

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	4	Ein Feuer machen .....	105
Planung und Vorbereitung.....	7	Unterschlupf.....	115
Körperliche Fitness.....	10	Handwerkliche Tricks.....	131
<b>1. Ausrüstung und Kleidung</b> .....	15	<b>5. Gefahren in der Wildnis</b> .....	143
Rucksäcke.....	15	Gefahren bei Temperaturen	
Schlafsäcke.....	19	unter null Grad.....	144
Zelte.....	20	Gefahren im Gebirge.....	149
Notfallset.....	22	Gefahren in den Tropen.....	159
Messer.....	26	Gefahren in der Wüste.....	166
Kochgeschirr.....	28	Tornados, Orkane und Stürme.....	171
Kleidung.....	32	Waldbrände.....	175
<b>2. Leben von dem, was die Natur uns bietet: Wasser und essbare Pflanzen</b> .....	41	<b>6. Erste Hilfe</b> .....	179
Wasser.....	42	Einschätzung der Verletzungen.....	180
Pflanzliche Nahrung.....	57	Atmung und Kreislauf.....	184
 		Verletzungen und Erkrankungen	
<b>3. Leben von dem, was die Natur uns bietet: Jagen, Fallenstellen und Fischen</b> .....	67	durch Hitze.....	190
Waffen.....	67	Verletzungen und Erkrankungen	
Spurenlesen und Jagen.....	74	durch Kälte.....	193
Das Fallenstellen.....	79	Erstickung.....	194
Das Schlachten.....	85	Wunden und Blutungen.....	196
Fischen.....	88	Verbrennungen.....	206
Insekten- und Weichtiere		Knochenbrüche.....	206
als Nahrung.....	95	Ausgerenkte Gliedmaßen.....	211
Kochen in der Wildnis.....	96	Wirbelsäulenverletzungen.....	216
Zubereitungsmethoden.....	99	 	
Haltbarmachung von Nahrung.....	101	<b>7. Navigationstechniken und Fortbewegung</b> .....	221
 		Landschaftliche Hürden.....	221
<b>4. Feuer, Unterschlupf und Lager</b> .....	105	Navigation mit natürlichen	
		Hilfsmitteln.....	234
		Navigation mit Kompass und Karte..	243
		Notsignale.....	254
		<b>Index</b> .....	262