

Einleitung	7
------------------	---

Die Welt des Waldes

Geheimnisvolle Waldnacht	28
Die geheimnisvolle Aura des Waldes – Waldbaden und Achtsamkeitsübungen	38

Das Geheimnis von Feuer und Holz

Das Geheimnis des Feuermachens	64
Das Geheimnis des Kienspans	70
Das Geheimnis des Schwedenfeuers	73
Das Geheimnis des Bäumefällens und des Holzhackens	77

Das Geheimnis der Waldpflanzen

Das Geheimnis der Nadelbäume	93
Das Geheimnis der Laubbäume	104
Das Geheimnis der Blätter und Früchte von Sträuchern	113
Das Geheimnis des kostbaren Waldkräuterschatzes	121

Küchengeheimnisse des Waldgartens	128
Der erstaunliche Nährwert eines einzigen Walnussbaums	149
Das Geheimnis der Waldtees	160
Geheimnisse der Waldapotheke	166
Die geheime Notnahrung aus dem Wald	178
Das Geheimnis der Waldschuhcreme	183
Der Waldspielplatz	187
Waldmemory XXL	189
Ein Waldbild erschaffen	191
Der Igelbau	193
Die Waldkugelbahn	194
Geheimnisse der Natur als Modell nachbauen	198
Flussläufe bauen	199
Die Holztrift	202
Das Phänomen der Schutzwälder, Rottenwälder und Lawinenverbauungen	211
Ein kleiner Epilog	223