

# Inhalt

<b>1. Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Der Zweck des Buches .....</b>	<b>12</b>
Das Messer im Notfall .....	14
<b>3. Verhalten im Notfall .....</b>	<b>17</b>
Selbsthilfe .....	17
Prioritäten bei verschiedenen Witterungsbedingungen .....	19
Hitze .....	19
Trockene Kälte .....	20
Nasse Kälte .....	21
Feuchte Hitze .....	21
<b>4. Messer .....</b>	<b>23</b>
Das richtige Messer .....	24
Verwendungsbereich .....	28
Schärfen .....	29
Grobschliff .....	30
Feinschliff .....	31
Aufrichten .....	32
Messerpflege .....	32
<b>5. Das Survivalkit .....</b>	<b>34</b>
<b>6. Behelfe .....</b>	<b>38</b>
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
<b>7. Primitive Notfallmedizin .....</b>	<b>55</b>
Schock .....	56

Unterkühlung.....	58
Überhitzung und Dehydration .....	60
Entzündungen .....	62
Parasiten.....	64
Schnittverletzungen .....	66
Arterielle Blutungen.....	69
Augenverletzungen .....	70
Brüche .....	71
<b>8. Feuer .....</b>	<b>74</b>
Feuer als psychologischer Faktor.....	75
Die Feuerstelle .....	78
Plattformen .....	78
Feuerarten .....	79
Brennmaterial.....	80
Feuerhütte .....	83
Feuerholz .....	85
Rauch .....	87
Insektenschutz .....	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
<b>9. Wasser .....</b>	<b>114</b>
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