

Inhalt

1. Wasser	7	12. Wanderausrüstung	63
Wasserbedarf des Körpers	8	Tagestouren	63
Wasser sparen	12	Notfallausrüstung	64
Wassertransport	13	Rucksackwanderungen	66
Wasser finden	16	13. Landkarten	67
Behandlung von Trinkwasser	25	14. Wege aus der Gefahr	69
Schlechtes Wasser	26	Verirrt	69
2. Hitze	27	Der Weg zurück	71
3. Sonne	31	Notlager	74
Sonnenbrand, Sonnenblindheit	31	Psychologische Faktoren	75
4. Problempunkte	33	Besonderheiten mit Gruppen	76
Wassermangel und Hitze	33	Notsignale und Rettung	78
Hitzekrämpfe	35	Selbst Weg a. d. Gefahr finden	82
Erschöpfung, Hitzschlag	36	15. Absicherungsregel	85
Sonnenstich	37	16. Wandern	87
Vermeidung von Problemen	37	17. Autofahren	91
5. Kleidung	41	Tips für das Autofahren	92
6. Kälte	43	Häufige Fahrprobleme	96
Unterkühlung/Hypothermia	43	Fahrzeugausrüstung	101
Kleidung an kalten Tagen	47	18. Flugzeug	105
Feuer	48	19. Pflanzen	107
7. Unwetter	49	Wildpflanzen	107
Regen	49	Giftige Pflanzen	108
Flutwellen	50	20. Tiere	111
Blitzschlag	51	Schlangen und Schlangenbisse	111
8. Sturm	53	Echsen	115
Windböen, Sandstürme	53	Skorpione	116
Windhosen	54	Spinnen	117
9. Krankheiten	55	Andere wirbellose Tiere	118
Übertragung d. Tiere, Kakteen	55	Vorsichtsmaßnahmen	120
10. Nahrung	57	Die Wüste muß überleben	123
Bedeutung	57		
Mitzunehmende Nahrung	58		
Tiere und Pflanzen	59		
11. Schutz	61		
Deckung, Höhle, Zelt/Unterstand	61		