

Inhaltsverzeichnis

- 1. Vorwort des Herausgebers**
- 2. Einleitung**
- 3. Rucksack**
- 4. Gürteltasche**
- 5. Regenponcho**
- 6. Schlafsack und Isomatte**
- 7. Hängematte**
- 8. Stricke und Zeltheringe**
- 9. Transportbeutel für Früchte und ähnliches**
- 10. Taschenlampe**
- 11. Messer**
- 12. Schuhreparaturnadel**
- 13. Kompass**
- 14. Landkarte**
- 15. Schuhwerk**
- 16. Kamera, Solarplatte, Ohrenstöpsel und Musik**
- 17. Wechselsachen**
- 18. Warum ich kein Zelt oder Biwaksack herumtrage**
- 19. Noch ein paar Gedanken zur Winterausrüstung**
 - 19.1. Auch im Winter ist der Rucksack leicht*
 - 19.2. Schuhwerk bei Schnee*
 - 19.3. Pullover, Mütze, Handschuhe*
 - 19.4. Winterschlafsack*
 - 19.5. Tarp im Winter*
- 20. Wie ich bei der Suche nach dem Übernachtungsplatz vorgehe**

- 21. Was man im Dschungel zu essen findet**
- 22. Wie pflückt und öffnet man Kokosnüsse?**
- 23. Weitere Hinweise für den Dschungelaufenthalt**
- 24. Erste Hilfemaßnahmen**
- 25. Schlangenbisse**
- 26. Zahngesundheit**
 - 26.2. Der Zahnspezialist Dr. Weston Price*
 - 26.3. Die Forschungsreisen von Dr. Price*
- 27. Entzündungen aller Art, auch Arthritis, Blase, Darm und Lunge**
- 28. Infektionskrankheiten**
 - 28.2. Grippe*
 - 28.3. Prof. Arnold Ehret und Dr. Höfer*
 - 28.3. Tuberkulose*
- 29. Wie man essbare und giftige Pflanzen ohne Bestimmungsbuch unterscheidet**
 - 29.2. Kein Tier benutzt ein Bestimmungsbuch*
 - 29.3. Es ist ganz leicht, giftige von essbaren Pflanzen zu unterscheiden*
 - 29.4. Wenn die Erkennung von Giftpflanzen so einfach ist, warum sterben dann Kühe wenn sie rohe wilde Eibenzweige fressen?*
- 30. Immer geistesgegenwärtig bleiben im Umgang mit Ärzten!**

Schlusswort