

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

## Kapitel 1 – Ausrüstung

Schutz vor Wind, Regen, Kälte, Hitze und Sonne – mörderische Kombinationen	14
Schuhe – Auswahl und Pflege	16
Kleidung für verschiedene Umgebungen und Umstände	22
Schützen Sie Ihre Extremitäten	27
Der Leitfaden für einen guten Rucksack	30
Zeltplanen, Zelte, Zelttuch und Unterstände	34
Schlafsäcke, Matten und Biwaksäcke	38
Leichte Reparaturkits	43

## Kapitel 2 – Das Handwerkszeug

Messer	48
Äxte	57
Sägen	65

## Kapitel 3 – Ein Camp bauen und ein guter Pionier sein

Die Wahl des Lagers	72
Die Zelte aufbauen	75
Natürliche Unterstände	77
Menschengemachte Unterstände	80
Tauwerk, Knoten und Befestigungsseile	86
Bauprojekte im Camp	95

## **Kapitel 4 – Die Kunst des Feuermachens**

Die Theorie	106
Wie Sie ein Feuer anzünden	108
Hinterlassen Sie keine Spuren – wie wichtig es ist, dass Sie Ihr Feuer richtig löschen	116

## **Kapitel 5 – Kochen im Camp**

Wie Ihr Körper Nahrung nutzt	124
Der Nutzen von Wärme	130
Zubereitungsmethoden	134
Kochutensilien, Töpfe und Pfannen	142
Nahrungsmittel für unterwegs und fürs Camp	143
Wasser	149
Notrationen	159

## **Kapitel 6 – Leben in der Wildnis**

Körperpflege	166
Gruppenhygiene	172
Sanitäre Anlagen im Gelände	175
Unterwegs sauber bleiben	178
Camp-Routine und Teamarbeit	179

## **Kapitel 7 – Ein Pfadfinder werden**

Kompass und Kartenarbeit	192
Karten lesen	206
Die Wahl der Route	209
Zeit und Entfernung	211
Satellitengestützte Navigationsverfahren (GPS)	219
Navigieren mithilfe der Sterne	220
Navigieren mithilfe der Sonne	224
Wetterweisheiten	226
Notsignale	233

## **Kapitel 8 – Naturbeobachtung**

Beobachtungsfertigkeiten	241
Fährten lesen	247
Anpirschen	260
Ferngläser und Teleskope	269
Verstecke und Beobachtungsposten	270
Sehen bei Nacht	271
Naturaufnahmen	274

## **Kapitel 9 – Erste Hilfe und Rettung im Gelände**

Ein kollabierter Verletzter	282
Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	285
Ersticken	289
Wundbehandlung	290
Innere Blutungen	295
Schock	296
Schienen, Schlingen sowie die Behandlung von Brüchen und anderen Gelenkverletzungen	297
Verbrennungen	304
Umweltbedingte Verletzungen – wie Sie mit extremer Hitze und Kälte umgehen	306

## **Kapitel 10 – Körper, Geist und Seele aufs Überleben ausrichten**

Ernährung	323
Fitness	331
Beweglichkeit	353
Spiritualität	355
Motivation	360

## **Anmerkung des Autors**

## **Bildnachweise**