

# INHALT

Survival – Überleben in der Natur .....	1
Auf geht's in das große Abenteuer .....	5
Bushcraft oder Survival – der Unterschied .....	5
Survival lernen und trainieren .....	7
Survival für Kinder und ältere Menschen .....	12
Zu beachtende Gesetze in Deutschland .....	14
Planung eines Survival-Abenteuers .....	22
Präzise Planung der Abenteuer-Route .....	22
Rechtzeitig informieren über Visum und Permits .....	25
Überblick über eventuelle Gefahren verschaffen .....	27
Die passende Ausrüstung für ein Abenteuer .....	30
Die vielfältige Nutzung der richtigen Bekleidung .....	44
Vorbereitung für die körperliche Fitness .....	47
Survival – Die Überlebensstrategie .....	53
Was ist die Dreier-Regel? .....	53
Prioritäten beim Überleben .....	55
Survival im Winter .....	59
Verhalten bei Begegnungen mit Wildtieren .....	63
Keine Panik in Notsituationen .....	68
Mythen und Märchen .....	69
Mit der Natur im Einklang leben .....	78
Nahrung in der Wildnis finden .....	78
Wasser – das Lebenselixier .....	84
Richtige Übernachtung in der Natur .....	86
Orientierung in der Wildnis .....	87
Hygiene in freier Natur .....	92
Erste Hilfe bei einem Notfall .....	98

Techniken und Tipps für Survivalisten.....	100
Platzwahl für ein Lager und dessen Sicherheit.....	100
Vielseitigkeit von Bäumen .....	102
Bauen Sie einen Unterschlupf selbst.....	106
Entfachen Sie ein eigenes Feuer.....	108
Bauen Sie einen Wasserfilter selbst .....	111
Naturharz – nützliche Selbsthilfe und noch mehr .....	112
Jetzt kann es losgehen – das Abenteuer ruft.....	114
Quellenverzeichnis .....	116