

Inhalt

Über die Autorin, Symbole	10
Vorwort	11
Grundlegendes	12
Nacktwandern	13
Warum gibt es Menschen, die sich zum Wandern ausziehen?	15
Wie geht Nacktwandern?	15
Für wen ist das Nacktwandern geeignet?	16
Kinder und Jugendliche	17
Erwachsene und Senioren	17
Dicke und dünne Menschen	18
Untrainierte oder Behinderte	18
Wann und wo können Sie nacktwandern?	19
Muss ich mich nackt schämen?	19
Unterschiede Nackt - Bekleidet	19
Vorteile beim Nacktwandern	20
Nachteile beim Nacktwandern	21
Gefahren (nicht nur für Nacktwanderer)	22
Die Zecke	23
Die Hirschlausfliege	24
Die Mücke	25
Die Biene, Wespe und Hornisse	26
Die Dornen, Brennnessel und andere Weggefährten	27
Die Sonne	28
Was sollten Sie dabeihaben?	29
Ihre erste Nacktwanderung	31
Vorbereitungen zur ersten Wanderung	32
Barfußwandern	32
Verhaltensregeln	34

Die Wahl der Ausrüstung	36
Andere Nacktsportarten	38
Nacktschwimmen	39
Strandsportarten	39
Nacktradeln	39
Nacktjoggen	40
Nacktreiten	40
Nacktgymnastik	40
Nacktkegeln	40
Nacktyoga	41
Pétanque	41
Nackt-Skilaufen und Nacktrodeln	41
Nackttennis und Nackttischtennis	42
Nacktgeocaching	42
Nackt zu Hause	42
Geschichte und Gesetzgebung	43
<i>Geschichte des Nacktseins</i>	44
Rechtliche Betrachtung	50
Erfahrungen	55
Erlebnisbericht meiner Erstwanderung	56
Die traditionelle Pfingstwanderung	58
Bemerkungen von Textilträgern bei Begegnungen	60
Empfindungen und Erfahrungen von Erstwanderungen	63
Erster deutscher Nacktwanderweg	64
Der Harzer Naturistenstieg	65
Geschichte des Naturistenstieges	66
Der Weg	67
Der Harz	71

Wippra	71
Wippraer Brauerei	72
Heimatmuseum	72
Wipperliese	72
Wippertalsperre	72
Barfußweg	73
Rodelbahn	73
Kletterfels	74
Buch mit 7 Siegeln	74
Weltzeit-Sonnenuhr	74
Wanderweg E11 und Radfernweg Harz-Saale	74
Unterkünfte und Gastronomie in Wippra	75
Weitere Informationen	77
Anhang	78
Wiederkehrende Termine	79
Zeitungen und Bücher	80
FKK im Ausland	81
Bedeutende Persönlichkeiten aus der Vergangenheit	81
Bekannte Personen aus der Gegenwart	84
Links	84
Zitate	87
Begriffe näher erklärt	90
Index	93