

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Nicole Wunram



Nacktwandern





Nacktwandern

Gefahren

**Ihre erste
Nacktwanderung**

**Andere
Nacktsportarten**

Geschichten und Gesetzgebung

Erfahrung

**Erster und zweiter
deutscher
Nacktwanderweg**

**Anhang und
Index**

Einsamer Wanderweg



Herrliches Wanderwetter



Band 285

OutdoorHandbuch

Nicole Wunram

Nacktwandern

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 285

ISBN 978-3-86686-733-8

2., überarbeitete Auflage 2021

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL und FERNWEH SCHMÖKER sind
urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text: Nicole Wunram

Fotos: Nicole Wunram und Markus Gründel

Karten: Heide Schwinn

Lektorat: Ricarda Kuschma

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
☎ 023 84/96 39 12,
✉ info@conrad-stein-verlag.de,
💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Erste Nacktwanderung

Inhalt

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 11 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

A photograph of two nude individuals walking away from the camera on a dirt path through a lush forest. The path is surrounded by dense green ferns and tall trees with sunlight filtering through the canopy. The person in the foreground is a woman with her hair tied back, and the person further ahead is a man. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Nacktwandern

Naturisten Barfußpfad am Sonnensee © Thomas Pessara

Der Begriff Nacktwandern setzt sich aus dem Sport „Wandern“ und dem Zustand „nackt sein“ zusammen. Obwohl jedem beide Worte geläufig sind, möchte ich kurz auf deren Bedeutungen eingehen.

Das Wandern gilt als die natürlichste Art der Fortbewegung. Eine Wanderung misst eine Wegstrecke von ca. 5 bis 50 km, die am Tag zu Fuß zurückgelegt wird. Bei kleineren Distanzen bedarf es keiner weiteren Vorbereitung. Für größere Entfernungen sollten eine gute körperliche Verfassung und Fitness gegeben sein. Diese Sportart kann alters- und wetterunabhängig durchgeführt werden. Gerne wird das Wandern in Gruppen zelebriert. Am beliebtesten sind Wege in der Nähe von Waldgebieten, Gewässern oder Gebirgen, um die Natur mit allen Sinnen genießen zu können. Bevorzugt werden naturbelassene Wege, weil sie gelenkschonender sind. Im Vordergrund einer Wanderung stehen die Wahrnehmung der Natur, das Wohlbefinden und in einer Gruppe auch die Kommunikation.

Steiniger Untergrund



Nackt – eben ohne Kleidung – sind wir in verschiedenen Alltagssituationen. Unter der Dusche hat es sich als sehr praktisch erwiesen, in der Sauna ist es auch gang und gäbe und im Sommer mag der ein oder andere von Ihnen vielleicht schon mal nackt an einem See gelegen haben. Leider wird der Begriff „nackt“ oft mit Exhibitionismus (Menschen, die Lust verspüren, sich anderen nackt zu zeigen) und Voyeurismus (Menschen, die Lust erleben, wenn sie nackte Menschen beobachten) in Verbindung gebracht. Davon möchten wir Nacktwanderer uns deutlich distanzieren. Wir sind nackt der Natürlichkeit wegen, ohne Gedanken an Sex oder Provokation.

Nacktwandern ist somit eine Möglichkeit, die Natur und den Körper intensiver wahrzunehmen und das angenehme Gefühl der Nacktheit mit dem gesunden Sport Wandern zu verbinden. Nacktwanderer gehen auf wenig frequentierten Wegen, denn sie wollen durch ihre Nacktheit nicht provozieren.

Warum gibt es Menschen, die sich zum Wandern ausziehen?

Wir sind alle nackt auf diese Welt gekommen und haben durch schnelles Ankleiden unserer Eltern das Gefühl des Nacktseins meist gar nicht kennenlernen und genießen dürfen. Wer weiß denn, wie weich eine Decke sein kann, wenn man seinen nackten Körper damit zudeckt oder wie sich Wind und Regen auf nackter Haut anfühlen? Wenige, da viele der Meinung sind, außer unter der Dusche nicht nackt sein zu müssen. Dabei ist die Haut unser größtes Sinnesorgan. Dieses kann sich in der Natur am besten entfalten, da das ganze Spektrum des Wetters wahrgenommen werden kann. Weiterhin fühlt sich der Wanderer eins mit seiner Umwelt und erlebt z. B. Tiere, Geräusche und Pflanzen viel intensiver. Beim Nacktwandern verbinden wir das tolle Gefühl der Nacktheit mit dem uralten Sport. Es gibt Wanderer, die auf ihre Schuhe verzichten und barfuß laufen. Sofern es der Untergrund und die Temperatur zulassen, gehen einige Wanderer nackt vom Scheitel bis zur Sohle, um den ganzen Körper an der intensiven Wahrnehmung teilhaben zu lassen. Die Füße sollten auf die erste große Wanderung vorbereitet werden, damit sich eine Schutzschicht/Hornhaut bilden kann. Für weniger geeignete Untergründe sollte im Gepäck ein leichtes Paar Sandalen vorhanden sein.

Gefahren (nicht nur für Nacktwanderer)



Die Hirschlausfliege

Die Zecke

Zecke



Zecken gehören zu den Spinnentieren. Ihre aktive Zeit liegt zwischen März und November. Lieblingsaufenthaltsorte der Parasiten sind das Gestrüpp, Gräser und das Unterholz. Durch Erschütterungen, Duftstoffe und Körperwärme erkennen sie ihre Opfer – dazu gehören auch mit Vorliebe wir

Menschen. Insbesondere Körperstellen, die warm und feucht sind, wie z. B. die Kniekehlen, Armbeugen und der Haaransatz sowie der Platz hinter den Ohren, sind sehr begehrt. Wandern wir an den Aufenthaltsorten der Tiere vorbei, streifen wir diese ungewollt von den Pflanzen ab und schon hat die Zecke den Körper zur Verfügung, um sich einen angenehmen Platz zum Schlemmen zu suchen. Sobald Sie eine Zecke am Körper entdecken, die sich bereits festgebissen hat, sollten Sie diese möglichst mit einer Zeckenzange oder Zeckenkarte entfernen und ggf. für spätere Untersuchungen im Falle einer Erkrankung zwischen zwei Klebestreifen fixieren. Der Vorteil beim Nacktwandern liegt darin, dass sich die Zecke nicht in der Kleidung verkriechen kann, um in Ruhe den Körper zu erwandern. Eine Zecke ist auf nackter Haut besser erkennbar und kann so zeitnah entfernt werden.

Die Gefahr bei einem Zeckenbiss liegt in der Krankheitsübertragung von Borreliose und FSME. Bei einer bakteriellen Infektion mit Borrelien bekommen Sie an der Einstichstelle eine Rötung, die größer werden kann und auch wieder verschwindet, sodass Sie unter Umständen von der Erkrankung gar nichts mitbekommen, wenn die Stelle für Sie nicht einsehbar ist. Weitere Symptome ähneln der Grippe. Die Behandlung erfolgt mit Hilfe von Antibiotika. Bei der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) handelt es sich um Viren, die nicht in ganz Deutschland vorkommen. Beim Arzt, in der Apotheke oder im Internet gibt es Landkarten

( www.zecken.de), wo Sie die Risikogebiete einsehen können. Sollten Sie in einem dieser Gebiete wandern wollen (oder wohnen), empfiehlt es sich, sich gegen FSME impfen zu lassen. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker. Zur Vorbeugung gegen Zecken bietet der Markt allerlei Insektenschutzmittel, die einem sämtliche Insekten vom Leibe halten sollen.

Die Hirschlausfliege

Der Hirschlausfliege begegnen Sie hauptsächlich im Wald. Es handelt sich um ein Insekt, das ca. 5 bis 8 mm Körperlänge aufweist. Hirschlausfliegen haben einen fliegenähnlichen Körper mit sechs Beinchen, an denen sich kleine Widerhaken befinden. Am Kopf tragen die Fliegen einen Stechrüssel.



Hirschlausfliege

Ihre aktive Zeit liegt zwischen August und Oktober. Die Insekten ernähren sich von Blut und benötigen ein Säugetier, somit auch uns Menschen, als Wirt. Gerne halten sich die Fliegen an den menschlichen Haaren fest, um sich dann einen geeigneten Platz am Körper zu suchen. Sobald sie einen Wirt angefliegen haben wirft das Insekt die Flügel ab. Bei einem Biss durch die Hirschlausfliege kann das Bakterium *Bartonella schoenbuchensis* übertragen werden. Bei Wild soll es eine eitrige Hautkrankheit mit Fieber hervorrufen. Die Folgen für uns Menschen sind noch unerforscht. Sobald eine Rötung der Einstichstelle auftritt – dies kann bis zu drei Tage dauern – sollten Sie ihren Hausarzt aufsuchen. Die Vermehrung findet auf dem ausgesuchten Opfer statt, die lebend geborenen Larven fallen nach der Verpuppung auf den Boden, um sich dort weiterzuentwickeln.

Ihre erste Nacktwanderung



Mitten in der Natur

Vorbereitungen zur ersten Wanderung

Wenn Sie nun den Entschluss gefasst haben, selbst einmal eine Nacktwanderung auszuprobieren, dann bietet Ihnen das Internet verschiedene Möglichkeiten, sich einer Gruppe anzuschließen. Auf den größten Plattformen  www.fkk-freunde.info und  www.nacktwandern.de werden regelmäßig Wanderungen unter der Rubrik „Wandertermine“ angekündigt und auf der Seite  www.natury.de/kal steht Ihnen ein Kalender mit sämtlichen Nacktaktivitäten zur Verfügung. Nach erfolgter Anmeldung wird Ihnen mitgeteilt, an welchem Ort und zu welcher Zeit sich die Gruppe trifft. Um für die erste Wanderung gerüstet zu sein, empfehle ich Ihnen, sämtliche Rucksäcke, die Ihnen zur Verfügung stehen, mit Gepäck zu Hause nackt auszuprobieren. Bewegen Sie sich eine Stunde lang durch Ihre Wohnung oder durch den Garten, um festzustellen, welcher Rucksack am wenigsten scheuert oder drückt. Gehen Sie, wenn Sie die Möglichkeit haben, auch mal eine Treppe hinauf und hinunter. Wenn die Rucksackwahl getroffen ist, können Sie sich über den Inhalt Gedanken machen. Behilflich ist Ihnen der Abschnitt „Was sollten Sie dabeihaben“ aus diesem Buch. Anschließend sollten Sie für sich die Entscheidung treffen, ob Sie mit Schuhen oder barfuß laufen möchten. Bei der Entscheidung für das Barfußlaufen sollten Sie diesbezüglich ein wenig in Übung sein und kleinere Wegstrecken vorher ablaufen, um ein Gefühl dafür zu entwickeln. Weiterer Vorbereitungen bedarf es nicht. Nun finden Sie sich noch pünktlich am vereinbarten Treffpunkt ein, treffen freundliche Gleichgesinnte und schon beginnt das Abenteuer ihrer ersten Nacktwanderung.

Alternativ stehen Ihnen in Deutschland zurzeit zwei offizielle Nacktwanderwege zur Verfügung. Einer davon befindet sich bei Wippra im Harz und der andere in der Lüneburger Heide bei Undeloh.

Barfußwandern

Barfußwandern ist noch eine Steigerung des Nacktwanderns. Barfuß sind Sie nackt vom Scheitel bis zur Sohle und bewegen sich auf die natürlichste Art und Weise. Das Wandern ohne Schuhwerk sollte rechtzeitig trainiert werden. Die ersten Wanderungen sollten nicht länger als zwei bis drei Stunden dauern und ich empfehle, leichtes Schuhwerk und ein Erste-Hilfe-Kit für alle Fälle dabei zu haben. Die meisten Füße sind an mehr oder weniger qualitativ gute Schuhe gewöhnt und

eine längere Barfußwanderung ohne Vorbereitung ist sehr riskant. Wie ein Wanderschuh möchte auch der unbedeckte Fuß eingelaufen werden. Sie haben die Möglichkeit, sich in Ihrem Alltag darauf vorzubereiten oder regelmäßig auf sog. Barfußpfaden zu üben. Diese sind mittlerweile in ganz Deutschland angelegt und laden die Füße auf mehreren Untergründen zum Erfühlen ein.

Nationale und internationale Barfußpfade finden Sie unter folgender Adresse:



www.barfusspark.info

Auch ein Barfußwanderer



Um das Barfußlaufen nachzuempfinden, ohne Ihren Fußsohlen Gefahren auszusetzen, haben sich verschiedene Hersteller Gedanken gemacht. So bietet die Firma Feelmax ( www.feelmax.com) Schuhe an, die das Barfußgefühl auch bekleidet nachahmen und jeder Stein auch mit dem Schuh zu fühlen ist. Von Leguano ( www.barfuss-leguano.de) gibt es Socken mit einer genoppten Sohle, die vor spitzen Gegenständen schützen und das Barfußlaufen unterstützen und trainieren soll.

Andere Nacktsportarten



Nacktschwimmen

Verschiedene Möglichkeiten von nackt ausgeführten Sportarten sollen hier kurz vorgestellt werden. Seit dem Anfang des 20. Jahrhunderts, mit Beginn der FKK-Vereine, wurde Nacktsport immer bekannter und beliebter.

Nacktschwimmen

Nacktschwimmen ist eine der ersten Sportarten, die nackt betrieben worden sind. Schwimmen ohne Badekleidung ist weit verbreitet und bekannt. Fast an jedem Badensee gibt es einen ausgewiesenen Strandabschnitt, wo Nacktbaden erlaubt ist oder eine Ecke, wo sich die Nackten treffen. Aber auch ohne offizielle Genehmigung wird es fast überall toleriert. Selbst in Schwimmbädern wird häufig ein Nacktbadetag angeboten. Die DFK-Schwimmeisterschaften finden seit vielen Jahren statt.



www.nacktbaden.de

Aufgescheucht



Strandsportarten

Nach dem Nachtschwimmen möchten Sie sich sicher am Strand nicht wieder anziehen müssen. So können sämtliche Sportarten, die am Strand ausgeübt werden, selbstverständlich auch nackt betrieben werden. Hierzu zählen u. a. Frisbee, Volleyball, Federball, Gymnastik oder auch Fußball und Tennis.

Nacktradeln

Das Nacktradeln wurde bekannt durch den weltweit ausgerufenen Welt-Nacktradel-Tag (WNRT oder auch WNBR – World Naked Bike Ride), der jährlich Anfang Juni stattfindet. Der große Vorteil, wenn Sie mit dem Rad unterwegs sind, ist der leichtere Transport von Gepäck. So benötigen Sie hier lediglich, je nach Umfang der Ausrüstung, ein bis zwei Fahrradtaschen oder einen Rucksack, um Ihren Proviant und die Kleidungsstücke für eine Tagestour zu verstauen.

Nacktjoggen/-(Nordic)Walking

Wie beim Nacktwandern stehen beim Nacktjoggen das Naturerlebnis und das positive Körpergefühl im Vordergrund. Wer nicht joggen möchte, kann gerne auch die langsameren Varianten Nordicwalking bzw. Walken absolvieren.

Durch das Ausziehen der Kleidung bedarf es nach der sportlichen Aktivität lediglich einer Dusche, um sich wieder frisch zu fühlen. Diese könnte aus einer mit Wasser gefüllten Flasche direkt am Auto erfolgen.

Für alle drei Sportarten finden regelmäßig Naturistenläufe statt, um sich im Rahmen eines Wettkampfes mit anderen zu messen. Verschwitzte Kleidungsstücke müssen somit nicht gewaschen werden und die Umwelt wird noch zusätzlich geschont.



www.nacktjoggen.de

Nacktreiten

Beim Nacktreiten ist es jedem freigestellt, neben dem textilfreien Reiten auch auf den Sattel zu verzichten. So stellt sich neben dem Körpergefühl auch eine noch intensivere Wahrnehmung des Tieres ein.



Erfahrungen



Am Wegesrand

Erlebnisbericht meiner ersten Nacktwanderung

Durch die Zeitung wurde ich auf das Thema Nacktwandern aufmerksam. Ich las, dass eine Gruppe bei mir ganz in der Nähe letztes Wochenende nackt im Wald unterwegs gewesen war. Schade, dass ich nicht vorher davon erfahren hatte. Doch der Bericht hatte meine Neugierde geweckt und ich durchforschte das Internet, um mehr über das Nacktwandern zu erfahren. Über das Forum  www.fkk-freunde.info und  www.nacktwandern.de habe ich viel über vergangene Wanderungen gelesen. Unter der Rubrik Wandertermine und auf der Seite  www.natury.de/kal bekam ich Informationen über geplante Wanderungen. Nachdem ich mir ein passendes Datum und ein Wandergebiet in meiner Nähe ausgesucht hatte, meldete ich mich an. Danach bekam ich nähere Angaben zu dem genauen Treffpunkt und der Startzeit.

Am Morgen der Wanderung war ich aufgeregt. Was werden für Menschen mit mir wandern? Wie viele Personen werden wir sein? Bin ich die einzige Frau? Werden wir auf angezogene Wanderer treffen? All diese Gedanken gingen mir durch den Kopf. Am Treffpunkt angekommen wurde ich freundlich von den schon ange-reisten Wanderern empfangen. Es waren noch alle angezogen, da es sich um einen öffentlichen Parkplatz handelte.

Der Organisator der Wanderung begrüßte mich ebenfalls und mein Name wurde auf der Liste abgehakt. So war sichergestellt, dass wir keinen vergaßen. Ich war beruhigt zu sehen, dass ich nicht die einzige Frau war, ich sah sogar Kinder. Jedes Alter war vertreten, von sehr jung bis sehr alt. Die Gruppe war auf den ersten Blick mindestens 50 Wanderer stark, mit so vielen Menschen hatte ich nicht gerechnet.

Ich war sehr positiv überrascht. Nachdem alle Wanderer eingetroffen waren, ging die Gruppe gemeinsam vom Parkplatz ein paar Hundert Meter in den Wald hinein. Nach der ersten Kurve begannen wir, uns auszuziehen und mit Sonnenschutz einzucremen. Auf meine Frage, warum wir uns erst hier der Kleidung entledigten und nicht schon am Parkplatz, erhielt ich die Antwort, dass Nacktwanderer nicht mit Ihrer Nacktheit provozieren wollen und somit große Rücksicht auf Textilwanderer nehmen. Nachdem alle ausgezogen und die Kleidungsstücke in den Rucksäcken verstaut waren, ging sie endlich los – meine erste Nacktwanderung.



Beim Ausziehen

Die Aufregung begann der intensiven Wahrnehmung zu weichen. Es war ein Sommertag und die Lufttemperatur betrug 18°C. Auf der Haut fühlte sich die Sonne angenehm warm an und der leichte Wind streichelte sanft meinen Körper. Die erste Zeit der Wanderung besann ich mich ganz auf meine neuen Empfindungen. Das war großartig, selbst die kleinsten Veränderungen des Wetters waren sofort zu spüren. Eine Wolke schob sich vor die Sonne und warf für kurze Zeit Schatten auf uns. Der Körper reagierte mit einer leichten Gänsehaut. Selbst der Weg, die Umgebung und die Tiere waren für mich als nackter Mensch wesentlich präsenter. Die Hummel, die von links angeflogen kam, und die Brennnessel am Wegesrand wurden mir viel deutlicher bewusst. Ein vom Sturm umgeworfener Baum sollte überquert werden, das geschah viel vorsichtiger angesichts der nackten Tatsachen. Ich fühlte mich ein wenig verletzlich der Natur ausgesetzt, aber es war ein schönes Gefühl und ich begann es zu genießen.

Dann passierte es, der erste angezogene Wanderer kam uns entgegen. Doch die Nacktheit war zur Normalität geworden. Ich grüßte freundlich, wie die anderen Nacktwanderer auch, und es schien das Normalste der Welt zu sein – auch für den Textilwanderer. Im Verlauf der Strecke suchte ich immer wieder das Gespräch zu

A photograph of a large, dark tree trunk with a rough, textured bark. A bright yellow 'N' is painted on the trunk, indicating a trail marker. The background shows a forest with other trees and green foliage.

Zweiter deutscher Nacktwanderweg

Naturistenweg Undeloh

Der Naturistenweg Undeloh

Deutschlands zweiter Wanderweg wurde 2012 eröffnet und liegt im Naturschutzgebiet Lüneburger Heide. Undeloh besteht aus sechs Gemeinden: Undeloh, Wesel, Meningen, Thonhof, Heimbuch, Wehlen und bei den Koordinaten N53 13.680 E9 55.255 (32U561476 5898030) Mit dem PKW erreichen Sie den Ort mit seinem dörflichen Charme über die A7, Abfahrt Egesdorf.

☺ Eine Karte der Gegend rund um Undeloh finden Sie in der vorderen Umschlagklappe.

Startschild am Parkplatz





Blumenwiese



Index

A

Anekdoten	59
Anhang	79
Anziehungspunkt	88
Ausland	80
Ausrüstung	29
Ausziehungspunkt	88

B

Bärenklau	26
Barfußpfade	32
Barfußwandern	31, 88
Barfußweg	68
Bemerkungen	59
Biene	24
Brennnessel	25

D

Dicke	16
DDR	47
DFK	88
Dornen	25
Dünne	16

E

Empfindungen	61
Erfahrungen	61
Erfurt	64
Erlebnisbericht	56
Erster deutscher Nacktwanderweg	63
Erstwanderungen	61
Erwachsene	16

F

FKK	89
Fotos	36

G

Geschichte des Nacktseins	43
Gesetzgebung	49
Goslar	64
Grundgesetz	49
Grundlegendes	10

H

Harz	64, 67
Hauttyp	27
Harzer Naturistenstieg	64
Heidelehrweg	77
Heidschnucke	75
Heidschnuckenweg	76
Herkuleskraut	26
Hirschlausfliege	23
Hornisse	24

I

INF	89
-----	----

J

Joggen	39
Jugendliche	15

K

Kegeln	40
Kinder	15

L

Leipzig	64
Leitsatz	48
Lichtkleid	91
Links	83

M

Magdeburg	64
Menschen mit Behinderung	16
Mittelalter	43
Mücken	24
Museumsbrauerei	68

N

Nachteile	20
Nackt zu Hause	41
Nacktgeocaching	41
Nacktgymnastik	40
Nacktiv	90
Nacktjoggen	39
Nacktkegeln	40
Nacktkultur	89
Nacktradeln	39
Nacktreiten	39
Nacktschwimmen	38
Nacktsport	89
Nacktsportarten	37
Nackttennis	40
Nackttischtennis	40
Nacktyoga	40
Naturismus	90
Naturistenweg Undeloh	70
Naturschutzpark Lüneburger Heide	73
Nordic Walking	39
Nudismus	91

O

Ordnungswidrigkeit	51
--------------------	----

P

Personen aus der Gegenwart	82
----------------------------	----

Persönlichkeiten aus der Vergangenheit	80
Pétanque	40
Plattformen	31

R

Radfernweg Harz-Saale	69
Reaktionen	59
Rechtslage	49
Rodelbahn	68
Rucksack	29

S

Senioren	16
Sonne	26
Sonnenschutz	27
Strafgesetzbuch	50
Strandsportarten	39

T

Textilwanderer	91
----------------	----

U

Undeloh	75
Unterkünfte	69, 75
Unterschiede	18
Untrainierte	16

V

Verhaltensregeln	34
Verpflegung	29
Vorbereitungen	31
Vorteile	19

W

Wahrnehmung	58
Wandervogel	45
Wanderschuhe	29
Wanderweg E 11	69
Wann?	17
Wehlen	72
Wesel	72
Wespe	24
Wipperliese	64
Wilseder Berg	77
Wippertalsperre	68
Wippra	67

Wo ?	17
World Naked Bike Ride	39

Z

Zecken	22
Zitate	86
Zwickel-Erlass	46

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer
Homepage.

Dort finden Sie ...

- aktuelle Updates zu diesem OutdoorHandbuch und zu unseren anderen Reise- und OutdoorHandbüchern,
- Zitate aus Leserbriefen und Pressestimmen,
- interessante Links,
- unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download & viele interessante Sonderangebote für Schnäppchenjäger.

www.conrad-stein-verlag.de

