

# Inhalt

Einführung von Outdoor Life  
Vorwort von Rich Johnson

## GRUNDLAGEN

- 001 Stellen Sie sich eine Überlebensausstattung zusammen
- 002 Fluchtrucksack im Büro
- 003 Rüsten Sie sich mit einem Fluchtrucksack
- 004 Packen Sie Dinge, um in der Wildnis zu überleben
- 005 Packen Sie Ihre Überlebensutensilien in eine Dose
- 006 Stellen Sie einen Erste-Hilfe-Kasten zusammen
- 007 Blutungen stoppen
- 008 Wunde desinfizieren
- 009 Eine Wunde verbinden

- 010 Der Umgang mit Blutverlust
- 011 Einen verletzten Arm ruhigstellen
- 012 Eine Schlinge machen
- 013 Einen Knochen einrichten
- 014 Eine Schiene herstellen
- 015 Wiederbelebung
- 016 Der Heimlich-Handgriff
- 017 Verbrennungen einschätzen und behandeln
- 018 Schock behandeln
- 019 Maßnahmen bei Unterkühlung
- 020 Erfrierungen behandeln
- 021 Hitzeerkrankungen überstehen
- 022 Dehydriation vermeiden

# **WILDNIS**

- 023** Gehen Sie nicht verloren
- 024** Beurteilen Sie Ihre Situation
- 025** Wie lange bis zum Sonnenuntergang?
- 026** Positionsbestimmung mit Kompass und Karte
- 027** Unterschlupf suchen
- 028** Einen Schutz aus Ästen und Blättern bauen
- 029** Unter einem Baum eingraben
- 030** Machen Sie sich ein Notfallbett
- 031** Jagd nach Wasser
- 032** Wasser in der Wildnis reinigen
- 033** Filtern Sie Wasser mit Ihren Hosenbeinen
- 034** Grundlagen des Feuermachens
- 035** Vier Wege, um ein Feuer zu machen
- 036** Bauen Sie Ihren Unterstand weiter aus
- 037** Mit Pflanzen das Wetter vorhersagen
- 038** Rettungskräfte aufmerksam machen
- 039** So erging es mir!
  - Ein Signalfeuer entfachen
  - Als der Grizzly angriff
- 040** Lernen Sie, Bären zu unterscheiden
- 041** Begegnung mit einem Grizzly überleben
- 042** Bewerten und reagieren
  - Umgang mit Tierangriffen
- 043** Stehen Sie gegen einen Löwen Ihren Mann

- 044** Vorsicht vor Afrikas tödlichsten Biestern
- 045** Lebend durch eine Stampede
- 046** Im hohen Gras zurechtfinden
- 047** Einem Krokodil an Land davonlaufen
- 048** Enden Sie nicht als Krokofutter
- 049** Verspeisen Sie einen Alligator-Schwanz
- 050** Eine Schlange bratfertig machen
- 051** Durch einen Sumpfwaten
- 052** Bauen Sie sich einen überflutungssicheren Schlafplatz
- 053** Halten Sie Insekten aus der Hose fern
- 054** Binden Sie einen Kreuzbund
- 055** Vermeiden Sie den gefürchteten Fußbrand
- 056** Fallen stellen für Kleintiere
- 057** Graben Sie eine Lochfalle
- 058** Machen Sie einen Klemmispiel
- 059** Fischen mit dem T-Shirt
- 060** Einen Angelhaken improvisieren
- 061** Essbare Pflanzen
- 062** Käfer verspeisen
- 063** Befreien Sie erjagtes Wild von schädlichen Bakterien
- 064** Ein Spieß für das Häschchen
- 065** Hirschkeule zerlegen
- 066** Transportieren Sie ein Reh
- 067** Reste verwenden
- 068** Eine Gans fangen

- 069** Hände weg von giftigen Pflanzen  
**070** Entfernen Sie eine Zecke  
**071** Nehmen Sie Ihren Urin zu Hilfe  
**072** Behandeln Sie einen Schlangenbiss  
**073** Schwingen Sie ein Buschmesser  
**074** Bewerten und reagieren  
    Giftarten verstehen  
**075** Heilen mit Ungeziefer  
**076** Einen Blutegel entfernen  
**077** Halten Sie Stechmücken ab  
**078** Wehren Sie Dasselfliegen ab  
**079** Vermeiden Sie Skorpione  
**080** Behandlung eines Skorpionstichs  
**081** Kampf gegen Dehydrierung in der Wüste  
**082** Durch den Wüstensand navigieren  
**083** Bauen Sie eine Solar-Destille  
**084** So erging es mir!  
    Wasser in der Wüste finden  
    Gefangen in einem Canyon  
**085** In einem Canyon Wasser suchen  
**086** Maximale Hitze aus einem Lagerfeuer  
**087** Erklimmen Sie einen Canyon  
**088** Rüsten Sie sich für die Berge  
**089** Ein moderner Höhlenmensch sein  
**090** In einer Höhle sicher wohnen  
**091** Nahrung über der Baumgrenze finden  
**092** Höhenkrankheit in den Bergen besiegen  
**093** Ein Bett auf der Klippe  
**094** Fallstudie: Eingeschneit  
    Vermeiden Sie es, in den Bergen  
    steckenzubleiben  
**095** Marsch über einen Gletscher  
**096** Binden Sie einen doppelten  
    Achterknoten  
**097** Abseilen mit der Notfallmethode  
**098** Abstieg in einer Geröllhalde  
**099** Zünden Sie ein Feuer im Schnee an  
**100** Schnee schmelzen  
**101** Schneehöhlenbau  
**102** Überqueren Sie Treibeis  
**103** Bauen Sie eine Falle zum Eisfischen  
**104** Improisierte Schneebrille  
**105** Notfall-Schneeschuhe  
**106** Überqueren eines zugefrorenen Teichs  
**107** Rettung bei Einbruch ins Eis  
**108** Jemand aus einer frostigen Situation  
    befreien  
**109** Durch einen reißenden Fluss  
    schwimmen  
**110** Durch einen Fluss waten  
**111** Einen Fluss mit Helfern durchqueren  
**112** Einen Fischerknoten binden  
**113** Orientieren Sie sich an den Sternen  
**114** Einem Schiff Zeichen geben  
**115** Improvisieren Sie eine Schwimmhilfe  
**116** Unterkühlung im Wasser besiegen  
**117** Trinkwasser auf See finden  
**118** Im offenen Wasser Fische fangen  
**119** Fallstudie: Seenot im Golf von Mexiko  
    Auf See am Leben bleiben  
**120** Ein gekentertes Boot wieder aufrichten  
**121** Ein Bootsfeuer löschen  
**122** Abgesoffenen Motor starten  
**123** Ein Leck stopfen  
**124** Haibisse vermeiden  
**125** Frieden schließen mit den Galeeren  
**126** Unterwasserhöhlen richtig betauchen  
**127** Seetangverflechtungen entkommen  
**128** Am Äquator die Zeit feststellen  
**129** Im Watt nach Essbarem suchen  
**130** Gegen Brandungsströmungen  
    anschwimmen  
**131** Das Beste aus einer Kokosnuss machen  
**132** Eine unbewohnte Insel einschätzen  
**133** Seile mit einem improvisierten  
    Schraubstock herstellen.  
**134** Ein Floß bauen  
**135** Erkennen, wann Land in Sicht ist

# KATASTROPHEN

- 136 Auf Katastrophen vorbereitet sein
- 137 Tornado-Warnzeichen
- 138 Erkennen, wo sich ein Tornado aufbaut
- 139 Bewerten und reagieren  
Einen Tornado sicher überstehen
- 140 Garagentore gegen Sturm sichern
- 141 Mit einer abgestürzten Starkstromleitung auf dem Auto umgehen
- 142 Das Haus »baumsicher« machen
- 143 Einen umgestürzten Baum absägen
- 144 Das Haus gegen einen Hurrikan sichern
- 145 Einen Damm bauen
- 146 Einen Notbehelf-Damm bauen
- 147 Fallstudie: Ein Sturm kommt auf  
Einen teuflischen Hurrikan überleben
- 148 Eine Rettungsinsel aus Haushaltsgegenständen machen
- 149 Aus dem Dachboden eine Arche machen
- 150 Streichhölzer wasserfest machen
- 151 Durch Hochwasser rudern
- 152 Sicher fahren auf überfluteten Straßen
- 153 Den Karren aus dem Schlamm ziehen
- 154 Eine Sturzflut überleben
- 155 Jemanden aus der Flut retten
- 156 Nach Hochwasser sicher ins Haus zurück
- 157 Einen Blitzschlag überleben
- 158 So funktioniert ein Blitzableiter
- 159 Einem Blitzopfer helfen
- 160 Einem Lauffeuer entkommen
- 161 Einen Waldbrand verhindern
- 162 Schützen Sie Ihr Haus vor einem Lauffeuer
- 163 Fallstudie: Wenn es heiß wird  
Einen Feuersturm überstehen
- 164 Einen Vulkanausbruch überleben
- 165 Mit Asche fertig werden
- 166 Ein Lavafeld einschätzen
- 167 Das Haus nachrüsten
- 168 Haushaltsgegenstände sichern
- 169 Erdbebengebiete
- 170 Verwerfungsaktivität verstehen
- 171 Ein Erdbeben im Auto überstehen
- 172 Ein Erdbeben überstehen
- 173 Unter Trümmern begraben
- 174 So erging es mir!  
Nach einem Erdbeben aktiv werden  
Wettrennen mit einem Tsunami
- 175 Tsunami-Warnzeichen erkennen
- 176 Der großen Welle standhalten
- 177 Von einem Tsunami mitgerissen
- 178 Mit einem Tsunami auf See umgehen
- 179 Wissen, wann Sie mit einem Erdrutsch rechnen müssen
- 180 Durch eine Schlammlawine kommen
- 181 Sichern Sie Ihr Zuhause gegen Schlammlawinen
- 182 Sich im Lawinengebiet aufhalten
- 183 Gefälle beurteilen
- 184 Die verschiedenen Lawinen-Typen
- 185 Eine Lawine heil überstehen
- 186 Aus einer Lawine gerettet werden
- 187 Wissen, wo oben ist
- 188 Verschütteten-Suchgerät anlegen
- 189 Spaziergang im Whiteout
- 190 Bei einem Blizzard im Auto
- 191 Im Auto eingeschneit
- 192 Einen Blizzard zu hause überleben
- 193 Eine Kohlenmonoxid-Vergiftung verhindern
- 194 Lebensmittel lagern bei einem Blizzard
- 195 Schweren Schnee entfernen
- 196 Schützen Sie Ihr Gesicht bei einem Sandsturm
- 197 Im Sandsturm fahren
- 198 Ein sicherer Sitzplatz im Zug
- 199 Einen Zug stoppen
- 200 Das Auto von den Bahngleisen bringen

- 201** Absprung vom fahrenden Zug
- 202** Benutzen Sie Ihr Handy für einen Notruf von Bord
- 203** Die Luftfahrtkontrolle kontaktieren
- 204** So erging es mir!
  - Sprung aus dem Flugzeug
  - Panik in der Luft
- 205** An der Absturzstelle
- 206** Das Rettungsboot erreichen
- 207** Das Schiff sicher verlassen
- 208** Durch brennendes Öl schwimmen
- 209** Mit einem Gefahrgutunfall umgehen
- 210** Sich selbst dekontaminieren
- 211** Versiegeln Sie Ihr Haus bei einem Chemieunfall
- 212** Richtiges Verhalten bei einem Giftunfall
- 213** Gasmaske aufsetzen
- 214** Krankheiten, die durch die Luft übertragen werden, vermeiden
- 215** Einen Leichnam bestatten
- 216** Einen provisorischen Atomschutzbunker bauen
- 217** Einen Bunker bauen
- 218** Bewerten und reagieren
  - Strahlung verstehen

- 219** Nachhaltige Wirkungen der Strahlung vorhersehen
- 220** Einen Stromausfall überstehen
- 221** Eine Hitzewelle überleben
- 222** Richtig essen bei Stromausfall
- 223** Das Auto mit einem Schraubendreher starten
- 224** Kraftstoff absaugen
- 225** Telefon mit einer Taschenlampe laden
- 226** Den Strom der Autobatterie nutzen
- 227** Aspirin aus Baumrinde gewinnen
- 228** Ein Eichhörnchen zum Abendessen fangen
- 229** Überfahrene Tiere essen
- 230** Tierfett auslassen
- 231** Wertgegenstände für schlechte Zeiten bunkern
- 232** Effektiv stöbern
- 233** Plünderer abwehren
- 234** Handeln Sie
- 235** Ein Anwesen bauen
- 236** Einen Campingkocher bauen

# CITY-SURVIVAL

- 238** Ihr Umfeld wahrnehmen
- 239** Einen Taschendiebstahl vermeiden
- 240** Survival-Werkzeug am Schlüsselbund
- 241** Eine Geldbörsen-Attrappe fallen lassen
- 242** Zuschlagen, wo es wirkt
- 243** Verteidigen Sie sich mit Pfefferspray
- 244** Ersatzstoffe für Pfefferspray
- 245** Grundlagen der Kampftechnik
- 246** Machen Sie eine richtige Faust
- 247** Eine Rolle Geldmünzen umfassen
- 248** Verteidigung mit dem Schlüssel
- 249** Herausfinden, ob jemand bewaffnet ist
- 250** Kleine Waffen zur Selbstverteidigung
- 251** So erging es mir!
  - Einen Angreifer entwaffnen
  - Einbruch
- 252** Sichern Sie Ihr Haus
- 253** Umgang mit einem Einbrecher
- 254** Die taktische Taschenlampe
- 256** Bauen Sie selbst eine Alarmanlage
- 257** Wertsachen in einem Buch verstecken
- 258** Bauen Sie sich einen Wandsafe
- 259** Verlust der Identität
- 260** Ein Türschloss knacken
- 261** Herausfinden, ob Ihr Haus abgehört wird
- 262** Einen Verfolger abhängen
- 263** Vorsicht vor alltäglichen Giften
- 264** Hilfe bei Vergiftungen
- 265** Mit Aktivkohle binden
- 266** Rauchmelder installieren
- 267** Elektrobrände im Haus verhindern
- 268** Machen Sie Ihr Heim brandsicher
- 269** Feuer bekämpfen
- 270** Mehr für den Brandschutz tun
- 271** Ein Feuer ersticken
- 272** So verwendet man einen Feuerlöscher
- 273** Aus einem brennenden Haus entkommen
- 274** Mit geplatztem Reifen lenken
- 275** Mit Bremsversagen umgehen
- 276** Richtig schleudern
- 277** Auf Blitzeis fahren
- 278** Aquaplaning meistern
- 279** Über dem Klippenrand hängen
- 280** Einen Sturz ins Wasser überleben
- 281** Einen Autobrand löschen
- 282** Packen Sie einen Lebensretter ins Auto
- 283** Eine Autoentführung vermeiden
- 284** Sicher im Parkhaus
- 285** Signal aus dem Kofferraum
- 286** Flucht aus dem Kofferraum
- 287** Ihre Kidnapper überlisten
- 288** Erkennen, wo man ist
- 289** Stockholm-Syndrom vermeiden
- 290** Von Fesseln befreien
- 291** Fallstudie: Von einer Bande gekidnappt
  - Eine Entführung überleben

- 292** Eine Geiselnahme überleben
- 293** Bewerten und reagieren  
Schläge einstecken
- 294** Grundlagen der Regeln auf See
- 295** Schutz gegen Piraten
- 296** Hilferuf bei einem Piratenangriff
- 297** So erging es mir!
  - Vom Boot aus Angreifer abwehren
  - Eine fiese Machete
- 298** Sitten und Gebräuche kennen
- 299** Falsche Polizisten meiden
- 300** Klug unterwegs
- 301** Zur Sicherheit anpassen
- 302** Geld in der Kleidung verstecken
- 303** Im Kumpel-System reisen
- 304** Einen Tunnel sicher verlassen
- 305** Sicher in öffentlichen  
Verkehrsmitteln
- 306** Eine Massenpanik überleben
- 307** Terrorismusgefahr
- 308** Sich in einem Tumult behaupten
- 309** Die Waffen des wütenden Mobs  
kennen
- 310** Mit Tränengas umgehen
- 311** USBV ausweichen
- 312** Einer schmutzigen Bombe  
entkommen
- 313** Heckenschützen meiden
- 314** An feindlichen Streitkräften vorbei
- 315** Fallstudie: Ein Amoklauf  
Eine Schießerei am Arbeitsplatz  
überleben
- 316** Waffenauswahl
- 317** Eine Schusswaffe reinigen
- 318** Waffen sicher lagern
- 319** Eine Ladehemmung beseitigen
- 320** Die richtige Haltung beim Schießen
- 321** Eine Schießpulververletzung  
behandeln
- 322** Mit einer Schussverletzung umgehen
- 323** Jemandem helfen, der aufgespießt  
wurde
- 324** Den Gewehrklang dämpfen
- 325** Die Schrotflinte umrüsten
- 326** Machen Sie das Beste aus einer  
Schrotpatrone
- 327** Armbrust schießen
- 328** Messer schärfen
- 329** Die richtige Klinge wählen
- 330** Messer werfen
- 331** Eine Bola herstellen
- 332** Machen Sie eine Stichwaffe
- 333** Machen Sie einen Bogen und Pfeile