

INHALT

Mythos Survival – Ein Vorwort	9
-------------------------------------	---

TEIL I Vorbereitungen daheim

1. Was ist Abenteuer?	19
2. Das Abenteurerteam	20
3. Grundsätzliches	21
4. Trainingsort	22
5. Die Planungen	25
6. Vorbereitende oder parallele Kurse	26
7. Die Checklisten	30
8. Der Überlebensgürtel	34
9. Die sichere Geldtasche	38
10. Das Erste-Hilfe-Päckchen	39
11. Survival-Schlafsäcke	40
12. Improvisierte Küchengeräte	41
13. Die Alarmanlage	44

TEIL II
Die Abenteuerwoche

Der erste Tag

14. Vielzweck-Bauplane: Das Zelt	51
15. Die Isolationsmatte	54
16. Die Toilette	55
17. Müllbehälter	56
18. Abstellbord und Sitzbank	56
19. Tägliche Wiederholungen	58
20. Steinzeit-Werkzeug	61
21. Hilfreiche Knoten	65
22. Wurfanker	70
23. Steilwand rauf und runter	72
24. Abseilen mit Gurt und Karabiner	73
25. Feuer mit Feuerzeug und Spänen	75
26. Der Mehlpfannkuchen	78
27. Lagerfeuergeschichte: Piranhas	80

Der zweite Tag

28. Abseilen im Dülfersitz	87
29. Krücken zur Selbstrettung	90
30. Das Bein schienen	92
31. Bau einer Trage	93
32. Andere Transportmöglichkeiten für Verletzte . .	95
33. Hindernisüberwindung	97
34. Das Flechten	99
35. Rucksackimprovisationen	101
36. Durst und Wasser	103

37. Fallenbau: Schlingen	107
38. Herstellung einer Kartoffelreibe	111
39. Feuer schlagen mit Flint und Eisen	112
40. Kartoffelpuffer	115
41. Zaubertrick: Drei verschieden lange Seile	116

Der dritte Tag

42. Wasserrettung: Gefesselt ins Wasser	121
43. Schwimmhilfen	126
44. Vielzweck-Bauplane: Boot 1	129
45. Nützliche Pflanzen	132
46. Feuer bohren	138
47. Fallenbau: Fangkorb und Fallgrube	144
48. Stockbrot	146
49. Lagerfeuergeschichte: Der Frosch	148

Der vierte Tag

50. Floß- und Ankerbau	151
51. Fischfang	158
52. Räuchern	166
53. Schlachten	168
54. Braten auf Stein	172
55. Vielzweck-Bauplane: Tee kochen ohne Topf ..	173
56. Hunger und Ekelüberwindung	174
57. Feuer mit Tampon	180
58. Fallenbau: Die Totschlagfalle	183
59. Zaubertrick: Das verhexte Messer	185

Der fünfte Tag

60. Die stabile Seitenlage	191
61. Wiederbelebung	193
62. Wundbehandlung	196
63. Notunterkunft	206
64. Vielzweck-Bauplane: Boot 2	209
65. Fallenbau: Steinschlagfalle	211
66. Feuer mit Kaliumpermanganat und Zucker oder Glyzerin	212
67. Lagerfeuergeschichte: Die geföhlte Maus	213

TEIL III
Nach dem Training

68. Lager abbauen	219
69. Goldene Reiseregeln	220
Nachwort	227

Anhang

Rüdigers Liste lieferbarer Bücher	233
Rüdigers Vorträge	236