

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