

Mit einem Vorwort von  
**BEAR GRYLLS**

**DAVE PEARCE**

# **Out door & Survival**

**DIE BESTEN ÜBERLEBENSTECHNIKEN IN DER WILDNIS**

**AUS DEM ENGLISCHEN VON TINA BLASE**

**Delius Klasing Verlag**

# INHALT

VORWORT	6
EINLEITUNG	8

## 1 BASISAUSRÜSTUNG 12

---

Basisausrüstung	14
Das Survival-Kit	16
Rucksäcke	18
Schutzdächer	20
Schuhe	22
Kleidung	24
Schlafsäcke	26
Verpflegung	27
Schneidewerkzeug	28

## 2 DEN WEG FINDEN 30

---

Umgang mit Karten	32
Kompass und Peilung	34
Ohne Karte oder Kompass	36
Orientierung nach den Sternen	38
Orientierung an der Natur	40
Einen Kompass improvisieren	43
Geschwindigkeit und Distanz	44
Flüsse überqueren	46
Ein Floß bauen	49
Ein Hochseefloß bauen	50

## 3 LAGERBAU 52

---

Feuer machen	54
Feuer sägen	58
Feuer bohren	59
Umgang mit dem Messer	60
Knoten knüpfen	62
Allgemeine Schutzunterkünfte	68

## 4 NAHRUNG FINDEN 70

---

Pflanzliche Nahrungsmittel	72
Insekten und Larven	74
Fährten und Spuren lesen	76
Fallen und Schlingen	78
Speerkonstruktion	85
Fischfang	86
Wild zerlegen	88

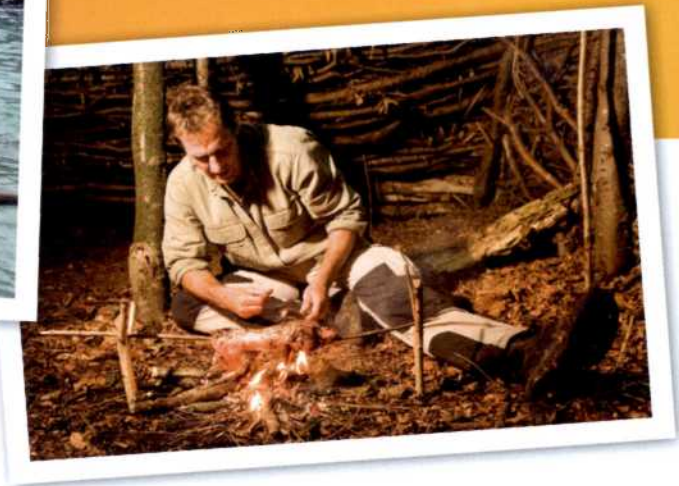
## 5 ERSTE HILFE UND RETTUNG 92

---

Erste Hilfe	94
Stabile Seitenlage	97
Rettungshubschrauber	102







## **6 ÜBERLEBEN IN DER KÄLTE 104**

Kältezonen	106
Schutzunterkünfte errichten	108
Kälte-Basics	110
Fortbewegung in der Kälte	112

## **7 ÜBERLEBEN AN DER KÜSTE 114**

Küstenregionen	116
Schutz	118
Wasser finden	120
Nahrung finden	123
Rettung	126
Maritime Survival-Tipps	127

## **8 ÜBERLEBEN IN DER WÜSTE 128**

Wüstengegenden	130
Schutz finden	132
Wüsten-Basics	133
Wasser finden	134
Fortbewegung in der Wüste	138
Signalgebung und Rettung	139

## **9 ÜBERLEBEN IM DSCHUNGEL 140**

Dschungelgebiete	142
Schutzunterkünfte errichten	144
Dschungel-Basics	146
Fortbewegung im Dschungel	148
Gefahren im Dschungel	150

## **10 ÜBERLEBEN IM GEBIRGE 152**

Gebirgsregionen	154
Schutzunterkünfte errichten	156
Berg-Basics	158
Fortbewegung im Gebirge	160
Lawinen	163

## **ANHANG 166**