

Outdoor-Abenteuer vorbereiten	5
Ideen für Survival-Outdoor-Abenteuer	6
Outdoor-Abenteuer planen	8
Die richtige Ausrüstung	10
Orientierung draußen, auch im Dunkeln	12
Ein bisschen Wetterkunde	14
Ein bisschen Spurenkunde	16
Wichtige Knoten lernen.....	18
Sich draußen sicher bewegen	20
Feuer machen.....	23
Das Wichtigste übers Feuermachen	24
Ein Feuer entzünden ohne Streichhölzer.....	26
Nahrung und Wasser finden.....	29
Wasser suchen und finden	30
Einen Fisch fangen und zubereiten.....	32
Schießen mit Pfeil und Bogen.....	34
Schießen mit Schleudern oder Wurfgeschossen.....	36
Melken.....	38
Im Freien kochen.....	40
Essbare Wildfrüchte und Wildpflanzen	42
Vorräte aufbewahren und vor Wildtieren schützen	44
Unterschlupf bauen.....	47
Ein Tipi bauen	48
Ein Zelt aus einer Plane bauen	50
Ein Lager bauen.....	52
Einen Iglu bauen	54
Draußen übernachten.....	57
Einen Lagerplatz wählen	58
Den besten Platz zum Schlafen finden	60
Den Lagerplatz sauber halten	62
Werkzeuge aus Naturmaterialien selber machen	64
Warm über Nacht bleiben	66
Gute Laune behalten mit Spielen.....	68
Gefahren meistern	71
Notfall: SOS und Hilfe holen.....	72
Was tun, wenn du dich verlaufen hast sowie bei Hunger, Durst, Hitze?	74
Was tun, bei plötzlichem Regen, Schnee, Sturm, Dunkelheit oder Gewitter?.....	76
Gefahren in den Bergen meistern	78
Gefahren am Meer meistern.....	80
Waldbrand	82
Insekten und andere Krabbeltiere	84
Schlangen und Lurche.....	86
Fremde Hunde, ausgeübte Pferde.....	88
Wilde Wildtiere	90
Gefährliche Pflanzen	92
Erste Hilfe und Heilmittel der Natur	94