OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASIXX

Raimund Joos

Pilgern auf den Jakobswegen

Packliste · Anfängertipps · Wegauswahl

Vorwort, Einleitung

Fragen zu Beginn

Pilgern als ... mit ...

Vorbereitung

Auf dem Weg

Probleme auf dem Weg

In der Unterkunft

Am Ziel und Nachbemerkung, Anhang, Index

Vor Calzadilla de la Cueza – Camino Francés (rj)

Unterwegs nach Le Isla – Küstenweg (rj)

Band 197

OutdoorHandbuch

Dr. Raimund Joos

Pilgern

auf den Jakobswegen

Packliste · Anfängertipps · Wegauswahl

Pilgern

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:

Conrad Stein Verlag GmbH
Kiefernstr. 6, 59514 Welver
023 84/96 39 12
info@conrad-stein-verlag.de
www.conrad-stein-verlag.de
www.facebook.com/outdoorverlag
www.instagram.com/outdoorverlag

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in Sachen Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO_2-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter www.climatepartner.com Informationen zu der eingesparten CO_2-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 197

ISBN 978-3-86686-394-1 16., aktualisierte Auflage 2024

Text: Raimund Joos
Fotos: Raimund Joos (rj), Willy van Eepoel (we), Christian Stadler (cs), Silvia Schubert (ss), Achim Wilmar (aw), Rainer Köfferlein (rk), Reinhold Großelohmann (rg), Hartmut Engel (he), Monika Torchalski (mt), Thomas Nietsch (tn), Ingeborg Käthner (ik)
Lektorat: Anna-Lena Ebner
Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 43 farbigen Abbildungen.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Pilger nach Villar de Farfón – Vía de la Plata
Umschlagrückseite: Fröhliche Pilger am Strand von Noja – Küstenweg (mt)

Inhalt

Vorwort und Einleitung 8

Fragen zu Beginn 11
Warum macht das Leben auf dem Jakobsweg so glücklich? 12
Was ist Pilgern? 13
Ein klein wenig zur Geschichte des Pilgerns 14
Wer kann pilgern? 15
Wann pilgern? 16
Wie pilgern? 18
Welcher Weg? 23
Mit wem pilgern? 36
Wie weit? 45
Wie kostspielig? 48

Pilgern als … mit … 51
Als Frau pilgern 52
Als Senior auf dem Weg 52
Pilgern mit körperlicher Behinderung 53
Pilgern mit Kindern und Jugendlichen 53
Pilgern mit Hund 55
Bewusst bescheiden pilgern 56
Nachhaltig pilgern 56
Pilgern als Sportevent 57
Pilgern in die „verkehrte“ Richtung 58

Vorbereitung 59
Sportliche Vorbereitung 60
Mentale Vorbereitung 61
Praktische Reisevorbereitung 63
Rucksackpacken 66
Die Packliste 67
Transport und Schlafen 70
Bekleidung 72
Körperpflege 76
Medikamente 77

Sonstiges 77
Papiere und Literatur 81
Ernährung 84

Auf dem Weg 85
Der „Tages-Ablauf“ 86
Vier Phasen des Pilgerns 88
Laufen innerhalb und abseits der Menschenmassen 91
Über 35 km laufen 93
Die richtige Ernährung 94

Probleme auf dem Weg 98
Gesundheitliche Probleme 99
Hygienische Probleme 108
Widrige Umstände und Gefahren 110
Psychosoziale Probleme 115

In der Unterkunft 120
Die Pilgerherberge 121
Klöster 132
Pensionen und Hotels 133
Zelten 133
Biwakieren – Schlafen unter freiem Himmel 134

Am Ziel und Nachbemerkung 135
Am Ziel 136
Resümee und Abschlussriten 136
Nachwort – Ihr Pilgerweg beginnt am Ziel 137

Anhang 138
Weiterführende Literatur 139
Zum Thema (offizielle) Pilgerstatistiken 146
Hilfreiche Adressen und Links 147

Index 150

Fragen zu Beginn

Die Vía de la Plata im Frühjahr (rj)

Warum macht das Leben auf dem Jakobsweg so glücklich?

Die Pilgerreise auf den Jakobswegen erfreut sich seit Jahren einer, über alle Alters- und Landesgrenzen hinweg, erstaunlichen Beliebtheit. Auch heute noch gibt es Zeitgenossen, die den schweren Weg nach Santiago als Buße für begangene Sünden ansehen. Die meisten jedoch erleben den Weg ganz anders: als eine glückliche und bereichernde Erfahrung, von der man lange zehrt – so lange, bis man sich wieder auf den Weg macht. Es stellt sich die Frage, was das Leben auf dem Weg so besonders macht, dass diese gerne bereit sind, oftmals Hunderte Kilometer zu Fuß zurückzulegen.

Genusspilger auf dem Camino Primitivo (we)

Für die meisten ist wohl die richtige Mischung entscheidend: Bei meist gutem Wetter geht es durch schöne südliche Landschaften, Dörfer und Städte. Das Fehlen eines Terminplaners, eines Fernsehers, (hoffentlich auch!) des Smartphones und vieler anderer Dinge lädt dazu ein, das einfache, ursprüngliche Leben zu genießen und die Schönheit scheinbar unbedeutender Details zu entdecken.

Einmal richtig innerlich auf dem Weg angekommen, befindet man sich, so erleben es viele, in einem idealen Gleichgewicht von Leistungsdruck und Langeweile. Das gemächliche Gehen erlaubt es Ihnen, sich im Hier und Jetzt ganz und gar und mit allen Sinnen zu Hause zu fühlen. Die Sorgen für den kommenden Tag verlieren an Bedeutung, das Gestern zählt nur als ein Schritt auf dem Weg in das Heute. Auf dem Weg stößt man auf beeindruckende Kulturgüter, begegnet aber vor allem auch interessanten Menschen, mit denen es sehr oft zu bereichernden menschlichen Begegnungen kommen kann. Die sportliche Betätigung des Gehens

vermittelt ein gutes, gesundes Körperbewusstsein und man fühlt sich so rundherum wohl in seiner Haut.

Die Übernachtung in den Unterkünften ist meist günstig und das gute Essen, das wegen der vielen vorher abgelaufenen Kilometer endlich auch mit gutem Gewissen in reichlichem Maße genossen werden kann, scheint meist für jeden erschwinglich. Das Leben ist reich an Eindrücken und Erfahrungen, aber dafür umso günstiger an Ausgaben und ebenso arm an echten, überfordernden Problemen. Man geht gelassen in den Tag hinein und hat dort nur wenige Probleme zu bewältigen. Am Abend kommt man mit einer wohligen körperlichen Müdigkeit und reich an Eindrücken an. Jeden Tag macht man kleine „Fort-Schritte", die sich aber mit jedem Tag in der Summe zu einer Leistung addieren, die dem Einzelnen das Gefühl gibt, etwas Unglaubliches zu vollbringen und in wunderbarer Weise über sich selbst hinauszuwachsen.

All das eben Beschriebene ist für viele Menschen schon genug Motivation, sich auf den Jakobsweg zu begeben und dort eine sehr glückliche und erfüllte Zeit zu verbringen. Für viele stellt sich aber auch die Frage, was das Gehen auf dem Jakobsweg oder auf einem anderen Pilgerweg von dem Wandern auf einem normalen Fernwanderweg unterscheidet – was also Pilgern im engeren oder weiteren Sinne bedeutet. Eben dieser Unterschied ist aber für die meisten Pilgerinnen und Pilger ein wesentlicher Grund für ihre Begeisterung für den Weg.

Was ist Pilgern?

Es gibt so viele Ansichten darüber, was Pilgern ist, wie es Pilgerinnen und Pilger gibt. Traditionell versteht man unter Pilgern und Wallfahren das Unterwegssein als spirituelle Übung oder aber den Besuch eines bestimmten heiligen Ortes wie z. B. Santiago de Compostela oder Rom. Heute ist Pilgern oftmals nicht mehr, oder zumindest nicht mehr allein, von religiösen Motiven geprägt. Dennoch spielt bei vielen eine spirituelle Dimension oder der Wunsch nach Selbsterfahrung eine maßgebliche Rolle. Auch ich messe der spirituellen Dimension des Pilgerns eine zentrale Bedeutung zu. Weil es sich hier aber um ein rein praktisches Werk in einer praktischen Reihe handelt, wird auf diesen Aspekt der Pilgerreise nicht näher eingegangen. Interessierte verweise ich hier auf meinen spirituellen Ratgeber 📖 8.

Pilgern ist ... letztendlich etwas unerklärlich Wunderbares, das Sie hoffentlich erleben werden, wenn Sie schließlich selbst auf einem Pilgerweg, wie z. B. dem Jakobsweg oder dem Weg nach Rom, unterwegs sind.

Pilgern als …
mit …

Madonnendarstellung als Pilgerin auf dem Caminho Português (rj)

Als Frau pilgern

Wenngleich zu alten Zeiten weibliche Pilger zum Verdruss der Männerwelt eher zu den Ausnahmeerscheinungen gehörten, ist Pilgern heute bei Frauen genauso beliebt wie bei Männern. Abgesehen von der Nebensaison und einigen weniger bekannten Wegen wie z. B. der Vía de la Plata haben sie die Männerwelt hier zahlenmäßig wohl bereits knapp überholt. Ein etwas anderes Verhältnis besteht diesbezüglich auf den übrigen Nebenstrecken. Hier und wie auch zur kälteren Jahreszeit sind die männlichen Pilger in der Regel zahlenmäßig überlegen.

Obgleich nach Geschlecht getrennte Schlafsäle in den Herbergen eher die Seltenheit sind, finden sich doch fast überall separate Sanitäranlagen. Weitere spezielle Hinweise für Frauen finden Sie u. a. auch in der ☞ Packliste. Im Allgemeinen können sich Frauen ohne Probleme auf den Pilgerwegen bewegen. Wer jedoch plant, in der Nebensaison allein auf den Nebenstrecken zu laufen, sollte sich vorher das Kapitel ☞ Sexuelle Belästigung durchlesen.

Als Senior auf dem Weg

Zu einem der erstaunlichen Phänomene des Jakobsweges gehört es, dass sich hier Menschen aller Altersgruppen finden. Auch wenn das Pilgern zumindest in Spanien und Portugal besonders bei jungen Menschen sehr beliebt ist, stellt die Altersgruppe der Pilger über 60 Jahre dennoch einen stattlichen Anteil von ca. 20 %. Mit teils demütigem Staunen verfolgen jüngere Generationen den gemächlichen, aber ebenso beständigen Schritt ihrer Pilgerbrüder aus den „höheren Semestern“. Diese sogenannten „alten Camino-Hasen“ haben den jüngeren Pilgern oftmals nicht allein mehr Lebenserfahrung, sondern auch mehr Wegerfahrung auf dem Camino voraus und lassen sie deshalb nicht selten nach einigen Tagen hinter sich. Sportmediziner bestätigen, dass Wandern, neben Schwimmen, wohl die gesündeste und „gangbarste“ Sportart für das Alter ist.

Wer es im Alter gemächlicher angehen will, dem sei empfohlen, sich eine ☞ Jahreszeit oder einen Weg auszuwählen, auf dem nicht zu befürchten ist, dass zu viele Pilger auf ihm unterwegs sind. Extreme Hitze- oder Kälteperioden sollten Sie auch vermeiden. Der Frühling bietet sich hier besonders an, da im Herbst der Jakobsweg „den Studenten“ gehört. Wessen Rente es zulässt, der kann sich auf dem Hauptweg seinen Rucksack von einem ☞ Rucksacktransport transportieren lassen. Auch kann man zeitweilig auf Übernachtungen in Pensionen zurückgreifen oder den Jakobsweg als Pauschalreise bei einer Reisegesellschaft oder einem ☞ Reiseunternehmen buchen. Eine vorsorgliche Untersuchung beim Hausarzt ist im höheren Alter angebracht. Ebenso das Abschließen einer Reiserückholversicherung.

Da die zurückgelegten Kilometer normalerweise weniger eine Konditionsfrage als eine Frage des richtigen Gehens sind, können geübte Senioren in der Regel die gleichen ☞ Tagesetappen wie ihre jugendlichen Pilgerfreunde zurücklegen. Lassen Sie sich Zeit und machen Sie Pausen – Sie haben es ja hoffentlich nicht eilig.

Sollten Sie sich im Unklaren über Ihre körperliche Leistungsfähigkeit sein, so machen Sie zu Hause einige Probeläufe mit dem Rucksack und entscheiden Sie dann, wie lang Sie Ihre Tagesetappen planen. Messen Sie sich nicht mit Pilgern aus den unteren Altersklassen. Es kommt darauf an, dass Sie Ihren Weg machen – andere machen einen anderen.

Pilgern mit körperlicher Behinderung

Zahlreiche Pilgerschwestern und Pilgerbrüder mit den verschiedensten Behinderungen haben bereits unter Beweis gestellt, dass es kaum etwas gibt, was einen echten Jakobswegbegeisterten daran hindern könnte, den Jakobsweg zu bewältigen – „Wo ein Wille, da ein Weg". Zu den häufigsten Behinderungen (nicht Verhinderungen!), die es unmöglich machen, den Weg zu Fuß zu bewältigen, gehören Probleme der Gelenke, die ein tagelanges, kontinuierliches Gehen unmöglich machen. Hier kann ein Fahrrad weiterhelfen, das bei besonderen orthopädischen Problemen auch fachkundig nachgerüstet werden kann. Einige Pilgerherbergen sind zudem behindertenfreundlich ausgestattet. Auch genießen Behinderte bei der Vergabe von Betten in den Herbergen oftmals Privilegien.

Nähere Informationen bieten hierzu das Pilgerbüro in Santiago sowie die persönlichen ☞ Pilgerberater. Wer nur kleinere körperliche Probleme hat, kann auf dem Hauptweg einen Gepäcktransportservice nutzen oder sich dadurch zusätzliche Sicherheit schaffen, dass er eine Pauschalreise bei einer Reisegesellschaft oder einer Agentur bucht.

Pilgern mit Kindern und Jugendlichen

Hier kommt es sehr auf das Alter der Kinder und die Art des Pilgerns an. Babys in einer Trage mit auf den Jakobsweg zu nehmen, ist eine Herausforderung, aber, wie unter 💻 https://bueren.space/camino berichtet wird, durchaus machbar. Einsichtig ist hoffentlich, dass Kleinkindern und wohl auch jüngeren Schulkindern eine normale Fußpilgerreise von Pilgerherberge zu Pilgerherberge nicht zuzumuten ist. Kinder können durchaus ein Interesse an Natur und fremden Ländern entwickeln, wollen diesen aber normalerweise spielend und nicht herumziehend begegnen. Sie haben im Allgemeinen wenig Sinn für Aussichten und Landschaften, genießen dafür lieber die Beschäftigung mit Dingen am Rande des Weges.

Vorbereitung

Pilgerschuh mit Autogrammen (cs)

Sportliche Vorbereitung

Training

Eigentlich erscheint für Fußpilger eine sportliche Vorbereitung auf den Weg im Allgemeinen nicht zwingend notwendig. Die meisten gesunden Menschen sind normalerweise in der Lage, größere Distanzen zu laufen und einen Rucksack zu tragen. Die Übung hierfür stellt sich für gewöhnlich nach und nach auf dem Weg selbst ein. Auch ist Pilgern ja nicht vorrangig als eine sportliche Veranstaltung zu verstehen. Sollten Sie sich aber in Ihrem Leben bisher ausschließlich zwischen Haustür, U-Bahn und Arbeitsplatz bewegt haben oder stark übergewichtig sein, sind einige Probeläufe evtl. angebracht, um Ihnen vorher etwas Selbstvertrauen zu geben und dadurch die persönliche mentale Vorbereitung auf den Weg zu erleichtern.

Wer den Jakobsweg für sich als eine besondere sportliche Herausforderung begreifen will, für den stellt Waldlauf (Joggen) oder zügiges Gehen (Walking) wohl das beste Training dar, da dadurch die Kondition verbessert und – was noch wichtiger ist – die Belastbarkeit der Füße gefördert wird.

Schuhe einlaufen

Auf gar keinen Fall sollten Sie es aber verpassen, neu gekaufte ☞ Wanderschuhe zusammen mit den dazugehörigen Socken mindestens 40 bis 50 km einzulaufen. Dies muss nicht unbedingt durch geplante Wanderungen geschehen. Sie können die Schuhe auch einige Tage einfach nur im Alltag tragen und so die notwendige Strecke hinter sich bringen.

Auch ist es zu empfehlen, die Schuhe zwei bis drei Tage vor Beginn der Pilgerreise möglichst häufig zu tragen, damit sich Ihre Füße an deren Mikroklima und Bau gewöhnen können. Dieses Vorgehen vermeidet spätere Blasen und erleichtert die Umstellung auf die neue Gangart, die sich in allen Schuhen unterschiedlich gestaltet.

Absolvieren Sie mit neuen Schuhen aber mindestens eine Wanderung von ca. 15 km Länge und merken Sie sich mögliche Druckstellen ganz genau, um später gezielt eine Prophylaxe gegen Blasen durchführen zu können. Lesen Sie, bevor Sie auf dem Jakobsweg starten, auf jeden Fall das dies betreffende Kapitel dazu (☞ Blasenprophylaxe).

✋ Verpassen Sie es auf keinen Fall, neue Wanderschuhe, wie eben beschrieben, gründlich einzulaufen und sich mögliche Druckstellen genau zu merken.

Mentale Vorbereitung

Träumen Sie sich in den Weg

Haben Sie sich entschlossen, das erste Mal einige Hundert oder Tausend Kilometer auf dem Jakobsweg zurückzulegen, so wartet ein Abenteuer oder, wie Psychologen es formulieren würden, ein persönliches Grenzerlebnis auf Sie. Nutzen Sie die Zeit vor dem Aufbruch, sich mental darauf vorzubereiten.

Die beste, billigste und schönste Methode, dies zu tun, ist wohl, sich zunächst in Tagträumen „tierisch darauf zu freuen", was Sie erwarten könnte, und sich so mit persönlicher Motivation aufzuladen. Vorfreude ist die schönste Freude und warum sollten Sie nicht schon die Zeit vor Ihrer Pilgerreise für Tagträume nutzen, deren fantastische Qualität so manches teure Buch oder manchen aufwendig gedrehten Film locker in den Schatten stellen kann?

Stellen Sie sich die Düfte, Klänge, Bilder und Begebenheiten vor, die Sie auf dem Weg erwarten, und träumen Sie sich so in Ihren Weg hinein. Verpassen Sie es dann aber in einem zweiten Schritt auch nicht, sich vorzustellen, dass Sie gelegentlich auch Unangenehmes und Schweres, wie schmerzende Beine, Ermüdung und schlechtes Wetter, erleben werden. Versuchen Sie sich auch in diese Erlebnisse hineinzufühlen und sie mit einer optimistischen Grundstimmung gedanklich zu lösen.

Träumen Sie besser nicht davon, 800 km laufen zu müssen, denn dieser Gedanke könnte sich evtl. zu einem realen Albtraum auswachsen. Stellen Sie sich besser vor, während einiger Wochen in Begleitung interessanter Menschen und ohne Zeitdruck einige Stunden am Tag einen meist sehr schönen Weg entlangzulaufen und dann irgendwann einmal müde, aber glücklich in Santiago zu stehen. Sie üben so gedanklich eine Einstellung ein, die Sie später auch brauchen werden, um den Weg erfolgreich bestreiten zu können.

Zur Gefahr und Chance der Beschäftigung mit Literatur

Die Beschäftigung mit Literatur über den Weg bietet sicherlich interessante Hintergrundinformationen, kann aber auch dazu führen, dass man sich dabei unbewusst Vorurteile und unerfüllbare Erwartungen anliest, die einem später eher hinderlich sein können. Wer den Weg bewusst geht, wird beim Gehen mit „seinen Füßen" genau das aus dem Weg herauslesen, was wirklich wichtig für ihn selbst ist.

Fotobände zeigen den Weg so z. B. oft sehr malerisch, aber nicht in seiner manchmal auch grauen Realität und können so Enttäuschungen vorprogrammieren. Tagebücher beschreiben die persönlichen Erfahrungen anderer, die noch lange nicht von Belang für die eigene Person sein müssen und auch nie ganz

persönlich nachvollzogen werden können. Geschichtsbücher berichten über die Vergangenheit des Weges und können, wenn es dumm läuft, dabei die Sicht auf dessen Gegenwart auch in einem nostalgischen Nebel verschwinden lassen.

Ich erinnere mich so z. B. an eine Runde von Pilgern, in der das bekannte Buch von Paulo Coelho (📖 14), bei vielen Beteiligten einer heiligen Schrift gleich, dem eigenen Erleben des Weges zugrunde gelegt wurde. Der „Glaube" an dieses Buch ging bei einer Beteiligten sogar so weit, dass diese die dort beschriebenen Begebenheiten als wahren Erlebnisbericht betrachtete und derartige Erlebnisse auf ihrer Pilgerreise demzufolge schmerzhaft vermissen musste.

Kurz und gut: Der Weg lebt von echter Begegnung und nicht von abstraktem Wissen oder vor- bzw. wiedergekäuten Erfahrungen. Der falsche Gebrauch eines guten Buches zur falschen Zeit kann da evtl. auch hinderlich sein. Dies gilt besonders für intellektuelle Menschen, die nicht selten dazu neigen, Probleme ausschließlich abstrakt, aber nicht konkret lösen zu wollen.

Pilgerberatung, Internetforen, Facebookgruppen, Pilgerstammtische und Pilgerseminare

Sollten Sie nach dem Lesen dieses Buches tatsächlich noch Fragen oder einfach nur Lust zum Plaudern haben, so lassen Sie sich zur Einstimmung auf den Weg am besten von der Begeisterung erfahrener Pilgerinnen und Pilger anstecken und profitieren Sie von deren Erfahrungsschatz, der aus Hunderten gelaufenen Kilometern erwachsen ist. Im Gegensatz zu der Situation, die beim Lesen eines Buches (wie z. B. auch dieses Werkes) entsteht, finden Sie sich hier nicht auf einer Einbahnstraße, in der die zu Schrift verkürzten Ansichten eines Fremden unentwegt und oft auch unreflektiert „schwarz auf weiß" in Sie eindringen. Sie treten vielmehr in einen Dialog mit einem leibhaftigen Zeugen des Weges.

Um die erste Bekanntschaft mit einem ☞ Berater zu machen, können Sie bei einer Jakobusgesellschaft mögliche Gesprächspartner suchen.

Die Fränkische St. Jakobusgesellschaft Würzburg e. V. bietet hier unter 💻 www.jakobus-gesellschaften.de einen speziellen Service an.

Sehr praktisch sind aber auch ☞ Facebookgruppen und (m. E. vorzugsweise) Pilgerforen, wie z. B. 💻 www.daspilgerforum.de, in denen Sie gewöhnlich ohne Probleme auch direkten Kontakt mit Pilgern aufnehmen können. Schreiben Sie diese einfach an und fragen Sie nach speziellen Problemen oder ob es möglich ist, sie einmal anzurufen oder zu treffen. Wenn dies nicht geht, so bleibt die Möglichkeit, in selbigen Foren eine Suchanzeige aufzugeben.

Eine weitere gute Möglichkeit sind Pilgerstammtische oder Informationswochenenden, die von verschiedenen Jakobusgesellschaften oder Pilgerfreunden angeboten werden (☞ 💻 www.jakobus-info.de oder www.daspilgerforum.de).

Probleme auf dem Weg

Raureif im November – ein selten schöner Anblick auf der Vía de la Plata (rj)

Die meisten Probleme, die Ihnen auf dem Weg begegnen werden, haben ihren wahren Ursprung im eigenen Kopf oder werden dort erst zu einem wirklichen Problem gemacht. Bewusstes „gehirngesteuertes" Gehen kann schon im Vorfeld helfen, die meisten Probleme zu vermeiden oder bereits bestehende Probleme zu meistern. Rennen Sie also nicht hirnlos durch die Gegend, sondern laufen Sie bewusst mit Verstand und allen Sinnen. Es gehört zu einer der wichtigsten Erfahrungen der Pilgerreise, dass nur derjenige die täglichen Herausforderungen des Weges bestehen kann, der in der Lage ist, seinen Körper und seinen Geist in Einklang mit dem Weg zu bringen.

Achten Sie also sehr genau auf Ihren Körper und Ihren Geist und versuchen Sie, sich und Ihre Möglichkeiten und Grenzen bewusst zu erfahren. Laufen Sie nicht so lange, „bis es nicht mehr geht", sondern bedenken Sie, dass auch morgen noch ein Tag vor Ihnen liegt, an dem Sie Körper und Geist nicht einfach gleich einem Ersatzreifen auswechseln können.

Gesundheitliche Probleme

Die meisten körperlichen Schwierigkeiten entstehen in Situationen körperlicher Überforderung, die im Grunde vermeidbar sind. Die erste Situation stellt hier, wie unter ☞ Wegstrecke bereits ausführlich dargestellt, die Überforderung aufgrund von Selbstüberschätzung oder Unterschätzung der äußeren Bedingungen dar. Eine weitere überfordernde Situation kann dann eintreten, wenn der ☞ „Laufrausch" den Pilgerjunkie seine Grenzen vergessen lässt.

Ebenfalls kritisch gestalten sich Situationen, in denen sich durch Nachteinbruch, Regen oder andere unvorhergesehene Ereignisse Panik breit macht. Das Schmerzempfinden des Menschen ist dann aufgrund von Stress heruntergesetzt und der Adrenalinstoß führt zu einer Leistungsbereitschaft, die enorm, aber nicht unbedingt der Situation angemessen und gut für Körper und Geist ist.

Legen Sie in solchen Situationen eine Denkpause ein und versuchen Sie, das „Bedrohungspotential" der Situation nüchtern einzuschätzen. Sie werden dann bald zu einem besseren Entschluss kommen, als kopflos weiterzurennen. Es macht z. B. keinen rechten Sinn, aus Angst, keinen günstigen Schlafplatz mehr zu bekommen, auf den letzten Kilometern einen furiosen Sprint hinzulegen, an dessen Ende Sie dann schließlich evtl. ein Bett, aber auch kaputte Füße haben. Langfristig ist dies um einiges teurer und auch unangenehmer als die Folgen, die Sie erwarten, wenn Sie vorsorglich den Entschluss fassen, es mal auf eine Übernachtung in einer etwas teureren Pension ankommen zu lassen.

✋ Es gilt also die goldene Regel, sich evtl. aufkommenden Problemen immer sofort zu stellen und nicht erst so lange zu warten, bis diese dann schließlich akut und nur noch schwer lösbar werden. Es handelt sich hier übrigens um eine Jakobswegerfahrung, die man später auch gut in den Alltag mitnehmen kann.

Blasen

Zur Entstehung von Blasen

Fußblasen sind das bekannteste Pilgerproblem. Sie entstehen beim Gehen durch Druck, Reibung und Hitze und bilden sich meist an den Zehen und an den Fußsohlen. Die Oberhaut löst sich vom Fleisch ab und zwischen beiden Schichten lagert sich Gewebeflüssigkeit ab. Oft vergrößern und entzünden sich Blasen übermäßig, was dann sehr schmerzt und nicht selten zu einem humpelnden Gang führt. Das dadurch ungleichmäßige Gehen kann zu einer dauernden untypischen Belastung der Bänder und Gelenke führen, wodurch dann wiederum die Gefahr von Folgeproblemen besteht.

Blasen im Bereich der Zehen sind meist sehr schmerzhaft, aber nur dann gefährlich, wenn sie zu einem ungleichmäßigen Gang führen. Ihre Ursache ist meist in zu engen ☞ Wanderschuhen zu suchen. Seltener, aber um einiges gefährlicher, sind Blasen an den Sohlen der Füße. Sie wachsen gelegentlich zu suppenlöffelgroßem Ausmaß an und trocknen nur schwer. Nicht selten führen sie zu einem Abbruch der Pilgerreise. Ihr Auftreten gibt oft auch erfahrenen Pilgern Rätsel auf. Im Allgemeinen spielen aber die Länge der Wegstrecke, das Gewicht des Rucksacks und eine hohe Außentemperatur bei ihrem verhängnisvollen Entstehen eine begünstigende Rolle. Nicht selten ist die Ursache auch in nicht gut genug eingelaufenen Schuhen zu suchen. Oftmals kann man aber auch nur noch von Pech sprechen.

Blasenprophylaxe

Wie zu Anfang erwähnt, ist es unerlässlich, seine neuen Schuhe und Socken einzulaufen und sich bekannte Druckstellen gut zu merken. Um die Blasen von Anfang an zu vermeiden, ist es sehr zu empfehlen, bekannte Druckstellen, an denen Reibung und so letztlich Hitze entsteht, schon vor dem Loslaufen mit Rollenpflaster (z. B. Hansaplast) abzukleben und dieses dann so lange dort zu belassen, bis es von allein abfällt.

Wenn Sie z. B. an einem Zeh eine Druckstelle bemerken, so umwickeln Sie diesen ein- oder zweimal mit einem solchen Klebestreifen. So kann keine Reibung entstehen und jeder Bildung von Blasen ist die Basis entzogen. (☺ Eine übereifrige Spanierin, die mich einmal falsch verstanden hatte, klebte sich einst des Morgens die gesamten Füße bis zur Höhe der Knöchel mit Rollenpflaster ab. Nach weit über

50 km Fußmarsch fand sich nur an einer Stelle eine kleine Blase, nämlich genau dort, wo sie aus Versehen eine erbsengroße Stelle ausgespart hatte.)

Als weitere Maßnahmen gegen Blasen sind zu empfehlen, keine zu langen Strecken zu laufen, die Mittagshitze zu meiden und keinen zu schweren Rucksack (☞ Packliste) zu tragen. Auch sollten die ☞ Socken keine Rückstände von aggressiven Waschmitteln enthalten, welche die Fußhaut angreifen können. Manche Pilger cremen sich die Füße am Morgen mit Hirschtalg ein oder tragen unter den Socken dünne, abgeschnittene Damenstrümpfe aus Nylon. Hirschtalg und auch Nylon haben den Zweck, eine Gleitschicht über der Haut zu bilden und so die Reibung zu vermeiden. Wenn Ihre Füße zu sehr schwitzen, sollten Sie bald anhalten, um sie trocknen zu lassen oder gegebenenfalls die nassen Socken durch trockene zu ersetzen. Vermeiden Sie es aber, Ihre Füße in kaltem Wasser abzukühlen, denn die Haut wird aufquellen und aufweichen, was die Bildung von Blasen ebenfalls begünstigt.

✋ Fühlen Sie beim Gehen eine Druckstelle, die sich meist durch ein leichtes Brennen oder Zwicken bemerkbar macht, so halten Sie sofort an und kleben Sie diese Stelle gut mit Rollenpflaster ab.

Behandlung von Blasen

Hat sich bei Ihnen bereits eine Blase gebildet, so gibt es zahlreiche Möglichkeiten, diese zu behandeln. Auch unter erprobten Pilgern besteht hier Uneinigkeit, was unter anderem daran liegt, dass das Entstehen von Blasen unterschiedliche Gründe hat und Pilger unterschiedlich auf die genannten „Therapieansätze“ reagieren. Die Heildauer beträgt bei sehr kleinen Blasen wenige Tage. Normalerweise werden Sie sich aber auf ca. ein bis zwei Wochen einstellen müssen. In dieser Zeit sollten Sie, wenn Sie gehen, mutig in den Schmerz „hineinlaufen“ und nicht humpeln, da Sie sonst durch das ungleichmäßige Gehen mit Folgeproblemen in Knien und Hüfte rechnen müssen. Auch lässt der Schmerz nach einer halben Stunde meist stark nach.

Für kleine stecknadelkopfgroße **Blasen im Zehenbereich** gilt grundsätzlich: Tagsüber mit einem glatten Rollenpflaster wie z. B. Leukoplast oder Leukosilk abkleben. Über Nacht, wenn möglich, den Klebeverband dann wieder sehr vorsichtig abnehmen, damit die Blasen trocknen können. Das Abkleben von größeren Blasen im Zehenbereich führt oft zu größeren Schmerzen, da der Klebeverband noch mehr aufträgt und so noch mehr Druck auf die wunde Stelle entsteht. Sie können es aber versuchen. Belassen Sie ein Pflaster aber dann so lange auf einer großen Blase, bis es anfängt zu jucken oder von alleine abfällt. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie beim Entfernen des Pflasters auch die Blase abreißen. Eine

Aufstieg zum Pass Alto del Acebo (cs)

Index

A

Abendessen 122, 127
Abschlussriten 136
Achillessehnenentzündung 105
Adressen 147
Albergue de Peregrino 122
Alkohol 87, 96
Allein 37
Allergien 111
Ankunft 126
Aragonesischer Weg 24
Arnicakügelchen 104
Arzt 107, 108
Aufenthaltsraum 124
Auto 21
azyklisch 92

B

Bananen 95
Behinderung 53
Bekleidung 68, 72
Belästigung 113
Belgien 36
Bettelpilger 56
Bettwanzen 109
Biwakieren 134
Blasen, Blasenprophylaxe 100
bocadillo 95
Bücher 83
Buchung 63
Buchungsportale 43
Bus 21

C

Calcium 97
Caminho Português 28
Camino de la Costa 30
Camino de Levante 28
Camino del Norte 30
Camino del Sureste 28
Camino Finisterre 24
Camino Francés 23
Camino Inglés 25, 29
Camino Primitivo 31
Chlortabletten 97
Coelho, Paulo 62, 141
Compeed 102
Compostela 65
Credencial 64

D

Deutschland 35
Diebe 114
Dokumentationen 142
Druckstellen 60
Durchfall 105

E

EC-Karte 83
Einlaufzeit 47
empanada 95
Empfang 126
Ernährung 94
Erschöpfung 107
Erzählungen 141

F

Fahrrad 18
Faustrecht 126
Feiertage 111
Flöhe 109
Frankreich 32

Freizeitkleidung 76
Freizeitschuhe 74
Frühstück 95, 122
Fußbad 87
Fußpilgern 18
Fußpilz 109

G

Gästebuch 125
Gegenrichtung 58
Geld 48
Gesamtstrecke 46
Gesundheit 99
Gewicht 67
Glück 12
GPS 80
Grobkalkulation 50
Gruppe 37, 41
Gruppenreisen 42

H

Handtuch 76
Handy 79, 129
Hausapotheke 125
Herbergsregeln 125
Hirschtalg 101
Hitze 110
Hitzekollaps 107
Hitzekrampf 107
Hitzephasen 86
Hospitalero/-a 130
Hotels 83, 133
Hüfte 105
Hund 112
Hut 76
Hygiene 108

I

Informationen 64
Internetforen 62
Isomatte 72
Italien 36

J

Jahreszeit 16
Jakobsmuschel 78
Jakobsweg 23
Jugendliche 53

K

Kälte 110
Kamera 79
Kinder 53
Kirchengemeinden 42
Kleiderverbrennung 26
Klöster 132
Knie 105
Knochenhautentzündung 105
Kochen 127
Kosten 48
Küche 124
Kunstgeschichtliche Grundlagen 142
Kunsthistorische Grundlagen 142
Küstenweg 30

L

Lager 125
Laufrausch 90
Laufsportler 47
Lebenszeit 17
Liebe 39
Links 149

Literatur 61, 139
Loser Verbund 37
Luxus 48

M

Magnesium 97
Medikamente 77
Menschenmassen 91
Mittagspause 87
Morgen 129
Motiv 13
Motivation 61, 115
Mozarabischer Jakobsweg 26
Muschel 87
Muskelentzündung 104

N

Nachhaltigkeit 56
Nacht 129
Nachwort 137
Nahrungsergänzungsmittel 97
Navarrische Weg 23
Notfall 108
Notunterkunft 122

O

Obst 95
Ohropax 87, 129
Österreich 35

P

Packliste 67
Panik 99
Parasiten 109
Partner 37, 40
Partnersuche 64
Pensionen 83, 133
Pfeil 87
Pferd 21
Pferdesalbe 104
Phasen 88
Pilger-Fast-Food 95
Pilgerausweis 64
Pilgerberater 62
Pilgerführer 81
Pilgerherberge 121
Pilgern 13
Pilgerseminare 62
Pilgerstab 78
Pilgerstammtische 62
Pilgerstatistiken 146
Pilgerwagen 21
Pilgerwege 23
Plastikdose 84
Portugal 23
Primitiver Jakobsweg 31
Proviant 84
Pullover 75

R

Ratgeber 139
Refugio 122
Regenschutz 71, 75
Regenwetter 110
Reinigungsmittel 77
Reiseberichte 141
Reiseunternehmen 42
Reservierung 91
Resümee 136
Rollenpflaster 77, 101
Rollstuhl 21
Romane 141

Römerstraße 26
Rompilgern 36
Rucksack 66, 70
Rucksacktransport 44
Rückweg 58
Ryanair 48

S

Salz 96
Schlafräume 123
Schlafsack 71
Schlange 112
Schnarcher 129
Schnee 110
Schuhe 60
Schweiz 35
Sehnenentzündung 104
Senior 52
Sexuelle Belästigung 113
Skorpion 112
Smartphone 79
Sonne 110
Sonnenbrand 106
Sonnenbrille 77
Sonnenstich 107
Spanien 23
Spende 122
Spielfilme 142
Spirituell 140
Sport 57
Sportschuhe 74
Sprachführer 82
Stier 112
Streit 116
Südl. Mozarabische Jakobsweg 27

T

Tages-Ablauf 86
Tagesetappe 45
tapas 95
Taschenlampe 78
Teleskopstöcke 79
Toilette 108
tortilla espanola 95
Training 60
Tränen 117
Trauma 118
Trinkflasche 84
Trinkwasser 110
Turbo 90
Tüten 71
Tütenterroristen 71

U

Überanstrengung 107
Übersichtskarte 23
Ultreja 116
Umwelt 56
Ungeziefer 109
Unterhosen 75
Urlaubsliebschaft 39

V

Verspannung 107
Vía de la Plata 26
Via Lemovicensis 34
Via Podiensis 33
Via Tolosana 34
Vitamine 97
Vorbereitung 60
Vorreservierung 41
Vorsorge 66

W

Wanderschuhe 72
Wandersocken 74
Wärmflasche 71
Wäsche 124
Wäschetrocknen à la Peregrino 111
Waschgelegenheit 108
Waschräume 123
Wasser 97
WC 123
Wecker 129
Wegstrecke 45
Windjacke 75
WLAN 124
Wochenende 111
Wundlaufen 104

Z

Zelten 133
Ziel 90, 136
Zwiebeltechnik 75

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage.

Dort finden Sie ...

- ... *aktuelle Updates zu diesem OutdoorHandbuch und zu unseren anderen Reise- und OutdoorHandbüchern,*
- ... *Zitate aus Leserbriefen und Presseäußerungen,*
- ... *interessante Links,*
- ... *unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download.*

www.conrad-stein-verlag.de

Aus dem Inhalt:

- ▷ Fragen zu Beginn: Warum … / Was ist … / Wer kann … / Wann … / Welchen Weg … / Mit wem … pilgern?
- ▷ Pilgern als … (z. B. Frau), mit … (z. B. Fahrrad)
- ▷ Vorbereitung
- ▷ Auf dem Weg
- ▷ Probleme auf dem Weg
- ▷ Die Unterkunft
- ▷ Am Ziel und Nachbemerkungen
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 160 Seiten
- ▷ 43 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes Papier

Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/53106-2401-1012

OUTDOOR
CONRAD STEIN VERLAG

16., aktualisierte Auflage 2024
OutdoorHandbuch Band 197
ISBN 978-3-86686-394-1
€ 12,90 [D]

9 783866 863941