

# INHALT

---

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort .....                                           | 7   |
| <b>Thailand</b> .....                                   | 9   |
| Hoch zu Ross in ein besseres Leben.....                 | 10  |
| Ein Elefantenhimmel auf Erden.....                      | 18  |
| Muss denn Bangkok eine Sünde sein?.....                 | 25  |
| Darf es ein bisschen scharf sein?.....                  | 33  |
| <i>Nationalgerichte – So schmeckt Südostasien</i> ..... | 37  |
| Leben im Menschenzoo .....                              | 41  |
| Samtpfoten im Reich des Buddha.....                     | 46  |
| Zu Besuch in Thailands Rüsselheim.....                  | 56  |
| <b>Myanmar</b> .....                                    | 63  |
| Buddha im Goldrausch .....                              | 64  |
| Bagan – Wandel zwischen Traum und Wirklichkeit. ....    | 73  |
| <i>Pilgerstätten – Heilige Plätze in Myanmar</i> .....  | 82  |
| Bei den „Söhnen des Sees“ .....                         | 86  |
| Einmal im Leben Prinz sein.....                         | 97  |
| Rundgang in Downtown –<br>Yangons koloniales Erbe.....  | 102 |

|                                                                                           |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Kambodscha</b> .....                                                                   | 111     |
| Zwischen Himmel und Hölle.....                                                            | 112     |
| Ein Hoffnungsschimmer aus Seide.....                                                      | 118     |
| <i>Vitaminbomben – Fruchtlige Exoten aus den Tropen</i> ....                              | 123     |
| Vogelspinne zum Frühstück .....                                                           | 131     |
| Eine Schlange zum Kuscheln.....                                                           | 138     |
| Versteckspiel mit den Irrawaddy-Delfinen .....                                            | 142     |
| <br><b>Laos</b> .....                                                                     | <br>147 |
| Magische Momente auf dem Mekong.....                                                      | 148     |
| Kulinarische Mutproben.....                                                               | 156     |
| That-Luang-Festival und der Mond hat zugeschaut....                                       | 163     |
| Kein kalter Kaffee – Arabica & Co im Aufwind .....                                        | 167     |
| Ein buntes Fest für die grauen Riesen.....                                                | 173     |
| <i>Lebensader Mekong – Trübe Aussichten für die</i><br><i>„Mutter aller Wasser“</i> ..... | <br>180 |
| Mit Buddhas Segen zu den 4000 Inseln .....                                                | 182     |
| <br><b>Vietnam</b> .....                                                                  | <br>191 |
| Mit dem Cyclo durch HCMC.....                                                             | 192     |
| <i>Konversation – Südostasien besser verstehen</i> .....                                  | 196     |
| Vom aufstrebenden Hanoi in die<br>Gemütlichkeit von Sa Pa .....                           | <br>200 |
| <i>Fettnäpfchen – Ein Lächeln kann Wunder bewirken</i> ....                               | 210     |
| Der letzte Schrei –<br>Rettungszentrum für bedrohte Primaten.....                         | <br>214 |