

Inhalt

Vorwort	9
Haiku	11
Shinrin-yoku – Medizinische Fakten zum Waldbaden	13
Haiku	33
Die 10 goldenen Regeln des Waldbadens	35
Stadt Zürich und Limmattal	43
1. Hönggerberg	43
2. Zürichberg	49
3. Uetliberg	55
4. Zollikerberg	63
5. Gubrist	69
6. Baregg	75
Zürcher Unterland und Glattal	81
7. Adlisberg	81
8. Hardwald	87
9. Niederweningen	93
10. Lägeren	99
Region Winterthur und Zürcher Weinland	105
11. Lindberg	105
12. Eschenberg	113
13. Thurauen	119
14. Rheinau	125
15. Irchel	131
16. Bäntal	137

Zürcher Oberland und Zürichsee	143
17. Tössscheidi	143
18. Sternenberg	149
19. Hittnau	155
20. Bäretswil	161
21. Wehrenbach	167
22. Küsnachter Tobel	175
23. Erlenbach	181
24. Pfannenstiel	187
Knonauer Amt und Sihltal	193
25. Sihlwald West	193
26. Sihlwald Ost	199
27. Felsenegg	205
28. Albishorn	211
29. Sihlsprung	217
30. Gottschalkenberg	223
31. Seleger Moor	229
32. Langenberg	235
33. Türlersee	241
Haiku	249
Der Wald als Lebensraum und Gesundbrunnen	251
Haiku	253
Bibliografie	254
Autorenporträt	256