

| | |
|--|-----------|
| 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 |
| Zusatzkleidung 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 ultravioletem 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 |
| Proviand | 115 |
| Den Proviandverbrauch 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 |
| ... Leuchstäben | 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 verschleiern | 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 Aufstiegsstechniken | 190 |
| Teil 3: Ernstfallpsychologie | 199 |
| Einem psychischen Tief vorbeugen | 199 |
| Die Einsamkeit bekämpfen | 200 |
| Der Cooper-Farbcode | 201 |
| Mit der eigenen Angst konstruktiv umgehen | 202 |
| Eine Gruppe führen | 203 |
| Mögliche gruppendynamische Probleme | 203 |
| Führungskompetenz | 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 |