

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
Kiefernbadessalz

- 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 züngelt'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