

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