

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Pilgern: Was ist das überhaupt?	6
Eine kurze Reise durch die Geschichte des Pilgerns	6
Pilgern trifft den Nerv der Zeit, aber welchen?	17
Pilgern, Wallfahren, Fernwandern	27
Welcher Weg passt zu mir?	32
Viele Wege führen zu Jakobus	32
Es muss nicht immer Jakob sein	35
Kriterien für die Wegauswahl	37
Die Reise beginnt zu Hause	44
Bin ich fit fürs Pilgern?	45
Körperliche Voraussetzungen: Pilgern für alle?	48
Mentale Voraussetzungen: Der Kopf pilgert mit	53
Allein, zu zweit oder in der Gruppe?	56
Pilgern – Spiel, Spaß, Spannung für die ganze Familie?	66
Frauen in die Pilgerstiefel!	68
Pilgern mit Rad, Hund, Esel, Pferd.	69
Zeitplanung: flexibel bleiben	72
Ausrüstung: Ich packe in meinen Rucksack	76
Die Wanderschuhe.	96
Der Rucksack	102
Vorbereitung: in drei Schritten in den Pilgermodus	106
An- und Abreise	110
Große Pilgerschritte, kleine ökologische Fußabdrücke	110
Auf dem Weg	114
Den Dingen gelassen entgegengehen	114
Orientierung – den eigenen Augen trauen	115
Gefahren – ohne Angst, aber mit Bedacht pilgern	117

Essen & Trinken – ein paar Ernährungstipps	120
Kochen oder kochen lassen, das ist hier die Frage	125
Unterkunft: von Stockbett bis Himmelbett	129
Kleiner »Herbergsknigge«.	135
Der Pilgeralltag: wandern, duschen, essen, schlafen	140
Pilgergeflogenheiten	149
Pilgern ist, wenn es immer weitergeht	150
Pilgerpannen	154
Die Pilger und das liebe Vieh	156
Pilgerlaunen – auf der emotionalen Achterbahn	158
Blasen, Zipperlein & Co.: vorbeugen und behandeln	163
Bettwanzen	181
Nach dem Pilgern	186
Die etwas andere Pilgerlektüre	189
Packliste Pilgerrucksack	191
Stichwortverzeichnis	194