

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 Zelten	134
Klöster	132 Biwakieren - Schlafen unter	
Pensionen und Hotels	133 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	