

# INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1

## ÜBERLEBEN IN EXTREMSITUATIONEN ..... 11

PSYCHISCHE BELASTUNGEN ..... 11	
Richtiges Training für Körper und Geist ..... 11	Sonstige lebensbedrohliche Zustände ..... 56
Die Funktionsweise des Nervensystems ..... 12	Ertrinken ..... 56
Belastungsfaktoren in Extremsituationen ..... 13	Elektrounfall ..... 56
Psychische Reaktionen auf Extremsbelastungen ..... 13	Vergiftungen ..... 56
Verhaltensmuster in Extremsituationen ..... 17	Erschöpfungstod ..... 58
Psychische Hilfe in Extremsituationen ..... 18	Entbindung ..... 60
Der Mensch in der Gemeinschaft ..... 20	Schmerzbekämpfung ..... 63
Das Verhalten in der Gruppe ..... 22	Alkohol ..... 63
SELBST- UND KAMERADENHILFE ..... 25	Kälte ..... 64
Allgemeines ..... 25	Akupressur ..... 65
Bergen und Retten ..... 26	Desinfektion und Sterilisation ..... 67
Beurteilung des Zustandes eines Verletzten ..... 28	Heilpflanzen ..... 68
Lagerung von Verletzten ..... 28	Sammlung ..... 68
Wiederbelebung ..... 29	Konservierung ..... 68
Blutungen ..... 33	Aufbewahrung ..... 69
Schockzustände ..... 36	Anwendung ..... 69
Verletzungen ..... 37	Persönliche Hygiene ..... 72
Knochenbrüche ..... 37	Schutz vor Krankheiten und Infektionen ..... 72
Verrenkungen ..... 40	Aufrechterhaltung und Stärkung der Selbstdisziplin ..... 73
Wunden ..... 42	Verbesserung des Zusammenlebens in einer Gruppe ..... 74
Kopfverletzungen ..... 43	
Brustverletzungen ..... 44	SELBSTVERTEIDIGUNG ..... 74
Bauchverletzungen ..... 45	Allgemeine Grundsätze ..... 74
Kleinamputation ..... 46	Voraussetzungen für eine gerechtfertigte Notwehr ..... 74
Zahnextraktion ..... 47	Gegenwärtig oder unmittelbar drohender Angriff ..... 75
Kälteschäden ..... 47	Notwehr bei Angriffen auf „notwehrfähige Güter“ ..... 75
Allgemeine Unterkühlung ..... 47	Rechtswidriger Angriff ..... 76
Örtliche Erfrierungen ..... 49	Abwehr von Angriffen auf sich oder andere ..... 76
Hitzeschäden ..... 50	Angemessenheit ..... 76
Hitzekollaps ..... 50	Vermeintliche Notwehrsituationen ..... 76
Hitzschlag ..... 50	Waffengebrauch ..... 77
Verbrennungen ..... 51	
Strahlungsschäden ..... 52	Waffenlose Selbstverteidigung ..... 77
Sonnenbrand ..... 53	Grundsätze ..... 77
Augenentzündung ..... 53	Die empfindlichen Körperstellen ..... 78
Transport von Verletzten ..... 53	Die Distanz ..... 82

Die Mittel zur waffenlosen Selbstverteidigung .....	83	Rauch .....	121
Die Kampfstellung .....	86	Bewegung .....	122
Der Angriff .....	89	Spiegel .....	123
Abwehr gegnerischer Angriffe .....	91	Bodenzeichen .....	125
Selbstverteidigung mit dem Messer .....	94	Wegmarkierungen .....	130
Stichwunden .....	94	Handzeichen .....	132
Das Messer als Waffe .....	94	Fingersprache .....	136
Trageweise .....	95	Lichtzeichen .....	137
Greifen der Waffe .....	95	Erkennungszeichen .....	137
Einsatz des Messers im Handgemenge .....	96	Akustische Verbindungsmittel .....	138
Einsatz der Beine .....	97	Rufzeichen .....	139
Messerabwehr mit ebenbürtigen Waffen .....	98	Mündungsknall .....	139
Waffenlose Waffenabwehr .....	100	Pfeifzeichen .....	139
Messer gegen Messer .....	100	Klopfzeichen .....	139
Messerwerfen .....	101	Erkennungszeichen .....	139
Selbstverteidigung mit Faustfeuerwaffen .....	103	Technische Verbindungsmittel .....	141
Grundsätze .....	104	Berührungszeichen .....	141
Die geeignete Waffe .....	105	Flaschenpost .....	141
Wundballistik .....	105	Brieftauben .....	142
Biologische Geschoßwirkung .....	106	Hunde .....	142
Zubehör .....	106	Funkgeräte .....	142
Technik .....	107	ERNÄHRUNG .....	153
Selbstausbildung .....	110	Allgemeines .....	153
Faustfeuerwaffen im Handgemenge .....	111	Nahrungsbedarf .....	153
Selbstverteidigung mit Schulterfeuerwaffen .....	113	Die wichtigsten Nahrungsbestandteile .....	157
Einsatz als Schußwaffe .....	113	Eiweißstoffe .....	157
Einsatz als Hiebwaffe .....	114	Fette .....	159
KONTAKTAUFAHME .....	120	Kohlehydrate .....	160
Allgemeines .....	120	Vitalstoffe .....	162
Optische Verbindungsmittel .....	120	Ballaststoffe .....	170
Leuchtzeichen .....	120	Wasser .....	170
Feuer .....	121	Das Säure-Basen-Gleichgewicht .....	171
Anlegen eines Vorrates .....	171	Auswahl .....	171
Lagerung .....	171	Vorschlag für einen Grundvorrat	
für zwei Wochen .....	172		

## Teil 2

# ÜBERLEBEN IN DER NATUR..... 175

AUSRÜSTUNG UND BEKLEIDUNG .....	175	Ausrüstung .....	182
Allgemeines .....	175	Feuer .....	183
Bekleidung .....	176	Schutz .....	183
Material .....	177	Wasser und Nahrung .....	183
Paßform .....	179	Kontaktaufnahme .....	183
Wirkung der Farben .....	180	Instandhaltung .....	183
Bekleidungssystem .....	181	Ergänzende Ausrüstungsgegenstände .....	184

WASSER .....	191	Die Liegestatt .....	228
Allgemeines .....	191	Beheizung des Schutzbau .....	229
Der Wasserbedarf des Körpers .....	191	Beheizung der Liegestatt .....	230
Normalbedarf .....	191		
Wasserbedarf bei Dauerleistungen ..	192		
Elektrolyte .....	192		
Verhalten bei Durst .....	193		
Vermeiden von Wasserverlusten .....	193		
Wassergewinnung .....	194	NAHRUNG AUS DER NATUR .....	231
Wasservorkommen .....	194	Allgemeines .....	231
Techniken der Wassergewinnung .....	194	Nahrungsbeschaffung .....	232
Trinkbarmachen verunreinigten Wassers .....	196	Sammeln .....	232
Transportieren und Bewahren von Wasser .....	198	Jagdbares Wild .....	237
FEUER .....	199	Verhalten des Wildes .....	238
Allgemeines .....	199	Spurenlesen .....	238
Vorbereitungen .....	199	Tarnung .....	248
Brandgefahr .....	199	Jagdtechniken .....	251
Vorbereitung der Feuerstelle .....	200	Fischen .....	261
Holz als Brennstoff .....	200	Vorbereitung der Nahrung .....	266
Anzünden des Feuers .....	203	Pflanzliche Nahrung .....	266
Künstliche Hilfsmittel .....	203	Tierische Nahrung .....	266
Natürliche Hilfsmittel .....	205	Zubereitung der Nahrung .....	267
Anzündvorgang .....	205	Kochen .....	268
Feuchtigkeit .....	206	Dünsten .....	269
Die Feuerstelle .....	207	Braten .....	269
Feuerarten .....	207	Backen .....	270
Besonderheiten von Feuerstellen im Winter .....	209	Konservierung der Nahrung .....	271
Kochen auf offenem Feuer .....	210	Einfrieren .....	271
Wärmereflektoren .....	210	Trocknen .....	272
Erhaltung des Feuers .....	210	Räuchern .....	272
Feuerwache .....	210	Zubereitung konservierter Nahrung .....	273
Bewahren des Feuers .....	210	Aufbewahrung der Nahrung .....	274
Transport des Feuers .....	211	Eingraben .....	274
		Aufhängen .....	274
SCHUTZ UND OBDACH .....	211	GEFAHREN .....	275
Allgemeines .....	211	Lawinen .....	275
Ausnutzung der natürlichen Gegebenheiten .....	213	Neuschneearten .....	275
Windschutz .....	213	Altschneearten .....	276
Unterschlupf .....	213	Schneegewicht und Luftgehalt .....	277
Unterkunft .....	214	Lawinenarten .....	277
Bau eines Unterschlupfs .....	214	Beurteilung der Lawinengefahr .....	279
Der Rahmen .....	215	Vermeiden von Lawinen .....	280
Die Abdeckung .....	217	Lawinenabgang .....	282
Unterschlupfarten aus Schnee .....	219	Hilfe durch Kameraden .....	282
Bau einer Unterkunft .....	222	Gletscherspalten und Eisbrüche .....	284
Erdhütte .....	222	Steinschlag .....	286
Dachhütte .....	225	Blitzschlag .....	287
Iglu .....	227	Walbrände .....	289
		Verhalten bei Bränden .....	290
		Brandbekämpfung .....	291
		Flucht .....	294
		Tiere .....	294
		Insekten .....	294
		Schlangen .....	297
		Fische .....	301
		Säugetiere .....	304
		Hunde .....	305

IN UNBEKANNTEM GELÄNDE . . . . .	309	Luftbewegungen . . . . .	361
Zurückfinden in bekanntes Gelände . . . . .	309	Niederschläge . . . . .	364
Kreismethode . . . . .	309	Wetterregeln . . . . .	365
Sternmethode . . . . .	312		
Überleben in fremder Umgebung . . . . .	313		
Lagern ohne Bedrohung . . . . .	313	ÜBERWINDEN . . . . .	367
Lagern unter Bedrohung . . . . .	315	VON HINDERNISSEN . . . . .	367
Warten oder weitergehen? . . . . .	318	Hilfsmittel . . . . .	367
Der Marsch . . . . .	319	Das Seil . . . . .	367
		Steighilfen . . . . .	374
ORIENTIEREN . . . . .	323	Steilgelände . . . . .	376
Allgemeines . . . . .	323	Aufsteigen . . . . .	377
Natürliche Orientierungshilfen . . . . .	323	Absteigen . . . . .	380
Sonne . . . . .	323	Queren . . . . .	382
Mond . . . . .	325	Verhalten bei Sturz . . . . .	384
Gestirne . . . . .	325	Gewässer . . . . .	385
Natürliche Bodenbedeckungen . . . . .	328	Stehende Gewässer . . . . .	385
Sonstige Hinweise . . . . .	329	Fließende Gewässer . . . . .	393
Künstliche Orientierungshilfen . . . . .	329	Entkleiden im Wasser . . . . .	398
Die Karte . . . . .	329	Hilfe für Ertrinkende . . . . .	399
Der Kompaß . . . . .	334	Tauchen . . . . .	401
Die Bussole . . . . .	336	Eisflächen . . . . .	404
Der Höhenmesser . . . . .	348	Tragkraft der Eisdecke . . . . .	404
Schätzen und Messen . . . . .	348	Verstärken der Eisdecke . . . . .	406
Schätzen von Entfernungen . . . . .	349	Wahl des Weges . . . . .	407
Messen von Entfernungen . . . . .	351	Eiseinbruch . . . . .	409
WETTER . . . . .	357	BEHELFE . . . . .	410
Wetterbestimmende Faktoren . . . . .	357	Bearbeitung von Grundmaterialien . . . . .	410
Luftdruck . . . . .	357	Steine . . . . .	410
Lufttemperatur . . . . .	357	Pflanzen . . . . .	413
Luftfeuchtigkeit . . . . .	358	Beutetiere . . . . .	417
Erscheinungsformen des Wetters . . . . .	359	Herstellung von Behelfen . . . . .	421
Wolken und Nebel . . . . .	359	Bekleidung . . . . .	421
		Ausrüstung und Gerät . . . . .	423
		Waffen . . . . .	427

### Teil 3

## ÜBERLEBEN IN DER ZIVILISATION . . . . . 437

SCHUTZ DES EIGENTUMS . . . . .	437	DAS FAHRZEUG . . . . .	452
Allgemeines . . . . .	437	Allgemeines . . . . .	452
Sicherungsmöglichkeiten . . . . .	437	Autobomben . . . . .	452
Individuelle Sicherungen . . . . .	438	Außenüberprüfung . . . . .	452
Optische Sicherungen . . . . .	441	Innenüberprüfung . . . . .	452
Mechanische Sicherungen . . . . .	442	Funktionsüberprüfung . . . . .	453
Elektronische Sicherungen . . . . .	445	Fahrzeugbeherrschung . . . . .	454
Verhalten bei Einbruch . . . . .	448	Kurvenfahren . . . . .	454
Verstecken . . . . .	449	Beherrschen eines ausbrechenden	
Sich einschließen . . . . .	449	Fahrzeuges . . . . .	455
Ausschalten des Täters . . . . .	449	Schleuderkehren . . . . .	459

Verhalten bei Verfolgung .....	460	Wärmewirkungen .....	488
Davonfahren .....	460	Wärmeübertragung .....	488
Auffahren lassen .....	461	Sauerstoff .....	488
Abdrängen .....	462	Löscherfahren .....	489
Verhalten bei Straßensperren .....	463	Ersticken .....	489
Ausweichen .....	463	Abkühlen .....	489
Durchbrechen .....	464	Löschenmittel .....	490
Abkommen von der Straße .....	465	Praktische Brandbekämpfung .....	492
Verlassen des Fahrzeugs .....	467	Vorbeugender Brandschutz .....	492
Sichtschutz .....	468	Verhalten bei Bränden --	
Deckung gegen Beschuß .....	469	Löscherhilfen .....	493
 GEISELNAHME .....	470	Löschtaktik .....	493
Allgemeines .....	470	Verhalten bei Großbränden .....	496
Planung und Vorbereitung .....	471	 VERSCHÜTTUNG .....	497
Überwachung .....	472	Allgemeines .....	497
Verhalten bei Geiselnahme .....	481	Schadenselemente .....	498
Während der Geiselnahme .....	481	Weitere besondere Gefahren .....	499
Während des Transportes .....	482	Rettungstechnik .....	499
Während der Gefangenschaft .....	483	Fünf-Phasen-Technik .....	499
Nach dem Ende der Geiselnahme .....	485	Vorbereitende Maßnahmen .....	503
 BRÄNDE .....	485	Notgepäck .....	503
Allgemeines .....	485	Außenstützpunkt .....	504
Verbrennungsvorgang .....	485	Aufenthaltsort .....	504
Verbrennungsbedingungen .....	486	Verhalten nach Einsturz eines Gebäudes .....	505
Brennstoffe .....	486	Verhalten nach Einsturz oder Verschüttung .....	505