

# **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