

Alexandra Sefrin



Do it yourself!

# DIY-Reisen THAILAND



3. Auflage



# Thailand

Chiang Rai

Chiang Mai

Sukhothai

Nong Khai

Khon Kaen

Ubon  
Ratchathani

Kanchanaburi

Ayutthaya

★ Bangkok

Hua Hin

Chumphon

Ranong

Surat  
Thani

Krabi

Phuket

Hat Yai

# **DIY-Reisen Thailand**

**Reiseführer mit Karten und  
Tourbausteinen**



**Alexandra Sefrin**  
**3. Auflage**



**DIY-Reisen  
Verlag**

© 2023 Alexandra Sefrin

1. Auflage: 30.11.2017  
2. Auflage: 01.05.2019  
3. Auflage: 01.01.2023

Fotos: Jürgen Erhardt, Alexandra Sefrin  
Satz und Layout: Alexandra Sefrin  
Illustrationen: Kiara Erhardt, Alexandra Sefrin  
Lektorat, Korrektorat: Ute Schulte, Silke Beez, Tatjana Quiring, Alexandra Löffler

DIY-Reisen Verlag, Alexandra Sefrin, Nibelungenstraße 13, Lindenfels  
info@diy-reise.de, <https://diy-reise.de>

Druck: Wir machen Druck, Backnang

ISBN (Taschenbuch): 978-3-9819908-5-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.d-nb.de> abrufbar.



*Für unsere Kinder, als  
Appetitmacher und Anregung  
für ihre eigenen Reisen*





# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
Einfach mal ins Abenteuer stürzen?	16
Was es uns gebracht hat	18
Von wem stammen diese Tipps?	18
<b>Reisevorbereitungen</b>	<b>22</b>
Die Sache mit der Angst	23
Dein Zeitplan	28
Reisedauer	29
Reisezeit	30
Zeitzone	33
Sicherheitslage	34
Versicherungen	38
Flüge	42
Reisedokumente	47
Visum	48
Corona Einreise-Vorschriften	49
Das liebe Geld	54
Impfungen	57
Malaria-Prophylaxe	61
Sonnenschutz	69
Hygieneartikel	70
Etikette	71
Essen / Trinken	73
Sprache	77
Telefon / Internet	81
Verkehr	82
Reisgepäck	83
Packliste	89
Unterhaltung	95
Reiseführer	97
Hilfreiche Apps	99
Wie finde ich ein gutes Hotel?	109



Wie plane ich meine Reise?	1 1 5
Und wie geht es weiter?	126

## **Auf nach Thailand 128**

Packen will gelernt sein	128
Die Abreise	129
Der Flug	131
Die Ankunft	139
Kosten	146
Transportsysteme	150
Tuk-Tuk	150
Motorradtaxi	152
Motorrad	152
Taxi	154
Auto	155
Sammeltaxi	155
Linienbus	157
Bangkoks Transportsysteme	158
Longtailboot	171
Fähre, Speedboot	172
Minivan	177
Fernbus	178
Bahn	184
Flugzeug	189
Aktivitäten	190

## **Reise-Highlights und Tourbausteine 212**

Königspalast-Tour	215
Königspalast	216
Große Schaukel	219
Wat Suthat	220
Golden Mount mit Wat Saket	221
Khao San Road	222
Chinatown-Tour	224
Hua Lamphong Station	225
Wat Traimit	226
Kuan Yim Shrine	227
Yaowarat Road	228
Sampeng Lane Market	230
Wat Arun	231
Wat Pho	232
Märkte / Shopping / Ausflug	233
Chatuchak Weekend Market	234

Taling Chan Floating Market	235
Pak Khlong Talad Blumenmarkt	236
Shoppen entlang der Rama I Road	237
Khlong Phasi Charoen	238
Kanchanaburi-Tour	242
Kanchanaburi	243
Erawan Nationalpark	245
Death Railway	248
Khao Sok-Tour	254
Hua Hin	255
Ranong	256
Ko Phayam	257
Khao Sok Nationalpark	259
Surat Thani / Krabi	262
Golf-Tour	264
Surat Thani	265
Ko Samui	266
Ko Pha-Ngan	268
Ko Tao	272
Andaman-Tour	276
Krabi	277
Railay / Ton Sai	280
Ko Phi-Phi	282
Ko Lanta	284
Trauminsel-Hopping-Tour	288
Ko Lanta	289
Ko Ngai	290
Ko Kradan	293
Ko Muk (Alternative)	296
Trang	300
Goldenes Dreieck-Tour	302
Ayutthaya	304
Chiang Mai	307
Doi Suthep-Pui Nationalpark	309
Pai	310
Chiang Rai	312
Sukhothai	314
<b>Anhang</b>	<b>318</b>
Wichtige Adressen	319
Bildnachweise	325
Stichwortverzeichnis	326



# Einleitung

**DIY – Do it yourself** bedeutet übersetzt so viel wie *Mach es selbst!* Und das ist genau das, was ich dir hier in Bezug auf Reisen näherbringen möchte.

Wenn man eine Reise unternehmen möchte, kann man ins Reisebüro gehen oder irgendein Internet-Portal aufsuchen und eine Reise nach Thailand buchen. Kann jeder, macht jeder, das ist Reisen von der Stange und das hat ja auch seinen Reiz, weil man sich um nichts kümmern muss. Aber es bleibt letztendlich ein vorprogrammiertes Urlaubserlebnis, gespickt mit ein paar optischen Erlebnissen, je nachdem, was der Geldbeutel hergibt. Dein Geld wandert also zum Reiseveranstalter und Hotel deiner Wahl, aber kaum etwas davon gelangt ins Land selbst.

Eine Reise selbst zu organisieren und auf eigene Faust zu reisen, ist aber viel mehr, als nur Urlaub zu machen. Es ist eine Herausforderung, eine Aufgabe, die man erst mal stemmen muss und viele haben einfach nicht die Zuversicht, solch einer Aufgabe gewachsen zu sein. Eine Reise ist ja immer auch ein Aufbruch ins Unbekannte und das macht erst mal Angst, weil

man nicht weiß, was einen erwartet oder auf einen zukommt. Deshalb winken hier schon die Meisten ab und stellen sich erst gar nicht dieser Aufgabe. Nur leider bringen sie sich dadurch um viele wunderschöne Erfahrungen, denn eine selbstorgani- sierte Reise ist auch immer eine innere Reise, die mit Wachs- tum und Weiterentwicklung verbunden ist.

*Ich war mit TUI auf Phuket. Tolles Hotel, All Inclusive, ein echtes Schnäppchen.*

Oder du erzählst deinen Freunden:

*Ich habe mir ein Ticket geholt, den Rucksack gepackt und bin vier Wochen durch Thailand gereist.*

Was meinst du, bei welchem der beiden Beispiele deine Freun- de mehr von deiner Reise erfahren möchten? Und wie es sich wohl anfühlt, mit Stolz auf den Urlaub zurückblicken zu kön- nen? Mich haben Reisen auf jeden Fall weitergebracht! Jede einzelne davon hat mich etwas Anderes gelehrt, weil ich sie in unterschiedlichen Lebensphasen erlebt habe. Wenn man solch einen Urlaub gemacht hat, dann hat man wirklich etwas geleis- tet. Man hat sich dem Unbekannten gestellt und ist eingetaucht

*Ich packe meinen Rucksack...*



in eine wunderbare Welt der neuen Erfahrungen, die den Horizont erweitern. Gar nicht zu sprechen von den vielen unvergesslichen Erlebnissen, die man unterwegs mitgenommen hat.

Auf eigene Faust zu reisen bedeutet nämlich frei zu entscheiden, wo man wie lange bleiben möchte, mit welchen Menschen man sich umgibt und was man erleben möchte.

- Man bekommt authentischen Kontakt mit Einheimischen, weil man nicht im Hotelbus zu irgendeiner Sehenswürdigkeit fährt, wo man nur mit Verkäufern und Reiseführern ins Gespräch kommen kann.
- Man lernt eine Menge über Land und Leute, weil man in Gegenden kommt, wo sich nicht die Touristen stapeln.
- Man kommt in den Genuss von leckerem Essen, weil es halt nicht dem europäischen Gaumen angepasst wurde.
- Man lernt viele Reisende aus aller Herren Länder kennen, schließt Freundschaften und muss sich nicht mit Leuten umgeben, die einem nicht liegen.
- Und man hat einen Urlaub gemacht, an den man sich auch noch in zehn Jahren zurückerinnert, weil diese Erfahrungen und Erlebnisse sich so tief einprägen und ihre Spuren hinterlassen.

Für all diejenigen, die solche Erfahrungen gerne mal machen möchten, sich aber noch nicht trauen, habe ich diesen Reiseführer geschrieben. Er soll die Anfangshürde senken, die Angst vor dem Unbekannten etwas nehmen. Er soll das Vorgehen erklären, wie man nach und in Thailand reisen kann, ohne dass es in Stress ausartet. Und er soll Vorschläge an die Hand geben, was man sich in Bangkok und im restlichen Thailand anschauen kann.

Für all die, die weiterhin lieber aus der *Konserve* reisen möchten, ist es einfach nur ein hilfreicher *Thailand-Ratgeber*.





Wohin?, Ko Pha-Ngan

Das Buch ist aufgeteilt in drei Abschnitte:

In den *Reisevorbereitungen* erfährst du, an was du alles denken solltest, bevor du in den Urlaub startest. Was musst du wann vorbereiten, damit du nach Thailand kommst.

In *Auf nach Thailand* lernst du die unterschiedlichen Möglichkeiten kennen, innerhalb Thailand's bequem von A nach B zu gelangen. Mit welchen Kosten du rechnen musst und welche du unternehmen kannst.

Die *Reise-Highlights* sind unterteilt in verschiedene *Touren-Vorschläge durch Bangkok* zu meinen 17 Highlights der Metropole

und sechs abwechslungsreiche *Touren quer durch Thailand*, wo du viele unvergessliche Eindrücke mit nach Hause nehmen kannst und die schönsten Seiten Thailands kennenlernst.

Wer sich jetzt noch immer fragt, ob er die oder der Richtige ist, um DIY nach Thailand zu reisen, dem wird gleich weitergeholfen!

## Einfach mal ins Abenteuer stürzen?

Thailand eignet sich auf jeden Fall sehr gut, um eine DIY-Reise-Karriere zu starten. Egal, ob man nach dem Abi die Luft der großen weiten Welt schnuppern will oder mal ohne Neckermann und TUI die Welt erkunden möchte. Wir haben aber auch schon Leute getroffen, die erst nach ihrem Berufsleben mit dem Rucksackreisen angefangen haben und ganz glücklich mit dieser entschleunigten Art zu reisen waren.

Das Schöne ist ja, dass man die Geschwindigkeit selbst bestimmt. Auch das Maß an Selbstständigkeit kann variieren, je nachdem, ob man Touren zu Sehenswürdigkeiten oder Ausflüge selbst organisiert oder ob man ein Paket vor Ort bucht. Genauso verhält es sich bei der Wahl der Transportmittel, sie bestimmen darüber, was man sieht und mit wem man reist.

Da Thailand sehr einfach zu bereisen ist, kann also auch fast jeder dorthin auf eigene Faust reisen, vorausgesetzt, man traut es sich zu. Es eignet sich hervorragend für allein reisende Frauen und auch Männer, aber ebenso für Familien mit Kindern, weil es viele Möglichkeiten gibt, die Reise interessant zu gestalten. Die medizinische Versorgung gehört zu den besten in Süd-Ost-Asien und ist in Bangkok mindestens genauso gut, wenn nicht sogar besser als mancherorts bei uns. Hinzu kommt, dass es sehr günstig ist, in Thailand seine Zeit zu verbringen. Sowohl das Essen als auch die Unterkünfte sind billig, bei beiden ist aber nach oben hin keine Grenze gesetzt. Es ist immer für jeden Geldbeutel etwas dabei.

Die meisten haben von Rucksackreisen eine falsche Vorstellung. Wer Süd-Ost-Asien mit dem Rucksack bereist, ist nicht unbedingt jemand, der mit Schlafsack und Zelt von Ort zu Ort läuft. Ich wüsste noch nicht einmal, dass es dort Campingplätze gibt.

Der Rucksack ist ein Aufbewahrungsort für die Dinge, die man mit auf die Reise nehmen möchte. Aber er gibt einem auch Zugang zu einer Gemeinschaft. Denn Rucksackreisende sind meist sehr weltoffene Menschen, mit denen man schnell ins Gespräch kommt, die einem mit guten Tipps weiterhelfen und von denen man interessante Geschichten erfährt.

Wohingegen der Hartschalenkoffer das Symbol des Pauschal-touristen ist. Vor dem geistigen Auge bildet sich sofort das Bild von jemanden, der mit seinem Handtuch als erstes die Liege am Pool blockiert. Man hört schon fast die Stimme, die sich darüber beschwert, dass das Schnitzel hier irgendwie ganz anders schmeckt als zu Hause. Den einzigen Vorteil sehe ich darin, dass man den Koffer auch mal ein paar Meter hinter sich herziehen kann, wenn es der Untergrund zulässt.

*Schwimmende Bambushütten Tone Teuy, Cheow-Lan-See*



## Was es uns gebracht hat

Wir haben vor über 20 Jahren damit angefangen, auf eigene Faust zu reisen und sind seitdem auch dageblieben. Das hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, dass man mehr von einem Land sieht oder der Kultur einfach näher ist, sondern viel mehr, was diese Art von Reisen mit einem selbst macht.

Die Angst, sich auf Englisch zu verständigen, verschwand mit der Zeit, weil für die meisten Englisch eine Fremdsprache war, wie für einen selbst auch. Und wenn man sich traut, Englisch zu sprechen, dann ist auch der Kontakt zu anderen Reisenden kinderleicht. Es verschafft einem nicht nur nette Reisebekanntschaften/-begleitung, sondern manchmal auch Freunde fürs Leben.

Mit der Zeit lernt man zu organisieren und zu improvisieren, flexibel zu sein und manchmal auch das Beste daraus zu machen, wenn etwas mal nicht so klappt wie geplant. Das wiederum gibt einem auch Selbstbestätigung und Zuversicht, die über den Urlaub hinausgehen.

Wenn man sich darauf einlässt, dann lernt man asiatische Gelassenheit oder auch mal Hilfe anzunehmen. Ebenso Dankbarkeit, insbesondere dafür, dass wir in einer Zeit und in einem Land geboren wurden, welches uns fast unbeschränkte Möglichkeiten bietet. Man kann die eigenen Probleme in Relation sehen und lernt wieder zu schätzen, was man hat.

Reisen bildet, ohne dass man groß was dafür tun muss. Ganz nebenbei lernt man etwas über die Geschichte, die Religion und die Gesellschaft, ihre Bräuche und Sitten. Man erweitert den eigenen Horizont, wird toleranter und muss oftmals seine eigenen Vorurteile über Bord werfen.

## Von wem stammen diese Tipps?

Ich bin Alex und reise mit meinem Mann und inzwischen drei Kindern gerne mit dem Rucksack durch die Weltgeschichte. Was 1996 mit einem Rucksackurlaub in Hongkong begann, brachte uns bald darauf das erste Mal nach Thailand. Inzwi-

schen waren wir schon x-mal in Thailand, manchmal nur kurz, um gleich darauf in ein anderes asiatisches Land weiter zu reisen. Bis heute genießen wir die Aufenthalte im Land des Lächelns sehr. Einen kleinen Einblick in die thailändische Kultur hatten wir auch in Deutschland, weil wir, als unsere Kinder noch sehr klein waren, einige Au-pairs aus Thailand hatten.

Über die Jahre hinweg war ich in Thailand schon alleine unterwegs, zusammen mit meinem Partner, aber auch mit Freunden und als Familie. Daher kann ich die verschiedenen Bedürfnisse auch ganz gut nachvollziehen und da wir alle nicht jünger werden, habe ich die Eindrücke auch in verschiedenen Altersabschnitten erfahren.



*Unsere Familie am Vulkansee Linow auf Sulawesi*

Ganz selten haben wir einen Pauschalurlaub gebucht und selbst da sind wir schon innerhalb kürzester Zeit den Grenzen und Zwängen entflohen und haben unser eigenes Ding gemacht. Denn wer einmal einen Urlaub selbst durchgeplant hat, der weiß, welcher Urlaubsgenuss einen erwartet und kann



nur schwer einen Pauschalurlaub ertragen, der das Urlaubserlebnis von außen vordefiniert. In den Zeiten, wo wir uns keinen Rucksackurlaub zugemutet haben, also als die Kinder noch unter vier Jahren waren, sind wir stattdessen mit dem Wohnwagen durch Europa vagabundiert. Was in dieser Phase die perfekte Lösung für uns war, hat uns doch nicht so richtig erfüllt, denn unser Herz hat sich immer wieder nach der Freiheit gesehnt, sich einfach in ein Flugzeug zu setzen und in die große weite Welt zu starten.

Die Passion fürs Schreiben begann in Hongkong. Egal, ob wir in Europa, Südamerika oder Asien unterwegs waren, haben wir seit dieser Zeit Reisetagebuch geführt und sehr viel fotografiert. Um unserer Familie und Freunden zu Hause zu zeigen, dass wir noch am Leben sind und dass wir die tollen Eindrücke und Erlebnisse in der Ferne auch genießen, haben wir von unterwegs immer E-Mails an einen stetig wachsenden Verteiler geschickt.

Ziemlich bald darauf habe ich unsere erste Website <https://scenic-world.net> ins Leben gerufen, so konnten die Leute unsere Reisen in Wort und Bild verfolgen. Seit der Umstellung auf WordPress, war es dann auch möglich, von unterwegs zu bloggen, so konnte man uns zeitnah begleiten und auch einen Hauch von Exotik einatmen, ohne das heimische Sofa zu verlassen.



Unsere Website <https://scenic-world.net>

Allzu häufig erzählten die Leute in unserem Umfeld, dass sie gerne auch mal so reisen würden, ABER... Die Gründe waren zahlreich und wenn man sie heruntergebrochen hat auf ihre Wurzeln, dann waren es meistens Angst und Informationsdefizit, welche sie davon abhielten. Es war mir ein Bedürfnis, diese Menschen in die Geheimnisse des Rucksackurlaub-Reisens einzuweihen und es ihnen so einfach wie möglich zu machen, sich doch noch ihren geheimen Traum zu erfüllen. So entstand dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst.





# Reisevorbereitungen

Die nun folgenden Informationen sollen dir helfen, eine DIY-Reise nach Thailand zu unternehmen, ohne dass du später unerwünschte Überraschungen erlebst. Die Ratschläge werden dir weiterhelfen, um beruhigt in den Urlaub zu starten und eine wunderbare Zeit in Thailand zu verbringen.

*Das älteste und stärkste Gefühl ist Angst, die älteste und stärkste Form der Angst, ist die Angst vor dem Unbekannten.*

H.P. Lovecraft 1938

Unsicherheit entsteht zu einem großen Teil aus einem Mangel an Informationen. Wenn man also eine Ahnung hat, an was man alles denken muss – und das ist eigentlich gar nicht so viel – dann wandelt sich dieses Gefühl in Zuversicht. Viele haben Angst vor dem Unbekannten oder wie man heute so schön sagt, vor dem Verlassen der Komfortzone. Ich will dir zeigen, dass man diese Behaglichkeit verlassen kann, ohne dass irgendetwas Schreckliches passiert und dass man durch diesen



Schritt den eigenen Horizont erweitert und einen unglaublichen Zuwachs an Lebensgefühl erhält.

In die nun folgenden Seiten habe ich alles Wissenswerte reingepackt, was man als Single-Reisender, als Pärchen oder als Familie benötigt, um entspannt einen Urlaub in Thailand antreten zu können.

## Die Sache mit der Angst

Selbst erfahrene Weltenbummler haben Angst vor der nächsten Reise und ich nehme mich da nicht aus! Die meisten reden nur nicht drüber und hängen es auch nicht an die große Glocke, denn wer Angst hat, wird allgemein als Feigling oder Schwächling dargestellt.

Die Ängste sind bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt und betreffen unterschiedliche Gebiete. Es gibt unheimlich viele verschiedene Ängste, die nicht nur das Reisen betreffen und unser Denken und Handeln einschränken. Wohl gemerkt sind

*Death Railway, Kanchanaburi*



es unsere Gedanken, die uns limitieren und nicht die äußeren Umstände.

Auf einige Ängste werde ich hier speziell ein wenig eingehen. Generell stecken aber in den einzelnen Kapiteln Ansätze, wie man Ängste bewältigen kann, die sich dann auf genau das Thema beziehen.

## Angst verdrängen

Es gibt tatsächlich Leute, die empfehlen einem, anstelle einer Rucksacktour, lieber drei Wochen All Inclusive-Urlaub im heimischen Land zu machen. Ich finde diese Herangehensweise fatal, denn durch Vermeidung hat es noch keiner geschafft, seine Ängste zu überwinden. Meine Erfahrung ist: Wenn man sich seinen Ängsten bewusst stellt, hat man auch eine Chance sie zu überwinden. Denn alles andere lässt unseren Entfernungsradius, wo wir uns gerade noch wohlfühlen, immer weiter schrumpfen. Zu guter Letzt geht man gar nicht mehr aus dem Ort, weil die Grenze der Komfortzone an der Haustüre erreicht ist.

## Angst mit Fakten bekämpfen

Wie kann man nun aber spezielle Ängste angehen? Eine Methode ist, dass man versucht, die Angst mit Fakten auszuschalten. Wenn man z. B. Angst hat überfallen zu werden, dann liefern uns die Medien täglich neue Horrorgeschichten und diese werden in unserem Gehirn als großes Risiko abgespeichert. Sollte nun das Thema auf ein Reiseland kommen, wird diese abgespeicherte Information rausgeholt und führt dazu, dass wir Angst davor haben in das Land zu reisen. Wenn wir ehrlich sind, haben wir ja nur diese Bruchstücke, aber keine tatsächlichen Zahlen.

Vielleicht macht es ja mal Sinn, sich die Wahrscheinlichkeiten anzuschauen: Im Jahr 2000 sind in Thailand noch 625 Menschen an Malaria gestorben, 2020 waren es nur noch drei. *Siehe Anhang - Quellen - World Malaria Report.*

Also, wenn man die tatsächliche Gefahr in Relation setzt oder sich Fakten besorgt, sieht man, dass die Sorgen unbegründet sind. Eine Methode, die zumindest bei rational denkenden Menschen Erfolg verspricht, aber mühselig ist.

## Angst auch mal aushalten

Jeder hat so seine eigenen Methoden mit der Furcht umzugehen bzw. sie zu umgehen. Ein Weg, der auf Dauer hilft, um mit der Angst fertig zu werden, ist, dass man versucht die Angst auszuhalten, also nicht zu vermeiden!

Als erstes muss man seinen ganzen Mut zusammennehmen und sich sagen: „Ich schaffe das!“ Wir sind stärker, als wir vermuten und du schaffst das, wenn du dich traust. Nur wenn man die Angst aushält, kann man sie bewältigen und hinter sich lassen. Der Körper lernt und wird mit der Zeit weniger ängstlich. Wenn man die Angst nicht negativ sieht, sondern als Chance zum Wachstum, dann lebt es sich auch einfacher damit.

*Spinne, Khao Sok Nationalpark*



Man kann sich der Furcht stellen, sie bewusst fühlen und versuchen, sie zu lokalisieren. Dann erlaubt man sich, die Furcht loszulassen, indem man sie einfach von dannen ziehen lässt. Am besten mit einem schönen gedanklichen Bild verknüpft, bis sie verpufft.

Wir sind nicht die Angst, es sind einfach nur Gedanken, die unangenehme Gefühle hervorrufen, also müssen wir mal einen Schritt zurücktreten und von außen auf unsere Gedanken schauen. Ändert man die Gedanken, so ändern sich auch die Gefühle. Und wenn man seine Angst mal ausgehalten hat, dann ist das ein unbeschreiblich gutes Gefühl, was einen auch ermutigt, sich weiter zu trauen.

Wenn man die Angst mit jemanden teilt und auch mal darüber spricht, dann ist sie nur noch halb so schlimm.

## Angst den Nährboden entziehen

Die Angst vor dem Unbekannten, fremden Kulturen, krank werden oder Einsamkeit, beruht ja meist darauf, dass in unserem Kopf Worst-Case-Kino gespielt wird. Wir sind Meister im Probleme-Finden, weniger gut aber darin, in Lösungen zu denken.

Man kann ja mal so eine Was-wäre-wenn?-Reihe durchspielen und sich fragen, ob das wirklich so schlimm wäre, wenn es denn dann auch so eintrifft und was ist, wenn genau dieser Fall nämlich nicht eintrifft? Was nehme ich mir alles an schönen Erfahrungen, bloß weil ich so pessimistisch war?

Hier ein kleines Beispiel: Was passiert, wenn man im Urlaub krank wird?

- Man geht zum Arzt, bekommt Medikamente und nach ein paar Tagen ist man wieder fit und kann seinen Urlaub weiter genießen.
- Man muss ins Krankenhaus, da aber die ärztliche Versorgung gut ist, wird man wieder hochgepöppelt.



- Ist die Krankheit so schlimm, dass an ein Weiterführen des Urlaubs nicht zu denken ist, wird man nach Deutschland überführt, sobald man wieder transportfähig ist. Die Auslandskrankenversicherung kümmert sich um alles.

Zugegeben nichts, was man sich für einen Urlaub wünschen würde, aber alles auch kein K.O.-Kriterium, denn krank werden kann man genauso in Deutschland, Österreich oder sonst wo. Und es gibt bei uns Gegenden, in denen man aufgeschmissen ist, wenn man kein Auto hat und mal schnell zum nächsten Krankenhaus muss. Nur bekommt man in Thailand wahrscheinlich viel einfacher und schneller von wildfremden Menschen Hilfe angeboten, als es bei uns daheim der Fall sein würde. Denn Hilfsbereitschaft, auch Ausländern gegenüber, gehört dort zum guten Ton.

Wer Angst vor der Größe der Aufgabe hat und weil ja alles so unbekannt und fremd ist, der wird auf den folgenden Seiten viele Antworten auf seine Fragen finden! Ansonsten sollte man

*Räucherstäbchen, Tempel in Chinatown Bangkok*



nach dem Konzept der Informatik, welches auf Caesar zurückzuführen ist, handeln: *Divide et impera!*

Es besagt, dass ein großes Problem solange in kleinere Einheiten aufgeteilt wird, bis das Gefühl der Unsicherheit langsam kleiner wird. Sobald man ein kleines Problem klar vor Augen hat, kann man es auch angehen und lösen. Man muss – wenn man sich mit einem kleinen Teilproblem auseinandersetzt – gedanklich davon ausgehen, dass alle anderen Probleme schon gelöst sind! Nur dann gelingt es einem, auch noch so komplexe Probleme zu lösen, ohne dass einem die eigene Angst im Weg steht.

## Dein Zeitplan

Wenn man eine Reise selbst plant, dann gibt es ein paar Abhängigkeiten, die man beachten muss. Alle aufgeführten Tätigkeiten werden später noch im Detail beschrieben. In Bezug auf Thailand würde ich Folgendes, zeitlich aufeinander abgestimmtes Vorgehen, vorschlagen:

### Sechs Monate oder mehr vor Reisebeginn

- Flug suchen
- Urlaub einreichen
- Versicherungen checken
- Flug buchen
- Versicherungen abschließen

### Drei Monate vor Reisebeginn

- Impfungen
- Wohnungs- und Tiersitter, Blumengießer organisieren
- Reisepässe
- Kreditkarten
- Reiseführer
- Reiseplanung
- Internationaler Führerschein

## Einen Monat vor Reisebeginn

- Reisegepäck
- Bücher, Apps
- Reiseapotheke
- Hotel buchen (für die ersten Tage)

## Eine Woche bis Reisebeginn

- Wohnungs- und Tiersitter, Blumengießer Schlüssel übergeben
- Postzustellung, Telefonumleitung, Zeitungsabo unterbrechen
- Flughafentransfer organisieren
- Online-Check-in

## Reisedauer

Nicht jeder hat vier Wochen Urlaub am Stück zur Verfügung, aber wenn es irgendwie geht, dann würde ich für eine Thailand-Reise mindestens diese Zeit einplanen. Zum einen fängt der Körper einfach erst nach zwei Wochen an, sich so richtig zu entspannen und zum anderen kann man in vier Wochen genug vom Land sehen und ein abwechslungsreiches Programm zusammenstellen.

*Schaukel am Strand, Haad Khom auf Ko Pha-Ngan*





*Aufziehende Schlechtwetterfront, Überfahrt nach Ko Pha-Eng*

Absolutes Minimum für eine Thailand-Reise sind in meinen Augen zwei Wochen, da die An- und Abreise schon zu viel Zeit verschlingen. Es bleibt dann nur noch kurz Zeit, sich Bangkok anzuschauen und irgendwo an den Strand zu legen oder einen Nationalpark zu besuchen.

Nach oben hin sind natürlich keine Grenzen gesetzt, mal abgesehen vom Visum und dem nötigen Kleingeld.

## Reisezeit

Wer nicht mit schulpflichtigen Kindern reisen muss, sollte außerhalb der deutschen Ferien reisen, weil die Flüge in den Schulferien (auch im Sommer in der Regenzeit) nach Thailand teurer sind.

Grob lässt sich das Wetter in Thailand in drei Jahreszeiten einteilen, nämlich in eine nicht so heiße, eine heiße und die Regenzeit. Im Süden von Thailand kennt man aber nur Regen-

und Trockenzeit und dort ist es dann noch davon abhängig, an welcher Küste man gerade unterwegs ist.

Am angenehmsten ist es natürlich in der „kühlen“ Jahreszeit (November bis März), da die Temperaturen in etwa bis 30°C gehen und eine recht angenehme Luftfeuchtigkeit herrscht.

In der *Rauchzeit* (März und April) werden landwirtschaftlichen Flächen in Thailand abgebrannt, bevor die neue Aussaat beginnt. Aber auch im Dschungel wird Dickicht abgefackelt, um so besser seltene Pilze und Kräuter finden zu können. Das geht deutlich zu Lasten der Umwelt und Gesundheit, da der Feinstaubwert extrem ansteigt. Sogar der Flugverkehr in den Norden kann eingestellt werden, da die notwendige Sicht für eine Landung nicht vorhanden ist.

	Norden	Bangkok, Zentral- Thailand	Süd- osten	Süd- westen	
Januar	kühler	warm	trocken	trocken	
Februar					
März	mild	heiß		trocken	Regen
April					
Mai	Regen	Regen	trocken		Regen
Juni					
Juli					
August		warm	Regen	trocken	
September					
Oktober					
November	kühler	warm	Regen	trocken	
Dezember					



In der heißen Jahreszeit (April bis August) steigt das Thermometer dann auch schon mal auf 40°C und die Luftfeuchtigkeit ist entsprechend hoch (80%) und somit schön schwül heiß.

In der Regenzeit (Juni bis Oktober) sinken die Temperaturen wieder etwas, dafür regnet es mehr. Im Gegensatz zu Europa kühlt es nachts nur um wenige Grade ab. Unsere Erfahrungen mit der Regenzeit waren bisher immer sehr positiv, weil es entweder gar nicht geregnet hat oder mal ab 16 Uhr für ein bis zwei Stunden – dann aber ordentlich. Komplett vernieselte Tage erlebten wir bisher nur an der Andaman-Küste (Krabi bis Ranong). Hingegen ist es in der Regenzeit an der Küste und auf den Inseln im Golf von Thailand meist trocken (Ko Samui, Chumphon, Hua Hin).

Über bewölkten Himmel ist man in Thailand eher dankbar, denn dann brennt die Sonne nicht so erbarmungslos aufs Hirn. Nach Norden hin wird es auch etwas kühler und so kann es in den Bergen bei nachts auch recht frisch werden (12 – 16°C).

*Sonnenuntergang am Strand, Ao Yai auf Ko Phayam*





Wie auch bei uns, gehen an Thailand die Folgen der globalen Erwärmung nicht spurlos vorüber und die Wetterextreme nehmen zu, was dann zu länger anhaltender Hitze oder auch zu Überschwemmungen führen kann. Es ist manchmal eine Verschiebung zu beobachten, d.h. die bisherigen Jahreszeiten können sich auch mal um zwei Monate verschieben. Wir haben es jetzt schon mehrfach erlebt, dass es im Juli noch sehr heiß war und kein Tropfen Regen in Bangkok fiel und wir im September im Südosten bis auf ein oder zwei kurze Schauer überhaupt keinen Regen hatten. Auch die Einheimischen beklagen sich darüber, dass auf das Wetter kein Verlass mehr sei. Das sollte einen aber nicht von einer Reise abhalten, denn in Deutschland kann man auch verregnete, kalte Sommer erleben und generell ist das Wetter in Thailand ja für Reisen bestens geeignet.

## Zeitzone

Thailand liegt ja viel weiter südöstlich von uns und ist deshalb unserer Zeit sechs Stunden voraus. In dieser Region gilt die Indochina Zeit (ICT). Es gibt dort keine Sommerzeit, d.h. im Sommer sind es statt sechs nur fünf Stunden Unterschied zur Mitteleuropäischen Zeit (MEZ).

Wenn dein Flug also morgens um sechs Uhr landet, ist es in Deutschland gerade mal Mitternacht. Je später am Tag man also landet, desto vorteilhafter ist es wegen des Jetlags, weil man dann weniger Zeit überstehen muss, bevor man endlich ins Bett darf. Ess- und Schlafrhythmen auf die neue Zeitzone abzustimmen, hilft den Jetlag schneller zu verarbeiten.

Im Gegensatz zu uns, ist auch der Sonnenaufgang bzw. -untergang relativ konstant. Es ist um sechs Uhr morgens hell, aber schon um 18 Uhr dunkel.

Es gibt noch einen kleinen Unterschied! In Thailand wird nicht der Gregorianische Kalender (CE) verwendet, sondern die buddhistische Zeitrechnung (BE) und die ist 543 Jahre der unseren voraus.

Der 15.06.2022(CE) entspricht also dem 15.06.2565 (BE).



*Sitzende Buddhas, Wat Pho in Bangkok*

## Sicherheitslage

Gute und aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhält man immer beim Auswärtigen Amt. Es wird detailliert auf die politische Situation eingegangen, auch das Thema Gesundheit ist dort sehr ausführlich beschrieben. Es klingt aber für die meisten Länder schlimmer als es in Realität ist. Wir waren kurz nach dem Militärputsch dort und haben davon nichts zu spüren bekommen, mal abgesehen davon, dass sich die Thais beschwert haben, dass sie Umsatzeinbußen hinnehmen müssen, weil die Touristen ausbleiben. Der Tod des Monarchen in 2016 hatte keine größeren Auswirkungen auf die Sicherheitslage in Thailand, obwohl dies ein herber Verlust für die Thais war.

## Terrorismus

Dass man vor Terrorismus nirgendwo mehr sicher ist, mussten wir inzwischen auch in Deutschland feststellen. Ob es einen aber davon abhalten sollte, vor die Tür zu gehen, ist eine ganz

andere Sache. In Thailand kam es in der Vergangenheit zu einigen Anschlägen (Bangkok, Hua Hin), ansonsten stehen sie im tiefen Süden Thailands auf der Tagesordnung. Wenn man jetzt nicht gerade über Land nach Malaysia reisen möchte, dann sollte man die Gegenden Pattani, Narathiwat, Yala sowie Teile von Songkhla einfach meiden, weil dort muslimische Gruppen Anschläge gegen staatliche Einrichtungen verüben. Wir sind mit unseren Kindern schon durch diese Provinzen gereist (07/2018), haben aber nichts davon mitbekommen. Der Rest von Thailand ist buddhistisch, sehr friedfertig und sicher.

Als einzige Ausnahme gilt die Tempelanlage *Preah Vihear* an der Grenze zu Kambodscha. Wegen Grenzstreitigkeiten ist dieser Bereich weiterhin militärisches Sperrgebiet.

## Kriminalität

Wenn man seinen Urlaub auf Touristenhochburgen wie Phuket, Pattaya oder Ko Samui beschränkt, dann sollte man damit

*Tempel-Innenhof, Wat Suthat*



rechnen, dass Kleinkriminalität, wie z. B. Diebstahl vorkommen kann. Als Rucksackreisender wird man diese Hochburgen eher meiden und kommt schon allein deswegen weniger mit Kriminalität in Kontakt. Natürlich muss man ein Auge auf seine Sachen haben und darf nicht leichtsinnig sein. Da die Thais aber ein sehr friedfertiges Volk sind, haben wir uns noch nie irgendwo bedroht oder unsicher gefühlt. Auch wurde uns noch nie etwas gestohlen, eher das Gegenteil war der Fall. Man hat uns vergessene Dinge nachgetragen. Um ehrlich zu sein, laufe ich lieber nachts durch Bangkok, als durch Frankfurt, Wien oder Berlin.

## Touristen-Betrug

In Bangkok wird immer wieder versucht, mit kostenlosen oder sehr günstigen Taxi- oder Tuk-Tuk-Fahrten jemanden in ein Geschäft zu locken. Dort bekommt man dann gefälschte oder billige Ware (z. B. Edelsteine) angedreht.

Das Ganze fängt meistens damit an, dass der Fahrer erzählt, dass der Tempel, zu dem man will, gerade geschlossen hat. Er bietet einem aber an, dass man zu schönen anderen Tempeln gebracht wird. Zufälligerweise lungern dort Leute rum, die einen Bezug zu Deutschland haben (Bruder lebt in München oder er hat selbst bei Mercedes in Stuttgart gearbeitet).

Ganz nebenbei wird man im Gespräch mit Informationen zu irgendwelchen *Promotions* versorgt. Das kann ein 20% Rabatt sein, weil die Queen gerade Geburtstag feiert oder Ähnliches.

Beim nächsten Tempel trifft man einen Menschen, der in Hamburg im Thai-Restaurant xy gearbeitet hat und sich seine Heimatreisen damit verdiente, dass er bei Christ Edelsteine aus Thailand verkauft hat, usw.

Irgendwann mal hält der Fahrer dann bei einer Edelsteinschleiferei an, wo man von professionellem Verkaufspersonal bearbeitet wird. Da man ja schon zuvor von unabhängigen Personen über die so lukrativen Edelstein-Geschäfte gehört hat, haben die Verkäufer bei vielen gutgläubigen Menschen ein leicht-





*Königspalast, Bangkok*

tes Spiel. Es werden sogar Kopien von Reisepässen und die Artikel, die sie gekauft haben, präsentiert.

Aus dem Laden wieder rauszukommen ist gar nicht so einfach, weil sie mit allen Mitteln und Tricks versuchen ihre Ware an den Mann bzw. die Frau zu bringen. In der Regel bekommt der Fahrer von den Läden Tankgutscheine oder eine Provision und macht so ein recht gutes Geschäft. Wenn man Zeit hat und sich von vornherein klar ist, was einen erwartet, dann kann man sich ja mal drauf einlassen und bekommt eine kostenlose Stadtrundfahrt, aber in der Regel vergeudet man so nur seine Zeit.

Eine andere Masche ist der *Rechnungsbetrug*, bei dem man einen manipulierten elektronischen Rechnungsbeleg bekommt. Man erhält einen Bon von einem elektronischen Taschenrech-



ner, auf dem alle Positionen korrekt aufgelistet sind, nur dass die Endsumme falsch ist.

Eigentlich sehr simpel: Man tippt den Betrag ein, um den man betrügen will und macht solange ein Linefeed, bis es aussieht, als würde jetzt ein neuer Bon starten. Der Scam-Betrag wird jetzt abgerissen und alle Positionen eingetippt, dann die Summe berechnet und fertig ist der gefakte Beleg. Wenn jemand ausreichend viele Positionen bestellt hat oder leicht betrunken ist, fällt das nicht weiter auf.

## Das Königshaus

Thailand pendelt seit dem Zweiten Weltkrieg zwischen Demokratie und Militärregierungen. Im Augenblick regiert eine Militärregierung, die das Land wieder stabilisiert hat, nachdem es durch den Medienmogul Thaksin gespalten worden war. Einzige Konstante war in Thailand schon immer die konstitutionelle Monarchie.

Am 13.10.2016 verstarb der thailändische König Bhumibol. Da er von seinem Volk sehr geliebt wurde, waren die Thais zutiefst betroffen und trauerten um ihren König. Für Thailand wurde eine einjährige Staatstrauer angeordnet, danach fand die Einäscherung statt.

Der älteste Sohn, Kronprinz Maha Vajiralongkorn, hat 50 Tage nach dem Tod des Königs, die Regentschaft übernommen. Er wird als Rama X. in die Geschichte eingehen. Die Thailänder nehmen ihr Königshaus sehr ernst, Majestätsbeleidigung wird mit Haftstrafen geahndet.

## Versicherungen

Jeder hat ein anderes Sicherheitsbedürfnis und die Anbieter von diversen Versicherungen rund ums Reisen bedienen sich dieser Angst und lassen sich das gut bezahlen.

Meine Erfahrungswerte basieren auf 30 Jahren mit dem Rucksack rund um die Welt. Wir sind noch nie beklaut worden. Die Anzahl der Arztbesuche lässt sich an einer Hand abzählen und

drei davon betrafen die Kinder (vom Rad gefallen, beim Skifahren umgefahren worden und eine Magen-Darm-Infektion). Ansonsten können wir nur noch einen eingeklemmten Nerv vorweisen und eine Hautinfektion, also alles sehr überschaubar.

Im Internet gibt es ganz gute Portale, um Versicherungen zu vergleichen, darüber findet man schnell den passenden Versicherer. Meist kostet eine Kombination aus Reisegepäck und Reiserücktrittversicherung nicht viel mehr als der Einzelpreis für eine dieser Versicherungen. Und ob man eine Person oder gleich die ganze Familie versichert, schlägt sich auch nicht gravierend im Preis nieder. Sollte man einen Flug mit einer Kreditkarte bezahlen, so bekommt man manchmal dadurch auch diverse Versicherungen kostenlos dazu. Dieser Service ist aber meist nur bei den Gold- oder Platin-Kreditkarten enthalten, die deswegen auch entsprechend teuer sind.

*Siraraj Bimukstan Museum mit Tempel davor, Bangkok*



## Auslandskrankenversicherung

Wenn man nicht gerade privat versichert ist, dann sollte man eine Auslandskrankenversicherung abschließen. Die Kosten dafür sind sehr gering (ca. 10 € / Jahr / Person) im Vergleich zu den unkalkulierbaren Kosten, die auf einen zukommen können, wenn man doch mal einen Arzt im Urlaub konsultieren oder wegen eines Unfalls ins Krankenhaus muss.



**Bei der Auslandskrankenversicherung ist eine Mindestsumme für COVID-19 nicht mehr notwendig.  
Vor der Abreise immer nochmal checken!**

Wenn eine reine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen wird, ist sie für ein Jahr gültig und kann für mehr als eine Urlaubsreise eingesetzt werden. Pro Reise darf aber ein Aufenthalt im Ausland in der Regel nicht mehr als sechs Wochen betragen. Für längere Reisen gibt es entsprechende Versicherungen.

*Affe im Bambus, Cheow-Lan-See im Khao Sok Nationalpark*



schnell bei der Suche. Die Art und Weise, wie man Flüge eingrenzen kann, hat sich für uns als optimal erwiesen. Auch bietet sie einem in einem Balkendiagramm eine Übersicht, an welchen Tagen die Flüge besonders günstig sind. So kann man durch Variation des Abflugs- und Ankunftsdatums einige hundert Euro sparen. Von der Flugsuchmaschine wird man dann zu einer Auswahl von Buchungsseiten weitergeleitet, über die man den Flug buchen kann.

Bevor man aber den Flug über eine Buchungsseite bucht, sollte man auf jeden Fall noch mal bei der Airline direkt checken, ob man nicht mit einer Direktbuchung dort besser bedient ist. Denn manchmal kann man dort noch weitere Rabatte für Kin- der rausholen oder es gibt irgendwelche Specials, die sich auf den Preis auswirken.

Wenn man sich schon zuvor über Versicherungen informiert hat, dann kann man bei der Flugbuchung gleich mitentscheiden, ob man eine Reiserücktrittversicherung abschließen möchte oder nicht.

## Tricks gegen Flugangst

Fliegen gehört zu den sichersten Fortbewegungsmöglichkeiten und trotzdem haben viele Menschen davor mehr Angst als vor dem Auto- oder Fahrradfahren, bei denen weitaus mehr Unfälle passieren. Da diese Angst meist irrational ist, muss man sich ihr stellen. Wenn sie gar so schlimm ist, dass man einen Flug nicht antreten möchte, dann sollte man vielleicht ein Seminar gegen Flugangst besuchen. Noch besser hilft aber eine Angst- Therapie kombiniert mit Hypnose.

Wenn man davon ausgeht, dass 5 – 7 % der Bevölkerung unter klaustrophoben Ängsten leidet, also Platzangst in geschlossenen Räumen haben, dann finden diese Menschen, die Vorstellung zehn Stunden in einem engen Flugzeug zu sitzen, so beängstigend, dass sie Atemnot bekommen. Um an die Wurzeln dieser Phobie zu kommen und sie zu meistern, eignet sich auch eine Hypnose- oder Verhaltenstherapie.





*Sitzende Buddhas, Wat Pho in Bangkok*

Manchmal hilft es ja schon, dass man sich zuvor ein paar Entspannungstechniken, wie z. B. progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken aneignet. In der Meditations-App *Head-space* gibt es auch eine gesonderte Session, mit der man Flugangst oder generell Stress bewältigen kann.

Am besten aber ist es, wenn man stressfrei und ohne Zeitdruck zum Flughafen gelangt. Während des Fluges versucht man sich mit Gesprächen, Filmen, Musik oder Lesen abzulenken. Generell sollte man darauf achten, dass man nicht mit leerem Magen losfliegt, immer genügend Flüssigkeit zu sich nimmt und komplett auf Alkohol oder koffeinhaltige Getränke verzichtet. Nur in ganz schlimmen Fällen sollte man zu Beruhigungsmitteln greifen, auch Johanniskraut oder Baldrian sollte man nur in Absprache mit einem Arzt einnehmen.

## **Flughafentransfer**

Entspannt am Flughafen anzukommen, ist Gold wert. Am einfachsten ist es natürlich, wenn man mit dem eigenen Auto hin-



fahren kann, aber die Parkgebühren am Flughafen sind meist astronomisch hoch und deshalb scheidet diese Möglichkeit in den meisten Fällen aus. Genial ist, wenn man einen Verwandten, Bekannten oder Freund findet, der einen zum Flughafen bringt und vielleicht auch wieder abholt.

Manchmal gibt es aber auch spezielle Park & Ride-Plätze, die etwas abseits des Flughafens liegen, von wo aus man per Shuttlebus oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Flughafen gelangt. Größere Städte im Umkreis eines internationalen Flughafens verfügen meist auch über eine eigene Buslinie zum Flughafen. Und zu guter Letzt gibt es auch noch die Bahn, die viele Flughäfen direkt anfährt.

## Reisedokumente

Neben einem gültigen Reisepass, der bei Einreise mindestens noch sechs Monate gültig sein muss, braucht man inzwischen für Kinder einen eigenen Kinderreisepass oder richtigen Reisepass. Es werden aber auch vorläufige Reisepässe akzeptiert.

Dann fehlt eigentlich nur noch das Ticket, vorzugsweise ein eTicket mit Online-Check-in.

Es ist ratsam, dass man die Pässe, Tickets und sonstige Reiseunterlagen scannt oder abfotografiert und sie auf dem Tablet/Handy und diversen Cloud-Diensten (*Google-Drive*, *iCloud*, *OneDrive*, *DropBox*) ablegt. Alle mir wichtigen Dokumente sind also per Internet abrufbar, wenn sie doch mal verloren gehen sollten.

Für die Kreditkarten, die man mitnimmt, sollte man sich auf jeden Fall die Kreditkarten- und Notfall-Telefonnummer notieren, für den Fall, dass sie mal abhandenkommen sollten und man sie sperren möchte. Die Geheimzahl sollte man am besten im Kopf haben oder zumindest getrennt von der Karte aufbewahren.

Passfotos kann man günstig vor Ort machen lassen, aber es schadet nichts, wenn man auch welche dabei hat. Denn manchmal ändert man seine Reiseroute und braucht sie dann schnell

für ein Visum, wenn man einen Abstecher nach Laos, Kambodscha oder Vietnam machen möchte.

## Visum

Eine Aufenthaltsgenehmigung wird bei der Einreise in Thailand für 30 Tage kostenlos erteilt, wenn man einen deutschen oder österreichischen Reisepass hat. Dieser muss bei Einreise noch sechs Monate gültig sein.

Wenn man länger als 30 Tage bleiben möchte, dann muss man ein Touristen- oder Non-Immigrant-Visum im Voraus bei einer thailändischen Auslandsvertretung beantragen.

Die reinen Konsulatsgebühren liegen bei ca. 35 € für einen Aufenthalt von 60 Tagen. Bei mehrfacher Einreise sind es sogar 175 €.

*Wat Phra Kaeo, Königspalast in Bangkok*



Ansonsten hilft nur **TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!**

Der Tagesbedarf an Flüssigkeit liegt ja bei 1 – 2 l pro Tag, im Flugzeug ist er auf jeden Fall höher. Deshalb auch mein Vorschlag, eine faltbare Wasserflasche mitzunehmen, denn da hat man wenigstens schon mal einen Liter Wasser zusätzlich. Auf jeden Fall solltest du dir bei jeder Gelegenheit, die sich bietet, Wasser oder Saft geben lassen.

Finger weg von Alkohol! Es ist zwar verlockend, weil alle Getränke an Bord kostenlos sind, mal das ein oder andere Bier oder Rotwein zu trinken. Aber davon kann ich nur abraten, denn der Wasserentzug wird dadurch noch verschärft und zusätzlich gehen dir wertvolle Mineralien flöten. Außerdem wirkt Alkohol wesentlich schneller, denn bei über 10 km über dem Boden sinkt der Sauerstoffgehalt der Luft und folglich auch der im Blut. Deshalb wird Alkohol auch langsamer abgebaut. Alkohol als Müde-Macher verschlimmert den Jetlag, weil er die Umstellung des Organismus auf die neue Zeitzone verzögert.

Zusätzlich kann man sich auch den Kaffee noch verkneifen, denn die ausgeschenkte Plörre schmeckt selten und entzieht dem Körper auch noch Wasser.

Wenn du also ausreichend getrunken hast auf dem Flug, dann fällt der Jetlag weniger heftig aus. Dein Körper wird es dir danken!

## Die Ankunft

Es ist schön, nach so einem langen Flug endlich wieder festen Boden unter den Füßen zu haben. Der Körper braucht aber einige Zeit, sich an die neuen Umstände anzupassen, denn im Geiste fliegt er immer noch ein bisschen weiter.

Bangkoks neuer Flughafen Suvarnabhumi Airport ist ultramodern. Der alte (Don Mueang Airport) wird überwiegend nur noch für Inlandsflüge verwendet, aber auch international von Billigairlines angeflogen.

Der Ablauf ist nach dem Verlassen des Flugzeugs gut geregelt.

### 1. Flugzeug verlassen

Nochmal gut checken, dass man auch wirklich alle Siebensachen eingepackt hat. Nach dem Verlassen des Flugzeugs einfach den Schildern *Immigration* folgen.

### 2. Immigration

Während man in der Schlange vor den Schaltern wartet, kann man sich mit dem kostenlosen WLAN des Flughafens verbinden (SSID: @AirportTrueFreeWiFi).

Bei der Passkontrolle legt man seinen gültigen Reisepass und die Arrival Card, die man im Flugzeug zum Ausfüllen erhalten hat, vor und erhält im Gegenzug ein 30-tägiges Touristenvisum. Dabei wird auch ein nettes Foto von einem gemacht.

### 3. Gepäck

Weiter geht es zur Gepäckausgabe, hier muss man einfach dem Schild *Baggage Claim* folgen. Hier wartet man am entsprechenden Transportband, bis das Gepäck kommt. Zur Sicherheit sollte man die Aufkleber, die man beim Einchecken auf dem Boardingpass erhalten hat, mit dem auf dem Rucksack

*Makake*



Die Englischkenntnisse der Taxifahrer gehen von nicht vorhanden bis sehr gut. Deshalb sollte man zur Sicherheit die ausgedruckte Adresse bei sich haben, mit der Angabe des Viertels, in dem sie liegt. Wenn sie auch noch in Thai ist (manchmal auf der Reservierungsbestätigung), wäre das perfekt, aber meistens können die Fahrer unsere lateinische Schrift auch lesen.

### **Airport Rail Link**

Die schnellste und günstigste Methode für ein bis zwei Personen, um in die Stadt zu kommen, ist, mit dem Airport Rail Link die SA City Line zu fahren. Sie fährt zwischen sechs Uhr morgens und Mitternacht.

Der Zug benötigt 30 Minuten bis zur Station Phaya Thai (A8) und kostet 15 – 45 Baht, je nach Anzahl der Stationen. Am Automaten gibt man sein Fahrtziel ein und erhält einen Token, mit welchem man die Plattform betreten kann.

Es gibt die Stationen A1 bis A8, wobei man bei der Station Makkasan (A6) in die Metro umsteigen kann. Bei der Station Phaya Thai (A8) hat man Anschluss an das Verkehrssystem der Bangkok BTS (N2). Oder du legst die letzte Strecke mit einem Taxi zurück.

### **Shuttle-Bus zum Don Muaeng**

Wenn man nicht nach Bangkok rein will und gleich weiterfliegt, muss man aller Wahrscheinlichkeit nach zum anderen Flughafen Don Muaeng. Der kostenlose Shuttle-Bus verkehrt alle Stunde, ab 10:00 Uhr sogar alle 40 Minuten bis 22 Uhr, ab da dann wieder stündlich. Der erste Bus fährt um 05:30 Uhr, der letzte um 24 Uhr. Die Fahrtzeit beträgt ca. 45 Minuten bis eine Stunde. In Stoßzeiten sollte man noch mehr Zeit einplanen.

Der Bus fährt in der Nähe vom Ausgang 3 in der 2. Etage ab und man muss die Flug- oder Buchungsnummer zeigen, um in den Bus zu gelangen.

### **Busse**

Der S1 Bus fährt für 60 Baht zwischen 06:00 und 20:00 Uhr direkt vom Flughafen in die Khao San Road. Für den Rückweg aber nur zwischen 07:00 und 21:00 Uhr.





### *Bus in Bangkok*

Des Weiteren gibt es noch die Bus BMTA (gelb) die für 30 – 35 Baht quer durch die Stadt in Stadtteile fahren, die etwas außerhalb liegen.

Die Public Vans (ca. 10 Personen) sind teurer (40 – 50 Baht) und fahren ebenfalls die Außenbezirke an.

Es gibt auch sehr moderne Langstreckenbusse, die den Osten des Landes abdecken, die nennen sich Bus *Bor Khor Sor*. Tickets erhält man auch im Terminal am Public Transport Center.

## **Endlich im Hotel**

Je nachdem, wie gut du auf dem Flug schlafen konntest, bist du jetzt bestimmt ganz schön gerädert, aber auch hungrig. Schau, dass du die nächsten Stunden viel Wasser trinkst, denn man verdunstet sehr viel über die Haut, ohne großen Durst zu bekommen.

Eine kurze Dusche und ein kleines Nickerchen können Wunder bewirken. Du solltest aber wirklich nicht länger als 1½ Stunden schlafen, weil es sonst umso schwieriger wird, sich in die neue Zeitzone einzugewöhnen. Wenn du ein Zimmer mit AirCon hast, dann schau, dass sie nicht zu kalt eingestellt ist. Viele

holen sich in den ersten Tagen gleich eine Erkältung wegen zu kalt klimatisierten Zimmern, Restaurants oder Fahrzeugen.

In den restlichen Stunden, bis es dunkel wird, kannst du ja dein Viertel erkunden. Wo gibt es leckere Restaurants, chillige Kneipen oder kleine Supermärkte?

## Jetlag

Mute dir noch nicht zu viel zu, denn dein Körper muss den Jetlag und das andere Klima erst noch verarbeiten. Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Schwindelgefühl und Stimmungsschwankungen sind völlig normal, genauso wie Ein- und Durchschlafstörungen. Zum Glück gibt sich das von selbst nach ein paar Tagen, wenn man sich akklimatisiert hat.

Eine Studie des Psychologie-Institut der University of Surrey besagt, dass die Umstellung auf die neue Zeitzone schneller von statten geht, wenn man sich an feste Essenszeiten hält. Einen Versuch ist es wert!

*Eidechse*



## Kosten

Thailand ist für uns Europäer ein sehr billiges Reiseland. Egal, ob es das Reisen im Land oder das Zimmer ist, wenn man möchte, kann man in Thailand sehr günstig leben. Da der Umrechnungskurs immer etwas schwankt, werde ich meistens nur Preise in Baht auflisten. Diese Kosten sind über die Jahre hinweg zwar auch angestiegen, aber sie sind relativ stabil geblieben. Generell sind die Preise in der Nebensaison deutlich günstiger, das gilt besonders für Hotels.

Als Tourist hat man ja schon den Stempel GELD auf der Stirn. Deshalb muss man sich nicht wundern, wenn man überzogene Preise genannt bekommt. Außerdem gehört das Handeln zur Tagesordnung und wer den erst genannten Preis bezahlt, wird ausgenommen. Wichtig ist, dass am Ende beide Seiten glücklich sind und sich keiner über den Tisch gezogen fühlt.

*Drachenuß, Königspalast in Bangkok*



Die 25 km lange Fahrt vom Flughafen zur Khao San Road kostet mit allen Gebühren ca. 325 Baht.

## Auto

Da das Transportsystem in Thailand sehr gut ausgebaut ist, ist man nicht auf ein Auto angewiesen. Wer Spaß am Autofahren hat und gerne völlig unabhängig Thailand erforschen möchte, der kann sich natürlich auch ein Auto ausleihen. Man sollte aber schon einige Erfahrung haben, links zu fahren.

Im Vergleich zu anderen Transportmitteln kann das durchaus interessant sein, wenn man mit mehreren Personen unterwegs ist und vorhat, viel zu reisen. Es ist nicht billig, da selbst Kleinwagen mit 6.000 – 10.000 Baht die Woche zu Buche schlagen, aber dafür sind die Benzinpreise, die so um die 35 Baht pro Liter liegen, wiederum sehr günstig.

Wenn man über einen längeren Zeitraum mietet, wird es aber billiger. Thais zahlen teilweise nur die Hälfte des Preises, wenn sie ein Auto mieten. Inwiefern man sich das zu Nutze machen kann und will, ist jedem selbst überlassen.

Man sollte sich aber darüber im Klaren sein, dass sich der Fahrstil in Thailand doch sehr stark von unserem unterscheidet. Vor allem die Überholmanöver sind stark gewöhnungsbedürftig, da sie sehr riskant sind.

Wichtig ist, dass man sich gut versichert, denn in Thailand herrschen andere Gesetze als bei uns.

Ein gutes Navi ist unverzichtbar, alleine schon, um aus Bangkok rauszukommen.

## Sammeltaxi

Das *Songthaew* ist ein Sammeltaxi und fährt auf festen Routen durch die Städte. Dabei handelt es sich um einen ausgebauten Pickup, auf dessen Ladefläche links und rechts Bänke befestigt wurden. Da der Fahrgastraum zwar überdacht ist, aber an den Seiten meist vergitterte Öffnungen hat, ist es ein sehr luftiges



Fortbewegungsmittel. Die Songthaews einer Route haben entweder eine bestimmte Farbe oder eine gut sichtbare Nummer.

Man kann per Handzeichen (alle Finger machen eine Bewegung nach unten) zusteigen. Möchte man aussteigen, so betätigt man die elektrische Klingel bzw. klopft an die Fahrerkabine. Nach dem Aussteigen geht man zum Fahrer und bezahlt die Fahrt. Kurze Strecken in Bangkok kosten ca. 10 Baht.

In Küstenregionen und auf Inseln sind sie Bestandteil des öffentlichen Verkehrssystems. Die meisten Einheimischen teilen einem gerne mit, welche Farbe das Songthaew haben muss, um ans Ziel zu kommen.

Man kann aber auch ein komplettes Songthaew inkl. Fahrer und Benzin für ca. 1.000 Baht am Tag mieten. Das bietet sich z. B. dann an, wenn man eine kleine Gruppe ist oder als Familie ein Ausflugsziel besuchen möchte, welches weiter entfernt liegt. Es ist auf jeden Fall günstiger, als für alle Einzelpersonen eine Tour dorthin zu buchen. Außerdem legt man selbst fest, was man sich wie lange anschauen möchte und wird nicht durch die Gegend gehetzt.

*Ticketverkauf im Linienbus*





ห้างขายทอง  
เลียงเซ่งเฮง

คาซ่า  
เลจันด์  
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า

เปิดชมบ้านเดี่ยวสโตนี  
400 ตร.ม. 6 ห้องนอน

โครงการเริ่ม 10-20 สัปดาห์

1388  
www.qh.co.th



聯

成

興

大

金

ท่าออดร  
รถตู้ใน/รถตู้

ท่าออดร  
รถตู้ใน/รถตู้

เซ่งเฮง

和成  
豐  
KAWA'S FISH & CRAB

成  
興  
大金行

เลียงเซ่ง

เซ่งเฮง

振和興大金行

เลียงเซ่ง

振和興大金行



# Reise-Highlights und Tourbausteine

Kennst du auch das Gefühl bei der Reiseplanung überwältigt zu werden? Bei der Vielzahl der Attraktionen ist es oft schwierig, ein gesunde Mittelmaß an Sightseeing und Erholung zu finden. Eine weitere Herausforderung ist das Abschätzen der zurückzulegenden Entfernungen und die dazu benötigte Zeit.

Um einen leichten Einstieg zu bekommen, habe ich dir zwei Rundtouren für Bangkok ausgearbeitet. Darin sind alle Plätze enthalten, von denen ich meine, dass du sie gesehen haben musst. Hinzukommen noch ein paar sehenswerte Märkte, die quer über Bangkok verstreut liegen.

Das Gleiche gilt für die sechs gut miteinander kombinierbaren Touren innerhalb von Thailand, die ich für dich durchgeplant habe. Wenn du zwei oder drei dieser Touren plus Bangkok miteinander verknüpft, dann ist man gut vier Wochen unterwegs.



*Giant Swing (Große Schaukel)*

## Große Schaukel

Wenn man vom Königspalast weiter zur *Giant Swing* und dem *Wat Suthat* möchte, dann sollte man sich am Ausgang des Königspalastes nach rechts wenden und die Na Phra Lan Road entlanglaufen. Nach dem Königspalast biegt man rechts ein auf die Sanam Chai Road und nimmt die erste Straße links (Kala-yana Maitri Road), die in die Bamrung Muang Road übergeht. Auf dieser Straße gelangt man direkt zur Giant Swing.

Die *Sao Ching Cha* oder auch Giant Swing ist ein rotes 30 m hohes Schaukelgerüst. Auf ihr wurden noch bis 1935 Schaukel-Zeremonien für den Gott Shiva durchgeführt. Um an das aufgehängte Geldsäckchen zu gelangen, mussten die Schaukler die Schaukel senkrecht stellen. Nach mehreren tödlichen Unfällen wurde diese Zeremonie eingestellt.

**Eintritt:**

kostenlos

**Öffnungszeiten:**

frei zugänglich





*Wat Suthat*

## **Wat Suthat**

Direkt gegenüber der Riesenschaukel (Giant Swing) liegt der Wat Suthat Tepwararam. Er ist der größte Tempel Bangkoks und gehört, wegen seiner Ordinationshalle mit den wunderschönen Wandmalereien und einem großen goldenen Buddha, zu den schönsten Thailands. Der Innenhof mit seinen polierten Steinplatten sieht sehr edel aus und in den Seitengängen befinden sich mehrere kleinere Buddhastatuen in Meditationshaltung, ähnlich wie im Wat Pho.

Wenn man diesen Tempel am späten Nachmittag besucht, dann hat man ihn fast für sich allein und kann die Atmosphäre genießen.

**Eintritt:**

100 Baht

**Öffnungszeiten:**

08:30 - 21:00 Uhr



Chumphon

Matapon Pier

Lompraya Pier

Ranong

Ko Phayam

Ko Tao

Ko Pha-Ngan

Ko Samui

Donsak

Surat Thani

Khao Sok Nationalpark

Krabi

Phuket

Ko Phi Phi

Ko Lanta



## Golf-Tour

Zu den südlichsten Inseln im Golf von Thailand zählen Ko Samui, Ko Pha-Ngan und Ko Tao. Die Golf-Tour umfasst alle drei Inseln und beschreibt eine Anreise von Bangkok aus. Diese Tour kann aber genauso gut im Anschluss an die Khao Sok-Tour oder an die Andaman-Tour angehängt werden.

Die Golf-Tour richtet ihren Fokus auf Gemütlichkeit: Unter der Palme liegen und die wunderschöne Unterwasserwelt Thailands besser kennen zu lernen.

Für diese Tour sollte man mindestens zwei Wochen einplanen, wobei jeder Aufenthalt bei den verschiedenen Stationen beliebig verlängert bzw. verkürzt oder gestrichen werden kann. Wo es einem gut gefällt, bleibt man länger, wenn nicht, dann zieht man weiter.

### **1. / 2. Tag**

Bangkok - Surat Thani - Ko Pha-Ngan (Zug/Bus/Boot), Bungalow suchen

### **3. - 6. Tag**

Faul am Strand chillen auf Ko Pha-Ngan

### **7. Tag**

Ko Pha-Ngan - Ko Tao (Boot) Bungalow suchen, Tauchbasis anmelden (optional)

### **8. - 12. Tag**

Tauchschein auf Ko Tao machen (optional) oder faul am Strand liegen

### **13. / 14. Tag**

Ko Tao - Chumphon (Boot) - Bangkok (Bus oder Zug)

Die Tour eignet sich vor allem in der Trockenzeit von Januar - August. Wobei die angrenzenden Monate sowohl trocken als auch verregnet sein können.



# Anhang

Alle hier aufgeführten Links sind mit Vorsicht zu genießen, da sich URLs ändern können. Auf meiner Scenic-World Website versuche ich, sie aber aktuell zu halten und auch zu ergänzen.

Viele meiner Reiseberichte und -bilder findest du auch online unter:

- Website zum Buch: <https://diy-reise.de>
- Reiseblog: <https://scenic-world.net>
- Facebook: <https://www.facebook.com/ScenicWorldNet/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/scenicworldnet>
- Pinterest: <https://pinterest.com/ScenicWordNet>

Speziell für meine Leser\*innen habe ich noch eine geschlossene Facebook-Gruppe erstellt. Hier könnt ihr mich gerne mit Fragen löchern:

- <https://www.facebook.com/groups/diyreisen>

## Busterminals in Bangkok

- Mo Chit Bus Terminal (Northern Routes)  
Kamphaeng Phet 2 Road, Chatuchak Weekend Market  
Telefon: (02) 936 3670
- Ekkamai Bus Terminal (Eastern Routes)  
Sukhumvitt Road, Wattana  
Telefon: (02) 391 6846
- Sai Tai Mai Bus Terminal (Southern Routes)  
24/6 Moo 8, Chimphli, Talingchan  
Telefon: (02) 422 4444

## Thailändische Bahn

- <https://railway.co.th>

## Fähren

- Ferry-Samui  
<https://www.ferrysamui.com>
- Raja Ferry  
<https://www.rajaferryport.com>
- Songserm  
<https://songserm.com/>
- Seatran Discovery  
<https://www.seatrandiscovery.com/>
- Lomprayah  
<https://www.lomprayah.com/>
- Phuket Ferry  
<https://www.phuketferry.com/>

## Thailändische Fluggesellschaften

- Thai Airways  
[https://www.thaiairways.com/de\\_DE/index.page](https://www.thaiairways.com/de_DE/index.page)
- Nok Air  
<https://www.nokair.com/>
- Air Asia  
<https://www.airasia.com/en/home.page?cid=1#>
- Thai Lion  
<https://lionairthai.com/en/>
- Bangkok Airways  
<https://www.bangkokair.com/>
- Thai Smile  
<https://www.thaismileair.com/en>

## Reiseführer

- DIY-Reisen: Thailand <https://amzn.to/3z4jV6I>
- Stephan Loose: Reiseführer Thailand <https://amzn.to/3if945V>
- Stephan Loose: Reiseführer Thailand Der Süden <https://amzn.to/3OD9iA0>
- Dumont: Reisehandbuch Thailand <https://amzn.to/3GO4Qwk>
- Lonely Planet: Thailand <https://amzn.to/3VrKgGc>
- Lonely Planet: Thailands Inseln und Strände <https://amzn.to/3U9KlgM>
- Lonely Planet: Bangkok <https://amzn.to/34RKn5v>

## Quellen

### World Malaria Report 2021

Die WHO veröffentlicht jährlich einen Report, welcher die Entwicklungen und Trends bezüglich Malaria Kontrolle und Ausrottung weltweit erfasst.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240040496>

### Jetlag

Eine Studie der Universität von Surrey zum Thema Jetlag.

<https://www.surrey.ac.uk/mediacentre/press/2018/jet-lag-given-swerve-adjusting-meal-times-ground-find-researchers>

### CRM Handbuch Reisemedizin 2023

ISBN: 978-3941386419 59. Auflage

<https://amzn.to/3BqnG9o>

### Airline Ratings

Die IATA (International Air Transport Association) führt die international anerkannte IOSA-Zertifizierung (IATA Operational Safety Audit) durch.

<https://www.airlinerratings.com/safety-rating-criteria/>



## Bildnachweise

Alle in diesem Buch verwendeten Bilder sind von Jürgen Erhardt und ein paar auch von mir, bis auf folgende Ausnahmen:

Chalok Ban Kao auf Ko Tao

Grün-Gelbes Meter-Taxi in Bangkok Floating Market in Bangkok

Brücke am Kwai

Lamai Beach auf Ko Samui

Wat Phra Yai auf Ko Samui

Chalok Ban Kao auf Ko Tao Sichelbuchten auf Ko Phi-Phi

Ban Saladan auf Ko Lanta Leuchtturm auf Ko Lanta

Tempel in Ayutthaya

Palast in Ayutthaya

Wat Mahathat in Ayutthaya

Wat Phra Singh in Chiang Mai Mai Chedi Phra That Mae

Wat Rong Kun

Historical Park in Sukhothai Busterminal in Sukhothai

von *Jens Lüdicke* von <https://overlandtour.de>

Elefanten im Kui Buri Nationalpark Khao Sam Roi Yot National Park

von *Christiane Feill* von <https://wegsite.net/>

Bangkoks Transportsysteme 2017

von *Zeddlex* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 4.0

Thonburi boat transport

von *Globe-Trotter* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 3.0 basierend auf OpenStreetMap.org

Hua Lamphong Bahnhof

von *KarlDubost* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 3.0

Pak Khlong Talat Blumenmarkt

von *Ovedc* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 4.0

Poda Island Beach

von *Kallerna* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 3.0

Ko Nang Yuan

von *Roma Neus* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 3.0

Ko Lanta Autofähre

von *Josef Knecht* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 3.0

Krabi Stadtpfeiler

Chao Fah Park Pier in Krabi

von *Stefan Fussan* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 3.0

Wat Prah That Suthep

von *Tevaprapas* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 3.0

Blick über Reisfeld bei Pai

Von *Flora Victoria* auf Wikimedia.org lizenziert unter CC BY-SA 0.0

# Stichwortverzeichnis

## A

Abflug 42, 45, 117, 129, 133  
 Abreise 51, 58, 83, 129  
 Aktivitäten 190, 196, 199, 207  
 Andaman 176, 192, 193, 195,  
 256, 262, 276  
 Angst 22, 23, 24, 25, 26  
 Ankunft 139, 185  
 ATM. Siehe Geldautomaten  
 Ayutthaya 181, 184, 203, 304

## B

Badeurlaub 191  
 Bangkok 15, 31, 104, 141,  
 143, 154, 158, 159, 161,  
 165, 173, 178, 181, 184,  
 189, 202, 213, 233, 242,  
 251, 264, 276, 302, 319,  
 322, 323  
 Betrug 36  
 Buchen 28, 29, 44, 100, 181,  
 186

## C

Check-in 29, 118, 129, 134  
 Chiang Mai 184, 189, 200, 307  
 Chiang Rai 182, 308, 312  
 Chumphon 32, 173, 182, 184,  
 274  
 Cloudspeicher 108  
 Corona 49, 60  
 COVID-19 40, 60

## D

Death Railway 120, 240, 242,  
 243, 245, 248  
 Devisen 51, 117  
 Duty-Free 134, 136

## E

eBook-Reader 95, 105  
 Einkaufen 136, 203  
 Essen 73, 75, 76, 77, 147  
 Etikette 71

## F

Flugangst 45, 108  
 Flughafen 117, 129, 131, 134,  
 139, 143, 155, 176, 189,  
 322

## G

Gate 136  
 Geld 54, 146  
 Geldautomaten 54, 56, 121,  
 141, 258, 291  
 Gepäck 41, 87, 134, 140, 278  
 Getränke 139, 147  
 Goldenes Dreieck 302  
 Golf von Thailand 32, 192,  
 195, 255, 264

## H

Haad. Siehe Strände  
 Hilfreiche Apps 99  
 Hotel 29, 42, 57, 60, 98, 100,  
 109, 112, 149  
 Hua Hin 182, 184, 255  
 Hygieneartikel 70

## I

Impfungen 28, 57  
 Insektenschutz 68  
 Inseln 192  
 Ko Kradan 177, 288, 293  
 Ko Lanta 195, 284, 289  
 Ko Muk 289, 296  
 Ko Ngai 290

Ko Pha-Ngan 172, 268  
 Ko Phayam 257  
 Ko Phi-Phi 195, 282  
 Ko Samui  
 172, 182, 266  
 Ko Similan 195  
 Ko Tao 172, 195, 272

Internet 81

## J

Jetlag 33, 116, 139, 145, 324

## K

Kanchanaburi 182, 184, 200,  
 242, 243, 251  
 Kinder 30, 44, 47, 57, 85, 91,  
 96  
 Kleidung 68, 93, 132, 203  
 König 126. Siehe auch  
 Königshaus  
 Königshaus 38, 72  
 Kosten 40, 41, 59, 110, 142,  
 146, 246  
 Krabi 174, 182, 262, 277  
 Kreditkarten 28, 39, 47, 54,  
 141, 172, 258  
 Kriminalität 35, 36

## L

Landkarten 94, 102

## M

Malaria 24, 59, 61, 63, 324  
 Märkte 171, 206, 230, 233,  
 235, 236  
 Musik 96, 97

## N

Nationalparks 99, 195, 200,  
 240, 245, 255, 259, 284,  
 309, 325  
 Doi Suthep-Pui 302, 308,

309

Erawan 242, 243, 245, 250  
 Khao Sok 252, 254, 259,  
 262, 264, 276  
 Park 207, 234, 314  
 Navigation 102, 103, 104

## P

Packen 89, 128  
 Packliste 89, 128, 319  
 Pai 310  
 Parken 47, 129, 131  
 Passkontrollen 135, 140  
 Pier 169, 172, 173, 174, 175,  
 176, 177, 215, 216, 230,  
 232, 236, 256, 257, 262,  
 271, 272, 274, 279, 281,  
 284, 286, 289, 292, 295,  
 296, 299, 300  
 Donsak 172, 173, 182,  
 262, 265  
 Podcasts 9 6 , 1 0 7  
 Produktivität 1 0 7  
 Prophylaxe 61, 63, 65

## R

Ranong 182, 256  
 Reiseapotheke 86, 90, 91  
 Reisedokumente 47  
 Reiseführer 28, 94, 95, 97,  
 104, 105, 106, 324  
 Reisegepäck 29, 83  
 Reisepass 28, 47, 48, 49, 88,  
 94, 135, 140  
 Reiseplanung 28, 102, 107,  
 120, 149, 319  
 Reiseunterlagen 47, 88, 94,  
 108  
 Reisezeit 30, 44, 191  
 Rucksack 17, 84, 129, 134,  
 140

## S

Schuhwerk 93  
 Selbsttherapie 6 5, 6 6, 6 7  
 Shopping. Siehe Einkaufen  
 Sicherheitskontrollen 118, 134  
 Sicherheitslage 34  
 Sitzplatzreservierung 129  
 Sonnenschutz 69, 95  
 Sonstige Utensilien 94  
 Speisen 76, 77, 147. Siehe  
 auch Essen  
 Sprache 72, 77, 105  
 Stadtführer 104 Strände  
 Ko Kradan 293  
 Ko Muk 296  
 Ko Pha-Ngan 268  
 Ko Phayam 257  
 Ko Phi-Phi 283  
 Ko Samui 266  
 Nähe Krabi 280  
 Stromversorgung 80  
 Sukhothai 181, 203, 308, 313,  
 314  
 Surat Thani 174, 184, 189,  
 200, 201, 262, 265

## T

Tauchen 195, 269, 282  
 Telefon 81  
 Tempel 36, 70, 72, 170, 201,  
 202, 203, 214, 216, 220,  
 221, 225, 226, 227, 231,  
 238, 267, 304, 305, 307,  
 308, 309, 313, 314, 315  
 Terrorismus 34  
 Touren 103, 122, 171, 191,  
 196, 212, 214, 215, 224,  
 239, 242, 254, 264, 276,  
 288, 302  
 Trang 184, 240, 289, 300

Trekking-Tour 191, 196, 260,  
 308, 309, 312  
 Trinken 73, 74, 77, 138, 139  
 Trinkgeld 57

## U

Übersetzer 105  
 Unterhaltung 78, 95  
 Unterkünfte 98, 109, 114,  
 149, 244, 266, 280, 283,  
 284, 286, 288, 293, 296,  
 297, 299

## V

Verkehrssysteme 82, 150, 152  
 Auto 155  
 Bahn 184, 323  
 Bangkoks Transportsysteme  
 158  
 Fähre 169, 172, 173, 174,  
 175, 176, 177, 256,  
 262, 265, 266, 271,  
 273, 281, 283, 289, 294  
 Fernbus 178  
 Flüge 30, 39, 42, 44, 100,  
 114, 116, 131, 137,  
 303, 308, 313  
 Flughafentransfer 46, 129,  
 131  
 Flugzeug 97, 130, 132,  
 136, 140, 189  
 Linienbus 156, 157, 180  
 Longtailboot 171, 299  
 Minivan 177, 252, 254,  
 262, 278, 279, 281, 286  
 Motorrad 84, 152  
 Motorradtaxi 152, 297  
 Sammeltaxi 155  
 Speedboot 172, 176, 177,  
 256, 273, 283, 294  
 Taxi 36, 57, 102, 141,

142, 151, 154, 180,  
 214, 224, 245, 268,  
 269, 278, 300  
 Tuk-Tuk 36, 150, 151,  
 201, 214, 215, 217,  
 224, 304  
 Versicherungen 28, 38  
   Auslandskrankenversicherun  
     g 27, 40, 94  
   Reisegepäckversicherung4 1  
   Reiserücktrittversicherung  
     41, 55  
 Visum 48, 49, 185, 300, 313  
 Vorschriften 49, 51, 53

## W

Währung 55  
 Waschzeug 90

## Z

Zeitzone 33, 139, 144  
 Zoll 52, 141



# Danksagung

Vielen Dank Thailand für die vielen schönen Monate, die ich bei Dir verbringen durfte. Sie sind unvergesslich in meinem Gehirn abgespeichert. Immer wenn meine Erinnerungen verblassen, besuche ich Dich und frische sie auf.

Ich möchte mich hier noch ganz besonders bei meinem Lektoren-Team bedanken. Unzählige Male haben sie dieses Buch gelesen und mich immer wieder ermutigt weiterzuschreiben. Mein spezieller Dank hierfür geht an Ute Schulte, Silke Lautenschläger, Tatjana Quiring, Alexandra Löffler, Gabriele Uitz, Bärbel Kienzle und Jürgen Erhardt. Ohne Eure hilfreichen Anregungen, Korrekturen und Rückfragen wäre das hier niemals entstanden!

Unbezahlbar sind die tollen Fotos von Jürgen Erhardt, die ich in diesem Buch verwenden durfte. Sein ganz besonderes Auge fängt unvergessliche Momente ein. Ein dickes Dankeschön geht auch an meine Tochter Kiara Erhardt, die mir fast alle Landkarten und Grafiken gezeichnet hat.

Vielen Dank auch an Jens Lüdicke von [overlandtour.de](https://overlandtour.de), der mir mit einigen Bildern aushalf, wo unsere zu alt oder nicht digital vorhanden waren.

Mein Dank gilt auch Christiane Feill und Aras Orhon von <https://wegsite.net/> für Bilder aus der Umgebung von Hua Hin.

Tatkräftig stand mir auch Christine Wurm bei der Klärung aller Gesundheitsfragen zur Seite.

Aufgewachsen in Thailand und in ihrer Funktion als Heilpraktikerin für Psychotherapie, konnte mich Bärbel Kienzle gut rund um das Thema Angst beraten.

Aber auch meinen thailändischen Freunden Siri Phrasaengmee und Piyawat Audy möchte ich meinen Dank aussprechen, denn sie checkten, dass mir kein Fauxpas bei der Etikette und den Beschreibungen rund um den Flughafen in Bangkok unterlief.

Auch das Verständnis und die Geduld meiner Familie muss hier unbedingt erwähnt werden, wenn ich mal wieder für Stunden in mein Arbeitszimmer abgetaucht bin, um zu schreiben und zu recherchieren. Danke, dass ihr mir die Zeit dafür gegeben habt!

Für mich war das Schreiben dieses Reiseführers auch eine ganz besondere Reise! Denn auf dem Weg durfte ich so viele neue Dinge lernen, was mir unendlich viel Spaß gemacht hat.

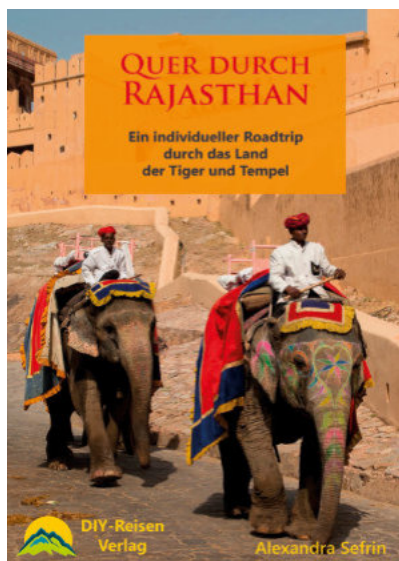
Ein besonderer Dank auch an Dich liebe Leserin bzw. lieber Leser, dass Du es bis hierhin geschafft hast. Hoffentlich konnte Dir mein Reiseführer alle offenen Fragen beantworten und Dich dazu ermuntern, Deine Reise nach Thailand anzutreten. Wenn ja wünsche ich Dir einen unvergesslichen Urlaub!

Über eine positive Bewertung des Buches auf Amazon würde ich mich natürlich besonders freuen, denn dadurch werden noch mehr Menschen auf das Buch aufmerksam und kommen vielleicht so in den Genuss eines unbeschreiblich schönen Urlaubs.

Für weitere Fragen und den Austausch mit anderen Reisenden, habe ich eine Facebook-Gruppe (siehe Anhang) gegründet. Schau da gerne mal vorbei!

Solltest Du noch Fragen haben, so freue ich mich über jede Mail an [info@diy-reise.de](mailto:info@diy-reise.de)

Alexandra Sefrin, 01.01.2023



**Ebenfalls erschienen im  
DIY-Reisen Verlag**

**Hardcover erhältlich im  
Buchhandel**

ISBN-Buch: 9783981990867  
ASIN (Mobi): B087MB66H9  
ASIN (Print): 3981990867  
GGKEY: LA2UN5HQR6C

Seiten: 200 Bilder: 200

**19,90 €**

## **Quer durch Rajasthan**

***Ein individueller Roadtrip  
durch das Land  
der Tiger und Tempel***

Ein farbenfroher Reisebericht, der dich zu den Sehenswürdigkeiten Rajasthans entführt und dir einen kleinen Einblick in eine uns doch so fremde und bunte Kultur gibt.

Begleite uns auf unserem zweiwöchigen selbstorganisierten Roadtrip ausgehend von Delhi 2000 Kilometer quer durch Rajasthan. Lasse dich von unseren wunderschönen Bildern vom Taj Mahal, Palast der Winde oder Fort Amber verzaubern. Erlebe mit uns, wie wir als Familie mit drei Kindern das ein oder andere Abenteuer abseits altbekannter Touristenpfade bestehen und folge uns zu wunderschönen Tempeln, Moscheen, Forts, Märkten, Nationalparks und sagenumwobenen Städten.

Tauche ein in das quirlige Leben von Udaipur, Jodhpur, Jaipur und New Delhi. Entdecke mit uns eher unbekannte Städte wie Fatehpur Sikri, Bundi, Chittorgarh, Ranthambore, Pushkar, Kumbhalgarh und Ranakpur.



## Alexandra Sefrin

wurde 1968 in Dinkelsbühl geboren und studierte in Darmstadt Informatik.

Heute lebt sie mit ihrem Mann und drei Kindern in Lindenfels. Sie lieben es, gemeinsam durch die Welt zu reisen. Als Reise-Blogger dokumentiert sie seit über 20 Jahren ihre Reisen auf der Website <https://scenic-world.net> und ihr Mann steuert die schönen Aufnahmen bei.

Selbstorganisiertes Reisen war schon immer ihre Leidenschaft. Hautnah fremde Länder, Menschen und Kulturen kennenzulernen und dabei über den eigenen Tellerrand hinwegzublicken, ist Motivation für zahlreiche Reisen rund um den Globus.

Ende 2017 wurde ihr erster Reise-führer *DIY-Reisen - Thailand* veröffentlicht. In 2019 und 2023 wurde die Auflage jeweils erweitert und komplett überarbeitet. Anfang Mai 2020 kam ihre erste Reise-geschichte *Quer durch Rajasthan* heraus.

# Lebe Deinen Traum!

Du träumst von Thailand, weißt aber nicht, was dich dort erwartet? Du suchst einen Reiseführer, der dich wirklich bei der Planung und Durchführung deiner Reise unterstützt? Einer, der dir mit schönen Bildern, vorgeplanten Touren und Insidertipps Lust auf die Reise macht?

## Traumurlaub leicht gemacht!

Mit *DIY-Reisen - Thailand* zeige ich dir, wie du Schritt für Schritt deinen Traum vom Abenteuerurlaub unter Palmen verwirklichen kannst. Du wirst auf eigene Faust das Land bereisen können und das auch noch unschlagbar günstig!

## Was dich erwartet:

- 328 Seiten geballtes Thailand-Knowhow
- 200 schöne Farbbilder
- 15 Landkarten
- 2 Touren durch Bangkok plus Märkte
- 6 gut kombinierbare Touren durch Thailand

und alles was du sonst noch für einen unvergesslichen Traumurlaub an Informationen brauchst!

**DIY-Reisen Verlag**

