

Inhalt

Über den Autor, Symbole	8
Vorwort, Einleitung	9
Fragen zu Beginn	11
Was ist Pilgern?	12
Welcher Weg?	21
Wer kann pilgern?	13
Mit wem pilgern?	34
Wann pilgern?	13
Wie weit?	43
Wie pilgern?	15
Wie kostspielig?	47
Pilgern als ... mit ...	50
Als Frau pilgern	51
Als Senior auf dem Weg	51
Pilgern mit körperlicher Behinderung	52
Pilgern mit Hund	53
Pilgern mit Kindern und Jugendlichen	54
Schweigend und/oder fastend pilgern	54
Als Bettelpilger auf dem Weg	55
Pilgern als Sportevent	56
Pilgern in die "verkehrte" Richtung	57
Vorbereitung	59
Sportliche Vorbereitung	60
Körperpflege	78
Mentale Vorbereitung	61
Medikamente	78
Praktische Reisevorbereitung	63
Sonstiges	79
Rucksackpacken	66
Papiere und Literatur	81
Transport und Schlafen	71
Ernährung	84
Bekleidung	73
Auf dem Weg	86
Der Tages-Ablauf	87
Vier Phasen des Pilgerns	89

Laufen innerhalb und abseits der Menschenmassen	92
Über 35 km laufen	94
Die richtige Ernährung	96
Probleme auf dem Weg	99
Gesundheitliche Probleme	100
Hygienische Probleme	109
Widrige Umstände und Gefahren	111
Psychosoziale Probleme	116
In der Unterkunft	121
Die Pilgerherberge	122
Klöster	132
Pensionen und Hotels	133
Zelten	134
Biwakieren - Schlafen unter freiem Himmel	134
Am Ziel und Nachbemerkung	135
Am Ziel	136
Resümee und Abschlussriten	136
Nachwort - Ihr Pilgerweg beginnt am Ziel	137
Anhang und Index	138
Weiterführende Literatur	139
Hilfreiche Adressen und Links	149
Index	152