

INHALT

Einleitung	17
Kapitel 1: Die Grundlagen des Survivals	19
Die fünf Kernelemente des Survivals	21
Selbsthilfe	21
Schutz	21
Feuer	22
Wasserversorgung	22
Navigation	23
Die fünf Bestandteile der Grundausrüstung	24
Schneidwerkzeuge	24
Geräte zum Feuermachen	28
Schutzausrüstung	31
Behälter	33
Schnüre	35
Fünf weitere nützliche Hilfsmittel	38
Baumwolle	38
Klebeband	39
Kompass	39
Leuchte	40
Segeltuchnadel	41

Kapitel 2: Selbsthilfe **43**

Fünf Möglichkeiten der Selbsthilfe	45
Blutungen	45
Brüche, Verstauchungen, Zerrungen	46
Verbrennungen	46
Blasen	47
Stiche und Bisse	47
Die wichtigsten Aspekte der Körperhygiene	49
Haare und Haut	49
Mund und Zähne	49
Füße und Nägel	50
Ausscheidungen	50
Heilmittel aus der Natur	51
Geschmack als Indikator	52
Gängige Heilpflanzen	53
Die Zubereitung pflanzlicher Heilmittel	57

Kapitel 3: Der provisorische Unterstand **59**

Die fünf Faktoren bei der Auswahl des Lagerplatzes	61
Holz	61
Wasser	62
Wetter	62
Abgestorbene Bäume	62
Tiere	63

Die fünf wichtigsten Aspekte der Schlafstatt	64
Worunter?	64
Worauf?	64
Worin?	65
Isolierung	65
Luftdurchlässigkeit	65
Fünf Arten von provisorischen Unterständen	66
Fliegendes Tarp	66
A-förmiger Unterstand	67
Pulldach	67
Keilförmiger Unterstand	68
Erhöhte Schlafstatt	69
Die fünf wichtigsten Dinge für einen provisorischen Unterstand	70
Einfache Firstleine und acht Mehrzweckschnüre	70
Sechs Pflöcke	70
Zwei Müllsäcke mit 200 Liter Inhalt	71
Wiederverwendbare Rettungsdecke (150 x 200 cm)	71
Isolierende Schicht	72
Die wichtigsten Faktoren bei der Regulierung der Körpertemperatur	73
Konduktion	73
Konvektion	73
Wärmeabstrahlung	74
Schwitzen	74
Atmung	74

Kapitel 4: Der Umgang mit Feuer 75

Die fünf Faktoren beim Feuermachen	77
Hitze	77
Brennstoff	78
Sauerstoff	79
Brennbarkeit	79
Oberfläche	80
Fünf Arten des Entzündens	82
Reibung	82
Abschlagen	83
Sonnenstrahlen	84
Chemische Reaktion	85
Elektrische Zündung.	86
Fünf Verwendungsarten für Feuer	87
Kontrolle der Körperkerntemperatur	87
Desinfektion von Wasser	87
Kochen	87
Verkohlen	88
Signalgebung	88

Kapitel 5: Wasserversorgung **89**

Fünf Arten der Verunreinigung von Wasser 91

Trübung 91

Chemische Stoffe aus Industrie oder
Landwirtschaft 92

Menschliche und tierische Bakterien 92

Protozoen (Kryptosporidien und Giardien) 93

Viren 93

Fünf einfache Methoden der Desinfektion

von Grundwasser 94

Grobes Filtern 94

Abkochen 95

Mechanische Filter 95

Chemikalien 96

UV-Licht 97

Kapitel 6: Navigation **99**

Die fünf wichtigsten Aspekte bei der

Navigation mit dem Kompass 101

Abweichung vom Kurs 102

Der magnetische Nordpol 102

Bockspringen 103

Kurs 103

Umkehrkurs 104

Fünf fortgeschrittene Methoden der	
Navigation mithilfe einer Karte	105
Deklination	105
Ausrichten der Karte auf das Gelände	105
Schrittzählung	106
Wegmarken	107
Kartenlesen (Routenplanung)	107
Fünf weitere Navigationstechniken	115
Harte Grenze	115
Geländer	115
Daneben zielen	115
Rettungskurs	116
Zielpunkte	116

Kapitel 7: Knoten, Schlaufen und Schnüre 117

Die fünf wichtigsten Knoten	119
Marlspiekerschlag	119
Palstek	120
Halber Schlag	121
Prusikknoten	122
Fischerknoten	123
Fünf weitere Knoten	124
Doppelter Überhandknoten	124
Slipknoten	125
Kreuzknoten	125
Schotstek	126
Ankerstich	127

Fünf Arten des Festzurrens	128
Schlingen	128
Zweibeinbund	129
Dreibeinbund	129
Kreuzbund	130
Diagonalebund	131
Die richtige Auswahl an Schnüren	133

Kapitel 8: Bäume als Ressourcen **135**

Fünf nützliche Bäume	137
Kiefer	137
Tulpenbaum	139
Espe	141
Birke	142
Hickory	144
Fünf weitere Bäume mit Heilwirkung	145
Eiche	145
Weide	147
Schwarznuss	149
Hartriegel	151
Amberbaum	152
Darreichungsformen	154
Unverarbeitet	154
Aufguss	155
Sud	155
Wickel	155
Feuchter Umschlag	156

Fünf einfache Gerätschaften für das**Leben in der Wildnis 159**

Seilspannerknoten 159

Winde 160

Bogendrill 161

Hebel und Auflagepunkt 162

Schiefe Ebene 163

Fünf Werkzeuge und Geräte aus Holz 164

Schlägel 164

Keil 165

Bügelsäge 166

Dreibein 167

Packrahmen 168

Die fünf wichtigsten Techniken im**Umgang mit der Axt 169**

Fällen 169

Entasten 170

Zerteilen 171

Spalten 172

Abflachen 173

Fünf Methoden der Holzbearbeitung 175

Durchtrennen 175

Spalten 175

Formen 175

Bohren 176

Vertiefungen herstellen 176

Die fünf wichtigsten Techniken bei der Verwendung des Messers	177
Material für eine Feuerstelle aufbereiten	177
Feuermachen mithilfe des Messers	179
Junge Bäume abschneiden	180
Bäume fällen	181
Kerben schneiden	181
Fünf sichere Messergriffe	183
Faustgriff	183
Bruststütze	184
Kniestütze	184
Scherengriff	185
Umgekehrter Faustgriff mit Daumen	186
Die fünf wichtigsten Kriterien für Gürtelmesser ...	187
Vollerl	187
Scharfer Rücken	187
Karbonstahl	188
Länge der Klinge: zehn bis zwölf Zentimeter	188
Einfacher Schliff	188
Glossar	189
Register	197
Über den Autor	205