

<b>WAS UND WOHN</b>	Seite 13
Ein Mikroabenteuer planen	Seite 14
Checkliste für die Abenteuer-Vorbereitung	Seite 19
Packliste Tages- und Wochenend-Abenteuer	Seite 20
Dos and don'ts	Seite 21
 <b>WO GEHT'S LANG?</b>	 Seite 23
Orientierung in der Natur	Seite 24
Anti-Verlauf-Tricks	Seite 27
<b>Kompass bauen</b>	Seite 28
<b>Schrittzähler</b>	Seite 30
<b>Notfall-Pfeife</b>	Seite 32
<b>Wanderstock</b>	Seite 34
<b>Gipfelfahne</b>	Seite 36
 <b>ZUHAUSE IN DER NATUR</b>	 Seite 39
Hütten bauen	Seite 40
<b>Zwergenhütten</b>	Seite 44
<b>Schnelles Biwak</b>	Seite 46
<b>Unterstand</b>	Seite 48
 <b>DAS WILDE LEBEN</b>	 Seite 51
Draußen wohnen	Seite 52
<b>Improvisierte Hängematte</b>	Seite 56
<b>Waldbett</b>	Seite 58
<b>Blätterkissen und -matten</b>	Seite 60
<b>Bushcraft-Sessel</b>	Seite 62
 <b>KNISTERNDE GLUT</b>	 Seite 65
Feuer und Flamme	Seite 66
Checkliste Feuerstelle	Seite 67
<b>Zwergenfeuer</b>	Seite 70
<b>Kohlestifte</b>	Seite 72
<b>Lehmbehälter</b>	Seite 74

## GRÜN UND LECKER

	Seite 77
Wildpflanzen für Anfänger	Seite 78
<b>Blattbecher</b>	Seite 82
<b>Waldteller</b>	Seite 84
<b>Graskorb nähen</b>	Seite 86
<b>Wildpflanzen-Pakora</b>	Seite 88
<b>Kräuterfladen</b>	Seite 90
<b>Grünes Kräutersalz</b>	Seite 92
<b>Wald-Schokotaler</b>	Seite 94

## WASSER MARSCH

	Seite 97
Wasservorräte	Seite 98
<b>Wasserfilter</b>	Seite 102
<b>Handwaschstation bauen</b>	Seite 104
<b>Pflanzenseife</b>	Seite 106

## HOLZHANDWERK

	Seite 109
Schnitzen	Seite 110
<b>Holzhacke</b>	Seite 114
<b>Universalheringe</b>	Seite 116
<b>Waldgarderobe</b>	Seite 118
<b>Holzmesser</b>	Seite 120
<b>Löffel schnitzen</b>	Seite 122

## SURVIVAL-KUNST

	Seite 125
Seile und Knoten	Seite 126
<b>Slipsteg</b>	Seite 128
<b>Gesteckter Mastwurf</b>	Seite 129
<b>Fuhrmannsknoten</b>	Seite 130
<b>Dreibein-Knoten</b>	Seite 132
 Sicherheit und Erste Hilfe	 Seite 134
Linksammlung: Draußen übernachten	Seite 136
Nachwort	Seite 137