

# Inhalt

Vorrede an die geneigten Leserinnen und Leser! . . . . .	5
Einführung . . . . .	7
Erfahrungen der Naturvölker . . . . .	8
Zehn Gebote fürs Überleben . . . . .	19
Den Kopf nicht verlieren . . . . .	20
Vorbereitendes Training für Rettungsgruppen . . . . .	28
„Volles mitbringen, Leeres wegtragen“ . . . . .	29
Eine Lebensrettungsbox (auch: „Büchlein der letzten Rettung“ genannt) . . . . .	30
Sicherheitsmaßnahmen . . . . .	32
Im Fall eines Unglücks . . . . .	35
Suche dir ein Schlupfloch . . . . .	43
Wärme-Komfort . . . . .	53
Trocknen und Lüften . . . . .	59
Viel trinken . . . . .	69
Nahrung . . . . .	82
Seil, Licht und Signale . . . . .	94
Transport . . . . .	95
Vorgehen am Biwakplatz . . . . .	99
Während des Marsches nicht sprechen . . . . .	104
Feststellen der eigenen Position oder: wo befinden wir uns . . . . .	113
Der Mensch und die Tiere . . . . .	119
Ersatzplan-Lösung . . . . .	134