

# **Inhaltsverzeichnis**

- 1. Das Wandern ist des Müllers Lust**  
Die kulturellen und historischen Aspekte  
Seite 1
- 2. Gesundheit und Fitness**  
Seite 25
- 3. Was Menschen zum Wandern bewegt**  
Seite 30
- 4. Wir gehen wandern**  
Seite 44 ff.
  - 4.1 Die Tageswanderung (45)**
  - 4.2 Die Mehrtageswanderung (47)**
  - 4.3 Essen und Schlafen (53)**
  - 4.4 Die Ausrüstung (61)**
  - 4.5 Wanderkarte oder App? (62)**
  - 4.6 Ich geh am Stock – Mit oder ohne ? (65)**
  - 4.7 Handtasche oder Rucksack (67)**
    - 4.8 Die Schuhe (69)**
    - 4.9 Die Kleidung (78)**
    - 4.10 Die technische Ausrüstung (83)**
    - 4.11 Verpflegung und Zubehör (84)**
    - 4.12 Dokumente und Sonstiges (86)**
    - 4.13 Erste Hilfe (89)**
- 5. Was vom Wandern bleibt**  
Geschichten und Erlebnisse  
Seite 90
- Anhang**  
Seite 95