

Vorwort	11
Ziel des Buches	14
Vermeidung von Notsituationen	15
Survival-Mythen und gefährliches Falschwissen	19
Moos an Bäumen zeigt die Himmelsrichtung an	20
Der Polarstern ist der hellste Stern am Himmel	21
Bei Kirchen zeigt der Altar nach Osten	22
Wäsche trocknet nicht bei Kälte	22
Pflanzentest auf Genießbarkeit	23
Mit einem Feuerstein lässt sich Feuer schlagen	25
Ist Meerwasser trinkbar?	25
Schnee und Eis ist ungenießbar und nur in kleinen Mengen trinkbar	26
Wasser muss mindestens 10 Minuten abgekocht werden	27
Birkenrinde ist essbar	27
Würmer kann man melken	28
Verdunstungswasser mit einer Solar-Destille gewinnen	29
Mission impossible: Das Thema Jagd	29
Selbstverteidigung	30
Sinn und Unsinn des Spurenlesens (Tracking)	31
Das richtige Messer und die richtige Ausrüstung für Notsituationen	32
Das Morsealphabet	32
Einige Vögel zeigen Wasser an	32
Die Zahnbürste selbst fertigen	33
Feuerbohren	34
Baumharz als Kaugummiersatz	34

Die drei Prioritäten des Überlebens	35
1. Priorität: Wärme/Unterkunft	36
Die drei Stadien der Unterkühlung	37
Aufwerten der Kleidung am Körper	39
Die Kälteschutzhaltung	41
Der Notunterschlupf	43
Das Lager	45
Die Hütte	48
Die Schneehöhle	56
Feuer machen	57
• Vorbereitungen	58
• Anzündmaterial	60
• Zundermaterial	63
• Brennholz	64
• Feuerbohren mit dem Bogen	65
Sauerstoff	73
Regen	73
Feuertransport	74
2. Priorität: Wasser	75
Wasser sparen	76
Wassermengen abschätzen	77
Wie findet man Wasser?	77
• Wasser anhand von Geländeformen finden	78
• Pflanzliche Wasserindikatoren	78
• Tierische Wasserindikatoren	79
• Regenwasser und Tau	80
• Schnee und Eis	83
• Wasserspendende Gewächse	84
Aufbereitung von Wasser	85
• Was Viren, Bakterien und Protozoen auslösen können	85
Lagerung von Wasser	87
3. Priorität: Suchen und Zubereiten von Nahrung	88
Essbare Pflanzen	90
• Breitblättriger Rohrkolben (<i>Typha latifolia</i>)	91
• Brombeere (<i>Rubus sectio Rubus</i>)	92

• Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	92
• Große Brennessel (<i>Urtica dioica</i>)	93
• Große Klette (<i>Arctium lappa</i>)	93
• Hundsrose (<i>Rosa Canina</i>)	94
• Löwenzahn (<i>Taraxum officinale</i>)	95
• Rotbuche (<i>Fagus sylvatica</i>)/Bucheckern	96
• Spitzwegerich/Breitwegerich (<i>Plantago lanceolata/Plantago major</i>)	97
• Kiefernborke	97
• Nussfrüchte	97
• Pilze	98
• Samen	99
Tierische Nahrung	99
• Jagd	99
• Grundsätzliches zum Thema Kleintierchen	100
• Würmer	101
• Insekten	101
• Spinnen	104
• Weichtiere (Schnecken/Muscheln)	104
• Krebse	106
• Amphibien: Frösche und Kröten	107
• Reptilien	108
Nahrung lagern	108
• Nahrung konservieren	109
• Kühlen	109
• Trocknen	110
• Räuchern	110
Tee	110
Öle	110
Würzen mit Naturmitteln	112
Werkzeuge und Hilfsmittel	113
Klingen	114
Messertechniken	116
Das Abschnitzen	117
Der Kraftschnitt	117
Das Ablängen	118

Schuppenschnitt	119
Holz spalten	119
Schnüre und Seile	120
Verflechten	121
Verzwirnen	122
Löffel	124
Gefäße	125
Natürliche Gefäße	125
Künstliche Gefäße fertigen	125
Gefäß aus Schlamm brennen	127
Grabungsstock	128
Kleber, Abdichtmittel und Brennstoff	129
Holz härten	130
Waschmittelersatz	130
Licht	130
Brennendes Schneckenhaus	131
Fackel	131
Matten und Unterlagen	131
Mücken- und Sonnenschutz	132
Überwinden von Hindernissen	133
Gewässer	134
Gebirge	135
Sumpfige Gebiete und Moore	135
Eisflächen	136
Survival-Psychologie: Mental im Lot bleiben	137
S. T. O. P.	138
Ablenkung und Disziplin	139
Organisation im Lager	140
Hygiene und Körperpflege	141
Wie und was reinigt man nun und was nicht?	141
Toilettengang	143
Menstruation in der Wildnis	145

Hautpflege	145
Orientierung	146
Natürliche Orientierungsmittel	148
• Sonne	149
• Schattenstab	149
• Mond	149
• Sterne	150
Krankheit, Erste Hilfe und Signalgebung	
zur Rettung	151
Sonnenbrand	152
Sonnenstich	152
Hitzeschlag	153
Verbrennungen	153
Unterkühlungen	153
Erfrierungen	153
Brüche	154
Wunden	154
Medizin aus der Natur	155
Brombeerstrauch (<i>Rubus fruticosus</i>)	155
Echter Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	155
Gemeiner Augentrost (<i>Euphrasia officinalis</i>)	156
Gemeiner Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)	156
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	156
Kanadische Goldrute (<i>Solidago canadensis</i>)	157
Schwarzer Holunder (<i>Sambucus nigra</i>)	157
Schwarzes Bilsenkraut (<i>Hyoscyamus niger</i>)	158
Silber-Weide (<i>Salix alba</i>)	158
Spitz- und Breitwegerich (<i>Plantago lanceolata</i> , <i>Plantago major</i>)	159
Kohle und Asche als Medizin	161
Signalgebung zur Rettung	162
Das Alpine Notsignal	162
Signalfeuer	162

Bewegung	164
Zeichen	164
Danksagung	165
Kontakt	165
Register	166