

Inhalt

Aufbruch oder Warum das Wandern mich glücklich macht	9
Camminare, trekking, footing, wandeln – Lust aufs Wandern?	15
Der lange Marsch der Evolution	24
Säen, Sensen, Sesshaftigkeit: Traumpfade ade!	33
Die Zivilisation des Gehens: Das Unterwegssein von Völkern, Heeren, Reisenden und Pilgern	43
Das Hohelied vom Wandern: Die Romantiker entdecken die traute Waldeinsamkeit	50
Im Verein allein: Wandervogel als Bewegung, Lebensform, Ersatzreligion	58
Lehr- und Wanderjahre: Wie lockt man die Jugend in die Natur?	69
Karohemd und Kniebundhose: Die Qual der Wahl bei der richtigen Ausrüstung	78

Wandern durch die weite Welt: Auf der Suche nach den Idealgefilen	90
Wandern mit Leib und Seele: Der Segen von Sport, Spaß, Bewegung	112
Trotz Karten, Wegen, Netzen und Führern: Auf ins Ungewisse	128
Von Nordic Walking, Jakobsweg und anderen Inszenierungen der Wanderindustrie	141
Deutschland, ein Wandermärchen	152
Nicht allein in Wald und Flur: Kleinvieh und andere animalische Trophäen	161
Bei Wind und Wetter unterwegs über grüne Wiesen, Trittplatten und Wattboden	170
Stadt, Land, Fluss: Lebensraum völlig neu entdecken	187
Wohin gehen wir? Immer nach Hause	202