

Inhalt

Einleitung	8
1 Abkürzen Der Verrat am Weg gleich zu Beginn des Buches?	10
2 Abstecher Den Weg verlängern mit gutem Grund	11
3 Alkohol auf der Tour? Als Belohnung am Ziel	12
4 Allein als Frau Frau zu sein bringt Vorteile	14
5 An- und Abreise Hier ist Organisationstalent gefragt	16
6 Barfußwandern Gut trainiert der Natur ganz nah	17
7 Begegnung mit anderen Fernwanderern Dasselbe Ziel: Fluch und Segen zugleich	18
8 Begegnung mit Nicht-Fernwanderern Von Überraschung und Bewunderung bis Unverständnis	20
9 Belohnung Ja, der Weg ist das Ziel, aber	22
10 Berühmte Fernwanderer Ein paar Beispiele aus der Geschichte	24
11 Bescheinigung Der Beweis, dass man es geschafft hat	26
12 Blasen Der größte Schreck des Wanderers	27
13 Campen Wandern und Zelten klingt romantisch, aber	28
14 Dankbarkeit Kleine Dinge werden ganz groß	29
15 Deutsche Fernwanderwege Einmal quer durchs Land, bitte	30
16 Dokumentation deines Weges Festgehalten für die Ewigkeit	32
17 Einkehren Wann ist der perfekte Zeitpunkt?	33
18 Erfrischung Ein Bad, das Wunder wirkt	34
19 Ernährung Ernährungspyramide vs. Proviantgewicht	35
20 Erste Hilfe Was mache ich, wenn ich mich verletze und Hilfe brauche?	38
21 Europäische Fernwanderwege Über E-Wege und andere Länder	40
22 Fernwandern in der Heimat Wege mit besonderer Bedeutung	42
23 Fernwanderung – was ist das? Jeder findet seinen Weg	44
24 Feuer machen Was muss man beachten und wie geht das?	46
25 Forstarbeiten Es gibt kaum etwas Schlimmeres für Wanderer	48
26 Frühstück Nicht ohne meinen Kaffee	49
27 Gemütliches und Nützliches für unterwegs Man darf es sich auch mal schön machen	50
28 Gepäcktransport Die Luxus-Variante des Fernwanderns	52
29 Geschichte des Fernwanderns Es war nicht immer so wie heute	54
30 Gesellschaft oder allein? Auf diese Frage gibt es nur eine Antwort	56
31 Gimmicks Kleine Helferlein, die den Unterschied machen	58
32 Hormone und Gehirn Kleinste Teile mit großer Wirkung	60
33 Hose Das passende Beinkleid	62

34 Hunde Begegnungen mit dem besten Freund des Menschen	64
35 Insektenstiche Zwischen Quälgeist und Gefahr fürs Leben.	66
36 Jacke, Hemd und Pullover Von Zwiebel- und anderen Prinzipien	67
37 Jahreszeit Gibt es die perfekte Jahreszeit zum Fernwandern?	70
38 Jakobswege Was unterscheidet Pilgern vom Fernwandern?	72
39 Keinen Schritt weiter Über den Gedanken ans Aufgeben.	75
40 Kinder auf Wanderschaft Es kommt auf das Ziel und den Bewegungsdrang an	76
41 Kirchen und Friedhöfe Hier tankt jeder auf	78
42 Kleindenkmale und Naturdenkmale Von Menschenhand und der Natur geschaffene Zeitzeugen	80
43 Körperpflege und Hygiene Es geht nicht zum Schönheitswettbewerb!.	81
44 Kosten Wie viel Geld braucht man?	82
45 Landesgrenzen zu Fuß passieren Der Gedanke von einem Europa	84
46 Länge Plane und gewinne.	86
47 Langeweile unterwegs Mit sich selbst allein und doch gut unterhalten	88
48 Licht Sehen und gesehen werden	90
49 Motivation Kenne dein Warum!	91
50 Müll und anderer Unrat Wenn jeder auf sich selbst achten würde	92

51 Muskelkater Unbeliebtes Wandertier.	94
52 Nachfragen Keiner muss alles allein schaffen	96
53 Orientierung Wie man den Weg findet	97
54 Ortschaften und Städte Im Wechselbad zwischen Notwendigkeit und Schönheit	98
55 Outdoor-Marken Eine Vielfalt, die überfordern kann	100
56 Pausen Wer rastet, der regeneriert.	102
57 Pflanzen erkennen Langweilig oder interessante Beschäftigung?	103
58 Probelauf Der schürt nicht nur die Vorfreude.	104
59 Rauchen Ist schädlich für alle	106
60 Regen – und nun? Vom Versuch, durch Wasser zu gehen	107
61 Richtig gehen Das haben wir doch als Kleinkind gelernt	110
62 Richtung Wo ist das Ziel?	112
63 Rückkehr Resozialisierung im Alltag	114
64 Rucksack-Auswahl Balance zwischen Komfort und Leichtigkeit	116
65 Rucksack packen und einstellen Eine Entscheidung für den ganzen Tag	118
66 Rucksack reinigen Waschmaschine oder Gefriertruhe	120
67 Rucksack zu schwer Keiner ist davor sicher.	122
68 Schlaf Wichtigste Pause des Tages.	123
69 Schutzgebiete Worauf muss man achten?	124
70 Schwitzen Muss das sein?	125
71 Smartphone Fluch und Segen zugleich	126
72 Sonnenschutz Sonnenbrand oder besser nicht?	128
73 Sprache Hände und Füße gehen immer.	129
74 Steinmännchen oder Steinmanderl Dekoration oder Wegweiser?	130
75 Sternwanderungen Die andere Art der Fernwanderung	132
76 Sucht Entweder man hasst es oder man liebt es	134
77 Tempo Langsam durchstarten	135
78 Tierische Begegnungen Horch, was raschelt da?	136
79 Training vorab Muss das sein?	138
80 Trinken Nichts ist wichtiger als Flüssigkeit	140
81 Typischer Tagesablauf Jeder Tag ist gleich und doch anders.	144
82 Übernachten Wenn die Dusche zum Luxus wird	146
83 Unterwäsche, Shirts & Nachtwäsche Der Kern der Zwiebel.	148
84 Verlaufen Eine Frage der Einstellung	150
85 Vogelstimmen und Vögel erkennen Was fliegt denn da?	152
86 Vorbereitung Alles, was Spaß macht und sich gut anfühlt	154
87 Wanderkarte lesen Vom Strickmuster zur Bibel	156
88 Wandern mit Hund Unterhaltsame Begleitung mit Hindernissen	157
89 Wanderschuhe Das Herzstück unserer Ausrüstung.	160
90 Wandersocken Schon wieder eine Philosophie	164

91	Wanderstöcke Vielfältig einsetzbares Paar Beine	166
92	Wäsche waschen Der Duft frischer Wäsche	172
93	Wasser in den Händen Wie vermeidet man es?	173
94	Wegtypen und ihre Tücken Den Füßen zuliebe	174
95	Weidetiere Wichtiges im Umgang mit Kühen und Schafen	175
96	Weltweite Fernwanderwege Zu Fuß um die Welt	176
97	Wer kümmert sich um Wanderwege? Nichts ist selbstverständlich	180
98	Wetter Es gilt, die Zeichen zu deuten	182
99	Zecken Achtung vor den winzigen Plagegeistern	184
100	Zwei Paar Schuhe Mit Badeschlappen ins Restaurant	186
101	Zweifel Soll ich oder soll ich nicht?	187
	Bildnachweis und Impressum	192