

INHALT

Vorwort	8	
Reisen beginnt beim Planen	10	Checkliste
Erfahrungs-Schätze nutzen	14	INFOQUELLEN
Die Deutsche Zentrale für Globetrotter e.V. (d zg)	14	& FINANZEN
Globetrotter-Clubs in aller Welt	16	
Literatur & Karten	19	
Reiseführer richtig beurteilen	19	
Für die richtige Orientierung: Karten	22	
Buch- und Landkartenhandlungen	25	
Reisezeitschriften und Reisebeilagen	31	
Internet & andere Quellen	35	
Weltweit reisen am Bildschirm	35	
Weitere Informationsquellen	37	
Die Kasse muss stimmen	41	
Budgetplanung	42	Checkliste
Welches Zahlungsmittel in welchem Land?	47	Checkliste
Arbeiten im Ausland: Chance oder Karriereknick?	49	
Grenzen überwinden	56	PAPIERE &
Reisepaß	56	VERSICHERUNGEN
Visum	58	
An Impfbescheinigungen denken	63	
Zoll: Was darf mit?	64	
Ein- und Ausfuhr von Devisen	66	
Vorsorgen für den Fall der Fälle	67	
Krankenversicherungen	67	
Reisegepäckversicherung	75	
Film- und Fotoausrüstung versichern	77	
Reiserücktrittskosten-Versicherung	79	
Internationale Kfz-Haftpflichtversicherung	80	
Unbesorgt abreisen	81	Checkliste
Vor der Reise erledigen	82	Checkliste
Gesund reisen	88	GESUNDHEIT
Ein Land respektieren, gesund bleiben	88	& ERNÄHRUNG
Tropeninstitute	91	
Rangfolge für Impfungen	92	
Reisen während der Schwangerschaft	96	
Die Reiseapotheke	98	

Checkliste	100	Reiseapotheke
	102	Adressen rund um die Gesundheit
	104	Mit dem Rollstuhl mobil
	105	Teurer Urlaub für Behinderte
	108	Was mitnehmen fürs Essen & Trinken
UNTERKUNFT & AUSRÜSTUNG	112	Wie man sich bettet
	114	Ausrüstung: Was mitnehmen und wohin mit allem?
	118	Wie man sich kleidet
	120	Adressen von spezialisierten Ausrüstern
Tips & Tricks	124	Nützliches aus der Reisekiste
	133	Reisen mit Kindern
KOMMUNIKATION	140	Wieviele Sprachen muß ein Globi sprechen?
	140	Reden ist nicht gleich verstehen
	145	Der Kontakt zur Heimat
	145	Goethe auf Deutscher Welle
	145	So suchen Sie nach Vermißten im Ausland
	147	Postversand ins Ausland
	149	Telefon & Mobilfunkgeräte (Handy)
	152	Telefonieren im Ausland
	154	eMail & Mailbox
TRANSPORT & VERKEHR	158	Zu Fuss reisen
	158	Das Wandern richtig vorbereiten
Checkliste	160	Welche Ausrüstung bei welchem Schwierigkeitsgrad?
Checkliste	163	Zusätzliche Ausrüstung zum Wandern
	165	Boots-Touren
	165	Wasserwandern mit Kanu und Kajak
	173	Frachtschiffreisen & Kreuzfahrten
	175	Auf 2 Rädern die Welt erfahren
	175	Mit dem Fahrrad reisen
Checkliste	177	Werkzeuge und Ersatzteile für Fahrradtouren
Erfahrungsbericht	186	Die Welt umradeln – so fängt es an ...
	192	Mit dem Motorrad reisen *
	196	Bahn & Bus
	197	Mit dem Auto reisen
	198	Ein Auto mieten
Tips & Tricks	199	Nützliche Kleinigkeiten
Checkliste	203	Minimalausstattung für Touren mit dem Auto

Im eigenen Wohnmobil außerhalb Europas	205	Erfahrungsbericht
Mit dem Flugzeug hin und weg	210	
Fliegen kann jeder – aber wie?	213	
Berechnung der Anpassungsdauer	223	Checkliste
Mit dem Flugzeug um die Welt	224	
Flug oder Fluch?	228	
In 80 Tagen um die Welt?	228	SANFTES REISEN
Reisen in Gesellschaft	234	
Frauen allein unterwegs	235	
Mit Kocher und Zelt ans Ende der Welt	239	Erfahrungsbericht
Zu Gast in der Welt	241	
Aktiv reisen, die Natur schonen	246	
Sich erinnern – das Souvenir	247	
Adressen Solidarität & Sanftes Reisen	249	
Religionen begegnen	248	
Reisen in hinduistischen und		
buddhistischen Ländern	252	
Reisen in islamischen Ländern	255	
Reiseziele rund um den Globus	256	DIE GROSSE TOUR
Beste Reisezeiten für Asien	260	Checkliste
Reiserouten in Europa	261	
Reiseziele in Asien	262	
Beste Reisezeiten für Afrika	265	Checkliste
Reiserouten durch Afrika	269	
Beste Reisezeiten für beide Amerikas	271	Checkliste
Reiseziele und -routen in beiden Amerikas	275	
Beste Reisezeiten für Ozeanien & Australien	275	Checkliste
Reiseziele um Australien und Neuseeland	279	
Reiseziele an den Polen	281	
Reiseziele auf den Ozeanen	282	
Hinweise zum Länderlexikon	280	GLOSSAR &
Register	289	REGISTER
530 Gebiete von A – Z	291	LÄNDERLEXIKON