

Outdoor-Abenteuer vorbereiten	5
Ideen für Outdoor-Survival-Abenteuer	6
Outdoor-Abenteuer planen	8
Die richtige Ausrüstung	10
Orientierung draußen, auch im Dunkeln	12
Ein bisschen Wetterkunde	14
Ein bisschen Spurenkunde	16
Wichtige Knoten lernen	18
Sich draußen sicher bewegen	20
Feuer machen	23
Das Wichtigste übers Feuermachen	24
Ein Feuer entzünden ohne Streichhölzer	26
Nahrung und Wasser finden	29
Wasser suchen und finden	30
Einen Fisch fangen und zubereiten	32
Schießen mit Pfeil und Bogen	34
Schießen mit Schleudern oder Wurfgeschossen	36
Melken	38
Im Freien kochen	40
Essbare Wildfrüchte und Wildpflanzen	42
Vorräte aufbewahren und vor Wildtieren schützen	44
Unterschlupf bauen	47
Ein Tipi bauen	48
Ein Zelt aus einer Plane bauen	50
Ein Lager bauen	52
Einen Iglu bauen	54
Draußen übernachten	57
Einen Lagerplatz wählen	58
Den besten Platz zum Schlafen finden	60
Den Lagerplatz sauber halten	62
Werkzeuge aus Naturmaterialien selber machen	64
Über Nacht warm bleiben	66
Gute Laune behalten mit Spielen	68
Gefahren meistern	71
Notfall: SOS und Hilfe holen	72
Was tun, wenn du dich verlaufen hast sowie bei Hunger, Durst, Hitze?	74
Was tun, bei plötzlichem Regen, Schnee, Sturm, Dunkelheit oder Gewitter?	76
Gefahren in den Bergen meistern	78
Gefahren am Meer meistern	80
Waldbrand	82
Insekten und andere Krabbeltiere	84
Schlangen und Lurche	86
Fremde Hunde, ausgebüxte Pferde	88
Wilde Wildtiere	90
Gefährliche Pflanzen	92
Erste Hilfe und Heilmittel der Natur	94