

Inhalt

Vorwort	5
Hunza	7
Hunza – karges Paradies am Dach der Welt	8
Ernährung	13
Hunzas Vermächtnis für eine gesunde Ernährung	14
Mythos der Langlebigkeit und Gesundheit	15
Die altpersische Mazdaznan-Ernährungslehre	20
Wunderfrucht Aprikose	24
Weingenuss mit kultischer Bedeutung	27
Lebensquell „Gletschermilch“	30
Mythen und Riten	35
Der König war ein Abkömmling der „Himmlischen“	36
Gruppenhochzeit als Fruchtbarkeitsritus	41
Der Bitan, der Schamane der Hunzakuts	49
Zauberer und Wahrsager	58
Auch der Jäger tritt mit den Peris in Kontakt	60
Hexen und böser Blick	62
Festtage	65
Das Aussaat-Fest	66
Das Ginani-Fest	66
Das Wacholderfest in alten Zeiten	67
Einige besondere Feste Oberhunzas	68
Nauroz – das bedeutendste Fest im Jahresablauf	69
Schwerttanz, Jagdpantomime und Schamanenauftritt	75
Religion und Gesellschaft	79
Heute sind die Hunzakuts Ismailiten	80
Taufe und Tod	83
Karim Aga Khan, der religiöse Führer der Ismailiten	85
Hunza-Sprache: mit keiner anderen Sprache der Welt verwandt	88
Polo – Kult und wilde Geschicklichkeit	89
Tanz der Männer	93
Auf der untersten sozialen Stufe stehen die Schmiede	94
Maruts – die Gold waschenden „Zigeuner“	96
Volksmedizin und Knochenheiler	98
Land und Leute	101
Weltgeschichte am Pamirknoten	102
„Die Hunza sind die Besten!“	102
Abenteuer alte Seidenstraße	103
Karakorum-Highway – Meisterleistung der Straßenbaukunst	105
Felsbilder im Industal	110
Flug von Islamabad nach Gilgit	111
Karimabad, Altit und Baltit – Das Zentrum Hunzas	112
Nager im Schatten von Hunza	117
Minapin – Ausgangspunkt zum Rakaposhi-Basislager	120
Gulmit – Sommerfrische der Könige von Hunza	123
Shimshal – das entlegenste Dorf Hunzas	126
Auf dem Karakorum-Highway bis zur chinesischen Grenze	134
Landwirtschaft – Grundlage der Existenz in Hunza	137
Das Hunza-Haus	143
Touristentipps	145
Wie gelangt man nach Hunza?	146
Zur Märchenwiese am Nanga Parbat	146
Zum Hindukusch: Von Gilgit über den Shandur-Pass bis Chitral	149
Bei den Kalash-Kafiren	155
Swattal: von Hellenismus und Buddhismus zur Gandhara-Kultur	167
Baltistan, das muslimische Tibet	169
Register	175
Bildnachweis	176