



Inhalt

Einleitung	6		
Vorwort Karin Enzenhofer, WWF	8		
Vorgaben	10		
Reifeprüfung	11		
Raus!	11	Never run.....	25
Wann fangen endlich die Vögel zu singen an?.....	16	Einmal geht's noch.....	33
Karsamstag		Pfingstsonntag	
Schleim.....	20	Worst-Case-Szenario.....	35
Ostersonntag		Pfingstmontag	
 Die größte Herausforderung meines Lebens 39			
Borovka.....	39	Majestäisch.....	110
Dienstag, 26.05.		Freitag, 05.06.	
Nur wer sich der Wildnis aussetzt, spürt das Leben.....	42	Ich friere nicht!.....	115
Mittwoch, 27.05.		Samstag, 06.06.	
Das heilige Feuer.....	53	Raubtier?.....	119
Donnerstag, 28.05.		Sonntag, 07.06.	
Saukalt.....	59	Eine unglaubliche Begegnung.....	123
Freitag, 29.05.		Montag, 08.06.	
Leichtsinnig.....	67	Die große Versuchung.....	127
Samstag, 30.05.		Dienstag, 09.06.	
Regenwürmer.....	74	Maniküre.....	131
Sonntag, 31.05.		Mittwoch, 10.06.	
Genug ist genug.....	88	Die Katastrophe vor Augen.....	133
Montag, 01.06.		Donnerstag, 11.06.	
Alles umsonst.....	91	Ein Bissen Brot.....	138
Dienstag, 02.06.		Freitag, 12.06.	
Kulinarische Überraschung.....	96	Missing you.....	140
Mittwoch, 03.06.		Samstag, 13.06.	
Urwald.....	104	Was soll jetzt noch passieren?.....	144
Donnerstag, 04.06.		Sonntag, 14.06.	



Bad Weather	145
Eine verdammt gute Entscheidung.....	145
Montag, 15.06.	
Zu früh gefreut.....	151
Dienstag, 16.06.	
Was bedeutet Glück?.....	154
Mittwoch, 17.06.	
Die Jagd	156
Donnerstag, 18.06.	
Hackschnitzel	161
Freitag, 19.06.	
Was wirklich zählt.....	167
Samstag, 20.06.	
Ein warmes Zuhause.....	171
Sonntag, 21.06.	
Schlechtes Blut.....	175
Montag, 22.06.	
36 Stunden Finsternis.....	178
Dienstag, 23.06.	
Tag X.....	179
Mittwoch, 24.06.	
Resümee	188
Wildnis-Bilanz.....	188
Essen.....	190
Fazit Ausrüstung.....	191
Naturbeobachtungen.....	192
Und dann?	194
Bernd und das Brot.....	194
Donnerstag, 25.06., Tag 30	
Zu Hause!	196
Freitag, 26.06.	
Luxus-Leben?	199
Montag, 29.06.	
Diätratschlag.....	201
Montag, 20.07.	
Das Wichtigste zum Schluss.....	202
Anhang	203
Die Ausrüstung.....	203
Sinnvolle Zusatzausrüstung.....	204
Meine <i>Experience Wilderness-Touren</i>	205
Danke.....	206
Kurzvita.....	207
Endnoten.....	208



Seite
166, 168,
172, 181
und 183



Seite 202