

# Inhalt

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

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

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

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