

OUTDOOR

Der Weg ist das Ziel

Fabian Schmitz

BASISX

Survival

Überleben in der Wildnis



Notfälle – Beispiele aus der Praxis

Survivaltraining, Survivalpsychologie

**Tourenplanung, Risikomanagement,
Prävention unterwegs**

**Strategien für Notfälle, Erste Hilfe und
Gesundheit**

Feuer

**Wetterschutz und
Notunterkünfte**

Trinkwasser

Notnahrung

Notsignale, Navigation

**Werkzeuge und improvisierte
Hilfsmittel**

Survivalausrüstung

Rettung! Alles gut?



Nahrung aus der Natur

A black cooking pot sits on a forest floor covered in dry leaves and twigs. The pot is empty and has a slightly worn appearance.

Band 463

OutdoorHandbuch

Fabian Schmitz

Survival

Überleben in der Wildnis



Survival

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor - auch im Sinne der Produkthaftung - nicht übernommen werden.

Der Autor und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 192 Seiten mit 113 farbigen Abbildungen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 463

ISBN 978-3-86686-652-2

1. Auflage 2020

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH-SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Fabian Schmitz

Illustrationen: Manuela Dastig

Lektorat: Amrei Risse

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13
✉ info@conrad-stein-verlag.de,
🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

 www.facebook.com/outdoorverlag

 www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Survivaltraining am Teslin River, Yukon, Kanada

Inhalt

Haftungsausschluss	9
Dank	9
Einleitung	10
11 Tage durch die Wildnis von Manitoba	13
Notfälle – Beispiele aus der Praxis	13
Motorboot ade!	14
Allein in die Wildnis	15
Vermisste Wanderer nach 19 Tagen in Neuseeland lebend gefunden	16
Tod auf dem Appalachian Trail	17
Noch mal davongekommen? Lernen wir daraus!	18
Survivaltraining	19
Survivalpsychologie	23
Angst, Furcht und Panik	26
Überleben in der Gruppe	27
Tourenplanung, Risikomanagement, Prävention unterwegs	28
Tourenplanung	29
Risikomanagement	30
Der Notfallplan	35
Prävention unterwegs	36
Entscheidungshilfen und Strategien für Notfälle	38
Dreierregel	40
Erste Hilfe und Gesundheit	41
Erste Hilfe	42
Gesundheit	42

Feuer	45
Feuer und Sicherheit	46
Basiswissen für Feuerteufel	48
Brennstoff	50
Zunder	51
Anzündholz	59
Brennholz	60
Feuer anzünden	62
Feuervarianten	68
Wetterschutz und Notunterkünfte	71
Wie verlieren wir Wärme?	73
Kleider machen Leute!	75
Unterstände	76
Trinkwasser	90
Wasser finden und gewinnen	90
Wasserqualität	92
Keine Ausrüstung? Was tun?	94
Notnahrung	95
Ernährung aus der Natur	97
Notverpflegung	101
Pflanzliche Nahrung	102
Pilze	109
Tierische Nahrung	110
Nahrungszubereitung	129
Notsignale	131
Telekommunikation	132
Optische und akustische Notsignale	134

Navigation	142
Werkzeuge und improvisierte Hilfsmittel	145
Der sichere Umgang mit dem Messer	146
Messer schärfen	150
Axt und Säge	151
Seile und Schnüre	154
Knoten	156
Weitere Hilfsmittel	158
Survivalausrüstung	159
Erste-Hilfe-Set	163
Wetterschutz	164
Feuer	168
Trinkwasser und Nahrung	171
Notsignale	173
Navigation	173
Sonstiges	175
Rettung! Alles gut?	182
Bergungstod	185
Psychologische Probleme	185
Index	188

Notfälle – Beispiele aus der Praxis

In unserer persönlichen Entwicklung lernen wir durch Erfolge, aber eben auch durch Fehler. Zum Glück müssen wir nicht alle Fehler selbst machen, sondern können auch bei anderen abschauen, wie es eher nicht geht oder was man vielleicht besser machen könnte und sollte. Oder aber auch, wie sich Notleidende richtig verhalten haben und dadurch ihr Leben retten konnten.

Wenn es um das Überleben von Unfällen und Notfällen in der Wildnis geht, lassen sich leicht zahlreiche Beispiele finden. Sie müssen nur einmal die Zeitungen oder die Tiefen des Internets durchstöbern. Die meisten Nachrichtenbeiträge geben nicht genug Details preis, um alle Aspekte der Geschehnisse nachvollziehen zu können. Ganz sicher aber eignen sich diese Fälle, um aufzuzeigen, dass eben doch immer wieder etwas passieren kann – auch wenn die meisten Wanderer, Urlauber und Reisenden denken, dass sie vor Unglück gefeit seien. Und hin und wieder werden bei diesen Fällen auch öffentlich Einzelheiten diskutiert, die für unsere Zwecke durchaus interessant sind.

Ich habe hier ein paar Beispiele von Notfällen zusammengetragen, die sich in den letzten Jahren zugetragen haben. Es handelt sich dabei um eine bunte Mischung aus Ereignissen, die ich in internationalen Nachrichten gefunden habe.

Ich hoffe, dass diese Geschichten dabei helfen, die Notwendigkeit für eine sorgfältige Tourenvorbereitung und eine entsprechende Kenntnis von Überlebensstrategien in Notfällen zu verdeutlichen.

11 Tage durch die Wildnis von Manitoba

Im August 2017 berichtete die kanadische Nachrichtenseite von CBC über zwei deutsche Touristen, die mit ihrem Kanu auf einem abgelegenen Fluss gestrandet waren. Die beiden jungen Männer hatten sich zu einer dreiwöchigen Bootstour aufgemacht, mit dem Ziel, die Hudson Bay zu erreichen. Unterwegs mussten sie durch etliche Stromschnellen navigieren. Am Ende des elften Tages jedoch wurde das Kanu in einer dieser Stromschnellen so stark beschädigt, dass sie die Tour abbrechen mussten.

Weitab von jeglicher Zivilisation beschlossen die beiden, ihren Rückweg zu Fuß anzutreten. Von dem Gepäck, das die Havarie überstanden hatte, nahmen die beiden Deutschen nur das Wichtigste mit, um die zu tragende Last klein zu halten.

Rund 115 km kämpften sich die beiden durch die Wälder und Sümpfe der kanadischen Provinz Manitoba, bis sie schließlich eine Straße in der Nähe von Gillam erreichten und dort um Hilfe bitten konnten. Mehrmals täglich mussten sie auf ihrem Weg Flüsse durchschwimmen.

Den CBC-Reportern berichteten sie, dass es eine der größten Herausforderungen gewesen sei, eine positive Einstellung zu behalten. Die beiden Abenteurer hatten mit Heerscharen von Mücken, hohen Temperaturen am Tag und Eiseskälte in der Nacht, nassen Schuhen und einem beinahe undurchdringlichen Gelände zu kämpfen. Zunächst dachten die beiden, dass die Wanderung zurück in die Zivilisation etwa vier bis fünf Tage dauern würde. Tatsächlich brauchten sie aufgrund des schwierigen Terrains mehr als doppelt so lange.

Ortsansässige, die sich der beiden annahmen, bewunderten die mentale Stärke und Ausdauer, die die jungen Männer auf ihrer Odyssee bewiesen hatten. Aber es gab in den Medien auch einige Stimmen, die Kritik äußerten. Das Kanu sei für eine solche Wildnistour nicht geeignet gewesen und die beiden hätten nicht genügend Erfahrung für die Durchführung einer solch anspruchsvollen Wildwasserkanutour gehabt. Auch die fehlenden Satellitenkommunikationsgeräte wurden erwähnt, hätten sie es doch ermöglicht, direkt Hilfe anzufordern. Dadurch hätte man das Risiko der Querfeldeinwanderung vermeiden können.

Motorboot ade!

Drei Jäger begaben sich auf eine mehrtägige Tour mit dem Motorboot auf einem der riesigen Seen im kanadischen Yukon-Territorium. Laut einem Bericht der Agentur „The Canadian Press“ hatten die Männer ihren Ausflug gerade erst begonnen, als sie sich entschieden, an Land zu gehen, um nach Wild zu suchen. Keiner der drei band jedoch das Motorboot am Ufer fest. Und während sie die Hänge des Sees und der umliegenden Berge nach Wild absuchten, drehte der Wind unerwartet und trieb das ungesicherte Boot auf das offene Wasser hinaus. Die Seen im Norden Kanadas sind selbst im Sommer – und erst recht im späten Herbst – mit einer Wassertemperatur von nur wenigen Grad über dem Gefrierpunkt meist zu kalt zum sicheren Schwimmen und so geriet das Boot außer Reichweite.

Die Jäger hatten ihren Familien genaue Details zur geplanten Route gegeben und wussten, dass sie ein paar Tage später gesucht werden würden. Ausgestattet nur mit der Bekleidung am Leib, einem Messer, mehreren Feuerzeugen, einem

Feuer

Die Fähigkeit, **Feuer zu entfachen und zu kontrollieren**, gilt als eine der **wichtigsten Errungenschaften in der Entwicklungsgeschichte des Menschen**. Auch wenn wir es oft nicht so direkt wahrnehmen, bestimmen Verbrennungsprozesse auch in unserer modernen Welt unseren Alltag: Autos fahren mit Verbrennungsmotoren, Strom wird teilweise immer noch durch Verbrennung erzeugt, Metallprodukte werden unter der Einwirkung von Verbrennungshitze hergestellt, Essen wird auf den Flammen von Gasherden zubereitet und unsere Häuser werden durch die Verbrennung von Öl geheizt. Wir sind umgeben und abhängig von Feuer!

Wildnistouren sind eine gute Gelegenheit, sich der Bedeutung von Feuer wieder bewusst zu werden, wenn wir am prasselnden Lagerfeuer unsere kalten Glieder wärmen und die nassen Kleider trocknen, während ein Topf heißer Suppe vor sich hin köchelt.

Ein warmes Lagerfeuer kann im Notfall eine entscheidende Hilfe sein



Während einer Notlage kann ein Feuer **elementare Grundlage für das Überleben** in der Wildnis sein. Mir sind Fälle bekannt, bei denen Menschen einzelne Gliedmaßen oder sogar ihr Leben verloren haben, weil sie nicht in der Lage waren, in der Wildnis ein Feuer zu entfachen und zu unterhalten.

Ein Feuer dient nicht nur als externe **Wärmequelle** für unseren Körper. Wir können über dem Feuer **Nahrung kochen** und damit leichter genießbar machen. Manche Zutaten werden sogar erst durch Erhitzen sicher zum Verzehr. Sie können **Wasser abkochen** und damit schädigende Krankheitserreger abtöten oder medizinische Werkzeuge wie etwa eine Pinzette oder ein Skalpell **sterilisieren**.

Das **Licht** der Flammen oder der Rauch Ihres Feuers können Rettungsmannschaften auf Ihre Position aufmerksam machen. Sie können Feuer nutzen, um **Werkzeuge und Gefäße herzustellen**. **Rauch hält Fliegen und Mücken fern** und man kann Asche rund um das Lager streuen, um kriechende und krabbelnde Tiere abzuhalten.

Auch **psychologisch** ist Feuer eine wichtige Unterstützung! Ich habe schon so manche Stunde alleine in der Wildnis verbracht. Besonders nachts in der Dunkelheit wird ein Feuer dann fast schon zu einem guten Freund.

Feuer und Sicherheit

Ein Feuer, das in der Wildnis außer Kontrolle geraten ist, kann riesige **Waldbrände** verursachen und zum tödlichen Desaster für Menschen und Tiere werden.

Wenn Sie eine **Feuerstelle** anlegen, müssen Sie deshalb unbedingt darauf achten, dass der Untergrund **nicht aus brennbarem organischen Material** besteht. Sonst besteht die Gefahr, dass sich das Feuer unterirdisch weiter ausbreitet. Schaufeln oder schaben Sie die obere Bodenschicht aus Zweigen, Reisig, Blättern, Moos etc. beiseite, bis Sie auf mineralischen – also nicht brennbaren – Boden aus Sand, Kies oder Steinen stoßen.

Um die Feuerstelle herum sollten Sie außerdem eine sichere Fläche schaffen, die ebenfalls kein brennbares Material enthält, für den Fall, dass Funken und größere Glutstücke aus dem Feuer fallen, von Wind verblasen werden oder brennende Harzstücke aus Koniferen (also Nadelbäumen wie Fichte, Kiefer oder Tanne) herumspritzen. Den Umfang dieser **„Sicherheitszone“** müssen Sie von der Größe des Feuers und der Feuergefahr in Ihrer Umgebung abhängig machen. In den

Wenn Ihre Plane keine Ösen oder Schlaufen hat, können Sie einen kleinen Stein oder auch einen Fichtenzapfen oder etwas Ähnliches in das Tarp drücken und von der anderen Seite mit einer Schnur und dem Mastwurfknoten abbinden. So können Sie an jeder beliebigen Stelle der Plane eine **Abspannmöglichkeit improvisieren**, ohne das Tarp zu beschädigen.

Einfache Dächer aus Planen sind leicht aufzubauen und können wirkungsvoll gegen Wind und Niederschläge schützen. Noch besser funktionieren sie in Kombination mit einem isolierenden Wildnisbett wie oben beschrieben. Allerdings bieten sie keinen Schutz vor dem Verlust von Wärme durch Wärmestrahlung. Sie sollten deshalb die Wirkung einer einfachen Tarpunterkunft bei kaltem Wetter nicht überschätzen!

Supershelter

Der kanadische Survivalexperte Mors Kochanski war von der **Effizienz von arktischen Iglus** und der **Wirkungsweise von Gewächshäusern** fasziniert und erfand eine Notunterkunft, die durch den raffinierten Einsatz von verschiedenen relativ leichten Planen einige Eigenschaften jener Bauwerke nachahmt.

Vereinfachte Konstruktion: Der Supershelter als Schrägdach



Der sichere Umgang mit dem Messer

Messer sind wichtige Werkzeuge und Sie werden dieses Schneidwerkzeug in der Wildnis – nicht nur im Notfall – vermutlich täglich anwenden. Im Kapitel „Survivalausrüstung“ gehe ich näher auf die wichtigsten Eigenschaften eines Survivalmessers ein. Damit Sie sich und andere mit diesem Schneidwerkzeug nicht verletzen, gibt es ein paar Grundregeln zu beachten.

Halten Sie ausreichend Abstand zu anderen! Stellen Sie sicher, dass Sie in alle Richtungen mit ausgestreckten Armen niemanden berühren können. Das ist ein sicherer Mindestabstand, wenn Sie mit einer scharfen Klinge arbeiten.

Wenn Sie die Arbeit unterbrechen, stecken Sie das **Messer immer gleich zurück in die Scheide**, damit es sicher verstaut ist und nicht verloren geht. **Setzen Sie sich** beim Schnitzen hin. Beim Herumlaufen können Sie ausrutschen oder hinfallen und sich mit dem Messer schwer verletzen. Während Sie in Bewegung sind, muss das Messer sicher in der Scheide verstaut sein.

Dreieck des Todes: In diesem Bereich können Unfälle mit dem Messer lebensgefährliche Verletzungen verursachen



Survival- & Bushcraft Kurse
Wildnis-Training
Kanu- & Wander-Reisen
Ausrüstungs- & Boots-Verleih

BUSHCRAFT
YUKON wildnis. training.
ausrüstung. verleih.

Whitehorse, Yukon
 Kanada
www.bushcraftyukon.com

Werde Fan bei Facebook und Instagram!



www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag

Neue Bücher **Outdoornews**

Deine Fragen und Kommentare

Neuigkeiten aus dem Verlag

Messetermine & Veranstaltungen **Fotos**

Index



A		C/D	
Aale	124	Chemische Verunreinigungen	92
Aalquappen	124	Danglerscheide	179
Alpine Notsignal	139	Destille	92
Angel	119	Draht	173
Angelhaken	173	Drahtschlingen	114
Angelschnur	173	Dreibein	157
Angst	26	Dreierregel	40
Anschliff	176		
Anzündhilfen	171	E	
Anzündholz	59	Eichhörnchen	116
Äschen	125	Einzeller	93
Atlant	112	Emotionen	25
Ausladende Bäume	85	Enten	128
Ausrüstung	159	Entscheidungshilfen	38
Axt	151	Erdbeeren	107
		Erfrierungen	71
		Erste Hilfe	41
B		Erste-Hilfe-Kurse	42
Bäche	90	Erste-Hilfe-Set	163
Bakterien	93	Evaluierung	36
Baum fällen	149	Evaporation	74
Baumstachler	116		
Behälter	158	F	
Bekleidung	75	Felsdächer	85
Bergungstod	185	Feuer	45
Birken	109	Feuer anzünden	62
Birkenrinde	53	Feuer gut löschen	48
Biwaksäcke	166	Feuerdreieck	48
Blinker	121, 173	Feuerholz	60
Boden-Luft-Signale	141	Feuerstahl	65, 170
Bodenplane	82	Feuerstein	68
Breitwegerich	105	Feuerstelle	46
Brennnessel	103, 155	Feuerzeug	63, 169
Brombeeren	106	Fichten	108
Bügelsäge improvisieren	153	Fichtenreisig	60

Fische	119	Hubschrauberlandeplatz	183
Fischfang	111	Hygiene	43
Fischspeer	122		
Fließgewässer	144	I	
Flussbarsche	123	Igel	116
Flüsse	90	InReach	173
Forellen	125	Isolationsschichten	165
G		J/K	
Gänse	128	Jagd	111
Gefahren	28	Karte	142, 173
Gefühle	25	Kartenkompass	174
Gemeine Schafgarbe	105	Kiefern	108
Gesundheit	41	Kienspan	56
GPS-Geräte	173	Kleinwild	112
GPS-Geräten	142	Knoten	156
Grabstock	158	Kochen	129
Gras	51	Kompass	142, 173
Greifzange	159	Konstruktorknoten	157
Großwild	111	Konvektion	74
Gruppe	27	Körperkerntemperatur	71
Gummiwürmer	121		
		L	
H		Lachs	126
Hagebutten	107	Langfeuer	70
Handfackeln	136	Lean-to	81, 86
Harz	56	LED-Lampe	175
Hasen	115	Lichtkreis	137
Hecht	123	Lost Person Behavior	32
Heidelbeeren	107	Löwenzahn	103
Hilfsmittel	158	Lupe	170
Himbeeren	106		
Höhenmesser	142	M	
Höhlen	85	Mastwurf	157
Hohlschliff	176	Mäuse	116
Hubschrauber	182	Messer	146, 175

Messer schärfen	150	Preiselbeeren	107
Messerscheide	179	Prioritäten	40
Mobiltelefone	132	Pyramidenfeuer	69
Moltebeere	107		
		Q/R	
N		Quellen	91
Nahrung	130	Ratten	116
Nahrungszubereitung	129	Rauch- oder Nebeltöpfe	136
Natürliche Behausungen	85	Räuchern und Trocknen	118
Navigation	142	Raufußhühner	128
Niederschlag	91	Reepschnur	181
Notfallplan	35	Regenponcho	80
Notnahrung	95	Regenwasser	91
Notration	172	Rettung	182
Notsignale	131	Rettungsdecken	167
Notunterkünfte	71	Reuse	121
Notunterstand	76	Risikomanagement	28
		Rotaugen	124
		Rotfedern	124
		Ruhe	44
O			
Orientierung	142		
Orientierungshilfen	143		
		S	
P		Säge	151, 181
Packrolle	159	Satellitentelefon	133, 173
Palstek	156	Schattenspitzmethode	143
Panik	26	Schlaf	44
Paracord	181	Schlagfallen	116
Personal Locator Beacons (PLBs)	134	Schmalblättrige Weidenröschen	104
Pflanzenhaare	52	Schnee	92
Pflanzliche Nahrung	102	Schneehühner	128
Pilze	109	Schnittlauch	106
Polarstern	144	Schnur	154, 181
Pose	121	Schrägdach	81
Posttraumatische Belastungsstörungen	185	Schwimmer	121
Prävention	36	Seen	90
Prävention unterwegs	28	Seile	154

Signalfeuer	139	U/V	
Signalhorn	135	Überlebenswillen	23
Signalpfeife	134, 173	Unterkühlung	71
Signalraketen	136	Unterwäsche	164
Signalspiegel	137, 173	Vaseline	58
Situationsbewusstsein	37	Verdrehen der Schnur	155
Spiegelkompass	174	Verkohletes Material	57
Spinner	121	Vögel	128
Stachelschweine	116	Vogeleier	129
Standort	76	Vogelfalle	128
STOP	39		
Strategien	38	W	
Streichhölzer	168	Wärmeleitung	74
Stress	24	Wärmespeicher	87
Stressfaktoren	25	Wärmestrahlung	73
Stresshormone	96	Wärmeverlust	73
Stroboskop	137	Wasser abkochen	94
Supershelter	83	Wasser finden	90
Survivalhütte	87	Wasserentkeimer	94, 172
Survivalkits	160	Wasserfilter	93
Survivalkurs	21	Wasserqualität	92
Survivalpsychologie	23	Watte	58
Survivaltraining	19	Watterolle	67
		Wespennest	53
T		Wetterschutz	71
Tannenhuhn	128	Wetterschutzschicht	165
Taschen- oder Stirnlampe	136	Wildnisbett	78
Taschenkompass	143	Wirbellose Tiere	129
Tau	92	Wurfhölzer	112
Thermoregulation	71	Wurfsack	182
Tier ausnehmen	117		
Tierische Nahrung	110	Z	
Tipifeuer	68	Zeltplane (Tarp)	80, 167
Tourenplanung	28, 29	Zitterpappeln	109
Travois	159	Zunder	51
Trinkflasche	171	Zündholz	63
Trinkwasser	90	Zwiebelsystem	75
Trocknen	130		
Tunnelblick	38		



Aus dem Inhalt:

- ▷ Tourenplanung
 - ▷ Survivaltraining
 - ▷ Erste Hilfe
 - ▷ Feuer
 - ▷ Wetterschutz
 - ▷ Trinkwasser
 - ▷ Notnahrung
 - ▷ Notsignale
 - ▷ Werkzeuge
 - ▷ Rettung
- ▷ Praktische Griffmarken
 - ▷ Einprägsame Symbole zur leichten Orientierung
 - ▷ 192 Seiten
 - ▷ 113 farbige Abbildungen
 - ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
 - ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier



1. Auflage 2020
OutdoorHandbuch Band 463
ISBN 978-3-86686-652-2
€ 10,90 [D]

