

VORWORT ODER BEVOR ES LOSGEHT ...	10
-----------------------------------	----

## **AUSRÜSTUNG & CO.**

WELCHER NATURENSOHN BIN ICH? –	
EIN KLEINER TEST ZUM EINSTIEG	14
WAS NEHME ICH MIT? WAS BLEIBT ZU HAUSE?	
VON CAMPINGKOCHEHN, RUCKSÄCKEN UND MEHR	22
DEIN BESTES STÜCK – DAS MESSER	35
WAS SONST NOCH WICHTIG IST	46
IHR UND DIE ELEMENTE – MACHT EUCH WETTERFEST	76
WALDKNIGGE UND EIN PAAR REGELN FÜR BUSHCRAFTER	99

## **AB NACH DRAUSSEN!**

MIKROABENTEUER – EIN TAG IM WALD. MEIN KUMPEL,	
MEIN BIWAK UND ICH – 9 HACKS FÜR EINEN DAYTRIP	114
NIGHT AND DAY – ÜBERNACHTEN IM WALD	131
SURVIVAL PRO – IMMER WIEDER IN DEN WALD	140
GEFAHREN UND ÄRGERNISSE	164
VOR DER TOUR IST NACH DER TOUR	185
OB SURVIVOR ODER WALDBADER – IHR HABT NUN DAS	
ZEUG ZUM NATURENSOHN ODER ZUR NATURENTOCHTER	195
EXTRA TIME: UNSERE OUTTAKES – WAS DU AUS	
UNSEREN FEHLERN LERNEN KANNST	197
 MATERIAL ZUM NACHSTÖBERN	 200
REGISTER	202