

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 17. Auflage	15
Einführung	19
Grundsätzliche Regeln für Notfälle und Notlagen	33
Erste Überlebensmaßnahmen, Orientieren, Marsch	41
1. Allgemeine Maßnahmen	41
2. Orientierungsgrundsätze	42
Orientierung mit Hilfe von Karte und Kompass	42
Orientierung mit Hilfe der Gestirne	46
Orientierung mit Hilfe von Beobachtungen in der Natur	51
3. Grundlagen der Marschplanung und Grundregeln für den Marsch	53
Die Marschplanung und -vorbereitung	53
Der Marsch	56
Spuren, Fährten, Markierungen und Notzeichen	67
1. Grundsätze	67
2. Spuren von Menschen	68
3. Tarnen und Täuschen	72
4. Fährten und Spuren von Tieren	77
5. Kennzeichen einzelner Tiere	78
6. Markierungen	84
Arten von Richtungsmarkierungen	85
7. Notzeichen	87
Sichtzeichen mit Schattenwirkung	87
Boden-/Bord-Notsignale	89

Feuer- und Rauchsichtzeichen	90
Lichtsignale	91
8. Alpines Notsignal	92
9. Sonstige Signalmöglichkeiten	93
Wie wird das Wetter?	95
1. Wolkengattungen	95
2. Wolken, Wetter, Wettervorhersage	100
3. Wetterregeln, Wettertipps	103
Feuermachen	109
1. Vorbereiten einer Feuerstelle	109
2. Behelfsmäßige Anzündstoffe	110
3. Feuermachen ohne Streichhölzer oder Feuerzeug	111
Methoden des Feuermachens	112
4. Brennmaterial	117
5. Verschiedene Feuerarten	118
Gitterfeuer	118
Kaminfeuer	118
Jägerfeuer	119
Grubenfeuer	120
Balkenfeuer	120
Sternfeuer	121
6. Sonstige Kniffe beim Feuermachen	122
Wassersuche und -aufbereitung	127
1. Wo finde ich Wasser?	130
Grundwasser	131

Oberflächenwasser	133
Regenwasser und Wasser aus anderem natürlichen Niederschlag (Tau, Schnee, Eis)	133
Sonstige Möglichkeiten zur Beschaffung trinkbarer Flüssigkeiten	136
2. Wie mache ich Wasser trinkbar?	137
Beschaffung von Verpflegung	141
1. Pflanzliche Nahrung	141
Wie erkenne ich die verschiedenen Baumarten?	154
Kleine Auswahl essbarer Pflanzen	157
2. Tierische Nahrung	167
3. Herstellung von Brot im Kochgeschirr oder in einer Steinplattenfeuerstelle	171
Zutaten	171
Hilfsmittel	171
Verfahren zur Herstellung von Holzmehl	172
Verfahren zur Herstellung des Brotes	172
4. Tipps und Rezepte zum Kochen und Braten	175
Maße und Gewichte	175
Verwendung von Fleisch von Rindern, Kälbern, Schweinen, Hammeln oder Wild	175
Zubereiten von Geflügel und Wildgeflügel	176
Zubereiten von Fischen	176
Zerlegen von größeren Tieren	177
Garzeiten für Fleisch	177
Bewährte Kochrezepte	178

5. Hinweise für die Jagd	183
Enthäuten	185
Fallen, Schlingen, Angeln und Netze	187
1. Einfache Würgeschlinge	188
2. Schlagfalle mit Stein	189
3. Springfalle an gebogenem Baum	190
4. Zugfalle mit Gegengewicht	191
5. Weitere Fallenarten	192
6. Vogelfallen	195
7. Angelhaken	195
8. Kescher	196
9. Fischepeer	197
10. Krabbenfalle	198
11. Schwimmer für Angelköder	198
12. Fischfallen	199
Behelfsgeräte und Notbekleidung	201
1. Öfen	201
Notöfen aus Konservendosen	201
Behelfswärmeofen mit Steinen	202
Notöfen aus Fahrzeug- oder Flugzeugteilen	203
2. Rucksack	208
3. Schneeschuhe	210
4. Schleuder, Totschläger und Steinaxt	211

5. Krankentragen	212
6. Schlitten	213
7. Notbekleidung	214
Behelfssandalen	214
Fußlappen	216
„Mukluk“-Stiefel	216
Sonnen- und Kälteschutz	217
Sonnenbrille	218
Netzhemd aus weicher Schnur	218
Überanzug aus einer Plane, einem Tuch oder einem anderen geeigneten Stoff	221
Behelfsmittel zum Schutz gegen Kälte	221
8. Sonstige Hilfsmittel	222
Notunterschlupf und -unterkunft	225
1. Segeltuchzelte	226
Dreimastzelt	226
Schrägdach	228
Hängematte	229
Fallschirmspitzzelt	230
Zelt in Junggehölz	233
2. Unterschlupf aus natürlichen Hilfsmitteln	234
Schrägdach aus Geäst und Zweigen	234
Zweighütte in Dachform	235
Runde Zweighütte in Spitzzeltform	236

3. Schneeunterschlupf	237
Windschutz bei einer Rast im Winter	237
Windschutz mit Zeltplane	238
Windschutz aus Schnee	239
Schneeunterschlupf bei Schneesturm	241
Schneenische in einem Steilhang für mehrere Personen	242
Schneeblockdach in flachem Gelände und bei geringer Schneetiefe	243
Schneebiwak	244
Die Zwei-Mann-Schneehöhle	246
Der Zwei-Mann-Iglu	248
Schneeunterschlupf in Schnellbauweise bei lockerem, ungepresstem Schnee und großer Kälte	252
Inneneinrichtung des Schneeunterschlupfes	253
Verhalten beim Beziehen des Schneeunterschlupfes und bei längerem Aufenthalt im Schneebiwak	254
Die wichtigsten Knoten und Seilverbindungen	259
Überwinden von Gewässern, Sümpfen und gebirgigem Gelände	263
1. Gewässer	263
2. Sumpfgebiete	269
Leicht gangbare Sümpfe	269
Schwer gangbare Sümpfe	269
Nicht gangbare Sümpfe	269
3. Gebirgiges Gelände	271

Erste Hilfe im Überlebensfall	273
1. Grundsätze der persönlichen Hygiene	273
2. Krankheiten	286
3. Verletzungen/Vergiftungen	318
4. Gefährdung durch Insekten und parasitäre Kleintiere	333
Die wichtigsten Heilpflanzen und ihre Anwendung	343
1. Heilkräuterübersicht	345
2. Bei welcher Krankheit hilft welches Kraut?	365
Außergewöhnliche Bedingungen und Situationen	369
1. Fallschirm-Notsprung	369
In der Luft	370
Vor der Landung	373
Bei der Landung	376
Nach der Landung	377
Der Fallschirm als Ersatzteillager	379
2. Seenot	380
3. Arktische Verhältnisse	387
4. Dschungelgebiete	397
5. Wüstenregionen	407
6. Gefangenschaft, Geiselnahme	413
Lageraufenthalt	414
Verhalten in Gefangenschaft	419
Schlussbemerkung	430

7. Überleben unter ABC-Gefährdung	431
Die Bedrohung	431
ABC-Warndienst und andere Möglichkeiten zur Erkennung von Bedrohungsfaktoren	434
Behelfsmäßige Schutzmöglichkeiten	451
Überlebensverpflegung/Notverpflegung	474
Zusammenfassende Übersichten über Schutz und Selbsthilfe bei einer ABC-Gefährdung	479
Überlebensausbildung	493
1. Vorbemerkung	493
2. Vorschlag für eine Survival-Wochenendausbildung	494
Erster Ausbildungstag	494
Zweiter Ausbildungstag	522
Nachtübung „Survival-Express“	535
Dritter Ausbildungstag	544
3. Zeitplan für eine Überlebens-Kurzausbildung (1 Tag)	546
4. Schulung und Testanlage für Führungs- und Gruppenverhalten in Notfällen	548
Station 1	551
Station 2	553
Station 3	556
Station 4	559
Station 5	562
Station 6	564
Stichwortverzeichnis	568