

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 Unterschlupfen 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 Herzanfall 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 Zitiervorschlag 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 Leihe 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, Wettervorhersage	100
3. Wetterregeln, Wettetipps	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. Fischespeer	197
10. Krabbenfalle	198
11. Schwimmer für Angelköder	198
12. Fischfallen	199
Behelfsgeräte und Notbekleidung	201
1. Öfen	201
Notöfen aus Konservendosen	201
Behelfswärmeöfen mit Steinen	202
Notöfen 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. Gebirgiges Gelände	271

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
Nachtübung „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 kriegischer 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, durcharbeiten, 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.

Gefährliche Extremsportarten

River-Rafting	Wildwasserfahrt mit Schlauchboot
Wild Water Swimming	Wildwasserschwimmen
River-Riding	Wildwasserfahrt auf einem bananenförmigen Luftschlauch
Canyoning	Rutsch-, Kletter- und Sprungpartie durch unberührte 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 Entbehrenungen 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 Witterung, 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-Behelfsschutzanzug 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
Aufschießen 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
B
Bachnelkenwurz 346
Backofen 174
Bakterien 137, 291, 301, 439
Balkenfeuer 120
Bandwürmer 294
Bären 83, 393
Barracudas 405
Bauchverletzungen 285
Baumarten 154
Beeren 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
– Behelfsnähezeug 217
– Behelfssofen 207
– Behelfsregenschirm 54
– Behelfsreinigungsgerät 138
– Behelfssandalen 214
– Behelfsschutzplane 455
– Behelfsschutzraum 465
– Behelfsseil 271
– Behelfsskalpell 533
– Behelfsstiefel 217
– Behelfstrage 533
– Behelfsüberschuhe 533
– Behelfswaffe 54
– Behelfswärmeofen 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

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
 Bohrwurmfiegen 336
 Bord-Notsignale 89
 Brandblasen 326, 409
 Brände 490
 Brandkampfstoffe 490
 Brandung 384
 Braunkohle 117
 Brennglas 112
 Brennmaterial 91, 110, 117, 402, 411
 Brennessel 157
 Brombeere 150, 347
 Bronchialkatarrh 292, 306
 Bronchitis (Asthma) 366
 Brot 171
 Brotherstellung 172, 174
 Brüche 322
 Buche 150, 172
 Buchecker 155
 Buchenholz 117
 Bullenbeißer 335, 396
Caribous 393
 chemische Bedrohung 443
 chemische Gifte 447, 488
 chemische Kampfstoffe 445, 486, 488
 chemischer Unfall 486
 Chlorcyan 445
 Chlorgas 446

Chlorpikrin 446
 Cholera 273
Dachs 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
Eberesche (Vogelbeere) 348
 Ebola 274
 Edelkastanien 147
 Eicheln 151
 Eichenholz 117
 Eichhörnchen 82
 Eidechsen 168, 410
 einfacher Ankerstich 262
 einfacher Palstek 260
 Eingeweidewürmer 294
 Einhufer 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
 Erfrierungen 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
 Extremsportarten 22
Fackel 117
 Fahrradschlauch 36, 263
 Fährten 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
Fischspeer 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
Gallenbeschwerden 366
Gallenkolik 295, 305
Gänse 394
Gänseblümchen 349
Garzeiten 177
Gefangenenerlager 414
Gefangennahme 419
Gefangenschaft 413
– Körpertraining 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
Hafer 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

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

Igel 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

Jagd 183
 Jägerfeuer 119, 523
 Jodtinktur 39

Kaktus 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
 Kochgeschirr 171 ff.
 Kochrezepte 178
 Koch-Wärmefeuher 110
 Kohlenmonoxyd 309
 Koliken 367
 Kollaps 312
 Kompass 380
 Kompass-Ersatz 43
 Kondenswasser-Destillation 136
 Konservendose 123, 151, 208
 Kopfbedeckung 129
 Kopfschmerz 309 f., 367
 Kopfschutz gegen Mücken und Moskitos 55
 Körner 142
 Körperdekontamination 462
 Körperhygiene 280, 422
 Körper lagern 285
 körperliche Fitness 22, 42
 Körpertemperatur 291, 395
 Körperwärme 225, 299
 Krabbenfalle 198

Krämpfe 312, 367
 Krankentragen 212
 Krankheiten 273, 422
 Krebse 169
 Kreislaufkollaps 324
 Kresse 143
 Kreuzknoten 260
 Kröten 168
 Kuh 78
 Kümmel 150
 Kürbisse 136
 Kurzausbildung 496

Lage 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

Maden 332
 Magenschmerzen 312, 367

Stichwortverzeichnis

- Magen- und Darmerkrankungen 280
Magnetnadel 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
Marschrouten 44, 57, 59, 537
Marschtempo 56, 58
Marschvorbereitung 53
Masern 283
Mastwurf 260
Mäuse 169
Medikamente 380, 417
medizinische Betreuung 415
Meeresspflanzen 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
Mönchskappe 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
Nahrungsbeschaffung 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
Perltang 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
Plastikwasserflasche 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
Purpurtang 166
Python 405

Qualen 341
Queensland-Fieber
(Q-Fieber) 440
Quellwasser 132, 139
Quetschungen 313, 367

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
Riementang 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

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
Sauberkeit 280
Sauerampfer 143, 181
Säuren 328
Savannen- und Grasgelände
60
Schaf 79, 83
Schalen- und Krustentiere
180
Schierling 330
Schiffbrüchige 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
Schneeblindheit 315, 396
Schneeblockdach 243
Schneeeule 394
Schneehuhn 394
Schneenische 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
Schrittlänge 58
Schuhe 61, 284
Schutzmaßnahmen bei
ABC-Gefährdung 451
Schutzunterkünfte bei
atomaren Katastrophen
468
schwacher Puls 312
Schwalben 103
Schwämme 150
Schwäne 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
Selbstentzündung 112
Selbsterhaltungstrieb 22, 33, 500
Senfgas 446
Sichtzeichen mit Schattenwirkung 87
Signalfeuer 91
Signalpfeife 223, 533
Silberwurz 358
Sirensignale 435
Sitzkissen 380
Skalpelli 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
Spitzelwesen 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-Wochenendausbildung 494
Tabun 444, 446
Takla Makan 408
Täler 106
Tanne 155, 172
Tannenzapfen 150
Tarnen 72
Tarnhilfen 72, 74
Taschenlampe 73, 92
Täuschen 72
Tausendfüßler 339
Teherstellung 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
Transportfloß 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
Überanzug 221
Überlebensausbildung – Lehrgang 493
Überlebensgrundsätze 33, 498
Überlebenshilfsmittel 507
Überlebens-Kurzausbildung 546
Überlebensmaßnahmen 41
Überlebensrationen 380, 474
Überlebenssituationen 41, 73, 496
Überlebenstechniken 23
Überlebenswille 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 Gefangenschaft 419, 426, 427, 428
- Verletzungen 22, 273, 318
- Verpflegung 64, 141, 415 f.
- Verstauchungen 321, 367
- Verstopfung 317, 367
- Verzweiflung 22
- „V“-Gifte 446
- Viehbremser 335, 396
- Viren 301, 439
- Virusgrippe 275
- Vitamin-C-Mangel 316
- Vögel 82, 168, 386
- Vogeleier 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
- Wasservogel 83, 394
- Wasservorrat 411
- Webleinstek 260
- Wegmarkierungen 84, 532
- Wegwarte 361
- Weichtiere 169
- Weide 150, 155, 365
- Weidenröschen 162
- Weinbergschnecken 169
- Weißdorn 362
- Weiß Mangrove 401
- Weizen 171
- Wespen 340
- Wetter 95, 513
- Wetterbeobachtung 497
- Wetterkunde 497
- Wettermerkmale 100
- Wetterregeln 103
- Wettersturz 29
- Wetterumschlag 105
- Wetterverschlechterung 104
- Wettervorhersage 100
- Wetterzeichen 100, 102
- Wiedererwärmen 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
- Zweighthütte 235, 236
- Zwei-Mann-Iglu 248
- Zwei-Mann-Schneehöhle 246
- Zwiebeln 142, 364
- Zyan 447
- Zyanide 447