

INHALT



KAP. 1 CLEVER DRAUSSEN UNTERWEGS 10

1 Ausrüstung im Laden testen – **2** Campingausrüstung verstauen – **3** Orientieren mittels geplantem Versatz – **4** In fünf Minuten bereit zum Campen
5 Rückweg mit GPS-Gerät – **6** Gefahren in hohem Gras – **7** Eine Blase versorgen – **8** Den eigenen Standort auf einer Karte finden – **9** Lagebeurteilung
10 Eine topografische Karte falten – **11** Die Ausrüstung erleichtern – **12** Einen Sumpf durchqueren – **13** Verbleibendes Tageslicht bestimmen – **14** Die Rückpeilung – **15** Survival-Kit erweitern – **16** Hosen gegen Ungeziefer abdichten
17 Orientieren mit Mond und Sternen



KAP. 2 DU UND DEIN WERKZEUG 28

1 Das richtige Messer – **2** Messerformen – **3** Einen defekten Reißverschluss ersetzen – **4** Clever Holz spalten – **5** Im Notfall ein Schneidewerkzeug herstellen
6 Sägemesser schärfen – **7** In improvisierten Mukluks warme Füße behalten
8 Raueste Nächte mit einem Messer überstehen – **9** Risse und ausgefranste Stellen reparieren – **10** Messer werfen – **11** Einen Baum mit dem Messer fällen
12 Die richtige Klinge wählen – **13** Improvisierter Angelhaken – **14** Pfeil und Bogen selbst bauen – **15** Aus einem Holzstock eine Pfeife schnitzen – **16** Feuchtes Holz zerkleinern – **17** Größere Äste zerkleinern – **18** Eine Zwillie anfertigen
19 Einen Baumstamm mit einem Messer spalten – **20** Ein Blasrohr herstellen
21 Messer schärfen – **22** Improvisierter Schraubenschlüssel – **23** Armbrust schießen – **24** Umgang mit einer Machete – **25** Einen umgestürzten Baum mit der Kettensäge zerkleinern – **26** Messer mit einem Schleifstein schärfen
27 Eine Bola herstellen – **28** Eine Bola werfen – **29** Beil oder Axt schärfen



KAP. 3 FEUER MACHEN 52

1 Feuer machen – **2** Die Grundlagen des Feuermachens – **3** Zunderhäufchen sammeln – **4** Zunder selbst herstellen – **5** Vier Arten, Feuer zu machen – **6** Mit einem Messer Funken zum Feuermachen erzeugen – **7** Feuer auf die maximale Glutmenge ausrichten – **8** Maximale Wärme vom Lagerfeuer – **9** Feuer machen bei Regen – **10** Der Feuerbohrer – **11** Feuer machen mit dem Fernglas – **12** Stechmücken ausräuchern – **13** Streichhölzer wasserfest machen – **14** Feuer machen auf Schnee – **15** Im absoluten Notfall mit dem letzten Streichholz Feuer machen



KAP. 4 KNOTEN UND SEILE 79

1 Knotensprache sprechen – **2** Der Palstek – **3** Der Schmetterlingsknoten
4 Der Würgeknoten – **5** Der Verzurrknoten – **6** Der Knute-Knoten – **7** Der Webeleinstek – **8** Abseilen mit einem einzelnen Seil – **9** Der Hunter-Knoten
10 Bockschnurbund stecken – **11** Der Wasserknoten – **12** Fünfzehn Meter Leine mitnehmen – **13** Paracordknäuel verhindern – **14** Paracord durch Reibung trennen



KAP. 5 RUND UM DEIN LAGER 84

1 Der moderne Höhlenmensch – **2** Unterschlupf am Fuß eines Baumes
3 Campen, ohne Spuren zu hinterlassen – **4** Einen Unterschlupf suchen – **5** Am Lagerplatz Fisch fangen – **6** Wasserleitung von der Quelle zum Camp
7 Ein Zelt abdichten – **8** Unterschlupf aus Tarp – **9** Ein Zelt im Sand verankern
10 In der Hängematte abhängen – **11** Ein Notbett bauen – **12** Eine Schneehöhle bauen – **13** In kalten Nächten nicht frieren – **14** Campen ohne Zelt
15 Ein Lager beziehen wie ein Wolf – **16** Seife aus Asche – **17** Sicherer Unterschlupf in einer Höhle – **18** Ein Warmebett bauen – **19** Mücken in Schach halten – **20** Wasserschüssel für den Hund – **21** Fische in einer Trichterfalle harpunieren – **22** Einen Unterschlupf verbessern – **23** Junge Bäume für einen Unterschlupf fällen – **24** Halt Dich warm mit einer Rettungsdecke – **25** Unterschlupf aus Ästen und Laub – **26** Ein Kanu (fast) in ein Camp verwandeln
27 Ausscheidungen vergraben wie eine Katze – **28** Die ideale Stelle für das Camp in der Wildnis – **29** Ein Tipi aus einem Tarp bauen – **30** Lager im Sumpf – **31** Bequemer schlafen – **32** Das Leben im Camp erleichtern



KAP. 6 MIT DEM FAHRZEUG 118

1 Ein festgefahrenes Fahrzeug bergen – **2** Auf sichere Art Benzin umfüllen
3 Mit geplatzen Reifen lenken – **4** Ein Quad kennt (fast) keine Grenzen
5 Auf Glatteis fahren – **6** Mit einem Bremsversagen umgehen – **7** Aquaplaning meistern – **8** Handliches Reparaturset zusammenstellen – **9** Einen Autobrand löschen – **10** Richtig schleudern – **11** Über dem Klippenrand hängen – **12** Einen Sturz ins Wasser überleben – **13** Einen Lebensretter ins Auto packen

INHALT



KAP. 7 AUF DEM WASSER 132

1 Vom Boot aus Angreifer abwehren – **2** Schwimmen in Kleidung – **3** Grundlagen der Regeln auf See – **4** Schutz gegen Piraten – **5** Hilferuf bei einem Piratenangriff – **6** Hindernisse in einem Fluss überwinden – **7** Meisterlich Einerkanu fahren – **8** Einen Sturz in reißendes Wasser überleben – **9** Ein Kanu auf dem Dachträger befestigen – **10** Mitten auf dem Wasser Rauch erzeugen – **11** Floß aus Buschwerk bauen – **12** Einen Fall über Bord überleben – **13** Einen Sturz in eiskaltes Wasser überleben



KAP. 8 DRAUSSEN ESSEN UND TRINKEN 150

1 Backpacker-Mahlzeit in zwei Schritten – **2** Fischbratöl rationieren und wiederverwenden – **3** Wildnis-Barista – **4** Käse schneiden – **5** Hähnchen-Quesadilla aus dem Dutch Oven – **6** Weinflaschen an einem Baum öffnen – **7** In einem Reflektorofen Fisch zubereiten – **8** Eine Bierflasche mit einem Messer öffnen – **9** Sich von tierischen Unfallopfern ernähren – **10** Einen Dutch Oven einbrennen – **11** Fladenbrot backen – **12** Mit Eicheln überleben – **13** Kaninchen am Spieß – **14** Ein Dreibein zusammenbauen – **15** Wasser aus einem Schwitzwasserbeutel – **16** Lebensmittel am Baum aufhängen – **17** Gegrillter Käsetoast am Stock – **18** Eine Kaffeetasse basteln – **19** Grill aus einer Keksdose – **20** Den Abwasch in Rekordzeit erledigen – **21** Eine Bierflasche mit einem Geldschein öffnen – **22** Perfekte Marshmallows – **23** Sich vor gefährlichen Bakterien schützen – **24** Bohnen aus der Grube – **25** Insekten essen – **26** Schnee zum Trinken – **27** Wasser abkochen – **28** Die Temperatur in der Kühlbox doppelt so lange halten – **29** Es muss nicht immer Spanferkel sein – **30** Schlangen häuten und zubereiten – **31** Hose als Wasserfilter



KAP. 9 WENN'S HART AUF HART KOMMT 180

1 Den eigenen Urin trinken – **2** Eine Grubenfalle bauen – **3** Retter aufmerksam machen – **4** Mit Rauch auf sich aufmerksam machen – **5** Fallen bauen – **6** Leuchtzeichen mit improvisiertem Signalspiegel – **7** Ins Eis einbrechen und überleben – **8** In der Wüste Wasser finden – **9** Bärengedanken lesen – **10** Nahrung oberhalb der Baumgrenze – **11** Improvisierter Todesstern – **12** Essbare Insekten identifizieren – **13** Hilferuf in jeder Sprache – **14** Giftpflanzen meiden – **15** Einen Blitzschlag überleben – **16** Einen Bärenangriff vermeiden – **17** Pflanzen als Regenanzeiger – **18** Eine vermisste Person finden



KAP. 10 WENN KEIN ARZT GREIFBAR IST 204

1 Eine Schulter einrenken – **2** Stell Dir einen Erste-Hilfe-Kasten zusammen
3 Blutungen stoppen – **4** Wunden desinfizieren – **5** Einen Schlangenbiss behandeln – **6** Zahnärztliche Selbsthilfe – **7** Zecken entfernen – **8** Wunden verbinden – **9** Verletzten Arm ruhigstellen – **10** Knochen einrichten – **11** Eine Wunde mit Sekundenkleber verschließen – **12** Eine Schlinge improvisieren
13 Verbrennungen einschätzen und behandeln – **14** Schock behandeln
15 Mit Aktivkohle behandeln – **16** Mit einer Schussverletzung umgehen
17 Heimlich-Manöver – **18** Umgang mit Blutverlust – **19** Hilfe bei Vergiftungen – **20** Eine Schiene herstellen – **21** Mit Ungeziefer heilen – **22** Blutegel entfernen – **23** Schützengrabenfuß vermeiden – **24** Wenn jemand aufgespießt wurde **25** Wiederbelebung



KAP. 11 WENN'S IN DER STADT UNGEMÜTLICH WIRD 226

1 Ein Krisenpaket für zuhause zusammenstellen – **2** Fluchtrucksack im Büro
3 Verteidigung mit Schlüssel – **4** Geld in der Kleidung verstecken – **5** Survival-Werkzeug am Schlüsselbund – **6** Pack Deinen Rucksack für unterwegs
7 Sicher im Urlaub unterwegs – **8** Eine Waffe improvisieren – **9** Verteidigung mit Pfefferspray – **10** Ersatzstoffe für Pfefferspray – **11** Von Fesseln befreien
12 Mach eine richtige Faust – **13** Terrorismusgefahr – **14** Im Kumpel-System reisen – **15** Grundlagen der Kampftechnik – **16** Dein Umfeld wahrnehmen
17 Rüste Dich mit einem Fluchtrucksack – **18** Zuschlagen, wo es wirkt –
19 Kleine Waffen zur Selbstverteidigung – **20** Herausfinden, ob jemand bewaffnet ist – **21** Zur Sicherheit anpassen – **22** Dich in einem Tumult behaupten – **23** Schläge einstecken – **24** Wissen, wo Du bist – **25** Eine Geiselnahme überleben – **26** Geiselnahme Dos und Don'ts – **27** Deine Kidnapper überlisten – **28** Einen Angreifer entwaffnen – **29** Sicher aus einem Tunnel herauskommen – **30** Öffentliche Verkehrsmittel – **31** Sicher in öffentlichen Verkehrsmitteln – **32** Taschendiebstahl vereiteln – **33** Zahlen und Fakten Straßenkriminalität – **34** Eine Massenpanik überleben – **35** Selbstverteidigung Dos und Don'ts







KAPITEL 1

CLEVER DRAUSSEN UNTERWEGS

1 AUSRÜSTUNG IM LADEN TESTEN

Was bringt es Dir, wenn Du die Ausrüstung, die Du gerade kaufen willst, fünf Minuten lang gründlich testest? Eine ganze Menge. Nutze die Gelegenheit, sie im Laden auszuprobieren, stör Dich nicht an den Blicken anderer Käufer – und überleg Dir einen Kauf zweimal, wenn der Verkäufer einen solchen Test untersagt.

SCHLAFSACK Schuhe ausziehen, Schlafsack auf einem Feldbett oder dem Boden ausbreiten und hineinschlüpfen. Aufrecht hinsetzen und versuchen, die Zehen zu berühren. Fühlst Du Dich eingeschnürt darin, dann wähle einen längeren Schlafsack. Als nächstes hinlegen. Schlafsack am Reißverschluss dreimal von innen und dreimal von außen öffnen und schließen. Wenn der Reißverschluss irgendwo klemmt, musst Du Dir einen anderen Schlafsack suchen.

STIEFEL Am besten ist es, am späten Nachmittag auf die Suche zu gehen, weil die Füße um diese Zeit am stärksten angeschwollen sind. Probier die Schuhe mit den Socken



an, die Du später darin tragen willst. Stiefel anziehen und leicht vornüber beugen. Den Zeigefinger an der Ferse in den Stiefel stecken. Dort sollte höchstens 1 cm Luft sein. Als nächstes gegen die Wand treten. Wenn die Zehen scheuern oder vorne gegen den Stiefel stoßen, kannst Du die Senkel straffer ziehen und es noch einmal versuchen. Die Zehen stoßen immer noch an? Weitersuchen.

TAGESRUCKSACK Den angebotenen Rucksack packst Du so voll, wie es etwa einem Tagesbedarf an Angel-, Wander- oder Jagdausrüstung entspricht, stopfst noch eine Weste hinein und setzt ihn auf. Arme über den Kopf anheben, um sicherzugehen, dass der Brustgurt nicht über der Kehle liegt. Die Hüftgurte müssen auf der Hüfte sitzen, nicht oberhalb des Nabels. Schultern hin und her bewegen – wenn loses Gurtzeug umherfliegt, kannst Du sicher sein, dass es sich in Ästen und Zweigen verfangen wird.

TASCHENLAMPE Wichtig ist, dass Du die Lampe mit Handschuhen bedienen kannst. Insbesondere Stirnlampen haben meist nur kleine Schalter. Als nächstes ein Blatt unliniertes weißes Papier an die Wand im Umkleieraum des Ladens kleben und das Licht ausschalten (wenn möglich). Achte darauf, ob die Lampe einen hellen Lichtkreis auf das Papier wirft und ob das Seitenlicht – das Licht an den Kanten – ausreicht, um einen Pfad im Wald seitlich auszuleuchten. Dunkle Flecken und Kreise auf dem Papier? Dann wähle eine andere.

2. CAMPINGAUSRÜSTUNG VERSTAUEN

Nach einem oder zwei Tagen Camping hat sich auch der geräumigste Kleidersack in ein wildes Durcheinander von Kleidung und Ausrüstung verwandelt. Statt Zeit damit zu verschwenden, sich immer wieder durch diese Unordnung zu kämpfen, solltest Du besser organisiert vorgehen.

Als erstes kaufst Du ein paar preiswerte Stoffbeutel in unterschiedlichen Farben und Größen, und zwar je einen für die verschiedenen Arten von Kleidung: Hemden, Hosen, Regenzeug, Socken, Unterwäsche usw. Dann rollst Du die Kleidungsstücke in der Länge des vorgesehenen Beutels zusammen und schiebst sie hinein. Ein mittelgroßer Beutel reicht für ein halbes Dutzend Hemden.

Kleinere Reserve- oder Ersatzteile wie Stirnlampen, Gaskartuschen und Batterien kommen in wiederverschließbare Plastikbeutel.

Jetzt stopfst Du all diese kleineren Beutel in den großen Kleidersack und weißt sofort, wo jetzt Deine geliebte lange Unterhose steckt. Anhand der Farbe findest Du schnell, was Du brauchst. Dann ziehst Du das aufgerollte Kleidungsstück einfach heraus, während alles andere an Ort und Stelle bleibt – das ist so einfach, wie ein Wiener Würstchen aus der Dose zu fischen.



3. ORIENTIEREN MITTELS GEPLANTEM VERSATZ

Angenommen, Du steigst auf einen großen Hügel, um Ausschau nach Tieren zu halten. Anschließend musst Du aber zurück, und im Dickicht kann es schwierig sein, einer geraden Linie zu folgen. In welche Richtung musst Du bei Ankunft am See oder am Pfad also gehen, um Deinen Ausgangspunkt wiederzufinden?

Das findest Du mit geplantem Versatz heraus. Etwa zehn Grad zum erforderlichen Kompasskurs addieren oder davon subtrahieren. Jeder Grad Versatz versetzt den Ankunftspunkt je 1000 m Marschstrecke um etwa 20 m nach rechts oder links. Bei Ankunft am Pfad weißt Du sofort, dass Du zu einer Seite abgewichen bist. Keine Rätselraterei. Einfach die richtige Richtung einschlagen.

4 IN FÜNF MINUTEN BEREIT ZUM CAMPEN

Planung ist alles: Drei große Plastikbehälter und zwei große Wäschesäcke für die Campingausrüstung bereitstellen. In den einen Wäschesack kommt das Zelt, in den anderen der Schlafsack. Ein Behälter ist für Luftmatratzen, Pumpen, Kissen und Planen vorgesehen. In einem weiteren verstaust Du Kocher, Töpfe und Pfannen, Lampen, Beile, Seile, Sägen und anderes Campingwerkzeug. Der dritte Behälter ist für Artikel vorgesehen, die allgemein für Camp und Küche benötigt werden: Säckchen mit den beliebtesten Gewürzen, Toilettenpapier, Küchenrollen, Seife, Reserveseil, Erste-Hilfe-Kasten und Ähnliches. Bitte nicht der Versuchung erliegen, die Behälter zu plündern, wenn bei

Dir zu Hause mal etwas fehlt. Denn so brauchst Du nur noch die Behälter und Wäschesäcke einzuladen, wenn es ins Camp geht. Dort benutzt Du die leeren Behälter als Wäschekorb oder als Trockenlager für Brennholz, bevor sie auf der Heimfahrt wieder Deine Campingausrüstung aufnehmen.



5 RÜCKWEG MIT GPS-GERÄT

Ein GPS-Gerät wird oft nur als schicker Kompass verwendet, kann aber äußerst wertvoll und hilfreich sein, wenn Du einen Weg vom Wegende, Fahrzeug oder Camp und zurück suchst. So machst Du es richtig:

SCHRITT 1 GPS-Gerät einschalten und anlassen, wenn es ein deutliches Signal empfängt.

SCHRITT 2 Wegaufzeichnungsfunktion aktivieren (oft als Tracklog oder Traillog bezeichnet). Einstellungen

wie die Anzahl der Wegpunkte pro Zeiteinheit nicht ändern – der Auto-Modus eignet sich am besten, weil dabei die Wegpunkte in Abhängigkeit vom eigenen Tempo gespeichert werden.

SCHRITT 3 Am Ziel die Aufzeichnung beenden und die Route abspeichern, bevor Du das Gerät ausschaltest. Mit der Rückkehrfunktion des Geräts kannst Du dieser Route nun bequem in umgekehrter Richtung folgen.

6 GEFAHREN IN HOHEM GRAS

Hohes Gras bringt zwei Probleme mit sich: Wenn es über Deinen Kopf hinausragt, siehst Du nicht, wohin Du gehst, und musst nach Kompass navigieren.

Das andere Problem bilden die Lebewesen, die sich in hohem Gras verbergen: Schlangen, Insekten, Spinnen und ggf. Raubtiere. Mit einem Wanderstab den vor Dir liegenden Bereich abtasten. Tiere durch Lärm aufscheuchen. Langärmelige Oberbekleidung, lange Hose, hohe Stiefel (oder in die Stiefel gestopfte Hose), Handschuhe und Hut tragen, um gegen Stiche und Bisse geschützt zu sein.

7 EINE BLASE VERSORGEN

SCHRITT 1 Blase mit einer sterilen Nadel oder Messerspitze an der tiefsten Stelle aufstechen und dann die Flüssigkeit herausdrücken. Den verbleibenden Hautlappen intakt lassen.

SCHRITT 2 In ein Stück weichen Stoff ein Loch schneiden, das etwas größer ist als die Blase. Eine zweite Lage Stoff darüber platzieren und das Ganze mit Klebeband am Fuß befestigen. Klebeband mitzunehmen, lohnt sich immer!

