

AUF ENTDECKUNGSREISE IM INHALTSVERZEICHNIS

8 DIE NATUR BRAUCHT DICH – UND WIE!

13 AUSSTEIGEN? EINTAUCHEN UND ANKOMMEN IN DER NATUR

14 Was dich in deinem Waldbuch erwartet

→ 15 Sei frei und wild und unbeschwert!

17 VERBINDE DICH MIT DER NATUR: DER WALD UND DU!

18 Was dir die Evolution entgegenruft? Raus mit dir!

18 Mehr als ein Spaziergang – dreh eine Runde zu dir selbst

20 Im Wald darfst du einfach sein

23 Eine riesige Wohngemeinschaft: Der Wald steckt voller Leben

24 Die Bäume – Urkraft des Lebens!

→ 25 Circle of life:

vom König der Löwen zum Wald vor der eigenen Haustür

26 Pflanzengeflüster, Baumfreundschaften und das Wood-Wide-Web

26 Die Sprache der Bäume: Kommunikation unter deinen Füßen

27 Nahrungsspende von großen Nachbarbäumen:

Hilfe für hungrige Freunde

→ 29 Lasst uns mit den Bäumen reden

30 Deine innere Stimme: Kann der Wald Übersetzer spielen?

31 Lebewesen Baum: Das geht unter die Rinde!

31 Der Baumkörper

34 Die Baumseele

- 36 Speeddating mit 8 Baumkandidaten
37 Die Tanne
38 Die Kiefer/Föhre
39 Die Lärche
40 Der Ahorn
41 Die Buche
42 Die Eiche
43 Die Esche
44 Die Weide
- 46 Sei ein angenehmer Gast: Waldknigge
47 Spitz deine Ohren: Jetzt kommen die Waldregeln
49 Frag doch mal den Jäger
50 Wo Fuchs und Hase sich gute Nacht sagen:
Entdeckungstour mit Willi dem Weidmann
54 Baumkindergarten: Wer ist denn das da?

59 WILLKOMMEN BEI DOKTOR WALD: FREI SEIN, BEI DIR SEIN

- 60 Die positive Kraft angenehmer Sinneseindrücke:
Wenn du vor lauter Bäumen nur mehr Wald siehst ...
und riechst und hörst und fühlst
61 Waldduft liegt in der Luft - daran schnuppern wir gerne
61 Herber Geschmack, süße Wirkung -
lass dir den Wald auf der Zunge zergehen!
62 Grün hinter den Ohren? Besser vor den Augen:
Schönheit betrachten bringt innere Ruhe
63 Idyllische Waldmusik: Lieblingshit jeder Körperfaser!
63 Anfassen erlaubt: Streicheleinheiten mit Moos und Rinde austauschen
- 65 Benefit fürs Immunsystem, den Stoffwechsel und die Psyche
65 Der Immun-Booster: Wecke den Killer in dir!
65 Der Energie-Kick: Wenn der Wald dich wachrüttelt
65 Der Harmonizer: Aufgeregte Nerven bringt der Wald wieder in Form
- 66 Such dir deinen persönlichen Lieblingsfleck:
deine perfekte Waldtankstelle
- 69 Kleine Anleitung: auf zum Tauchgang in der Waldatmosphäre
69 Was du brauchst? Weniger Gepäck, mehr Wald!
70 16 Vorschläge, dein Waldbad zu gestalten: ganz ohne Schaum und
Kiefernbadesalz

80 *Wood for two: Waldbaden zu zweit*
→ 82 *Hol dir den Wald in dein Wohnzimmer!*

87 HEILKRAFT TO GO: GESUNDE MITBRINGSEL AUS DEM WALD

88 *Auf zu den natürlichen Superheldinnen:
So sammelst du Wildpflanzen*

90 *Los geht's mit dem großen Pflücken: Pflanzenportraits*
91 *Die Birke - pure Kraftbombe*
97 *Die Gewöhnliche Braunelle - schmeichelt deinem Hälschen*
99 *Der Echte Ehrenpreis - hält dich im Gleichgewicht*
102 *Die Wald-Engelwurz - nasch dich durch jedes Teil*
→ 106 *Sauerhonig, mein Ein und Alles!*
108 *Die Fichte - lässt dich aufatmen*
114 *Der Kriechende Günsel - erste Hilfe bei kleinen Wunden*
116 *Die Wilde Karde - stillt deinen Durst*
119 *Die Gewöhnliche Pestwurz - setz dir den Sonnenhut auf*
122 *Die Vogelbeere - Feuer und Flamme für deine Abwehrkräfte*
125 *Der Gemeine Wacholder - bewahrt deine Lebensfrische*
→ 130 *Ruhe pur mit duftenden Pflanzen:
Wenn Probleme mit dem Rauch verschwinden ...*

132 *Was der Wald dir gibt? - Was du dem Wald geben kannst!*

134 *Sammelkalender: die wilden Pflanzenteile und ihre Erntezeiten*

137 I'M A SURVIVOR: DAS ECHTE LEBEN WARTET DRAUSSEN

138 *Bushcrafting: Was du in der Natur brauchst*

140 *Ich habe einen Unterschlupf gefunden - oder gebaut!*
142 *Basic, Premium oder de luxe? - Deine Waldunterkunft*
146 *Spurlos verschwunden: keine Hinterlassenschaften*
146 *Und wenn was ist? - Notruf im Gelände*

147 *Das Lagerfeuer - Wärme, die unter die Haut geht*
147 *Ich habe Feuer gemacht - früher und heute*
149 *Heiße Sache? Regeln für ein Lagerfeuer in der Natur*
150 *Place to be: der richtige Ort für ein Lagerfeuer*

- 151 *Gute Basis für warme Angelegenheiten:
Grundausrüstung zum Feuermachen*
- 152 *Damit's so richtig knistert: Brennmaterial sammeln*
- 156 *Freiheit braucht die Flamme: das Lagerfeuer aufbauen*
- 158 *Gleich zündelt's los: das Feuer entfachen*
- 160 *Spuren verwischen: löschen und Rückstände beseitigen*
- 163 *Wenn der Magen knurrt: Kochen unter freiem Himmel*
- 163 *Kleines Equipment für Kochsessions in der freien Natur*
- 165 *Speisekammer für die Outdoorküche:
Zutaten aus der Natur und deinem Vorratsschrank*
- 166 *Kochen mit dem Holzvergaser: feuerheiße Abende*
- 168 *Kochen auf offenem Feuer: Sommernachtsstimmung*
- 171 *Rezepte für draußen: So schmeckt der Wald!*
- 171 *Wilder Lagerfeuertee*
- 171 *Couscous mit Karotte und Giersch*
- 172 *Nudeln mit Roten Linsen und Quendel*
- 173 *Eierspeise mit Wildkräutern*
- 174 *3-Zutaten-Fladenbrötchen*
- 175 *Kartoffeln aus der Glut*
- 175 *Haferbrei mit Nüssen*
- 177 *Ich habe Wasser gefunden!*
- 177 *Sprudelbach oder Muldenpfütze: ohne Wasser kein Leben*
- 178 *Qualität ist alles: Quellensucher aufgepasst!*
- 181 *How to: Wie du Wasser aufspürst und sammelst*
- 183 *Das ist noch lange nicht alles: Jetzt geht's ans Wasseraufbereiten*
- 184 **DEIN SURVIVAL-GUIDE DURCHS BUCH**
- 185 *Damit dir kein Bushcrafter oder Waldbadprofi etwas vormachen kann:
Waldglossar*
- 187 *Verirrt und hungrig? Oder brauchst du etwas aus der Naturapotheke?
Keine Panik, hier findest du alle Verarbeitungen auf einen Blick:
Rezeptverzeichnis*
- 188 *Abzweigung verpasst? Eine detaillierte Buchlandkarte hilft weiter:
Stichwortverzeichnis*
- 191 *Du hast noch immer nicht genug Wald? Dann hier entlang:
Literaturliste*