

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1

ÜBERLEBEN IN EXTREMSITUATIONEN 11

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

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

Teil 2

ÜBERLEBEN IN DER NATUR..... 175

AUSRÜSTUNG		Ausrüstung	182
UND BEKLEIDUNG	175	Feuer	183
Allgemeines	175	Schutz	183
Bekleidung	176	Wasser und Nahrung	183
Material	177	Kontaktaufnahme	183
Paßform	179	Instandhaltung	183
Wirkung der Farben	180	Ergänzende Ausrüstungsgegenstände	184
Bekleidungssystem	181	Das Messer	185
		Tragen der Ausrüstung	189

WASSER	191	Die Liegestatt	228
Allgemeines	191	Beheizung des Schutzbaues	229
Der Wasserbedarf des Körpers	191	Beheizung der Liegestatt	230
Normalbedarf	191	NAHRUNG AUS DER NATUR	231
Wasserbedarf bei Dauerleistungen ..	192	Allgemeines	231
Elektrolyte	192	Nahrungsbeschaffung	232
Verhalten bei Durst	193	Sammeln	232
Vermeiden von Wasserverlusten	193	Jagdbares Wild	237
Wassergewinnung	194	Verhalten des Wildes	238
Wasservorkommen	194	Spurenlesen	238
Techniken der Wassergewinnung	194	Tarnung	248
Trinkbarmachen verunreinigten		Jagdtechniken	251
Wassers	196	Fischen	261
Transportieren und Bewahren		Vorbereitung der Nahrung	266
von Wasser	198	Pflanzliche Nahrung	266
FEUER	199	Tierische Nahrung	266
Allgemeines	199	Zubereitung der Nahrung	267
Vorbereitungen	199	Kochen	268
Brandgefahr	199	Dünsten	269
Vorbereitung der Feuerstelle	200	Braten	269
Holz als Brennstoff	200	Backen	270
Anzünden des Feuers	203	Konservierung der Nahrung	271
Künstliche Hilfsmittel	203	Einfrieren	271
Natürliche Hilfsmittel	205	Trocknen	272
Anzündvorgang	205	Räuchern	272
Feuchtigkeit	206	Zubereitung konservierter Nahrung	273
Die Feuerstelle	207	Aufbewahrung der Nahrung	274
Feuerarten	207	Eingraben	274
Besonderheiten von Feuerstellen		Aufhängen	274
im Winter	209	GEFAHREN	275
Kochen auf offenem Feuer	210	Lawinen	275
Wärmerespektoren	210	Neuschneearten	275
Erhaltung des Feuers	210	Altschneearten	276
Feuerwache	210	Schneegewicht und Luftgehalt	277
Bewahren des Feuers	210	Lawinenarten	277
Transport des Feuers	211	Beurteilung der Lawinengefahr	279
SCHUTZ UND OBDACH	211	Vermeiden von Lawinen	280
Allgemeines	211	Lawinenabgang	282
Ausnutzung der natürlichen		Hilfe durch Kameraden	282
Gegebenheiten	213	Gletscherspalten und Eisbrüche	284
Windschutz	213	Steinschlag	286
Unterschlupf	213	Blitzschlag	287
Unterkunft	214	Waldbrände	289
Bau eines Unterschlupfs	214	Verhalten bei Bränden	290
Der Rahmen	215	Brandbekämpfung	291
Die Abdeckung	217	Flucht	294
Unterschlupfarten aus Schnee	219	Tiere	294
Bau einer Unterkunft	222	Insekten	294
Erdhütte	222	Schlangen	297
Dachhütte	225	Fische	301
Iglu	227	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	ÜBERWINDEN	
Lagern ohne Bedrohung	313	VON HINDERNISSEN	367
Lagern unter Bedrohung	315	Hilfsmittel	367
Warten oder weitergehen?	318	Das Seil	367
Der Marsch	319	Steighilfen	374
		Steilgelände	376
ORIENTIEREN	323	Aufsteigen	377
Allgemeines	323	Absteigen	380
Natürliche Orientierungshilfen	323	Queren	382
Sonne	323	Verhalten bei Sturz	384
Mond	325	Gewässer	385
Gestirne	325	Stehende Gewässer	385
Natürliche Bodenbedeckungen	328	Fließende Gewässer	393
Sonstige Hinweise	329	Entkleiden im Wasser	398
Künstliche Orientierungshilfen	329	Hilfe für Ertrinkende	399
Die Karte	329	Tauchen	401
Der Kompaß	334	Eisflächen	404
Die Bussole	336	Tragkraft der Eisdecke	404
Der Höhenmesser	348	Verstärken der Eisdecke	406
Schätzen und Messen	348	Wahl des Weges	407
Schätzen von Entfernungen	349	Eiseinbruch	409
Messen von Entfernungen	351		
		BEHELFE	410
WETTER	357	Bearbeitung von Grundmaterialien	410
Wetterbestimmende Faktoren	357	Steine	410
Luftdruck	357	Pflanzen	413
Lufttemperatur	357	Beutetiere	417
Luftfeuchtigkeit	358	Herstellung von Behelfen	421
Erscheinungsformen des Wetters	359	Bekleidung	421
Wolken und Nebel	359	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	Löschverfahren	489
Verhalten bei Straßensperren	463	Ersticken	489
Ausweichen	463	Abkühlen	489
Durchbrechen	464	Löschmittel	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	Löschhilfen	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