

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