

Inhalt

Vorwort 7

Kapitel 1: Gut gerüstet 8

Vorbereitung muss sein **10**

Wann? **11**

Wohin? **12**

Grundausrüstung **14**

Kleidung **16**

Das Wetter beobachten **18**

Karten lesen **20**

Schneiden und binden **21**

Umgang mit einem Messer **22**

Umgang mit einer Axt **24**

Seile herstellen **25**

Die wichtigsten Knoten **28**

Verzurren und bauen **30**

Nähen **32**

Kapitel 2: Schutz 34

Ein Dach über dem Kopf **36**

Der Lagerplatz **37**

Einen Unterstand bauen **42**

Eine Blockhütte bauen **44**

Heim und Herd **56**

Kapitel 3: Wasser 58

Der durstige Körper **60**

Temporäre Wasserquellen **62**

Wüsten **66**

Permanente Wasserquellen **67**

Einen Brunnen graben **70**

Sicheres Trinkwasser **72**

Wasser transportieren **73**

Wasser speichern **74**

Kapitel 4: Feuer 76

Tipps und Tricks **78**

Sicherheit **80**

Feuerholz **81**

Ein Feuer aufsetzen **82**

Feuer ohne Streichhölzer **84**

Feuer machen bei Nässe und Kälte **88**

Signalfeuer **89**

Kapitel 5: Nahrung 90

Jagen und sammeln **92**

Nährstoffe und Kalorien **93**

Mitgebrachte Verpflegung **94**

Kochen auf offenem Feuer **96**

Essen aus der Wildnis **100**

Fischen **104**

Jagen **110**

Beute transportieren und vorbereiten **116**

Lebensmittel konservieren **120**

Einen Ziegelofen bauen **121**

Kapitel 6: Unterwegs 124

Kompass und Landkarte **126**

Orientierung ohne Kompass **129**

Orientierung anhand der Sterne **131**

Hilfe rufen **132**

Ein Kanu und Paddel bauen **134**

Ein Floß für den Notfall **135**

Schlusswort 138

Anhang: Erste Hilfe 140

Register 142

Über die Autoren 144