

Haftungsausschluss	9
Dank	9
Einleitung	10
11 Tage durch die Wildnis von Manitoba	13
Notfälle – Beispiele aus der Praxis	13
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
Survivaltraining	19
Survivalpsychologie	23
Angst, Furcht und Panik	26
Überleben in der Gruppe	27
Tourenplanung, Risikomanagement, Prävention unterwegs	28
Tourenplanung	29
Risikomanagement	30
Der Notfallplan	35
Prävention unterwegs	36
Entscheidungshilfen und Strategien für Notfälle	38
Dreierregel	40
Erste Hilfe und Gesundheit	41
Erste Hilfe	42
Gesundheit	42

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

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