

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>10</b>
Einige Hinweise, bevor es richtig losgeht .....	12
<b>Kapitel 1 – Willkommen in Thailand</b> .....	<b>13</b>
Weil Thailand vereint, was Südostasien liebenswert macht .....	14
Weil Thailand unzählige Naturwunder besitzt .....	16
Weil man sich in Thailand mit einer Verbeugung begrüßt .....	18
Weil der Buddhismus überall zu spüren ist .....	19
Weil Thailand (meistens) das Land des Lächelns ist.....	22
Weil Feste feiern zum Leben dazu gehört.....	24
Weil ich in Thailand herausfand, wie Ananas schmeckt .....	26
Allgemeine Tipps für Thailand .....	29
<b>Kapitel 2: Von A nach B – Reisen in Thailand</b> .....	<b>37</b>
Weil man in Thailand immer ans Ziel kommt .....	38
Weil Zugfahren aufregend und entspannend zugleich ist .....	40
Weil man in Thailand im Schlaf reisen kann .....	42
Weil Rollerfahren Abenteuer und Freiheit bedeutet .....	45
Allgemeine Tipps fürs Reisen in Thailand.....	47
<b>Kapitel 3: Thailands Mitte (Bangkok &amp; Umgebung)</b> .....	<b>48</b>
Weil Bangkok eine liebenswerte Rotzgöre ist – vom Ankommen in Bangkok .....	51
Weil es ein Bangkok gibt, in dem ich mich wie zuhause fühle .....	54
Weil in der Hauptstadt die Entdeckungstour nie zu Ende geht .....	58
Weil sich Bangkok vom Wasser aus entdecken lässt.....	61
Weil man auch durch eine Millionenmetropole zu Fuß spazieren kann.....	63
Weil in Bangkok das Schlemmerparadies in Form von hunderttausenden Garküchen wartet.....	66
Weil der Chatuchak Weekend Market sogar für Nichtshopper ein Highlight ist .....	70
Weil es in Bangkok erstklassigen Jazz gibt .....	72
Weil man über den Wolken ein besonderes Gefühl für Bangkok bekommt...	74
Weil Barbecues nicht nur eine amerikanische Tradition sind .....	76
Allgemeine Tipps für Bangkok .....	78

Weil der Blick in die Augen eines Elefanten einen mehr lernen lässt, als man sich vorstellen mag .....	79
Weil es Orte gibt, an denen man Teil einer tierischen Familie sein kann .....	81
Weil mitten in den Bergen die Stille nach einem ruft .....	83
Weil der Maeklong Railway Market einer der verrücktesten Märkte der Welt ist .....	85
Weil jeder Ort seine eigene Würze hat – welcome to Ayutthaya.....	87
Weil man in Ayutthaya im Baumhaus übernachten kann.....	90
Weil überall Nachtmärkte und ganz besondere Pfannkuchen locken .....	93
Allgemeine Tipps für Ayutthaya.....	95
Weil im Isaan noch das Thailand fernab vom Tourismus existiert .....	96
<b>Kapitel 4: Nordthailand .....</b>	<b>98</b>
Weil Thailand nicht nur schönste Strände zu bieten hat.....	101
Weil sich Umwege lohnen – vor allem wenn man in den Genuss einer Zugfahrt durch den Norden kommt .....	103
Weil ich in Sukhothai ein Faible für thailändische Kleinstädte entwickelte..	105
Weil man in Sukhothai mit dem Fahrrad durch die Zeit reisen kann.....	107
Allgemeine Tipps für Sukhothai .....	109
Weil man bei einer Trekkingtour die volle Ursprünglichkeit des Landes erlebt .....	110
Weil Chiang Mais Altstadt ruft: „sleep, eat and enjoy“ .....	112
Weil man im Monk Chat mehr über den Buddhismus erfährt .....	114
Weil man an einem Wasserfall Kaffee trinken kann.....	115
Allgemeine Tipps für Chiang Mai.....	117
Weil die Tiefen des Doi Inthanon die Hektik des Alltags vergessen lassen..	118
Weil zwischen Pai und Chiang Mai 750 Kurven liegen .....	120
Weil Pai die Seele zur Ruhe kommen lässt .....	123
Weil eine Buddha-Statue mir einen anderen Blick auf Pai gewährte.....	124
Weil man in der Nähe von Pai durch einen Canyon wandern kann - wenn man sich traut.....	126
Weil ein Yoga Retreat Leben verändern kann .....	128
Allgemeine Tipps für Pai.....	132
Weil Chiang Dao das Highlight meiner Weltreise war .....	133
Weil man das Herz eines mächtigen Berges betreten kann .....	135
Weil man in heißen Quellen baden kann .....	137
Weil man sich in Chiang Dao wie in einem anderen Universum fühlt.....	139
Weil hier über 500 Treppen zu einem Tempel führen .....	141
Allgemeine Tipps für Chiang Dao .....	142

Weil in Chiang Rai ein Tempel strahlt wie die Sonne .....	143
Weil es bei Chiang Rai Dörfer gibt, die einsam in den Bergen liegen.....	145
Weil man von Chiang Rai aus nach Laos einreisen kann .....	147
<b>Kapitel 5: Südthailand.....</b>	<b>151</b>
Weil Thailand und das Meer untrennbar verbunden sind .....	152
Weil es in ganz Thailand rund 500 Inseln gibt .....	153
Allgemeine Tipps für Südthailand .....	155
<b>Östliche Golfküste (Koh Chang Archipel) .....</b>	<b>158</b>
Weil in Trat typisch thailändisches Kleinstadt-Flair herrscht .....	161
Weil der Koh Chang Archipel zum Inselhopping einlädt .....	164
Weil Koh Chang unzählige Gesichter hat – und zuerst das eines Elefanten. 166	
Weil sich auf Koh Chang ein Strand an den anderen reiht (ein Überblick) ..	168
Weil der Klong Koi Beach im Südwesten von Koh Chang wie gemacht ist zum Abhängen .....	170
Weil Koh Chang zu einem Ausflug an die Ostküste ruft .....	172
Weil man im Fischerdorf Salak Phet auf Stelzen übernachten kann.....	174
Weil mir Koh Chang bewusster machte, wie ich nachhaltiger reisen kann ..	177
Weil das Paradies auch harte Betten haben darf.....	181
Allgemeine Tipps für Koh Chang.....	183
Einfach weil Koh Wai existiert .....	184
Weil Koh Mak nachdenklich machen kann .....	187
Weil Koh Mak eine Insel für den zweiten Blick ist .....	189
Weil man auf Koh Mak mit den Füßen im Sand bis zum Sonnenaufgang tanzen kann.....	191
Weil sich Koh Rayang einmal im Jahr in ein Festival-Mekka verwandelt ....	193
Allgemeine Tipps für Koh Mak.....	195
Weil auf Koh Kood noch echtes Abenteuer zu finden ist .....	196
Weil man vom Koh Chang Archipel nach Kambodscha reisen kann .....	200
<b>Der Südosten (Golf von Thailand) .....</b>	<b>204</b>
Weil in Nakhon Si Thammarat noch ein unentdecktes Paradies fernab der Massen steckt .....	207
Weil die Coral Bay mein liebster Ort auf Koh Pha-ngan ist .....	209
Weil auf Koh Pha-ngan das digitale Nomadenleben lockt.....	212
Weil Koh Pha-ngan der perfekte Ort für eine Yogalehrerausbildung ist .....	215
Weil die Gegend rund um die Full-Moon-Party überraschend toll ist.....	217
Weil man Bungalows für 30 Euro bekommt, deren Ausblick unbezahlbar ist .....	219

Weil man ein zweites Mal Neujahr feiern kann – auf thailändische Art (Songkran) .....	221
Weil Koh Pha-ngan den Hippie in dir weckt.....	223
Weil man Nächte erleben kann, die sich wie Träume anfühlen.....	226
Allgemeine Tipps für Koh Pha-ngan .....	229
Weil das Paradies auch unter Wasser existiert (Koh Tao) .....	232
<b>Der Südwesten (Andamanensee) .....</b>	<b>234</b>
Weil im Khao Sok Nationalpark Dschungelträume wahr werden .....	237
Weil in einer Glaskugel voll Schnee das thailändische Karma-Prinzip steckt.....	240
Allgemeine Tipps für den Khao Sok Nationalpark.....	242
Weil authentische Erlebnisse nur ein paar Meter vom Traumstrand entfernt warten (Khao Lak) .....	243
Weil die offene Herzlichkeit der Dorfgemeinschaft von Talaenok nachhaltig bewegt (Khao Lak) .....	245
Weil ein Ende immer auch ein Anfang bedeutet – besonders in Krabi.....	247
Weil touristische Orte wie Ao Nang verzaubern können .....	249
Weil die „Sun-Downer“ in Ao Nang zum Alltag gehören .....	253
Weil man einen Tag auf einer unbewohnten Insel verbringen kann (Koh Poda).....	255
Weil man an Orten wie Chicken Island (Koh Gai/Koh Kai) lernt, nicht so gierig zu sein .....	257
Weil sich die Wanderung zur Railay Beach Lagoon noch immer lohnt .....	260
Allgemeine Tipps für Ao Nang .....	262
Weil auf Koh Yao Noi die Gemütlichkeit regiert .....	264
Weil vieles einfacher ist, als man denkt.....	267
Weil es auf Koh Yao Yai diesen weißen Strand gibt, der magisch anzieht...	270
Weil Krabi-Stadt definitiv eine Übernachtung wert ist .....	272
Weil die Aussicht vom Tiger Cave Temple einem die Sprache verschlägt ...	275
Weil Inseln wie Koh Lanta auf die Probe stellen.....	277
Weil die Hippie-Atmosphäre am Klong Khong Beach versacken lässt .....	280
Weil man auf Koh Lanta so herrlich in den Tag hinein düsen kann .....	283
Weil man auf Koh Lanta auf eigene Faust durch den Dschungel spazieren kann .....	285
Weil die Strände auf Koh Lanta so vielseitig sind (ein Strandguide) .....	287
Weil Koh Lanta auch ruhig und abgelegen kann - vor allem auf der Nordinsel .....	290

Weil wir auf Koh Lanta in den Genuss unserer ersten Yoga-Stunde kamen.....	291
Weil der Morgen auf Koh Lanta selbst für Morgenmuffel ein Highlight ist .....	293
Weil man auf Koh Lanta den ganzen Tag nur essen könnte.....	295
Allgemeine Tipps für Koh Lanta.....	298
Weil auf Koh Kradan das Meer so schön ist, dass man unter Wasser heiraten kann .....	299
Weil es noch so viele weitere Gründe gibt, Thailand zu lieben .....	302
<b>Die Co-Autoren.....</b>	<b>305</b>
<b>Die komplette Thailand-Route.....</b>	<b>310</b>
<b>Buchempfehlungen.....</b>	<b>317</b>
<b>Impressum und Bildnachweis .....</b>	<b>318</b>