Sri Lanka

fit REISEN
Gesundheit • Ayurveda • Yoga • Kuren

Perle im Indischen Ozean

Malerische Sandstrände, kristallklares blaues Meer, farbenprächtige Korallenriffe, Kokospalmen und lauschige Buchten: Sri Lanka ist der Inbegriff des tropischen Paradieses.

TÜVRheinland
ZERTIFIZIERT

Land & Leute

... 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.

Sri Lanka in Kürze

- Inselstaat im Indischen Ozean mit ca. 20,6 Millionen Einwohnern: bis 1972: Ceylon
- Hauptstadt: Colombo, Regierungssitz: Sri Jayawardenepura (Kotte)
- Länge von Norden nach Süden: ca. 440 km, breiteste Stelle: 220 km, gesamt ca. 65.500 km²
- Wichtigste Exportprodukte: Tee (Ceylon-Tee), Kaffee, Kautschuk und Kokosnüsse
- Landschaften: zentrales Hochland mit Teeanbaugebieten und bis zu 2.500 m hohen Bergen, fruchtbare Tieflandebenen, den Küstenbereich mit Fischerei und Palmenstränden
- Bevölkerungsgruppen und Religionen: ca. 74 % Singhalesen (überwiegend Buddhisten), ca. 18 % Tamilen (überwiegend Hindus), Rest der Bevölkerung: Moors (Muslime), Burger (überwiegend katholisch) und andere Minderheiten.

Inhalt

LAND & LEUTE S. 2-5
- Sri Lanka in Kürze
- Highlights
- Wiege des Ayurveda
- Sicherheit
- Klima und Reisezeit
- Essen und Trinken

WISSENSWERTES UND TIPPS S. 5
- Gesundheit
- Geld
- Einkaufen
- Sprache und Verständigung
- Strom
- Knigge

ANREISE UND UNTERKUNFT S. 7
- Einreisebestimmungen
- Fit Service & Qualität

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**.

Dambulla

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 Buddhastatuen 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. Aus der Region Kandy kommt der beste Tee der Welt.

Adam's Peak ist der heiligste Berg Sri Lankas, der täglich von hunderten von Pilgern erklommen 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 groß geschrieben. 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: Krokodile, Warane, Leoparden, die faszinierende Vogelwelt mit Pfauen, Pelikanen und Störchen und natürlich kreuzen auch Elefanten Ihren Weg.

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 Weltkultur-

Wissenswertes & Tipps

erbe. Die Altstadt ist von einer beeindruckenden, begehbaren Festungsmauer umgeben, von der Sie wunderschöne Ausblicke auf Hafen, Meer und Altstadt haben. Die koloniales 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 Original Ayurvedakuren in traumhafter Lage an.

Die jahrtausendealte Naturheillehre Ayurveda stellt als ganzheitliche Methode den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist in den Mittelpunkt. Die Anwendungen der indischen Heillehre, die immer auf die individuelle Konstitution des Einzelnen abgestimmt sind, basieren auf einer umfassenden Pflanzenheilkunde und umfassen verschiedenste Reinigungstechniken (z.B. Panchakarma), Ölmassagen 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.

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 Betrügereien.

Klima

Sri Lanka liegt in den Tropen, daher sind die Temperaturen in den Küstenregionen das ganze Jahr über relativ 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. Die Wassertemperaturen liegen bei angenehmen 25 bis 27 Grad Celsius.

Essen und Trinken

Die traditionelle Küche Sri Lankas wartet mit vielfältigen Einflüssen auf, doch das Hauptgericht der Einheimischen ist Curry. Das srilankische 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, Curcuma, Pfeffer, Zimt und Knoblauch. Auch bezeichnet Curry mit der jeweiligen Hauptzutat zusammen den Namen des jeweiligen Gerichts, beispielsweise Gemüsecurry, Chickencurry 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.

Jetwings Ayurveda Pavilions

Gern servierte köstliche einheimische Getränke sind Kokosnussmilch direkt aus einer frisch geöffneten Kokosnuss und Tee (meist mit Milch serviert). 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.

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-, Diphterie- 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 Obst und waschen Sie sich regelmäßig die Hände. Auch bei Speiseeis ist Vorsicht geboten.

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 und Erkältung, Fieber, Schmerzen,Wunddesinfektionsmittel, Insekten- und Sonnenschutzmittel, Salbe bei Insektenstichen oder anderen Hautreizungen, Fieberthermometer und Verbandmaterial vollkommen aus.

Ausführliche und tagesaktuelle medizinische Hinweise finden Sie auf der Website des Auswärtigen Amtes unter **www.auswaertiges-amt.de** oder auf der Seite des Centrums für Reisemedizin unter **www.crm.de.**

Wissenswertes & Tipps

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

Geld

In Sri Lanka wird mit der Sri Lanka Rupie (LKR) bezahlt. 1 € entspricht ca. 170 LKR. 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.

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

Einkaufen

Ob Kunsthandwerk, Batiken, Tee, Schmuck, Gewürze, bunt bedruckte Stoffe, Heilkräuter oder Holzelephanten: 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 dürfen Sie unter anderem 200 Zigaretten oder 250 g Tabak, 4 l Wein, 16 l Bier, 3 kg Tee und sonstige Waren im Wert von 430 € zollfrei ausführen. Genaue Informationen finden Sie unter www.zoll.de.

Sprache und 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.

Resort „Paradise-Island"

- 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 Srilanker 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.

Dambulla

- Hotelportiers/Kofferträger erhalten 50-100 LKR pro Koffer, Taxifahrer 50 LKR und für allgemeine Hilfeleistungen empfehlen wir 250 LKR. In Restaurants sind ca. 10% des Rechnungsbetrags als Trinkgeld angebracht.

Einreisebestimmungen

Seit dem 1. Januar 2012 besteht für Deutsche in Sri Lanka Pass- und Visumpflicht. Der Reisepass muss mindestens 6 Monate gültig sein. Das gebührenpflichtige Visum soll laut aktuellen Informationen vom sri-lankische Tourismusminister John Amaratunga ab April 2019 entfallen (Stand März 2019). Wer noch bis zum 31. März 2019 nach Sri Lanka reist, ist aufgefordert das Visum rechtzeitig vor der Reise entweder bei einer sri-lankischen Auslandsvertretung oder online unter www.eta.gov.lk zu beantragen. Die Kosten hierfür betragen ca. 30 USD. Visa für Kinder unter 12 Jahre sind gebührenfrei. Für den Aufenthalt, der maximal 30 Tage dauern darf, sollten Sie zudem ein Rück- bzw. Weiterflugticket, ausreichende Finanzmittel (ausländische Währung im Wert von 15 USD pro Aufenthaltstag oder international gültige Kreditkarte) sowie Ihren Aufenthaltsort (Hotel-Voucher) nachweisen können. Bitte beachten, Sie dass sich die Einreisebestimmungen kurzfristig ändern können. Aktuelle Informationen erhalten Sie unter www.auswaertiges-amt.de oder direkt bei uns.

Fit Service & Qualität

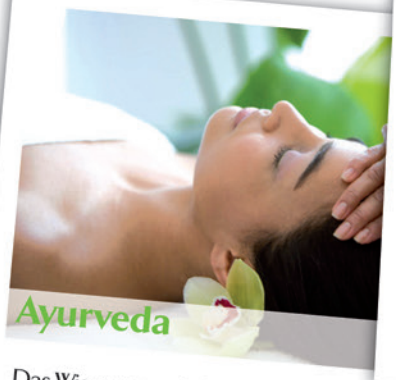
Fit Reisen steht Ihnen bei der Organisation Ihrer Sri-Lanka-Reise mit einem individuellen Service und optimaler Beratung zur Seite und sorgt für eine preisgünstige und komfortable Anreise.

Zu allen unseren Hotels und Resorts in Sri Lanka unterhalten wir langjährige Kontakte und sichern gemeinsam direkt vor Ort regelmäßig die Qualitätsstandards.

Fit-Reisewelten

Wellness

Kleine Inseln der Entspannung:
Allein oder zu zweit das Leben genießen und sich richtig verwöhnen lassen.



Ayurveda

Das Wissen vom Leben:
Kraft tanken und die richtige Balance von Körper, Geist und Seele finden.

Kuren & Gesundheit

Bewährt und aktuell:
Aktive Vorsorge und wirksame Behandlung bei gesundheitlichen Problemen.

Yoga & Qi Gong

Mehr Kraft für den Alltag:
Körperübungen, Atemtechniken, Konzentration und Meditation.

Fasten, Detox & Abnehmen

Körper und Geist entlasten:
Ballast abwerfen, entgiften, vorbeugen, regenerieren und Energie steigern.

Beauty & Anti-Aging

Natürlich schön:
Die Haut erfrischen, das Gesicht zum Strahlen bringen, den Körper straffen.

Qi Gong Ayurveda Kneipp Medical Beauty Ärztlich begleitete Reisen
Figurformung Verjüngung Massage Traditionelle Heilverfahren Vitalmedizin Heilkur
Shiatsu Fitness Ganzheitliches Gesundheitskonzept Komplexe Heilkuren Regeneration
Bio-Kost Peeling Entspannung Hydrotherapie Energiemedizin Thermalwasser
Aromatherapie Yoga Nordic-Walking Detox Ernährung Ayurveda-Massage Fango
Schlankheits-Kur Akupunktur Bewegung TCM Dampfbad
Elektrotherapie Anti-Aging Pilates Mental Health
Klimakur Erholung Wellness Schrothkur Meditation
Moorpackung Fango Heilfasten Metabolic Balance
Kräuterbad Thalasso Anti-Stress Prävention Mineralbad
F.X. Mayr Vitalität Gesichtsbehandlung