

*Gehen – Heilmittel des Alltags* 7  
Was geht? Warum uns Gehen antreibt 8

*Gehen für den Körper* 11  
Generation Schrittzähler 12  
Geschichte des Gehens 14  
Haben wir das Gehen verlernt? 16  
Wie geht man richtig? 18  
Forschung, »Geh-Experten« weltweit 20  
Wo sollen wir gehen? 22  
Geht man immer gleich? 24  
Barfuß- und Wasserpfade 26  
In welcher Landschaft wollen wir wandern? 28  
Lerne deinen Fuß kennen 30

*Gehen für den Geist* 33  
Fasten und Pilgern 34  
Pilgern, Wallfahrten, Hadsch 36  
Gehen ist das Mühlrad für den Geist 38  
Heilend durch den Wald 40  
Gehen imaginieren 42  
Die Wanderforschung 44  
Spaziergehen als Batterie 46  
Pilgerwege, alte Wege,  
Meditationswege 48  
Mit leichtem Gepäck ... 50  
Minutengehen oder 1 Jahr auf Achse 52  
Wie viel Natur vertragen wir? 54  
Geh- und Wandertraining 56

4 | *Kraftquelle Gehen*

*Gehen für Fortgeschrittene* 59  
Die Vitamine des Waldes 60  
Große Geher der Geschichte 62  
Gehen als Botschaft und Selbstfindung 64  
Vom Couchpotatoe zum Gehjunkie 66  
Gehen gegen Burn-out 68  
Gehen als Flow 70  
Welche Anreize braucht ein guter Wanderweg? 72  
Wettergehen 74  
Lerne deinen Fuß kennen 76  
Was unser Gehen beeinflusst 78  
Deine Sinne laufen mit 80

*Gehen als Lebenshaltung* 83  
Slowmove mit Hund 84  
Spaziergehen ist Teil unserer Kultur 86  
Der Landschaft ist jede Theorie egal! 88  
Gehmuffel motivieren 90  
Weg und Ziel als Symbol 92  
Gehen im Alltag – ganz natürlich 94  
Einen guten Weg kreieren 96  
Prinzip Bewegung 98  
Weit und ohne Schlaf 100  
Den Alltag vergessen als  
»Waldläufer« 102  
In 5 Stufen zum Gehprofi 104

Personenverzeichnis 108  
Stichwortverzeichnis 109  
Literatur 110  
Bildnachweis 111