

Inhalt

6	Eine Frage der Leidenschaft — Vorwort
8	Wie ich zum Bushcrafting kam
10	Was ist Bushcraft?
12	Rechtliches
14	Wald-Knigge
16	Schlafausrüstung
26	Rucksack richtig packen
30	Messer, Axt und Säge – unverzichtbare Helfer im Wald
38	Mein Ausrüstungsgürtel – alles griffbereit!
44	Nahrung
52	Kocher
58	Wildpflanzen – Notfall-Apotheke aus der Natur
70	Feuer – die lodernde Macht
94	Wilde Küche – meine liebsten Rezepte
108	Der Fußabdruck des Menschen – Müll
112	Die erste Übernachtung im Wald
114	Der perfekte Lagerplatz
122	Fehler, die mir nicht noch einmal passieren
128	Gut gekleidet ist halb überlebt
130	Hygiene in der Wildnis

134	Kleine Baumkunde
142	Mit Kindern die Natur erleben
148	Hunde – die treuen Begleiter für Outdoortouren?
150	Sturm und Gewitter im Wald
158	Mystischer Wald
170	Plagegeister und andere unangenehme Begegnungen
180	Der Wolf – ein scheues Wildtier, dem viel Böses nachgesagt wird
182	Braunbären
184	Der Borkenkäfer und das langsame Sterben unserer Wälder
186	Wie viel Mensch, wie viel Bushcraft verträgt der Wald?
188	Bushcraft-Projekte
198	Winterzeit – Ruhezeit?
208	Höhlen – spannende Irrwege in die Tiefe
210	Danksagung
212	Die Autorin
214	Stichwortverzeichnis