

INHALT

VORWORT: MAN SIEHT SICH DRAUSSEN! 9

1. MOTIVE DER WANDERLUST 11

Weil man vor dem Alltag flieht – Weil man sein Heimatland so richtig kennenlernt – Weil man Botschafter des Wanderns wird – Weil man sein Leben entschleunigen kann – Weil man mit seinen Liebsten zusammen ist – Weil man einsam sein kann – Weil es Extremwanderer gibt – Weil man vor Frauen flüchten kann – Weil es kreativ macht – Weil man Probleme lösen kann – Weil man ein Heimatrevier hat (weil es das Siebengebirge gibt) – Weil meine Kinder wandern werden

2. DRAUSSEN IN DER NATUR 37

Weil man sich in der Natur bewegt – Weil es tierische Begegnungen gibt – Weil es Wasser gibt – Weil es Wind gibt – Weil es das Allgäu gibt – Weil es die Alpen gibt – Weil es nicht nur die Alpen gibt – Weil Vegetationswechsel spannend sind – Weil es fantastische Aussichtspunkte gibt – Weil es nicht immer Berge sein müssen – Weil man die Natur Natur sein lassen kann

3. WANDERN UND DIE SCHLICHTHEIT 61

Weil jeder wandern kann – Weil man immer und überall wandern kann – Weil es sparsam ist – Weil man unter freiem Himmel schlafen kann – Weil man auf Berghütten übernachten kann – Weil es Almen gibt – Weil (obwohl) es auf der Alm keine Pommes gibt – Weil es das Risihorn gibt – Weil das Finale einer Fußball-WM unwichtig wird

4. WANDERN IST NICHT GLEICH WANDERN 81

Weil es viele erste Male gibt – Weil es Trekking gibt – Weil man pilgern kann – Weil man durch Städte wandern kann – Weil man nachts

wandern kann – Weil es Nacktwandern gibt – Weil es Klettersteige gibt – Weil man auch im Winter wandern kann – Weil auch Hunde gerne wandern – Weil es exotische Wanderziele gibt – Weil es mehr Touren als Tage gibt

5. ERLEBNISSE AUF TOUR 107

Weil es Frau Müller gibt (gab) – Weil das Besteigen eines Gipfels das Größte ist – Weil es Auf- und Abstiegshilfen gibt – Weil Weg nicht gleich Weg ist – Weil es typische Begegnungen gibt – Weil Wanderer freundlich und hilfsbereit sind – Weil man eigenartige Menschen kennenlernt – Weil man sich verlaufen kann – Weil man Feuer machen kann – Weil man Geschichte besser nachempfinden kann – Weil man Ritter, Schlossherr oder Mönch spielen kann – Weil man kleine Wunder der Neuzeit bestaunen kann – Weil man den Sonnenaufgang im Freien erlebt – Weil man den Sonnenuntergang im Freien erlebt

6. WAS WANDERER SPÜREN 145

Weil man die Dimension des Raumes erfasst – Weil man zur Ursprünglichkeit zurückkehrt – Weil es alle Sinne anspricht – Weil es eine Herausforderung ist – Weil es romantisch ist

7. WAS WANDERER GENIESSEN 157

Weil es Rastpausen gibt – Weil Drive-in auch anders geht – Weil man einkehren kann – Weil Gulaschsuppe und Semmelknödel zur Delikatesse werden – Weil es die Stunde des Ankommens gibt – Weil es Weizenbier gibt

8. GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST 171

Weil es fit und schlank macht – Weil plötzlich auch ein Apfel schmeckt – Weil man seinen Körper (wieder) spüren kann – Weil es gesundheitliche Prävention ist – Weil es gesundheitliche Therapie ist – Weil man abends so schön einschlafen kann

9. WANDERN UND ANDERE HOBBYS 185

Weil schon die Planung Freude macht – Weil man tolle Fotos schießen kann – Weil man Schönheiten der Natur bewundern und sammeln kann – Weil man Hobbymeteorologe wird – Weil man Hobbygeologe wird – Weil es Geocaching gibt – Weil man zu musikalischem Ruhm gelangt – Weil es Wanderlieder gibt – Weil man nicht nur in der Post stempelt – Weil man endlich ein Hobby hat

10. GUT AUSGERÜSTET 209

Weil es Kniebundhosen und rot-weiß karierte Hemden gibt – Weil es (gute) Wanderausrüstung gibt – Weil es für jeden Fuß den passenden Wanderschuh gibt – Weil es für jeden Rücken einen Rucksack gibt – Weil es Wanderstöcke gibt – Weil es treue Begleiter gibt

11. HINTER DEN KULISSEN 225

Weil Deutschland das Wanderland Nummer eins ist – Weil es (noch) Wandervereine gibt – Weil der Mensch zu allem Studien braucht – Weil die Deutschen deutsch sein können – Weil Touristiker beschäftigt werden müssen – Weil es (zu) einsteigerfreundlich ist – Weil Ausrüster Geld verdienen wollen – Weil es was umsonst gibt – Weil Manuel Andrack einen neuen Job brauchte

12. WAS WANDERER LERNEN 249

Weil man seinen eigenen Rhythmus findet – Weil Sonnencreme einen ganz neuen Stellenwert erhält – Weil man lernt, Niederlagen einzustecken – Weil man Erfolge feiern kann – Weil man sich seiner Höhenangst (nicht) stellen kann – Weil man negative und positive Grenzerfahrungen macht – Weil es pädagogisches Mittel ist – Weil es die Völkerverständigung fördert – Weil man Neues erfährt – Weil es Christopher McCandless gab – Weil es mein Lebensgefühl verkörpert – Weil es nichts Schöneres gibt