

# INHALT

Vorwort von Gerlinde Kaltenbrunner.....	6
Vorwort von Manuel Andrack.....	8
<b>EINLEITUNG: Achtsames Wandern.....</b>	<b>10</b>
Mein Lebensweg.....	20
Wandern kann Ihr Leben verändern!.....	28
Bewegung ist die Arznei des 21. Jahrhunderts.....	34
Wandern – eine Begriffsbestimmung.....	42
<b>BASICS: Alles Wissenswerte VOR einer Wanderung.....</b>	<b>48</b>
So werden Sie Ihr eigener Guide.....	50
Planungscheckliste.....	55
Gezeiten und das Gefühl für Höhenmeter.....	58
<b>Das Wanderwetter.....</b>	<b>62</b>
Sprechen Sie „Wetter“? Die Fachwörter im Wetterbericht.....	66
Wetteranzeichen in der Natur richtig deuten.....	68
Wetter-Apps und Websites richtig verwenden.....	76
Von kurz- bis langfristig: So entstehen Wetterprognosen.....	79
<b>GPS, Smartphone, Apps &amp; Co.....</b>	<b>80</b>
Elektronische Karten versus Karten auf Papier.....	82
Was kann GPS?.....	83
GPS-Uhr oder Smartphone? Hightech für unterwegs.....	86
Apps für Ups & Downs.....	89
So geht Karten lesen!.....	91
<b>Planung einer Wanderung.....</b>	<b>96</b>
Wandern allein oder in der Gruppe.....	98

Unfällen und Notfällen vorbeugen.....	102
Was kann ich zu meiner Sicherheit beitragen?.....	103
Bin ich versichert? Bin ich nicht? Bin ich ...?.....	107
Alpine Vereine.....	112
Ausgezeichnetes Wandern: Wege, Orte & Unterkünfte.....	116
<b>Wanderreisen abseits der Alpen.....</b>	<b>120</b>
Allgemeines zur Wanderreise.....	122
<b>AUSRÜSTUNG: Alle Tipps und Tricks.....</b>	<b>128</b>
Das A bis Z der Ausrüstung.....	130
Schlafsack.....	148
Wanderrucksack.....	151
Wanderschuhe.....	156
<b>Packtipps &amp; Checklisten.....</b>	<b>160</b>
Packtipps für das Wandern und Reisen.....	162
Meine Packliste für eine Tageswanderung.....	164
Meine Packliste für eine Mehrtageswanderung.....	166
Meine Packliste für eine Wanderreise.....	167
Die Abreise-to-do-Liste.....	172
<b>UNTERWEGS: Alle Tipps und Tricks.....</b>	<b>174</b>
Richtiges Verhalten beim Wandern.....	176
Richtiges Gehen.....	183
Gesundes Wandern.....	188
„Kinderleichtes“ Wandern.....	191
Wanderreisen mit Kindern.....	198
<b>Unterwegs sein.....</b>	<b>202</b>
Wo ist die eigene Grenze.....	204
Die perfekte Wanderkost.....	205

Erste Hilfe: Was tun bei einem Wanderunfall?	211
Alpine Notfälle	214
<b>Fotografieren beim Wandern</b>	<b>224</b>
Techniken und Equipment	226
<b>Kleiner Hüttenknigge</b>	<b>232</b>
Die wichtigsten Tipps	234
<b>Yoga &amp; Meditation</b>	<b>240</b>
Yoga für Wanderer	242
Reise nach Innen: Meditationsübungen für Draußen	249
Schulung der Aufmerksamkeit	254
<b>Ferne Länder</b>	<b>260</b>
Wanderreisen zu anderen Kulturen	262
Gesundbleiben im Urlaub	270
Anregungen für eine glückliche Reise	275
Gutes Karma auf der Reise	278
<b>Höhenanpassung</b>	<b>280</b>
So gelingt die Höhenanpassung	282
Wissenswertes über die Höhenkrankheit	283
<b>Zelttrekking</b>	<b>290</b>
<b>Nachhaltiges Wandern</b>	<b>300</b>
<b>WANDERPERLEN im Alpenraum</b>	<b>306</b>
Ausgewählte Wanderperlen im Alpenraum	308
Cooler Schiestlhaus und magische Reichensteinhütte	310
Wandern und Wein: Wo man niemals verhungern muss	314
„Mein“ Lesachtal	318
Die Ostschweiz: Churfürsten und Alviergruppe	322
Im Dunst des deutschesten aller Flüsse: dem Rhein	326
Einsames Wandern im „Herzen Südtirols“	330

<b>WANDERREISEN rund um den Erdball</b> .....	<b>334</b>
Meine schönsten Wanderreise-Länder.....	336
Marokko, Mon Amour: Eine Reise zum Mond auf Erden.....	340
Ladakh: Wo alles begann – eine Liebesgeschichte.....	348
Tibet: Der Kailash und warum ich seither ein kritischer Buddhist bin.....	356
Madeira: Ein Wanderparadies, nah am Wasser gebaut.....	362
Kirgistan: Blüten hinter dem Vorhang.....	368
Literaturliste.....	374
Linksammlung.....	377
Haftungsausschluss.....	378
Dankeschön.....	378
Biografie.....	383
Impressum.....	384