

# Inhalt

**Prolog: Was Wandern kann** 7

**Wo liegt eigentlich Darmstadt?** 13

*Vom Beginn einer Leidenschaft:*

*Auf dem Burgensteig nach Heidelberg*

**Die Reise ins Innere** 35

*Warum Wandern in Deutschland ein großer Geheimtipp ist*

**Ein Rucksack voller Träume** 55

*Auf dem Rheinsteig in die alte Bundesrepublik*

**Die Nomadin in uns** 73

*Warum wir wandern*

**Dem Süden so nah** 87

*Auf dem Weinsteig durch die Pfalz*

**Wo wir gehen** 103

*Wie Wege entstehen*

**»Die Moderne gehend unterlaufen«** 115

*Auf dem Malerweg durchs Elbsandsteingebirge:*

*Wie das Wandern erfunden wurde*

**Reisen mit kleinem Fußabdruck** 131

*Auf dem Albsteig von Donau zu Donau*

**Mehr Langsamkeit wagen** 149

*Warum Gehen subversiv ist*

**Raus aus der Rüstung** 163

*Auf dem Nibelungensteig hinein in ein neues Leben*

**Rückkehr zum Rheinsteig** 179

*Ein zweiter Aufbruch*

**Surfen nach Bielefeld** 193

*Auf dem Hermannsweg durch den Teutoburger Wald*

**Grenzgang** 209

*Auf dem Fernwanderweg der Freundschaft zur Schneekoppe*

**Nachwort: Vom kleinen großen Abenteuer** 231

**Literatur** 237

**Anmerkungen** 241