

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASIX

Fabian Schmitz

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



Band 463

OutdoorHandbuch

Fabian Schmitz

Survival

Überleben in der Wildnis



OutdoorHandbuch Band 463

ISBN 978-3-86686-785-7

Nachdruck der 1. Auflage 2022

Text und Fotos: Fabian Schmitz

Illustrationen: Manuela Dastig

Lektorat: Amrei Risse

Layout: Alexandra Sauerland und Manuela Dastig

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6,
59514 Welver, ☎ 023 84/96 39 12

✉ 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
Notfälle – Beispiele aus der Praxis	13
11 Tage durch die Wildnis von Manitoba	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	146
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 Abenteuerer 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

Tourenplanung

In der **Planungsphase** vor einer Tour müssen wichtige Fragen für die bevorstehende Unternehmung geklärt werden. Wenn es sich um organisierte Gruppentouren, sei es für einen kommerziellen Anbieter, einen Verein oder irgendeine andere Organisation, handelt, ist eine formelle Tou-



Tourenplanung

renplanung für den Gruppenleiter oft vorgeschrieben. Aber auch wenn Sie nur mit ein paar Freunden oder sogar alleine auf Wildnisreise gehen, möchte ich Ihnen eine **sorgfältige Tourenplanung** ans Herz legen.

Mit zunehmender Erfahrung werden Sie diesen Prozess sicherlich immer effizienter und bestimmt auch schneller abhandeln können. Aber gerade als Anfänger oder auch, wenn Sie Touren in unbekannte Gebiete, mit erhöhter Schwierigkeit oder neuen Reisepartnern vorhaben, sollten Sie eine detaillierte Planung vornehmen.

Während der Tourenplanung müssen unter anderem folgende Aspekte behandelt werden:

- ▷ Wo soll die Reise hingehen? Welche Route wird gewählt?
- ▷ Welche Fahrzeuge, Transportmittel und Hilfsmittel werden verwendet?
- ▷ Was für Bedingungen herrschen vor Ort? (Wetter, Oberflächenbeschaffenheit und Steilheit des Geländes, Fließgeschwindigkeit und Temperaturen von Gewässern usw.)
- ▷ Welche Ausrüstung wird für die sichere Durchführung der Tour benötigt?
- ▷ Welche Art von Verpflegung ist für diese Tour angemessen?
- ▷ Sind die Teilnehmer den Anforderungen gewachsen (Können, Erfahrung, Gesundheitszustand usw.)?

Wir wollen uns hier im Rahmen eines Survivalhandbuches nur ganz grob mit dem Thema der Tourenvorbereitung beschäftigen und uns vor allem den sicherheitsrelevanten Aspekten zuwenden. Aber alle oben genannten Fragen haben auch einen Einfluss auf die Sicherheit unterwegs und darauf, wie man auf eventuelle Problemsituationen reagieren kann und muss.

Risikomanagement

Was könnte schiefgehen? Und was machen wir dann? Das sind zwei ganz saloppe Fragen, die bei genauerer Betrachtung bereits ein relativ informelles **Risikomanagement** einläuten.

Der Begriff des Risikomanagements und die verschiedenen Facetten, wie etwa die **Identifikation, Analyse und Bewertung von Risiken**, stammen aus dem Wirtschaftsbereich und dienen meist dem Management von finanziellen Risiken. Doch die Methodik lässt sich auch auf andere Bereiche wie etwa Outdoor- und Bergsport anwenden und kann bei der **Reduzierung von Unfällen und Notlagen** helfen.

Zunächst geht es um die Identifikation von Gefahren. Wo liegen die Gefahren auf der geplanten Tour? Die folgende Liste ist nur beispielhaft. Sie muss je nach Unternehmung angepasst und ergänzt werden.

Gelände:

- ▷ Wie steil ist es? Besteht Absturzgefahr? Besteht Lawinen- oder Steinschlaggefahr?
- ▷ Passieren Sie loses Geröll oder schwieriges Blockwerk?
- ▷ Wandern Sie durch offenes Grasland, durch dichten Wald oder knietiefe Sümpfe?
- ▷ Müssen Gewässer durchquert werden? Wie stark ist die Strömung? Wie tief und wie kalt ist das Wasser?

Wetter:

- ▷ Besteht die Möglichkeit von Unwettern mit Schnee, Hagel, Regen, starken Winden, Gewittern mit Blitzschlag?
- ▷ Muss mit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen gerechnet werden?

Fahrzeuge, Werkzeuge und Hilfsmittel:

- ▷ Gehen von der gewählten Art der Fortbewegung und eventuell gewählten Fahrzeugen Gefahren und Risiken aus?

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

Unterstände

Wenn Sie in einem Notfall noch im Besitz Ihrer Ausrüstung wie etwa einem Schlafsack, einer Isomatte und einem Zelt sind, ist die Situation in Bezug auf Wetterschutz und Wärme relativ einfach. Wenn Sie aber die Nacht im Freien oder sogar längere Zeit ohne solche Campingausrüstung an Ort und Stelle verbringen müssen, sollten Sie erwägen, ob es sinnvoll ist, die Energie in den **Bau eines Notunterstands** zu stecken. Gehen Sie hier methodisch vor und bedenken Sie, auf welche Weise der Körper Wärme verliert und wie Sie effektiv dagegen vorgehen können!

Eventuell schaffen Sie es nicht, Ihre neue Behausung an einem Tag fertig zu bauen. Konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Komponenten und fahren Sie fort, sobald Wetter, Tageslicht und Ihr Zustand es zulassen.

Welche Aspekte beim Bau eines Notunterstandes sind die wichtigsten? Die Antwort hängt von der Situation ab. Wenn Sie bei milden Temperaturen einem Regenschauer ausgesetzt sind, ist es natürlich am sinnvollsten, sich zuerst vor Nässe zu schützen. Müssen Sie sich bei kaltem, aber trockenem Winterwetter vor Unterkühlung schützen, ist eine gut isolierende Unterlage vor einem Feuer in einem windgeschützten Dickicht die Lösung für die erste Nacht.

Bedenken Sie die Zeit, die es kostet, eine isolierende Unterlage oder einen Unterstand zu bauen. Selbst wenn Sie alle Ressourcen in der unmittelbaren Umgebung finden können, sollten Sie für ein Bett mindestens eine Stunde Zeit veranschlagen. Ein Schrägdach dauert schnell mal zwei Stunden, selbst unter perfekten Bedingungen. Fangen Sie also rechtzeitig mit der Arbeit an!

Standort

Bevor der eigentliche Bau der provisorischen Unterkunft beginnt, sollten Sie sich Gedanken um den geeigneten Standort Ihrer neuen temporären Behausung machen. Eine wichtige Rolle spielen **sicherheitsrelevante Aspekte**.

- ▷ Sind Sie sicher vor Steinschlag und Lawinen? Können umstehende Bäume oder schwere Äste auf die Notunterkunft stürzen?
- ▷ Können Flüsse oder andere Gewässer bei starken Regenfällen das Lager überschwemmen? Wenn Sie sich an der Küste befinden, fragen Sie sich, ob extreme Fluten Ihr Camp erreichen können.

- ▷ Finden sich Anzeichen wilder Tiere in der Nähe? Damit sind sowohl große und teilweise gefährliche Wildtiere wie etwa Bären in Nordamerika, Skandinavien und Osteuropa, aber auch zum Beispiel Wildschweine in Mittel- und Südeuropa gemeint. Mäuse, Ratten und Fledermäuse können schwere Krankheiten wie etwa Infektionen durch das Hantavirus übertragen, aber auch Ihren Lebensmittelvorräten erheblichen Schaden zufügen. Stechende und beißende Insekten wie etwa Wespen oder Ameisen können ebenfalls gefährlich oder zumindest lästig werden. Achten Sie auf Spuren, Kot, Bauten, Fraßspuren, Wildwechsel usw. und wechseln Sie gegebenenfalls den Standort.
- ▷ Sind Sie vor extremen Witterungseinflüssen geschützt? Könnten starke Sturmereignisse, Blitzschlag oder auch massive Schneefälle zur Gefahr werden?

Aber auch andere Kriterien spielen bei der Wahl eines Lagerplatzes eine wichtige Rolle:

- ▷ Gibt es genug Material zum Bau der Unterkunft in unmittelbarer Umgebung? Es kostet enorme Energie, wenn Material erst mühsam herangeschafft werden muss.
- ▷ Ist der Untergrund geeignet zum Bau eines Unterstandes? Wie sieht es nach einem Regenfall aus?
- ▷ Sind Feuerholz, Trinkwasser, Nahrung in der näheren Umgebung zu finden?
- ▷ Können Rettungsmannschaften Ihren Lagerplatz gut aus der Luft sehen? Kann ein Hubschrauber oder ein kleines Flugzeug in der Nähe landen?
- ▷ Bedenken Sie Wetterereignisse. Große Bäume über Ihrem Lagerplatz können nach starkem Regen noch lange nachregnen. Bäume und Büsche um Ihr Lager herum können Sie vor starkem Wind schützen. Aber eventuell hilft eine leichte Brise auch gegen lästige Mücken und hält Ihr Lager trocken.

Richten Sie den gesamten Lagerplatz sinnvoll ein! Planen Sie die Kochstelle und den Aufbewahrungsort Ihrer Lebensmittel in ausreichender Entfernung zur Schlafstätte, wenn Sie mit gefährlichen Tieren wie etwa Bären rechnen müssen. Eine Latrine sollten Sie ebenfalls in einiger Entfernung und vor allem weit weg von Ihrer Trinkwasserquelle einrichten. Im Kapitel „Erste Hilfe und Gesundheit“ finden Sie dazu nähere Angaben.

Beachten Sie beim Bau Ihres Unterstandes auch die **Windrichtung**. Bauen Sie den Eingang und die Feuerstelle nicht auf die windabgewandte Seite des Unterstandes. Sonst wird der Wind durch den Unterstand verwirbelt und es kommt direkt vor dem Eingang zu starkem Zug. Wenn Sie dann noch ein Feuer vor Ihrem Unterstand anzünden, weht der ganze Rauch direkt zu Ihrem Schlafplatz. Richten Sie Ihre Behausung lieber so aus, dass der Wind am Eingang entlangstreicht. So werden Rauch und auch lästige Mücken mit dem Wind davongetrieben.

Das Wildnisbett

Es ist am einfachsten, eine **bequeme und gut isolierende Unterlage** oder sogar ein ganzes „Wildnisbett“ zu bauen, bevor Sie mit einem Überbau beginnen. So müssen Sie nicht hinterher Ihr Baumaterial durch einen kleinen Eingang bugsieren. Betrachten Sie Ihre Schlafunterlage als Fundament für Ihr neues – vorübergehendes – Zuhause.

Rahmen und Lattenrost des Wildnisbetts



Wenn Sie ausreichend Zeit und genug Material für ein solches Gebilde haben, bauen Sie Ihr **Bett etwa kniehoch**. So können Sie es auch gut als Sitzgelegenheit nutzen. Außerdem nutzen Sie die abgestrahlte Wärme und die warme aufsteigende Luft eines davor brennenden Feuers effizienter. Sie können diesen Effekt auch gut beobachten, wenn Sie Ihre Hand nahe am Boden neben ein Feuer halten. Dort ist es auch in direkter Nähe zum Feuer noch recht kühl. Je nach Größe und Intensität des Feuers spüren Sie eventuell gar keine Wärme. Heben Sie nun Ihre Hand vertikal höher. Die Wärme nimmt dabei spürbar zu.

Zuerst bauen Sie den **Rahmen**. Beginnen Sie mit zwei langen, etwa 10-15 cm starken Stämmen parallel zueinander und etwas mehr als schulterbreit auseinander. Darüber legen Sie drei gleich starke Querstreben – eine etwa auf Schulterhöhe, eine zwischen Hüfte und Knien und eine bei den Füßen. Darauf kommen dann wieder zwei lange Streben. Wenn diese drei Lagen das Bett nicht auf die gewünschte Höhe gebracht haben, können Sie der gleichen Anordnung folgend einfach weitere Lagen verbauen.

Nutzen Sie Schnur, um die Stämme an den Kreuzungspunkten sicher zu verbinden. Wenn Sie keine haben, können Sie die Stämme auch mit Steinen oder Pflöcken im Boden sichern, um ein Wegrollen zu verhindern. Alternativ dazu kann man an den Verbindungsstellen auch Kerben in das Holz schneiden oder hacken, um sichere Verbindungen zu erreichen.

Zwischen die obersten langen Stämme kommt nun eine Lage etwa finger- bis daumendicker flexibler Stangen. Junge Weiden, Erlen und Birkenstangen bieten sich wegen ihres geraden Wachstums an. Sie sollten kleine Seitenzweige nicht entfernen, sondern eher ganz grob miteinander verweben, wenn Sie die Stangen auf Ihr Bettgestell legen. Bei dieser Lage handelt es sich um den „**Lattenrost**“ Ihres neuen Bettes.

Als letzte Schicht folgt eine **dicke Lage weichen Materials** zur Polsterung und Isolation. Im Nadelwald bieten sich **mitteldicke Fichtenzweige** an, aber es können auch dicke Lagen feiner, weicher Zweige anderer Bäume oder etwa Gras, Schilf oder trockenes Moos verwendet werden.

Geben Sie sich viel Mühe bei der Auflage der obersten Schichten. Unregelmäßigkeiten machen sich beim Liegen gleich bemerkbar und sorgen für kalte oder unbequeme Stellen im Bett.

Fichtenzweige legen Sie am besten in einem V-Muster auf: die feinen Enden von zwei Zweigen in einem 90-Grad-Winkel zueinander und dann in der Mitte

Index



A

Aale, -quappen	124
Alpines Notsignal	139
Angel	119
Angelhaken, -schnur	173
Angst	26
Anschliff	176
Anzündhilfen	171
Anzündholz	59
Äschen	125
Atlatl	112
Ausrüstung	159
Axt	151

B

Bäche	90
Bakterien	93
Baum fällen	149
Baumstachler	116
Behälter	158
Bekleidung	75
Bergungstod	185
Birken	109
Birkenrinde	53
Biwaksäcke	166
Blinker	121, 173
Boden-Luft-Signale	141
Bodenplane	82
Breitwegerich	105
Brennnessel	103, 155
Brombeeren	106
Bügelsäge improvisieren	153

C/D

Chemische Verunreinigungen	92
Danglerscheide	179

Destille	92
Draht	173
Drahtschlingen	114
Dreibein	157
Dreierregel	40

E

Eichhörnchen	116
Einzeller	93
Emotionen	25
Enten	128
Entscheidungshilfen	38
Erdbeeren	107
Erfrierungen	71
Erste Hilfe	41, 42, 163
Evaluierung	36
Evaporation	74

F

Felsdächer	85
Feuer	45
Feuer anzünden	62
Feuer gut löschen	48
Feuerdreieck	48
Feuerholz	60
Feuerstahl	65, 170
Feuerstein	68
Feuerstelle	46
Feuerzeug	63, 169
Fichten	108
Fichtenreisig	60
Fische	119
Fischfang	111
Fischspeer	122
Fließgewässer	144
Flussbarsche	123

Flüsse	90	J/K	
Forellen	125	Jagd	111
		Karte	142, 173
G		Kartenkompass	174
Gänse	128	Kiefern	108
Gefahren	28	Kienspan	56
Gefühle	25	Kleinwild	112
Gemeine Schafgarbe	105	Knoten	156
Gesundheit	41	Kochen	129
GPS-Geräte	142, 173	Kompass	142, 173
Grabstock	158	Konstruktorknoten	157
Gras	51	Konvektion	74
Greifzange	159	Körperkerntemperatur	71
Großwild	111		
Gruppe	27	L	
Gummiwürmer	121	Lachs	126
		Langfeuer	70
H		Lean-to	81, 86
Hagebutten	107	LED-Lampe	175
Handfackeln	136	Lichtkreis	137
Harz	56	Lost Person Behavior	32
Hase	115	Löwenzahn	103
Hecht	123	Lupe	170
Heidelbeeren	107		
Hilfsmittel	158	M	
Himbeeren	106	Mastwurf	157
Höhenmesser	142	Mäuse	116
Höhlen	85	Messer	147, 175
Hohlschliff	176	Messer schärfen	150
Hubschrauber	182	Messerscheide	179
Hygiene	43	Mobiltelefone	132
		Moltebeere	107
I			
Igel	116	N	
InReach	173	Nahrung	130
Isolationsschichten	165	Nahrungszubereitung	129

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
O		Ruhe	44
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
Preiselbeeren	107	Signalfeuer	139
Prioritäten	40	Signalhorn	135
Pyramidenfeuer	69	Signalpfeife	134, 173
		Signalraketen	136
		Signalspiegel	137, 173
Q/R		Situationsbewusstsein	37
Quellen	91	Spiegelkompass	174
Ratten	116	Spinner	121
Rauch- oder Nebeltöpfe	136		

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