

# 1

## VOR DEM AUFBRUCH

- 16 **Einführung: Bereiten Sie sich vor**
- 18 Körperlich fit sein
- 20 Mentale Krisen
- 22 Eine Tour planen
- 24 Planung für den Notfall
- 26 **Einführung: Die Umgebung kennenlernen**
- 28 Gemäßigte Regionen
- 30 Tropische Regionen
- 32 Gebirgsregionen
- 34 Wüstenregionen
- 36 Kalte Regionen
- 38 Meeresregionen
- 40 **Einführung: Die richtige Ausrüstung**
- 42 Auswahl der Ausrüstung
- 44 Der passende Rucksack
- 46 Die richtige Kleidung
- 50 Überlebt – in der Wildnis
- 52 Schlafsysteme
- 56 Ernährung unterwegs
- 58 Campingkocher
- 60 Ihre Survival-Box

# 2

## UNTERWEGS

- 64 **Einführung: Richtige Orientierung**
- 66 Karten lesen
- 68 Ein Ziel anpeilen
- 72 Die Orientierung
- 74 Navigieren ohne Kompass
- 76 Navigieren nach der Natur
- 78 Wetterkunde
- 80 Wetterphänomene
- 82 Lokale Wetterphänomene deuten
- 84 **Einführung: Im Gelände unterwegs**
- 86 Wandern
- 88 Flüsse durchqueren
- 90 Klettern
- 92 Überlebt – im Gebirge
- 94 Wandern im Schnee
- 98 Unterwegs mit Packtieren
- 100 Geländewagen
- 104 Kajak und Kanadier
- 106 Ein Floß bauen
- 108 Schwimmen

# 3

## IM CAMP

- 112 **Einführung: Campen – Die Grundlagen**
- 114 Ein Camp errichten
- 116 Sauberkeit
- 118 Feuer machen
- 120 Die Elemente des Feuers
- 122 Kohletuch und Feurdose
- 124 Feuerarten
- 126 Das Anzünden
- 128 Überlebt – in der Wüste
- 130 Feuer durch Reibung
- 134 **Einführung: Handwerkliche Fertigkeiten**
- 136 Kunstfaserseile
- 138 Naturfaserseile
- 142 Nützliche Knoten
- 146 Schneidwerkzeuge

# 4

## SCHUTZ SUCHEN

- 154 **Einführung: Schutz suchen**
- 156 Senken und Höhlen
- 158 Universalzelte
- 162 Unterstände im Wald
- 166 Schutz in den Tropen
- 172 Überlebt – im Dschungel
- 174 Schutz in der Wüste
- 176 Unterschlupf am Meer
- 178 Schutz im Schnee

# 5

## VERPFLEGUNG

- 184 **Einführung: Wasser finden und reinigen**
- 186 Die Bedeutung von Wasser
- 188 Wassergewinnung: Gemäßigte Regionen
- 192 Wassergewinnung: Heiße Regionen
- 194 Wassergewinnung: Kalte Klimazonen
- 196 Wassergewinnung: Auf See
- 198 Wassertransport und -lagerung
- 200 Wasser reinigen
- 202 **Einführung: Nahrungsbeschaffung**
- 204 Kochen in der Wildnis
- 206 Essbare Pflanzen
- 208 Fische fangen
- 212 Fisch zubereiten
- 214 Überlebt – auf dem Meer
- 216 Fallen stellen
- 220 Kleine Säugetiere
- 222 Große Säugetiere
- 224 Sonstige Tiere
- 226 Vögel fangen
- 228 Vögel zubereiten

# 6

## VERHALTEN IN NOTSITUATIONEN

- 232 **Einführung: Verhalten in Notsituationen**
- 234 Die Lage einschätzen
- 236 Rettung ermöglichen
- 242 Wilde Tiere
- 244 Überlebt – in der Kälte
- 246 Naturkatastrophen
- 250 Überleben auf dem Meer

# 7

## ERSTE HILFE

- 258 **Einführung: Erste Hilfe**
- 260 Erste-Hilfe-Set
- 262 Wunden
- 266 Bisse und Stiche
- 268 Giftpflanzen und Magen-Darm-Parasiten
- 270 Knochen, Gelenke, Muskeln
- 272 Hitze und Kälte
- 274 Schock
- 275 Atemprobleme
- 276 Reglose Verletzte
- 278 Verletzte transportieren

## ANHANG

### Essbare Wildpflanzen

- 280 Gemäßigte Regionen
- 282 Wüstenpflanzen
- 284 Tropische Pflanzen
- 286 Kalte Regionen
- 288 Küstengebiete

### Essbare Wildtiere

- 290 Säugetiere
- 292 Vögel
- 294 Amphibien und Reptilien
- 296 Fisch
- 298 Essbare Wirbellose

### Gefahren – Tiere und Pflanzen

- 300 Wildtiere
- 302 Insekten und Spinnentiere
- 304 Giftpflanzen

### 306 Hilfreiche Adressen

- 308 Glossar
- 312 Register
- 319 Über den Autor
- 319 Dank