

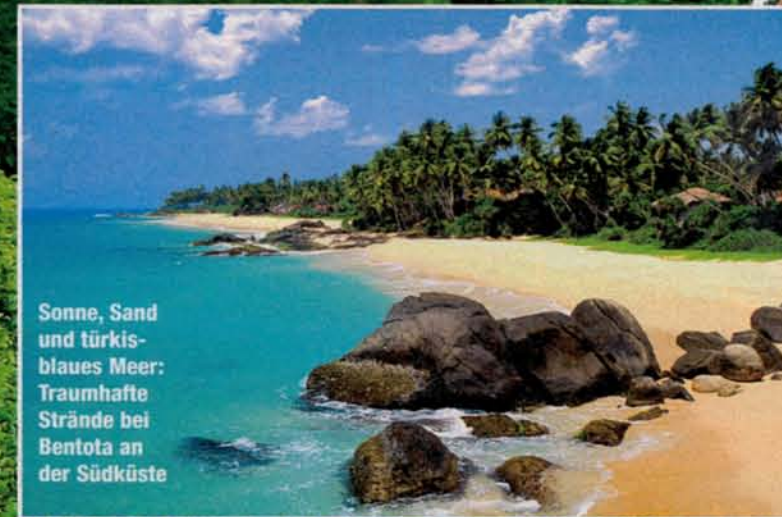
Sri Lanka Unser Hofberichterstatter Norbert Loh zeigt seine Trauminsel im Indischen Ozean



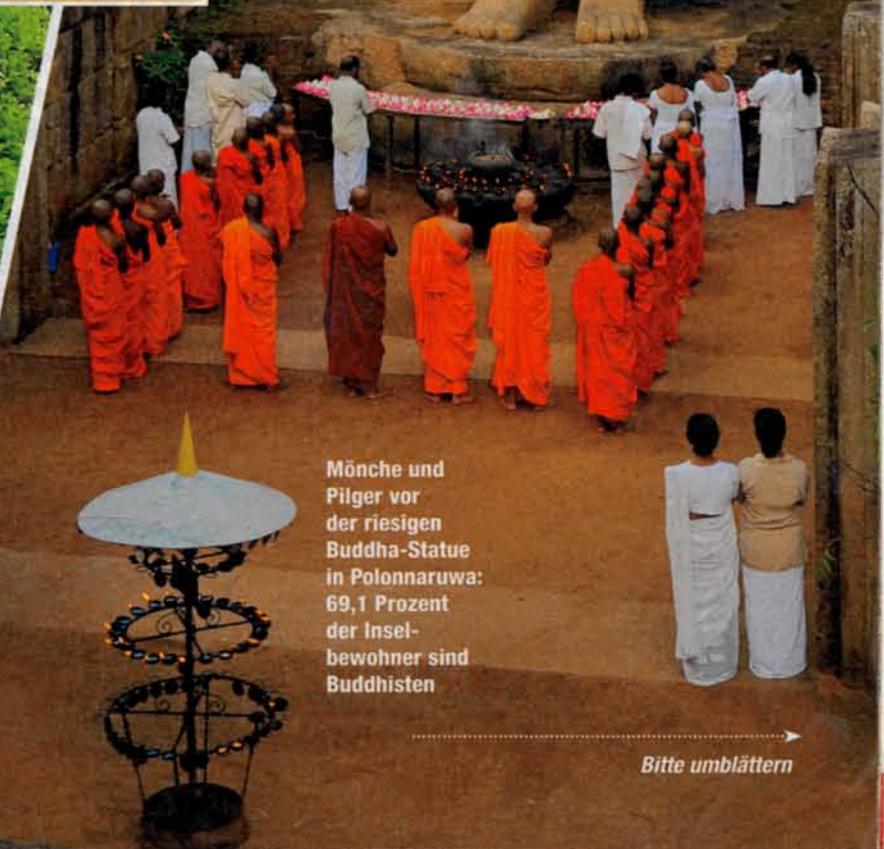
# Tea-Time im Paradies

Teepflanzungen im Hochland: Tamilische Pflückerinnen zupfen nur die oberen, hellen Blätter der Tee-pflanze ab

Wie ein weicher grüner Teppich breiten sich die Teeplantagen auf den sanften Hügeln im Hochland aus. Ein Bild voller Harmonie. Das war in den letzten Jahren nicht immer so auf Sri Lanka. Bürgerkrieg und Tsunami raubten dem Insel-Paradies im Indischen Ozean seine Unschuld. Doch allen Heimsuchungen zum Trotz: Sri Lanka lächelt wieder...



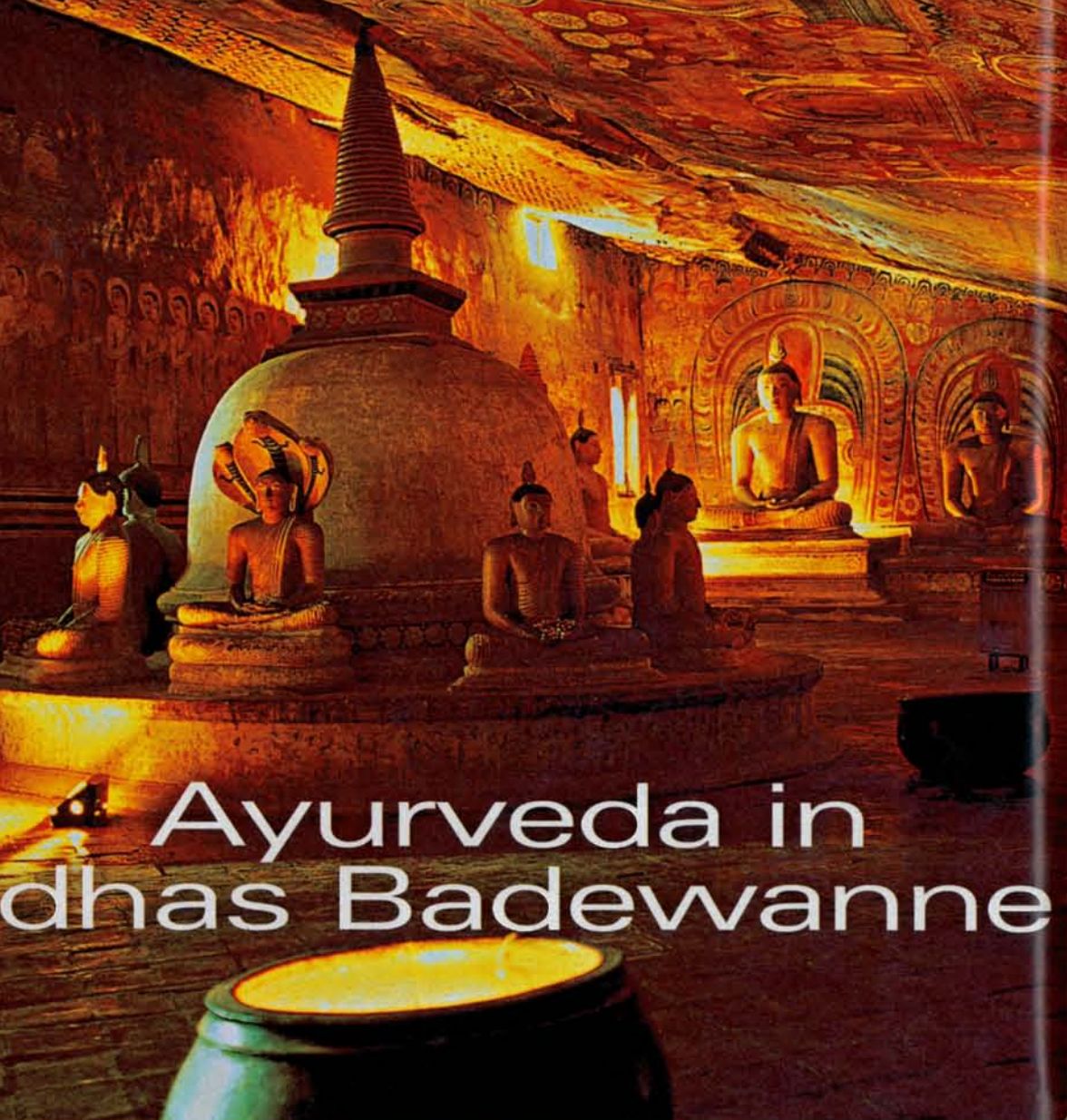
Sonne, Sand und türkisblaues Meer: Traumhafte Strände bei Bentota an der Südküste



Mönche und Pilger vor der riesigen Buddha-Statue in Polonnaruwa: 69,1 Prozent der Inselbewohner sind Buddhisten

Bitte umblättern

Faszination im goldroten Licht: Die Höhlentempel von Dambulla sind eine faszinierende Pilgerstätte des Buddhismus.



# Ayurveda in Buddhas Badewanne

Ein Ayurveda-Bad in Hibiskus- und Tempelblüten – uralte Heilkunst, die Buddhas Mönche erfanden



## Die besten Tipps für Ihren Urlaub

Wenn Sie sich am Strand erholen möchten, empfehle ich das **Hotel Serendib** in Bentota. Es kostet bei **FTI Touristik** für 2 Wochen mit Flug, HP im DZ 1370 Euro. Infos Tel.: 0 18 05/38 45 00. Ayurveda können Sie im Hotel **Aida Induruwa** buchen. Bei **aytour** kostet

eine Woche inkl. Kur und VP 450 Euro p.P. im DZ. Flug mit **Emirates** ab München 690 Euro. Infos Tel.: 0 81 51/ 9 98 79 90. Sie können bei **Lotus Travel** das Hotel **Aida Bentota** buchen: 2 W. mit Ayurveda, VP im DZ inkl. Flug ab 1546 Euro. Infos Tel.: 0 89/2 02 08 99.

Sri Lanka ist für seine Edelsteine weltberühmt. Aber kaufen Sie keinen Schmuck von Händlern auf der Straße. Ich empfehle Ihnen das beste Juwelier-Geschäft auf Sri Lanka: **Aida Gems** in Bentota. Der Inhaber **Nissa** ist seit 28 Jahren ein Freund von mir. In seinem Geschäft

können Sie vertrauensvoll **Schmuck** zu fairen Preisen erwerben. **Reis & Curry** ist das Nationalgericht in Sri Lanka. Es wird mit Gemüse, Fleisch oder Fisch serviert und ist oft ziemlich scharf. Testen Sie als Dessert **Curd**, Joghurt aus der Milch des

Monat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tagestemp. in °C	31	31	32	32	31	31	30	30	30	30	30	30
Wassertemp. in °C	27	27	28	29	29	29	28	27	27	27	27	27
Regentage	5	5	9	15	16	16	11	10	14	17	15	10
Sonnenstd./Tag	8	9	9	8	7	7	7	6	6	7	7	7

Wasserbüffels. Wenn Sie einem Kellner Trinkgeld geben, freut er sich. Aber sein schönstes **Lächeln** bekommen Sie, wenn Sie **„Bohones Duti“** sagen. Das heißt „Vielen Dank“...



Der kleine Junge Namil mit Elefantendame Renuka am Strand. Namil ist Elefantenführer

Sri Lanka – ein Land der Naturwunder. Wie der Baker's Fall, ein Wasserfall bei World's End im Süden



Sri Lanka heißt übersetzt „Strahlend schönes Land.“ Stimmt: Seit ich 1982 das erste Mal dort war, zieht es mich immer wieder ins ehemalige Ceylon. Im Laufe der Jahre habe ich viele Freundschaften geschlossen. Mit Nissa und Mallika, zum Beispiel. Sie und ihre Kinder Sara und Yohan gehören eigentlich schon zu meiner Familie. Durch sie habe ich Sri Lanka fernab vom Tourismus kennen gelernt: Einsame Traumstrände, sanfte Hügellandschaften mit Teeplantagen. Berge, die von Regenwäldern bedeckt sind. Reisterrassen und Wasserfälle von überwältigender Schönheit. Sie zeigten mir Nationalparks mit wilden Elefanten, die Mangroven-

wälder und den Dschungel. Wir waren in Ratnapura in den Edelstein-Minen, in denen die schönsten Rubine und Saphire gefunden werden. Aber auch Mondsteine und Turmaline in herrlichen Farben. Unterwegs erklärte mir Mallika Zimtbäume, deren Rinde abgeschält und getrocknet wird. Wir pflückten Muskatnüsse von Bäumen und holten Bananen, Ananas und Mangos von den Plantagen. In Kandy beteten wir im „Zahntempel“ für Frieden auf der ganzen Welt. Der Zahntempel mit dem golde-



Die Gewürze der Insel: Ein Himmelreich für Köche

nen Dach heißt so, weil dort in einem prunkvollen Schrein ein Zahn von Buddha aufgehoben und verehrt wird. In Sri Lanka gibt es ein Sprichwort: Wenn du geboren wirst, weinst du. Und alle um dich herum lächeln. Lebe so, dass alle um dich herum weinen, wenn du unsere Erde wieder verlassen musst, und das Lächeln dein ist...

Ja, Sri Lanka hat mich gelehrt, so zu leben!



Jürgen Weerth (re.) und Norbert Loh vor Deutschlands Botschaft

## die aktuelle hilft armen Kindern von Sri Lanka

Der Tsunami wütete vor fünf Jahren auch auf der Insel Sri Lanka. Unsere Redaktion hat gemeinsam mit der Essener Verlagsgruppe WAZ, zu der auch **die aktuelle** gehört, Geld gesammelt. Damit helfen wir bis heute armen Kindern in Sri Lanka. Ein Beispiel: Kinder ertranken beim Tsunami, weil sie nicht schwimmen konnten. Viele lernen jetzt jeden Mittwoch im Pool des Hotels Serendib in Bentota mit Manager-Assistent Tissa das Schwimmen. Jürgen Weerth, bis 2009 deutscher Botschafter in Sri Lanka, ist heute Leiter der Helmut-Kohl-Stiftung und verwaltet 9 Mio. Euro zur Linderung der Not im Inselparadies Sri Lanka.



Hotel Serendib: Norbert Loh und Kinder, die dort schwimmen lernen