

INHALT

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

Allgemeines

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

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

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

Warum Outdoor so wichtig ist

10 – Der erste Schritt ins satte Grün	99
--	----

Geplante Outdoor-Touren / Ausrüstung

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

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

Überleben in Eis und Schnee

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

Schlusswort

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

Anhang

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

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

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