

# Inhalt

<b>Unterwegs</b>	<b>4</b>	<b>Die Südküste</b>	<b>127</b>
<b>Best of Peru</b>	<b>5</b>	Pucusana	128
<b>Reiseziel Peru</b>	<b>17</b>	Asia	129
<b>Bevor es losgeht</b>	<b>19</b>	Cañete & Cerro Azul	129
<b>Reiserouten</b>	<b>23</b>	Lunahuaná	129
<b>Geschichte</b>	<b>29</b>	Chincha	130
<b>Kultur</b>	<b>47</b>	Pisco & Paracas	132
<b>Essen &amp; Trinken</b>	<b>58</b>	Ica	138
<b>Natur &amp; Umwelt</b>	<b>66</b>	Huacachina	143
<b>Lima</b>	<b>78</b>	Palpa	144
Geschichte	79	Nazca & Umgebung	144
Orientierung	79	Sacaco	151
Praktische Informationen	80	Chala	152
Gefahren & Ärgernisse	87	Camaná	152
Sehenswertes	87	Mollendo	153
Aktivitäten	102	Mejía & Río-Tambo-Tal	154
Kurse	103	Moquegua	155
Touren & Führer	103	Ilo	157
Feste & Events	103	Tacna	158
Schlafen	104	<b>Arequipa &amp; das Canyonland</b>	<b>164</b>
Essen	110	AREQUIPA	165
Ausgehen	118	Geschichte	165
Unterhaltung	119	Orientierung	167
Shoppen	121	Praktische Informationen	168
An- & Weiterreise	122	Gefahren & Ärgernisse	169
Unterwegs vor Ort	123	Sehenswertes	169
<b>RUND UM LIMA</b>	<b>124</b>	<b>Outdoor-Aktivitäten</b>	<b>173</b>
Pachacamac	124	Aktivitäten	181
Lurín	125	Kurse	184
Südstrände	125	Touren & Führer	184
Carretera Central	126	Feste & Events	185
		Schlafen	185
		Essen	188
		Ausgehen	190
		Unterhaltung	191
		Shoppen	192
		An- & Weiterreise	192
		Unterwegs vor Ort	193
		<b>DAS CANYONLAND</b>	<b>194</b>

## Gesundheit 576

VOR DER REISE 576

Infos im Internet 576

Weiterführende Literatur 576

UNTERWEGS 577

Thrombose 577

Jetlag 577

IN PERU 577

Medizinische Versorgung 577

Infektionen 578

Durchfallerkrankungen 582

Gesundheitsrisiken 582

Mit Kindern reisen 585

Frauen & Gesundheit 585

## Sprache 586

SPANISCH 586

AYMARA & QUECHUA 592

## Glossar 593

## Die Autoren 595

## Hinter den Kulissen 597

## Register 607

## GreenDex 618

## Kartenlegende & Impressum 620