

Vorwort	5
---------	---

Kapitel 1

Was ist so gut an Doktor Draußen? 6

Natur – die beste Medizin ohne Rezept	8
Die Heilkraft der Natur	14
Mit nackten Füßen unterwegs	24
Erholung pur: In die Sterne gucken	28
Kein Abenteuer ohne Risiko	30
Die kleine Doktor-Draußen- Apotheke	36

Kapitel 2

Die Natur als Heilanstalt 42

Mit Bewegung vorbeugen und heilen	44
Test: Welcher Draußen-Typ bist du?	60

Kapitel 3

Ab nach draußen zum Sport 62

Draußen fühlt es sich besser an	64
Einfach loslegen: Auf geht's ins Grüne	66
Anleitung zum Waldbaden	68
Die Checkliste für Wandertouren	72
Auf ins kühle Nass	92
10 goldene Regeln beim Wasserspaß	94
Ohne Frust in den Frost	110

Kapitel 4

Green Exercises – los geht's 118

Test: Bist du fit für Green Exercises?	120
Übungen für Anfänger	122
Übungen für Fortgeschrittene	145
Dehnübungen	163
Nordic-Walking-Übungen	174
Danksagung	179
Register	180
Impressum	182