

Inhalt

1. Vorwort	8
2. Der Zweck des Buches	12
Das Messer im Notfall	14
3. Verhalten im Notfall	17
Selbsthilfe	17
Prioritäten bei verschiedenen Witterungsbedingungen	19
Hitze	19
Trockene Kälte	20
Nasse Kälte	21
Feuchte Hitze	21
4. Messer	23
Das richtige Messer	24
Verwendungsbereich	28
Schärfen	29
Grobschliff	30
Feinschliff	31
Aufrichten	32
Messerpflege	32
5. Das Survivalkit	34
6. Behelfe	38
Grabhölzer	39
Hammer, Keulen	41
Spaltkeile	42
Zangen	43
Schnüre	44
Fasergewinnung	45
Kordeln	47
Messerersatz	50
Knochen, Horn, Zähne	51
Stein	52
Persönliche Hygiene	53
7. Primitive Notfallmedizin	55
Schock	56

Unterkühlung.....	58
Überhitzung und Dehydrierung	60
Entzündungen	62
Parasiten	64
Schnittverletzungen	66
Arterielle Blutungen.....	69
Augenverletzungen	70
Brüche	71
8. Feuer	74
Feuer als psychologischer Faktor.....	75
Die Feuerstelle	78
Plattformen	78
Feuerarten.....	79
Brennmaterial.....	80
Feuerhütte	83
Feuerholz	85
Rauch	87
Insektenenschutz	87
Signalpyramide.....	89
Licht	91
Kohle und Asche.....	92
Entzündungsmethoden.....	95
Feuer bohren	95
Herstellung	95
Bohrvorgang	102
Feuer schlagen.....	108
Feuer anblasen	111
Feuernest	112
9. Wasser	114
Finden von Wasser.....	115
Wasseranzeiger	117
Wassergewinnung.....	119
Aufbereitung.....	121
Chemikalien	121
Krankheitserreger und Parasiten.....	122
Abkochen	122
Entsalzen.....	124
Filter.....	126
Alternativen	127
Pflanzen	128
Urin.....	128

10. Notnahrung – Bush Tucker	130
Pflanzliche Notnahrung	132
Testmethoden	132
Faustregeln	133
Pilze	134
Essbare Pflanzen	134
Einkeimblättrige	135
Zweikeimblättrige	138
Baumfrüchte wie Rosskastanien, Bucheckern, Eicheln	142
Farne, Schachtelhalme: Sporenpflanzen	143
Tierische Notnahrung	145
Insekten	145
Würmer	146
Spinnen	146
Weichtiere	147
Krebstiere	147
Zubereitung	148
Kochen	149
Backen	151
Grillen und Rösten	152
Nahrungsaufnahme	153
11. Notunterkunft	154
Lagerplatzwahl	155
Bodenisolation	156
Notunterkunft	158
Baumkoje	158
Debris Hut	160
Schrägdach	163
Sonderformen	166
Schneehöhle	166
Tropenhütte	168
Latrine	168
Übernachten ohne Schlafsack	171
12. Wege zur Rettung	174
Vorbereitungen	174
Aufbruch	175
Orientierung	176
Rettung	180
13. Dank & Kontakt	181