

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Warnhinweis und Haftungsausschluss	12
Einleitung	13
Grundsätze	17
Die Vorteile von Überlebenstraining	17
Nimm den Kampf an – oder welche Faktoren für das Überleben notwendig sind	20
Unser Mindset. Deine psychische und physische Vorbereitung/Verfassung	22
Die Natur und du	30
Ausrüstung	34
Das Notfallset	34
Flucht. Fluchtrucksack	40
Dein persönlicher Fluchtrucksack	45
Verstecke	48
Dein Equipment	49
Das Outdoor-Survival-Kit	54
Dein Werkzeug	55
Dein Biwak-Trio und mehr	58
Deine Verpflegung	60
Essgeschirr und -besteck	62
Welcher Rucksack und wie er gepackt wird	62
Welche Schuhe?	64
Lauf nicht mit den Füßen, sondern lauf mit dem Kopf!	
So bereitest du dich auf einen langen Fußmarsch vor.	65 1

Die richtige Planung bei Gruppenvorhaben	72
Feuer	77
Wasser finden, Wasser aufbereiten	84
Erste Hilfe in einer Real-Survival-Situation / oder warum dein Bauchgefühl wichtig ist	88
Grenzsituationen, Krisen, Konflikte, Notfallnahrung & Co. (Kämpfen, um zu überleben.)	93
In der Krise und bei Konflikten: Als Journalist oder Reporter im Einsatz.	95
Notfallnahrung und Equipment bei einem drohenden Konflikt (Krieg)	109
Dein Haus für einen möglichen Konflikt vorbereiten	112
Waffen zur Selbstverteidigung bauen	113
Schnitzel im Wald, Wildpflanzen und andere Eiweißspender	118
Fallenbau	125
Tierfallen	125
Tiere schlachten	131
Verschollen, was tun?	133
So entkommst du einem Suchhund	139
Wie schütze ich mich vor einem bissigen Hund?	143
Orientieren im Gelände	145
Große Kälte, Schnee und Eis	158
Meine Top 12 Gebote	158
Fortbewegung	163
Schutz gegen die Kälte und Kälteeffekte	163
Unterkunft / Unterschlupf	164
Die Bekleidung	170
Weitere Tipps	172
2 Wüste	174

Urwald	187
Generelles	187
Deine Dschungelausrüstung	189
Richtiges Campen im Urwald. Mögliche Flucht	191
Im Urwald richtig marschieren	197
Schlangen	200
Schlusswort	211