

# Inhalt

Über den Autor, Symbole	9
Vorwort, Einleitung	10
Fragen zu Beginn	12
Warum macht das Leben auf dem Jakobsweg so glücklich?	13
Was ist Pilgern?	14
Ein klein wenig zur Geschichte des Pilgerns	15
Wer kann pilgern?	17
Wann pilgern?	17
Wie pilgern?	19
Welcher Weg?	24
Mit wem pilgern?	39
Wie weit?	49
Wie kostspielig?	52
Pilgern als ... mit ...	56
Als Frau pilgern	57
Als Senior auf dem Weg	57
Pilgern mit körperlicher Behinderung	58
Pilgern mit Hund	59
Pilgern mit Kindern und Jugendlichen	60
Schweigend und/oder fastend pilgern	61
Als Bettelpilger auf dem Weg	61
Pilgern als Sportevent	63
Pilgern in die „verkehrte“ Richtung	63
Vorbereitung	65
Sportliche Vorbereitung	66
Mentale Vorbereitung	67
Praktische Reisevorbereitung	69
Rucksackpacken	73
Transport und Schlafen	78
Bekleidung	80

Körperpflege	85
Medikamente / Sonstiges	86
Papiere und Literatur	90
Ernährung	94
<b>Auf dem Weg</b>	<b>95</b>
Der Tages-Ablauf	96
Vier Phasen des Pilgerns	99
Laufen innerhalb und abseits der Menschenmassen	102
Über 35 km laufen	104
Die richtige Ernährung	106
<b>Probleme auf dem Weg</b>	<b>110</b>
Gesundheitliche Probleme	111
Hygienische Probleme	121
Widrige Umstände und Gefahren	123
Psychosoziale Probleme	129
<b>In der Unterkunft</b>	<b>135</b>
Die Pilgerherberge	136
Klöster	148
Pensionen und Hotels	149
Zelten	150
Biwakieren - Schlafen unter freiem Himmel	150
<b>Am Ziel und Nachbemerkung</b>	<b>151</b>
Am Ziel	152
Resümee und Abschlussriten	152
Nachwort - Ihr Pilgerweg beginnt am Ziel	153
<b>Anhang</b>	<b>154</b>
Weiterführende Literatur	155
Hilfreiche Adressen und Links	165
Index	173