

## Inhalt

### **Ausrüstung**

Allzeit-Bereit-Päckchen	11
Dokumentation, Dokumente, Geld	12
Fahrtenmesser	13
Grundsätzliches zur Ausrüstung	14
Rucksack – Behälter	15
Checklisten	16
Reparaturen	17
Pflege der Ausrüstung	18

### **Gesundheit**

Notfall	21
Wunden	22
Hitze	23
Stumpfe Verletzungen	24
Brüche	25
Verbrennung – Unterkühlung – Erfrierung	26
Lebensbedrohliche Zustände	27
Kleine Verletzungen	28
Krankheitssymptome	29
Reiseapotheke	30
Dreieckstuchverbände	31

### **Nahrung**

Wasser	33
Lebensmittel	34
Aufbewahrung Lebensmittel	35
Kocher – Geschirr	36
Haltbarkeit Lebensmittel	37
Zubereitung	38
Grundrezepte	39
Rezepte	40

### **Auf dem Weg**

Kompaß – Höhenmesser	43
Kartenzeichen	44
Karte und Kompaß	45
Höhenlinien – Marschzahlen	46

Orientierung ohne Kompaß .....	47
Gewässer überwinden .....	48
Floßbau .....	49
Breite messen .....	50
Höhe messen .....	51
Entfernung messen .....	52
Umwelt .....	53
Knoten .....	54
Bünde .....	56
Spleiß .....	58
Anglerschlaufe .....	59
Wind .....	60
Wolken .....	61
Wettervorhersage .....	62
Wettergefahren .....	63
Unfall .....	64

## **Besonderes Gelände und Landschaften**

Alpine Gefahren .....	67
Klettern .....	68
Klettersteig .....	69
Gewässer, Baden .....	71
Meer, Strand – Gefahren .....	72
Wüste .....	73

## **Kommunikation**

Morsezeichen, Buchstabiertafel .....	75
Semaphor-Alphabet .....	76
Hand-/Flugzeugsignale .....	77
Taubstummen-/Blindenalphabet .....	78
Käutzenschrei, Flaggenalphabet, Taucherzeichen .....	79
Wegzeichen .....	80
Verständigung untereinander, Notsignale .....	82

## **Biwak**

Schlafsack .....	85
Winterbiwak .....	86
Isolierunterlagen .....	87

## Inhalt

Unterschlupf .....	88
Zeltformen .....	89
Zeltaufbau .....	90
Kohte .....	91
Unterschlupf-Zelte, Wander-/Bergsteigerzelt .....	92
Bundeswehr-Zeltbahnen .....	93
Hochfeuerstelle .....	94
„Donnerbalken“ .....	95
Lagermöbel .....	96
Lagerfeuer .....	97
Feuer ohne Streichholz .....	99

## Erleben

Nadelbäume .....	101
Laubbäume .....	102
Wiesenblumen .....	103
Nahrungspflanzen .....	104
Pilze .....	105
Giftpflanzen .....	106
Vögel .....	107
Schmetterlinge .....	108
Insekten .....	109
Tierspuren .....	110
Vogelspuren .....	111
Sternbilder .....	112
Minerale .....	115
Register .....	117