugh	267
Weiterfahrt von Chorugh	269
Durch den Wachan-Korridor nach Alitschur	271
Alitschur – Murghob	276
Murghob–Karakul	278
Der Pamir-Knoten	281
Das Herz des Pamir: Bartang-Tal	282

Sughd – der Norden	284
Hinter und zwischen den sieben Bergen	284
Die Ebene des Syrdarja	286
Istarafshan	287
Chudzhand	289
Die Umgebung von Chudzhand	294
Das Serafschan-Tal	296
Pandzhakent	299
Die Umgebung von Pandzhakent	301

Chatlon – der Süden	303
Fahrt ins Unbekannte	304
Über Danghara nach Kulob	307

TURKMENISTAN 311

Versunkene Hochkulturen in der Wüste	312
---	-----

Ashgabat – die Visitenkarte	313
Sehenswürdigkeiten	315
Die nähere Umgebung der Stadt	319
Ruinenstädte entlang des Köpet-Dag	322
Heiligtümer und Höhlenseen	324

Merw und die Margiana	328
Margiana – Margusch	328
Die Ruinen von Merw	330
Die Ruinen von Gonur Depe	333
Mary	334

Karakum – mehr als Wüste	335
Kamelzüchterdorf Yerbent	335
Das Tor zur Hölle	335
Wüste und Wüstungen	336

Entlang des Amudarja	337
Kuhitang-Berge	337
Stromaufwärts bis Türkmenabat	388

UNESCO-Weltkulturerbe	
Konya Urgentsch	340
Mausoleum für Nadzhmeddin Kubra	341
Spaziergang über das Ruinenfeld von Gurgandzh	343

Um den Großen Balkan	346
Musterstadt Balkanabat	346
Maschat und Dehistan	349
Gözli Ata	350
Jangi Qala	351

Kaspisches Meer und Küstenregion	352
Türkmenbaschi (Krasnowodsk)	352
Nationales Erholungszentrum Awaza	354
Kara-Bogas-Gol	355

USBEKISTAN	357
-------------------	-----

Das Herz der Seidenstraße	358
----------------------------------	-----

Taschkent	360
Unterwegs in Taschkent	360
Das russische Taschkent	362
Die orientalische Stadt	363
Langer Spaziergang im Grünen	364
Orte der Spiritualität	367
Taschkents Umgebung	370
Weiterreise von Taschkent	370

Samarkand	371
Afrosiyob	373
Der Registan	374
Moschee Bibi Chanym	376





Mausoleum Gur Emir	377
Gräberstadt Schah-i Zinda	379
Das Observatorium des Ulugh Beg	380
Seidenteppich-Manufaktur	381
Seidenpapiermühle	
Konigil-Meros	381
Die Höhle des heiligen David	385

Buchara	386
Geschichte	386
Mausoleum der Samaniden	390
Vom Samaniden-Mausoleum zum Ark	390
Die Zitadelle Ark	392
Rund um das Minarett Kaljan	392
Stadt der Medresen	393
Tim und Toqs	395
Touristenmeile Ljabi Chauz	395
Weitere Sehenswürdigkeiten	397
Stadt der Mausoleen	398
Die Umgebung von Buchara	401

Chiwa	405
Chorezmien	405
Geschichte	405
Altstadt und Zitadelle	406
Urgentsch	414

Karakalpakistan	415
Nukus	415
Wüstenstädte	416
Totenstädte und	
Türme des Schweigens	417
Moinaq und das Aral-Drama	418
Links nach Kasachstan und Turkmenistan	418

Das Fergana-Becken	419
Anreise	419
Kokand	421
Töpferstadt Rishton	422
Fergana	423
Seidenhauptstadt Margilon	423
Andijon	424
Namangan	425