

# 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	<b>AREQUIPA</b>	<b>165</b>
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>

<b>Gesundheit</b>	<b>576</b>	Gesundheitsrisiken	582	<b>Hinter den Kulissen</b>	<b>597</b>
VOR DER REISE	576	Mit Kindern reisen	585		
Infos im Internet	576	Frauen & Gesundheit	585		
Weiterführende Literatur	576				
<b>UNTERWEGS</b>	<b>577</b>	<b>Sprache</b>	<b>586</b>	<b>Register</b>	<b>607</b>
Thrombose	577	SPANISCH	586		
Jetlag	577	AYMARA & QUECHUA	592		
<b>IN PERU</b>	<b>577</b>			<b>GreenDex</b>	<b>618</b>
Medizinische Versorgung	577				
Infektionen	578	<b>Glossar</b>	<b>593</b>		
Durchfallerkrankungen	582				
		<b>Die Autoren</b>	<b>595</b>	<b>Kartenlegende &amp; Impressum</b>	<b>620</b>