

Als ich die Schuhe an den Nagel hängte 11

- Mutprobe Briefmarken kaufen 15
- Ohne doppelten Boden 19
- Barfußschuhe 20
- Frei von Schuhen 22
- Rekorde 23
- Warum Barfußlaufen gesund ist 25

Barfuß auf die Zugspitze 29

- Hölle und Himmel 30
- Barfuß im Schnee: schee! 34
- Profilfragen 37
- Abgebrochenes Jubiläum 39
- Zugspitzlauf 41
- Das Märchen vom Müffeln 42

Das tut man nicht! 45

- Lieber keine Schuhe als geklaute 49
- Am Abgrund 50
- Die Sehnsucht nach den Bergen 52
- Ideallinie Natur 54

Der Hältetest 57

Transalp-Klassiker – von Oberstdorf nach Meran 59

Kalte Füße 83

Fußwärmer 85

Barfuß im Regenwald 86

Eine folgenschwere Entscheidung 89

Die nackte Wahrheit: Barfuß von München nach Verona 95

Im Flachland flussaufwärts an der Isar 99

Die letzte Leberkassemel 102

Unter der Brücke 104

Kaffeefahrt mit Schotterkuchen 105

Wettervorhersage 107

Steinmatratzen 110

Kairo an der Isar 111

Über den Wolken 113

Die bayerischen Alpen bis Mittenwald 115

An der Quelle 116

Coole Böcke 118

Biwak auf der Beniwand 119

Schlemmen ohne Schlamm 120

Tief am Berg 123

Mensch und Natur 128

Auf den Teppich komm ich gern 129

Gumpenglück 131

Extragipfel 133

Abschied 134

Auf Rädern 136

Allein 138

Bayerischer Barfuß-Wandertag 142

Im Karwendelgebirge 147

Bock auf Stein 155

Auf den Spuren des Dichters 156

Die Zillertaler Alpen 159

Lebensgefahr! 162

Wegelagerer 163

Auf der Wanderautobahn 166

Physik als Nebenfach 168

Im Gewitter 169

Bodycheck 174

Von Granit- und Marmorkuchen zu Magnum 177

Die Dolomiten 181

Ein weiteres Jahr erklommen 183

Zwischenspur 185

Auf dem Eisfeld 186

Meine Gratwanderung 187

Müde Füße 191

Im Lagorai 195

Auf Abwegen 197

In den Heidelbeeren 200

Fliegende Pferde 202

Unter Pfadfindern 204

Wildschweine im Kerzenschein 207

Die Falle 208

Kreislauf 211

Wilderer 214

Der Pasubio 217

Der letzte richtige Berg 220

Die Monti Lessini 223

Klimawandel 225

Verona 229

Epilog: Fußstapfen 231

Dank 235

Chronik einer ungewöhnlichen Alpenüberquerung 237