

Schutz vor Wind, Regen, Kälte, Hitze und Sonne – mörderische Kombinationen	14
Schuhe – Auswahl und Pflege	16
Kleidung für verschiedene Umgebungen und Umstände	20
Schützen Sie Ihre Extremitäten	23
Der Leitfaden für einen guten Rucksack	25
Zeltplanen, Zelte, Zelttuch und Unterstände	28
Schlafsäcke, Matten und Biwaksäcke	32
Leichte Reparaturkits	35
Messer	40
Äxte	46
Sägen	52
Die Wahl des Lagers	58
Die Zelte aufbauen	60
Natürliche Unterstände	62
Menschengemachte Unterstände	64
Tauwerk, Knoten und Befestigungsseile	68
Bauprojekte im Camp	75

Die Theorie	84
Wie Sie ein Feuer anzünden	85
Hinterlassen Sie keine Spuren – wie wichtig es ist, dass Sie Ihr Feuer richtig löschen	90
Wie Ihr Körper Nahrung nutzt	98
Der Nutzen von Wärme	102
Zubereitungsmethoden	105
Kochutensilien, Töpfe und Pfannen	111
Nahrungsmittel für unterwegs und fürs Camp	112
Wasser	116
Notationen	122
Körperpflege	128
Gruppenhygiene	132
Sanitäre Anlagen im Gelände	134
Unterwegs sauber bleiben	136
Camp-Routine und Teamarbeit	137

Kompass und Kartenarbeit	146
Karten lesen	156
Die Wahl der Route	158
Zeit und Entfernung	159
Satellitengestützte Navigationsverfahren (GPS)	164
Navigieren mithilfe der Sterne	165
Navigieren mithilfe der Sonne	168
Wetterweisheiten	169
Notsignale	174
Beobachtungsfertigkeiten	181
Fährten lesen	185
Anpirschen	193
Ferngläser und Teleskope	199
Verstecke und Beobachtungsposten	200
Sehen bei Nacht	200
Naturaufnahmen	203

Ein kollabierter Verletzter	209
Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	211
Ersticken	213
Wundbehandlung	215
Innere Blutungen	219
Schock	219
Schienen, Schlingen sowie die Behandlung von Brüchen und anderen Gelenkverletzungen	220
Verbrennungen	225
Umweltbedingte Verletzungen – wie Sie mit extremer Hitze und Kälte umgehen	226
Ernährung	238
Fitness	243
Beweglichkeit	258
Spiritualität	260
Motivation	264