

INHALT

Vorwort	17
----------------------	----

Allgemeines

1 - <i>Survival – die doppelte Gefahr</i>	27
2 - <i>Die Einstellung muss stimmen</i>	33
3 - <i>Körpersprache (... der innere Schweinehund)</i>	41
4 - <i>Angst, und wie wir sie überwinden</i>	48

„Survival“ daheim, auf Reisen, auf Urlaub und im Beruf

5 - <i>Urlaub und Reisen: Allgemeine Tipps</i>	57
6 - <i>Verhalten bei Entführung (Kidnapping) und Geiselnahme</i>	63
7 - <i>50 lausige Dollar! Tipps und Ratschläge für Journalisten und Reporter in Krisen- und Kriegsgebieten</i>	68
8 - <i>Reisewarnungen</i>	92
9 - <i>Mein Haus ist meine Burg</i>	95

Warum Outdoor so wichtig ist

10 - <i>Der erste Schritt ins satte Grün</i>	99
--	----

Geplante Outdoor-Touren / Ausrüstung

11 - <i>Outdoor unterwegs (längere Tour)</i>	105
12 - <i>Wie packe ich meinen Rucksack / Was muss rein. Tipps und Ratschläge</i>	108
13 - <i>Lager-, Biwak-Suche / Managing Outdoor</i>	116
14 - <i>Transport eines Schwerverletzten</i>	128
15 - <i>Notizen am Rande</i>	132

Knowhow, Fähigkeiten und robuste Grundkenntnisse

A/ Sich orientieren	135
16 – Marschkompass und Karte	137
17 – Die Mondphasenberechnung	146
18 – Bestimmen der Himmelsrichtung mit Hilfe der wichtigsten Sternbilder	149
19 – Bestimmen der Himmelsrichtung mit Hilfe einer (Analog-)Uhr	152
20 – Die Schattenspitzmethode und die anderen alten Kamellen	154

B/ Feuer machen	157
21 – Feuer ohne Hilfsmittel	159
22 – Feuer mit Hilfsmittel	164

Spezial-Überleben im Dschungel

23 – Sich durchschlagen oder bleiben?	171
24 – Trinkwasser / Feuer / Feste Nahrung	174
25 – Fallen und deren Tarnung	203
26 – Tiere schlachten	218
27 – Gefahren im Dschungel	227
28 – Ein Hauch von Guerilla	240
29 – Überwinden von Flüssen	259

Überleben auf See

30 – Notlandung (Notwasserung) / 249 Sekunden für ein Leben!	272
31 – Mayday, mayday, mayday!	275
32 – Rettungsboote	280
33 – Ihre Rettungsinsel	285
34 – Überleben auf Teufel komm raus!	288
35 – Fünf Mann, ein Anführer und der ganze Rest	290
36 – Cast-Away	300

Überleben in der Wüste

37 – <i>Ohne Wasser kein Leben!</i>	311
38 – <i>Faustregeln und Tipps zum Überleben</i>	314
39 – <i>Gefahren unterwegs</i>	320

Überleben in Eis und Schnee

40 – <i>Kleidung, Ausrüstung und Hygiene</i>	325
41 – <i>Behelfsunterkünfte / Schneeloch und Iglu</i>	331
42 – <i>Gefahr durch Lawinen</i>	334

Schlusswort

43 – <i>Der Tod</i>	339
---------------------------	-----

Anhang

<i>Morse-Code</i>	342
<i>NATO-Alphabet</i>	342
<i>Knotenkunde</i>	343

Quellenangaben	346
-----------------------------	-----

Danksagung	346
-------------------------	-----