

Haftungsausschluss	9
Dank	9
<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
11 Tage durch die Wildnis von Manitoba	13
<b>Notfälle – Beispiele aus der Praxis</b>	<b>13</b>
Motorboot ade!	14
Allein in die Wildnis	15
Vermisste Wanderer nach 19 Tagen in Neuseeland lebend gefunden	16
Tod auf dem Appalachian Trail	17
Noch mal davongekommen? Lernen wir daraus!	18
<b>Survivaltraining</b>	<b>19</b>
<b>Survivalpsychologie</b>	<b>23</b>
Angst, Furcht und Panik	26
Überleben in der Gruppe	27
<b>Tourenplanung, Risikomanagement, Prävention unterwegs</b>	<b>28</b>
Tourenplanung	29
Risikomanagement	30
Der Notfallplan	35
Prävention unterwegs	36
<b>Entscheidungshilfen und Strategien für Notfälle</b>	<b>38</b>
Dreierregel	40
<b>Erste Hilfe und Gesundheit</b>	<b>41</b>
Erste Hilfe	42
Gesundheit	42

<b>Feuer</b>	<b>45</b>
Feuer und Sicherheit	46
Basiswissen für Feuerteufel	48
Brennstoff	50
Zunder	51
Anzündholz	59
Brennholz	60
Feuer anzünden	62
Feuervarianten	68
<b>Wetterschutz und Notunterkünfte</b>	<b>71</b>
Wie verlieren wir Wärme?	73
Kleider machen Leute!	75
Unterstände	76
<b>Trinkwasser</b>	<b>90</b>
Wasser finden und gewinnen	90
Wasserqualität	92
Keine Ausrüstung? Was tun?	94
<b>Notnahrung</b>	<b>95</b>
Ernährung aus der Natur	97
Notverpflegung	101
Pflanzliche Nahrung	102
Pilze	109
Tierische Nahrung	110
Nahrungszubereitung	129
<b>Notsignale</b>	<b>131</b>
Telekommunikation	132
Optische und akustische Notsignale	134

<b>Navigation</b> .....	<b>142</b>
<b>Werkzeuge und improvisierte Hilfsmittel</b> .....	<b>145</b>
Der sichere Umgang mit dem Messer	146
Messer schärfen	150
Axt und Säge	151
Seile und Schnüre	154
Knoten	156
Weitere Hilfsmittel	158
<b>Survivalausrüstung</b> .....	<b>159</b>
Erste-Hilfe-Set	163
Wetterschutz	164
Feuer	168
Trinkwasser und Nahrung	171
Notsignale	173
Navigation	173
Sonstiges	175
<b>Rettung! Alles gut?</b> .....	<b>182</b>
Bergungstod	185
Psychologische Probleme	185
<b>Index</b> .....	<b>188</b>