

Vorwort	9
Grundlegendes	10
Nacktwandern	11
Warum gibt es Menschen, die sich zum Wandern ausziehen?	13
Wie geht Nacktwandern?	14
Für wen ist das Nacktwandern geeignet?	14
Kinder und Jugendliche	15
Erwachsene und Senioren	16
Dicke und dünne Menschen	16
Untrainierte oder Menschen mit Behinderung	16
Wann und wo können Sie nacktwandern?	17
Muss ich mich nackt schämen?	18
Unterschiede Nackt – Bekleidet	18
Vorteile beim Nacktwandern	19
Nachteile beim Nacktwandern	20
Gefahren (nicht nur für Nacktwanderer)	21
Die Zecke	22
Die Hirschlausfliege	23
Die Mücke	24
Die Biene, Wespe und Hornisse	24
Die Dornen, Brennnessel und andere Weggefährten	25
Die Sonne	26
Was sollten Sie dabeihaben?	28
Die Wahl der Ausrüstung	29
Ihre erste Nacktwanderung	30
Vorbereitungen zur ersten Wanderung	31
Barfußwandern	31
Verhaltensregeln	34

Andere Nacktsportarten	37
Nacktschwimmen	38
Strandsportarten	39
Nacktradeln	39
Nacktojoggen/ -(Nordic)Walking	39
Nacktreiten	39
Nacktgymnastik	40
Nacktkegeln	40
Nacktyoga	40
Pétanque	40
Nackttennis und Nackttischtennis	40
Nacktgeocaching	41
Nackt zu Hause	41
Geschichte und Gesetzgebung	42
Geschichte des Nacktseins	43
Rechtliche Betrachtung	49
Erfahrungen	54
Erlebnisbericht meiner ersten Nacktwanderung	56
Bemerkungen von Textilträgern bei Begegnungen	59
Empfindungen und Erfahrungen von Erstwanderungen	61
Erster deutscher Nacktwanderweg	63
Der Harzer Naturistenstieg	64
Geschichte des Naturistenstieges	64
Der Weg	66
Der Harz	67
Wippra	67
Wippraer Brauerei	68
Wippertalsperre	68

Barfußweg	68
Rodelbahn	68
Wanderweg E I I und Radfernweg Harz-Saale	69
Unterkünfte in Wippra	69
Der Naturistenweg Undeloh	70
Zweiter deutscher Nacktwanderweg	71
Der Weg	72
Regeln des Naturschutzgebietes Lüneburger Heide	72
Naturschutzpark Lüneburger Heide	73
Undeloh	75
Unterkünfte	75
Heidschnucke	75
Heidschnuckenweg	76
Heidelehrweg	77
Wilseder Berg	77
Anhang	79
FKK im Ausland	80
Bedeutende Persönlichkeiten aus der Vergangenheit	80
Bekannte Personen aus der Gegenwart	82
Links	83
Zitate	86
Begriffe näher erklärt	88
Index	92