

# INHALT

Einleitung.....	1
Leben und Überleben in der Steinzeit .....	2
Das Feuer .....	2
Jäger und Sammler - fressen oder gefressen werden.....	4
Medizin.....	5
Den Ausnahmezustand in der heutigen Zeit überleben .....	7
Was passiert mit uns in Extremsituationen? .....	7
Welche Belastungsfaktoren können in extremen Situationen auftreten?.....	9
Überleben in der Wildnis und der Natur .....	11
Bekleidung.....	11
Baumwolle .....	12
Reine Wolle .....	12
Künstliche Stoffe .....	12
Die Ausrüstung.....	14
Wichtigstes Gut - das Wasser .....	17
Durst aber kein Trinken zur Hand .....	18
Wasserverluste vermeiden.....	19
Wo kommt Wasser vor? .....	19
Wassergewinnung .....	19
Verunreinigtes Wasser trinkbar machen .....	21
Aufbewahrung und Transport von Wasser.....	22
FEUER.....	22
Feuer legen - was ist zu tun? .....	23
Welcher Brennstoff eignet sich? .....	24
Der Anzündvorgang.....	26

Tricks bei Feuchtigkeit .....	28
Die Feuerstelle und Feuerarten .....	28
Schutz und Unterschlupf.....	29
Welche Möglichkeiten von Schutzbauten gibt es? .....	30
Schutz aus der Natur .....	30
Der Bau eines Lagers .....	32
Lagerstätte aus Schnee.....	40
Der Liegeplatz.....	43
Beheizung des Lagers .....	44
Nahrungsbeschaffung in der Natur .....	46
Sammeln tierischer Nahrung.....	47
Sammeln pflanzlicher Nahrung .....	48
Jagen nach Tieren.....	49
Verhalten von Wildtieren .....	51
Spuren lesen.....	52
Frischemerkmale von verschiedenen Spuren und Hinterlassenschaften ..	54
Spuren von Menschen.....	56
Tarnung.....	58
Nahrung zubereiten .....	59
Nahrungszubereitung.....	62
Gefahren und Bedrohungen in der Natur .....	68
Lawinen .....	69
Gletscherspalten .....	73
Steinschlag .....	76
Blitzschlag.....	77
Waldbrände.....	79
Gefahrenquelle Tiere.....	81

Wind und Wetter.....	92
Überlebensstrategien in der Zivilisation bei Krisen und Katastrophen96	
Eigentum schützen.....	96
Türen mechanisch einbruchssicher machen .....	98
Fenster mechanisch einbruchssicher machen .....	99
Sonstige Hinweise für Sicherungen .....	99
Hinweise vor der Installation von Sicherungsanlagen .....	100
Was tun bei einem Einbruch?.....	101
Gefahren mit dem Auto .....	101
Autobomben .....	102
Geiselnahme .....	105
Verschüttung.....	107
Heilpflanzen.....	110
Überlebenstechniken in kaltem Wasser – Selbsthilfe .....	115
Auf dem Schiff.....	116
In einer Rettungsinsel.....	117
Im Wasser.....	117
Überlebenstechniken in kaltem Wasser - anderen Personen helfen..	118
Erste Hilfe leisten.....	119
Die stabile Seitenlage .....	120
Allgemeiner Hinweis .....	121
Der perfekte Fluchtrucksack – Was muss rein? .....	122
Der Rucksack.....	122
Wasser.....	122
Nahrung und Essen.....	123
Bekleidung.....	124
Hygiene und Medikamente .....	125

Unterschlupf – Schlafen und Obdach .....	125
Kommunikation, Orientierung, Technik .....	126
Wichtige Dokumente.....	126
Tausch- und Zahlungsmittel .....	127
Werkzeuge .....	127
Waffen.....	127
Flucht mit Tieren .....	128
Sonstiges .....	128
Quellen.....	129