

INHALT

Kapitel 1 – Die Psychologie des Überlebens 10

Der Wille zum Überleben – Wohin der Geist führt ... – Vorbereitung – Panik und Furcht – Ü-B-E-R-L-E-B-E – Einsamkeit und Langeweile – Überleben im Gruppenrahmen

Kapitel 2 – Richtungsbestimmung mit Karte und Kompaß 15

Kartenlesen – Was ist eine Karte? – Die Legende – Geographische Koordination – Einordnen – Richtungen – Der Magnetkompaß

Kapitel 3 – Richtungsbestimmung ohne Karte oder Kompaß 26

Richtungsbestimmung am Tage – Die Sonne – Richtungsbestimmung mit Hilfe einer Uhr – Die Methode der gleichen Schatten – Richtungsbestimmung bei Nacht – Koppeln – Landmarken

Kapitel 4 – Auf dem Marsch 33

Marschgeschwindigkeit – Orientierung – Geländearten – Marsch durch dichte Vegetation – Marsch in bergigem Gelände – Marsch über Schneefelder und Gletscher – Überqueren von Gewässern – Arten der Gewässerüberquerung – Überqueren von Treibsand, Morast und Sumpf – Signalisieren – Der internationale Signalcode – Andere Signalmethoden

Kapitel 5 – Erste Hilfe 44

Grundlegende Hygiene – Halte dich sauber – Schutz gegen Darmkrankheiten – Schutz gegen Hitzeverletzungen – Schutz gegen Kälteverletzungen – Achte auf deine Füße – Krankheiten und Seuchen – Kleinere Lebensformen (Moskitos und Malaria; Fliegen; Flöhe; Zecken; Milben und Läuse; Bienen, Wespen und Hornissen; Spinnen; Skorpione; Hundertfüßer und Raupen; Blutegel; Leber-Egel oder Plattwürmer; Hakenwurm) – Erste Hilfe bei Schlangenbissen – Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen I: Sauerstoffmangel – Vergrößerung des Luftwegs – Künstliche Beatmung (Mund-zu-Mund, Mund-zu-Nase, Druck auf die Brust – Anheben der Arme) – Herzmassage – Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen II: Blutungen – Druckverband, Hochhalten des verletzten Körperteils, Fingerdruck – Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen III:

Schock – Erste-Hilfe-Leistung – Lagerung des Verletzten – Verbände und Bandagen – Anlegen von Binden – Ernsthafte Wunden – Kopfverletzungen – Gesicht- und Nackenwunden – Offene Brustverletzungen – Bauchverletzungen – Ernste Verbrennungen – Brüche – Arten von Brüchen – Zeichen und Symptome eines Bruchs – Ruhigstellung eines Bruchs – Schienen – Wirbelsäulenbrüche – Genickbrüche – Erste Hilfe bei häufig vorkommenden Notfällen – Kleinere Wunden – Leichtere Verbrennungen – Fremdkörper im Auge – Fremdkörper in Hals, Nase und Ohr – Ertrinken – Elektrischer Schlag – Der Heimlich-Griff – Transport eines Verletzten – Bewegen des Verletzten – Tragegriffe (Feuerwehrgriff, Stützgriff, Armtrage, Sattelgriff, Rucksackgriff, Gürteltrage) – Zwei-Mann-Tragegriff – Improvisierte Tragen

Kapitel 6 – Grundlegende Überlebensfähigkeiten 83

Sofortmaßnahmen – Schutzbauten – Platzwahl – Arten von Schutzbauten – Betten – Wetter – Wettervorhersage – Gefahren – Seuchen, Insekten und Gefahren von kleineren Lebensformen – Giftschlangen – Gefahren durch Säugetiere – Gefahren durch Pflanzen – Wasser – Gefahren beim Trinken von nicht trinkbarem Wasser – Wassersuche – Die Wasserddestillation – Feuermachen – Brennstoff, Zunder und Feuerplatz – Feuer ohne Streichhölzer – Kochfeuer – Kochen – Häuten und Säubern – Gerben – Wie man kocht – Pflanzen – Tiere – Gewürze – Brotbacken – Lebensmittelkonservierung – Lebensmittellagerung – Jagen – Waffen – Suche nach Jagdwild – Schießen – Fallenstellen – Die einfache Schlinge – Weitere Schlingenarten – Fischen – Wo man fischt – Köder – Anfertigen von Haken – Angelleine – Angeln mit Heintzblinker – Fischen mit der Hand – Schlammfischen – Speeren – Fischen mit Kescher – Fischfallen – Schießen – Eßbare Pflanzen – Hinweise zur Eßbarkeit – Eßbare Pflanzenteile (Knollen, Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln, Schößlinge und Stengel, Blätter, Nüsse, Samen und Körner, Früchte, Rinde) – Kleidung

Kapitel 7 – Überleben in den Tropen 127

Gelände – Unmittelbare Überlegungen – Marsch – Schutz – Umweltgefahren – Giftige Pflanzen – Giftschlangen – Andere gefährliche Tropicentiere – Gesundheitsgefahren – Wasser – Wasserenthaltende Pflanzen – Nahrung – Eßbare Tropenpflanzen – Fische – An tropischen Ufern – Feuermachen – Kleidung

Kapitel 8 – Überleben in der Wüste 150

Gelände – Unmittelbare Überlegungen – Marsch – Schutz – Umweltgefahren – Wasserknappheit – Sandstürme – Eidechsen – Gesundheitsgefahren – Wasserentzug – Gefahren durch die Sonne – Sonneneinstrahlung – Nahrung – Tiere – Eßbare Pflanzen – Feuermachen – Kleidung

Kapitel 9 – Überleben in der Kälte 161

Gelände – Unmittelbare Überlegungen – Marsch – Schutz – Umweltgefahren – Blizzards – Steinschlag – Lawinen – Treibsand – Eisschollen, Schneematsch und schmelzendes Eis – Eisberge – Scheinbares Ineinanderfließen von Himmel und Erde – Magnetkompaß – Giftige Pflanzen – Gesundheitsgefahren – Kaltes Wasser und feuchte Kälte – Erfrierungen – Fußbrand – Hypothermie – Schneeblindheit – Sonnenbrand – Kohlenmonoxydvergiftung – Blutungen – Hygiene – Wasser – Nahrung – Lagerung und Konservierung – Fische – Landtiere – Vögel – Pflanzennahrung – Feuermachen – Brennstoff – Kleidung – Eingeborene

Kapitel 10 – Überleben auf See und an der Küste 184

Überleben auf See: Unmittelbare Überlegungen – Notwasserung – Öl auf dem Wasser – Überlebensschwimmen – Fortbewegung und Schutz – Das Floß – Signalisieren – Anzeichen für Land – Umweltgefahren – Haie – Flügelrochen – Zitterrochen – Fische mit giftigem Fleisch – Stechende Fische – Beißende Fische – Andere Gefahren im Wasser – Gesundheitsgefahren – Wasser – Regenwasser – Eis – Meerwasser – Nahrung – Fisch (Fischfanghilfen, Plankton, Haifleisch, Köder) – Vögel – Überleben an der Küste: Gelände und unmittelbare Überlegungen – Marsch – Schutz – Umweltgefahren – Reptilien – Seeigel, Schwämme und Anemonen – Gesundheitsgefahren – Wasser – Nahrung – Seetang – Andere essbare Pflanzen – Wirbellose Tiere – Weichtiere – Würmer – Gliederfüßer – Stachelhäuter

Kapitel 11 – Überleben unter ungewöhnlichen Bedingungen 209

Verhalten nach einem Flugzeugabsturz – An Land – Auf See – Kernwaffeneinsatz – Sofortmaßnahmen – Strahlung – Naturkatastrophen – Vorbereitende Maßnahmen (Überschwemmungen, Hurricane, Erdbeben, Flutwellen, Blitzschlag, Waldbrände) – Nach einer Katastrophe

ANHANG I: Giftschlangen der Welt 223

ANHANG II: Überlebensausrüstung 239

ANHANG III: Erste-Hilfe-Ausrüstung 240

ANHANG IV: Werkzeug und Waffen 242

ANHANG V: Orientierungstabellen und Diagramme 245