

# Momentaufnahmen

**18**

1. Jahr – Osteuropa  
Vom  
Schwarzwald  
auf den  
Roten Platz

**24**

1. Jahr – Kasachstan  
„In 400  
Kilometern  
bitte  
wenden“

**32**

1. Jahr – Kirgistan  
Wo  
Menschen  
Pferdemilch  
trinken

**42**

1. Jahr – Tadschikistan  
Wenn der  
Schnee  
nicht liegen  
bleibt

**52**

1. Jahr – Zentralasien  
Eindrücke  
von der  
Seidenstraße

**58**

1. Jahr – Georgien  
Pause  
in einem  
Paradies

**74**

1. Jahr – Iran  
Eingeladen,  
Gast  
zu sein

**80**

1. Jahr – Iran  
Na dann...  
„Gute Nacht!“

**88**

1. Jahr – Pakistan  
Eine Linie  
auf dem Boden.  
Wir sind da.

**100**

1. Jahr – Pakistan  
Ein Land  
und seine  
Liebe

**110**

2. Jahr – Indien  
„I think you  
have a serious  
problem!“

**114**

2. Jahr – Indien  
Die indische  
„Reise nach  
Jerusalem“

**120**

2. Jahr – Nepal  
Eindrücke  
aus  
Nepal

**128**

2. Jahr – Pakistan  
Verdrehte  
Sinne

**134**

2. Jahr – Pakistan  
Kein Fall  
von  
Glück

**144**

2. Jahr – China  
Einreise mit  
Meinungs-  
verschieden-  
heiten

**146**

2. Jahr – China  
Eindrücke  
aus  
China

**152**

2. Jahr – Mongolei  
Vom Schamanen,  
der mit  
dem großen  
Auto kam

**160**

2. Jahr – Russland  
Ein  
besonderer  
Bauernhof

**166**

2. Jahr – Russland  
Lila auf  
weiß

**168**

2. Jahr – Nordostasien  
Ein Weg  
nach  
Tokio

**172**

2. Jahr – Japan  
„I'm  
hitchhiking“

**176**

2. Jahr – Japan  
Durch  
Menschen  
mengen

**182**

2. Jahr – Pazifik  
Zwei  
Wochen  
Meer

**190**

3. Jahr – Mexiko  
Wie wir  
drei  
wurden

**194**

3. Jahr – Mexiko  
Der  
Besucher

**200**

3. Jahr – Mexiko  
Fluch und  
Segen einer  
neuen  
Freiheit

**216**

3. Jahr – Mexiko  
Die  
Sommerferien  
gehen  
zu Ende

**218**

3. Jahr – Nicaragua  
Und dann  
passiert es  
doch

**222**

3. Jahr – Guatemala  
Wasserfall  
ohne  
Pommes

**226**

3. Jahr – Guatemala  
Die Ruhe kommt  
mit Routine und  
Konservenglas

**232**

3. Jahr – Mittelamerika  
„Sonntags“

**242**

4. Jahr – Atlantik  
„Alles,  
und bitte gleich  
zweimal...“

**246**

4. Jahr – Europa  
Im Laufe  
der  
Wochen

## Gedanken

<b>48</b> Gedanke Draußen	<b>72</b> Gedanke Über Land und Wasser	<b>96</b> Gedanke Per Anhalter reisen	<b>126</b> Gedanke Reisen und Geld	<b>142</b> Gedanke Reisen und Filmen
<b>178</b> Gedanke Wenn Reisen zum Alltag wird	<b>204</b> Gedanke Konzentration	<b>230</b> Gedanke Mit Kind reisen	<b>254</b> Gedanke Heimkehr	

## Ratschläge & Rezepte

<b>22</b> Ratschlag Einen Rucksack packen	<b>23</b> Rezept – Russland Okroshka	<b>34</b> Ratschlag Versicherung	<b>57</b> Ratschlag Fünf Alternativen zu Nudeln mit Soße	<b>69</b> Rezept – Georgien Nigvziani Badrijani
<b>70</b> Ratschlag Eine Langzeitreise planen	<b>79</b> Rezept – Iran Tahdig mit Auberginen- creme	<b>104</b> Ratschlag Visa- Layrinth	<b>120</b> Rezept – Indien Echter indischer Chai	<b>133</b> Rezept – Pakistan Kesar Pista Kulfi
<b>146</b> Ratschlag Wundersame Orte	<b>158</b> Ratschlag Geschichte Kleinigkeiten	<b>174</b> Ratschlag Trampen, aber wie?	<b>188</b> Ratschlag Meere überqueren	<b>206</b> Rezept – Mexiko Chile Rellenos
<b>225</b> Ratschlag Budget	<b>229</b> Rezept – Mexiko Salsa roja a la Teresa	<b>236</b> Ratschlag Kreativ unterwegs	<b>245</b> Ratschlag Freiwilligen- arbeit	