



Die freie Natur ist das schlagende Herz unserer Welt, und das moderne Leben entfremdet uns immer mehr von ihr – aber es ist nie zu spät, den Weg zurück zu finden. Ob du wanderst, läufst, schwimmst, die Tierwelt bewunderst oder Wildbeeren erntest –, dieses Buch wird dich dazu inspirieren, an die frische Luft zu gehen und dich wieder mit der natürlichen Welt um dich herum zu verbinden. Die Natur ist Balsam für Körper und Geist – also gönn dir eine Auszeit vom hektischen Alltag und erlebe Freiheit und Abenteuer!



BRUCKMANN

Chris Naylor
Go wild
Dein Outdoor-Abenteuer wartet überall

192 Seiten, ca. 150 Abb., 19,0 x 25,5 cm, Hardcover
€ [D] 19,99, € [A] 20,60, sFr. 27,90
ISBN: 978-3-7343-1655-5
Erscheinungstermin: Oktober 2019

GO WILD DEIN Outdoor-Abenteuer WARTET ÜBERALL

BRUCKMANN



GO WILD

DEIN

Outdoor- Abenteuer

WARTET

ÜBERALL

CHRIS NAYLOR



BRUCKMANN

INHALT

EINLEITUNG

6

WÄLDER &
WALDGEBIETE

36

KÜSTEN

98

HOCH- &
TIEFEBENEN

162

FAZIT

188

DIE FREIE
NATUR

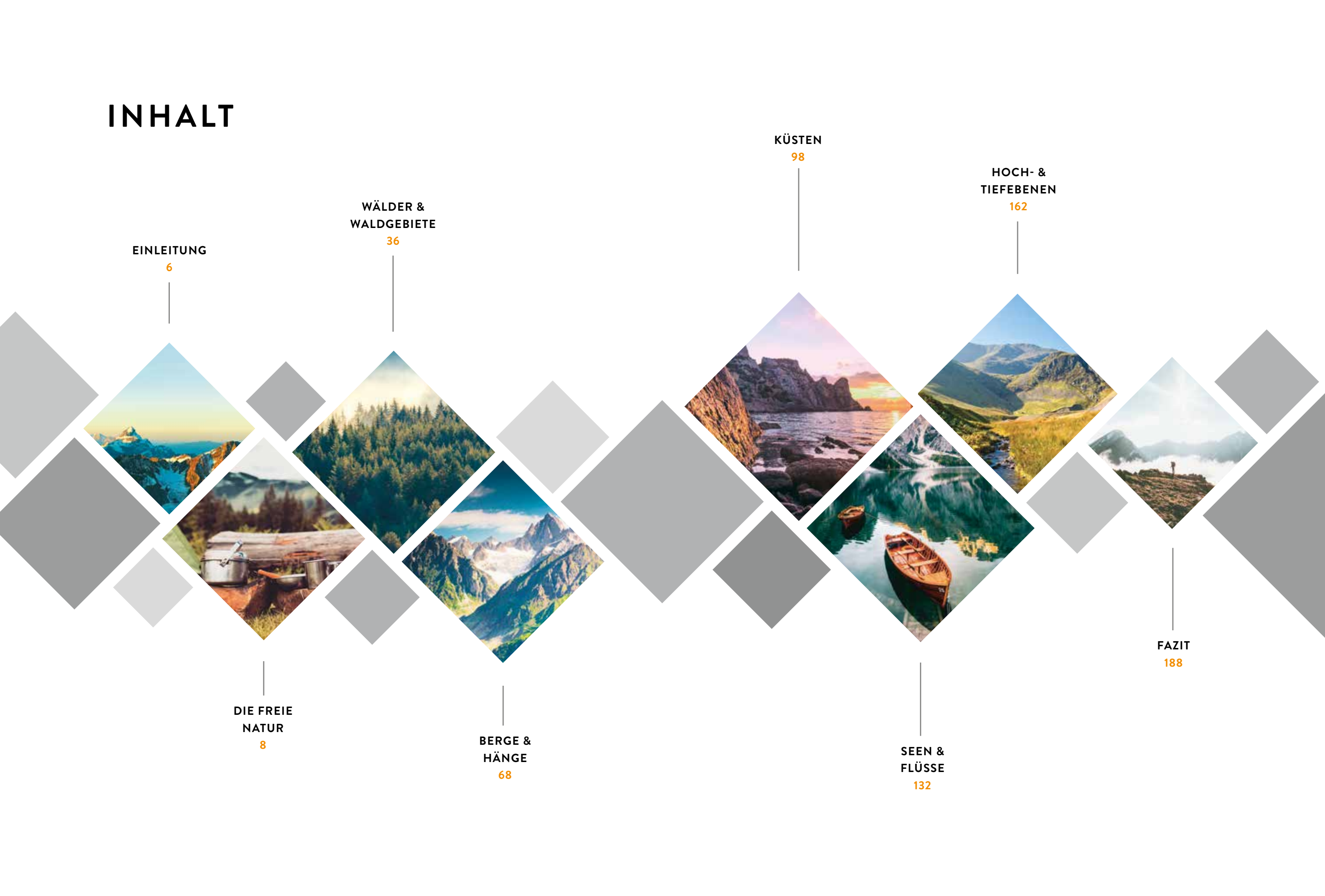
8

BERGE &
HÄNGE

68

SEEN &
FLÜSSE

132



EINLEITUNG



Das Leben in unserer modernen Zeit ist anstrengend. Unser Verstand und Körper werden überfordert vom ständigen Zwang, mehr zu schaffen, dem Druck, mehr zu erreichen, und dem Drang, mit der schnellen digitalen Welt Schritt zu halten. Völlig reizüberflutet bringen wir uns selbst an unsere Grenzen.

Es ist eine simple Tatsache, dass wir nicht für ein Leben in vier Wänden geeignet sind, wo wir stundenlang gebeugt vor Bildschirmen sitzen. Wir sind für das Gehen in grüner Umgebung, zum Laufen und Erkunden ausgelegt, für ein Leben in Harmonie mit der Natur – nicht von ihr getrennt. Tausende Jahre lebten die Menschen im Freien, eine Affinität zur Natur liegt in unserer DNA. Wir müssen den Weg zurück zu ihr finden.

Dieses Buch möchte dir helfen, wieder Kontakt mit der Natur aufzunehmen. Der Anfang mag schwer sein – allein zu wissen, wo man beginnen soll, aber egal ob du gern wanderst, läufst oder schwimmst, Sport treibst, Tiere in freier Wildbahn bewunderst oder wilde Nahrung sammelst – auf diesen Seiten findest du Inspiration an die frische Luft zu gehen und deine Sinne für die Wunderwelt der Natur um Dich herum neu zu entfachen.

Natur ist Balsam für Körper und Seele. Bereits 30 in freier Natur verbrachte Minuten können den Blutdruck senken, die Konzentration steigern, unserer Laune Aufschwung geben und unsere Kreativität fördern. Das ist die Salbe, die wir zur Heilung unseres Körpers und Geistes benötigen, und sie ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit und zu unserem Glück.

WILDNIS IST KEIN LUXUS SONDERN EINE NOTWENDIGKEIT DES MENSCHLICHEN GEISTES.

EDWARD ABBEY



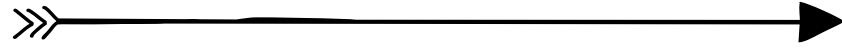


DIE FREIE NATUR

Um dir zu helfen, dich mitten in der Natur wohlfühlen und das Beste aus deiner Umgebung zu machen, lies weiter und entdecke die wesentlichen Bushcraft-Tipps, die jeder Entdecker kennen sollte. Diese Fähigkeiten tragen zu Deiner Sicherheit und Weisheit in der Natur bei und sorgen dafür, dass du eine denkwürdige Reise antreten kannst, an die du dich Jahre lang zurückerinnern wirst.



GRUNDLAGEN FÜR DIE WILONIS



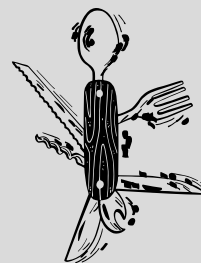
Ob du nun einen Nachmittagsspaziergang über die Felder oder einen wochenlangen Trip in die Berge planst – es gibt einige grundlegende Regeln, die Du in der freien Natur beherzigen solltest.

Sag jemandem Bescheid: Sorg dafür, dass jemand außerhalb Deiner Gruppe weiß, wo Ihr seid und wann mit Eurer Rückkehr zu rechnen ist. Wenn Du die richtigen Vorkehrungen triffst, ist es unwahrscheinlich, dass Du irgendwelche Probleme haben wirst. Aber die Natur ist unberechenbar, und sollte sich das Wetter unerwartet verschlechtern, oder wenn Du oder jemand in Deiner Gruppe unterwegs eine Verletzung erleidet, ist es ein zusätzliches Sicherheitsnetz, wenn jemand außerhalb der Gruppe im Notfall Alarm schlagen kann.

Hol eine Erlaubnis ein: Stell vor dem Aufbruch zu einem Lauf, einer Wanderung, einem Schwimm- oder Campingausflug sicher, der Dich abseits ausgewiesener Wege und fern von offiziellen Campingplätzen führt, dass du die Erlaubnis des Landbesitzers hast, Dich dort aufzuhalten, und dass du etwaige Regeln und Bestimmungen für den Bereich befolgst.

Sei vorbereitet: Versuche, auf jegliche Eventualitäten vorbereitet zu sein. Prüf das Wetter vor dem Aufbruch und pack entsprechend: Nimm Wasser, einen Erste-Hilfe-Koffer, eine Karte und ein Kommunikationsmittel mit, sei es ein Handy oder ein Satellitennotrufgerät (SEND). Obwohl Letzteres teuer ist, ist es aber eine Erwägung wert, wenn du planst, Dich für längere Zeit an einen abgelegenen Ort zu begeben.

Hinterlass keine Spuren: Die freie Natur ist für alle zum Genießen da, aber um die Umwelt gesund und wohlauf zu halten, tragen wir die Verantwortung, unsere Einwirkung so weit es geht zu minimieren. Das bedeutet, so wenige Spuren wie möglich von unserer Anwesenheit zu hinterlassen: Nimm all Deinen Abfall mit nach Hause, lösche und bedecke Deine Lagerfeuer, bau alle von Dir gebauten Unterkünfte ab, und wenn du für Feuer oder Unterkunft Holz sammelst oder verwendest, achte darauf, dass du nur so viel nimmst, wie du brauchst, und auch nicht zu viel von einem Ort.



Sag mir,
was ist Dein
Plan für Dein
einziges wildes
und kostbares
Leben?

MARY OLIVER



CAMPING



Camping ist eine der einfachsten Möglichkeiten, um der Hektik des modernen Alltags für einen Moment zu entfliehen, und immer mehr Leute schnappen sich jährlich ihre Zelte, um ein Wochenende in der freien Natur zu verbringen.

Statt von dem schrillen Signal des Weckers wirst du vom sanften Licht der aufgehenden Sonne geweckt, und während du dir noch den Schlaf aus den Augen reibst, wirst du vom Gesang der Vögel, dem Rauschen der Blätter und mit frischer Luft begrüßt. So eine kleine Auszeit könnte genau das sein, was du zum Regenerieren brauchst. Ob du dich auf einen Wildcamping-Trip begibst oder Dein Zelt auf einem Campingplatz aufschlägst – hier eine Basispackliste, die kein Camper vergessen sollte:

