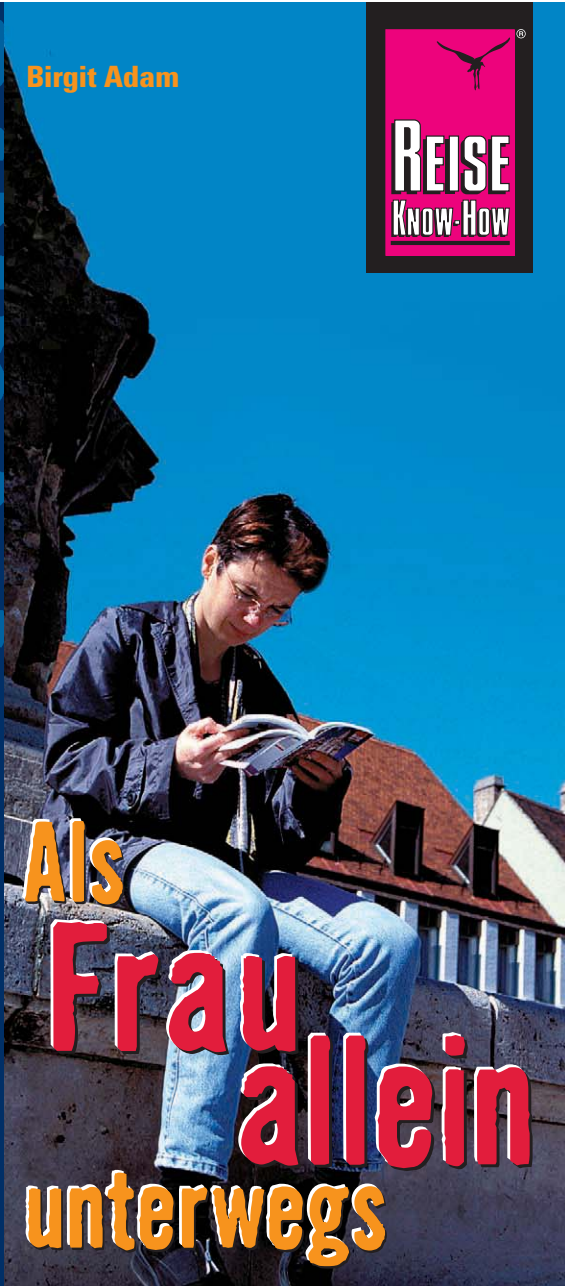


Praxis

Birgit Adam



Kosten
Gesundheit
Hygiene
Kinder
Verhalten
Bekleidung
Kleine Krisen

Als
Frau
allein
unterwegs

8 Vorwort

10 Vorüberlegungen und Vorbereitung

12 Bestandsaufnahme:

Warum will ich alleine verreisen?

17 Wie gut kann ich allein sein?

19 Lieber doch nicht allein:

Wie finde ich einen Reisepartner?

23 Der Einzelzimmerzuschlag

26 Kontaktperson zu Hause

28 Verschiedene Reisemöglichkeiten

30 Vorüberlegungen: Was will ich überhaupt?

30 Die verschiedenen Urlaubsarten

39 Unterkunft: ein Dach über dem Kopf

43 Verkehrsmittel zu Wasser, zu Lande, in der Luft?

46 Kontakte knüpfen

48 Goldene Regeln für das Kontaktknüpfen

49 Kontakte zu anderen Reisenden

50 Kontakte zu Einheimischen

51 Ferienflirt inklusive

52 Sextourismus – auch für Frauen?

53 Ungewollte Kontakte vermeiden

54 Gesundheit und Hygiene

56 Hygieneartikel ins Gepäck

58 Verhütung unterwegs

60 Schwanger auf Reisen

62 Das leidige Thema „Klo“

64 Mit Kindern unterwegs

66 Alleine mit Kind?

66 Die richtige Unterkunft

67 Mobil mit Kindern: Transportmittel

68 Mutter- und kindgerechter Urlaub

69 Wo können Kinder ohne Eltern Urlaub machen?

70 Probleme bei Reisen mit Kindern

72 Benimmregeln für unterwegs

- 74 Auftreten und Kleidung
- 77 Einteiler, Bikini oder „oben ohne“?
- 79 Fettnäpfchen
- 82 Spezielle Hinweise zu beliebten
Urlaubsregionen

86 Urlaubs-Blues: kleine Krisen unterwegs

- 88 Jetzt bin ich also hier –
und was soll ich jetzt tun?
- 89 Ein Abend vor der Glotze –
oder wer geht mit mir aus?
- 90 Einsamkeit –
gibt es auf dieser Welt nur Pärchen?
- 91 Enttäuschung –
so habe ich es mir nicht vorgestellt!
- 92 Heimweh –
zu Hause ist alles viel schöner!
- 93 Ich bin krank –
und wer hält meine Hand?

96 Schutz vor Kriminalität unterwegs

- 98 Kritische Situationen und Orte meiden
- 98 Zimmersuche: Darauf sollten Sie achten
- 100 Vorsicht vor „Zufallsbekanntschaften“
- 101 Unerwünschte Anmache
und Vergewaltigung
- 105 Selbstverteidigung:
die wichtigsten Handgriffe
- 108 Weitere Gefahren

112 Anhang

- 114 Adressen
- 115 Informationen aus dem Internet
- 116 Literaturtipps
- 124 Bildnachweis
- 125 Register
- 128 Die Autorin

Reisevarianten



Vorüberlegungen: Was will ich überhaupt?

Im vorhergehenden Kapitel konnten Sie herausfinden, welcher Reisetyp Sie sind und warum Sie alleine verreisen wollen. Als Nächstes folgt die Überlegung, was Sie in Ihrem Urlaub machen möchten. Hinweise zu den verschiedenen Urlaubsarten und wie sie für die verschiedenen Reisetypen geeignet sind geben die folgenden Abschnitte.

Die verschiedenen Urlaubsarten

Individualreisen

Individualreisen sind gut für Abenteuerlustige und Individualistinnen geeignet.

Als Frau alleine zu einer Individualreise aufzubrechen, kann die ultimative Freiheit bedeuten: Man kann machen, was man will, bleiben, wo man will, und weiterziehen, wann man will. Man kann entweder den ganzen Urlaub an einem Ort verbringen oder in einem Land herumreisen. Man kann sich entweder treiben lassen oder vorher eine Reiseroute festlegen. Man lernt ständig neue Leute kennen und nimmt eine fremde Kultur viel intensiver wahr, da einen niemand ablenkt.

Als Frau alleine zu einer Individualreise aufzubrechen, kann aber auch sehr schwierig sein. Der organisatorische Aufwand ist hoch: Im Vorfeld müssen Flüge, Bahn- oder Busfahrten gebucht und Unterkünfte ausgewählt und reserviert werden. Zieht man auf eigene Faust durch ein Land, so kommen diese Aufgaben fast jeden Tag erneut auf einen zu. Die



Information geht über alles!

Individualreisende sollten sich immer besonders gut über ihr Reiseziel informieren. Unter www.fernweh.com finden Sie eine ganze Sammlung von Links rund ums Thema „Reise“. Generelle Informationen liefert der Praxis-Ratgeber „Fernreisen auf eigene Faust“ von Hans Strobach (siehe Anhang).



Möglichkeit, zu sagen: „Heute kümmerst du dich mal um eine Unterkunft, ich gehe unterdessen ein wenig bummeln!“, gibt es nicht. Und wenn man eben nicht die passenden Leute kennen lernt, kann ein solcher Urlaub auch sehr einsam sein.

Für Einsteiger, die das erste Mal allein unterwegs sind und noch nicht wissen, wie sie mit dieser Situation zurecht kommen, ist eine solche Reiseart daher vermutlich nicht so gut geeignet. Sie sind mit einem Pauschalarrangement besser beraten.

▲ *Pause machen, wo und wie lange sie will - diese Freiheit hat eine Individualreisende*

Pauschalreisen

Eine Pauschalreise ist für die Zaudernde gut geeignet, doch auch die Individualistin und die Abstandsucherin können auf ihre Kosten kommen.

Egal, ob es sich um eine Rundreise, einen Aktivurlaub oder reine Badeferien handelt – die Organisation wird einem bei einer Pauschalreise immer abgenommen und man hat schon einmal ein paar Sorgen weniger. Und wenn einmal das eine oder andere Problemchen auftaucht, gibt es einen Reiseleiter oder Veranstalter, der Ihnen zur Seite steht. Allein reisende Frauen haben hier zumindest schon einmal einen Ansprechpartner und sind nicht ganz auf sich allein gestellt. Gerade bei beliebten Pauschalreisezielen, wie z. B. Mallorca, den griechischen Inseln oder der Dominikanischen Republik, kommt man mit einem Pauschalarrangement häufig billiger weg, als wenn man einen Linienflug und einen separaten Hotelaufenthalt bucht. Allerdings sind Pauschalreisen für Alleinreisende fast immer teurer als für Paare. Egal, ob es sich um ein Strandhotel oder eine Rundreise handelt – so gut wie immer fällt ein Einzelzimmerzuschlag an (siehe S. 23).



Nur Übernachtung und Frühstück buchen!

Buchen Sie bei einem Pauschalarrangement am besten nur Übernachtung und Frühstück, denn so haben Sie mehr Freiraum. Wenn sich in Ihrem Hotel z. B. keine netten Urlaubsbekanntschaften finden, können Sie zum Abendessen verschiedene Restaurants ausprobieren und haben dadurch neue Perspektiven.

Badeurlaub

Badeferien sind für alle Reisetypen geeignet.

Wer sich in seinem Urlaub einfach nur vom Alltagsstress erholen und Sonne und Meer erleben will, ist mit einem Badeurlaub gut beraten. Unterschiede kann es hinsichtlich Reiseziel, Organisation, Unterkunft und Freizeitgestaltung geben. Wie man diesen Badeurlaub organisiert, individuell oder pauschal, bleibt jedem selbst überlassen. Auch hier müssen Alleinreisende in der Regel mit einem Einzelzimmerzuschlag rechnen. Fragen Sie daher bei

der Buchung nach, so dass Sie vor unangenehmen Überraschungen sicher sind!

Gerade wenn man alleine ist, können solche Badeferien jedoch schnell langweilig werden. Ein bisschen Erholung ist zwar ganz schön, doch 14 Tage lang nur am Strand liegen und lesen? Und was ist, wenn das Wetter einmal nicht so schön ist? Und was mache ich überhaupt am Abend? Achten Sie daher bei der Buchung auch darauf, ob es Ausflugsmöglichkeiten gibt, so dass Sie ein wenig Abwechslung bekommen. Bei organisierten Ausflügen lernt man auch leichter Leute kennen, als wenn man die ganze Zeit nur lesend im Liegestuhl liegt!

Clubferien und Kreuzfahrten

Wer Action rund um die Uhr sucht, ist in einem Club gut aufgehoben. Ob Sport, Spaß oder Spiel – hier wird 24 Stunden am Tag dafür gesorgt, dass sich ganz bestimmt niemand langweilt. Der zweite große Vorteil eines Cluburlaubes: Man muss sich um nichts, aber auch gar nichts kümmern. Ganz klar, dass man hier sehr schnell Leute kennen lernen kann. Allerdings ist man kaum einmal eine Minute allein. Die einzige Rückzugsmöglichkeit ist das Hotelzimmer. Auch Land und Leute können Sie bei einem solchen Urlaub nur schwer kennen lernen, denn die Clubanlagen liegen meist weit außerhalb der Feriententren.

Auf Kreuzfahrtschiffen sind heutzutage keineswegs mehr nur Senioren unterwegs. Schiffe wie das Clubschiff „Aida“ wenden sich mit ihrem Programm an Familien und Paare, aber auch an Alleinreisende. Ziele der „Aida“ sind die Karibik, die Kanaren und das Mittelmeer.

Als Einzelreisende werden Sie auf einer Kreuzfahrt in der Regel in einer Doppelkabine untergebracht, zusammen mit einer anderen allein reisen-

Ein Cluburlaub oder eine Kreuzfahrt eignen sich für die Zaudernde oder die Abstandsucherin.



Literaturtipp

„Das Kreuzfahrt-Handbuch“ von Georg Inceze, Reise Know-How Verlag, Bielefeld



038fr Abb.: si

▲ *Auf dem Clubschiff Aida geht es nicht so förmlich zu wie auf anderen Kreuzfahrtschiffen*

den Frau. Einzelkabinen sind nur in sehr begrenzter Anzahl vorhanden und meist auch 30 bis 50 Prozent teurer als eine halbe Doppelkabine. Zur Not können Sie auch eine Doppelkabine zur Alleinbenutzung buchen, doch auch hier wird ein kräftiger Aufschlag von bis zu 70 Prozent gefordert. Wer allein schlafen will, muss also meist tief in die Tasche greifen. Glück haben Sie lediglich, wenn sich keine Zimmergenossin findet: Dann dürfen Sie nämlich in der Regel ohne Aufpreis allein in einer Doppelkabine wohnen.

Gruppenreisen

Da es viele verschiedene Arten von Gruppenreisen gibt, können alle Reisetypen hier auf ihre Kosten kommen.

Bei einer Gruppenreise buchen Sie Ihre Urlaubsbekanntschaften gleich mit – und darin liegt auch schon der große Nachteil: Sie können sich diese nicht aussuchen. Wer das Pech hat, zusammen mit 20 Menschen reisen zu müssen, mit denen er absolut nichts anfangen kann, wird seine Reise kaum genießen können.

Register

A

Abenteuerlustige 12
Abstandsucherin 15
Adressenaustausch 50
Afrika 84
Aktivurlaub 37
Alarmgerät 103
Anmache 101
Appartement 66
Arzt 94
Asien 85
Auftreten 74
Australien 82
Auto 44, 67

B

Badebekleidung 77
Baden 77
Badeurlaub 32
Bahnreisen 44
Begegnungsreisen 38
Bekanntschaften 100
Belästigungen 53
Benimmregeln 73
Bikini 77
Bildungsreisen 35
Binden 56
Bus 44, 109

C

Clubferien 33
Clubschiff 33
Cluburlaub 41, 66

D

Diebstahl 110
Durchfall 60

E

Ehering 53
Einheimische 50
Einheimische Frauen 75
Einladungen 50
Einsamkeit 90
Einzelzimmerzuschlag 23
E-Mail 27
Enttäuschung 91
Essen 80

F

Familienhotel 40
Ferienhaus 66
Fettnäpfchen 79
FKK 77
Flugzeug 44
Frauen, einheimische 75
Frauenhotel 41
Frauenreisen 36, 114

G

Gefahren 108
Gegenwehr 102
Geld überweisen 111
Gemeinschaftsraum 89
Gepäck 110
Getrennter Urlaub 66
Gleichberechtigung 81
Gruppenreisen 24, 34

H

Haare 76
Heimweh 92
Hochsaison 24
Hotel 41, 67
Hygiene 56

I, J

Individualistin 14
Individualreisen 25, 30
Information 30
Inserate 19
Internet 26, 115
Islam 82
Jugendherberge 40

K

Karibik 83
Kinder 66
Kinderattraktionen 69
Kinderbetreuung 67
Kinderermäßigungen 67
Kinderreisen 115
Kleidung 74
Klo 62
Kondome 58
Kontakte knüpfen 48
Kontakte, ungewollte 53
Kontaktperson 26
Krankenversicherung 94
Krankheit 93
Kreativurlaub 37
Kreuzfahrten 33
Kriminalität 98
Krisen 88

L

Lateinamerika 83
Literatur 116

M

Medikamente 58, 62
Menstruation 56
Mitfahrzentralen 45
Mitreisende 49
Mitwohnen 42, 114

N

Nacktbaden 77
Nebensaison 24
Neuseeland 82
Nordamerika 82

P

Partnervermittlungen 20, 114
Pauschalreisen 32
Pille 57

R

Rabatt 24
Raub 110
Regenzeit 25
Reisegrund 12
Reisepartner 19
Reisepartnervermittlung 20, 114
Reisetagebuch 92
Reiseunterlagen 26
Religiöse Stätten 75
Religiöse Vorschriften 81

S

Schlafräume, gemischte 41
Schwanger 60
Selbstbewusstsein 98
Selbstfindung 17
Selbsttest 17
Selbstverteidigung 105
Sextourismus 52
Singlereisen 36, 115
Studienreisen 35

T

Tagesausflug 49
Tampons 56
Taxis 108
Themenreisen 37
Toilette 62
Toilettenpapier 63
Training 17
Transportmittel 67
Trennung 23

U

Unterkunft 39, 66, 98
Urlaubsarten 30
Urlaubsflirt 81
Urlaubsliebe 51
Urlaubspartner 70

V

Veranstalter 114
Vergewaltigung 101
Verhütung 58
Verkehrsmittel 43

Verkehrsmittel, öffentliche 108
Versicherung 94
Vorüberlegungen 30

W

Waffen 104, 108
Wellnessurlaub 37
Workcamp 37

Y, Z

YWCA 41
Zaudernde 15
Zeitverschiebung 59
Zimmersuche 98