

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Anmerkungen für den Leser | 5 |
| Einleitung | 13 |
| TEIL I | |
| INDIVIDUELLE VORBEREITUNG | 15 |
| 001 Wie Sie Krisen meistern | 16 |
| 002 Stellen Sie ein EDC-Set für den Alltag zusammen | 20 |
| 003 Trainieren, um zu überleben | 22 |
| 004 Lagern Sie Notgepäck in Ihrem Auto | 24 |
| TEIL II | |
| NAVIGATION | 27 |
| 005 Navigation in der freien Natur | 28 |
| 006 Wie Sie mit der Sonne navigieren | 30 |
| 007 Navigation nach den Gestirnen | 32 |
| 008 Wie Sie einen provisorischen Kompass bauen | 34 |
| TEIL III | |
| ÜBERLEBEN IN DER WILDNIS | 37 |
| 009 Die Mindestausrüstung für ein Dschungel-EDC-Set | 38 |
| 010 Wie Sie im Regenwald Wasser sammeln | 42 |
| 011 Feuermachen im Regenwald | 44 |
| 012 Sammeln und Jagen mit dem Fischespeer: Survival-Nahrung im Regenwald | 46 |
| 013 Fertigen Sie eine Bambus-Hängematte an | 48 |

| | | |
|-----|---|-----|
| 014 | Wie Sie dem Angriff eines Wildschweins entgehen | 50 |
| 015 | Die Mindestausrüstung bei arktischen Temperaturen | 52 |
| 016 | Wie Sie unter arktischen Bedingungen Trinkwasser sammeln | 56 |
| 017 | Wie Sie unter arktischen Bedingungen Feuer machen..... | 58 |
| 018 | Wie Sie im Eis Nahrung finden | 60 |
| 019 | Wie Sie brauchbare Unterkünfte im Schnee bauen..... | 62 |
| 020 | Wie Sie Unterkühlung vermeiden | 64 |
| 021 | Die Mindestausrüstung für ein Wüsten-EDC-Set..... | 66 |
| 022 | Wie Sie in der Wüste Trinkwasser finden..... | 70 |
| 023 | Wie Sie mithilfe der Sonne ein Feuer entfachen | 72 |
| 024 | Wie Sie in der Wüste Survival-Food jagen und sammeln | 74 |
| 025 | Wie Sie einen kühlenden Wüsten-Unterstand bauen | 76 |
| 026 | Die Mindestausrüstung für Feuchtgebiete | 78 |
| 027 | Wie Sie Sumpfwasser filtern..... | 80 |
| 028 | Wie Sie mit einem Handy Feuer machen..... | 82 |
| 029 | Nahrungssuche in Feuchtgebieten | 84 |
| 030 | Wie Sie im Sumpf ein Hochbett bauen..... | 86 |
| 031 | Die Mindestausrüstung für den Gebirgseinsatz | 88 |
| 032 | Die Reinigung von Gebirgswasser..... | 90 |
| 033 | Wie Sie mit feuchtem Holz Feuer machen | 92 |
| 034 | Wie Sie im Gebirge Nahrung finden | 94 |
| 035 | Wie Sie einen brauchbaren Unterstand im Gebirge bauen | 96 |
| 036 | Klettertechnik für Notsituationen..... | 98 |
| 037 | Wie Sie den Angriff eines Bären überleben | 100 |
| 038 | Wie Sie Stromschnellen sicher durchqueren | 104 |
| 039 | Die Mindestausrüstung auf hoher See | 106 |
| 040 | Wie Sie Meerwasser in Trinkwasser verwandeln | 108 |
| 041 | Wie Schiffbrüchige ihre Nahrungsmittelvorräte aufstocken..... | 110 |
| 042 | Bauen Sie improvisierte Schwimmhilfen | 112 |
| 043 | Wie Sie einen Hai-Angriff überleben | 114 |
| 044 | Verteidigungsmaßnahmen bei einem Piratenüberfall | 116 |

| | |
|--|------------|
| TEIL IV | |
| SCHUTZ IM EIGENEN ZUHAUSE | 119 |
| 045 Wie Sie die Sicherheit Ihres Heims verbessern | 120 |
| 046 Das Profil des Einbrechers | 124 |
| 047 Das Nachtkästchen als Waffenarsenal..... | 126 |
| 048 Setzen Sie eine Taschenlampe als taktisches Mittel ein | 128 |
| 049 Wie Sie ein improvisiertes Gewehrversteck einrichten | 130 |
| 050 Wie Sie eine nächtliche »Home Invasion« überleben | 132 |
| 051 Das professionelle Durchsuchen der Wohnräume | 136 |
| 052 Wie Sie einem Eindringling Anweisungen erteilen und ihn unter Kontrolle halten..... | 138 |
| 053 Wie Sie improvisierte Fesseln anfertigen und verwenden | 140 |
| 054 Vorgehen bei Eindringlingen nach der Festsetzung | 144 |
| 055 Wie Sie eine Autoentführung vereiteln..... | 146 |
| 056 Wie Sie sich Zugang zu Ihrem versperren Auto verschaffen | 150 |

| | |
|--|------------|
| Teil V | |
| DIE SICHERUNG ÖFFENTLICHER RÄUMLICHKEITEN | 153 |
| 057 Wie Sie eine Türschließer-Blockade anfertigen | 154 |
| 058 Wie Sie Türen verbarrikadieren, die sich nach innen öffnen..... | 156 |
| 059 Wie Sie Türen verbarrikadieren, die sich nach außen öffnen | 158 |
| 060 Die richtige Reaktion auf eine Bombendrohung | 160 |
| 061 Wie Sie Erpressungssoftware abwehren | 162 |
| 062 Wie Sie einem fanatischen Terroristen auf die Spur kommen | 164 |
| 063 Wie Sie einen angreifenden Pistolenschützen ausschalten | 168 |

| | |
|---|------------|
| TEIL VI: | |
| DIE NEUTRALISIERUNG VON BEDROHUNGEN | |
| FÜR DIE ÖFFENTLICHE SICHERHEIT | 171 |
| 064 Wie Sie einen Taschendieb überlisten..... | 172 |
| 065 Wie Sie Ihre Handtasche schützen | 174 |
| 066 Wie Sie einen virtuellen Kidnapper austricksen | 176 |
| 067 Wie Sie ein »Express-Kidnapping« verhindern oder überleben | 178 |
| 068 Wie Sie Widerstand gegen eine versuchte Entführung oder Verschleppung leisten können | 180 |
| 069 Wie Sie eine versteckte Handfeuerwaffe entdecken | 182 |
| 070 Wie Sie einen Selbstmordbomber erkennen | 184 |
| 071 Würgetechnik gegen Gewalttäter..... | 186 |
| 072 Wie Sie einen Luftpiraten außer Gefecht setzen | 188 |

| | |
|--|------------|
| TEIL VII | |
| ÜBERLEBEN BEI EINER NATURKATASTROPHE | 193 |
| 073 Wie Sie einem Tsunami entkommen | 194 |
| 074 Wie Sie einen Lawinenabgang überleben | 196 |
| 075 Wie Sie ein Erdbeben überleben | 198 |
| 076 Wie Sie ein Schneegewitter überleben | 202 |
| 077 Wie Sie Hurrikans und Tornados überleben | 206 |
| 078 Wie Sie den Sturz in ein Erdloch überleben..... | 210 |
| 079 Wie Sie sich aus einem überfluteten Auto retten | 212 |
| 080 Sicherheit im Zug..... | 214 |
| 081 Wie Sie ein Feuer in einem Hochhaus überleben | 218 |
| 082 Wie Sie sozialen Unruhen und Krawallen ausweichen | 222 |
| 083 Wie Sie eine Pandemie überleben | 224 |
| 084 Wie Sie eine Massenpanik überleben | 226 |
| 085 Wie Sie Anschlägen in Stadien und Kinos entgehen | 228 |
| 086 Wie Sie einen Amoklauf oder ein terroristisches »Mass Shooting« überleben | 232 |
| 087 Wie Sie eine lange Gefangenschaft überleben | 234 |

| | |
|--|-----|
| TEIL VIII | |
| NOTSIGNALLE | 237 |
| 088 Wie Sie bei Tag ein Notsignal senden | 238 |
| 089 Wie Sie in der Nacht ein Notsignal senden | 240 |
| 090 Wie Sie mit einem Mobiltelefon ein Notsignal senden | 242 |
| 091 Wie Sie einen genetischen Fingerabdruck hinterlassen | 244 |
| | |
| TEIL IX | |
| ERSTE HILFE | 247 |
| 092 Ersteinschätzung | 248 |
| 093 Wie Sie eine Blutung stoppen | 252 |
| 094 Wie Sie Schusswunden behandeln | 254 |
| 095 Wie Sie eine Lungenverletzung verschließen | 256 |
| 096 Wie Sie Pfählungsverletzungen behandeln | 258 |
| 097 Wie Sie eine Schnittwunde zunähen | 260 |
| 098 Wie Sie kleinere Verbrennungen behandeln | 262 |
| 099 Wie Sie gebrochene Knochen schienen | 264 |
| 100 Wie Sie eine Luftröhrenpunktion durchführen | 266 |
| | |
| Register | 269 |
| Über den Autor | 272 |