

# Auf einen Blick

---

<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Der Ruf der Wildnis – warum wir draußen glücklich sind</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Robinson 2.0 .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Abenteuer vor der Haustür .....	35
<b>Teil II: Bushcraft und Survival: Basiswissen</b> .....	<b>49</b>
<b>Kapitel 3:</b> Bushcrafting – Wildes Handwerk .....	51
<b>Kapitel 4:</b> Survival-Basics: Allzeit bereit .....	75
<b>Kapitel 5:</b> Verletzt oder krank – was nun? .....	105
<b>Kapitel 6:</b> Alltag in der Wildnis .....	115
<b>Teil III: Messer, Säge, Plane, Licht – die Ausrüstung</b> .....	<b>141</b>
<b>Kapitel 7:</b> Werkzeuge – treue Begleiter in der Wildnis .....	143
<b>Kapitel 8:</b> Was Sie draußen brauchen könnten – Gebrauchsgegenstände für die Wildnis .....	155
<b>Teil IV: Materialien, Anleitungen und Rezepte</b> .....	<b>177</b>
<b>Kapitel 9:</b> Materialkunde für Bushcrafter .....	179
<b>Kapitel 10:</b> Bauen und Wohnen .....	195
<b>Kapitel 11:</b> Ernährung, Wasseraufbereitung und Rezepte .....	233
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>249</b>
<b>Kapitel 12:</b> Zehn Fragen, die häufig zum Thema Bushcraft und Survival gestellt werden .....	251
<b>Kapitel 13:</b> Zehn Fehler, die Sie im Zusammenhang mit Bushcraft und Survival unbedingt vermeiden sollten .....	255
<b>Kapitel 14:</b> Meine Top-Ten-Survival-Items .....	259
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>261</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>263</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch .....	19
Törichte Annahmen über den Leser .....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	21
Teil I: Der Ruf der Wildnis – warum wir draußen glücklich sind .....	21
Teil II: Bushcraft und Survival: Basiswissen .....	21
Teil III: Messer, Säge, Plane, Licht – die Ausrüstung .....	21
Teil IV: Anleitungen und Rezepte .....	21
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	22
Wie es weitergeht .....	22
<b>TEIL I</b>	
<b>DER RUF DER WILDNIS –</b>	
<b>WARUM WIR DRAUßEN GLÜCKLICH SIND</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Robinson 2.0</b> .....	<b>27</b>
Bushcraft und Survival – was ist was? .....	28
Geplant: Bushcraft .....	28
Nicht planbar: Survival .....	29
Das eine tun, das andere nicht lassen: Überschneidungen .....	30
Die Beweggründe .....	30
Komische Typen: Bushcrafter .....	32
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Abenteuer vor der Haustür</b> .....	<b>35</b>
Wildnis in Deutschland .....	35
Lästig, aber wichtig – rechtliche Grundlagen .....	36
Betreten, Aufenthalt und Übernachtung .....	36
Feuer machen .....	40
Natürliche Ressourcen verwenden .....	41
Bauwerke errichten .....	43
Messer und Waffen mit sich tragen .....	44
Müll entsorgen .....	46
Persönliche Grundvoraussetzungen .....	46

## TEIL II BUSHCRAFT UND SURVIVAL: BASISWISSEN ..... 49

### Kapitel 3 Bushcrafting – Wildes Handwerk ..... 51

Die Grundhaltung – spurlos glücklich.....	52
Was Sie immer beachten sollten.....	54
Was Sie besser nicht tun.....	54
Den geeigneten Ort finden.....	55
Liebes Wetter – böses Wetter.....	58
Sicher bei Wind und Wetter.....	58
Was tun bei Gewittern?.....	59
Wenn es hagelt.....	60
Tiere und andere Begegnungen.....	61
Menschen, die Ihnen begegnen könnten.....	62
Meist halb so wild: Wildtiere.....	62
Nicht zu unterschätzen: Zecken.....	65
Bushcraft-Grundausrüstung im Überblick.....	68
Werkzeuge, die Sie nur schwer selbst herstellen können.....	69
Ausrüstung zusammenstellen.....	70

### Kapitel 4 Survival-Basics: Allzeit bereit..... 75

Die vier Ausrufezeichen: Hütte! Feuer! Wasser! Essen!.....	76
Hütte! Ein Dach über dem Kopf.....	76
Natürlichen Unterschlupf finden.....	77
Behausung aus Naturmaterial bauen.....	77
Zelte und Tarps – mitgebrachter Unterschlupf.....	78
Feuer! Zentrum des Menschseins.....	79
Leicht entflammbare Mangelware: Holz.....	79
Den idealen Zunder herstellen.....	80
Startschwierigkeiten – der erste Funke.....	81
Das richtige Feuer für jeden Zweck.....	86
Alternative Wärme- und Lichtquellen.....	89
Wasser! Der lange Weg zur Quelle.....	92
Ganz schön hoch: Ihr Wasserbedarf.....	92
Was für ein Geschleppe: Wasser mitbringen.....	92
Trinkwasser finden oder gewinnen.....	93
Nicht nur sauber, sondern rein: Wasser aufbereiten.....	95
Essen: Jäger und Sammler – Nahrung aus der Wildnis.....	97
Mitgebracht! Tragbare Vorräte.....	97
Jagen: Wenig sinnvoll, wenn Sie kein Jäger sind.....	99
Angeln: Frischer Fisch gefällig?.....	99
Sammeln von Nahrung.....	100

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Verletzt oder krank – was nun? .....</b>	<b>105</b>
Kleinere Wunden behandeln .....	105
Leichte Erkrankungen: Was tun? .....	106
Im Notfall: Hilfe rufen .....	106
Notruf: 112 wählen .....	106
Hilfe rufen – ohne Telefon .....	107
Erste (Selbst-)Hilfe .....	108
Sonnenstich .....	109
Überhitzung .....	109
Unterkühlung .....	110
Wassermangel .....	110
Wildnis-Medizin .....	111
Gut gerüstet für den Notfall: Survival-Kits .....	112
Survival-Kits aus dem Handel – trügerische Sicherheit? .....	112
Ihr persönliches Notfall-Set .....	113
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Alltag in der Wildnis .....</b>	<b>115</b>
How to shit in the woods – und andere alltägliche Herausforderungen .....	115
Sein Geschäft verrichten .....	116
Zahnpflege .....	117
Waschen und Hautpflege .....	120
Wäsche waschen und Textilpflege .....	121
Leder und Schuhe – gut gefettet bleibt länger dicht. ....	123
Nasses trocknen .....	123
Geschirr spülen .....	125
Lebensmittel lagern .....	126
Müll entsorgen .....	126
Gut gepackt ist halb geschleppt .....	127
Wildes Familienleben .....	129
Mit Kindern im Wald .....	130
Spiele im Wald .....	131
Familienfreundlich: Trekking .....	133
Sicherheitsregeln beim Bushcraften mit der Familie ....	134
Was Sie als Familie dabeihaben sollten .....	135
Nachts im Wald .....	135
Quälgeister .....	136
Schlafen unterm (Himmels-)Zelt .....	137
Schlechte Sicht bei Dunkelheit .....	138
Einfach tierisch – mit Hund im Zelt .....	138

**TEIL III  
MESSER, SÄGE, PLANE, LICHT –  
DIE AUSTRÜSTUNG ..... 141**

**Kapitel 7  
Werkzeuge – treue Begleiter in der Wildnis ..... 143**

Die Nummer Eins unter den Werkzeugen – das Messer .....	144
Mythos Full-Tang-Messer .....	146
Das klappt auch: Klappmesser .....	147
Das beste Material – Stahl .....	148
Transport .....	149
Zeigen dem Holz die Zähne: Sägen .....	149
Klappsägen .....	150
Gestellsägen .....	150
Beile und Äxte .....	150
Schaufeln .....	151
Multitools .....	151
Feuerzeuge .....	152
Werkzeuge für Werkzeuge .....	152

**Kapitel 8  
Was Sie draußen brauchen könnten –  
Gebrauchsgegenstände für die Wildnis ..... 155**

Darunter, darin und darauf – Regenschutz, Unterschlupf und Schlafen .....	155
Darunter: Zelte, Ponchos und Co. ....	155
Darin: sich warm und trocken halten .....	156
Darauf: weich gebettet .....	157
Gefäße und Wasseraufbereitung .....	159
Am besten immer in der Tasche: eine Flasche .....	160
Wichtig zum Kochen: Töpfe und Pfannen .....	160
Wasserkocher ohne Strom: der Kelly Kettle .....	160
Nie wieder trübe Tassen: Wasserfilter/Wasseraufbereiter .....	161
Ein Solarium für Keime: UV-Wasserentkeimer .....	161
Trage- und Transportsysteme .....	161
Rucksack .....	162
Kraxe .....	163
Haversack .....	163
Schlitten .....	163
Seile .....	164
Nicht nur eine Frage der Mode: Kleidung .....	164
Schicht 1 .....	164
Schicht 2 .....	165
Schicht 3 .....	166
Naturfaser oder Synthetik .....	167
Schuhe .....	169

Schneeschuhe.....	170
Regenschutz.....	170
Sonnenschutz.....	171
Orientierung in der Wildnis.....	171
Moderne Satellitennavigation: GPS.....	171
Karten.....	172
Gut eingenordet mit dem Kompass.....	174
Uhren.....	174
Fernglas.....	175
Sterne.....	175

**TEIL IV  
MATERIALIEN, ANLEITUNGEN UND REZEPTE..... 177**

**Kapitel 9  
Materialkunde für Bushcrafter..... 179**

Holz, Rinde und Zweige.....	179
Birke.....	179
Buche (Rot-Buche).....	180
Eibe.....	180
Eiche.....	181
Esche.....	181
Fichte.....	182
Hainbuche.....	183
Hasel.....	183
Kiefer und Lärche.....	183
Linde.....	184
Pappel.....	184
Schneeball.....	184
Tanne.....	185
Weide.....	185
Mineralien und Metalle.....	186
Ferrocerium.....	186
Feuerstein.....	186
Kohlenstoffstahl.....	187
Pyrit.....	187
Quarz.....	188
Speckstein.....	188
Ton.....	188
Zundermaterial.....	189
Baumwolle.....	189
Birkenrinde.....	189
Harz.....	190
Kienspan.....	190
Moos, Flechten.....	190
Morsches Holz (Punkwood).....	190
Schilf, Gräser, Flugsamen.....	190
Zunderschwamm.....	191
Baumaterial für den Unterschlupf.....	191

<b>Kapitel 10</b>	
<b>Bauen und Wohnen</b> .....	<b>195</b>
Der Unterschlupf – gebaut zum Überleben.....	195
Windschutzwände – gut abgeschirmt .....	195
Laubhütten – Wohnen unterm Blätterdach.....	197
Schräge Biwaks – Lean-to-Shelter .....	198
Tarp-Konfigurationen – Pläne für Planen.....	201
Notfall-Shelter oder Notbiwak .....	212
Unterschlupf und Lagerplätze finden .....	214
Möbel, Hilfsmittel und Werkzeuge .....	217
Bett oder Bank .....	217
Tischlein deck dich.....	218
Werkzeuge.....	218

<b>Kapitel 11</b>	
<b>Ernährung, Wasseraufbereitung und Rezepte</b> .....	<b>233</b>

Hilfsmittel für Küche, Wasseraufbereitung und Nahrungsbeschaffung .....	233
Schüssel aus Birkenrinde .....	233
Topfaufhängung.....	234
Wasserfilter.....	235
Wassergrube.....	236
Becher .....	237
Teller .....	237
Gabel .....	239
Schwedenfeuer.....	239
Pfeil und Bogen .....	240
Gegen den knurrenden Magen: Rezepte.....	243
Pfannbrot (Bannock) .....	243
Kartoffeln im Feuer garen.....	244
Brettfisch.....	244
Brennnesselspinat .....	245
Brennnesselblätter im Teigmantel .....	245
Baumtee .....	246
Eintopf .....	247

<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b> .....	<b>249</b>

<b>Kapitel 12</b>	
<b>Zehn Fragen, die häufig zum Thema Bushcraft und Survival gestellt werden</b> .....	<b>251</b>
Was kostet die Bushcraft-Grundausrüstung? .....	251
Was brauche ich, um mit Bushcraft und Survival als Hobby beginnen zu können? .....	252
Woher weiß ich, welche Pflanzen essbar sind? .....	252



Welches ist das größte Problem in einer Survival-Situation? . . .	252
Wie viel darf ein Rucksack wiegen? . . . . .	252
Ist es im Winter nicht zu kalt, um draußen zu übernachten? . . . . .	253
Daunenschlafsack oder Polyesterfüllung? . . . . .	253
Muss man zum Überleben Maden oder Raupen essen? . . . . .	253
Wie fit muss man zum Bushcraften sein? . . . . .	253
Hast du keine Angst nachts allein im Wald? . . . . .	254

**Kapitel 13**  
**Zehn Fehler, die Sie im Zusammenhang mit Bushcraft und Survival unbedingt vermeiden sollten . . . . . 255**

Feuermachen im Zelt oder anderen geschlossenen Räumen .	255
Feuermachen bei Trockenheit oder Wind . . . . .	256
Zu wenig trinken . . . . .	256
Unbekannte Pflanzen, Pilze oder Tiere essen . . . . .	256
Unterkühlung unterschätzen . . . . .	256
Sonneneinstrahlung unterschätzen . . . . .	256
Kontaminiertes Wasser trinken . . . . .	257
Zu spät Schutz suchen . . . . .	257
Sich auf die Ausrüstung verlassen . . . . .	257
Die Nerven verlieren . . . . .	257

**Kapitel 14**  
**Meine Top-Ten-Survival-Items . . . . . 259**

**Abbildungsverzeichnis . . . . . 261**

**Stichwortverzeichnis . . . . . 263**

