

Inhalt

Einführung: Ein mögliches Krisenszenario	11
Teil 1: Die Vorbereitung auf den Ernstfall	17
Machen Sie sich körperlich fit!	17
Härten Sie sich ab!	18
Checken Sie Ihren Gesundheitszustand!	18
Hören Sie mit dem Rauchen auf!	18
Bilden Sie Netzwerke!	18
Setzen Sie Prioritäten!	18
Bilden Sie sich weiter!	19
Die Familie beteiligen!	19
Der erste Schritt: Legen Sie sich Notgepäck zu!	19
Was ins Notgepäck gehört	19
Arten von Notgepäck	20
Worauf Sie beim Rucksack achten müssen	22
Rucksackvolumen	22
Rucksackgewebe	23
Tragesystem	23
Tragegestell	24
Packverschluss	24
Zusatzausstattung	24
Rucksackzubehör	25
Das Zelt: Schutz vor Witterung	28
Vor- und Nachteile der verschiedenen Zeltypen	28
Zeltausstattung	30
Zeltzubehör	32
Weitere mobile Unterkünfte	33
Die Bedeutung des Schlafsacks	34
Schlafsackformen	35
Die Schlafsackfüllung	35
Die Norm EN 13537 für Schlafsäcke	36
Die Größe des Schlafsacks	37
Zusatzausstattungen für Schlafsäcke	37
Rettungsdecke	38
Feuerentfacher	38
Anzündhilfen/Zunder	40
Zusatzbekleidung im Gepäck	42
Die Grundsatzfrage: Synthetisches oder natürliches Material?	42

Die Kleidung richtig auswählen	42
Zusatzbekleidung	44
Die geeigneten Socken auswählen	46
Die richtige Mütze	46
Handschuhe und Handschuharten	47
Der passende Gürtel	47
Das richtige Schuhwerk	48
Gängige Schuhtypen	48
Woran Sie gute Schuhe erkennen	50
Schuhzubehör und -pflege	50
Ersatzschuhe	51
Wasseraufbereitung und -konservierung	52
Wasserbehälter	52
Mobile Trinkwassergewinnung	52
Tragbare Filtertechnik	52
Chemische Wasseraufbereitung	54
Aufbereitung mit ultraviolettem Licht	55
Trinkflaschen	55
Trinksysteme	55
Trinkgefäße	56
Verpflegung für das Marschgepäck und dessen Zubereitung	56
Vor- und Nachteile der gängigen Kochertypen	57
Kocherzubehör	60
Essbesteck	61
Kochgeschirr	61
Titangeschirr	61
Wärmetauscher	62
Gewürzstreuer	62
Outdoor-Proviant	63
Komprimatverpflegung	63
Trekking-Proviant	63
Militärrationen	64
Selbst zusammengestellte Proviantpakete	64
Verpflegung aus der Natur	65
Lichtquellen	66
Taschenlampen	66
Stirnlampen	67
Laternen	68
Leuchtstäbe (Knicklichter)	68
Orientierungsausrüstung	68
Karten	68
Kompass	71
Schrittzähler (Pedometer)	71
Höhenmesser (Altimeter)	72
Kommunikationsmittel	72
Mobiles Radio	72

Funkgeräte	73
Mobiltelefone für den Outdoor-Bereich	74
Satellitentelefon	74
Signalpfeife	74
Schreibzeug mit Block	75
Hygiene- und Körperpflegemittel	76
Handtuch ist nicht gleich Handtuch	76
Zahnhygiene	76
Hautpflege und -reinigung	77
Ergänzende Hygieneartikel	78
Sonnenbrille	78
Werkzeuge	79
Messer	79
Multifunktionswerkzeuge (Multitools)	80
Sägen	80
Spaten	81
Seile und Schnüre	82
Karabinerhaken	83
Armbanduhr	84
Was das Erste-Hilfe-Set beinhalten sollte	84
Das erweiterte Erste-Hilfe-Set	86
Optionales Zubehör	88
Atemschutzmasken	90
Dokumente und Verzeichnisse	91
Wasserfeste Dokumentenmappe	91
Adressverzeichnis	91
Bargeld	91
Mittel zur Selbstverteidigung	92
Messer	92
Spaten	93
Taschenlampe	93
Schusswaffen	93
Armbrust und Bogen	93
Kubotan	94
Pfefferspray	94
Teil 2: Überleben im Freien	95
Die Kälte als Hauptproblem	95
Unterkühlung (Hypothermie)	96
Erfrierungen	96
Die Kleidung aufwerten	96
Die Notheizung	97
Die Kälteschutzhaltung	99
Eine Wärmflasche improvisieren	100
Ein Feuer entfachen	100

Richtig und warm im Schlafsack schlafen	108
Wasser gewinnen und aufbereiten	109
Wasser aufbereiten	111
Proviant	115
Den Proviantverbrauch senken	115
Pflanzen als Nahrungsmittellieferant	116
Tiere als Nahrungsmittellieferanten	118
Orientierung im Gelände	122
Bautechnische Orientierungshilfen nutzen	122
Natürliche Orientierungshilfen nutzen	124
Orientierungshilfen improvisieren	126
Equipment mehrfach nutzen	127
Der Spaten als Universalwerkzeug	127
Improvisieren mit ... Zahnseide	128
... Müllbeuteln	129
... Paracord	130
... Gürteln	134
... Taschenlampen	135
... Wanderstöcken	135
... Rettungsdecken	135
... Isomatten	137
... Trinkflaschen	137
... Tassen	138
... Leuchtstäben	138
... Kompass	139
... Messern	140
... Rucksack	141
Long-Range-Trekking	144
Was an Ausrüstung gebraucht wird	145
Sich richtig auf den Marsch vorbereiten	146
Die Marschleistung steigern	150
Maßnahmen nach dem Marsch	152
Den Standort des Camps auswählen	153
Tarnung des Camps	153
Alarmierungsmittel	156
Körperpflegemaßnahmen	159
Kopf	159
Arme	160
Hände	160
Torso	161
Intimbereich	161
Notdurft	162
Wasserlassen	162
Beine	163
Füße	163

Tarnmaßnahmen bei der taktischen Fortbewegung	163
Konturen verschleieren	163
Selbstverteidigung in Krisensituationen	170
Taktische Vorbereitungen	172
Kampfstellung	173
Die Kampfdistanz überbrücken	173
Kampf mit bloßen Händen	174
Schläge	174
Tritte	174
Kampf mit dem Messer	175
Kampf mit dem Spaten	178
Selbstverteidigungsspeer	179
Fesselung von Personen zur Eigensicherung	180
Abwehr von Hundeangriffen	182
Überwinden von Hindernissen	184
Gewässer überqueren	184
Moore überqueren	187
Eis überqueren	189
Abseil- und Aufstiegstechniken	190
Teil 3: Ernstfallpsychologie	199
Einem psychischen Tief vorbeugen	199
Die Einsamkeit bekämpfen	200
Der Cooper-Farbbox	201
Mit der eigenen Angst konstruktiv umgehen	202
Eine Gruppe führen	203
Mögliche gruppendifnamische Probleme	203
Führungs kompetenz	204
Eine Führungspersönlichkeit bestimmen	205
Führungsgrundsätze	206
Teil 4: Erweiterte Erste-Hilfe-Maßnahmen	209
Magenschmerzen/Magen-Darm-Krankheiten	210
Gastroenteritis (Magen-Darm-Grippe)	211
Gastritis (Magenschleimhautentzündung)	211
Divertikulitis	211
Hautinfektionen	211
Grippe (Influenza)	212
Hautabschürfungen und Intertrigo (Wolf)	212
Wundversorgung	212
Chirurgisches Nähen von Wunden	213
Knochenbrüche	219
Fußerkrankungen	220

Sonnenstich	220
Unterkühlungen	220
Erfrierungen	221
Verbrennungen	223
Schmerzmanagement	224
Teil 5: Überleben nach einem atomaren Zwischenfall	225
Maßnahmen vor der Kontamination	226
Schutz des Körpers	226
Schutz der Ausrüstung	226
Standortwechsel	227
Zelt absichern	227
Proviant und Wasser sichern	227
Maßnahmen während der Kontamination	227
Beseitigung von Strahlungspartikeln auf der Bekleidung	227
Körper entstrahlen	228
Ausrüstung entstrahlen	228
Wasserversorgung	228
Aufenthalt im Zelt	228
Exkurs: Die Prepper-Szene: Vorbereitung auf den „Tag X“	229
Anhang	231
Literaturhinweise	231
Danksagungen	232
Haftungsausschluss	232