

## Über Stock & Stein

- 12 Stockente**  
*Warum man beim Wandern auf eine Gehhilfe verzichten sollte.*
- 16 Liebe in den Bergen**  
*Warum man angeblich glücklicher ist,  
wenn man gemeinsam den Gipfel erreicht.*
- 20 Wenn der Mittelfinger winkt**  
*Warum Grüßen am Berg seine Tücken hat.*
- 24 Die letzte Kurve**  
*Warum man schlagfertig sein muss,  
wenn man mit Kindern wandern geht.*
- 28 Wenn der Stacheldraht kratzt**  
*Warum ein Abschneider nicht zwangsläufig  
die Ideallinie sein muss.*
- 32 Der Matratzenlager-Wahnsinn**  
*Warum ich den Thron für mich allein beanspruche  
und mir das Hüttenleben gestohlen bleiben kann.*
- 36 Am Glückspfad**  
*Warum es bis zur Erleuchtung weiter ist als 3,9 Kilometer.*
- 40 Dem Himmel zu nah**  
*Warum man Höhenangst nicht so leicht überwinden kann,  
wie Experten behaupten.*
- 44 Das Outfit-Dilemma**  
*Warum das Zweitbeste oft besser ist als das Beste.*
- 48 Lieber Leichtgewicht**  
*Warum man Ballast abwerfen muss,  
um leichtfüßig voranzukommen.*
- 52 Gejaule am Gipfelkreuz**  
*Warum nicht jeder Hund alpintauglich ist –  
ein Chihuahua zum Beispiel.*

- 56 Nicht einmal ein Gummibärli?**  
*Warum Süßes nicht nur als Energiebooster wirkt.*
- 60 Bergziege im Schlepptau**  
*Warum man Pubertierende lieber ihren eigenen Weg gehen lassen sollte.*
- 64 Übers Einpacken**  
*Warum der Wettergott nicht gerade zu meinen besten Freunden zählt.*

## **In Eis & Schnee**

- 70 Rittberger am Fliesenboden**  
*Warum ich Skihütten hasse.*
- 74 Heeee-ey Baby!**  
*Warum ich Skihütten doch nicht hasse.*
- 78 Frischzellenkur**  
*Warum einen ein Snowboard jünger machen kann als Ilja-Rogoff-Kapseln.*
- 82 Nurejew der Loipen**  
*Warum auch gute Langläufer aus der Bahn geworfen werden können.*
- 86 Fallen mit Fell**  
*Warum einem beim Tourengehen selbst bei Minusgraden sehr, sehr heiß werden kann.*
- 90 Höhenkoller**  
*Warum man auch herzlich lachen kann, wenn man an Hypsiphobie leidet.*
- 94 Vom Lenken und Bremsen**  
*Warum auch eine Rodel mit einem Schlitten fahren kann.*

**98 Eis am Bierhäuselberg**  
*Warum bei Wintereinbruch von leichtem  
Schuhwerk abzuraten ist.*

**102 Übers Ziel hinaus**  
*Warum beim Eisstockschießen  
ein fester Griff von Vorteil ist.*

**106 Ausschaufeln bitte!**  
*Warum Schneeschuhwandern nicht nur  
teekesselartiges Pfeifen hervorrufen kann.*

## **Auf Reisen**

**112 Ruhreicher Felsgeggi**  
*Warum ich auf Korsika fast so bekannt  
bin wie Napoleon.*

**116 Vor der Haustür**  
*Warum Expeditionen in die nahe  
Umgebung dick machen.*

**120 Wenn das Abenteuer Pause macht**  
*Warum man nicht bei jeder Dschungeltour  
dabei sein muss.*

**124 Alles halb so schlimm**  
*Warum auch Universitätsstudien falsch sein können.*

**128 Schampus in Nicaragua**  
*Warum der richtige Zeitpunkt zum Anstoßen  
mitunter gar nicht so leicht zu finden ist.*

**132 Immer nie am Ätna**  
*Warum Flipflops nicht nur für eine  
Vulkan-Expedition ungeeignet sind.*

**136 Unlängst im Kofferraum**  
*Warum ein Umweg zu Gedächtnisverlust führen kann.*

## **& andere Abenteuer**

### **142 Im Sturzflug**

*Warum das Mountainbike dem Rennrad vorzuziehen ist.*

### **146 Hängt ihn höher**

*Warum man sich niemals hetzen lassen sollte.*

### **150 Bouldern im Schneidersitz**

*Warum man manchmal mehr Orang-Utan ist als Spiderman.*

### **154 Die Camping-Katastrophe**

*Warum es mit einem Zelt immer nur Zirkus gibt.*

### **158 Atmungsaktives Glumpert**

*Warum mir dieses neomodische Hightech-Outfit Jacke wie Hose ist.*

### **162 Mist!**

*Warum einen auch im Wald der Drang zum Aufräumen überfallen kann.*

### **166 Tiefgefroren**

*Warum man sich in Bergseen nur kurz erfrischen sollte.*

### **170 Tipps aus dem Sattel**

*Warum man die Zügel niemals zu fest in der Hand halten sollte.*

### **174 Wie ich zum Monk wurde**

*Warum einen ein Schrittzähler in den Wahnsinn treiben kann.*

### **178 Der Zauber des Ziesels**

*Warum meine Kinder lange dachten, ich sei ein Vampir.*