

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