

Alexandra Sefrin



Do it yourself!

DIY-Reisen THAILAND

Mit
Karten &
Turbau-
steinen

2. Auflage

Thailand





DIY-Reisen

Thailand

**Reiseführer mit Karten und
Tourbausteinen**



Alexandra Sefrin

© 2019 Alexandra Sefrin

1. Auflage: 30.11.2017

2. Auflage: 01.05.2019

Version vom 07.05.2019

Fotos: Jürgen Erhardt

Satz und Layout: Alexandra Sefrin

Illustrationen: Kiara Erhardt, Alexandra Sefrin

Lektorat, Korrektorat: Ute Schulte, Silke Lautenschläger,
Tatjana Quiring, Alexandra Löffler

Eigenverlag: DIY-Reisen, Alexandra Sefrin, Nibelungenstr. 13, Lindenfels,
info@diy-reise.de, <https://diy-reise.de>

Druck: Wir-machen-Druck, Backnang

ISBN (Taschenbuch): 978-3-9819908-4-3

ASIN (Kindle): B07RBVVQM4

ASIN (Taschenbuch): 3981990846

Feiyr (eBook): 9783966617161

GGKey (eBook): KT9WHD7QA6G

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Für meine Kinder,
dass sie mit diesem Buch
irgendwann einmal ihre eigenen Reisen
unternehmen können*



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	6
Einleitung	12
DIY - Was ist das?	12
Warum nicht mal versuchen?	16
Was es uns gebracht hat	18
Von wem stammen diese Tipps?	18
Reisevorbereitungen	22
Die Sache mit der Angst	23
Angst verdrängen	24
Angst mit Fakten bekämpfen	24
Angst auch mal aushalten	25
Angst den Nährboden entziehen	26
Dein Zeitplan	28
Sechs Monate oder mehr vor Reisebeginn	28
Drei Monate vor Reisebeginn	28
Einen Monat vor Reisebeginn	28
Eine Woche bis Reisebeginn	28
Reisedauer	29
Reisezeit	30
Zeitzone	32
Sicherheitslage	33

Terrorismus	34
Kriminalität	35
Touristen-Betrug	35
Das Königshaus	37
Versicherungen	38
Auslandskrankenversicherung	39
Reisegepäckversicherungen	40
Reiserücktrittversicherung	40
Flüge	41
Flüge für und mit Kindern	43
Günstige Flüge buchen	43
Tricks gegen Flugangst	45
Flughafentransfer	46
Reisedokumente	47
Visum	47
Besondere Vorschriften	49
Devisenbestimmungen	49
Zollvorschriften	50
Strafrechtliche Vorschriften	51
Das liebe Geld	52
Kreditkarten	52
Währung	54
Geldautomaten (ATMs)	55
Hotels bezahlen	57
Trinkgeld	57
Impfungen	57
Malaria-Prophylaxe	60
Welche Prophylaxe soll ich nehmen?	62
Wann und wo die Prophylaxe kaufen	65
Selbsttherapie	66
Insekenschutz	67
Sonnenschutz	68
Hygieneartikel	69
Etikette	71
Essen / Trinken	73
Sprache	77
Stromversorgung	81
Telefon / Internet	82

Verkehr	82
Reisegepäck	84
Welchen Rucksack nehme ich?	84
Das Volumen	85
Immer im Zugriff	85
Das Bodenfach	86
Das Hauptfach	86
Sonstiges Gepäck	87
Packliste	89
Waschzeug	90
Reiseapotheke	90
Klamotten	91
Schuhwerk	92
Reiseunterlagen	93
Sonstige Utensilien	94
Unterhaltung	95
Hörbücher	95
Podcasts	95
Musik	96
Reiseführer	97
Hilfreiche Apps	98
Flug-/Hotelbuchung	99
Landkarten/Navigation	100
Stadtführer	103
Übersetzer	103
eBook-Reader	104
Podcasts	106
Produktivität	106
Cloudspeicher	108
Wie finde ich ein gutes Hotel?	108
Der erste Schritt: Welcher Stadtteil passt zu mir?	109
Der zweite Schritt: Wie finde ich ein passendes Hotel?	112
Wie plane ich meine Reise?	114
Flugplanung	116
Die ersten Tage	117
Erstes Highlight	119
Zweites Highlight	120
Drittes Highlight	121

Viertes Highlight	122
Fünftes Highlight	123
Die letzten Tage	124
Und wie geht es weiter?	124
Auf geht's auf die Reise!	126
Packen will gelernt sein	126
Die Abreise	127
Sitzplatzreservierung	127
Flughafentransfer und Parken	129
Letzte Tätigkeiten zu Hause	129
Der Flug	129
Flugtaugliche Kleidung	130
Vor dem Abflug	131
Der Check-in	132
Sicherheitskontrollen	132
Passkontrollen	133
Im Duty-Free-Bereich	133
Am Gate	133
Auf dem Flug	135
Trinken, aber das Richtige	136
Die Ankunft	138
Auf in die Stadt der Engel	139
Endlich im Hotel	142
Jetlag	143
Kosten	144
Speisen & Getränke	145
Unterkünfte	147
Transport	148
Tuk-Tuk	148
Motorradtaxi	149
Motorrad	150
Taxi	151
Auto	153
Sammeltaxi	153
Linienbus	154
Bangkoks Transportsysteme	156
Longtailboot	170
Fähre, Speedboot	170

Minivan	176
Fernbus	176
Bahn	180
Flugzeug	188
Aktivitäten	188
Badeurlaub	190
Tauchen	193
Trekking-Touren	194
Nationalparks	197
Tempelbesichtigungen	198
Einkaufen	201
Sonstiges	204
Reise-Highlights	210
In Bangkok	211
Königspalast-Tour	212
Chinatown-Tour	221
Märkte / Shopping	230
Im Land	236
Kanchanaburi-Tour	238
Khao Sok-Tour	250
Golf-Tour	260
Andaman-Tour	270
Trauminsel-Hopping-Tour	280
Goldenes Dreieck-Tour	292
Danksagung	308
Anhang	312
Bonusmaterial	312
Wichtige Adressen	313
Quellen	318
Stichwortverzeichnis	320



Einleitung

DIY - Was ist das?

DIY - Do it yourself bedeutet übersetzt so viel wie *Mach es selbst!* Und das ist genau das, was ich dir hier in Bezug auf Reisen näherbringen möchte.

Wenn man eine Reise unternehmen möchte, kann man ins Reisebüro gehen oder irgendein Internet-Portal aufsuchen und eine Reise nach Thailand buchen. Kann jeder, macht jeder, das ist Reisen von der Stange und das hat ja auch seinen Reiz, weil man sich um nichts kümmern muss. Aber es bleibt letztendlich ein vorprogrammiertes Urlaubserlebnis, gespickt mit ein paar optischen Erlebnissen, je nachdem, was der Geldbeutel hergibt. Dein Geld wandert also zum Reiseveranstalter und Hotel deiner Wahl, aber kaum etwas davon gelangt ins Land selbst.

Eine Reise selbst zu organisieren und auf eigene Faust zu reisen, ist aber viel mehr, als nur Urlaub zu machen. Es ist eine Herausforderung, eine Aufgabe, die man erst mal stemmen muss und viele haben einfach nicht die Zuversicht, solch einer Aufgabe gewachsen zu sein. Eine Reise ist ja immer auch ein Aufbruch ins Unbekannte und das macht erst mal Angst, weil man nicht weiß, was einen erwartet oder auf einen zukommt. Deshalb winken

hier schon die Meisten ab und stellen sich erst gar nicht dieser Aufgabe. Nur leider bringen sie sich dadurch um viele wunderschöne Erfahrungen, denn eine selbstorganisierte Reise ist auch immer eine innere Reise, die mit Wachstum und Weiterentwicklung verbunden ist.

„Ich war mit TUI auf Phuket. Tolles Hotel, All-inclusive, ein echtes Schnäppchen.“

Oder du erzählst deinen Freunden:

„Ich habe mir ein Ticket geholt, den Rucksack gepackt und bin vier Wochen durch Thailand gereist.“



Ich packe meinen Rucksack...

Was meinst du, bei welchem der beiden Beispiele deine Freunde mehr von deiner Reise erfahren möchten? Und wie es sich wohl anfühlt, mit Stolz auf den Urlaub zurückblicken zu können? Mich haben Reisen auf jeden Fall weitergebracht! Jede einzelne davon hat mich etwas Anderes gelehrt, weil ich sie in unterschiedlichen

Lebensphasen erlebt habe. Wenn man solch einen Urlaub gemacht hat, dann hat man wirklich etwas geleistet. Man hat sich dem Unbekannten gestellt und ist eingetaucht in eine wunderbare Welt der neuen Erfahrungen, die den Horizont erweitern. Gar nicht zu sprechen von den vielen unvergesslichen Erlebnissen, die man unterwegs mitgenommen hat.

Auf eigene Faust zu reisen bedeutet nämlich frei zu entscheiden, wo man wie lange bleiben möchte, mit welchen Menschen man sich umgibt und was man erleben möchte.

- Man bekommt authentischen Kontakt mit Einheimischen, weil man nicht im Hotelbus zu irgendeiner Sehenswürdigkeit fährt, wo man nur mit Verkäufern und Reiseführern ins Gespräch kommen kann.
- Man lernt eine Menge über Land und Leute, weil man in Gegenden kommt, wo sich nicht die Touristen stapeln.
- Man kommt in den Genuss von leckerem Essen, weil es halt nicht dem europäischen Gaumen angepasst wurde.
- Man lernt viele Reisende aus aller Herren Länder kennen, schließt Freundschaften und muss sich nicht mit Leuten umgeben, die einem nicht liegen.
- Und man hat einen Urlaub gemacht, an den man sich auch noch in zehn Jahren zurückerinnert, weil diese Erfahrungen und Erlebnisse sich so tief einprägen und ihre Spuren hinterlassen.

Für all Diejenigen, die solche Erfahrungen gerne mal machen möchten, sich aber noch nicht trauen, habe ich diesen Reiseführer geschrieben. Er soll die Anfangshürde senken, die Angst vor dem Unbekannten etwas nehmen. Er soll das Vorgehen erklären, wie man nach und in Thailand reisen kann, ohne dass es in Stress ausartet. Und er soll Vorschläge an die Hand geben, was man sich in Bangkok und im restlichen Thailand anschauen kann.

Für all die, die weiterhin lieber aus der Konserven reisen möchten, ist es einfach nur ein hilfreicher *Thailand-Ratgeber*.



Wohin?, Ko Pha-Ngan

Das Buch ist aufgeteilt in drei Abschnitte:

- In den *Reisevorbereitungen* erläutere ich, an was man alles denken sollte, bevor man in den Urlaub startet. Was muss ich also wann vorbereiten, damit ich nach Thailand komme.
- In *Auf gehts auf die Reise* gehe ich darauf ein, was man wissen muss, um innerhalb von Thailand bequem von A nach B zu kommen. Mit welchen Kosten muss man rechnen und welche Aktivitäten bieten sich einem in Thailand an.
- Bei den *Reise-Highlights* gebe ich konkrete Tour-Vorschläge in Bangkok und Thailand, um ein paar unvergessliche Eindrücke mit nach Hause zu nehmen.

An vielen Stellen werde ich Links zu weiterführenden Informationen verwenden. Du wirst direkt auf eine entsprechende Seite

meiner Website <https://scenic-world.net> geleitet, wo der eigentliche Link zu finden ist. Der ist dann immer aktuell und funktionsfähig. Des Weiteren trage ich dort immer neue interessante Quellen ein und kann dir so den bestmöglichen Inhalt zukommen lassen. Ansonsten wirst du in diesem Buch einige Dokumente zum Download finden, die dir die Reiseplanung erleichtern.

Wer sich jetzt noch immer fragt, ob er oder der Richtige ist, um DIY nach Thailand zu reisen, dem wird gleich weitergeholfen!

Warum nicht mal versuchen?

Thailand eignet sich auf jeden Fall sehr gut, um eine DIY-Reise-Karriere zu starten. Egal, ob man nach dem Abi die Luft der großen weiten Welt schnuppern will oder mal ohne Neckermann und TUI die Welt erkunden möchte. Wir haben aber auch schon Leute getroffen, die erst nach ihrem Berufsleben mit dem Rucksackreisen angefangen haben und ganz glücklich mit dieser entschleunigten Art zu reisen waren.

Das Schöne ist ja, dass man die Geschwindigkeit selbst bestimmt. Auch das Maß an Selbstständigkeit kann variieren, je nachdem, ob man Touren zu Sehenswürdigkeiten oder Ausflüge selbst organisiert oder ob man ein Paket vor Ort bucht. Genauso verhält es sich bei der Wahl der Transportmittel, sie bestimmen darüber, was man sieht und mit wem man reist.

Da Thailand sehr einfach zu bereisen ist, kann also auch fast jeder dorthin auf eigene Faust reisen, vorausgesetzt, man traut es sich zu. Es eignet sich hervorragend für allein reisende Frauen und auch Männer, aber ebenso für Familien mit Kindern, weil es viele Möglichkeiten gibt, die Reise interessant zu gestalten. Die medizinische Versorgung gehört zu den besten in Süd-Ost-Asien und ist in Bangkok mindestens genauso gut, wenn nicht sogar besser als mancherorts bei uns. Hinzu kommt, dass es sehr günstig ist, in Thailand seine Zeit zu verbringen. Sowohl das Essen als auch die Unterkünfte sind billig, bei beiden ist aber nach oben hin keine Grenze gesetzt. Es ist immer für jeden Geldbeutel etwas dabei.

Die meisten haben von Rucksackreisen eine falsche Vorstellung. Wer Süd-Ost-Asien mit dem Rucksack bereist, ist nicht unbedingt jemand, der mit Schlafsack und Zelt von Ort zu Ort läuft. Ich wüsste noch nicht einmal, dass es dort Campingplätze gibt. Der Rucksack ist ein Aufbewahrungsort für die Dinge, die man mit auf die Reise nehmen möchte. Aber er gibt einem auch Zugang zu einer Gemeinschaft. Denn Rucksackreisende sind meist sehr weltoffene Menschen, mit denen man schnell ins Gespräch kommt, die einem mit guten Tipps weiterhelfen und von denen man interessante Geschichten erfährt. Wohingegen der Hart-schalenkoffer das Symbol des Pauschaltouristen ist. Vor dem geistigen Auge bildet sich sofort das Bild von jemanden, der mit seinem Handtuch als erstes die Liege am Pool blockiert. Man hört schon fast die Stimme, die sich darüber beschwert, dass das Schnitzel hier irgendwie ganz anders schmeckt als zu Hause. Den einzigen Vorteil sehe ich darin, dass man den Koffer auch mal ein paar Meter hinter sich herziehen kann, wenn es der Untergrund zulässt.



Schwimmende Bambushütten Tone Teuy, Cheow-Lan-See

Was es uns gebracht hat

Wir haben vor über 20 Jahren damit angefangen, auf eigene Faust zu reisen und sind seitdem auch dabeigeblichen. Das hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, dass man mehr von einem Land sieht oder der Kultur einfach näher ist, sondern viel mehr, was diese Art von Reisen mit einem selbst macht.

Die Angst, sich auf Englisch zu verständigen, verschwand mit der Zeit, weil für die meisten Englisch eine Fremdsprache war, wie für einen selbst auch. Und wenn man sich traut, Englisch zu sprechen, dann ist auch der Kontakt zu anderen Reisenden kinderleicht. Es verschafft einem nicht nur nette Reisebekanntschaften/-begleitung, sondern manchmal auch Freunde fürs Leben.

Mit der Zeit lernt man zu organisieren und zu improvisieren, flexibel zu sein und manchmal auch das Beste daraus zu machen, wenn etwas mal nicht so klappt wie geplant. Das wiederum gibt einem auch Selbstbestätigung und Zuversicht, die über den Urlaub hinausgehen.

Wenn man sich darauf einlässt, dann lernt man asiatische Gelassenheit oder auch mal Hilfe anzunehmen. Ebenso Dankbarkeit, insbesondere dafür, dass wir in einer Zeit und in einem Land geboren wurden, welches uns fast unbeschränkte Möglichkeiten bietet. Man kann die eigenen Probleme in Relation sehen und lernt wieder zu schätzen, was man hat.

Reisen bildet, ohne dass man groß was dafür tun muss. Ganz nebenbei lernt man etwas über die Geschichte, die Religion und die Gesellschaft, ihre Bräuche und Sitten. Man erweitert den eigenen Horizont, wird toleranter und muss oftmals seine eigenen Vorurteile über Bord werfen.

Von wem stammen diese Tipps?

Ich bin Alex und reise mit meinem Mann und inzwischen drei Kindern gerne mit dem Rucksack durch die Weltgeschichte. Was 1996 mit einem Rucksackurlaub in Hongkong begann, brachte uns bald darauf das erste Mal nach Thailand. Inzwischen waren

wir schon x-mal in Thailand, manchmal nur kurz, um gleich darauf in ein anderes asiatisches Land weiter zu reisen. Bis heute genießen wir die Aufenthalte im Land des Lächelns sehr. Einen kleinen Einblick in die thailändische Kultur hatten wir auch in Deutschland, weil wir, als unsere Kinder noch sehr klein waren, einige Au-pairs aus Thailand hatten.

Über die Jahre hinweg war ich in Thailand schon alleine unterwegs, zusammen mit meinem Partner, aber auch mit Freunden und als Familie. Daher kann ich die verschiedenen Bedürfnisse auch ganz gut nachvollziehen und da wir alle nicht jünger werden, habe ich die Eindrücke auch in verschiedenen Altersabschnitten erfahren.



Unsere Familie am Vulkansee Linow auf Sulawesi

Ganz selten haben wir einen Pauschalurlaub gebucht und selbst da sind wir schon innerhalb kürzester Zeit den Grenzen und Zwängen entflohen und haben unser eigenes Ding gemacht. Denn wer einmal einen Urlaub selbst durchgeplant hat, der weiß, welch ein Urlaubsgenuss einen erwartet und kann nur schwer einen Pauschalurlaub ertragen, der das Urlaubserlebnis von außen

vordefiniert. In den Zeiten, wo wir uns keinen Rucksackurlaub zugemutet haben, also als die Kinder noch unter vier Jahren waren, sind wir stattdessen mit dem Wohnwagen durch Europa vagabundiert. Was in dieser Phase die perfekte Lösung für uns war, hat uns doch nicht so richtig erfüllt, denn unser Herz hat sich immer wieder nach der Freiheit gesehnt, sich einfach in ein Flugzeug zu setzen und in die große weite Welt zu starten.

Die Passion fürs Schreiben begann in Hongkong. Egal, ob wir in Europa, Südamerika oder Asien unterwegs waren, haben wir seit dieser Zeit Reisetagebuch geführt und sehr viel fotografiert. Um unserer Familie und Freunden zu Hause zu zeigen, dass wir noch am Leben sind und dass wir die tollen Eindrücke und Erlebnisse in der Ferne auch genießen, haben wir von unterwegs immer E-Mails an einen stetig wachsenden Verteiler geschickt.

Ziemlich bald darauf habe ich unsere erste Website [scenic-world.net](#) ins Leben gerufen, so konnten die Leute unsere Reisen in Wort und Bild verfolgen. Seit der Umstellung auf WordPress, war es dann auch möglich, von unterwegs zu bloggen, so konnte man uns zeitnah begleiten und auch einen Hauch von Exotik einatmen, ohne das heimische Sofa zu verlassen.



[Reiseziele](#) ▾ [Tipps & Tricks](#) ▾ [Blog](#)  [Buch](#) [Über uns](#) [Newsletter](#) 

Allzu häufig erzählten die Leute in unserem Umfeld, dass sie gerne auch mal so reisen würden, ABER... Die Gründe waren zahlreich und wenn man sie runtergebrochen hat auf ihre Wurzeln, dann waren es meistens Angst und Informationsdefizit, welche sie davon abhielten. Es war mir ein Bedürfnis, diese Menschen in die Geheimnisse des Rucksackurlaub-Reisens einzubringen und es ihnen so einfach wie möglich zu machen, sich doch noch ihren geheimen Traum zu erfüllen. So entstand dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst.



Reisevorbereitungen

Die nun folgenden Informationen sollen dir helfen, eine DIY-Reise nach Thailand zu unternehmen, ohne dass du später unerwünschte Überraschungen erlebst. Die Ratschläge werden dir weiterhelfen, um beruhigt in den Urlaub zu starten und eine wunderbare Zeit in Thailand zu verbringen.

"Das älteste und stärkste Gefühl ist Angst, die älteste und stärkste Form der Angst, ist die Angst vor dem Unbekannten."

H.P. Lovecraft 1938

Unsicherheit entsteht zu einem großen Teil aus einem Mangel an Informationen. Wenn man also eine Ahnung hat, an was man alles denken muss - und das ist eigentlich gar nicht so viel - dann wandelt sich dieses Gefühl in Zuversicht. Viele haben Angst vor dem Unbekannten oder wie man heute so schön sagt, vor dem Verlassen der Komfortzone. Ich will dir zeigen, dass man diese Behaglichkeit verlassen kann, ohne dass irgendetwas Schreckliches passiert und dass man durch diesen Schritt den eigenen Horizont erweitert und einen unglaublichen Zuwachs an Lebensgefühl erhält.

In die nun folgenden Seiten habe ich alles Wissenswerte reingepackt, was man als Single-Reisender, als Pärchen oder als Familie benötigt, um entspannt einen Urlaub in Thailand antreten zu können.

Die Sache mit der Angst

Selbst erfahrene Weltenbummler haben Angst vor der nächsten Reise und ich nehme mich da nicht aus! Die meisten reden nur nicht drüber und hängen es auch nicht an die große Glocke, denn wer Angst hat, wird allgemein als Feigling oder Schwächling dargestellt.

Die Ängste sind bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt und betreffen unterschiedliche Gebiete. Es gibt unheimlich viele verschiedene Ängste, die nicht nur das Reisen betreffen und unser Denken und Handeln einschränken. Wohl gemerkt sind es unsere Gedanken, die uns limitieren und nicht die äußereren Umstände.



Death Railway, Kanchanaburi

Auf einige Ängste werde ich hier speziell ein wenig eingehen. Generell stecken aber in den einzelnen Kapiteln Ansätze, wie man Ängste bewältigen kann, die sich dann auf genau das Thema beziehen.

Angst verdrängen

Es gibt tatsächlich Leute, die empfehlen einem, anstelle einer Rucksacktour, lieber drei Wochen All-Inclusive-Urlaub im heimischen Land zu machen. Ich finde diese Herangehensweise fatal, denn durch Vermeidung hat es noch keiner geschafft, seine Ängste zu überwinden. Meine Erfahrung ist: Wenn man sich seinen Ängsten bewusst stellt, hat man auch eine Chance sie zu überwinden. Denn alles andere lässt unseren Entfernungsradius, wo wir uns gerade noch wohlfühlen, immer weiter schrumpfen. Zu guter Letzt geht man gar nicht mehr aus dem Ort, weil die Grenze der Komfortzone an der Haustüre erreicht ist.

Angst mit Fakten bekämpfen

Wie kann man nun aber spezielle Ängste angehen? Eine Methode ist, dass man versucht, die Angst mit Fakten auszuschalten. Wenn man z. B. Angst hat überfallen zu werden, dann liefern uns die Medien täglich neue Horrorgeschichten und diese werden in unserem Gehirn als großes Risiko abgespeichert. Sollte nun das Thema auf ein Reiseland kommen, wird diese abgespeicherte Information rausgeholt und führt dazu, dass wir Angst davor haben in das Land zu reisen. Wenn wir ehrlich sind, haben wir ja nur diese Bruchstücke, aber keine tatsächlichen Zahlen.

Vielleicht macht es ja mal Sinn, sich die Wahrscheinlichkeiten anzuschauen: Im Jahr 2000 sind in Thailand noch 625 Menschen an Malaria gestorben, 2017 waren es nur noch 11.

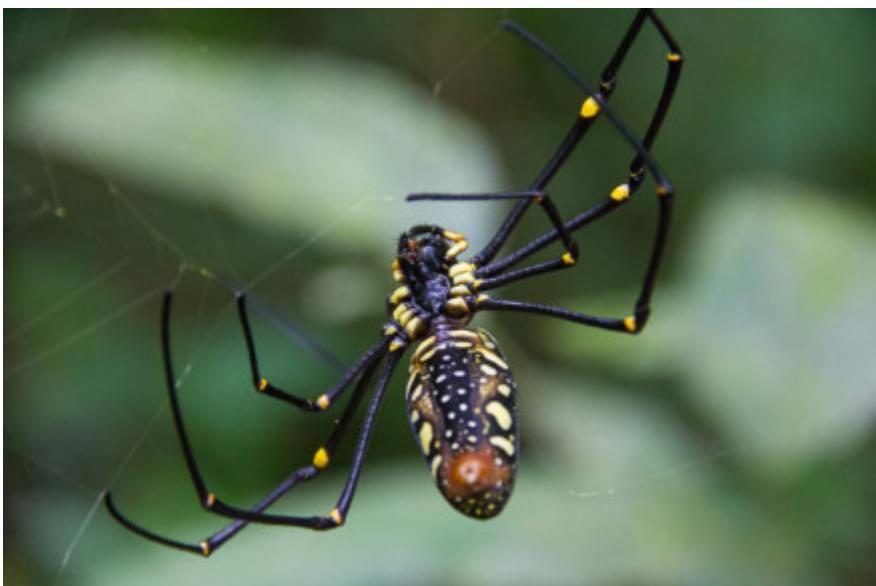
Quelle: World Malaria Report 2018, Seite 135.

Also, wenn man die tatsächliche Gefahr in Relation setzt oder sich Fakten besorgt, sieht man, dass die Sorgen unbegründet sind. Eine Methode, die zumindest bei rational denkenden Menschen Erfolg verspricht, aber mühselig ist.

Angst auch mal aushalten

Jeder hat so seine eigenen Methoden mit der Furcht umzugehen bzw. sie zu umgehen. Ein Weg, der auf Dauer hilft, um mit der Angst fertig zu werden, ist, dass man versucht die Angst auszuhalten, also nicht zu vermeiden!

Als erstes muss man seinen ganzen Mut zusammennehmen und sich sagen: „Ich schaffe das!“ Wir sind stärker, als wir vermuten und du schaffst das, wenn du dich traust. Nur wenn man die Angst aushält, kann man sie bewältigen und hinter sich lassen. Der Körper lernt und wird mit der Zeit weniger ängstlich. Wenn man die Angst nicht negativ sieht, sondern als Chance zum Wachstum, dann lebt es sich auch einfacher damit.



Spinne, Khao Sok Nationalpark

Man kann sich der Furcht stellen, sie bewusst fühlen und versuchen, sie zu lokalisieren. Dann erlaubt man sich, die Furcht loszulassen, indem man sie einfach von dannen ziehen lässt. Am besten mit einem schönen gedanklichen Bild verknüpft, bis sie verpufft.

Wir sind nicht die Angst, es sind einfach nur Gedanken, die unangenehme Gefühle hervorrufen, also müssen wir mal einen Schritt zurücktreten und von außen auf unsere Gedanken schauen. Ändert man die Gedanken, so ändern sich auch die Gefühle. Und wenn man seine Angst mal ausgehalten hat, dann ist das ein unbeschreiblich gutes Gefühl, was einen auch ermutigt, sich weiter zu trauen.

Wenn man die Angst mit jemanden teilt und auch mal darüber spricht, dann ist sie nur noch halb so schlimm.

Angst den Nährboden entziehen

Die Angst vor dem Unbekannten, fremden Kulturen, krank werden oder Einsamkeit, beruht ja meist darauf, dass in unserem Kopf Worst-Case-Kino gespielt wird. Wir sind Meister im Probleme-Finden, weniger gut aber darin, in Lösungen zu denken.

Man kann ja mal so eine Was-wäre-wenn?-Reihe durchspielen und sich fragen, ob das wirklich so schlimm wäre, wenn es denn dann auch so eintrifft und was ist, wenn genau dieser Fall nämlich nicht eintrifft? Was nehme ich mir alles an schönen Erfahrungen, bloß weil ich so pessimistisch war?

Hier ein kleines Beispiel: Was passiert, wenn man im Urlaub krank wird?

- Man geht zum Arzt, bekommt Medikamente und nach ein paar Tagen ist man wieder fit und kann seinen Urlaub weiter genießen.
- Man muss ins Krankenhaus, da aber die ärztliche Versorgung gut ist, wird man wieder hochgepäppelt.
- Ist die Krankheit so schlimm, dass an ein Weiterführen des Urlaubs nicht zu denken ist, wird man nach Deutschland überführt, sobald man wieder transportfähig ist. Die Auslandskrankenversicherung kümmert sich um alles.

Zugegeben nichts, was man sich für einen Urlaub wünschen würde, aber alles auch kein K.O.-Kriterium, denn krank werden kann man genauso in Deutschland, Österreich oder sonst wo.

Und es gibt bei uns Gegenden, in denen man aufgeschmissen ist, wenn man kein Auto hat und mal schnell zum nächsten Krankenhaus muss. Nur bekommt man in Thailand wahrscheinlich viel einfacher und schneller von wildfremden Menschen Hilfe angeboten, als es bei uns daheim der Fall sein würde. Denn Hilfsbereitschaft, auch Ausländern gegenüber, gehört dort zum guten Ton.



Räucherstäbchen, Tempel in Chinatown Bangkok

Wer Angst vor der Größe der Aufgabe hat und weil ja alles so unbekannt und fremd ist, der wird auf den folgenden Seiten viele Antworten auf seine Fragen finden!

Ansonsten sollte man nach dem Konzept der Informatik, welches auf Caesar zurückzuführen ist, handeln: *Divide et impera!* Es besagt, dass ein großes Problem solange in kleinere Einheiten aufgeteilt wird, bis das Gefühl der Unsicherheit langsam kleiner wird. Sobald man ein kleines Problem klar vor Augen hat, kann man es auch angehen und lösen. Man muss - wenn man sich mit einem kleinen Teilproblem auseinandersetzt - gedanklich davon ausgehen, dass alle anderen Probleme schon gelöst sind! Nur dann gelingt es einem, auch noch so komplexe Probleme zu lösen, ohne dass einem die eigene Angst im Weg steht.

Dein Zeitplan

Wenn man eine Reise selbst plant, dann gibt es ein paar Abhängigkeiten, die man beachten muss. Alle aufgeführten Tätigkeiten werden später noch im Detail beschrieben. In Bezug auf Thailand würde ich Folgendes, zeitlich aufeinander abgestimmtes Vorgehen, vorschlagen:

Sechs Monate oder mehr vor Reisebeginn

- Flug suchen
- Urlaub einreichen
- Versicherungen checken
- Flug buchen
- Versicherungen abschließen

Drei Monate vor Reisebeginn

- Impfungen
- Wohnungs- und Tiersitter, Blumengießer organisieren
- Reisepässe
- Kreditkarten
- Reiseführer
- Reiseplanung
- Internationaler Führerschein?

Einen Monat vor Reisebeginn

- Reisegepäck
- Bücher, Apps
- Reiseapotheke
- Hotel buchen (für die ersten Tage)

Eine Woche bis Reisebeginn

- Wohnungs- und Tiersitter, Blumengießer Schlüssel übergeben
- Postzustellung, Telefonumleitung, Zeitungsabo unterbrechen
- Flughafentransfer organisieren
- Online-Check-in

Reisedauer

Nicht jeder hat vier Wochen Urlaub am Stück zur Verfügung, aber wenn es irgendwie geht, dann würde ich für eine Thailand-Reise mindestens diese Zeit einplanen. Zum einen fängt der Körper einfach erst nach zwei Wochen an, sich so richtig zu entspannen und zum anderen kann man in vier Wochen genug vom Land sehen und ein abwechslungsreiches Programm zusammenstellen.

Absolutes Minimum für eine Thailand-Reise sind in meinen Augen zwei Wochen, da die An- und Abreise schon zu viel Zeit verschlingen. Es bleibt dann nur noch kurz Zeit, sich Bangkok anzuschauen und irgendwo an den Strand zu legen oder einen Nationalpark zu besuchen.



Schaukel am Strand, Haad Khom auf Ko Pha-Ngan

Nach oben hin sind natürlich keine Grenzen gesetzt, mal abgesehen vom Visum und dem nötigen Kleingeld.

Reisezeit

Wer nicht mit schulpflichtigen Kindern reisen muss, sollte außerhalb der deutschen Ferien reisen, weil die Flüge in den Schulférien (auch im Sommer in der Regenzeit) nach Thailand teurer sind.

Grob lässt sich das Wetter in Thailand in drei Jahreszeiten einteilen, nämlich in eine nicht so heiße, eine heiße und die Regenzeit. Im Süden von Thailand kennt man aber nur Regen- und Trockenzeit und dort ist es dann noch davon abhängig, an welcher Küste man gerade unterwegs ist.

Am angenehmsten ist es natürlich in der „kühlen“ Jahreszeit (November bis März), da die Temperaturen in etwa bis 30°C gehen und eine recht angenehme Luftfeuchtigkeit herrscht.



Aufziehende Schlechtwetterfront, Überfahrt nach Ko Pha-Ngan

In der Rauchzeit (März und April) werden landwirtschaftlichen Flächen in Thailand abgebrannt, bevor die neue Aussaat beginnt. Aber auch im Dschungel wird Dickicht abgefackelt, um so besser seltene Pilze und Kräuter finden zu können. Das geht deutlich zu

Lasten der Umwelt und Gesundheit, da der Feinstaubwert extrem ansteigt. Sogar der Flugverkehr in den Norden kann eingestellt werden, da die notwendige Sicht für eine Landung nicht vorhanden ist.

In der heißen Jahreszeit (April bis August) steigt das Thermometer dann auch schon mal auf 40°C und die Luftfeuchtigkeit ist entsprechend hoch (80%) und somit schön schwül heiß.

In der Regenzeit (Juni bis Oktober) sinken die Temperaturen wieder etwas, dafür regnet es mehr. Im Gegensatz zu Europa kühlt es nachts nur um wenige Grade ab. Unsere Erfahrungen mit der Regenzeit waren bisher immer sehr positiv, weil es entweder gar nicht geregnet hat oder mal ab 16 Uhr für ein bis zwei Stunden - dann aber ordentlich. Komplett vernieselte Tage erlebten wir bisher nur an der Andamanküste (Krabi bis Ranong). Hingegen ist es in der Regenzeit an der Küste und auf den Inseln im Golf von Thailand meist trocken (Ko Samui, Chumphon, Hua Hin).

	Norden	Bangkok, Zentral- Thailand	Süd- osten	Süd- westen
Januar	kühler	warm	trocken	trocken
Februar	kühler	warm	trocken	trocken
März	mild	heiß	trocken	trocken
April	mild	heiß	trocken	Regen
Mai	mild	heiß	trocken	Regen
Juni	Regen	Regen	trocken	Regen
Juli	Regen	Regen	trocken	Regen
August	Regen	Regen	trocken	trocken
September	Regen	Regen	Regen	trocken
Oktober	Regen	warm	Regen	trocken
November	kühler	warm	Regen	trocken
Dezember	kühler	warm	Regen	trocken

Über bewölkten Himmel ist man in Thailand eher dankbar, denn dann brennt die Sonne nicht so erbarmungslos aufs Hirn. Nach

Norden hin wird es auch etwas kühler und so kann es in den Bergen bei Chiang Mai nachts auch recht frisch werden (12 - 16°C).

Wie auch bei uns, gehen an Thailand die Folgen der globalen Erwärmung nicht spurlos vorüber und die Wetterextreme nehmen zu, was dann zu länger anhaltender Hitze oder auch zu Überschwemmungen führen kann. Es ist manchmal eine Verschiebung zu beobachten, d.h. die bisherigen Jahreszeiten können sich auch mal um zwei Monate verschieben. Wir haben es jetzt schon mehrfach erlebt, dass es im Juli noch sehr heiß war und kein Tropfen Regen in Bangkok fiel und wir im September im Südosten bis auf ein oder zwei kurze Schauer überhaupt keinen Regen hatten. Auch die Einheimischen beklagen sich darüber, dass auf das Wetter kein Verlass mehr sei. Das sollte einen aber nicht von einer Reise abhalten, denn in Deutschland kann man auch verregnete, kalte Sommer erleben und generell ist das Wetter in Thailand ja für Reisen bestens geeignet.

Zeitzone

Thailand liegt ja viel weiter südöstlich von uns und ist deshalb unserer Zeit sechs Stunden voraus. In dieser Region gilt die Indochina Zeit (ICT). Es gibt dort keine Sommerzeit, d.h. im Sommer sind es statt sechs nur fünf Stunden Unterschied zur Mittel-europäischen Zeit (MEZ).

Wenn dein Flug also morgens um sechs Uhr landet, ist es in Deutschland gerade mal Mitternacht. Je später am Tag man also landet, desto vorteilhafter ist es wegen des Jetlags, weil man dann weniger Zeit überstehen muss, bevor man endlich ins Bett darf. Ess- und Schlafrhythmen auf die neue Zeitzone abzustimmen, hilft den Jetlag schneller zu verarbeiten.

Im Gegensatz zu uns, ist auch der Sonnenauf- bzw. -untergang relativ konstant. Es ist um sechs Uhr morgens hell, aber schon um 18 Uhr dunkel.



Sonnenuntergang am Strand, Ao Yai auf Ko Phayam

Es gibt noch einen kleinen Unterschied! In Thailand wird nicht der Gregorianische Kalender (CE) verwendet, sondern die buddhistische Zeitrechnung (BE) und die ist 543 Jahre der unseren voraus.

Der 15.06.2020(CE) entspricht also dem 15.06.2563 (BE).

Sicherheitslage

Gute und aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhält man immer beim Auswärtigen Amt. Es wird detailliert auf die politische Situation eingegangen, auch das Thema Gesundheit ist dort sehr ausführlich beschrieben. Klingt aber für die meisten Länder schlimmer als es in Realität ist. Wir waren kurz nach dem Militärputsch dort und haben davon nichts zu spüren bekommen, mal abgesehen davon, dass sich die Thais beschwert haben, dass sie

Umsatzeinbußen hinnehmen müssen, weil die Touristen ausbleiben. Der Tod des Monarchen (13.10.2016) hatte keine größeren Auswirkungen auf die Sicherheitslage in Thailand.

Terrorismus

Dass man vor Terrorismus nirgendwo mehr sicher ist, mussten wir inzwischen auch in Deutschland feststellen. Ob es einen aber davon abhalten sollte, vor die Tür zu gehen, ist eine ganz andere Sache. In Thailand kam es in der Vergangenheit zu einigen Anschlägen (Bangkok, Hua Hin), ansonsten stehen sie im tiefen Süden Thailands auf der Tagesordnung. Wenn man jetzt nicht gerade über Land nach Malaysia reisen möchte, dann sollte man die Gegenden Pattani, Narathiwat, Yala sowie Teile von Songkhla einfach meiden, weil dort muslimische Gruppen Anschläge gegen staatliche Einrichtungen verüben. Wir sind mit unseren Kindern schon durch diese Provinzen gereist (07/2018), haben aber nichts davon mitbekommen. Der Rest von Thailand ist buddhistisch, sehr friedfertig und sicher.



Sitzende Buddhas, Wat Pho in Bangkok

Als einzige Ausnahme gilt die Tempelanlage *Preah Vihear* an der Grenze zu Kambodscha. Wegen Grenzstreitigkeiten ist dieser Bereich weiterhin militärisches Sperrgebiet.

Kriminalität

Wenn man seinen Urlaub auf Touristenhochburgen wie Phuket, Pattaya oder Ko Samui beschränkt, dann sollte man damit rechnen, dass Kleinkriminalität, wie z. B. Diebstahl vorkommen kann. Als Rucksackreisender wird man diese Hochburgen eher meiden und kommt schon allein deswegen weniger mit Kriminalität in Kontakt. Natürlich muss man ein Auge auf seine Sachen haben und darf nicht leichtsinnig sein. Da die Thais aber ein sehr friedfertiges Volk sind, haben wir uns noch nie irgendwo bedroht oder unsicher gefühlt. Auch wurde uns noch nie etwas gestohlen, eher das Gegenteil war der Fall. Man hat uns vergessene Dinge nachgetragen. Um ehrlich zu sein, laufe ich lieber nachts durch Bangkok, als durch Frankfurt, Wien oder Berlin.

Touristen-Betrug

In Bangkok wird immer wieder versucht, mit kostenlosen oder sehr günstigen Taxi- oder Tuk-Tuk-Fahrten jemanden in ein Geschäft zu locken. Dort bekommt man dann gefälschte oder billige Ware (z. B. Edelsteine) angedreht.

Das Ganze fängt meistens damit an, dass der Fahrer erzählt, dass der Tempel, zu dem man will, gerade geschlossen hat. Er bietet einem aber an, dass man zu schönen anderen Tempeln gebracht wird. Zufälligerweise lungern dort Leute rum, die einen Bezug zu Deutschland haben (Bruder lebt in München oder er hat selbst bei Mercedes in Stuttgart gearbeitet).

Ganz nebenbei wird man im Gespräch mit Informationen zu irgendwelchen *Promotions* versorgt. Das kann ein 20% Rabatt sein, weil die Queen gerade Geburtstag feiert oder Ähnliches.



Tempel-Innenhof, Wat Suthat

Beim nächsten Tempel trifft man einen Menschen, der in Hamburg im Thai-Restaurant xy gearbeitet hat und sich seine Heimatreisen damit verdiente, dass er bei Christ Edelsteine aus Thailand verkauft hat, usw.

Irgendwann mal hält der Fahrer dann bei einer Edelsteinschleiferei an, wo man von professionellem Verkaufspersonal bearbeitet wird. Da man ja schon zuvor von unabhängigen Personen über die so lukrativen Edelstein-Geschäfte gehört hat, haben die Verkäufer bei vielen gutgläubigen Menschen ein leichtes Spiel. Es werden sogar Kopien von Reisepässen und die Artikel, die sie gekauft haben, präsentiert.

Aus dem Laden wieder rauszukommen ist gar nicht so einfach, weil sie mit allen Mitteln und Tricks versuchen ihre Ware an den Mann bzw. die Frau zu bringen. In der Regel bekommt der Fahrer von den Läden Tankgutscheine oder eine Provision und macht so ein recht gutes Geschäft. Wenn man Zeit hat und sich von vornherein klar ist, was einen erwartet, dann kann man sich

ja mal drauf einlassen und bekommt eine kostenlose Stadtrundfahrt, aber in der Regel vergeudet man so nur seine Zeit.

Eine andere Masche ist der *Rechnungsbetrug*, bei dem man einen manipulierten elektronischen Rechnungsbeleg bekommt. Man erhält einen Bon von einem elektronischen Taschenrechner, auf dem alle Positionen korrekt aufgelistet sind, nur dass die Endsumme falsch ist.

Eigentlich sehr simpel: Man tippt den Betrag ein, um den man betrügen will und macht solange ein Linefeed, bis es aussieht, als würde jetzt ein neuer Bon starten. Der Scam-Betrag wird jetzt abgerissen und alle Positionen eingetippt, dann die Summe berechnet und fertig ist der gefakte Beleg. Wenn jemand ausreichend viele Positionen bestellt hat oder leicht betrunken ist, fällt das nicht weiter auf.

Das Königshaus

Thailand pendelt seit dem Zweiten Weltkrieg zwischen Demokratie und Militärregierungen. Im Augenblick regiert eine Militärregierung, die das Land wieder stabilisiert hat, nachdem es durch den Medienmogul Thaksin gespalten worden war. Einzige Konstante war in Thailand schon immer die konstitutionelle Monarchie.

Am 13.10.2016 verstarb der thailändische König Bhumibol. Da er von seinem Volk sehr geliebt wurde, waren die Thais zutiefst betroffen und trauerten um ihren König. Für Thailand wurde eine einjährige Staatstrauer angeordnet, danach fand die Einäscherung statt.

Der älteste Sohn, Kronprinz Maha Vajiralongkorn, hat 50 Tage nach dem Tod des Königs, die Regentschaft übernommen. Er wird als Rama X. in die Geschichte eingehen. Die Thailänder nehmen ihr Königshaus sehr ernst, Majestätsbeleidigung wird mit Haftstrafen geahndet.



Königspalast, Bangkok

Versicherungen

Jeder hat ein anderes Sicherheitsbedürfnis und die Anbieter von diversen Versicherungen rund ums Reisen bedienen sich dieser Angst und lassen sich das gut bezahlen.

Meine Erfahrungswerte basieren auf über 20 Jahren mit dem Rucksack rund um die Welt. Wir sind noch nie beklaut worden. Die Anzahl der Arztbesuche lässt sich an einer Hand abzählen und drei davon betrafen die Kinder (vom Rad gefallen, beim Skifahren umgefahren worden und eine Magen-Darm-Infektion). Ansonsten können wir noch einen eingeklemmten Nerv vorweisen und eine Hautinfektion, also alles sehr überschaubar.

Im Internet gibt es ganz gute Portale, um Versicherungen zu vergleichen, darüber findet man schnell den passenden Versicherer. Meist kostet eine Kombination aus Reisegepäck und Reise-rücktrittversicherung nicht viel mehr als der Einzelpreis für eine dieser Versicherungen. Und ob man eine Person oder gleich die ganze Familie versichert, schlägt sich auch nicht gravierend im

Preis nieder. Sollte man einen Flug mit einer Kreditkarte bezahlen, so bekommt man manchmal dadurch auch diverse Versicherungen kostenlos dazu. Dieser Service ist aber meist nur bei den Gold- oder Platin-Kreditkarten enthalten, die deswegen auch entsprechend teuer sind.

Auslandskrankenversicherung

Wenn man nicht gerade privat versichert ist, dann sollte man eine Auslandskrankenversicherung abschließen. Die Kosten dafür sind sehr gering (ca. 10 € / Jahr / Person) im Vergleich zu den unkalkulierbaren Kosten, die auf einen zukommen können, wenn man doch mal einen Arzt im Urlaub konsultieren oder wegen eines Unfalls ins Krankenhaus muss. Wenn eine reine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen wird, ist sie für ein Jahr gültig und kann für mehr als eine Urlaubsreise eingesetzt werden. Pro Reise darf aber ein Aufenthalt im Ausland in der Regel nicht mehr als sechs Wochen betragen. Für längere Reisen gibt es entsprechende Versicherungen.



Siriraj Bimukstan Museum mit Tempel davor, Bangkok



Auf geht's auf die Reise!

Wenn du dieses Kapitel hier liest, hast du wahrscheinlich schon die größten Hürden überwunden und freust dich ganz gespannt auf deinen bevorstehenden Urlaub. Sicherlich tauchen hier und dort mal Gefühle der Unsicherheit auf, aber das ist ganz normal, selbst bei Menschen, die schon zigmals in fernen Ländern unterwegs waren. Aber dieses Gefühl verschwindet sehr rasch nach der Ankunft und wenn man merkt, dass man verschiedene neue Situationen problemlos meistern kann, dann kommt man so richtig in den Reise-Flow.

Packen will gelernt sein

Wie du ja festgestellt hast, braucht man nicht so ewig viel für vier Wochen mitzunehmen. Dennoch macht es Sinn, nicht auf den letzten Drücker zu packen, denn sonst bleibt keine Zeit mehr fehlende Dinge zu besorgen.

Suche dir also eine freie Ecke, wo du mit der Zeit all deine Sachen sammeln kannst, die eingepackt werden sollen. Du hast ja die Packliste und kannst auch mal zur Probe packen, um zu sehen, ob alles reinpasst und wie sich der Rucksack gefüllt auf dem Rücken anfühlt. Trage ihn ruhig mal ein paar Minuten. Wenn es

zu unangenehm ist, dann verabschiede dich von ein paar Dingen. Du wirst unterwegs bestimmt noch das ein oder andere einkaufen, d.h. dass dein Rucksack tendenziell eher schwerer wird.

Die Abreise

Das ein oder andere muss vor dem Abflug noch organisiert werden. Versuche alles im Vorfeld anzugehen, damit nicht kurz vor Abflug noch ungeklärte Dinge im Raum stehen, die dann in Hektik erledigt werden müssen. Dazu gehören Sitzplatzreservierung und Online-Check-in, Flughafentransfer und ggf. das Parken am Flughafen.

Sitzplatzreservierung

Je nach Airline kannst du schon 48 Stunden vor Abflug von zu Hause aus den Online-Check-in durchführen. Um sich den besten Sitzplatz zu schnappen eignet sich z. B. Seatguru. Manche Fluggesellschaften bieten auch schon bei der Buchung (oft gegen Aufpreis) die Wahl des Sitzplatzes an.



成

興

大

金

行

ห้างขายของ
เลี่ยงเช้งเสง

คาซ่า
ເລເຈັນດໍ
ราชพฤกษ์-ปິ່ນເກົລ້າ

เปิดชมบ้านเดียวส์ໄຕ
400 ตร.ม. 6 ห้องนอน

โครงการเริ่ม 10-20 ล้าน

1388
www.qh.co.th

QH
POWER QH

聯成興大金

ก้าออดໂຮງ
ຮອມເວັບເຖິງ / ຮອມເວັບ

เช้งเสง

和成堂
鮑魚
魚翅
燕窩
魚翅
鮑魚
魚翅
魚翅
鮑魚

振和興大金行

เลี่ยงเช้งเสง

振和興大金行

ATM

K-EAT
K-EAT

PHOTO

PHOTO

PHOTO

PHOTO

PHOTO

PHOTO



Reise-Highlights

Wenn ich in einen Reiseführer schaue, um mich mit dem Land vertraut zu machen, in das ich als nächstes reisen möchte, dann werde ich meist von dem reichhaltigen Angebot überwältigt. Bei der Vielzahl der Attraktionen ist es schwierig, das gesunde Mittelmaß an Sightseeing und Erholung auszuwählen. Und dann spielen noch die Entfernungen eine große Rolle, wo man manchmal erst im Nachhinein genau weiß, wie viel Zeit man benötigt und ob das, was man sich vorgestellt hat, auch wirklich in dem Zeitrahmen machbar ist.

Um einen leichten Einstieg zu bekommen, habe ich mal zwei Rundtouren für Bangkok ausgearbeitet. Darin sind alle Plätze enthalten, von denen ich meine, dass man sie gesehen haben muss. Hinzukommen noch ein paar sehenswerte Märkte, die quer über Bangkok verstreut liegen.

Das Gleiche gilt für die sechs gut miteinander kombinierbaren Touren innerhalb von Thailand, die ich für dich ausgearbeitet habe. Wenn man zwei oder drei dieser Touren plus Bangkok miteinander verknüpft, dann ist man in der Regel vier Wochen unterwegs.

In Bangkok

Es gibt so unglaublich viel zu sehen in Bangkok. Je nachdem, welcher Typ man ist, mag man diese Stadt oder wird so gar nicht mit ihr warm. Krung Thep (thailändischer Name von Bangkok) ist riesig und laut, die Luft nicht gerade die beste, was kein Wunder ist bei dem Verkehr. Wenn man also die Stadt erkunden möchte, sollte man vorzugsweise mit Metro und Skytrain die größeren Distanzen zurücklegen oder das Expressboot nehmen. Für kürzere Strecken lohnt sich ein Tuk-Tuk oder Taxi. Den Rest legt man zu Fuß zurück.

Die folgenden Tourvorschläge sind zwei von vielen Möglichkeiten die Sehenswürdigkeiten miteinander zu kombinieren. Man kann sie also nach Belieben umstellen, je nachdem, wie viel Zeit man mitbringt und welche Orte man unbedingt gesehen haben möchte, bevor man Bangkok den Rücken zukehrt.

In der Stadt gibt es zahlreiche schöne Tempel (*Wat*), meine FAVORiten finden sich in den zwei Touren wieder.

Die *Königspalast-Tour* beinhaltet den *Großen Palast*, die *Giant Swing*, den *Wat Suthat*, den *Golden Mount mit Wat Saket* und die *Khao San Road*.

Die *Chinatown-Tour* umfasst den *Wat Traimit*, *Yaowarat Road* und den *Sampeng Lane Markt*, außerdem noch den *Wat Arun* und den *Wat Pho*.

Des Weiteren stelle ich dir noch drei Märkte vor, für deren Besuch man etwas mehr Zeit einplanen muss. Es ist der *Chatuchak Weekend Market*, *Taling Chan Floating Market* und der *Pak Khlong Talad Blumenmarkt*, zusätzlich kannst du auch noch Shoppen gehen entlang der *Rama I Road*.



Wat Phra Kaeo im Königspalast



Chakri Maha Prasat im Königspalast

Große Schaukel

Wenn man vom Königspalast weiter zur *Giant Swing* und dem *Wat Suthat* möchte, dann sollte man sich am Ausgang des Königspalastes nach rechts wenden und die Na Phra Lan Road entlanglaufen. Nach dem Königspalast biegt man rechts ein auf die Sanam Chai Road und nimmt die erste Straße links (Kalayana Maitri Road), die in die Bamrung Muang Road übergeht. Auf dieser Straße gelangt man direkt zur *Giant Swing*.



Giant Swing (Große Schaukel)

Die *Sao Ching Cha* oder auch *Giant Swing* ist ein rotes 30 m hohes Schaukelgerüst. Auf ihr wurden noch bis 1935 Schaukel-Zeremonien für den Gott Shiva durchgeführt. Um an das aufgehängte Geldsäckchen zu gelangen, mussten die Schaukler die Schaukel senkrecht stellen. Nach mehreren tödlichen Unfällen wurde diese Zeremonie eingestellt.

Eintritt: kostenlos

Öffnungszeiten: frei zugänglich



Im Land

Damit du auch ein paar Highlights von Thailand sehen kannst, ohne dass du stundenlang irgendwelche Webseiten oder Reiseführer wälzen musst, findest du auf den nächsten Seiten fertig durchgeplante Touren, die du nach Belieben aneinanderfügen kannst.

Da es in Thailand wunderschöne Nationalparks gibt, versuche ich hier die schönsten in die verschiedenen Touren einzubauen. Ebenso ist das ein oder andere UNESCO-Weltkulturerbe in den Touren untergebracht.

Die *Kanchanaburi-Tour* lässt sich bequem von Bangkok aus mit jeder Tour kombinieren. Sie beinhaltet die Wasserfälle im *Erawan Nationalpark* und die *Death Railway*.

Die *Khao-Sok-Tour* umfasst *Ko Phayam* und den *Khao Sok Nationalpark*. Im Anschluss an diese Tour kann die Golf- oder Andaman-Tour angehängt werden.



Bungalows am Haad Than Sadet auf Ko Pha-Ngan

Prinzipiell lassen sich die Bademöglichkeiten auf zwei Gebiete zusammenfassen, nämlich die Inseln und Strände, die im Golf von Thailand liegen und die, die in der Andaman-See sind.

Im Golf von Thailand gibt es Naherholungsgebiete, die bei Leuten aus Bangkok sehr beliebt sind. Dazu gehört die Provinz Trat, wo einige Inseln liegen und die Stadt Hua Hin, die ebenso ein Badeort ist.

Ich beschränke mich hier aber auf die Provinz Surat Thani, wo ich auf *Ko Samui*, *Ko Pha-Ngan* und *Ko Tao* im Zuge der *Golf-Tour* näher eingehen werde.

In der *Andaman-Tour* folgen noch *Ko Lanta*, *Ko Phi-Phi* und *Railay/Ton Sai Beach* in der Andaman-See, die alle in der Provinz Krabi liegen.

Die absolute *Trauminsel-Hopping-Tour* führt zu entlegenen Inseln in der Andaman-See zwischen Ko Lanta und Malaysia. Sie umfasst *Ko Ngai*, *Ko Kradan*, *Ko Muk* und endet wahlweise in Trang oder auf Pulau Langkawi in Malaysia.

Phuket bleibt hier unerwähnt, weil man einen Aufenthalt dort bei jedem Pauschalreiseanbieter direkt buchen kann und es entsprechend touristisch ist.

Die *Goldene Dreieck-Tour* besichtigt *Ayutthaya*, *Chiang Mai*, den *Doi Suthep-Pui Nationalpark*, *Pai*, *Chiang Rai* und *Sukhothai*.



Khao Sok-Tour

Eine noch vom Massentourismus völlig verschonte Insel ist *Ko Phayam*. Sie liegt nahe *Ranong*, der Grenzstadt zu Myanmar. Die Khao Sok-Tour führt dich zu dieser Insel und von dort aus weiter zum *Khao Sok Nationalpark*.

1. Tag

Anreise von Bangkok/Hua Hin - Ranong (mit Zug/Bus), Zimmer suchen

2. Tag

Ranong - Ko Phayam (Boot), Bungalow suchen

3. - 5. Tag

Ko Phayam

6. Tag

Ko Phayam - Ranong (Boot), Ranong - Takua Pa (Bus), Takua Pa - Khao Sok NP (Bus)

7. Tag

Khao Sok (Wanderung am Fluss)

8. - 9. Tag

Bootsfahrt auf dem Rachaprapah Stausee, Übernachtung in schwimmenden Bambushütten, Dschungeltrekking, etc.

10. Tag

Khao Sok - Surat Thani / Krabi (Minivan/Bus) mit Anschlusstour (*Golf-Tour* bzw. *Andaman-Tour*) oder zurück nach Bangkok.

Ranong

Ranong ist die nördlichste Stadt Thailands an der Anaman-See und eine Grenzstadt zu Myanmar. Man erreicht sie gut per Bus von Bangkok (640 Baht) oder Hua Hin (500 Baht). Da Ranong auch über einen Flughafen verfügt, kann man von Bangkok aus in 1½ Stunden hinfliegen, für unter 30 €.

Nach *Ko Phayam* kommt man vom Ranong Pier mit

- der Fähre 2½ Stunden, morgens und mittags
- dem Speedboot 40 Minuten bis zu vier Mal in der Haupt-saison (350 Baht)



Fischerboote im Hafen von Ranong

Die Fahrt ist sehr schön, da man erst den Kanal entlang ins Meer sticht und dann in Küsten- und Inselnähe fährt.



Danksagung

Vielen Dank Thailand für die vielen schönen Monate, die ich bei Dir verbringen durfte. Sie sind unvergesslich in meinem Gehirn abgespeichert. Immer wenn meine Erinnerungen verblassen, besuche ich Dich und frische sie auf.

Ich möchte mich hier noch ganz besonders bei meinem Lektoren-Team bedanken. Unzählige Male haben sie dieses Buch gelesen und mich immer wieder ermutigt weiterzuschreiben. Mein spezieller Dank hierfür geht an Ute Schulte, Silke Lautenschläger, Tatjana Quiring, Alexandra Löffler, Gabriele Uitz, Bärbel Kienzle und Jürgen Erhardt. Ohne Eure hilfreichen Anregungen, Korrekturen und Rückfragen wäre das hier niemals entstanden!

Unbezahlbar sind die tollen Fotos von Jürgen Erhardt, die ich in diesem Buch verwenden durfte. Sie halten Erinnerungen wach und sein ganz besonderes Auge fängt unvergessliche Momente ein. Ein dickes Dankeschön geht auch an meine Tochter Kiara Erhardt, die mir fast alle Landkarten und Grafiken gezeichnet hat.

Vielen Dank auch an Jens Lüdicke von overlandtour.de, der mir mit einigen Bildern aushalf, wo unsere zu alt oder nicht digital vorhanden waren.

Mein Dank gilt auch Christiane Feill und Aras Orhon von <https://wegsite.net/> für Bilder aus der Umgebung von Hua Hin.

Tatkräftig stand mir auch Christine Wurm bei der Klärung aller Gesundheitsfragen zur Seite.

Aufgewachsen in Thailand und in ihrer Funktion als Heilpraktikerin für Psychotherapie, konnte mich Bärbel Kienzle gut rund um das Thema Angst beraten.

Aber auch meinen thailändischen Freunden Siri Phrasaengmee und Piyawat Audy möchte ich meinen Dank aussprechen, denn sie checkten, dass mir kein Fauxpas bei der Etikette und den Beschreibungen rund um den Flughafen in Bangkok unterlief.

Auch das Verständnis und die Geduld meiner Familie muss hier unbedingt erwähnt werden, wenn ich mal wieder für Stunden in mein Arbeitszimmer abgetaucht bin, um zu schreiben und zu recherchieren. Danke, dass ihr mir die Zeit dafür gegeben habt!

Für mich war das Schreiben dieses Reiseführers auch eine ganz besondere Reise! Denn auf dem Weg durfte ich so viele neue Dinge lernen, was mir unendlich viel Spaß gemacht hat.

Ein besonderer Dank auch an Dich liebe Leserin bzw. lieber Leser, dass Du es bis hierhin geschafft hast. Hoffentlich konnte Dir mein Reiseführer alle offenen Fragen beantworten und Dich dazu ermuntern, Deine Reise nach Thailand anzutreten. Wenn ja wünsche ich Dir einen unvergesslichen Urlaub!

Über eine positive Bewertung des Buches auf Amazon würde ich mich natürlich besonders freuen, denn dadurch werden noch mehr Menschen auf das Buch aufmerksam und kommen vielleicht so in den Genuss eines unbeschreiblich schönen Urlaubs. Für weitere Fragen und den Austausch mit anderen Reisenden, habe ich eine Facebook-Gruppe (siehe Anhang) gegründet. Schau da gerne mal vorbei!

Solltest Du noch Fragen haben, so freue ich mich über jede Mail an info@diy-reise.de

Alexandra Sefrin, 01.05.2019



Anhang

Alle hier aufgeführten Links sind mit Vorsicht zu genießen, da sich URLs ändern können. Auf unserer Scenic-World Website versuche ich, sie aber aktuell zu halten und auch zu ergänzen.

Viele unserer Reiseberichte und -bilder findet man auch online unter:

- Website zum Buch: <https://diy-reise.de>
- Reiseblog: <https://scenic-world.net>
- Facebook: <https://www.facebook.com/ScenicWorldNet/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/scenicworldnet>
- Pinterest: <https://pinterest.com/ScenicWordNet>

Speziell für meine LeserInnen habe ich noch eine geschlossene Facebook-Gruppe erstellt. Hier könnt ihr mich gerne mit Fragen löchern:

<https://www.facebook.com/groups/diyreisen>

Bonusmaterial

- Packliste: <https://diy-reise.de/wp-content/uploads/Packliste.pdf>
- Reiseplanung: <https://diy-reise.de/wp-content/uploads/Reiseplanung.pdf>

Stichwortverzeichnis

- Abflug 41, 42, 43, 115, 116, 117, 124, 127, 130, 131, 136, 201
Abreise 29, 49, 58, 63, 82, 127
Aktivitäten 15, 124, 188, 194, 196, 204, 299
Andaman 174, 175, 190, 192, 193, 236, 237, 248, 250, 258, 260, 270, 280, 281, 282
Angst 12, 14, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 38, 45, 62, 73, 77, 244, 309
Ankunft 99, 115, 116, 124, 126, 129, 135, 138, 139, 150, 164, 182, 253
Auslandskrankenversicherung 26, 39, 94
Auto 27, 45, 46, 82, 90, 95, 129, 148, 153, 255, 266
Ayutthaya 179, 181, 200, 237, 292, 294, 295, 296, 319
Badeurlaub 190
Bahn 46, 180, 181, 188, 317
Bangkok 14, 15, 16, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 38, 39, 44, 46, 48, 50, 56, 60, 65, 70, 71, 73, 81, 83, 88, 90, 96, 101, 103, 107, 108, 109, 110, 115, 116, 117, 118, 120, 123, 124, 132, 133, 134, 139, 140, 141, 142, 143, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 163, 164, 166, 168, 170, 172, 173, 177, 178, 179, 180, 181, 187, 188, 192, 199, 200, 201, 203, 204, 205, 206, 208, 210, 211, 213, 218, 219, 225, 227, 230, 231, 236, 237, 238, 239, 241, 245, 246, 247, 248, 250, 251, 252, 258, 260, 261, 262, 268, 270, 271, 278, 290, 292, 293, 294, 296, 298, 303, 304, 305, 306, 309, 313, 314, 316, 317, 318
Bangkoks Transportsysteme 156, 319
Beste Reisezeit 30, 43, 129, 190
Betrug 35
Buchen 52, 103
Chatuchak Weekend Market 70, 159, 160, 161, 204, 211, 230, 231, 317
Check-in 28, 47, 99, 117, 127, 128, 131, 132, 134
Chiang Mai 32, 179, 181, 187, 194, 198, 200, 206, 207, 222, 237, 248, 292, 293, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 303, 304, 319
Chiang Rai 101, 179, 194, 200, 207, 237, 292, 293, 298, 302, 303, 304
Chinatown 27, 44, 60, 81, 100, 110, 118, 135, 167, 181, 204, 211, 221, 222, 225, 226, 227, 230
Chumphon 31, 123, 124, 170, 172, 173, 180, 181, 260, 268
Cloudspeicher 107
Death Railway 23, 119, 186, 236, 238, 239, 240, 242, 245, 247
Devisen 49
Doi Suthep-Pui Nationalpark 198, 237, 292, 298, 299
Donsak 170, 171, 172, 173, 179, 180, 258, 261, 286
Duty-Free 132, 133
eBook-Reader 95, 104, 106
Einkaufen 201
Erawan Nationalparks 65, 119, 198, 236, 238, 239, 240, 242, 243, 247
Essen 14, 16, 63, 64, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 135, 145, 169, 176, 185, 187, 189, 207, 231, 232, 285, 315
Etikette 71, 309
Fähre 166, 167, 170, 171, 174, 228, 252, 261, 266, 268, 274, 276, 281, 286, 290
Fernbus 176, 177
Flugangst 45, 107
Flugbuchung 45
Flüge 30, 40, 41, 42, 43, 44, 99, 115, 117
Flughafen 40, 41, 45, 46, 52, 116, 117, 127, 129, 132, 133, 138, 140, 141, 142, 152, 174, 188, 252, 262, 271, 290, 309
Flughafentransfer 28, 46, 127, 129
Flugplanung 116
Flugzeug 20, 45, 69, 70, 87, 96, 128, 130, 134, 135, 136, 137, 138, 176, 188, 286, 290
Gate 132, 133
Geld 12, 52, 53, 56, 120, 145, 152, 177, 206
Geldautomaten 52, 55, 120, 139, 254, 283
Gepäck 40, 56, 87, 114, 132, 134, 135, 138, 150, 176, 195, 271, 274, 283
Getränke 45, 137, 145, 285
Golden Mount 112, 116, 199, 211, 212, 218
Goldenes Dreieck 292
Golf von Thailand 31, 190, 191, 192, 193, 237, 248, 251, 258, 260, 261, 278
Große Schaukel 112, 199, 211, 212, 216, 217
Highlight 118, 120, 121, 123, 202, 242, 255
Hilfreiche Apps 98
Hörbücher 95
Hotel 12, 13, 28, 40, 56, 57, 98, 99, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 139, 140, 142, 147, 174, 188, 208, 221, 281, 290
Hotelbuchung 99
Hua Hin 31, 34, 54, 147, 180, 181, 190, 237, 239, 248, 250, 251, 252, 272, 274, 278, 308
Hua Lamphong 157, 158, 167, 181, 221, 222, 319
Hygieneartikel 69
Impfungen 28, 57, 58, 59, 60, 74
Insektsenschutz 67, 68
Internet 3, 12, 38, 47, 53, 55, 65, 82, 97, 99, 101, 107, 120, 131, 147, 178, 194, 289
Jetlag 32, 42, 115, 129, 137, 138, 143, 318
Kanchanaburi 23, 118, 119, 120, 177, 180, 181, 182, 186, 198, 236, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 245, 246, 247, 248, 306
Khaosan Road 56, 65, 95, 111, 112, 140, 142, 152, 167, 176, 203, 204, 216, 212, 219, 220, 230, 232
Khaosok Nationalpark 25, 41, 61, 63, 67, 92, 93, 120, 121, 122, 131, 170, 196, 198, 236, 248, 250, 251, 255, 258, 260, 270, 278
Kinder 4, 19, 20, 38, 45, 47, 59, 63, 64, 85, 148, 149, 157, 167, 184, 243
Klamotten 85, 86, 91, 111, 201, 219, 244
Ko Kradan 175, 192, 237, 280, 281, 283, 284, 285, 286, 287
Ko Lanta 175, 192, 193, 237, 270, 271, 272, 274, 276, 277, 278, 280, 281, 319
Ko Muk 56, 237, 280, 281, 285, 286, 287, 288, 289, 290
Ko Ngai 175, 192, 237, 280, 281, 282, 283, 285, 287
Ko Pha-Ngan 15, 29, 30, 69, 89, 101, 121, 122, 148, 170, 171, 172, 173, 180, 191, 193, 236, 237, 260, 262, 264, 265, 266, 271
Ko Phayam 33, 52, 53, 56, 104, 120, 174, 191, 192, 236, 248, 250, 252, 253, 254
Ko Phi-Phi 175, 192, 193, 237, 270, 272, 274, 275, 276, 277, 319
Ko Samui 31, 35, 148, 170, 171, 172, 173, 179, 180, 190, 191, 237, 260, 262, 263, 264, 271, 319
Ko Tao 122, 123, 124, 170, 172, 173, 193, 237, 260, 262, 266, 267, 268, 318, 319
König 37
Konigshaus 37, 71

- Königspalast 38, 48, 88, 96, 107, 110, 111, 134, 140, 143, 167, 199, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 228
 Kosten 15, 39, 40, 53, 59, 124, 140, 144, 145, 148, 230, 251, 267
 Krabi 31, 173, 174, 175, 179, 180, 192, 237, 250, 258, 270, 271, 272, 273, 274, 276, 277, 278
 Kreditkarten 28, 39, 47, 52, 53, 57, 120
 Kriminalität 35
 Kuan Yim Shrine 221, 224
 Landkarten 94, 100, 308
 Linienbus 154, 155, 178
 Longtailboot 169, 289
 Malaria 24, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 68, 91, 245, 318
 Märkte 169, 203, 210, 211, 230
 Minivan 175, 176, 248, 250, 258, 271, 272, 274, 278
 Motorrad 84, 150, 227
 Motorradtaxi 149, 150, 288
 Musik 45, 95, 96, 136, 219
 Nationalpark 25, 29, 41, 61, 63, 65, 67, 92, 93, 119, 121, 131, 193, 196, 197, 236, 237, 238, 240, 242, 243, 248, 250, 251, 255, 258, 277, 292, 298, 299, 319
 Navigation 100, 103
 Packen 126
 Packliste 89, 126, 129, 312
 Pai 206, 207, 237, 292, 298, 300, 301
 Pak Khlong Talad Blumenmarkt 204, 211, 233
 Parken 127, 129
 Passkontrollen 117, 133
 Pier 167, 170, 171, 172, 173, 175, 212, 213, 227, 229, 233, 252, 253, 258, 261, 266, 267, 268, 271, 272, 273, 274, 276, 277, 278, 281, 283, 286, 287, 288, 289, 290
 Podcasts 95, 96, 106
 Produktivität 106
 Prophylaxe 59, 60, 62, 63, 64, 65, 91
 Ranong 31, 52, 119, 120, 130, 169, 174, 180, 192, 248, 250, 251, 252, 254
 Reiseapotheke 28, 86, 90
 Reisedauer 29
 Reisedokumente 47
 Reiseführer 2, 14, 28, 87, 94, 95, 96, 98, 103, 104, 105, 114, 120, 210, 236, 309, 317
 Reisegepäck 28, 38, 84
 Reisegepäckversicherung 40
 Reise-Highlights 15, 117, 169, 198, 200, 203, 210
 Reisepass 47, 48, 88, 93, 133, 134, 138
 Reiseplanung 16, 28, 100, 101, 115, 119, 147, 312
 Reiserücktrittversicherung 38, 40, 45, 53
 Reiseunterlagen 47, 88, 93, 108
 Reisezeit 30, 43, 129, 190
 Rucksack 13, 17, 18, 38, 69, 70, 84, 85, 86, 92, 95, 111, 114, 126, 132, 139, 150, 176, 195
 Sammeltaxi 118, 153
 Sampeng Lane Market 204, 221, 227, 230
 Schuhwerk 92, 263
 Selbsttherapie 62, 66
 Shopping 202, 230, 234
 Sicherheit 33
 Sicherheitskontrollen 117, 132
 Sitzplatzreservierung 127
 Sonnenschutz 68, 69, 94
 Sonstige Utensilien 94
 Speedboot 170, 174, 175, 252, 261, 268, 276, 285
 Speisen 75, 77, 145, 207
 Sprache 72, 77, 78, 103
 Stadtführer 103
 Stand 29, 69, 89, 122, 191, 236, 264, 265, 266, 267, 268, 272, 273, 276, 278
 Strand 29, 33, 68, 70, 84, 120, 122, 170, 192, 253, 260, 262, 263, 265, 266, 270, 273, 275, 276, 277, 278, 282, 283, 284, 285, 287, 288, 289
 Stromversorgung 81
 Sukhumvit 77, 110, 158, 159, 161, 162, 231, 317
 Sukothai 223
 Surat Thani 170, 172, 173, 181, 187, 191, 198, 222, 237, 248, 250, 255, 258, 260, 261, 264, 266, 268, 270, 278, 286
 Taling Chan Floating Market 169, 204, 211, 230, 232
 Tauchen 189, 192, 193, 204, 265
 Taxi 35, 57, 100, 139, 140, 141, 149, 151, 152, 175, 178, 197, 211, 221, 238, 242, 264, 265, 271, 290, 318
 Telefon 82, 315, 316
 Tempel 27, 35, 36, 39, 70, 72, 168, 198, 199, 200, 211, 213, 217, 218, 222, 223, 224, 228, 263, 294, 295, 297, 298, 299, 302, 304, 305, 319
 Terrorismus 34
 Ton Sai 237, 270, 272, 273, 274, 275, 276
 Touren 15, 102, 121, 154, 169, 195, 211, 212, 221, 229, 230, 236, 237, 238, 247, 248, 250, 251, 255, 258, 260, 270, 278, 280, 281, 290, 292, 293, 305, 306
 Trang 174, 175, 181, 237, 280, 281, 286, 287, 290
 Transport 142, 148, 165, 178, 261, 290, 318
 Trauminsel 237, 278, 280, 283
 Trekking-Tour 189, 194, 256, 298, 299, 302
 Trinken 73, 77, 136
 Trinkgeld 57
 Tuk-Tuk 35, 100, 148, 149, 169, 199, 211, 212, 214, 221, 294
 Übersetzer 103
 Unterhaltung 95
 Unterkünfte 16, 114, 147, 241, 276, 277, 278, 284
 Verkehr 82, 83, 112, 149, 151, 211, 272
 Versicherung 28, 38, 39, 40, 45
 Visum 29, 47, 48, 182, 290, 302
 Vorschriften 49, 51
 Währung 54
 Waschzeug 89
 Wat Arun 166, 167, 199, 211, 221, 227, 228
 Wat Pho 34, 46, 71, 111, 167, 199, 205, 206, 211, 217, 221, 227, 229
 Wat Saket 199, 211, 212, 218
 Wat Suthat 36, 97, 112, 199, 201, 211, 212, 216, 217, 218
 Wat Traimit 50, 167, 199, 211, 221, 223, 224
 Yaowarat 100, 207, 211, 221, 224, 225, 226, 227
 Zeitzone 32, 137, 143, 144
 Zoll 51, 139



Alexandra Sefrin

Anderen Menschen zu zeigen, dass man einen genialen Urlaub auch ohne Reisebüro verwirklichen kann, war schon immer Alex großer Wunsch.

Seit 1996 reist Alex mit ihrem Mann und inzwischen drei Kindern durch die Welt. Schon auf der ersten Reise wurde das Erlebte schriftlich festgehalten. Als Reiseblogger dokumentieren sie mit vielen schönen Bildern seit dem Jahr 2000 ihre Reisen auf der Website <https://scenic-world.net>.

Ende 2017 wurde ihr erster Thailand-Reiseführer veröffentlicht. Die erweiterte und überarbeitete 2. Auflage ist ab Mai 2019 als eBook und Print-Buch über <https://diy-reise.de> erhältlich ist.