



# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Inhaltsverzeichnis</b>              | <b>2</b>  |
| <b>Einleitung</b>                      | <b>8</b>  |
| DIY - Was ist das?                     | 8         |
| Warum nicht mal versuchen?             | 12        |
| Was es uns gebracht hat                | 14        |
| Von wem stammen diese Tipps?           | 14        |
| <b>Reisevorbereitungen</b>             | <b>18</b> |
| Die Sache mit der Angst                | 19        |
| Angst verdrängen                       | 20        |
| Angst mit Fakten bekämpfen             | 20        |
| Angst auch mal aushalten               | 21        |
| Angst den Nährboden entziehen          | 22        |
| Dein Zeitplan                          | 24        |
| Sechs Monate oder mehr vor Reisebeginn | 24        |
| Drei Monate vor Reisebeginn            | 24        |
| Einen Monat vor Reisebeginn            | 24        |
| Eine Woche bis Reisebeginn             | 24        |
| Reisedauer                             | 25        |
| Reisezeit                              | 26        |
| Zeitzone                               | 28        |
| Sicherheitslage                        | 29        |
| Terrorismus                            | 29        |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Kriminalität                       | 30 |
| Touristen-Betrug                   | 31 |
| Das Königshaus                     | 32 |
| Versicherungen                     | 33 |
| Auslandskrankenversicherung        | 34 |
| Reisegepäckversicherungen          | 34 |
| Reiserücktrittsversicherung        | 36 |
| Flüge                              | 37 |
| Flüge für und mit Kinder           | 38 |
| Günstige Flüge buchen              | 39 |
| Tricks gegen Flugangst             | 40 |
| Flughafentransfer                  | 41 |
| Reisedokumente                     | 41 |
| Visum                              | 43 |
| Besondere Vorschriften             | 44 |
| Devisenbestimmungen                | 45 |
| Zollvorschriften                   | 46 |
| Strafrechtliche Vorschriften       | 46 |
| Das liebe Geld                     | 47 |
| Kreditkarten                       | 48 |
| Währung                            | 49 |
| Geldautomaten (ATMs)               | 50 |
| Trinkgeld                          | 51 |
| Impfungen                          | 51 |
| Malaria-Prophylaxe                 | 54 |
| Welche Prophylaxe soll ich nehmen? | 56 |
| Wann und wo die Prophylaxe kaufen  | 59 |
| Selbsttherapie                     | 60 |
| Insekenschutz                      | 61 |
| Sonnenschutz                       | 62 |
| Hygieneartikel                     | 63 |
| Etikette                           | 65 |
| Essen / Trinken                    | 67 |
| Sprache                            | 71 |
| Stromversorgung                    | 75 |
| Telefon / Internet                 | 76 |
| Verkehr                            | 76 |
| Reisegepäck                        | 78 |

|  |     |
|--|-----|
| Welchen Rucksack nehme ich?                            | 78  |
| Das Volumen  | 79  |
| Immer im Zugriff                                       | 79  |
| Das Bodenfach  | 80  |
| Das Hauptfach  | 80  |
| Sonstiges Gepäck                                       | 81  |
| Packliste  | 83  |
| Waschzeug  | 84  |
| Reiseapotheke  | 84  |
| Klamotten  | 85  |
| Schuhwerk  | 86  |
| Reiseunterlagen  | 87  |
| Sonstige Utensilien                                    | 88  |
| Unterhaltung   | 89  |
| Hörbücher  | 89  |
| Podcasts   | 89  |
| Musik  | 90  |
| Reiseführer  | 90  |
| Hilfreiche Apps  | 92  |
| Flug-/Hotelbuchung                                     | 92  |
| Landkarten/Navigation                                  | 93  |
| Stadtführer  | 96  |
| Übersetzer   | 97  |
| eBook-Reader   | 97  |
| Podcasts   | 99  |
| Produktivität  | 100 |
| Cloudspeicher  | 101 |
| Wie finde ich ein gutes Hotel?                         | 102 |
| Der erste Schritt: Welcher Stadtteil passt zu mir?     | 103 |
| Der zweite Schritt: Wie finde ich ein passendes Hotel? | 105 |
| Wie plane ich meine Reise?                             | 108 |
| Flugplanung  | 110 |
| Die ersten Tage  | 111 |
| Erstes Highlight                                       | 113 |
| Zweites Highlight                                      | 114 |
| Drittes Highlight                                      | 115 |
| Viertes Highlight                                      | 116 |
| Fünftes Highlight                                      | 117 |

|   |            |
|---|------------|
| Die letzten Tage<br>Und wie geht es weiter? | 118        |
| <b>Auf geht's auf die Reise!</b>            | <b>120</b> |
| Packen will gelernt sein                    | 120        |
| Die Abreise                                 | 121        |
| Sitzplatzreservierung                       | 121        |
| Flughafentransfer und Parken                | 123        |
| Letzte Tätigkeiten zu Hause                 | 123        |
| Der Flug                                    | 123        |
| Flugtaugliche Kleidung                      | 124        |
| Vor dem Abflug                              | 125        |
| Der Check-in                                | 126        |
| Sicherheitskontrollen                       | 126        |
| Passkontrollen                              | 127        |
| Im Duty-Free-Bereich                        | 127        |
| Am Gate                                     | 127        |
| Auf dem Flug                                | 128        |
| Trinken, aber das Richtigste                | 130        |
| Die Ankunft                                 | 132        |
| Auf in die Stadt der Engel                  | 133        |
| Endlich im Hotel                            | 136        |
| Jetlag                                      | 137        |
| Kosten                                      | 137        |
| Speisen & Getränke                          | 138        |
| Unterkünfte                                 | 140        |
| Transport                                   | 141        |
| Tuk-Tuk                                     | 141        |
| Motorradtaxi                                | 143        |
| Motorrad                                    | 143        |
| Taxi  | 144        |
| Auto  | 146        |
| Sammeltaxi                                  | 146        |
| Linienbus                                   | 147        |
| Bangkoks Transportsysteme                   | 148        |
| Longtailboot                                | 161        |
| Fähre, Speedboot                            | 162        |
| Minivan                                     | 166        |
| Fernbus                                     | 167        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Bahn                    | 171        |
| Flugzeug                | 178        |
| Aktivitäten             | 178        |
| Badeurlaub              | 179        |
| Tauchen                 | 183        |
| Tempelbesichtigungen    | 184        |
| Trekking-Touren         | 186        |
| Nationalparks           | 189        |
| Einkaufen               | 190        |
| Sonstiges               | 193        |
| <b>Reise-Highlights</b> | <b>198</b> |
| In Bangkok              | 199        |
| Königspalast-Tour       | 200        |
| Chinatown-Tour          | 208        |
| Märkte                  | 216        |
| Im Land                 | 222        |
| Kanchanaburi-Tour       | 223        |
| Khao Sok-Tour           | 234        |
| Golf-Tour               | 244        |
| Andaman-Tour            | 254        |
| Goldenes Dreieck-Tour   | 264        |
| <b>Danksagung</b>       | <b>280</b> |
| <b>Anhang</b>           | <b>284</b> |
| Bonusmaterial           | 284        |
| Wichtige Adressen       | 285        |
| Quellen                 | 288        |