

Inhalt

Vorwort	4	Regionen der Erde	122
Die optimale Vorbereitung	5	Die Natur entdecken.....	123
Das richtige Equipment.....	6	Klimazonen und Wälder	123
Das mobile Heim.....	15	Der Berg ruft: Wandern in den Alpen	129
Kochutensilien.....	16	Traumziel Nepal	131
Technische Hilfsmittel.....	21	Den Kilimandscharo besteigen.....	132
Das Minimal-Equipment	23	Der tropische Regenwald.....	134
Proviant: gut gestärkt on Tour	25	Flussdeltas: besondere Lebensräume	141
Sicherheit	29	Lebensraum Binnensee	147
Den Orientierungssinn schulen.....	32	Naturwunder Wasserfall.....	154
Erste Hilfe	46	Meere und Küsten.....	157
Jetzt geht's los!	53	Outdoor-Küche	165
Von der Theorie zur Praxis.....	54	Nahrungsbeschaffung	166
Orientierung im Gelände.....	54	Pilzkunde.....	173
Die Behausung.....	64	Fischfang und Jagd.....	184
Feuer machen.....	70	Methoden der Zubereitung.....	189
Wasser finden.....	78	Trekking-Rezepte.....	191
Hygiene in der Natur	80	Register.....	207
Umgang mit un-gebetenen Gästen	83		
Das Wetter beachten	92		
Werkzeugbau.....	97		
Kleine Knotenkunde.....	99		
Outdoor-Aktivitäten im Winter.....	101		