

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
Auf dem Weg	95
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
Probleme auf dem Weg	110
Gesundheitliche Probleme	111
Hygienische Probleme	121
Widrige Umstände und Gefahren	123
Psychosoziale Probleme	129
In der Unterkunft	135
Die Pilgerherberge	136
Klöster	148
Pensionen und Hotels	149
Zelten	150
Biwakieren - Schlafen unter freiem Himmel	150
Am Ziel und Nachbemerkung	151
Am Ziel	152
Resümee und Abschlussriten	152
Nachwort - Ihr Pilgerweg beginnt am Ziel	153
Anhang	154
Weiterführende Literatur	155
Hilfreiche Adressen und Links	165
Index	173