

INHALT

Einleitung	4	Ein Feuer machen	105
Planung und Vorbereitung.....	7	Unterschlupf.....	115
Körperliche Fitness.....	10	Handwerkliche Tricks	131
 1. Ausrüstung und Kleidung	15	 5. Gefahren in der Wildnis	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
 2. Leben von dem, was die Natur uns bietet: Wasser und essbare Pflanzen	41	 6. Erste Hilfe	179
Wasser	42	Einschätzung der Verletzungen.....	180
Pflanzliche Nahrung	57	Atmung und Kreislauf	184
 3. Leben von dem, was die Natur uns bietet: Jagen, Fallenstellen und Fischen	67	Verletzungen und Erkrankungen	
Waffen.....	67	durch Hitze.....	190
Spurenlesen und Jagen	74	Verletzungen und Erkrankungen	
Das Fallenstellen	79	durch Kälte	193
Das Schlachten	85	Erstickung.....	194
Fischen	88	Wunden und Blutungen	196
Insekten- und Weichtiere		Verbrennungen	206
als Nahrung.....	95	Knochenbrüche	206
Kochen in der Wildnis	96	Ausgerenkte Gliedmaßen.....	211
Zubereitungsmethoden	99	Wirbelsäulenverletzungen	216
Haltbarmachung von Nahrung	101	 7. Navigationstechniken und Fortbewegung	221
 4. Feuer, Unterschlupf und Lager	105	Landschaftliche Hürden	221
		Navigation mit natürlichen	
		Hilfsmitteln	234
		Navigation mit Kompass und Karte..	243
		Notsignale	254
		 Index	262