

WALHALLA

Volz · Dombrowski



ÜBERLEBEN IN NATUR UND UMWELT

17., aktualisierte
Auflage
SINCE 1950

Mit einfachen Mitteln Gefahren meistern

Sichere Orientierung, Nahrung und Lagerstätten
in jedem Gelände

Der Survival-Bestseller!

Das kompakte Standardwerk gehört in die Ausrüstung von Fern- und Abenteuerreisenden, Bergwanderern, Pfadfindern, Jägern, Rucksacktouristen, Campern und Soldaten!

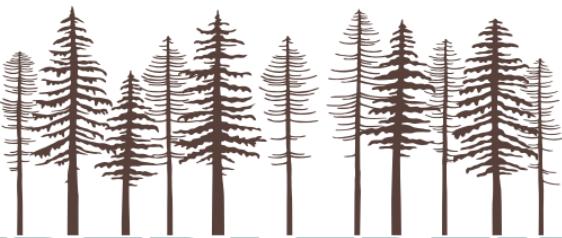
- Beispiele für Wochenend- und Tageskurse im Überlebenstraining sowie für Schulungen und Übungsanlagen zum Führungs- und Gruppenverhalten
- Zahlreiche Checklisten für richtiges und schnelles Handeln in Notlagen
- Viele Illustrationen zum Bau von Unterschlüpfen und Behelfsgeräten sowie aus der Tier- und Pflanzenwelt
- Mit Übungs- und Ausbildungsplänen sicher durch das Survivaltraining
- Richtig handeln im Katastrophenfall dank umfangreichem ABC-Teil ☣

„Allein der 70 Seiten starke Erste-Hilfe-Teil, der von Entzündungen bis hin zum Herzinfarkt reicht, ist die Anschaffung dieses Survival-Buchs wert. Ein wirklich umfangreiches Werk, das man zumindest vor extremen Reisen gelesen haben sollte.“

Tourenfahrer

Hauptmann Carsten Dombrowski, über 25-jährige Erfahrung der präklinischen Versorgung. Zivile und militärische Einsätze im In- und Ausland. Ausbilder für Tactical Combat Casualty Care (TCCC).

Volz · Dombrowski



ÜBERLEBEN IN NATUR UND UMWELT

17., aktualisierte
Auflage
SINCE 1950

Mit einfachen Mitteln Gefahren meistern

Sichere Orientierung, Nahrung und Lagerstätten
in jedem Gelände

WALHALLA

Dieses E-Book enthält den Inhalt der gleichnamigen Druckausgabe, sodass folgender Zitievorschlag verwendet werden kann:

Carsten Dombrowski, Überleben in Natur und Umwelt
Walhalla Fachverlag, Regensburg 2018

WALHALLA Digital:

Mit den WALHALLA E-Books bleiben Sie stets auf aktuellem Stand!

Auf www.WALHALLA.de finden Sie unser komplettes E-Book- und App-Angebot.

Klicken Sie doch mal rein!

Wir weisen darauf hin, dass Sie die gekauften E-Books nur für Ihren persönlichen Gebrauch nutzen dürfen. Eine entgeltliche oder unentgeltliche Weitergabe oder Leie an Dritte ist nicht erlaubt. Auch das Einspeisen des E-Books in ein Netzwerk (z. B. Behörden-, Bibliotheksserver, Unternehmens-Intranet) ist nur erlaubt, wenn eine gesonderte Lizenzvereinbarung vorliegt.

Sollten Sie an einer Campus- oder Mehrplatzlizenz interessiert sein, wenden Sie sich bitte an den WALHALLA-E-Book-Service unter 0941 5684-0 oder walhalla@walhalla.de. Weitere Informationen finden Sie unter www.walhalla.de/b2b.

© Walhalla u. Praetoria Verlag GmbH & Co. KG, Regensburg

Dieses E-Book ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bestellnummer: 6439600

Schnellübersicht

Inhaltsübersicht	6
Vorwort zur 17. Auflage	15
Einführung	19
Grundsätzliche Regeln für Notfälle und Notlagen	33
Erste Überlebensmaßnahmen, Orientieren, Marsch	41
Spuren, Fährten, Markierungen und Notzeichen	67
Wie wird das Wetter?	95
Feuermachen	109
Wassersuche und -aufbereitung	127
Beschaffung von Verpflegung	141
Fallen, Schlingen, Angeln und Netze	187
Behelfsgeräte und Notbekleidung	201
Notunterschlupf und -unterkunft	225
Die wichtigsten Knoten und Seilverbindungen	259
Überwinden von Gewässern, Sümpfen und gebirgigem Gelände	263
Erste Hilfe im Überlebensfall	273
Die wichtigsten Heilpflanzen und Ihre Anwendung	343
Außergewöhnliche Bedingungen und Situationen	369
Überlebensausbildung	493
Stichwortverzeichnis	568

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 17. Auflage	15
Einführung	19
Grundsätzliche Regeln für Notfälle und Notlagen	33
Erste Überlebensmaßnahmen, Orientieren, Marsch	41
1. Allgemeine Maßnahmen	41
2. Orientierungsgrundsätze	42
Orientierung mit Hilfe von Karte und Kompass	42
Orientierung mit Hilfe der Gestirne	46
Orientierung mit Hilfe von Beobachtungen in der Natur . .	51
3. Grundlagen der Marschplanung und Grundregeln für den Marsch	53
Die Marschplanung und -vorbereitung	53
Der Marsch	56
Spuren, Fährten, Markierungen und Notzeichen	67
1. Grundsätze	67
2. Spuren von Menschen	68
3. Tarnen und Täuschen	72
4. Fährten und Spuren von Tieren	77
5. Kennzeichen einzelner Tiere	78
6. Markierungen	84
Arten von Richtungsmarkierungen	85
7. Notzeichen	87
Sichtzeichen mit Schattenwirkung	87
Boden-/Bord-Notsignale	89

Feuer- und Rauchsichtzeichen	90
Lichtsignale	91
8. Alpines Notsignal	92
9. Sonstige Signalmöglichkeiten	93
Wie wird das Wetter?	95
1. Wolkengattungen	95
2. Wolken, Wetter, Wettermvorhersage	100
3. Wetterregeln, Wettertipps	103
Feuermachen	109
1. Vorbereiten einer Feuerstelle	109
2. Behelfsmäßige Anzündstoffe	110
3. Feuermachen ohne Streichhölzer oder Feuerzeug	111
Methoden des Feuermachens	112
4. Brennmaterial	117
5. Verschiedene Feuerarten	118
Gitterfeuer	118
Kaminfeuer	118
Jägerfeuer	119
Grubenfeuer	120
Balkenfeuer	120
Sternfeuer	121
6. Sonstige Kniffe beim Feuermachen	122
Wassersuche und -aufbereitung	127
1. Wo finde ich Wasser?	130
Grundwasser	131

Inhaltsübersicht

Oberflächenwasser	133
Regenwasser und Wasser aus anderem natürlichen Niederschlag (Tau, Schnee, Eis)	133
Sonstige Möglichkeiten zur Beschaffung trinkbarer Flüssigkeiten	136
2. Wie mache ich Wasser trinkbar?	137
Beschaffung von Verpflegung	141
1. Pflanzliche Nahrung	141
Wie erkenne ich die verschiedenen Baumarten?	154
Kleine Auswahl essbarer Pflanzen	157
2. Tierische Nahrung	167
3. Herstellung von Brot im Kochgeschirr oder in einer Steinplattenfeuerstelle	171
Zutaten	171
Hilfsmittel	171
Verfahren zur Herstellung von Holzmehl	172
Verfahren zur Herstellung des Brotes	172
4. Tipps und Rezepte zum Kochen und Braten	175
Maße und Gewichte	175
Verwendung von Fleisch von Rindern, Kälbern, Schweinen, Hammeln oder Wild	175
Zubereiten von Geflügel und Wildgeflügel	176
Zubereiten von Fischen	176
Zerlegen von größeren Tieren	177
Garzeiten für Fleisch	177
Bewährte Kochrezepte	178

5. Hinweise für die Jagd	183
Enthäuten	185
Fallen, Schlingen, Angeln und Netze	187
1. Einfache Würgeschlinge	188
2. Schlagfalle mit Stein	189
3. Springfalle an gebogenem Baum	190
4. Zugfalle mit Gegengewicht	191
5. Weitere Fallenarten	192
6. Vogelfallen	195
7. Angelhaken	195
8. Kescher	196
9. Fischspeer	197
10. Krabbenfalle	198
11. Schwimmer für Angelköder	198
12. Fischfallen	199
Behelfsgeräte und Notbekleidung	201
1. Öfen	201
Notöfen aus Konservendosen	201
Behelfswärmeofen mit Steinen	202
Notofen aus Fahrzeug- oder Flugzeugteilen	203
2. Rucksack	208
3. Schneeschuhe	210
4. Schleuder, Totschläger und Steinaxt	211

Inhaltsübersicht

5.	Krankentragen	212
6.	Schlitten	213
7.	Notbekleidung	214
	Behelfssandalen	214
	Fußlappen	216
	„Mukluk“-Stiefel	216
	Sonnen- und Kälteschutz	217
	Sonnenbrille	218
	Netzhemd aus weicher Schnur	218
	Überanzug aus einer Plane, einem Tuch oder einem anderen geeigneten Stoff	221
	Behelfsmittel zum Schutz gegen Kälte	221
8.	Sonstige Hilfsmittel	222
	Notunterschlupf und -unterkunft	225
1.	Segeltuchzelte	226
	Dreimastzelt	226
	Schrägdach	228
	Hängematte	229
	Fallschirmspitzzelt	230
	Zelt in Junggehölz	233
2.	Unterschlupf aus natürlichen Hilfsmitteln	234
	Schrägdach aus Geäst und Zweigen	234
	Zweighütte in Dachform	235
	Runde Zweighütte in Spitzzeltform	236

3.	Schneeunterschlupf	237
	Windschutz bei einer Rast im Winter	237
	Windschutz mit Zeltplane	238
	Windschutz aus Schnee	239
	Schneeunterschlupf bei Schneesturm	241
	Schneenische in einem Steilhang für mehrere Personen .	242
	Schneeblockdach in flachem Gelände und bei geringer Schneetiefe	243
	Schneebiwak	244
	Die Zwei-Mann-Schneehöhle	246
	Der Zwei-Mann-Iglu	248
	Schneeunterschlupf in Schnellbauweise bei lockerem, ungepresstem Schnee und großer Kälte	252
	Inneneinrichtung des Schneeunterschlupfes	253
	Verhalten beim Beziehen des Schneeunterschlupfes und bei längerem Aufenthalt im Schneebiwak	254
	Die wichtigsten Knoten und Seilverbindungen	259
	Überwinden von Gewässern, Sümpfen und gebirgigem Gelände	263
1.	Gewässer	263
2.	Sumpfgebiete	269
	Leicht gangbare Sümpfe	269
	Schwer gangbare Sümpfe	269
	Nicht gangbare Sümpfe	269
3.	Gebirgisches Gelände	271

Inhaltsübersicht

Erste Hilfe im Überlebensfall	273
1. Grundsätze der persönlichen Hygiene	273
2. Krankheiten	286
3. Verletzungen/Vergiftungen	318
4. Gefährdung durch Insekten und parasitäre Kleintiere	333
Die wichtigsten Heilpflanzen und ihre Anwendung	343
1. Heilkräuterübersicht	345
2. Bei welcher Krankheit hilft welches Kraut?	365
Außergewöhnliche Bedingungen und Situationen	369
1. Fallschirm-Notsprung	369
In der Luft	370
Vor der Landung	373
Bei der Landung	376
Nach der Landung	377
Der Fallschirm als Ersatzteillager	379
2. Seenot	380
3. Arktische Verhältnisse	387
4. Dschungelgebiete	397
5. Wüstenregionen	407
6. Gefangenschaft, Geiselnahme	413
Lageraufenthalt	414
Verhalten in Gefangenschaft	419
Schlussbemerkung	430

7. Überleben unter ABC-Gefährdung	431
Die Bedrohung	431
ABC-Warndienst und andere Möglichkeiten zur Erkennung von Bedrohungsfaktoren	434
Behelfsmäßige Schutzmöglichkeiten	451
Überlebensverpflegung/Notverpflegung	474
Zusammenfassende Übersichten über Schutz und Selbsthilfe bei einer ABC-Gefährdung	479
Überlebensausbildung	493
1. Vorbemerkung	493
2. Vorschlag für eine Survival-Wochenendausbildung	494
Erster Ausbildungstag	494
Zweiter Ausbildungstag	522
Nachübung „Survival-Express“	535
Dritter Ausbildungstag	544
3. Zeitplan für eine Überlebens-Kurzausbildung (1 Tag)	546
4. Schulung und Testanlage für Führungs- und Gruppenverhalten in Notfällen	548
Station 1	551
Station 2	553
Station 3	556
Station 4	559
Station 5	562
Station 6	564
Stichwortverzeichnis	568

Persönliches

Name _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

Bei Unfall bitte Nachricht an:

Wichtige Anschriften und Telefonnummern

Vorwort zur 17. Auflage

Mit der 17. Auflage möchte ich mich als neuen Autor vorstellen. Heinz Volz, der Schöpfer dieses Werkes, ist leider im hohen Alter verstorben. Nun gilt es dieses Buch am Leben zu erhalten, dieses einzigartige Wissen an die heutige Zeit anzupassen. Aus diesem Grund trat der Walhalla Verlag an mich heran und gemeinsam wollen wir das Buch „Überleben in Natur und Umwelt“ weiterhin gestalten.

Mein Name ist Carsten Dombrowski. Ich bin, wie Herr Volz es war, Soldat und habe in dieser Tätigkeit umfangreiche Erfahrungen auf dem Gebiet der Überlebensausbildung im nationalen und internationalen Umfeld sammeln können.

So besuchte ich ebenfalls den deutschen Einzelkämpferlehrgang, aber auch Kommandolehrgänge und Überlebenslehrgänge befreundeter Nationen.

Durch meine berufliche Tätigkeit, aber auch durch Reisen war ich viele Male im Ausland. Diese Touren brachten mich weltweit teils in exotische Regionen. Vom Regenwald Südamerikas, über Fjorde des Nordens in den vorderen Orient aber auch in die Wüste der Sahara.

Einen ganz besonderen Augenmerk habe ich bei diesen Unternehmungen stets für mich persönlich aber auch für jeden Einzelnen auf die individuelle Vorbereitung gelegt. Nicht blind auf andere verlassen, sondern Verantwortung für sich selbst zu übernehmen ist meine Devise. Dies gilt auch in medizinischen Bereichen, wie z. B. der Versorgung Verletzter in Ausnahmesituationen. Die in diesem Zusammenhang erworbenen Fähigkeiten habe ich in einem anderen Buch als Arbeitsbuch niedergeschrieben und mit zahlreichen Bildern ergänzt. Das Buch dazu, „Taktische Verwundetenversorgung für Militär – Polizei und Rettungskräfte“ ist ebenfalls im Walhalla Verlag zu beziehen.

Vorwort zur 17. Auflage

Die Welt scheint in Aufruhr zu sein. Jeden Tag sind die medialen Nachrichten voll mit Informationen über Krieg und Terror. Die Zeit scheint kriegerischer denn je zu sein. Wahre apokalyptische Bedrohungsszenarien werden beschrieben. Auch wenn ich diesen oft sehr negativen Meldungen nicht immer Glauben schenken mag, gilt es Wachsamkeit zu bewahren. Die Zeit des unbedarften Träumens ist sicher vorbei. Für einzelne unter uns hat es diese Zeit eh nie gegeben. Wachsamkeit ist der Preis der Freiheit. Dieser Satz ist sehr aktuell.

Was kann ich also tun, um meinen Beitrag für diese Wachsamkeit zu bringen. Beginnen Sie vor allem im Kopf, die Bereitschaft etwas tun zu müssen, muss von Ihnen kommen. Sie müssen die Notwendigkeit dafür akzeptieren. Haben Sie dies verinnerlicht, lassen Sie sich nicht durch die Horrormeldungen der Medien hetzen oder frustrieren. Machen Sie genau Ihr Ding. Überlebenstraining und Vorbereitung für mögliche Katastrophen sind sehr individuell, quasi maßgeschneidert.

Beginnen Sie einen Vorsorgeplan, individuell für sich zu gestalten. Legen Sie einen Alarmierungsplan für sich und Ihre Angehörigen fest. Einen Ampelplan mit den Ihnen bekannten Farben grün – gelb – rot. Legen Sie darin fest, in welcher Phase Sie sich gerade befinden und welche Dinge im In- und Ausland geschehen müssen, damit für Sie die nächste Phase erreicht ist.

Ein Beispiel für eine veränderte Sicherheits-/Bedrohungslage könnte sein, anhaltende Unruhen mit massiven Ausschreitungen nach einem Putsch oder Putschversuch in der Türkei. Dies wäre zwar vordergründig weit weg, hat aber unmittelbar Auswirkung auf Ihre persönliche Sicherheit, wenn Sie in einer Gegend leben, in der viele sog. Deutsch-Türken oder Kurden ansässig sind. Diese Konstellation könnte einen Übergang zur Phase gelb bedeuten, sobald die ersten Protestbewegungen auf deutschen Straßen stattfinden, die dann evtl. in Gewalt ausarten. Aber auch die Krise in der Ukraine gibt

Möglichkeiten Szenarien dieser oder ähnlicher Art zu diskutieren, nur um noch ein weiteres Beispiel zu benennen. Beispiele für mögliche Szenarien gibt es so einige. Informieren Sie sich auch außerhalb von TV und Zeitung, etwa durch Bücher. Bleiben Sie informiert über das, was sich in Wirklichkeit um Sie herum abspielt.

Nun müssen Sie für sich festlegen, was eine solche Phasenveränderung praktisch bedeutet. So könnte die Phase Gelb die Verkleinerung Ihres alltäglichen Bewegungsradius um Ihr „Safe House“, also Ihre Schutzburg, in der Sie sich sicher fühlen, bedeuten. Ein Ort, in dem Sie Ihr persönliches Überlebensmaterial gesammelt haben. Weiterhin könnte der Übergang zur verschärften Sicherheitslage Gelb bedeuten, dass Sie Anschaffungen tätigen, für die Sie in der Vergangenheit die Gelder nicht freigeben wollten. So ist der Kauf eines Notstromaggregats teuer und das dafür benötigte Geld wurde bisher doch lieber für persönliche Dinge des Alltags oder Reisen genutzt.

All diese Punkte gehören in eine persönliche Krisenvorsorge. Sprechen Sie diese Punkte auf alle Fälle mit Ihren Angehörigen durch. Dabei gilt es gerade bei Kindern darauf zu achten, keine Ängste zu schüren. Erklären Sie diesen Personen, was sich hinter all diesen Planungen verbirgt.

Krisenvorsorge und die Befähigung zum Überleben in der Natur und Umwelt ist aber nicht nur für den sog. „Worst Case“, also den Fall der Fälle, wenn alles in Scherben zu liegen droht, notwendig. Schon bei Reisen oder Touren abseits der vermeindlichen Normalität ist es ratsam, über Fähigkeiten zu verfügen, die einem in der Notlage helfen können. So wie Herr Volz mit diesem einzigartigen Buch fundierte Grundlagen geschaffen hat, Wissen bereitstellt, das in einer Vielzahl von Gefahren helfen kann.

Nehmen Sie sich Zeit, Seite für Seite zu lesen, durchzuarbeiten, dann aber gilt es auf die Theorie die Praxis folgen zu lassen. Dadurch

Vorwort zur 17. Auflage

werden Sie zunehmend sicherer bei Ihren Unternehmungen, wissen worauf es ankommt und gewinnen deutlich an Selbstsicherheit. Selbstsicherheit, die ein gutes Fundament und eine gute Grundlage ist, in Notlagen zu überstehen.

Würzburg/Bayern

Carsten Dombrowski

Einführung

Wenn sich der Leser dieses Büchleins mit Fragen des richtigen Verhaltens in extremen Notlagen auseinander setzen und dafür Problemlösungen angehen will, dann macht es zunächst – vor allem für den Anfänger, das „Greenhorn“ – wenig Sinn, sich sogleich auf schwierigste „Survival-Bedingungen“ im tropischen Regenwald, im „Tal des Todes“ oder auf die Spuren eines Reinhold Messner oder Arved Fuchs unter arktischen/antarktischen Bedingungen zu begeben (obwohl auch für solche Extremsituationen so mancher heiße Tipp in diesem Buch enthalten ist).

Es kommt vielmehr zunächst darauf an, sich klar zu machen, wann und wo im überschaubaren mitteleuropäischen Raum, insbesondere aber in Deutschland, den angrenzenden Ländern und bevorzugten Urlaubsgebieten Situationen eintreten können, die wegen eigenen Fehlverhaltens, umweltbedingt, wegen nicht vorhersehbarer Auswirkungen militärischer Auseinandersetzungen oder auch kriegsähnlichen Terrors zu „Überlebensmaßnahmen“ zwingen. Man kann nicht voraussehen, wie sich der „Krieg“ in der Ukraine – ob militärisch oder wirtschaftlich – auch auf andere europäische Länder auswirken wird. Vorratsvorsorge ist zu empfehlen.

In erster Linie ist jedoch an die Gefährdung in gebirgigen Landschaften zu denken, aber es sind auch solche Gebiete ins Auge zu fassen, die durch dünne Besiedelung, zurückgebliebene forstwirtschaftliche Erschließung und raue klimatische Bedingungen unter bestimmten Umständen zu Maßnahmen zwingen, an die man in gewohnten Verhältnissen mit allem technischen und kulturellen Komfort nicht denken würde.

Das mit diesem Buch zu vermittelnde Wissen über die Möglichkeiten zur Bewältigung von Notsituationen geht davon aus, dass aufgrund der Anpassung menschlicher Gewohnheiten an Kultur, Umweltbedingungen, moderne Technik, Erleichterung der Lebens-

Einführung

bedingungen und – teilweise – an den Überfluss der Wegwerfgesellschaft, im Verlaufe der evolutionären Entwicklung natürliche Instinkte weitgehend verkümmert sind. Den Urvorfahren der heutigen Menschheit noch einprogrammierte Reflexe, bei Gefahr rechtzeitig, spontan und richtig zu reagieren, haben sich im Laufe der Menschheitsgeschichte immer mehr zurückentwickelt. Naturnahes Wissen ist unter den Ablenkungen und Belastungen des technischen Zeitalters, aber auch gerade wegen der Fülle technischer Hilfen vergessen. Die Kunst zu improvisieren ist unterentwickelt und fast verkommen. Der moderne Mensch ist nur noch bedingt in der Lage, ohne die heute üblichen vielseitigen technischen, automatisch arbeitenden Hilfsmittel auszukommen. Er fühlt sich Problemsituationen gegenüber oft absolut hilflos, wird von ihnen beherrscht, anstatt sie zu beherrschen, verliert rasch das Selbstvertrauen, wird unsicher, bekommt Angst, ist geistig wie gelähmt, gerät in Panik und streckt – bei ständig sinkender Moral – zuletzt die Waffen. Er gibt sich selbst auf und hat den Kampf ums Überleben verloren, noch ehe er ihn recht begonnen hat.

Es kommt daher darauf an, in einer Lage, in der gewohnte und herkömmliche materielle Quellen auf ein äußerstes Maß reduziert sind und keine Aussicht auf rasche Hilfe besteht, die akute Überlebenssituation rechtzeitig zu erkennen, zu beurteilen und dann unverzüglich sachlich, kompetent, kühl und entschlossen alle Chancen nutzend zu handeln. Jedes Zögern verschlimmert nur die prekäre Situation.

Die Falschbeurteilung einer Lage allerdings und darauf beruhendes Fehlverhalten können tödliche Folgen haben. Die bewusste Nutzung verbleibender Möglichkeiten innerhalb des schmalen Überlebensgrenzbereiches unter Anwendung selbst primitivster Hilfsmittel und -methoden, unter vollem Einsatz der Kunst zum Improvisieren, können die Phase des Überlebens so verlängern helfen, dass letztendlich eine reelle Chance zur Rettung besteht.

Ergänzend müssen aus aktuellem Anlass auch noch einige weitere Gedanken zur „Falschbeurteilung von Situationen und deren Folgen“ angefügt werden.

Bei der heute immer größer werdenden Zahl jener Urlauber, die einen „ultimativen Kick“ als Reizstimulanz gegen Büro- und Berufsstress oder nach außergewöhnlichen Wegen der Selbstverwirklichung suchen, kann eine falsche Beurteilung der Lage und deren mögliche Entwicklung zu einer fatalen oder sogar tödlichen Bedrohung führen.

Das Schicksal der beim „Canyoning“ in der Saxeten-Schlucht in der Nähe von Interlaken in der Schweiz, am 27. Juli 1999, getöteten 19 Abenteurer mag ein Hinweis darauf sein. Sie wurden durch einen Gewitterregen überrascht, der wohl einen Stau des Wassers im oberen Teil der Schlucht gesprengt hatte, in Sekundenschnelle zu Tal gerast war und die dort kletternden jungen Menschen mitgerissen hatte. Sie hatten in diesem Augenblick keine Chance mehr. Hätten sie zuvor den Verlauf der Schlucht erkundet und sie bei Gewitterbeginn verlassen, wären sie vielleicht am Leben geblieben.

Vor Beginn eines selbst geplanten, gefährlichen Unternehmens sollten alle denkbaren Umstände sorgfältig überdacht und bei drohender Gefahr jede gewagte Aktion rechtzeitig abgebrochen werden.

Vor „Nervenkitzelaktivitäten“ muss geklärt sein: die Bewertung der eigenen Kondition, die Beherrschung und sichere Handhabung des benutzten Geräts, die Kenntnis des Geländes und seiner Tücken und die eingehende Beurteilung des Wetters und seiner voraussichtlichen Entwicklung.

Einführung

Gefährliche Extremsportarten	
River-Rafting	Wildwasserfahrt mit Schlauchboot
Wild Water Swimming	Wildwasserschwimmen
River-Riding	Wildwasserfahrt auf einem bananenförmigen Luftschlauch
Canyoning	Rutsch-, Kletter- und Sprungpartie durch unbewohnte Schluchten
Rockclimbing/ Freeclimbing	Freies Klettern in blankem Fels ohne Sicherung
Mountainbiking	Verschärfte Form von Steilabfahrten von Berggipfeln („Actiontours“)
Bungee-Jumping	Seilspringen in Schluchten oder von hohen Brücken
Eisklettern	Klettern an gefrorenen Wasserfällen

Neben der Schulung körperlicher Fitness und Ausdauer, welche stets physische Voraussetzung für das Durchstehen von Notlagen, außergewöhnlicher körperlicher Belastungen und womöglich länger andauernder Entbehrungen sind, hängt das Überleben weitgehend von der geistigen Einstellung, der psychischen Widerstandskraft und einem unbeugsamen Willen ab.

Der von einer Reihe von Faktoren beeinflusste Lebenswille (Glaube an Gott, Sehnsucht nach der Familie, den Eltern, Trotzreaktionen nach dem Motto „Und nun erst recht!“ etc.) hilft, Schock, Furcht, Angst, Depression und Verzweiflung, Kälte oder Hitze, Einsamkeit, Verletzung, Erkrankung, Durst, Hunger, Erschöpfung, Unbilden der Witte rung, Mangel an gewohnten technischen Hilfsmitteln und Komfort, leichter zu überwinden. Selbstdisziplin und Geduld, Ausdauer, Selbstbeherrschung und ein unbändiger Selbsterhaltungstrieb sind weitere Faktoren, die nüchternes und rationales Denken begünstigen, das Aufkommen von Panikgefühlen verhindern und zweckmäßiges Planen und Handeln zur Überwindung der Notlage fördern.

Stichwortverzeichnis

A

ABC-Alarm 482

ABC-Behelfsschutanzug 457

ABC-Gefährdung 431

ABC-Schutzmaske 454, 456

ABC-Schutzplane 217, 455

ABC-Warndienst 434, 483

ABC-Warnung 483

Abdichtungsmaterial 39

Abszess 304

Ackerschachtelhalm 345

Ahorn 154

Akku 113

Algen 150, 163

alpines Notsignal 92

Ambulatorium 417

Ameisen 167, 340

Amöbenruhr 424

Angelhaken 195

Angelköder 198

Angeln 187

Angina (Halsentzündung) 286

Anthrax 439

Anzündstoffe 110

Appetitlosigkeit 314

arabische Wüste 408

arktisches Klima 388

arktische Verhältnisse 387

arktische Vögel 394

Arnika 345

Arsenwasserstoff 445

Asche 123

Atemnot 58, 285, 449

Atemspende 288

Atemstillstand 288, 309

atomare Bedrohung 436

atomare Katastrophe 474

atomarer Unfall 484

Aufschließen einer Leine 262

Augen-Mücken 335

Ausdauer 22, 42, 500

Ausnehmen von Tier 177

Ausrüstung 27, 29, 61, 507

Ausschlag 287

Austern 168 f.

Austrocknung des Körpers 424

Bachnelkenwurz 346

Backofen 174

Bakterien 137, 291, 301, 439

Balkenfeuer 120

Bandwürmer 294

Bären 83, 393

Barracudas 405

Bauchverletzungen 285

Baumarten 154

Beerens 143

Behelfsgeräte

– Behelfsangel 533

– Behelfsaxt 540

– Behelfsentstrahlung 453

– Behelfsfackel 533

– Behelfsfilteranlage 138

– Behelfsfloß 73, 264

– Behelfsgabel 540

– Behelfshandschuhe 54

– Behelfslöffel 540

– Behelfsmesser 540

– Behelfsmittel für Kälteschutz 221

– Behelfsnähzeug 217

– Behelfsofen 207

– Behelfsregenschirm 54

– Behelfsreinigungsgerät 138

– Behelfssandalen 214 455

– Behelfsschutzraum 465

– Behelfsseil 271

– Behelfsskalpell 533

– Behelfsstiefel 217

– Behelfstrage 533

– Behelfsüberschuhe 533

– Behelfswaffe 54

– Behelfswärmeoefen mit Steinen 202

Beinschlinge 194

Benediktenkraut 346

Benzin 112, 118, 328

Benzol 328

bergiges Gelände 74

Bergseile 272

Berg- und Talwind 105

Bestrahlungswirkung 471

Beulen 318

Bewusstlosigkeit 285, 309

Bienen 340

Bindehautentzündung 289

biologische Bedrohung 439

biologische Kampfmittel 439, 485

Birke 347

Birkenholz 117

Birkenrinde 125

Bisonmücken 335, 396

Blähungen 290, 366

Stichwortverzeichnis

- Blasenkatarrh 290
Blasenleiden 366
Blausäure 445
Blutarmut 366
Blutegel 340, 402
Blutergüsse 321
Bluthochdruck 366
Blutkampfstoffe 445
Blutreinigung 366
blutschädigende Stoffe 444
Blutungen 331
Blutvergiftung 291
Boden-Notsignale 89
Bodensenke 135
Bohrwurmfliegen 336
Bord-Notsignale 89
Brandblasen 326, 409
Brände 490
Brandkampfstoffe 490
Brandung 384
Braunkohle 117
Brennglas 112
Brennmaterial 91, 110, 117, 402, 411
Brennnessel 157
Brombeere 150, 347
Bronchialkatarrh 292, 306
Bronchitis (Asthma) 366
Brot 171
Brotherstellung 172, 174
Brüche 322
Buche 150, 172
Bucherker 155
Buchenholz 117
Bullenbeißer 335, 396
- C**aribous 393
chemische Bedrohung 443
chemische Gifte 447, 488
chemische Kampfstoffe 445, 486, 488
chemischer Unfall 486
Chlorycyan 445
Chlorgas 446
- Chlorpirin 446
Cholera 273
- D**achs 82
Danakil 408
Darmgrippe 293, 306
Darmkoliken 290
Decke 254, 382
Dekontaminierung 438
Destillationsanlage 135 f.
dicht bewachsenes Gelände 60
Diphtherie 274
Direktwarnung durch Smartphone 435
Dirty bomb 438
Distel 158
Disziplin 420
doppelter Palstek 261
Dorn-Äpfel 401
Dreimastzelt 226
Dschungelgebiete 397
Dülfersitz 272
Dünsten ohne Gefäß 183
Durchfall 281, 293, 312, 366
Durst 22, 129
Dysenterie 424
Dystrophie 423
- E**beresche (Vogelbeere) 348
Ebola 274
Edelkastanien 147
Eicheln 151
Eichenholz 117
Eichhörnchen 82
Eidechsen 168, 410
einfacher Ankerstich 262
einfacher Palstek 260
Eingeweidewürmer 294
Einhuder 78
Einzelhaft 415
Eisbär 393
Eis- und Schneegelände 60
Ekzeme 287
- Elchbremsen 335
Elchfliegen 396
Enten 394
Entführung 426
Entgiftungsmittel 461
Enthäuten 185
Entseuchungsmittel 461
Entstrahlungsmittel 459
Entzündungen 367
Epidemien 442
Erbrechen 295, 309, 312
Erdbeerblätter 150, 348
Erfrrierungen 282, 295, 396
erhöhtes Krebsrisiko 438
Erkältung 300, 366
Erkrankung 22, 411
Ermüdung 69
Erregung 299, 312, 501
Erschöpfung 22, 58, 69, 127
Erste Hilfe 273, 284
Esche 154
Espe 150
essbare Pflanzen 157
Essbarkeitsregeln 142, 147, 150
Essgeräte 281
Exotische Früchte 143, 145
extreme Kälte 282, 389
Extrem sportarten 22
- F**ackel 117
Fahrradschlauch 36, 263
Fahrten 67
Fahrzeugspuren 70
Fallen 187, 497
Fallout 452, 485
Fallschirm 239, 254, 380
Fallschirmabsprung 389
Fallschirm als Ersatzteil-lager 379
Fallschirmfangleinen 271
Fallschirm-Notlandung 369 ff.

Stichwortverzeichnis

- Fallschirmspitzzelt 230
Farne 142, 157
Feldflasche 175
Feldsalat 143
felsige Gebiete 132
Felswüste 407
Feuerarten 118
Feuerholz 541
Feuermachen 40, 109,
 115 f., 497
Feuermaterial 114, 124
Feuer-Säge 115
Feuerstelle 109
Feuerzeichen 90
Feuerzeug 109, 111
Fichte 155
Fieber 301, 314, 403
Filtergeräte 138
Filzlaus 302
Fingerhut 329
Fische 168 ff., 176, 385
Fischfang 197, 198, 199,
 394
Fischgerichte 179
Fischspeier 197
flaches Gelände 60
Flammenbildung 112
Fleckfieber 283
Flecktyphus 303
Fledermäuse 169
Fleisch 170, 175, 179
Flickmaterial 39
Fliegen 283, 335
fließende Gewässer 133
Flöhe 283, 336
Flüssigkeit 127, 130, 137
Frösche 168, 405
Frostbeulen 295
Früchte 136
Fuchs 79
Führungsverhalten in
 Notfällen 548
Funkgerät 87, 437
Furunkel 304
Fußabdruck 69, 77
Fußbekleidung 283
- Fußgelenkbrüche 323
Fußlappen 216
- G**allenbeschwerden 366
Gallenkolik 295, 305
Gänse 394
Gänseblümchen 349
Garzeiten 177
Gefangenengelager 414
Gefangennahme 419
Gefangenschaft 413
 – Körperftraining 429
Geflügel 170, 176, 179
Gehen in den Bergen 58
Gehirnerschütterung 324
Geisel 414, 420, 426
geistige Einstellung 22
gekochtes Fleisch 178
Gelände 44, 56, 271
Gelbsucht 283, 312
Gemüse 143
Gerste 171
Gerstenkorn 306
Geschlechtskrankheiten
 283
Gesundheitszustand 56
Getreidearten 154
Gewässer 263
Gewitter 106
Gewürz 150
„G“-Gifte 446
Gicht 366
Giftbeeren 395
Giftschlangen 413
Giftstoffe 301, 448, 464
Ginster 329
Gitterfeuer 118, 523
Gletscher 62
Gnitzen 335
Goldregen 329
Gras 118
Grippe 275, 306, 366
Grubenfeuer 120, 524
Grubenottern 413
Grünalge 164
Grundwasser 131
- Gruppenverhalten in Not-
 fällen 548
Gurken 136
- H**afer 171
Haifische 405
Hainbuche 156
halber Schlag 259
halber Schlag mit Schlipps-
 tek 260
Halsschmerzen 300, 366
Hammelfleisch 177
Hämorrhoiden 307
Handnetz 197
Handy 34, 479
Hängebirke 156
Hängematte 229
Hartholz 117, 170
Hasen 79
Hausapotheke 480 f.
Haustiere 78 f.
Hautentzündung 287
Hautparasiten 403
hautschädigende Stoffe
 444, 446
Heckenrose (Hagebutte)
 349
Heidelbeere 350
Heiliger Krieg 438
Heilmittel 321
Heilpflanzen 343
Heiserkeit 300, 367
Heizmittel 415
Hepatitis A 275
Hepatitis B 275
Herbstzeitlose 330
Hermelin 82
Herzbeschwerden 290,
 324, 366
Heuschrecken 167
Hexenschuss 367
Hibler-Wärmepackung
 297 f., 545
Himbeere 150, 350
Himmelsfarben 100 ff.
Himmelsrichtungen 42, 45

Stichwortverzeichnis

- Hirse 171
Hitzschlag 281, 308, 403
Höhenkrankheit 63
Holunder 351
Holzkohle 123
Holzmehl 172
Holzsplitter 331
Honig 366, 367
Hopfen 158
Hornissen 340
Huflattich 143, 351
Huftiere 78
Hunde 83
Hundertfüßler 339
Husten 292, 306, 367
Hygiene 273, 415
- I**gel 82, 169
Iglu-Schneeblock 249
Illitis 82
Immunisierung 442
Infektionen 273, 403
Influenza 275
Inkubationszeit 275 ff.
Insekten 105, 283, 309,
 333, 396, 402
irisches Moos 165
IS-Terroristen 413
- J**agd 183
Jägerfeuer 119, 523
Jodtinktur 39
- K**aktus 136, 412
Kalbfleisch 177
Kalmus 161
Kälte 22, 104, 125, 381
Kälteschäden 299
Kälteschutz 222
Kälteschutzdecke 40
Kaltluftgebiete 388
Kamille 150, 352
Kaminfeuer 118, 523
Kaninchen 410
Karbunkel 304
Karte 43, 222, 380
- Kartoffeln 151
Katzen 83
Kernstrahlung 436
Kernwaffeneinsatz 437,
 451, 484
Kerze 123
Kescher 196
Kiefer 150, 155, 172
Kiesgrube 106
Klapperschlange 413
Klatschmohn 150
Klebstoff 222
Kleidung 129, 280, 382,
 409
Klette 159
Knochenbrüche 322 f.
Knorpeltang 165
Knoten 259
Kochen 175, 182
Kochfeuer 110
Kochgesirr 171 ff.
Kochrezepte 178
Koch-Wärmefeuер 110
Kohlenmonoxyd 309
Koliken 367
Kollaps 312
Kompass 380
Kompass-Ersatz 43
Kondenswasser-Destillation
 136
Konserve 123, 151,
 208
Kopfbedeckung 129
Kopfschmerz 309 f., 367
Kopfschutz gegen Mücken
 und Moskitos 55
Körner 142
Körperkontamination
 462
Körperhygiene 280, 422
Körper lagern 285
körperliche Fitness 22, 42
Körpertemperatur 291,
 395
Körperwärme 225, 299
Krabbenfalle 198
- Krämpfe 312, 367
Krankenträgen 212
Krankheiten 273, 422
Krebse 169
Kreislaufkollaps 324
Kresse 143
Kreuzknoten 260
Kröten 168
Kuh 78
Kümmel 150
Kürbisse 136
Kurzausbildung 496
- L**age 511
Lagefortsetzung 520 ff.
Lagerältester 415
Lageraufenthalt 414
Lagergemeinschaft 415
Lagerverwaltung 420
Landpflanzen 157
Land- und Seewind 105
Larven 167
Läuse 283, 338
Lawinen 62
Lebensmittel 141, 380
Lebenswille 22
Leicht gangbare Sümpfe
 269
Leuchtmunition 114
Leuchtpistole 114
Leukoplast 39
Lewisit 446
Lichtsignale 91 f.
Linde 155
Lindenblüten 150
Löwenzahn 143, 352
Luchs 79
Luftalarm 483
Luftangriffe 492
Lungenkraut 353
lungenschädigende Stoffe
 444, 446
- M**aden 332
Magenschmerzen 312,
 367

Stichwortverzeichnis

Magen- und Darmerkrankungen 280
Magnethnadel 43
Maiglöckchen 329
Mais 150, 171
makrozyklische Mykotoxine 445
Malaria 276, 283, 310
Mangelkrankheiten 423
Marder 82
Margerite 353
Markierungen 67, 84
Maronen 147
Marschgepäck 54
Marschpausen 64
Marschplanung 42, 53
Marschrichtung 56, 84
Marschroute 44, 57, 59, 537
Marschtempo 56, 58
Marschvorbereitung 53
Masern 283
Mastwurf 260
Mäuse 169
Medikamente 380, 417
medizinische Betreuung 415
Meerespflanzen 163
Meeresströmung 382
Meereswasser 139
Meerkrötenfisch 406
Meerlattich 166
Meersaite 165
Meersalat 164
Mehl 171 f.
Melonen 136
Meningitis 276
Messbecher 40
Metallteil 134
Miere 159
Milben 283, 338
Milzbrand 439
Mistel 354
Mitgefangene 420
Mittelohrentzündung 311

Mohn (Klatschmohn) 160
Mönchs Kappe 329
Moringa-Bäume 139
Morsezeichen 93
Moskitos 283, 333, 396
Möwe 394
Mücken 335
Mukluk-Stiefel 216
Mulde 106, 135
Mumps 283
Muräne 406
Muscheln 168, 169, 394, 406
Muskelkrampf 311
Nachtblindheit 424
Nachtkerze 160
Nachtübung 535
Nadelholz 117
Nahrungbeschaffung 59, 64, 141, 389, 400, 497, 527
Nahrungsmittel 167, 169, 281, 381, 385
Nahrungszubereitung 64
Namib-Wüste 408
Nasenbluten 312
Natron 39, 172
Nervenkampfstoffe 444 f.
Nesselbäume 401
Netze 187
Netzhemd 218
Nierenschmerzen 367
Normerfüllung 417
Notbekleidung 201, 214
Notbeleuchtung 117
Notfall 33 f.
Notfunkgerät 381
Notlandung 389
Notofen 201 ff., 533
Notsignale 67, 72, 87, 92, 390, 497
Notunterkunft 225, 391
Notverpflegung 474
Notzelt 233, 521
Nüsse 148, 149
Oberflächenwasser 133
Ofen 122, 201
Optimismus 507
Ordnung 420
Organismus 294, 307
Orientierung 29, 41 ff., 497
Outdoor-Apotheke 34, 38, 508
Paarhufer 78
Pangi-Pflanze 401
Pappel 150
parasitäre Kleintiere 333
Perltaug 165
Pest 440
Pfefferminze 150, 354
Pfeilgiftfrosch 405
Pferde 83
Pferdebremsen 335, 396
Pflanzengifte 328, 329
pflanzliche Nahrung 141 f.
Phosgen 446
Phosgenoxim 446
Phosphonwasserstoff 447
Phosphorsäureester 447
Pilze 150, 395
Pilze (Mykosen) 439
Pilzvergiftungen 312
Piranhas 401, 404
Plane 382
Plastikbeutel 39
Plastikfolie 135, 217
Plastikkasserflasche 40
Pocken 441
Polio (Kinderlähmung) 277
Ponchofloß 264 ff., 534
Präriehunde 410
Preiselbeere 355
Prellungen 318
psychische Belastung 418
psychische Widerstandskraft 22, 500
Psycho-Stoffe 444
Purprtang 166
Python 405

Stichwortverzeichnis

- Q**Quallen 341
Queensland-Fieber
(Q-Fieber) 440
Quellwasser 132, 139
Quetschungen 313, 367
- R**Rabe 394
Radio 437
radioaktiver Niederschlag
436, 452, 465, 474
Ranken 136
Rastplatz 71
Raubkatzen 83
Raubtiere 82
Raubvögel 83
Rauchsichtzeichen 90
Raupen 167, 339
Reepschnur 40
Regen 104
Regenschutzbekleidung
54
Regenwasser 133, 139,
381
Reh 79
Reibungshitze 112
Reizgase 447
Reizstoffe 444
Rentiere 393
Rettungsboot 254, 380
Rettungsinsel 380
Rheuma 367
Rhododendron 329
Richtungsmarkierungen
85
Rickettsien (Mikroorganis-
men) 439
Riemtang 165
Rinder 83
Rindfleisch 177
Ringelblume 355
Rizin 441
Rizinus 329
Roggen 171
Rohrkolben (Schilf) 161
roter Sonnenhut 365
Rothirsch 79
- Rot- und Damwild 79
Rotwildfliegen 335, 396
Rückengepäck 54, 62
Rucksack 54, 208
Ruhr 283, 314
- S**Sahara 408
Salat 143
Salmonellen-Infektion 314
Salz 181
Salzkonzentration 139
Salzwasser 132, 410
Salzwüste 407
Samen 142
Sanddorn 356
Sandfliegen 335
Sandwüste 407
Sarin 443, 444, 446
Saubерkeit 280
Sauerampfer 143, 181
Säuren 328
Savannen- und Grasgelände
60
Schaf 79, 83
Schalen- und Krustentiere
180
Scherling 330
Schipfrüchige 381, 387
Schilf 118
Schlafsack 254
Schlagfalle 189
Schlangen 168, 404, 410
Schlangenbiss 319
Schlauchboot 380
schlechtes Wetter 104
Schlechtwettergebiet 225
Schlehe 150, 356
Schleppanker 382
Schleuder 211
Schlingen 187
Schlitten 213
Schlüsselblume 357
schmutzige Bomben 438
Schmutzwasser 139
Schnecken 169, 394
Schnee 74, 125, 134, 389
- Schneebiwak 244, 254
Schneebblindheit 315, 396
Schneeblockdach 243
Schneeeule 394
Schneehuhn 394
Schneenieche 242
Schneeschrift 87
Schneeschuhe 210
Schneeschutz für die Füße
54
Schneesturm 241
Schneeunterschlupf 237,
241, 244, 253 f.
Schnupfen 300, 306
Schock 22, 324 f.
Schöllkraut 357
Schönwetter 103
Schrägdach 228, 234, 521
Schrittänge 58
Schuhe 61, 284
Schutzmaßnahmen bei
ABC-Gefährdung 451
Schutzunterkünfte bei
atomaren Katastrophen
468
schwacher Puls 312
Schwalben 103
Schwämme 150
Schwärme 394
Schwarze Fliegen 335,
396
Schwarze Johannisbeere
358
Schwarzerle 156
schwarzer Rauch 91
Schwarze Witwe 339
Schwarzwild 79
Schwarzwurzeln 151
Schwefellost 446
Schweinefleisch 177
Schweiß 127, 128
Schwimmer 198
Schwimmhilfe 263
Schwindel 309, 312
Seegang 382
Seegurken 394

Stichwortverzeichnis

- Seehundspeck 393
Seeigel 394
Seenot 380, 384
Seetang 167
Segeltuch 217, 226
Seidelbast 330
Seilspannauge 261
Seilverbindungen 259,
 261
Selbstbeherrschung 22,
 500
Selbstzündung 112
Selbsterhaltungstrieb 22,
 33, 500
Senfgas 446
Sichtzeichen mit Schatten-
 wirkung 87
Signalfeuer 91
Signalpfeife 223, 533
Silberwurz 358
Sirenen signale 435
Sitzkissen 380
Skalpell 333
Skorbut 316, 424
Skorpion 338, 413
Skorpionfisch 406
Slippen 370 ff.
Solar Water Disinfection
 (Sodis) 140
Soman 444, 446
Sonnenbrand 409
Sonnenbrille 54, 218
Sonnenschutzhülle 54
Sonnensegel 381
SOS 92
Speise-Rotalge 166
Spiegel 91, 380
Spinnen 339
Spitzwesen 418
Spitzwegerich 359
Springfalle 190
Spulwürmer 294
Spuren 67 ff.
Spurenlesen 67
Stachelrochen 406
Stechpalme 329, 359
stehende Gewässer 133
Steinaxt 211, 533
Steinbrüche 106
Steinfisch 406
Steinplattenfeuerstelle 171
Steinschleuder 540
Steppengebiete 76
Sternfeuer 121, 523
Stickstofflost 446
Stieleiche 154
Stirnhöhlenkatarrh 316
Streichholz 109, 111
Strümpfe 280
Sturm 108
Subarktis 388
Substanz P 441
Sümpfe 269 ff.
Sumpfschuhe 270
Survival-Kit 34, 36, 137,
 390, 508
Survival-Wochenendaus-
 bildung 494
- T**abun 444, 446
Takla Makan 408
Täler 106
Tanne 155, 172
Tannenzapfen 150
Tarnen 72
Tarnhilfen 72, 74
Taschenlampe 73, 92
Täuschen 72
Tausendfüßler 339
Teeherstellung 343
Temperaturen 225, 256
Termiten 167
Tetanus 277
thermische Strahlung
 436, 452
Thermosflaschen 380
tief gelegenes Gelände
 106
Tierarten der Arktis 393
Tierdung 118
Tierfährten 77
tierische Fette 117
- tierische Nahrung 167
Tierspuren 77, 83
Tollkirsche 330
Tollwut 278
Torf 118
Totschläger 211
Totschlag-Falle 194
Toxine 439
Transportboot 534
Transportdecke 40
Transportflob 40, 267
Trichter 40
Trinkbecher 40, 175
Trinkwasser 281, 381,
 384, 410, 477 f., 528
Trinkwasserbedarf 127
Trinkwassermangel 59
Trinkwasserversorgung
 128, 389
trockenes Flussbett 135
Tsetse-Fliegen 335
Tsunami 24
Tuberkulose 283
Tularämie 441
Typhus 279, 283
- Ü**beranzug 221
Überlebensausbildung
 – Lehrgang 493
Überlebensgrundsätze 33,
 498
Überlebenshilfsmittel 507
Überlebens-Kurzausbil-
 dung 546
Überlebensmaßnahmen 41
Überlebensrationen 380,
 474
Überlebenssituationen 41,
 73, 496
Überlebenstechniken 23
Überlebensville 387
Umweltbedingungen 69
Unterkühlung 295
Unterschlupf 389, 415,
 497, 520
Unterwäsche 280

- V**erbandsmaterial 417
Verbrennungen 326
Verbrühungen 326
Vergiftungen 295, 318,
328, 425
Verhalten in Gefangen-
schaft 419, 426, 427,
428
Verletzungen 22, 273, 318
Verpflegung 64, 141,
415 f.
Verstauchungen 321, 367
Verstopfung 317, 367
Verzweiflung 22
„V“-Gifte 446
Viehbremsen 335, 396
Viren 301, 439
Virusgrippe 275
Vitamin-C-Mangel 316
Vögel 82, 168, 386
Vogeleiter 168, 169
Vogelfallen 195
VR-55 446
VX 444, 446
- W**acholder 150, 360
Wadenkrampf 311
Wadi 135
Waldmeister 360
Wallwurz 361
Walnüsse 148
Wärmeofen 533
Wärmeproduktion 129
Wärme- und Kochfeuer
118 ff.
Wasser-Schierling 395
Wasseraufbereitung 127,
528
Wasserbad 299
Wasserbedarf 129
Wasserbehälter 39
Wasserbeschaffung 127,
134, 400, 497
Wasserfilter 40
Wasserknappheit 128 f.,
411
Wasserschnecken 169
Wasserstelle 132, 410,
477
Wasservögel 83, 394
Wasservorrat 411
Webleinstek 260
Wegmarkierungen 84,
532
Wegwarte 361
Weichtiere 169
Weide 150, 155, 365
Weidenröschen 162
Weinbergschnecke 169
Weiβdorn 362
Weiße Mangrove 401
Weizen 171
Wespen 340
Wetter 95, 513
Wetterbeobachtung 497
Wetterkunde 497
Wettermerkmale 100
Wetterregeln 103
Wettersturm 29
Wetterumschlag 105
Wetterverschlechterung
104
Wettervorhersage 100
Wetterzeichen 100, 102
Wiedererwärmten 299
Wiesel 82
Wiesenschaumkraut 162
Wild 84, 168, 169, 184
wilde Kirsche 362
Wildfleisch 177
Wildgeflügel 176
Wildgemüse und -kräuter
181
Wildkatze 79
Wildschwein 83
Windgeschwindigkeit 225,
389
Windrichtung 105
Windschutz 237 ff., 497,
511, 512
Windstille 105
Winter 388
Winterlinde 155, 363
Witterung 22, 56, 103,
381
wohlriechendes Veilchen
363
Wolkengattungen 95,
104
Wollstrümpfe 283
Wunden 331, 367
Wundklee 364
Wundversorgung 167,
344
Würgeschlinge 188
wurmartige Parasiten 341
Würmer 367
Wüste Gobi 408
Wüstengebiete 76, 132,
134, 407
Wüstenratten 410
- Z**ähne putzen 280
Zahnfleischentzündung
317, 367
Zahnschmerzen 317, 367
Zecken 336, 402
Zelt in Junggehölz 233
Zeltplane 239, 264
Zeltplanenstoff 217
Zerlegen von größeren
Tieren 177
Ziege 79
Zigarette 73
Zimmermannsstek 261
Zitterpappel (Espe) 156
Zucker-Riementang 164
Zugfalle 191
Zünder 111
Zündholz 124
Zündmasse 112
Zweighütte 235, 236
Zwei-Mann-Iglu 248
Zwei-Mann-Schneehöhle
246
Zwiebeln 142, 364
Zyan 447
Zyanide 447