

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	