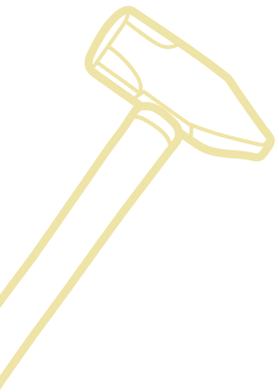




# Aufräumen im Kopf

FÜR MEHR WANDER-MOTIVATION & DAS  
UNTERWEGSSEIN MIT WENIGER

# Du bist der Schmied deines Glücks.



Job, Kinder, Familie, Freunde, Haushalt, Bekannte, Nachbarn, Smartphone, Körper, Ernährung... Alltag! Wir alle sind tagtäglich unseren „Verpflichtungen“ ergeben... bla bla bla. Dies liest du wohlmöglich schon zum zehnten Mal in einem kostenlosen Reader, richtig? Dennoch tun die wenigsten Menschen etwas gegen die Flut an Dingen, die sie nicht wollen oder mögen.

In den folgenden Zeilen möchte ich dich daher nicht mit weiteren Klugscheißer-Weisheiten quälen, sondern dir simpel aufzeigen, wie wunderbar es ist, deine Zeit und Energie in Menschen, Momente und Erlebnisse zu stecken.

Als herangehender Minimalist habe ich in den letzten Jahren in jedem dieser Bereiche sehr viel gelernt. Von all meinen Erfahrungen zu berichten, würde jedoch den Rahmen dieses kleinen Readers sprengen. Daher möchte ich dir von meiner größten Inspiration überhaupt erzählen: Dem Wandern.

Denn Wandern ist Aufräumen im Kopf.



*Moin, ich bin Marcel*

und lebe in der großartigen Stadt Braunschweig. In meiner Freizeit befasse ich mich viel mit den Themen Minimalismus, Konsum und worauf es im Leben so drauf ankommt, um glücklich zu sein. Das Wort „Wertschätzung“ spielt dabei eine große Rolle für mich. Insbesondere in der heutigen Gesellschaft und in Zeiten der geschönten Instagram-Profile braucht die Welt unbedingt mehr Frohsinn und Leichtigkeit.

Der tatsächliche Auslöser für meinen Hang zum Minimalismus war die Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran. Ein wunderbarer Urlaub, bei dem ich plötzlich gemerkt habe, dass es im Leben nicht auf die Dinge, sondern auf die Menschen, Momente und Erlebnisse ankommt. Daher hoffe ich, dich mit den folgenden Zeilen für das Wandern begeistern zu können – mit Tipps & Tricks rund um die Themen Bekleidung, Planung und Wohlbefinden.

*Viel Spaß beim Lesen!*

# Wirkung des Wanderns

Natürlich gibt es zig Studien über die Wirkung des Wanderns und auch wenn du Google fragst, wird es für dich keine Überraschung sein, dass der Aufenthalt und die Bewegung in der Natur mehr als förderlich für Körper und Geist sind. Zumindest kann ich mir kaum eine bessere Auszeit oder Möglichkeit der Erholung vorstellen. Denn eines ist klar: Beim Wandern bin ich (im besten Fall) den gesamten Tag im Wald oder von der Natur umgeben. Es gibt Nichts was mich ablenken kann (vorausgesetzt, ich will es so): Keine Arbeit, kein Haushalt, keine To Do's, kein Smartphone, keine Medien, keine Nachbarn, kein Straßenverkehr, keine Menschen (im allerbesten Fall). Ich könnte die Zeilen sicherlich noch mit weiteren Begriffen füllen.

Zudem gibt es keinerlei „Verpflichtungen“ gegenüber der Gesellschaft. Beim Wandern kann ich stinken, fettige Haare haben, unrasiert sein, dreckig werden, schwitzen und auch mal die Unterhose oder die Socken vom Vortag tragen. Klingt ekelhaft? Warum? Es ist niemand da, den das interessieren könnte. Natürlich stelle ich das Ganze hier etwas überspitzt dar, aber so wie viele Menschen das „Rumgammeln“ auf dem Sofa als entspannend empfinden, können die oben aufgeführten Kriterien den gleichen, wenn nicht sogar intensiveren, Erholungseffekt erzielen.

Der Kopf ist also ausgeschaltet und genau da setzt die Erholung ein. Und auch wenn du nicht allein wanderst: Es muss nicht immer geredet werden. Es kommt sehr oft vor, dass ich mit meiner Begleitung für 1-2 Stunden, sogar mit einem größeren Abstand zueinander, nicht rede, insbesondere da jede Person ihr ganz individuelles Wandertempo favorisiert. Beim Wandern gehst du das für dich perfekte Tempo. Diesen meditativen Ansatz empfehle ich sogar, da du auf der Hütte (bei mehrtägigen Wanderungen) ohnehin viel Kommunikation ausgesetzt bist und dir die zeitlich begrenzte Distanz ebenso einen „gesunden Abstand“ zu deiner Begleitung schafft – ganz unabhängig von der Beziehung, die ihr zueinander habt.



A hiker wearing a brown jacket, black pants, and a black backpack is walking through a shallow stream in a forest. The hiker's legs and feet are visible as they step across the water. The background shows a dense forest of tall, thin trees. The water in the stream is calm and reflects the surrounding greenery.

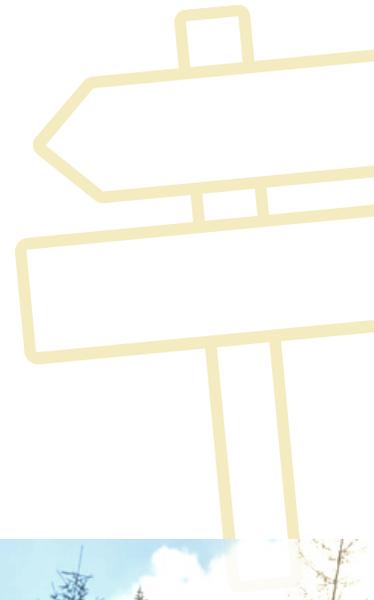
*Nur wo du zu Fuß warst, bist  
du auch wirklich gewesen.*

*Goethe*

# Wandertour Planung

Grundsätzlich sei gesagt: Wandern ist ein Ausdauersport, der von Person zu Person anders empfunden wird. Abgesehen von deiner körperlichen Fitness und Ausdauer spielt natürlich auch die Außentemperatur und das Gewicht des Rucksacks eine wesentliche Rolle. Eine Fernwanderung, bei der ich bereits am dritten Sommertag mit einem 10 Kilo Rucksack bei 27°C wandere, ist durchaus anstrengender als eine kühle Sonntags-Tagestour mit ein paar leichten Snacks im Gepäck.

Bei einem zügigen Gang ohne Ablenkung und Pausen ist pauschal von 5 km pro Stunde auszugehen. Plane ich also eine Wanderung von 20 km, würde ich noch 1,5 Stunden für Pausen, Fotos, Sightseeing und bummeliges Wandern obendrauf packen. Kennt ihr das Höhenprofil, ist bei einem knackigen Anstieg natürlich dementsprechend mehr Zeit einzuplanen. So kann es vorkommen, dass bei einer Tagestour von 25 km und einem insgesamt Aufstieg von 1.000 Höhenmetern gerne mal 2-3 Stunden für nur 5 km benötigt werden. Plant auf jeden Fall einen gewissen Puffer ein, um einen entspannten Tag zu haben. Bei einer Winterwanderung kann es nämlich schnell vorkommen, dass euch die Dunkelheit bereits um 15:30 Uhr einholt.



Selbstverständlich könnt ihr bei jeder Wandertour aber selbst planen, wie viele Kilometer ihr gehen möchtet. Um die Wandertour jedoch möglichst abwechslungsreich zu gestalten, empfehle ich immer eine Rundwanderung. Hin und zurück finde ich meistens nicht so spannend, kann aber auch seine Reize haben. Allerdings ist das freie Planen nicht immer möglich, wenn z.B. nur begrenzte Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen oder der Wanderparkplatz doof gelegen ist. Aber auch hier gilt: Planung ist alles!

## Orientierung

Tatsächlich gibt es viele Möglichkeiten, sich bei einer Wanderung zu orientieren. Verlasse dich jedoch nicht nur auf die Ausschilderungen, da diese ganz schön verwirren können. Komoot ist z.B. eine wirkliche gute Wander-App, nach der du metergenau (GPS) wandern kannst und mit der es beinahe unmöglich ist, sich zu verlaufen. Allerdings mag ich den „Druck“ des Smartphone-Akkus nicht. Schaltet sich dein Smartphone aus unerklärlichen Gründen ab, stehst du da, mitten im Wald und ohne Orientierung (Stichwort Powerbank!). Daher bin ich ein großer Fan davon, bei jeder Tour eine wasserdichte und reißfeste Wanderkarte dabei zu haben, damit du dich auch ohne Digitalisierung orientieren kannst. Dazu hilft es schon zu wissen, in welche Richtung oder in welche Stadt du als nächstes möchtest. Wenn du z.B. weißt, dass du in Richtung X musst, ergeben die meisten Ausschilderungen und Wegweiser von ganz alleine Sinn. Aber auch hier ist ein bisschen Geschick und Übung gefragt.



## Schicht an - Schicht aus

Tatsächlich gibt es nicht DIE perfekte Wanderausrüstung in Bezug auf Kleidung. Was du jedoch vielleicht schon kennst oder des Öfteren gelesen hast, ist die Zwiebel-Methode. Da wir Wärme alle anders empfinden und auch dementsprechend schwitzen, empfehle ich euch verschiedene Schichten (wie eine Zwiebel) übereinander zu legen. In den höheren Lagen solltest du als erstes, am besten auf Basis von Merino-Wolle, eine enganliegende, wärmende Schicht tragen (Shirts, Longsleeves), darüber eine gefütterte, dicke Fleece-Jacke. Als „Außenschicht“ solltest du etwas gegen die Witterung tragen, also regen- und winddichte Jacken, die dich generell vor verschiedenen Wettereinflüssen schützen. Softshell- und Regenjacken reichen hier oft schon aus, aber Obacht: Um ein arges Schwitzen zu vermeiden, solltest du unbedingt auf die Atmungsaktivität achten. Und nein, es gibt keine Regenjacke auf dieser Welt, die dich bei 5 Stunden Dauerregen trocken hält, es sei denn du umwickelst dich mit reinem Plastik.

Sei eine Zwiebel!



Hierbei sei gesagt: Schütze deinen Kopf! Wir verlieren ungemein viel Wärme über den Kopf, also schütze ihn vor Kälte. Das gleiche gilt für die Sonne: Bei einem hochsommerlichen Tag solltest du unbedingt vermeiden der direkten Sonne ausgesetzt zu sein, um einen Sonnenstich oder Schlimmeres zu vermeiden. Und ja: Auch in den höheren Lagen solltest du, auch wenn es nur 5 Grad sind, einen Sonnenschutz tragen. Hier empfehle ich die sogenannten Schlauchschals („Buff“ als Markennennung), die du als Halstuch, als Bandana oder auch als gesamten Kopfschutz nehmen kannst. Damit siehst du zwar nicht unbedingt sexy aus, erfüllst aber den Zweck. Zudem kannst du an heißen Tagen das Schlauchtuch in einem Fluss tränken, um dich so perfekt erfrischen zu können (Stichwort Verdunstungskälte!). Sonnencreme solltest du daher auch immer reichlich dabei haben, natürlich mit LSF 50 (auch für Kinder).

Zusammengefasst sei aber gesagt: Du musst keine Wanderhose besitzen, um wandern gehen zu können. Dein Sportoutfit aus dem Fitnessstudio, der Gammel-Hoodie vom Sonntagssofa oder auch das alte Festival-Shirt kann beim Wandern zum Einsatz kommen. Auch mit Jeans kannst du aktiv werden, ist dann halt nicht so angenehm im Schritt. Denn von Freunden und Bekannten habe ich schon oft die Ausrede gehört: „Aber ich habe doch gar keine richtigen Wanderschuhe“. Am Ende kannst du auch mit Birkenstock wandern gehen. Also Arsch hoch vom Sofa und los geht's!



# Der richtige Wander- oder Sportschuh

Je nach Typ und Wetterlage würde ich eingelaufene Sportschuhe den brandneuen, nicht eingelaufenen (meist steifen) Wanderschuhen vorziehen. Ich selbst besitze „nur“ ein Paar Wanderschuhe (Marke LOWA), die bis über den Knöchel gehen und bei den meisten Wanderschuhbezeichnungen durch „Mid“ (= knöchelhoch) gekennzeichnet werden. Oft wirst du auch auf den Begriff „Gore-Tex“ (GTX) stoßen, was aber nichts anderes bedeutet als „wasserdicht“. In diesem Schuh befindet sich eine wasserabweisende, meist zusätzlich eingenahte Schicht, mit der du sogar einige Meter durch Wasserpfützen oder Schneematsch laufen kannst, ohne dass Wasser eindringt. Diese Schicht hat mich tatsächlich schon des Öfteren vor nassen Füßen bewahrt.



Dabei bin ich ein großer Fan von synthetischen Wanderschuhen. Zwar sind diese nicht sonderlich nachhaltig, da du Wanderschuhe aus richtigem Leder nochmals besohlen kannst, aber das Gewicht spielt eben auch eine entscheidende Rolle. Außerdem passt mein Fuß - einfach gesagt - perfekt in die Wanderschuhe von LOWA. Wichtig ist aber, dass der Schuh zu deinem Fuß passt und sich beim Wandern schlichtweg gut und bequem anfühlt. Gute Wanderschuhe liegen meist zwischen 150,00 € - 250,00 €.

Vergiss jedoch nicht: Bei einem sonnigen, trockenen Tag kannst du bei einer Tageswanderung auch ganz einfach deine Laufschuhe anziehen oder andere Schuhe, die du täglich trägst.



*Einfach machen.*

## Tagestour (1 Tag)

Für eine Tagestour benötigst du eigentlich nicht viel. Das Marketing und die Industrie versuchen uns jedoch einzureden, ohne Wanderschuhe und Outdoorbekleidung nicht in die Natur gehen zu können. Auch wenn ich Freunde und Bekannte frage, ob wir wandern gehen, habe ich schon des Öfteren zahlreiche Ausreden wie „Ich benötige unbedingt eine richtige Wanderhose“ gehört. Wie bereits weiter oben erwähnt, können wir am Ende auch mit normalen Turnschuhen und einer herkömmlichen Jeans wandern gehen. Ist zwar nicht die bequemste Variante, aber auch das funktioniert.

Bei einer simples Tagestour empfehle ich einen einfachen Tagesrucksack, der gerne nur 10-15 Liter umfasst. Das Wichtigste für mich ist nämlich immer Wasser. Wenn du morgens gut frühstückst und ca. 20 km (4-6 Stunden) unterwegs bist, brauchst du neben kleinen Snacks wie Obst oder Müsliriegel eigentlich nur Wasser. Deinen Hunger kannst du dann entweder unterwegs oder am Ende der Wanderung, wann immer ihr auf eine Möglichkeit des Einkehrens stoßt, stillen. Und es gibt nichts Besseres als zum Schluss in einer urigen Waldhütte einzukehren.

### CHECKLISTE TAGESTOUR

- Kleiner Tagesrucksack  
(10 -15 Liter)
- Mind. 1,5 Liter Wasser/Person
- Kleine Snacks für Pausen
- Wanderkarte/Orientierung

## Wochenend-Tour (2-3 Tage)

Für eine kleine Wochenendtour sind die Anforderungen, im Gegensatz zur Tagestour, ein bisschen knackiger. Denn hier übernachten wir i.d.R. und benötigen unseren Kram für die Nacht. Während niemand von uns gerne in vollgeschwitzter Kleidung schläft, sind Wechselkleidung und die ein oder anderen Pflegeprodukte für Viele von uns unverzichtbar. Das ist auch in Ordnung, weswegen ich aber einen größeren Rucksack von ungefähr 30 Litern empfehle.



Neben Unterwäsche und etwas Gemütlichem für den Abend (bei mir normales Baumwoll-Shirt und kurze Jogginghose) braucht es eigentlich nur Zahnbürste, Zahnpasta und eine Gesichtsbzw. Fett-Creme. Handtücher, Shampoo/Seife wird von den meisten Unterkünften gestellt und sollte im Übernachtungspreis enthalten sein. Wandersocken kannst du beruhigt 2-3 Tage tragen. Kleidungsstücke aus Merino-Wolle sind tatsächlich sehr geruchsarm und stinken aufgrund der antibakteriellen Wirkung kaum. Und auch hier ein kleiner Hinweis: Merino-Wolle gibt es nie zu 100%. Tatsächlich muss es einen gewissen Anteil an Polyester oder anderen Fasern geben, damit das Kleidungsstück beim Tragen/Waschen nicht auseinanderfällt. Also bitte niemals den Verkäufer/die Verkäuferin nach 100% Merino-Wolle fragen. Gibt es nicht.

## Fernwandern (3+ Tage)

Hier solltest du dich gut vorbereiten und tatsächlich nur auf die wichtigsten Utensilien achten. Vorab sei gesagt: Du musst nicht alles mitschleppen, was dir wichtig erscheint. Denke daran, dass die meisten Wanderungen (oftmals) durch Dörfer oder Städte führen und du dort alles besorgen kannst, was dein Herz begehrt. Blasenpflaster und ein Medi-Pack gehören auf Reisen dazu, Proviant kannst du aber auf Basis deiner Route gezielt einplanen, je nachdem wie viel Energie du auf deinen Wanderungen benötigst. Und apropos: In Bezug auf deine Energie bzw. deinen Zuckerhaushalt empfehle ich dir, einen Zucker-Sirup in kleinen Portionen dabei zu haben. Diesen kannst du wunderbar in dein Wasser mischen und kommst mit dem extra Schub Zucker zu einem guten Energy-Boost (z.B. Waldmeister- oder Holunderblüten-Sirup).

Beim Fernwandern empfehle ich dir daher einen Wanderrucksack mit ca. 40 Litern. Aber auch hier aufpassen: 60 Liter sind schon wieder zu viel und du tendierst dazu, unnötigen Kram mitzunehmen, den du gar nicht brauchst.

Für die Übernachtungen in den Berghütten sind Hausschuhe/Schlappen und ein sogenannter „Hüttenschlafsack“ (meist hauchdünn, um die vorhandenen Decken auf den Zimmern zu beziehen) 2 wichtige Dinge, die von den alpinen Vereinen, zu denen die Hütten meist gehören, sogar vorgeschrieben sind. Heißt: Im Hotel schläft ihr natürlich in einem frisch bezogenen Bett. In einer Berghütte eher in einem Gruppenzimmer, wo die Decke vorab nicht bezogen ist (und sicherlich auch nicht täglich gewaschen wird).

Insgesamt ist bei einer mehrtägigen Wanderung eine gute Planung vorab ein Muss. Hier musst du in den meisten Fällen ALLE Unterkünfte im Vorfeld buchen. Da du jede Nacht woanders schläfst, empfehle ich dir eine übersichtliche Exceltabelle anzulegen, in der alle wichtigen Informationen enthalten sind.

Auf der nächsten Seite findest du ein Beispiel aus dem Schwarzwald. Jede Etappe habe ich kalkuliert (Angabe der Kilometer inkl. Höhenmeter) und die dementsprechende Info zur Unterkunft (hier nicht mehr sichtbar) jeweils dazu vermerkt. Der blaue Bereich kennzeichnet die Tage, ab denen wir die Westroute eingeschlagen sind, da es mehrere Möglichkeiten für die Schwarzwald-Durchquerung gibt.

**SCHWARZWALD 2021 - Von Pforzheim nach Basel**

Tag	Datum	Etappe	von	bis	km	HM Start	HM Ende
Fr	03. Sep		ZUG ANREISE PFORZHEIM				
Sa	04. Sep	1	Pforzheim	Dobel	24	252	695
So	05. Sep	2	Dobel	Forbach	26	695	305
Mo	06. Sep	3	Forbach	Unterstmatt	19	305	927
Di	07. Sep	4	Unterstmatt	Alexanderschanze	28	927	968
Mi	08. Sep	5	Alexanderschanze	Auf der Hark	16,5	968	700
Do	09. Sep	6	Auf der Hark	Hausach	16	700	238
Fr	10. Sep	7	Hausach	Wilhelmshöhe	20	238	970
Sa	11. Sep	8	Wilhelmshöhe	Kalte Herberge	22	970	1.029
So	12. Sep	9	Kalte Herberge	Hinterzarten (Titisee)	26	1.029	885
Mo	13. Sep	10	Hinterzarten (Titisee)	Wiedener Eck	28,5	885	1.035
Di	14. Sep	11	Wiedener Eck	Blauen	23,5	1.035	1.165
Mi	15. Sep	12	Blauen	Wollbach	17	1.165	315
Do	16. Sep	13	Wollbach	Basel	19	315	260
Fr	17. Sep		ZUG ABREISE BASEL				

Als Grundlage für deine Planung empfehle ich immer den [Rother-Wanderführer](#).

Bei den kosmetischen Artikeln solltest du dich übrigens abstimmen, falls du mit mehreren Personen wanderst. Hier reicht es, wenn z.B. nur eine Person die Zahnpasta trägt, dafür eine andere die Sonnencreme. Eine absolute (!) Empfehlung ist im Übrigen die Gehwohl-Fusskrem. Diese Fusskrem ist für mich die Entdeckung überhaupt und auf keiner meiner Wanderungen mehr wegzudenken. Diese musst du allerdings präventiv vor jeder Tour auftragen: Mit einem angenehmen Geruch wird das Schwitzen und die Feuchtigkeit deiner Füße den ganzen Tag über spürbar reduziert. Zudem zieht die Creme schnell ein und „schmiert“ deine Füße perfekt, um Blasenbildung vorzubeugen. Klare Empfehlung!



## Weniger ist mehr

Mag für den ein oder anderen weniger hygienisch sein, aber im Grunde reicht es, wenn du von jeder Art Kleidung genau 2 Stück mit dir trägst. Ich habe es selbst getestet: Bei meiner 2-wöchigen Tour im Schwarzwald hatte ich nur 2 Unterhosen mit: Die eine trug ich, die andere hatte ich immer frisch dabei. Und ich kann dir sagen, dass ich wirklich nicht mehr benötigt habe. Da du in der Unterkunft immer ein Waschbecken hast, kannst du i.d.R. alle Klamotten kurz durchwaschen, vorausgesetzt sie trocknen bis zum nächsten Morgen. Da ich die frische Kleidung jedoch länger als einen Tag getragen habe, konnte ich die noch feuchte Wäsche oft an meinen Rucksack hängen, wodurch die Kleidungsstücke dann in wenigen Stunden komplett trocken waren.

Nichtsdestotrotz soll das Wandern ja auch Spaß machen. Daher kommt hier eine kleine Liste mit Dingen, die du optional mitführen kannst.

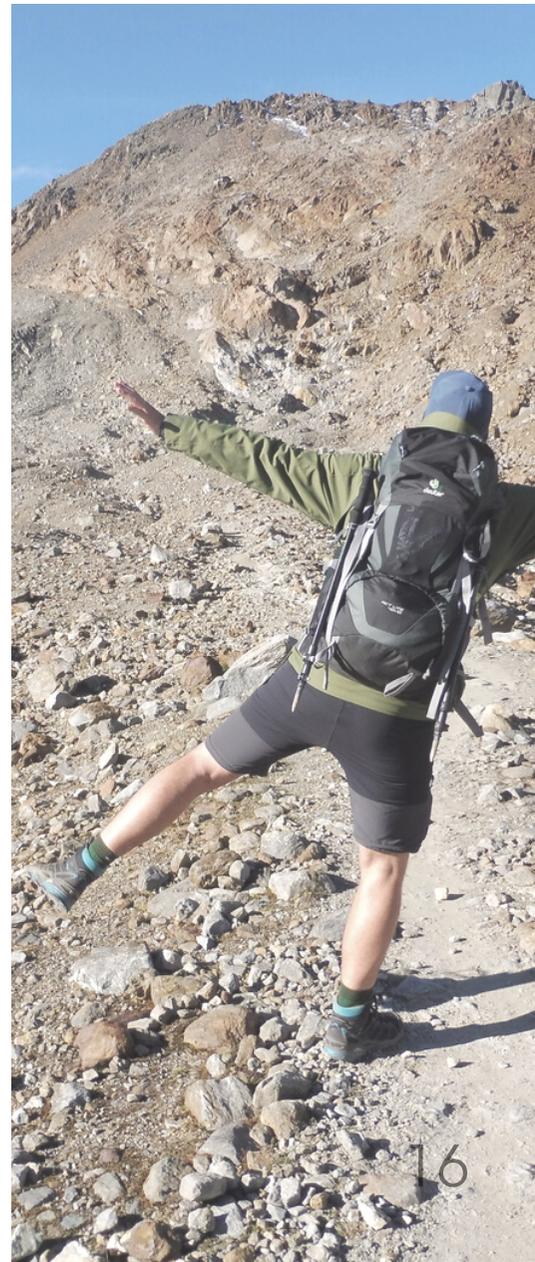
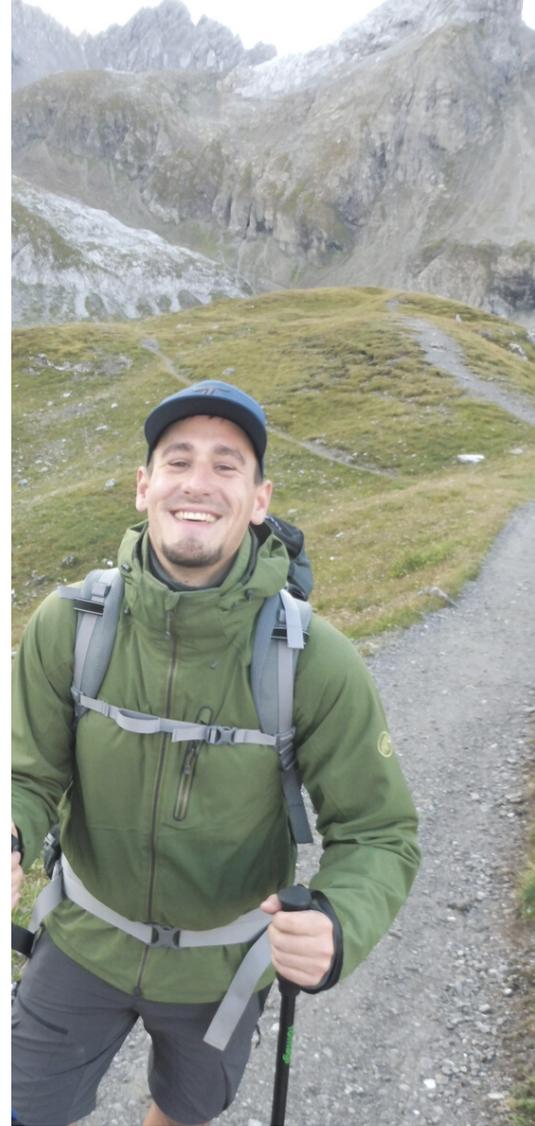
- Faszien-Rolle bzw. Ball, um die Waden abends zu entspannen (wiegt quasi gar nichts)
- Ohrenstöpsel (für Hütten mit schnarchenden Begleitern)
- Badehose/-anzug (oder einfach nackig schwimmen gehen)
- Kartenspiel/Buch für den Abend
- Wanderstöcke
- Tagebuch (um die schönen Erlebnisse festzuhalten)
- Musik (Smartphone) & Kopfhörer
- Schnäpschen, für die Motivation zwischendurch! ;-)

## Anekdoten-Abstecher

Wenn es darum geht lustige Geschichten, an die man sich gerne erinnert, zu erleben, ist Wandern genau das Richtige für dich. Mal abgesehen von den unterschiedlichsten Hotelkonzepten, erlebst du auf deinen Wegen ebenso die unterschiedlichsten Situationen und auch Mitwandernde, die du immer und immer wieder triffst.

Sehr gut erinnere ich mich an ein Gruppenzimmer im Laufe der Alpenüberquerung, in dem so ca. 40 Leute übernachtet haben. Wenn du jetzt denkst, dass du in so einem Zimmer ein eigenes Bett hast, liegst du weit daneben. Du bekommst eine „Matratzennummer“ und kannst zunächst froh sein, wenn du nicht den Teil mit der Ritze erwischst. Dazu kommt mein nerviger Tick: Wenn ich schlafe, hasse ich es, wenn mir jemand ins Gesicht guckt. Folge: Ich hatte das große Glück und durfte am äußeren Rand des Bettenlagers schlafen, wo ich mich beruhigt nach außen drehen konnte. Allerdings war dieser Bettplatz direkt an der Zimmertür. Und ihr glaubt nicht, wie viele Menschen nachts auf Toilette müssen. Tür auf, Tür zu, Tür auf, Tür zu. Insgesamt habe ich diese Nacht, trotz Ohrenstöpsel, sicherlich nur 2-3 Stunden effektiv geschlafen, um dann um 07:00 Uhr morgens frierend am Fuß eines Berges zu stehen – mit mehr als 10 Kilo auf dem Rücken. Erster Gedanke: Toller Urlaub!

Neben vielen Lachern, zahlreichen kuriosen Situationen, verlorenen Wegemarkierungen und leer getrunkenen Wasserflaschen hatten wir jedoch immer maximalen Spaß und haben nie unsere positive Einstellung verloren.



## *Zu guter Letzt*

Und? Inspiriert? Wandern und das minimalistische Reisen hat mich in den letzten Jahren so arg begeistert, dass ich dieses Feuer und die Bewunderung dafür gerne an dich weitergeben möchte. Wandern ist tatsächlich die beste Art von Urlaub, die ich mir (momentan) vorstellen kann. Hierbei musst du jedoch bedenken, dass ich einen Bürojob ausübe und täglich 8 Stunden vor dem Laptop sitze. Wenn du einem Beruf nachgehst, bei dem du dich den ganzen Tag bewegst, mag das eventuell anders aussehen.

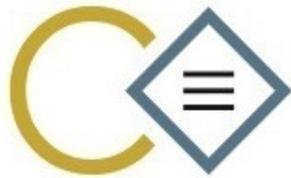
Dennoch bin ich davon überzeugt, dass du bei beim Wandern weitaus mehr Abenteuer erlebst, als den ganzen Tag am Pool oder am Strand zu liegen. Zudem darfst du die sportliche Komponente des Wanderns nicht vergessen, auch wenn ich mir abends in 90% der Fälle ein wirklich reichhaltiges Abendessen inkl. Bier gönne!

Diese Art von Urlaub sorgt meines Erachtens für mehr Leichtigkeit in deinem Leben, erspart dir das stundenlange Packen deines Koffers und erholt ungemein vom Stress des Alltags. Natürlich ist das Ganze mit Kindern ein bisschen bedachter anzugehen – aber wenn du dir allein oder zusammen eine kleine Auszeit nehmen kannst, empfehle ich dir auf jeden Fall das Wandern und das Unterwegssein mit Weniger.

**Denn nicht vergessen:** Wandern ist Aufräumen im Kopf.

A man in a dark jacket and cap is seen from the side, looking out over a vast, forested landscape. He is holding a water bottle. The scene is set on a balcony with a metal railing. The sky is overcast with soft, grey clouds. The text 'Auf weitere Erlebnisse!' is written in a cursive font in the upper right quadrant of the image, with a blue brushstroke underneath it.

*Auf weitere Erlebnisse!*



# DER AUFRÄUMCOACH

ORDNUNG • MINIMALISMUS • STRUKTUR

MARCEL NIEMEIER

Ordnungsexperte & Motivator

[www.deraufraeumcoach.de](http://www.deraufraeumcoach.de)

