

Die Survival-Bibel

Eine Anleitung zum autarken
Überleben in der Wildnis

Copyright © 2017 by
Krisenheld (krisen-held.de)
Sallstraße 69
30171 Hannover
Mail: team@krisen-held.de

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch oder Auszüge davon dürfen in keiner Form kopiert oder veröffentlicht werden, es sein denn, es liegt eine schriftliche Genehmigung des Autors vor. Tag der Veröffentlichung: 01.09.2017 Hannover

Haftungsausschluss

Dieses Buch enthält Informationen, die helfen können, in einer Katastrophe oder einer Krise zu überleben. Dennoch ist dieses Buch nur eine Informationssammlung und keineswegs eine Handlungsempfehlung und der Autor übernimmt keinerlei Verantwortung für etwaige gesundheitliche, finanzielle oder andersartige Schäden,

die durch Befolgung der Anleitungen in diesem Buch entstehen.

Der Autor ist kein Doktor oder Wissenschaftler und die Informationen dienen nicht als medizinische oder rechtliche oder sonstige Beratung.

Dieses Handbuch wurde für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren oder älter geschrieben.

Wenn Sie irgendwelche Verletzungen oder Gesundheitsprobleme haben, dann suchen Sie erst Ihren Arzt auf, bevor sie versuchen die Informationen in diesem Programm zu verwenden.

Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für eventuell entstandene Schäden.

Der Nutzer kennt die Risiken einer Verletzung, die vermeintlich durch die Nutzung dieser Informationen entstehen können. Wenn Ihr Arzt Ihnen davon abrät, die Informationen in diesem Programm zu benutzen, dann befolgen Sie bitte seinen Ratschlag.

Für Verletzungen und Schäden als Folge des Übens oder Ausführens dieser Techniken ist der Autor nicht verantwortlich und kann nicht dafür haftbar gemacht werden.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	13
2 Nahrungsbeschaffung	15
2.1 Insekten	16
2.1.1 Ameisen	18
2.1.2 Engerlinge	19
2.1.3 Grashüpfer/ Heuschrecke	20
2.1.4 Käferlarven	22
2.1.5 Kellerasseln	23
2.1.6 Nacktschnecken	24
2.1.7 Raupen	25
2.1.8 Regenwürmer	26
2.2 Wildpflanzen	27
2.2.1 Brennnesseln	28
2.2.2 Feldsalat	30
2.2.3 Gänseblümchen	31
2.2.4 Gundermann	32
2.2.5 Hagebutte	33
2.2.6 Klee	34

2.2.7 Kohldistel	35
2.2.8 Löwenzahn	36
2.2.9 Schilfwurzel	37
2.2.10 Spitzwegerich	38
2.2.11 Taubnessel	39
2.2.12 Zitronenmelisse	40
2.3 Pilze	41
2.4 Nüsse	43
2.4.1 Eicheln	44
2.4.2 Esskastanie	45
2.4.3 Mandeln	48
2.4.4 Haselnuss	49
2.4.5 Walnuss	50
2.5 Früchte	51
2.5.1 Äpfel	52
2.5.2 Birnen	53
2.5.3 Brombeeren	54
2.5.4 Eberesche	55
2.5.5 Erdbeeren	56

2.5.6 Himbeeren	57
2.5.7 Holunderbeeren	58
2.5.8 Johannisbeeren	59
2.5.9 Kirschen	60
2.5.10 Mirabellen	61
2.5.11 Pflaumen	62
2.5.12 Preiselbeeren	63
2.5.13 Stachelbeeren	64
2.5.14 Walderdbeeren	65
2.5.15 Weintrauben	66
2.6 Bäume	67
2.6.1 Ahorn	68
2.6.2 Birke	69
2.6.3 Buche	70
2.6.4 Buchenkeimlinge	71
2.6.5 Fichte	72
2.6.6 Kiefer	73
2.6.7 Lärche	74
2.6.8 Linde	75

2.6.9 Tanne	76
3 Wasser	77
3.1 Wofür brauchen wir Wasser	77
3.2 Welches Wasser trinken	79
3.3 Wie du Wasser richtig reinigst	81
3.3.1 Filtern des Wassers	82
3.3.2 Abtötung der Bakterien und Viren	86
3.3.3 Chemische Methoden	87
3.4 Wasser überall aufspüren	89
3.4.1 Tiere lesen	90
3.4.1.1 Großwildspuren folgen	90
3.4.1.2 Vogelkunde	92
3.4.2 Solar-Destillation	93
3.4.3 Tau auffangen	95
3.4.4 Regen fangen	97
3.4.5 Schmelzwasser	99
3.4.6 Quellwasser	100
3.5 Wasser richtig aufbewahren	101
3.5.1 Wo und wie Wasser lagern	101

3.5.2 Gefäße finden oder herstellen	102
3.5.2.1 Becher ausbrennen	102
3.5.2.2 Kokosnuss als Trinkgefäß	104
3.5.2.3 Flaschenkürbis/Kalebasse	105
3.5.2.4 Tonkrug	107
4 Feuer	109
4.1 Wofür brauche ich Feuer	109
4.1.1 Feuer spendet Wärme	109
4.1.2 Mit Feuer kannst du kochen	110
4.1.3 Feuer spendet Schutz	111
4.2 Was musst du beachten	112
4.3 Die richtige Vorbereitung	113
4.3.1 Die richtige Lage	113
4.3.2 Der passende Windschutz	114
4.4 Das richtige Material	115
4.4.1 Der Zunder	116
4.4.2 Des Anfeuer-Material	118
4.4.3 Der Brennstoff	119
4.5 Der Aufbau des Feuers	121

4.5.1 Als Lagerfeuer	121
4.5.2 Feuergrube	124
4.5.3 Das „Dauerfeuer“	127
4.6 Die ersten Funken bekommen	130
4.6.1 Der Feuerstahl	130
4.6.2 Die Lupe	132
4.6.3 Die Eislinse	133
4.6.4 Der Feuerbogen	135
4.6.5 Der Feuerstein	140
4.7 Das Feuer richtig löschen	141
5 Unterkunft	142
5.1 Alles Grundlegende...	142
5.1.1 Wozu du eine Unterkunft brauchst	142
5.1.2 Was du beachten musst	143
5.2 Der Laubhaufen	145
5.3 Der überdachte Laubhaufen	146
5.4 Das Halbdach	149
5.5 Die Lehmhütte	153
5.6 Der Wurzelkeller	166

5.6.1 Dafür ist ein Wurzelkeller	166
5.6.2 Die richtige Lage	167
5.6.3 Einen Wurzelkeller bauen	168
5.7 Das halb-unterirdische Haus	172
5.8 Die Schneegrube	181
6 Ewig haltbare Lebensmittel	184
6.1 Hartkekse	185
6.2 Honig	187
6.3 Reis	188
6.4 Zucker	189
6.5 Salz	190
6.6 Nudeln	191
6.7 Konserven	192
6.9 Pemmican	193
6.10 Trocknen von Früchten	195
6.11 Brot ohne Mehl backen	197
7 Psyche, Hygiene und Medizin	198
7.1 Wie du Panik vermeidest	198
7.2 Natur-Hygiene	199

7.2.1 Die richtige Mundhygiene	200
7.3.2 Die richtige Toiletten-Hygiene	201
7.3.3 Hautreinigung	201
7.3.4 Kleidung waschen	202
7.3 Medizin	203
7.3.1 Desinfektion	204
7.3.2 Schmerzmittel	205
7.4 Heilpflanzen	207
7.4.1 Echte Arnika	209
7.4.2 Brennnessel	210
7.4.3 Eichenrinde	212
7.4.4 Schwarzer Holunder	214
7.4.5 Huflattich	215
7.4.6 Echte Kamille	217
7.4.7 Lavendel	218
7.4.8 Gewöhnlicher Löwenzahn	220
7.4.9 Mariendistel	221
7.4.10 Pfefferminze	222
7.4.11 Rosskastanie	224

7.4.12 Schafgarbe	225
8 Wetter, Wind und Orientierung	226
8.1 Wetterbeobachtung	226
8.1.1 Schönwetterwolken	228
8.1.2 Regen- Schneewolken	229
8.1.3 Gewitterwolken	233
8.2 Windrichtung bestimmen	234
8.2.1 Der Fingertest	234
8.2.2 Grashalmtest	235
8.2.3 Naturbeobachtung	235
8.3 Orientierung	236
8.3.1 Die Uhr Methode	238
8.3.2 Polarstern	239
8.3.3 Die Stabmethode	241
8.3.4 Mooswachstum	243
8.4.5 Sonnenbeobachtung	244
9 Werkzeuge	245
9.1 Messer	246
9.2 Hammer	248

9.2.1 Steine	248
9.2.2 Der gewachsene Hammer	249
9.2.3 Der selbstgebaute Hammer	250
9.3 Bindfaden	251
9.4 Axt	252
9.5 Korb flechten	253
9.5.1 Vorbereitung	253
9.5.2 Flechten	254
10 Abschluss	257
Bildnachweise	258

1 Einleitung

In einer Zeit der Atomwaffen, der fern lenkbaren Raketen und der absoluten Abhängigkeit vom elektrischen Strom kann bereits eine kleine Katastrophe ausreichen, um uns in die Steinzeit zurück zu katapultieren.

Wir sind so an den Luxus und das einfache Leben gewöhnt, dass wir verlernt haben, was es heißt, selbständig zu überleben. Kaum einer wäre heute in der Lage, auch nur wenige Tage ohne Supermarkt, Heizung oder ein Dach über dem Kopf auszukommen.

Außerdem sind wir global vernetzt und auch von Katastrophen, die weit weg von uns stattfinden, betroffen. Das ist in einer Zeit, in der wir so von unseren Luxusgütern abhängig sind, fatal!

Aber ganz ehrlich: Weder du noch ich haben die Zeit, alle paar Wochen für einige Zeit in der Wildnis zu verbringen, nur um herauszufinden, wie man überlebt.

Ich finde, dass es für solche Dinge eine Abkürzung geben sollte, die alle relevanten Anleitungen beinhaltet.

Dennoch rate ich dir, alles, was ich dir hier empfehle auch mal real zu üben, da du nur so ein Gefühl dafür bekommen wirst, wie es wirklich funktioniert.

Die Anleitungen, Rezepte und Überlebenstricks, die du in diesem Buch finden wirst, sollten aber ausreichen, damit du für den Anfang deine Grundversorgung sichern kannst.

Sobald du dann geübt in der Anwendung bist, wirst du kaum noch Probleme haben, in der Wildnis zu überleben, so wie unsere Vorfahren vor hunderten von Jahren.

Dieser Praxisratgeber ist wie ein kleines Lexikon aufgebaut. Du findest alles in einer klaren Struktur angeordnet und musst nur die jeweilige Seite aufschlagen, um die richtigen Anleitungen zu finden.

Die hier enthaltenen Anleitungen sind keinesfalls alle und dieses Buch hat auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit (da sowieso ein Buch niemals alle Anleitungen umfassen könnte).

Es soll dir lediglich die wichtigsten, einfachsten und besten Anleitungen an die Hand geben, um in einer Krise überleben zu können.

Ich wünsche dir an dieser Stelle viel Spaß bei der Anwendung und beim Üben und viel Glück, wenn die Krise eintritt.

Denk immer an die Worte des weisen Mannes, der sagte: "Eine Minute der Vorbereitung sichert uns eine wertvolle Stunde mehr des Überlebens!"

2 Nahrungsbeschaffung

Wenn es darum geht, alleine in der Wildnis zu überleben, dann ist die Nahrungsbeschaffung immer ein wichtiges Thema.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit denen Nahrung organisiert werden kann. Im Folgenden will ich die einfachsten vorstellen.

Besonders Jagen und Fallen bauen wird oft glorifiziert, ist aber sehr viel schwerer und aufwändiger, als die folgenden Möglichkeiten.

Ich möchte deshalb weitgehend auf diese Bereiche verzichten, weil sie monate- wenn nicht jahrelange Übung voraussetzen und auch Spurenlesen dafür notwendig ist.

2.1 Insekten

Insekten sind sehr protein- und fettreich und es gibt viele Insekten, die einfach zu fangen oder zu finden sind.

Genau deshalb eignen sie sich als gute Nahrungsquelle, vor allem, weil man auch schnell davon satt wird.

Im Folgenden will ich dir eine Liste von essbaren Insekten an die Hand geben und wo du diese findest und wie du sie zubereitest.

Wenn du auf ein unbekanntes Insekt stößt und es komisch riecht oder zur Abwehr Giftstoffe freisetzt, dann lass besser die Finger davon.

Ein weiteres Merkmal ist die Farbvielfalt. Je bunter ein Insekt ist, desto eher ist es gefährlich.

Du solltest außerdem nur lebende Insekten fangen und Insekten meiden, die sich von Aas oder Kot ernähren, da diese Krankheitserreger übertragen können.

Außerdem solltest du nach Möglichkeit alle Insekten (besonders die, die in der Erde leben), vor der Zubereitung abwaschen, um Schmutz und Krankheitserreger direkt zu entfernen.

Ich liste im Folgenden auch nur die Insekten auf, die relativ leicht zu fangen sind und viele Nährwerte beinhalten.

Es lohnt sich beispielsweise kaum, einen Schmetterling zu fangen, weil er sehr wenig Nährwerte beinhaltet und das Fangen nicht einfach ist.

2.1.1 Ameisen

Ameisen sind ebenfalls essbar. Du findest sie eigentlich überall, brauchst aber eine sehr große Menge um satt zu werden.



Zubereitung:

1. Koche oder brate sie gründlich durch, um dem Gift entgegen zu wirken

Danach kannst du sie Essen.

2.1.2 Engerlinge

Engerlinge sind die Maden von Blatthornkäfern. Diese sind fett und weiß und haben riesige Mundwerkzeuge.

Du findest sie in abgestorbenem Holz und sie sind sehr proteinreich.



Zubereitung:

1. Nimm die Larve in die Hand und halte sie seitlich
2. Massiere sie leicht Richtung Darmende
3. Sie sollte nun ihren Darm entleeren
4. Entferne den Kopf

Nun kannst du sie roh oder gebraten essen.

2.1.3 Grashüpfer/ Heuschrecke

Grashüpfer kannst du besonders am Morgen relativ einfach von den Blättern absammeln, solange es noch kalt ist bewegen sie sich nämlich nicht und sind in einer Kältestarre.



Zubereitung:

1. Halte sie an den Flügeln fest und ziehe den Kopf um 45° nach hinten. So sollten auch die Organe entfernt werden
2. Entferne die Flügel, Beine und Antennen, damit sie dir nicht im Hals stecken bleiben

Du kannst sie nun roh Essen oder über dem Feuer zubereiten.

Ich empfehle dir, sie erst zu rösten, weil du so sicher stellst, dass alle möglichen Parasiten oder Krankheitserreger abgetötet werden.

Stecke dafür den Körper einfach auf einen dünnen Holzstab und lasse sie rösten.

Tipp: Auch außerhalb des “nackten Überlebens” sind Grashüpfer sehr schmackhaft!

2.1.4 Käferlarven

Du findest Käferlarven unter verrottetem Holz oder Rinde, wo sie sich fett fressen.

Zubereitung:

1. Trenne den Kopf ab
2. Wirf sie in kochendes Wasser



Danach kannst du sie direkt essen oder anbraten.

2.1.5 Kellerasseln

Kellerasseln findest du besonders an dunklen Orten. Zum Beispiel unter Steinen und unter Holzrinde solltest du recht schnell fündig werden.

Zubereitung:

1. Koche oder brate sie



Danach kannst du die Asseln direkt essen.

2.1.6 Nacktschnecken

Nacktschnecken findest du gehäuft morgens oder wenn es geregnet hat.



Zubereitung:

1. Wirf sie in siedendes Wasser

Danach kannst du sie direkt essen oder vorher noch anbraten.

2.1.7 Raupen



Raupen findest du auf Pflanzen.

Du solltest die Raupe nicht essen, wenn sie

- Auf einer Giftpflanze hockt
- Haarig oder stachelig ist
- Auf Reizung einen unangenehmen Geruch verströmt

Zubereitung:

1. Streiche den Verdauungskanal in Richtung After aus

Du kannst sie nun roh essen oder aber rösten.

2.1.8 Regenwürmer



Regenwürmer sind allgegenwärtig, besonders, wenn es regnet.

Du findest sie, wenn du lockeren Erdboden etwas mit den Händen durchpflügst.

Außerdem kannst du unter Steinen schauen.

1. Brühe die Regenwürmer um sie zu töten
2. Streife die Regenwürmer in Richtung Afteröffnung aus, weil so der Sand und der Darminhalt rauskommen
3. Koche oder röste sie (hier wichtig, weil sie von Parasiten befallen sein können)

2.2 Wildpflanzen

Es gibt auch viele Wildpflanzen, die du essen kannst. Der Vorteil ist, dass sie oft nicht so zubereitungsintensiv wie Insekten sind und auch nicht weglaufen.

Gerade im Frühling, Sommer oder Herbst wirst du keine Probleme haben zu überleben, wenn du dich an Wildpflanzen hältst.

Du wirst immer etwas essbares finden, wenn du dich nur mal auf der nächsten Wiese umschaust.

Pass aber auf, dass du dich wirklich an die Pflanzen hältst, die ich dir hier vorstelle, damit du auch wirklich nur die Essbaren erwischst.

Der einzige Nachteil an Wildpflanzen ist, dass sie oft bitter schmecken.

Achte beim Sammeln auf die folgenden Dinge:

- Sammeln die Pflanzen, die du essen willst, immer frisch
- Iss keine abgestorbenen oder kranken Pflanzen
- Iss keine Pflanzen, die in einer verschmutzten Umgebung stehen
- Wasche alle Pflanzen vor dem Essen sicherheitshalber noch einmal ab (um Tierurin und andere Verschmutzungen zu vermeiden)

2.2.1 Brennnesseln



Brennnesseln findest du überall. Du kannst sie sogar roh essen.

Brennnesseln brennen übrigens nur, wenn sie trocken sind. Nach einem Regenschauer kannst du sie ohne Brennen pflücken und essen.

Wenn du sie trocken essen willst, dann musst du zunächst die Nesselhaare (die für das Brennen verantwortlich sind) zerstören.

So entfernst du die Nesselhaare:

1. Entferne dafür die Blätter vom Stiel, weil du nur die Blätter essen kannst. Das geht am einfachsten, wenn du sie direkt am Stiel abbrichst
2. Falte die Blätter nun so, dass die Oberseite komplett im Inneren ist, weil hier die meisten Nesselhaare sind
3. Drücke kurz sehr intensiv auf das Bündel, um die restlichen Nesselhaare zu zerstören

Nun kannst du das Blatt problemlos essen.

Du kannst aus Brennnesseln auch einen Sud oder Tee herstellen und trinken.

2.2.2 Feldsalat

Wie der Name schon sagt, kannst du beim Feldsalat die Blätter roh oder gekocht essen.



2.2.3 Gänseblümchen



Beim Gänseblümchen kannst du sowohl die Blüte, die Knospe als auch die Blätter essen.

Das geht wie immer roh oder gekocht.

2.2.4 Gundermann

Gundermann ist eine Pflanze, die ein wenig wie eine



Taubnessel aussieht und spitze und runde Blätter hat.

Du kannst die Blätter dieser Pflanze roh oder gekocht essen.

2.2.5 Hagebutte

Bei der Hagebutte kannst du besonders die Früchte essen. Dabei solltest du aber die kleinen Nüsschen entfernen.

Hagebutten sind eine der wenigen Kräuter, von der du auch im Winter noch Früchte findest, die du essen kannst.



2.2.6 Klee

Beim Klee kannst du sowohl die Blüten (leicht süßlicher Geschmack), als auch die Blätter roh oder gekocht essen.



2.2.7 Kohldistel

Bei der Kohldistel kannst du die Blätter ebenfalls roh oder gekocht essen.



2.2.8 Löwenzahn

Löwenzahn findest du ebenfalls im kompletten Frühling und Sommer.

Beim Löwenzahn kannst du sowohl Blätter, als auch Blüte essen, zumindest solange diese noch gelb ist.



2.2.9 Schilfwurzel

Schilfwurzeln findest du, erwartungsgemäß, am Ende von Schilf, also in Gewässern.

Obwohl es mühsam ist, diese zu ernten, kannst du sie danach sowohl roh, als auch gekocht essen.



2.2.10 Spitzwegerich

Spitzwegerich ist die Pflanze, die den Stängel mit den weißen „Haaren“ oben drauf hat.

Beim Spitzwegerich kannst du die Blätter roh oder gekocht essen.



2.2.11 Taubnessel

Bei der Taubnessel kannst du die jungen Triebe essen, die leicht süßlich schmecken.



2.2.12 Zitronenmelisse

Bei der Zitronenmelisse kannst du ebenfalls die Blätter roh oder gekocht essen.

Du kannst sie auch in einem Sud oder Tee zubereiten



2.3 Pilze

Ich behandle das Kapitel Pilze nur sehr kurz und das hat drei einfache Gründe:

1. Enthalten Pilze sehr viel Wasser und nur sehr wenig Makronährstoffe (also Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate) und sind deshalb als „Sattmacher“ nur in sehr großen Mengen geeignet.
2. Die meisten Pilze wachsen im Herbst und sind den Rest des Jahres deshalb nicht einmal verfügbar.
3. Musst du beim Sammeln sehr vorsichtig sein. Viele Pilze sind giftig und ohne ein umfassendes Bestimmungsbuch würde ich niemals Pilze sammeln gehen, weil die Gefahr eines „Fehlgriffes“ einfach zu groß ist und schon ein kleines Stück eines hochgiftigen Pilzes den Tod bedeuten kann.



Ich rate dir deshalb davon ab, dir im Notfall Pilze zu suchen. Du solltest eher auf Früchte, Blätter oder Insekten übergehen, die in reichlicher Fülle vorhanden und auch nicht so gefährlich sind.

Das letzte, was du gebrauchen kannst ist eine Lebensmittelvergiftung, die durch das Essen des falschen Pilzes hervorgerufen wurde.

2.4 Nüsse

Nüsse sind sehr fetthaltig und damit besonders in der Natur sehr hilfreich, um mit kleinen Mengen den ganzen Energiebedarf zu decken.

Du kannst Nüsse auch trocknen und als Nahrung für den Winter aufheben. Hier solltest du dir frühzeitig ausreichend Vorräte zurücklegen, um durch den Winter zu kommen.

Eine Faustregel ist: 300 Gramm Nüsse liefern einem erwachsenen Mann genug Energie für einen ganzen Tag.

Außerdem enthalten sie sowohl Eiweiße, als auch Fette und somit alle lebensnotwendigen Makronährstoffe.

Achte dabei darauf, dass die Nüsse immer schön warm und trocken liegen und das bereits, wenn sie noch in der Schale stecken.

Übrigens: Du kannst die Schalen der Nüsse direkt aufheben und später als Feuer-Material nutzen, da sie getrocknet sehr gut brennen.

2.4.1 Eicheln

Eicheln enthalten Gerbstoffe, die für den Menschen nicht genießbar sind. Es ist aber möglich, diese Gerbstoffe zu entfernen und sie anschließend zu verzehren.



Dafür musst du die Eicheln „Wässern“. Das bedeutet, dass du die Eicheln erst schälst und danach so lange in Wasser „einweichst“, bis das Wasser sich nicht mehr dunkel färbt.

Wenn du die Möglichkeit hast, dann hänge sie in einem Netz in einen Fluss. Der Prozess dauert ungefähr 3 Tage. Danach kannst du sie braten oder kochen und essen. Da du sehr viele Eicheln in der Natur findest und sie reich an Nährstoffen sind, solltest du nicht auf diese Nahrungsquelle verzichten.

2.4.2 Esskastanie

Bei der Kastanie gibt es grundlegend zwei Arten. Die Esskastanie und die Rosskastanie.

Nur die Esskastanie ist wirklich essbar und zählt zu den Nüssen.

In Ländern wie Spanien werden Esskastanien regelmäßig gegessen und gelten schon fast als Grundnahrungsmittel.

So sieht eine Esskastanie aus:



So sieht dagegen eine Rosskastanie aus:



Du kannst die Ess-von der Rosskastanie dadurch unterscheiden, dass die Schale der Rosskastanie sehr viel dicker und die Kastanien im Inneren eher Rund sind.

Bei der Esskastanie dagegen ist die Schale dünn und die Kastanien im inneren sehen eher wie Haselnüsse geformt aus.

Zubereitung:

1. Schneide die Schale der Kastanien auf zwei Seiten etwas ein
2. Koche nun die Kastanien für 20 Minuten oder röste sie 20 Minuten
3. Entferne danach die restliche Schale und du kannst sie essen



2.4.3 Mandeln

Bei Mandeln musst du vorsichtig sein. Es gibt neben den ungefährlichen Süßmandeln auch noch die



Bittermandeln.

Diese solltest du meiden, weil sie einen Stoff enthalten, der in deinem Magen in Blausäure umgewandelt wird. Das ist in geringen Mengen kein Problem, kann aber gefährlich werden, wenn du dich nur noch von Mandeln ernähren musst.

Bei der Mandel musst du die Schale ebenfalls recht mühselig entfernen, bekommst dann aber auch eine echt große Nuss dafür.

2.4.4 Haselnuss

Auch Haselnussbäume findest du sehr viele in Deutschland. Der Nachteil an ihnen ist, dass sich die Schale nicht so leicht wie die der Walnuss knacken lässt.

Dennoch ist das mit einem Messer oder spitzen Stein kein Problem.



2.4.5 Walnuss

Die Walnuss zeichnet sich besonders durch die charakteristische Schale aus.



Ein einzelner Baum kann ungeheuer viele Nüsse tragen und wenn du die alle im Herbst aufliest und trocknest, musst du dir im Winter erstmal keine Sorgen über Essen machen.

Du kannst bei der Walnuss natürlich nur das Innere essen. Dafür musst du die Schale mit einem Stein zertrümmern.

2.5 Früchte

Früchte sind natürlich besonders attraktiv, weil sie gut schmecken, schnell satt machen und außerdem einfach zu pflücken sind.

Leider gibt es viele Früchte, die wir heute dank der Supermärkte essen dürfen, in der freien Natur so nicht.

Im Folgenden will ich dir mal die Früchte auflisten, die du trotzdem in der Natur finden kannst.

Ich empfehle dir wie immer, alle Beeren vor dem Verzehr abzuwaschen.

Du kannst die Früchte außerdem trocknen und somit für den Winter haltbar machen. Wie genau das funktioniert, findest du im Kapitel „Ewig haltbare Lebensmittel“.

2.5.1 Äpfel



Äpfel sind dann reif, wenn sie von selbst vom Baum fallen. Selbst bei schlecht gewordenen Äpfeln kannst du oft die schlechten Teile wegschneiden und sie trotzdem essen.

2.5.2 Birnen



Bei Birnen gilt das gleiche, wie bei Äpfeln.

Du kannst Birnen übrigens auch sehr gut trocknen.

Während sie unterjährig oftmals nicht sehr süß sind, bekommen sie beim Trocknen eine zusätzliche süße Note.

2.5.3 Brombeeren

Brombeeren kennt jeder und sie wachsen auch oft in der freien Natur im deutschen Raum.

Du solltest sie vor dem Verzehr auf jeden Fall abwaschen, kannst sie aber roh essen.



Brombeeren sind dann reif, wenn sie dunkel lila sind und sich sehr leicht abnehmen lassen.

2.5.4 Eberesche

Die Früchte der Eberesche sind hell orange und besonders bei Vögeln sehr beliebt.



Am besten ist es, sie nach dem ersten Frost zu pflücken, wobei die Vögel sie dann oft schon gefressen haben.

Du solltest die Beeren vor dem Verzehr auf jeden Fall kochen (um die gefährliche Parasorbinsäure im Inneren in ungefährliche Sorbinsäure umzuwandeln) und kannst sogar Marmelade oder Konfitüre daraus herstellen.

2.5.5 Erdbeeren

Erdbeeren sind dann essbar, wenn sie richtig rot sind.

Du solltest sie mit Stil du Blätterkranz pflücken und auch damit waschen.

Wenn du den Stil vorher entfernst, kann Wasser ins Innere eindringen und die Erdbeeren schmecken wässrig.



2.5.6 Himbeeren

Für Himbeeren gilt das gleiche wie für Brombeeren, nur dass sie hell rosa und nicht dunkel lila werden, wenn sie reif sind.



2.5.7 Holunderbeeren

Holunderbeeren solltest du nicht roh essen, sondern erst einmal erhitzen, da so die Giftstoffe abgetötet werden.

Du kannst darauf sowohl Saft, als auch Marmelade oder Konfitüre herstellen.



2.5.8 Johannisbeeren

Es gibt verschiedene Arten von Johannisbeeren, gelbe, weiße und rote sind die häufigsten. Du kannst sie essen, sobald sie ihre volle Größe von etwa einem Zentimeter und ihre volle Färbung erreicht haben.



2.5.9 Kirschen



Kirschen werden, je nach Sorte, dunkel oder hellrot, wenn sie reif sind.

2.5.10 Mirabellen



Für Mirabellen gilt das gleiche, wie für Pflaumen.

2.5.11 Pflaumen



Pflaumenbäume findest du ungeheuer oft. Wenn sie von alleine runter fallen oder du sie sehr leicht abnehmen kannst, sind sie reif.

2.5.12 Preiselbeeren

Preiselbeeren solltest du vor dem Verzehr kochen, da sie sonst nicht genießbar sind.

Du kannst sie am Ende aber auch zu Marmelade oder Konfitüre verarbeiten und zusammen mit Hartkeksen essen.



2.5.13 Stachelbeeren

Stachelbeeren kannst du dann bedenkenlos essen, wenn das Innere weich ist.



2.5.14 Walderdbeeren

Walderdbeeren sind kleiner als normale Erdbeeren, sind aber auch dann essbar, wenn sie richtig rot sind.



2.5.15 Weintrauben

Weintrauben findest du besonders in sonnigen Gebieten.



Du kannst sie im Herbst bereits essen.

2.6 Bäume

Wenn es um Bäume geht musst du besonders eines beachten: Nur in einer Zeit des Wachstums kannst du die Blätter und Blütenstände essen.

Im Winter, wo die Bäume sich „zurückziehen“ findest du kaum noch essbare Teile, während du im Frühling sehr viele Arten von Laub- und Nadelbäumen essen kannst.

Du solltest es natürlich vermeiden, die Blütenstände der Bäume zu essen, die du später im Sommer oder Herbst noch ernten willst, weil sonst die Ernte sehr spärlich ausfallen wird.

Auch hier empfehle ich dir immer, die Blätter vor dem Verzehr abzuwaschen.

2.6.1 Ahorn

Du kannst sowohl junge Ahornblätter, als auch Blütenstände essen.



Ahornbäume findest du ja gerade in Deutschland sehr häufig. Du kannst sie nach dem Abwaschen direkt essen oder kochen.

2.6.2 Birke



Bei der Birke kannst du nur die wirklich jungen Blätter und die Triebspitzen essen.

Diese kannst du roh oder gekocht zu dir nehmen.

2.6.3 Buche



Buchenblätter kannst du ebenfalls im jungen Zustand besonders gut essen oder aber kochen.

2.6.4 Buchenkeimlinge

Um die Buchen herum findest du viele Buchenkeimlinge.



Diese kannst du auch roh oder gekocht essen

2.6.5 Fichte



Bei der Fichte kannst du nur die hellgrünen Triebspitzen Essen, die noch keinen holzigen Ast haben.

Iss sie am besten roh oder gekocht.

2.6.6 Kiefer



Bei einer Kiefer kannst du ebenfalls die Triebspitzen essen. Auch wenn diese etwas harzig schmecken.

2.6.7 Lärche

Auch bei der Lärche kannst du, zumindest im Frühjahr, die Triebspitzen essen.



2.6.8 Linde

Du kannst junge Lindenblätter und Lindenblüten ebenfalls bedenkenlos essen, roh oder gekocht.



2.6.9 Tanne



Bei der Tanne, kannst du, wie bei der Kiefer, nur die kleinen Triebspitzen essen.

Iss diese roh oder gekocht.

3 Wasser

3.1 Wofür brauchen wir Wasser

Das wichtigste zum Überleben ist frisches und sauberes Trinkwasser. Als Menschen bestehen wir zu 80% aus Wasser und während wir mehrere Wochen aushalten können, bevor wir verhungern, verdursten wir bereits nach wenigen Tagen.

3 Tage sind die magische Grenze, nach der es bereits zu spät sein kann, wenn du kein frisches Wasser zu trinken bekommst. Trotzdem wirst du bereits nach einem Tag nicht mehr komplett leistungsfähig sein und wenn du es nicht mit 100% Leistungsfähigkeit schaffst, etwas zu trinken zu organisieren, dann wird es dir mit 70% umso schwerer fallen.

Sobald der Körper 1% Flüssigkeit verliert, sinkt die Leistungsfähigkeit um 10% ab. Ein Mensch verliert im Schnitt mindestens 1-2 Liter Wasser am Tag und besteht zu 80% aus Wasser.

Übertragen auf einen 80kg schweren Mann würde das bedeuten, dass er aus 64 Litern Wasser besteht.

Nach einem Tag, an dem er 1,5 Liter verliert, wären das 2,3%, also 23% Leistungsfähigkeit.

Nach zwei Tagen hat er bereits knapp 50% seiner Leistungsfähigkeit verloren und wird Probleme bekommen, sich auch nur auf den Beinen zu halten.

Das ist aber nicht das Einzige. Auch für die Nahrungsversorgung ist es ungeheuer wichtig, dass du Wasser hast. Zum einen kannst du damit Lebensmittel abwaschen und so Krankheiten vermeiden, zum Anderen kannst du kochen und damit Bakterien und Keime abtöten. Ohne Wasser bist du bei der Nahrungssuche sehr eingeschränkt und wirst dich mit allem, was du „unzubereitet“ essen kannst, begnügen müssen.

Der letzte Vorteil von Wasser ist, dass es dich bei der Hygiene unterstützt. Wenn du dich regelmäßig waschen kannst, dann sinkt die Chance Krankheiten zu bekommen, dramatisch ab und jede noch so kleine Krankheit kann in der Wildnis, wenn du auf dich alleine gestellt bist, den Tod bedeuten.

Zunächst etwas vorweg. Wenn du in einer Situation sein solltest, wo die Wasserzufuhr schwer zu organisieren ist, dann empfehle ich dir, auf das Essen fettiger und trockener Speisen zu verzichten, da diese dem Körper bei der Verdauung besonders viel Wasser entziehen, aber nichts zurückgeben. Ohne Essen hältst du etwas länger durch, wenn du dich damit aber zusätzlich austrocknest, dann kann es schnell vorbei sein.

3.2 Welches Wasser trinken

Wenn du schon mal im Wald unterwegs warst, wirst du hin und wieder auch auf einen Fluss oder See gestoßen sein. Dieser bietet scheinbar genug Wasser um nicht zu verdursten, aber du musst einige Dinge beachten:

Zum einen sind Flüsse und Seen meist voller Bakterien. Vor vielen hundert Jahren, als es für unsere Vorfahren noch normal war, Wasser aus Flüssen zu trinken, waren deren Körper auf diese Bakterien eingestellt und konnten sie mühelos verarbeiten. Heute würde der Konsum von diesem Wasser zu Durchfall oder Übelkeit führen.

Dazu kommt, dass unser Wasser verunreinigt ist. Es enthält Schadstoffe durch Waschmittel, Düngemittel Abgase, Industrieabfälle und viele weitere Verschmutzungsquellen. Genau deshalb ist es auch notwendig, dass es etliche Pumpen und Filter im Klärwerk durchlaufen muss, bevor es bei uns aus dem Hahn kommt und getrunken werden kann.

Die dritte Gefahr besteht in sogenannten Schwebeteilchen. Das sind organische und anorganische Stoffe, die sich im Wasser befinden und dort "herumschweben". Sie sorgen zum Beispiel dafür, dass das Wasser trüb wird. Diese zu dir zu nehmen kann ebenfalls zu Beschwerden führen.

Es gibt also drei grundlegende Gefahren:

- Schwebeteilchen
- Bakterien und Viren
- Chemische Verunreinigungen

Es ist in jedem Fall davon abzuraten, direkt das Wasser aus einem Fluss oder einem See zu trinken, da es erst gereinigt werden muss.

Außerdem solltest du es vermeiden, aus stehenden Gewässern zu trinken. Dort können sich die Bakterien sehr gut vermehren. Stehendes Wasser musst du auf jeden Fall vorher abkochen und filtern.

Im Folgenden zeige ich dir einige Methoden, mit denen du auf ganz natürliche Weise das Wasser reinigen oder sauberes Wasser finden kannst, sogar, wenn du in der Wildnis und auf dich alleine gestellt bist.

3.3 Wie du Wasser richtig reinigst

Um Wasser richtig zu Filtern musst du zum Einen die Bakterien und Viren darin abtöten und zum Anderen die Schwebeteilchen entfernen.

Wenn das Wasser stark chemisch verunreinigt sein sollte, dann helfen aber auch die Filtermethoden wenig. Am besten solltest du dir dann eine neue Wasserquelle suchen.

Wenn es zum Beispiel sehr schlecht riecht oder eine ungewöhnliche Farbe hat, dann werden dir die folgenden Filtermethoden auch nur begrenzt helfen können.

Um Wasser trinkbar zu machen sind grundlegend zwei Schritte notwendig:

- Das filtern des Wassers und dadurch die Befreiung von Schwebeteilchen
- Die Abtötung der Bakterien und Viren

3.3.1 Filtern des Wassers

Ich will dir im Folgenden eine einfache Bauanleitung für einen Wasserfilter an die Hand geben, den du schnell nachbauen kannst.

Solche Filtersysteme haben bereits die Matrosen des 17. Jahrhunderts genutzt, um ihr Wasser zu filtern.

Sie haben das folgende System dabei in ein großes Fass gebaut und konnten so große Mengen an Regenwasser schnell und effizient filtern.

Wir bauen aber erst einmal die kleine Version.

Du brauchst dafür:

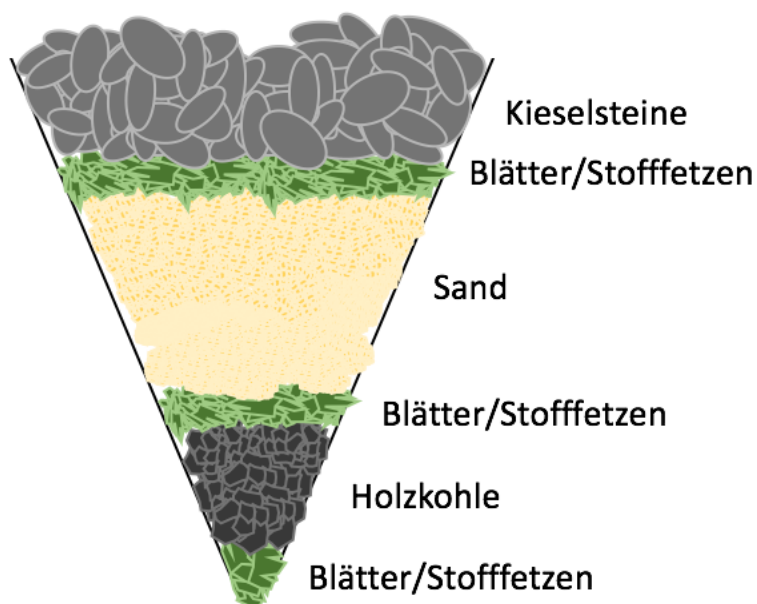
- Eine Plastikflasche (alternativ auch eine kleine Plane, die du in Trichterform falten kannst)
- Zwei Hände voll Holzkohle (diese kannst du der abgekühlten Glut eines Feuers entnehmen (wie du das entfachst, findest du im Kapitel „Feuer“))
- Zwei Hände voll Sand
- Stofffetzen (Gras ist auch möglich)
- Kieselsteine oder andere kleine Steine

Folgende Schritte sind nun notwendig, um den Filter zu bauen:

1. Entferne den Boden der Flasche und bohre oder schneide ein Loch von ca 3mm in den Deckel. Mach das Loch am Anfang lieber etwas kleiner, erweitern kannst du es danach immer noch
2. Lege nun die Stofffetzen oder das Gras auf den Grund der Flasche, sodass eine dünne Lage gebildet wird
3. Darauf legst du die Holzkohle. Sie sollte ungefähr 5-10 Zentimeter hoch sein
4. Auf diese legst du erneut eine Lage aus Stofffetzen oder Gras, ca einen Zentimeter hoch
5. Nun kommt die Sandschicht, die mindestens 10 Zentimeter hoch sein sollte
6. Nun folgt die nächste Lage Gras oder Stoff, wieder einen Zentimeter hoch
7. Zum Schluss kommen die Kieselsteine, mit denen du nochmal 10-15 Zentimeter erreichen solltest.

Das Wasser sollte maximal tropfenweise aus der Flasche fließen, alles andere wäre zu schnell und spricht dafür, dass die Schichten nicht dicht genug sind.

Ich empfehle dir außerdem, den Filter erst einmal durchzuspülen. Damit beseitigst du die Verunreinigungen, die Kies, Sand und Kohle mit sich bringen.



Das Wasser sollte außerdem sehr viel klarer aus dem Filter herauskommen, als es oben eingeflossen ist.

Nach einigen Tagen wird aber die Trübung des Wassers, was aus dem Filter kommt zunehmen und du solltest einen neuen bauen, indem du den Stoff auswäschst und neuen Sand, neue Kohle und neue Kieselsteine verwendest.

Das war es im Grunde auch schon. Wenn du oben Wasser einführst, wird es durch die verschiedenen Schichten gereinigt.

Die einzelnen Schichten haben hauptsächlich den Zweck, die Schwebeteilchen herauszufiltern und somit die „Klarheit“ des Wassers zu erhöhen.

Die Kohle sorgt außerdem dafür, dass einige Bakterien abgetötet werden.

Nun zeige ich dir, wie du auch die restlichen Bakterien und Viren abtöten kannst und am Ende trinkbares Wasser als Resultat bekommst.

3.3.2 Abtötung der Bakterien und Viren

Nun hast du zwar klares Wasser, aber es können immer noch einige Bakterien zurückgeblieben sein. Damit diese in deinem Körper keinen Schaden anrichten, solltest du Maßnahmen ergreifen, um sie abzutöten.

Dafür ist die einfachste Möglichkeit, das Wasser gründlich abzukochen. Dafür kannst du es einfach in einem Topf über einer Feuerstelle erhitzen und mindestens 10 Minuten kochen lassen. So gehst du sicher, dass alle Bakterien abgetötet wurden.

Es gibt nun noch eine zweite Möglichkeit, die Bakterien und Viren zu entfernen. Diese benötigt nur eine klare Plastik oder Glasflasche und halbwegs klares Wasser.

Du gehst nun wie folgt vor:

1. Fülle die Flasche zu 3/4 mit Wasser und schließe dann den Deckel
2. Schüttle die Flasche
3. Lasse sie mindestens 6 Stunden in der Sonne stehen. Wenn es ein wolkiger Tag ist, dann lasse sie 24h im freien stehen

Nun sollten die meisten Bakterien abgetötet worden sein und du kannst das Wasser trinken.

3.3.3 Chemische Methoden

Ich weiß nicht, in welcher Situation du dieses Wissen benötigst und ob du zu diesem Zeitpunkt die Möglichkeit hast, das Wasser auf herkömmliche Weise zu reinigen.

Deshalb will ich dir hier eine chemische Alternative an die Hand geben, mit der du das Wasser ebenfalls reinigen kannst.

Wenn du einen Survival Rucksack mit dir tragen solltest, dann ist es fast schon deine Pflicht, einige Chlor oder Jod-Tabletten bei dir zu haben.

Diese töten die Bakterien und Viren sehr schnell ab, bringen aber auch einen gewaltigen Nachteil.

Da sie das Wasser nicht nur reinigen, sondern auch nach der Reinigung weiter im Wasser enthalten bleiben, gelangen Jod oder Chlor auch in deinen Darm und töten dort auch die gesunden Darmbakterien ab.

Ich empfehle dir deshalb nur im Notfall auf diese chemischen Methoden zurückzugreifen und nach Möglichkeit immer die natürlichen Reinigungsmethoden zu nutzen.

So wendest du die chemischen Methoden an:

1. Bei der Anwendung der Tabletten sollte das Wasser nach Möglichkeit kalt sein.
2. Gib so viele Tabletten in das Wasser, wie auf der Packung angegeben (wenn nichts drauf steht, dann orientiere dich an 5 Tabletten pro Liter)
3. Warte anschließend 30 Minuten ab.

Nun sollten alle Bakterien abgestorben sein und du kannst das Wasser trinken.

Um Wasser auf diese Art aufzubereiten, musst du natürlich erst einmal Wasser finden.

Im Folgenden will ich dir einige Methoden an die Hand geben, mit denen du auf jeden Fall Wasser finden wirst, wenn welches in der Nähe ist.

3.4 Wasser überall aufspüren

Mit den folgenden Methoden kannst du in jeder Umgebung Wasser finden, das du anschließend Filtern und Entkeimen und so trinkbar machen kannst.

Es geht im Notfall nicht darum, jede dieser Methoden anzuwenden. Wenn du eine perfektioniert hast, dann solltest du diese möglichst oft einsetzen weil auch hier gilt: *"Übung macht den Meister"*

Je mehr Übung, desto mehr Wasser findest du mit dem gleichen Aufwand.

Anmerkung: Ich empfehle dir immer, das Wasser was du findest zu filtern und abzukochen. Wenn das aber nicht möglich sein sollte, ist es besser, wenn du leicht verschmutztes Wasser trinkst, als wenn du gar kein Wasser bekommst.

Besonders die Solar-Destillation und Taugewinnung bringen meist von sich aus trinkbares Wasser hervor und auch Regenwasser kannst du im Notfall trinken, ohne es abzukochen. Trotzdem solltest du das Wasser wenn möglich immer abkochen und nicht aus Bequemlichkeit darauf verzichten, weil es dich im schlimmsten Fall krank machen kann.

Kommen wir nun aber zu deinen Möglichkeiten, Wasser zu gewinnen.

3.4.1 Tiere lesen

3.4.1.1 Großwildspuren folgen

Tiere haben natürliche Mechanismen, mit denen sie Wasser finden können. Einige nutzen dabei Quellen, die wir so ohne Weiteres nicht anzapfen können. Zum Beispiel graben einige Tiere sehr tief nach Wasser und andere nutzen den morgendlichen Nebel um diesem Wasser zu entziehen.

Es gibt aber auch Tiere wie Rehe und Hirsche, die sich ganz normaler Bäche, Flüsse oder Seen bedienen.

Ihre Instinkte helfen ihnen, diese zu finden. Wir hingegen verfügen nicht über solche Instinkte und müssen uns deshalb einen anderen Trick zu Nutze machen.

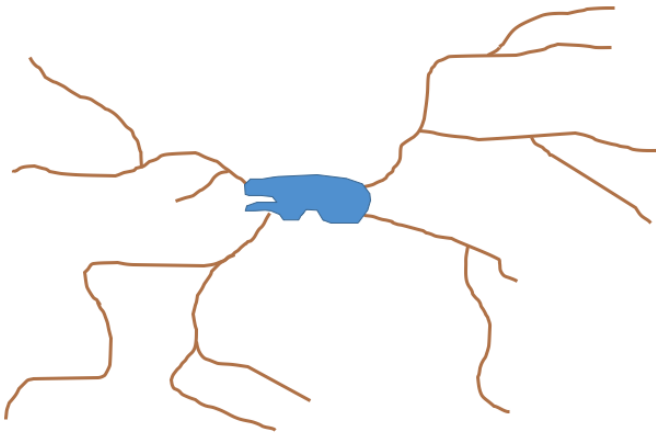
Da die Tiere einmal oder sogar mehrfach täglich die Wasserquelle aufsuchen, ist dort ziemlich viel "Verkehr". Wenn es beispielsweise nur eine Quelle im Umkreis vieler Kilometer gibt, dann bewegen sich hunderte Tiere einmal am Tag dorthin.

Das hinterlässt Spuren... Spuren, die du lesen kannst. Es ist dabei nicht relevant von welchem Tier die Spur kommt. Spurenlesen ist ein Bereich, der zu komplex ist, als dass du ihn ohne große Übung direkt anwenden

kannst. Es genügt hier aber zu beobachten, an welchen Stellen sich die Spuren „Kanalisisieren“.

Im Folgenden siehst du ein Bild, das vereinfacht abbildet, wie sich Tiere über verschiedene Pfade zu einer Wasserquelle bewegen.

Je näher sie der Quelle kommen, desto weniger Pfade



gibt es. Wenn die Pfade also zusammenlaufen, dann befindet sich die Quelle in dieser Richtung. Wenn sie auseinandergehen, dann entfernst du dich von der Quelle.

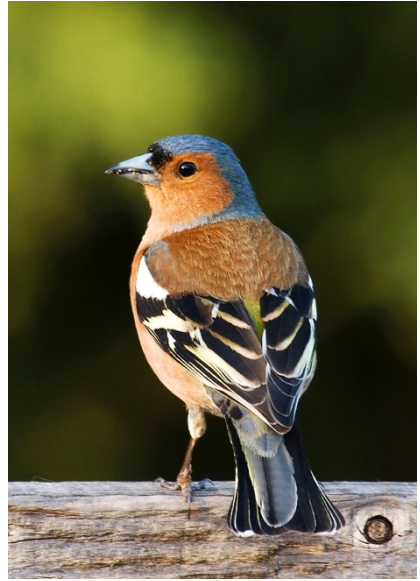
Wenn du diese einfache Regel befolgst, wirst du früher oder später die Quelle finden.

3.4.1.2 Vogelkunde

Auch viele Vögel trinken regelmäßig.

Tauben und Finken beispielsweise trinken zweimal am Tag, meist Morgens und Abends.

Wenn du dich am Morgen auf die Lauer legst und beobachten kannst, wie diese Vögel geradlinig und tief in eine Richtung fliegen, sind sie oft auf dem Weg zu einer Wasserquelle.



Das Wasser, was du vorfinden wirst, solltest du auf jeden Fall filtern und abkochen.

3.4.2 Solar-Destillation

Eine der bekanntesten Möglichkeiten zur Wassergewinnung ist die Solar-Destillation.

Bei dieser nutzt du das Verdampfen des Wassers, denn durch die Sonneneinstrahlung verdampfen ständig kleinste Wassertropfen und steigen zum Himmel auf.

Die Solar-Destillation beschäftigt sich damit, diese Wassertropfen einzufangen.

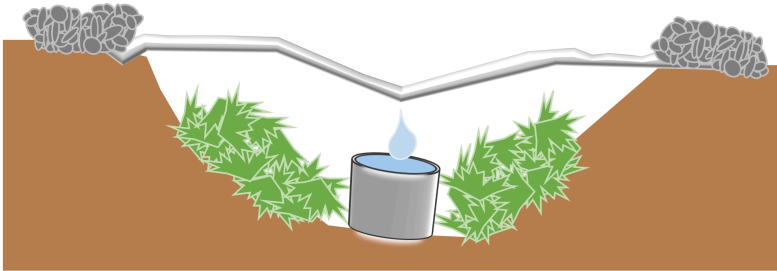
Dafür benötigst du:

- Eine Plastikfolie (am besten dunkel, eine Rettungsdecke geht auch)
- Ein kleines Gewicht (zum Beispiel einen Stein)
- Frische Pflanzen
- Ein kleines Auffanggefäß (Becher, Dose oder Tasse)

Aufbau:

1. Grabe ein Loch in den Boden, das kleiner als die Folie ist
2. Stelle das Auffanggefäß in die Mitte des Loches
3. Lege die Pflanzen auf den Boden um das Auffanggefäß herum. Sie sollten möglichst frisch sein (am besten frisch gepflückt)

4. Spanne nun die Folie über das Loch und befestige sie am Rand mit Steinen und Erde
5. Lege das Gewicht genau über das Auffanggefäß auf die Folie, sodass sie dort etwas weiter nach unten gedrückt wird



Die Sonne wird nun durch die Folie ein kleines „Heizhaus“ aus dem Loch machen und die Pflanzen und die Erde werden Flüssigkeit in Form von Wasserdampf abgeben.

Diese sammelt sich auf der Folie und fließt in tröpfchenform entlang bis zum niedrigsten Punkt über dem Auffanggefäß, wo dann Tropfen für Tropfen das Wasser gesammelt wird.

Es ist empfehlenswert dieses Wasser vor dem Trinken abzukochen.

3.4.3 Tau auffangen

Tau aufzufangen, funktioniert genau anders herum.

Tau bildet sich am Morgen, wenn die Temperatur am Erdboden besonders niedrig ist. Die Luft kann, je nach Temperatur, nur eine bestimmte Menge an Wassermolekülen aufnehmen. Je niedriger die Temperatur, desto niedriger die Menge an Wassermolekülen, die die Luft aufnehmen kann.

Besonders am frühen Morgen, wenn der Boden maximal abgekühlt ist, ist dieser so genannte Taupunkt schnell erreicht, bei dem die Moleküle aus der Luft abgegeben werden müssen, weil die Luft einfach nicht mehr aufnehmen kann.

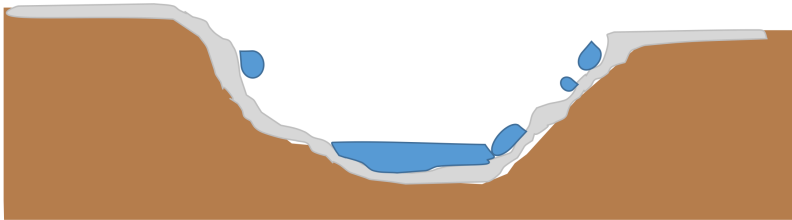
Das kannst du dir wie in einem Gummibecker vorstellen. Er ist bis zu einer bestimmten Grenze mit Wasser gefüllt (Menge der Wassermoleküle in der Luft) und wenn er zusammengedrückt wird (niedrige Temperatur durch Abkühlung des Bodens), dann tritt irgendwann Wasser oben heraus.

Dieses Wasser lagert sich dann in Form von Tau auf Pflanzen, Bäumen und teilweise sogar Tieren ab.

Um diesen Tau zu fangen musst du bereits vor der Taubildung Maßnahmen ergreifen.

Hierfür benötigst du:

- eine Folie oder Rettungsdecke
1. Du gräbst ein Loch in den Boden, das einen „tiefsten Punkt“ hat
 2. Du legst die Folie hinein



Am Morgen wird sich dann auf der ganzen Folie Tau bilden, der in Form von Wassertröpfchen zum tiefsten Punkt fließt.

Dort bildet sich eine kleine Pfütze, die du nach dem abkochen trinken kannst.

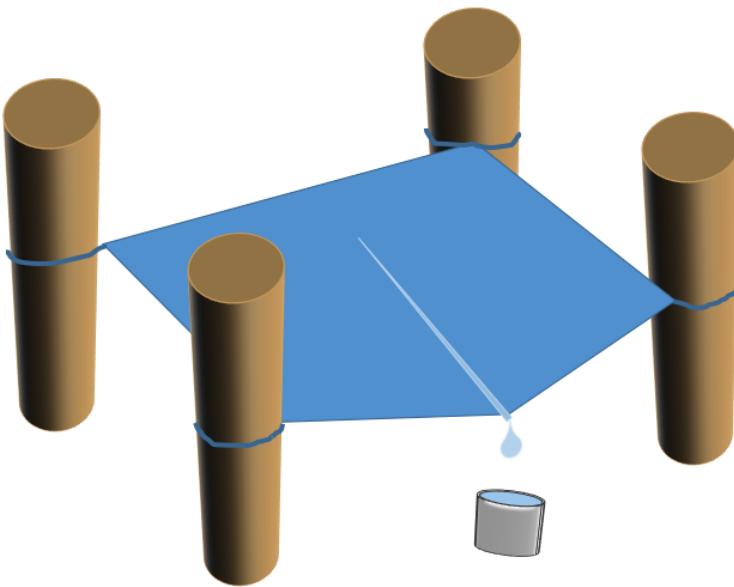
3.4.4 Regen fangen

Wenn es um das Auffangen von Regenwasser geht, dann eines vorweg: Wenn es wie aus Kübeln gießt, musst du dir diesen Aufwand oft nicht machen, weil dann die Hände ausreichen um es zu kanalisieren und du später auch viele Pfützen finden wirst, aus denen du Wasser entnehmen kannst. Hier gilt: Wasser fließt Bergab, also solltest du in Senken nach Wasser suchen.

Wenn es nun aber nur wenig oder gemäßigt regnet, dann solltest du eine kleine Auffanganlage installieren. Dafür brauchst du

- Ein kleines Auffanggefäß (Becher, Dose oder Tasse)
 - Eine Plane, Plastikfolie oder Rettungsdecke
 - Etwas Befestigungsmaterial (Steine oder Fäden)
1. Du kannst die Plane irgendwo aufspannen, wobei du ein Ende etwas höher als das andere befestigst
 2. Wenn du willst dann stecke 4 größere Stöcke in den Boden und befestige es daran oder suche dir 4 passende Bäume dafür
 3. Du kannst auch im Boden ein kleines Loch graben und die Plane dort, wie oben beschrieben, aufspannen. Das ist oft sogar einfacher.

4. Nun nimmst du die Seite, die weiter nach unten zeigt und stellst das Auffanggefäß in die Mitte dieser Seite
5. Im Optimalfall gelingt es dir, die Mitte dieser Seite nach unten zu ziehen, sodass sie wie ein V aussieht. Wenn das nicht möglich sein sollte, dann musst du sie manuell mit dem Finger nach unten



ziehen, weil sich das Wasser hier kanalisiert. Nun wartest du während eines Regenschauers einfach ab, bis du genug Wasser im Gefäß gesammelt hast.

Dieses Wasser solltest du nach Möglichkeit vor dem Trinken abkochen.

3.4.5 Schmelzwasser

Besonders in kalten Regionen, bietet es sich an, das Wasser, was in Form von Schnee und Eis vorliegt, zu nutzen.

Auch wenn der Schnee noch so weiß ist, ist dieser aber oft verschmutzt, weshalb du ihn keinesfalls so Essen oder ungefiltert trinken solltest.

Schnee zum Schmelzen zu bringen ist relativ einfach, weil du dafür deine eigene Körperwärme nutzen kannst.

Dafür brauchst du

- Einen wasserdichten Beutel oder eine Flasche
 - Einen sicheren Verschluss
1. Sammle nun den Schnee oder das Eis und packe es in den Beutel oder die Flasche
 2. Sorge dafür, dass möglichst viel hineinpasst, damit du diesen Vorgang nicht allzu oft wiederholen musst
 3. Verschließe das Gefäß sorgfältig
 4. Packe es in deine Jackentasche

Nach wenigen Minuten sollte das Eis nun geschmolzen sein und du kannst das entstandene Schmelzwasser filtern und abkochen.

Es gibt neben diesen noch viele weitere Möglichkeiten, wie du an trinkbares Wasser kommst, aber diese sind die einfachsten und zumindest eine davon wird in jeder Lage funktionieren.

Abschließend brauchst du natürlich noch ein Gefäß, mit dem du das Wasser auffangen oder sogar lagern kannst. Ich will dir im Folgenden zeigen, wie du Wasser lagern und wie du dir am Anfang einige einfache Gefäße bauen kannst.

3.4.6 Quellwasser

Wenn du einen kleinen Bach oder ein anderes kleines fließendes Gewässer entdeckst, dann gibt es meist eine Quelle. Aus dieser kannst du das Wasser sogar ungefiltert trinken.

Um diese Quelle zu finden, musst du einfach dem Bach entgegen der Fließrichtung folgen. Es kann dabei sein, dass der Bach stellenweise unterirdisch verläuft.

Wenn du die höchste Stelle erreicht hast, dann grabe dort und es wird Wasser aus der Erde kommen. Lass dieses eine Weile stehen, sodass sich der Dreck absetzen kann. Danach kannst du es trinken.

3.5 Wasser richtig aufbewahren

3.5.1 Wo und wie Wasser lagern

Wasser kann grundsätzlich erstmal nicht „schlecht werden“. Es kann allerdings verschmutzen, wenn es lange offen ist, weil sich dann Bakterien bilden können. Wenn du also Wasser trinken willst, dass schon lange offen steht, solltest du es immer abkochen.

Wenn du außerdem einen guten Geschmack beibehalten möchtest, dann solltest du es kühl lagern und vor Sonneneinstrahlung schützen. Ich denke aber, dass in einer Überlebens-Situation der Geschmack des Wassers ein relativ unwesentlicher Faktor ist, den du am Anfang vernachlässigen kannst.

Wenn du nicht gezwungen sein willst, jeden Tag Wasser zu „produzieren“ bzw zu finden, dann ist es außerdem empfehlenswert, einen Vorrat an Trinkwasser anzulegen. Dafür benötigst du natürlich erst einmal Gefäße. In der aktuellen Lage sehe ich es nicht als kritisch an, Plastikflaschen zu finden. Selbst wenn der Krisenfall eintritt, sollte es immer noch möglich sein, diese aufzutreiben. Dennoch will ich dir hier noch einige weitere Möglichkeiten an die Hand geben, mit denen du Aufbewahrungsgefäße herstellen kannst.

3.5.2 Gefäße finden oder herstellen

3.5.2.1 Becher ausbrennen

Einen Becher zur Verfügung zu haben, kann dir mehrere Vorteile bringen. Zum einen hast du ein Gefäß, aus dem du trinken kannst, zum anderen hast du ein Auffanggefäß für Regen oder Tau.

Außerdem kannst du auch Nahrung darin sammeln.

Du hast grundlegend zwei Möglichkeiten, einen Becher aus Holz selbst herzustellen.

Entweder schnitzt du ihn oder du brennst ihn aus. Ich rate dir, wenn du unerfahrener Schnitzer bist, definitiv vom Schnitzen ab, weil du dich dabei vermutlich verletzen wirst und eine infizierte Wunde das letzte ist, was du im Krisenfall gebrauchen kannst.

Ausbrennen dagegen ist relativ einfach.

Dafür brauchst du:

- Ein Stück Holz (ein Ast reicht hier aus, er sollte mindestens die Breite des Gefäßes haben)
- Glühende Kohle

1. Du schneidest ein Stück des Asts ab, das so groß ist, wie der Becher am Ende sein soll
2. Lege die Kohle in die Mitte des Astes, die Kohle brennt sich nun langsam durch das Holz
3. Du kannst die Brennrichtung lenken, indem du zielgerichtet „pustest“ hier eignet sich ein Schlauch oder ein hohler Ast perfekt, um die Luft passgenau zu kanalisieren (im Zweifel gehen auch die Hände)
4. Das machst du, bis du 3cm vor dem Boden des Bechers angekommen bist und der Rand noch ca 2cm Luft hat
5. Nun lässt du das Ganze abkühlen
6. Am Ende entfernst du die „Reste“ mit einem Messer oder Stein
7. Lass den Becher nun noch durchtrocknen

Fertig ist der Becher. Ich bin mir sicher, dass er die ersten Versuche keinen Kunstpreis gewinnen wird, aber zum Aufbewahren von Flüssigkeiten reicht er allemal.

3.5.2.2 Kokosnuss als Trinkgefäß

Je nachdem, in welchem Breitengrad du gestrandet bist, kann es sein, dass es in deiner Region Kokosnüsse gibt.

Diese eignen sich perfekt als Trinkgefäße, weil sie leicht und dicht sind und man sie einfach aushöhlen kann.

1. Du entfernst einen Teil des „Deckels“ der Kokosnuss. Dabei solltest du das an der Stelle machen, wo die drei Punkte sind, weil dort die Stelle ist, die später am ehesten undurchlässig wird.
2. Du entfernst das Fruchtfleisch bis zum „Holzboden“

Und schon hast du ein passables Trinkgefäß, was ein erstaunliches Volumen von ca 0,5l bietet.

3.5.2.3 Flaschenkürbis/Kalebasse



Der Flaschenkürbis oder Kalebasse ist das zweite Trinkgefäß, das du sehr einfach herstellen kannst. Dafür brauchst du:

- Einen Kürbis (am besten einen Flaschenkürbis)
 - Einen warmen trockenen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung
 - Viel Zeit (einige Monate)
 - Kieselsteine
1. Schneide den Kürbis am Stiel ab
 2. Hänge ihn zum Trocknen auf. Er sollte dabei nicht direkt in der Sonne, aber dennoch warm und trocken hängen und es darf KEINE Feuchtigkeit an ihn herankommen
 3. Warte ca 3 Monate
 4. Wenn du den Kürbis schüttelst du die Kerne im Inneren hören kannst, ist er fertig.
 5. Schneide nun oben ein kleines Stück ab, sodass die Kerne herausfallen können.

6. Um das restliche Fruchtfleisch zu entfernen füllst du einfach einige Kieselsteine in den Kürbis und schüttelst kräftig
7. Anschließend kannst du die Kieselsteine mitsamt Fruchtfleisch „auskippen“
8. Wenn sich etwas Schimmel gebildet haben sollte, kannst du diesen leicht mit einem feuchten Tuch abwischen

Nun kannst du den Kürbis als Trinkgefäß, auch für große Mengen an Wasser nutzen (je nach Kürbisgröße).

Du kannst dir außerdem noch einen Stopfen bauen. Dafür nimmst du einfach einen Ast, der in etwa so groß wie die Öffnung ist und schnitzt ihn dir so zurecht, dass der perfekt auf den Flaschenkürbis passt.

3.5.2.4 Tonkrug

Ein Tonkrug ist ein sehr langfristiges Trinkgefäß, das eine ganze Weile hält. Die Herstellung ist dafür auch etwas aufwändiger.

Dafür brauchst du:

- Ton (diesen findest du an besonders feuchten Stellen)
- Eine Feuerstelle

Herstellung:

1. Reinige den Ton von Steinen und anderen Schmutzrückständen (mit der Hand)
2. Knete ihn gut durch, bis er sich einfach formen lässt, du brauchst einen ca faustgroßen Ball für einen Becher
3. Wenn der Ton trocken oder rissig wird, dann solltest du deine Hände anfeuchten
4. Forme einen Zylinder daraus
5. Drücke ein Loch in den Zylinder und forme so einen Becher daraus
6. Lass ihn eine Stunde zum Trocknen stehen
7. Poliere den Becher von innen, so versiegelst du das Gefäß und sorgst dafür, dass es Wasserdicht ist

8. Lass die Gefäße komplett durchtrocknen, sodass die ganze Feuchtigkeit entzogen wird (ansonsten bricht es beim Brennen)
9. Wenn das Gefäß fertig ist, kannst du es noch am Feuer brennen. Dafür ist eine gleichmäßige Hitze optimal. Du kannst sie aber auch einfach ins Lagerfeuer stellen, dann brechen zwar mehr, aber es ist sehr viel einfacher. Lass sie im Feuer und auch in der Glut gut aushärten (mehrere Stunden).

Fertig ist das Tongefäß, aus dem du nun auch trinken kannst.

4 Feuer

4.1 Wofür brauche ich Feuer

Seit mehreren tausend Jahren nutzt der Mensch bereits das Feuer. In der Wildnis kannst du unter bestimmten Voraussetzungen auch ohne Feuer überleben, aber es wird sehr viel schwerer und härter.

Feuer bringt dir drei wesentliche Vorteile, auf die du nicht verzichten solltest.

4.1.1 Feuer spendet Wärme

In unserer klimatischen Zone kann es in der Nacht sehr kalt werden. Besonders im Winter würdest du bei den Temperaturen schnell erfrieren.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass du eine zusätzliche Wärmequelle organisierst und was würde sich da besser eignen, als das Feuer?

Selbst in der eisigen Kälte kann ein kleines Feuer dein Leben retten. Wenn es zu kalt wird, musst du einfach etwas näher ans Feuer rücken und schon spürst du, wie die Wärme deinen Körper wieder durchdringt.

Solange du ein warmes Feuer entfachen kannst, musst du dir keine Sorgen übers Erfrieren machen!

4.1.2 Mit Feuer kannst du kochen

Feuer hat noch einen weiteren großen Vorteil, weil du damit Wasser zum Kochen bringen kannst und somit alle Bakterien und Viren darin abtötest.

Die Wasserzufuhr ist extrem wichtig für dein Überleben und mit ihr einher geht die Möglichkeit, dieses Wasser auch zum Kochen zu bringen.

Außerdem ermöglicht dir das Feuer, verschiedene Gerichte zuzubereiten. Durch das Abkochen oder Braten tötest du auch hier Bakterien und Viren ab und kannst Fleisch, Eier oder Fisch bedenkenlos essen.

4.1.3 Feuer spendet Schutz

Ein weiterer wesentlicher Vorteil von Feuer ist der Schutz, den es dir bringt.

Wilde Tiere meiden das Feuer instinktiv und du wirst viel seltener bedroht oder angefallen werden, wenn du dich an einem warmen Lagerfeuer befindest.

Außerdem nimmt es dir die Furcht vor der Dunkelheit, indem es dir Licht spendet. Gerade die psychische Verfassung kann in einer Krisensituation schnell ins Wanken geraten und ein warmes Feuer gibt dir das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit und lässt dich klar denken, anstatt in panische Reaktionen zu verfallen.

4.2 Was musst du beachten

Wenn du ein Feuer entfachen willst, musst du auf viele Dinge achten.

Alleine einen Funken zustande zu bekommen ist bereits schwer genug, wenn du dann aber noch das falsche Brennmaterial, die falsche Lage oder den falschen Aufbau deines Feuers gewählt hast, ist es schneller wieder aus, als dir lieb ist.

Genau deshalb musst du viele Dinge beachten, um ein Feuer zu entfachen, das nach Möglichkeit die ganze Nacht brennen kann.

Hier direkt eine kleine Anmerkung: Ein kleines Feuer benötigt weniger Holz, als ein großes Feuer und spendet dennoch genügend Wärme.

Versuche also das Feuer klein zu halten, damit du zum einen nicht ständig neues Holz organisieren musst und zum anderen nicht so auffällst.

4.3 Die richtige Vorbereitung

Wenn du ein Feuer entfachen willst, an dem du etwas länger Freude hast, dann musst du besonders darauf achten, den richtigen Ort bzw. die richtige Lage auszuwählen und zum anderen auch die Windrichtung beachten.

Außerdem solltest du von Anfang an etwas zum Löschen bereithalten. Also bevor du das Feuer entfachst, sodass du immer einen Plan B in der Hinterhand hast, wenn das Ganze doch aus dem Ruder läuft.

4.3.1 Die richtige Lage

Beim Feuer ist die Lage die halbe Miete. Zum einen sollte genügend Platz um das Feuer sein. Dabei ist ein Radius von 3 Metern um das Feuer herum Pflicht. In diesem Radius sollte kein schnell entflammbares Material stehen, da ein Funkenflug sonst schnell zu einem Brand führen kann.

Achte außerdem darauf, dass der Boden fest und nicht mit Blättern bedeckt ist. Gegebenenfalls solltest du alles Laub entfernen, sodass auch hier keine Brandgefahr besteht.

Der Boden sollte immer trocken sein, wenn nicht, dann muss das Feuer am Anfang etwas höher gebaut werden, damit es sich entzünden kann.

4.3.2 Der passende Windschutz

Besonders beim Anzünden kann Wind sehr lästig sein. Es ist deshalb sinnvoll, einen kleinen „Windschutz“ zu installieren. Dafür kannst du zum einen Erde verwenden, zum anderen aber auch Steine oder Grasplatten.

Du kannst auch umgekehrt vorgehen und erst ein kleines Loch in den Boden graben, in dem du das Feuer dann entfachst. Hier reicht dann ein kleiner Erdwall an den Rändern um es vor Wind abzusichern.

Bitte beachte unbedingt, dass keine nassen Steine im oder am Feuer liegen, da diese bei plötzlicher Erwärmung Risse bekommen und sich gefährliche Splitter lösen und herumfliegen können. Wenn du nur nasse Steine zur Verfügung hast, dann lass diese erst einmal in einem Meter Abstand vom Feuer trocknen.

4.4 Das richtige Material

Das Non-Plus-Ultra für jede Art von Brennmaterial ist erst einmal, dass es trocken ist. Dafür eignet sich jede Form von abgestorbenen Pflanzen oder Bäumen.

Du benötigst für ein Feuer drei verschiedene „Brennstoffarten“.

Zum einen benötigst du schnell entflammbaren „Zunder“, damit du auch mit kleinen Funken die erst Glut entfachen kannst.

Diese geht dann auf das Anfeuer-Material über, was etwas länger brennt und ausreichen sollte, um den Brennstoff zu entflammen.

Hier kannst du dir grundlegend merken: Je größer das Material, desto länger dauert es, dieses zu entflammen und desto länger brennt es dann auch.

4.4.1 Der Zunder

Der Zunder muss in jedem Fall zu 100% trocken sein. Es muss ein Funke genügen, um diesen anzuzünden.

Als Zunder eignet sich:

- Watte
- Kleine, dünne Zweige
- Papier
- Trockenes Laub (am besten zerbröselt)
- Trockene Gräser
- Stroh
- Trockene Nadeln
- Löwenzahnsamen
- Disteln
- Trockener Rohrstock
- Trockene Rindebrocken
- Holzspäne (hier eignet sich das innere von Ästen besonders gut, je kleiner diese Späne sind, desto besser brennen sie, desto schneller sind sie aber auch wieder aus)



Du musst dir also Materialien suchen, die klein sind und bei denen wenig Hitze zum Entflammen notwendig ist.

Außerdem müssen sie trocken sein und sollten nicht mehr als wenige Millimeter dick sein.

4.4.2 Des Anfeuer-Material

Hierbei handelt es sich um das Material, auf das der Zunder übergreift und das länger brennt, aber auch länger zum Brennen benötigt.



Das Anfeuer-Material muss ebenfalls trocken sein und sollte maximal einen Zentimeter dick sein, damit es schnell brennt und dennoch lange genug Feuer bietet, um den Brennstoff anzuzünden

Hierfür eignet sich:

- Rinde
- dünne Äste (am besten abgestorbene verwenden, weil diese kein Wasser mehr ziehen, direkt vom

Baum nehmen, dann sind sie mit hoher Wahrscheinlichkeit trocken)

- Rohrstock
- Fichtenreisig
- Blattbündel

Du kannst auch viele sehr dünne Äste verwenden und diese bündeln, um Anfeuer-Material zu bekommen.

4.4.3 Der Brennstoff

Der Brennstoff ist das Herz des Feuers. Hierbei handelt es sich um größere und dickere Äste und sogar Teile kleiner Baumstämme. Auch hier ist es von Vorteil, wenn diese abgestorben sind, weil die dann keine Feuchtigkeit mehr aufnehmen können.

Ich empfehle dir, Hölzer von jeder Größe zu sammeln, von fingerdick, bis armdick. So stellst du sicher, dass das Feuer stufenweise entfacht wird und die „größeren Holzstücke“ lange genug befeuert werden.

Du solltest außerdem extrem viel Brennstoff sammeln.

Sammele erst einmal so viel Holz, wie du denkst, dass du benötigst und dann noch fünfmal so viel. So gehst du sicher, dass du wirklich die ganze Nacht ein warmes Feuer hast und das Brennmaterial nicht irgendwann zur Neige geht.



Damit du das Feuer aber wirklich zum Brennen bekommst, schauen wir uns jetzt noch an, wie du die Materialien richtig anordnest, sodass am Ende auch wirklich alles brennt.

4.5 Der Aufbau des Feuers

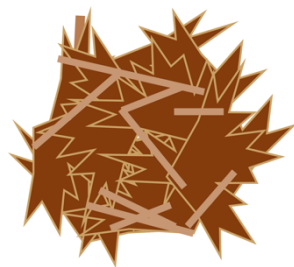
4.5.1 Als Lagerfeuer

Wenn du ein Lagerfeuer aufbauen willst, um dich zu wärmen, dann empfehle ich dir, das Ganze in Pyramidenform anzulegen.

Zunächst solltest du aber prüfen, ob der Boden feucht oder trocken ist. Wenn der Boden feucht sein sollte, dann brauchst du erst einmal eine „Unterlage“. Hierfür empfehle ich dir, eine Reihe kleine Stöcke einmal längst und darauf quer zu legen, sodass du am Ende zwei Schichten hast. Das hält trocken und außerdem bekommt das Feuer genügend Luft von unten und das Holz dient nebenbei noch als Brennmaterial.

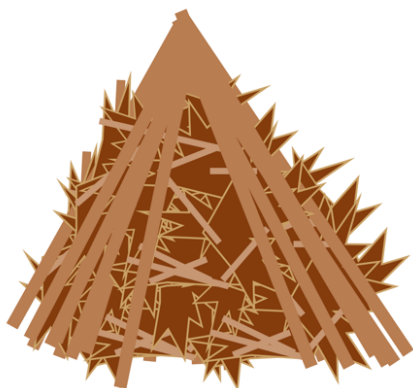
Nun kannst du beginnen, das Feuer aufzubauen:

1. Nimm den Zunder und lege ihn mittig auf die Feuerstelle. Achte dabei darauf, dass du ihn gut komprimierst, da du so eine fantastische Hitzeentwicklung gewährleistest.



2. Nun nimmst du das Anfeuer-Material und stellst dieses wie eine Pyramide um den Zunder-Kern herum. Baue hier ruhig 3 oder mehr Schichten. Lass das Ganze aber an einer Seite offen, sodass

du zum einen alles anzünden kannst und zum anderen genug Luft zur Verfügung steht.



3. Nun zündest du das Feuer an. Welche Methoden du dafür verwenden kannst, findest du

im Nachfolgenden. Wichtig ist, dass du das Feuer möglichst weit unten am Zunder anzündest und dich so davor positionierst, dass du den Wind abschirmst. Wie du die Windrichtung bestimmen kannst, erfährst du im Kapitel „Orientierung und Wetter“

4. Wenn du merkst, dass es auszugehen droht, dann puste gleichmäßig in die Glut, sodass ein stetiger Luftstrom gesichert ist und lege gegebenenfalls Zunder-Material nach.

5. Wenn die Anfeuer-Pyramide brennt, kannst du langsam das Brennmaterial darum aufrichten, bis auch dieses brennt.

Schon hast du ein Feuer, auf dem du kochen, dich wärmen oder braten kannst.



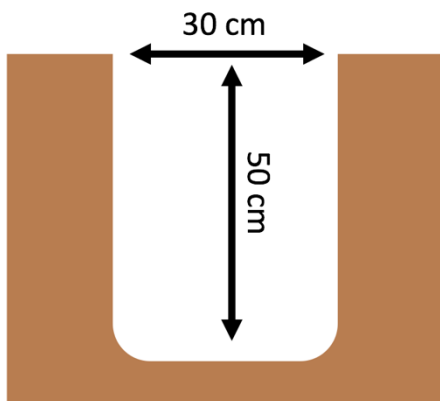
4.5.2 Feuergrube

Eine zweite Möglichkeit ist, eine Feuergrube aufzubauen. Diese eignet sich besonders gut, wenn du kochen willst, weil die Hitzeentwicklung extrem kanalisiert wird.

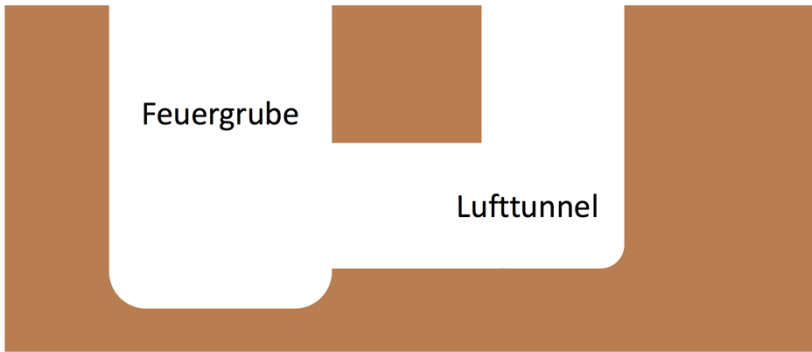
Außerdem ist sie nicht so einfach sichtbar, wie ein Lagerfeuer und besonders nachts bleibst du so vor den Blicken Fremder etwas länger verborgen.

Um eine Feuergrube zu bauen, musst du die folgenden Schritte gehen:

1. Grabe erst einmal ein Loch von mindestens 50cm Tiefe und einer Breite von ca 30 Zentimetern
2. Baue nun einen „Lufttunnel“, der einfach eine seitliche Rille zum Feuer darstellt (Größe etwa halb so groß wie das Feuerloch) und dieses mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Du kannst alternativ aus ein zweites Loch graben (Durchmesser in etwa wie die Feuerstelle), das eine Verbindung zum ersten hat (sehr weit unten). Dadurch ist die Hitze größer,



aber die Luftzufuhr etwas schwächer als bei einem Tunnel



3. Lege an den Lufttunnel den Zunder dicht gedrängt



4. Lege daran das Anfeuer-Material

5. Zünde nun das Anfeuer-Material an



6. Sobald das Anfeuer-Material brennt, kannst du das Brennmaterial dazulegen
7. Wenn du darauf etwas erwärmen willst, dann kannst du kleine Äste als Gitter verwenden. Pass aber auf, dass diese nicht anbrennen und der Topf ins Feuer fällt

Nun hast du eine Feuerstelle, auf der du Wasser erwärmen oder ein Gericht zubereiten kannst.

Durch die Kanalisierung der Wärme wird dieses Feuer besonders warm und du kannst in unglaublich kurzer Zeit Wasser oder Speisen erwärmen.

Außerdem wirst du von außen nicht gesehen, weil das Feuer unter der Erde liegt und nur von Nahem sichtbar ist.

4.5.3 Das „Dauerfeuer“

Wenn du die ganze Nacht über ein warmes Feuer haben willst, dann musst du regelmäßig Holz nachlegen. Das ist sehr aufwändig und du wirst keine 2 Stunden einen ruhigen Schlaf haben, wenn du es nicht sowieso „verschläfst“.

Es gibt allerdings eine einfache Konstruktion, mit der du die ganze Nacht ein Feuer im Lager „brennen lassen“ kannst, ohne Holz nachlegen zu müssen.

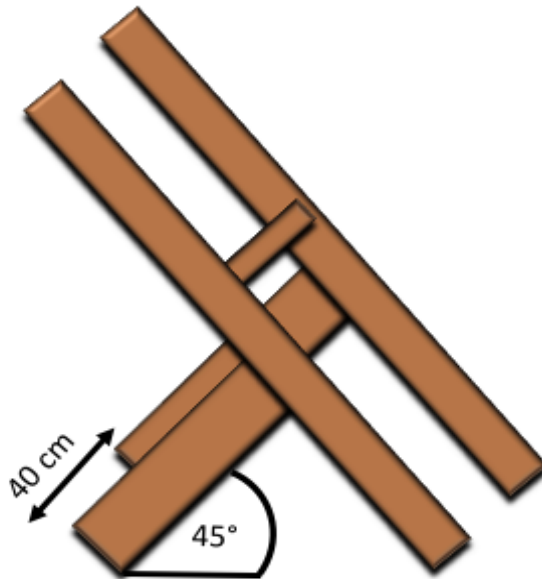
Diese Konstruktion legt von selbst durch die Gravitation Holz nach, wenn das alte abgebrannt ist.

Du brauchst folgendes dafür:

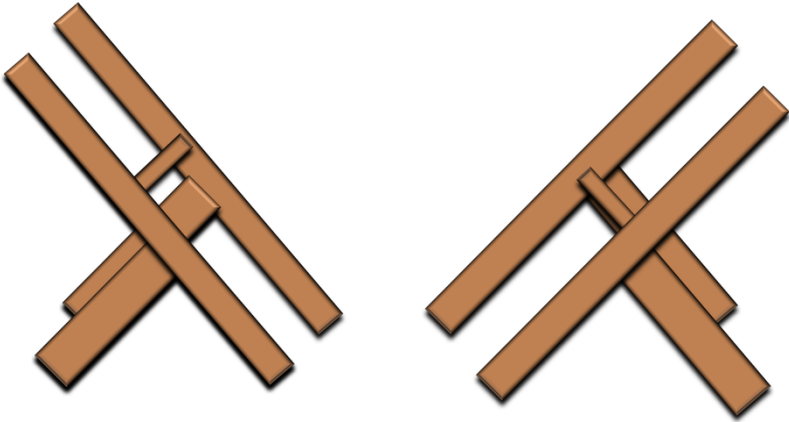
- Vier sehr stabile Äste, mindestens armdick und ca 2 Meter lang
- Vier ca ein Meter lange Äste mit Astgabeln
- Mehrere runde Brennholzstücke, die mindestens einen halben Meter lang sind
- Zwei ca 50 Zentimeter lange Äste
- Einen Bindfadenersatz, zum Beispiel Weide, Fichtenwurzel oder Brennnessel

Du baust das nun wie folgt auf:

1. Stecke 2 Astgabeln mit einem ca 45° Winkel und einem Abstand von ca 40 Zentimetern nebeneinander in die Erde und lehne die langen Äste darauf
2. Verbinde die Astgabeln für mehr Halt mit den 50 Zentimeter langen Ast und binde sie fest



3. Das gleiche machst du nun nochmal gegenüber mit den anderen beiden Astgabeln und Ästen. Versuche dabei den Abstand ca 20 Zentimeter größer zu machen, als das Feuer am Ende werden soll



4. In der Mitte entfachst du ein Feuer und stapelst danach die Holzstücke nach oben auf die beiden parallelen Äste
5. Durch die Schwerkraft werden nun neue Brennstücke nachgeschoben, wenn du alten weggebrannt sind und das Feuer kann die ganze Nacht durch brennen



4.6 Die ersten Funken bekommen

Um ein Feuer zu machen brauchst du erst einmal einen Funken, der das Ganze entfacht. Es gibt verschiedene Wege, so einen Funken oder die Initialzündung zu erreichen.

Ich will aber über die „herkömmlichen Methoden“ wie Streichhölzer oder Feuerzeug hinwegsehen und dir Wege zeigen, die vielleicht weniger offensichtlich sind, im Notfall aber eher zur Verfügung stehen.

4.6.1 Der Feuerstahl

Die erste Möglichkeit ist die einfachste. Mit Hilfe eines Feuerstahls kannst du einfach große Funken schlagen und so ein Feuer entzünden.

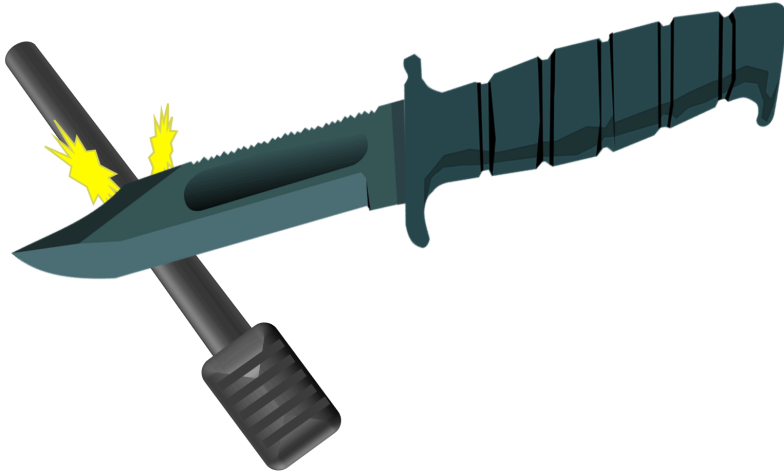
Gute Feuerstähle bestehen aus Auermetall oder Magnesium, da diese Metalle große Funken schlagen, die sich leicht entzünden.

Viele Survival-Gadgets beinhalten einen Feuerstahl und einen Schaber oder ein Messer.

Um einen Funken mit dem Feuerstahl zu schlagen, musst du einfach mit dem Schaber kräftig einen winzigen

Spam abschaben, der in Form von Funken zu Boden fallen wird.

Diese Funken erreichen Temperaturen von bis zu 1500°C und reichen locker aus, um Zunder zu entfachen.



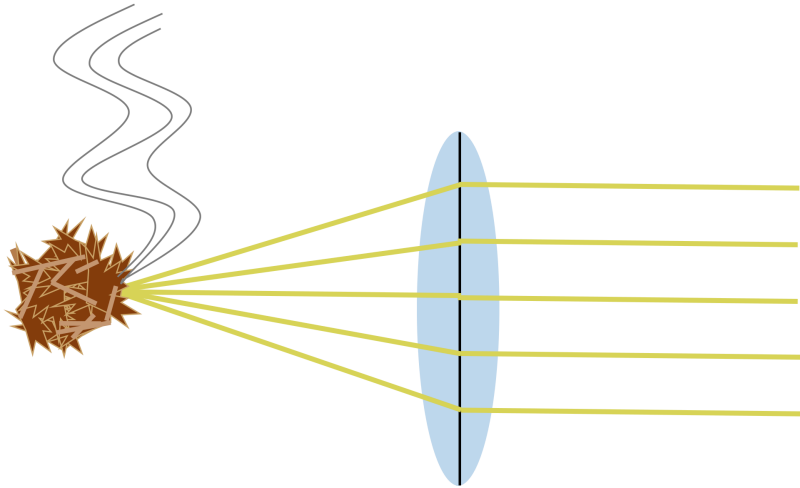
Auch wenn ich kein Fan von Hilfsmitteln bin, gehört ein Feuerstahl einfach zu den Dingen, die du in jeder Krise unbedingt auf Vorrat haben musst. Er ist wetterbeständiger und wesentlich haltbarer als ein Feuerzeug oder Streichhölzer und nimmt viel weniger Platz weg.

4.6.2 Die Lupe

Mit einer Lupe oder Brennlinse kannst du auch Feuer machen, solange genug Sonneneinstrahlung herrscht.

Dabei bündelt die Lupe die Lichtstrahlen in der Linse und diese treffen sich beim Austreten an einer bestimmten Stelle. Diese Stelle ist durch die Strahlen sehr „energiegeladen“ und ermöglicht es, Zunder in Brand zu stecken

1. Nimm die Lupe in die Hand und richte sie so aus, dass sie zwischen dem Zunder und der Sonne ist
2. Bewege die Lupe sehr nah an den Zunder heran. Du solltest nun eine große helle Fläche auf dem Zunder haben
3. Bewege die Lupe nun so weit vom Zunder weg, dass die helle Stelle bis zu einem kleinen Punkt schrumpft und warte einen Augenblick
4. Der Zunder sollte recht schnell zu brennen beginnen.



Da du natürlich nicht immer eine Lupe dabei hast, will ich dir im Folgenden zeigen, wie du aus einfachem Eis eine „Eislinse“ herstellen kannst.

4.6.3 Die Eislinse

Eine Eislinse herzustellen erfordert als erstes natürlich Eis, genau deshalb ist dieser “Funkenspender” besonders im Winter sehr effektiv.

Es dauert dafür auch eine Weile, ihn zu bauen.

Du kannst dir ein Stück Eis aus einem See brechen. Wichtig ist, dass das gefrorene Wasser klar ist, weil die Sonne sonst nicht durchkommt.

Das Eisstück sollte einen Durchmesser von ca 30 Zentimetern haben, da du es eine Weile bearbeiten musst und in dieser Zeit nicht alles schmelzen darf.

1. Forme aus dem Eisstück zunächst eine Kugel, indem du die Ecken mit einem Messer oder Stein abbrichst und mit deiner Handwärme den notwendigen Feinschliff gibst.



2. Sorge nun dafür, dass sowohl Ober-, als auch Unterseite glatt werden. Dafür kannst du entweder mit dem Messer oder auch mit der Handwärme nachhelfen

3. Schmelze nun mit den Händen die Ränder der Ober und Unterseite etwas mehr herunter, als die Mitte, sodass eine Linsenform entsteht

4. Sorge zum Schluss dafür, dass das Ganze die nötige Glätte bekommt, indem du mit der Handwärme arbeitest

5. Verfahre nun wie bei der

Lupenanleitung

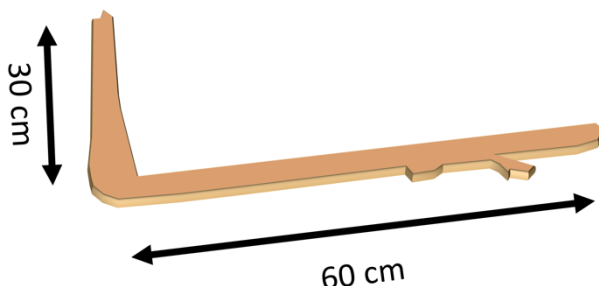
Es ist besonders wichtig, dass die Ober und Unterseite der Eislinse glatt sind und es keine Unebenheiten gibt, da sonst die Sonnenstrahlen nicht optimal kanalisiert werden können.

4.6.4 Der Feuerbogen

Der Feuerbogen ist eine Technik, die du auch im Sommer anwenden kannst. Sie erfordert aber etwas Übung und eine glasklare Anleitung.

Du benötigst dafür die folgenden Materialien (sie müssen nach Möglichkeit ALLE trocken sein).

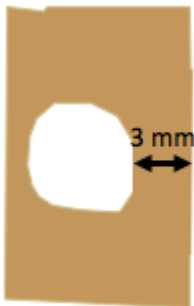
- Einen Bogen (dafür eignen sich Äste, die wie ein L geformt sind. Er sollte ca 60cm auf der langen und 30cm auf der kurzen Seite lang sein)



- Eine Schnur (hierfür eignen sich zum Beispiel Schnürsenkel, Wäscheleinen oder eine dünne Fichtenwurzel (sie darf noch nicht ausgetrocknet sein), sie sollten in jedem Fall 20 cm länger als der Feuerbogen sein)
- Einen Spindel (dafür eignet sich ein langes Stück Holz, das gerade gewachsen ist. Beide Seiten sollten etwas angespitzt sein aber immer noch

mindestens 3 Millimeter dick an Ober- und Unterseite)

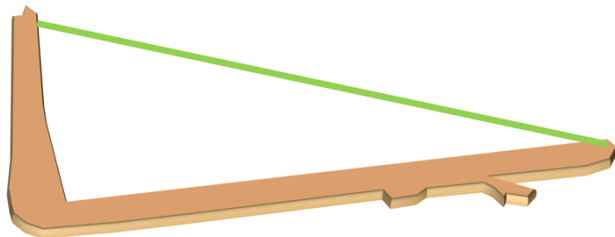
- Ein Feuerbrett (hierfür eignet sich ein gerades Stück Holz mit ca 2cm Höhe und gerade Ober- und Unterseite (ggf. schnitzt du es dir zurecht))
- Ein Druckholz (hierfür eignet sich ein harter Ast, den du halbieren kannst und in den du ein kleines Loch in der Größe der Spindel schneidest)
- Ein Messer
- Eine Unterlage zum Auffangen der Asche (hier eignet sich ein kleines Stück Holz wie Rinde)

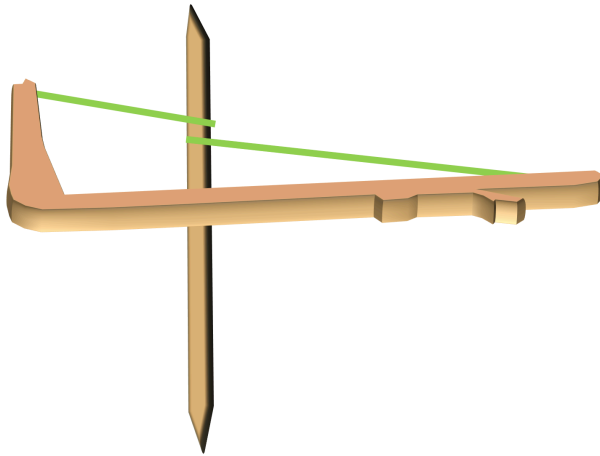


1. Schnitze ca 3cm vom Rand entfernt ein Loch in das Feuerbrett

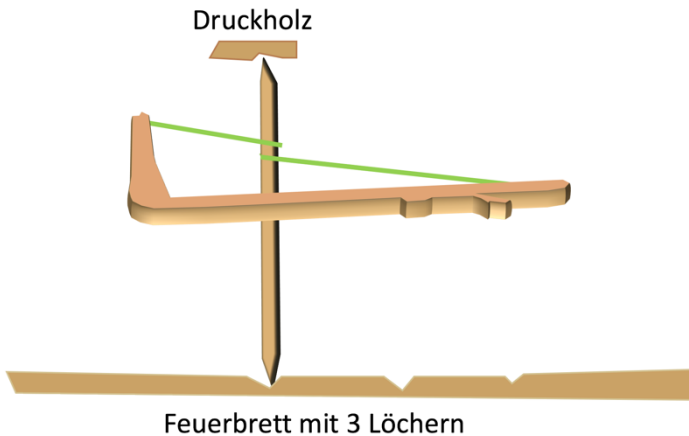
2. Spanne die Schnur zwischen dem Bogen, sodass sie sehr locker hängt, weil die Spindel noch eingefädelt werden muss

3. Fädel die Spindel ein, indem du die Schnur einmal herum wickelst, sodass die Spindel auf der Mitte des Feuerbogens ist

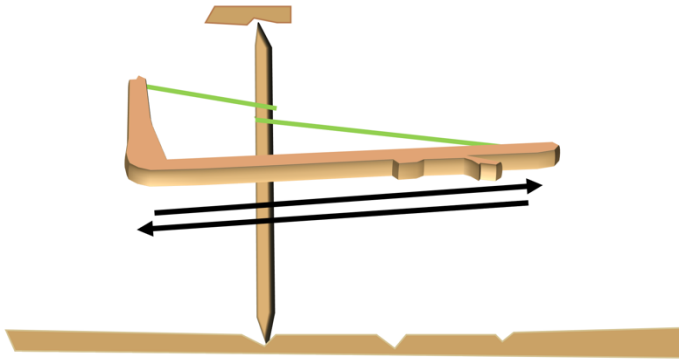




4. Stecke die Spindel nun auf der einen Seite ins Feuerbrett und auf der anderen Seite drückst du mit dem Druckholz von oben, sodass die Spindel gerade auf dem Feuerbrett steht

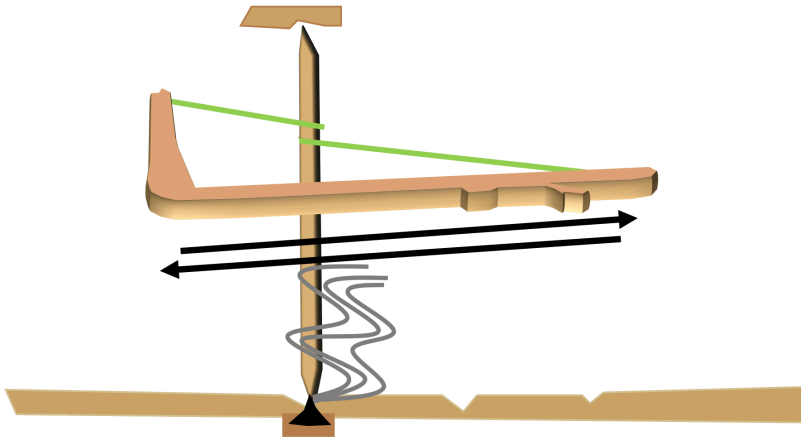


5. Bewege nun den Bogen schnell auf und ab um das Loch „vorzubohren“. Wenn es etwas dampft dann reicht das aus



6. Schneide nun eine Kerbe vom Loch bis zum Rand, sodass du ein Dreieck mit dem Loch als obere Ecke hast
- 
7. Lege die Unterlage unter die Kerbe des Feuerbretts. Das Ganze sollte danach immer noch stabil sein
 8. Nun bewegst du den Bogen erneut schnell nach vorne und hinten, sodass zum einen in der Kerbe Sägemehl entsteht und zum anderen Wärme erzeugt wird
 9. Nach kurzer Zeit beginnt das Ganze zu dampfen und du kannst nun heiße Asche aus der Kerbe entnehmen

10. Packe diese Asche zum Zunder (hier kannst du auch etwas Zunder in die Hand nehmen)
11. Puste vorsichtig aber kontinuierlich, bis der Zunder Feuer fängt und entfache damit dann die Feuerstelle



Glühende Asche

Das Ganze ist etwas aufwändiger, als die Lupe oder der Feuerstahl, aber funktioniert fast ohne Hilfsmittel (nur ein Messer ist notwendig).

4.6.5 Der Feuerstein

Obwohl es wahrscheinlich schwer wird, in der passenden Situation einen Feuerstein zu finden, gibt es dennoch auch andere Steine, mit denen du Feuer machen kannst.



Dafür brauchst du

- Einen Feuerstein oder andere quarzhaltigen Stein
 - Ein Schaber oder eine Messerklinge
1. Du brauchst eine scharfe Kante, an der du am Ende entlang schaben kannst. Wenn der Stein diese nicht von Natur aus mitbringt, dann solltest du den Stein spalten, um sie zu erhalten
 2. Wenn du nun mit dem Messer oder Schaber an diesem entlang schabst bzw schlägst, dann springen einige Funken ab. Mit diesen kannst du den Zunder leicht entzünden

4.7 Das Feuer richtig löschen

Um Waldbrände zu vermeiden, solltest du das Feuer hinter dir immer wieder löschen, sodass noch vorhandene Glut nicht ein neues Feuer entzünden kann. Du hast hier zwei Möglichkeiten:

Zum einen kannst du das Feuer löschen, indem du ihm den Sauerstoff entziehst.

Dafür kannst du eine feuchte Decke, Sand oder Erde darüber werfen, sodass es völlig bedeckt ist. Dann wird es ausgehen.

Wenn du mit Wasser löschen willst, dann schütte dieses in den Glutherd, da du so schneller zu löschen kannst, als wenn du es in die Flammen kippst.

Als zweite Option kannst du das Brandmaterial entziehen. Dafür lässt du es einfach ausbrennen. Ich empfehle dir, am Ende trotzdem noch Sand oder Erde darüber zu kippen, damit du sicher gehst, dass es wirklich aus ist.

5 Unterkunft

5.1 Alles Grundlegende...

5.1.1 Wozu du eine Unterkunft brauchst

Für das Überleben in einer kalten Umgebung ist neben Wasser anfangs nichts so wichtig, wie ein Dach über dem Kopf. Das schützt vor Wind, Schnee, Regen und wilden Tieren.

Wenn ein kalter Wind geht, können bereits einige Grad über null ausreichen, damit ein Mensch erfriert, deshalb solltest du den Bau eines sicheren Unterschlupfes nicht zu weit nach hinten verschieben.

Hier eignet sich natürlich eine einfache Unterkunft. Sie hält dich trocken, schützt dich vor den Blicken anderer und gibt dir ein Gefühl von Sicherheit, was sehr wichtig ist, damit du einen klaren Kopf behältst.

Je nachdem, wo du gestrandet bist oder wo du lebst, gibt es verschiedene Arten von Unterkünften. Einige sind „Notunterkünfte“, in denen du dich nur 1-2 Tage aufhalten kannst. Andere sind langfristiger und bieten dir für mehrere Tage oder sogar Wochen ein sicheres zu Hause.

In jedem Fall dauert es eine Weile, eine Unterkunft zu bauen und du solltest selbst bei einer einfachen Unterkunft bereits nach dem Mittag damit beginnen, um am Abend fertig zu sein.

Auch hier ist Vorbereitung wieder das wichtigste.

5.1.2 Was du beachten musst

Wenn es um den Bau einer Unterkunft geht, ist besonders die Lage sehr wichtig.

- Sie sollte nicht an Abhängen liegen, wo Steine auf dich fallen könnten
- Sie sollte nicht unter toten Ästen liegen, weil diese auch herabfallen können
- Der Eingang sollte IMMER entgegen der Windrichtung gebaut sein, weil die Behausung sonst sehr schnell auskühlt, wenn der Wind hineinbläst
- Sie sollte nicht auf feuchtem Untergrund gebaut sein, weil es dort kälter ist und Tiere wie Mücken angelockt werden

- Wenn du Insekten fern halten willst, kannst du auch einen dünnen und ca 20 Zentimeter breiten Aschering um dein Lager streuen. Das hält alle Insekten, die über den „Landweg“ kommen fern. Verwende hier einfach die Asche aus dem erloschenen Feuer
- Wenn du später ein Feuer in der Unterkunft entfachen willst, dann brauchst du unbedingt einen Schornstein oder etwas derartiges, damit du dich nicht selbst vergast

Außerdem gibt es eine einfache Regel, die du ebenfalls immer im Kopf haben solltest:

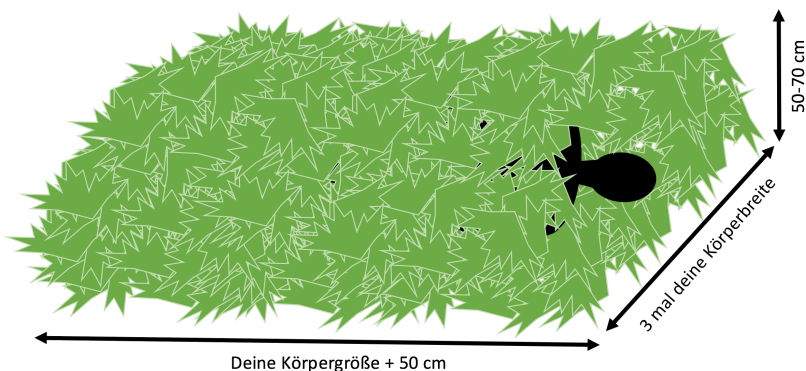
„Je größer der Innenraum deiner Unterkunft ist, desto schneller kühlt er aus“

Genau deshalb solltest du die Unterkunft immer so klein wie möglich halten, natürlich ohne an Platzangst leiden zu müssen.

5.2 Der Laubhaufen

Die einfachste Form eines Schlafplatzes, ist vermutlich der Laubhaufen. Dafür benötigst du nur

- Einen trockenen Platz
 - Unmengen an Laub
1. Schichte das Laub erst einmal 50-70 Zentimeter hoch auf. So hast du genug Abstand vom kälter werdenden Boden
 2. Er sollte ca dreimal so breit wie du sein.
 3. Er sollte außerdem mindestens einen halben Meter länger als du sein
 4. Forme nun eine Kuhle ins Laub
 5. Lege dich hinein und decke dich mit Laub von links und rechts zu



Der normale Laubhaufen ist nicht überdacht. Deshalb empfehle ich dir, diesen nur bei trockenem Wetter zu bauen.

5.3 Der überdachte Laubhaufen

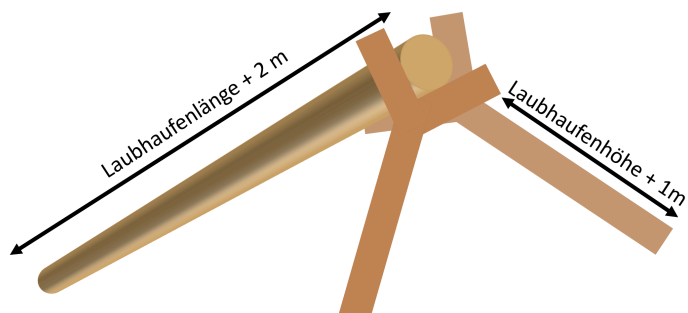
Der überdachte Laubhaufen ist ein Laubhaufen, auf dem du ein Behelfsdach errichtest.

Du benötigst:

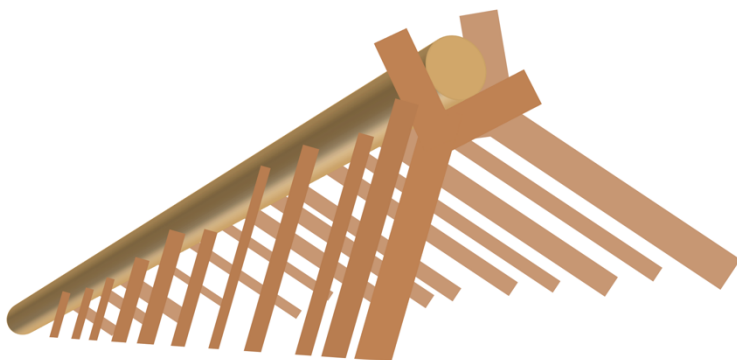
- Einen sehr stabilen und mindestens armdicken Ast, der einen bis 2 Meter länger als dein Laubhaufen ist. Wenn möglich sollte der Ast eine Astgabel an einem Ende haben
- Zwei Äste, die ca einen Meter höher als dein Laubhaufen und armdick sind (hier kannst du auch die Wurzel eines umgekippten Baumes verwenden)
- Viele kleine Äste verschiedener Längen als „Rippen“ der Unterkunft
- Eine Menge trockenes Laub oder eine Plastikplane oder Rettungsdecke
- Einen Stein als Hammer

1. Du brauchst wieder eine trockene Stelle. Auf dieser baust du zuerst den Laubhaufen
2. Anschließend schlägst du die kürzeren dicken Äste mit Astgabel Schräg in den Boden (nimm dafür den Stein), sodass ein Dreieck entsteht. Das ist am Ende der Eingang
3. Lege nun den langen Ast darauf, sodass er genau in beiden Astgabeln liegt. Er sollte nun einmal über den Laubhaufen gehen und anschließend den

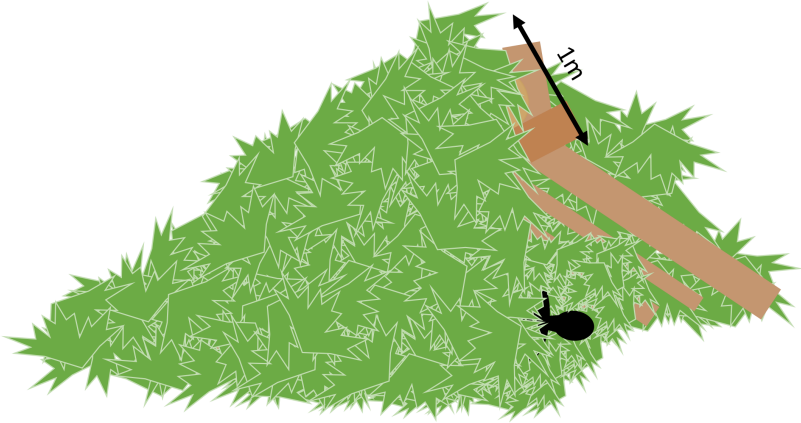
Boden berühren



4. Als nächstes legst du die Äste für quer darauf, sodass sie mit einer Seite auf dem Boden und der anderen auf dem langen Ast liegen. Auch diese sollten ein Stück im Boden stecken



5. Nun legst du Unmengen von Laub darauf. Die Laubschicht sollte am Ende mindestens einen, Meter dick sein, damit der Regen nicht mehr durchkommt (du kannst hier auch eine Plane oder Rettungsdecke verwenden. Dann brauchst du nicht mal die „kleinen Äste“ und musst diese nur am Boden befestigen)



Nun hast du eine passable „Behelfsbehausung“ in der du einige wenige Nächte verbringen kannst, bis du eine neue brauchst.

Achte darauf, immer zuerst mit den Füßen in die Unterkunft zu rutschen, sodass der Kopf an der Öffnung ist. So hast du immer frische Luft und umgehst die Gefahr, dass du erstickst, wenn du Unterkunft einbricht.

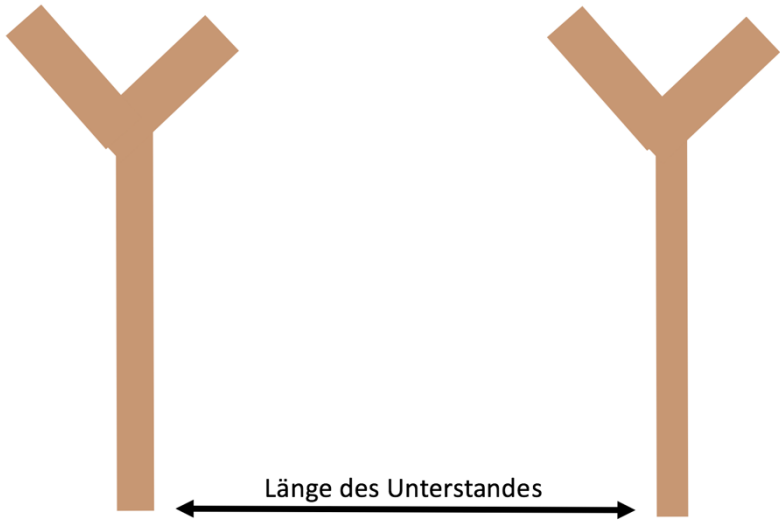
5.4 Das Halbdach

Ein weiterer sehr praktischer Unterschlupf ist das Halbdach. Es schützt zwar nur bedingt vor Wind, bietet aber sehr viel Luft und Schutz vor Regen.

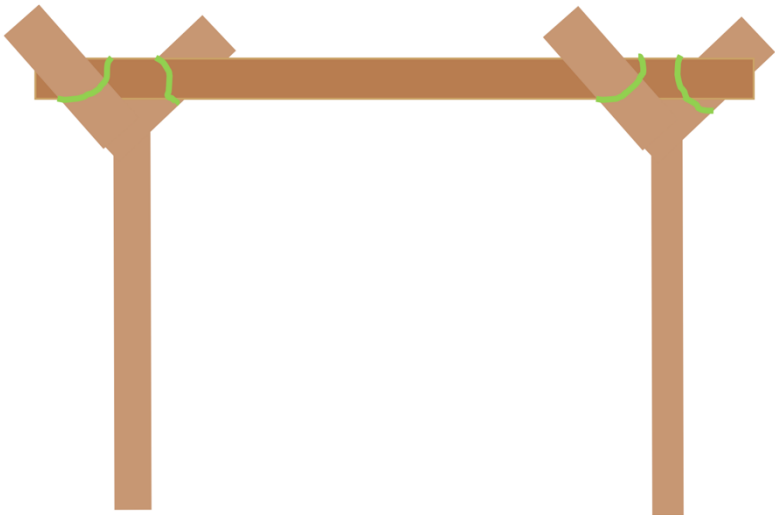
Dafür benötigst du:

- Zwei 1,5 Meter hohe Äste, wenn möglich mit Astgabeln (armdick) (du kannst hier natürlich auch Bäume verwenden, die im richtigen Abstand zueinander stehen)
- Einen Ast der einen halben Meter länger sein sollte, als das Halbdach am Ende sein soll (auch armdick)
- Viele kleine Äste, die als „Dachbalken“ dienen
- Nadelbaum-Zweige mit vielen Gabelungen
- Etwas Bindfaden oder Fichtenwurzel als Strickersatz

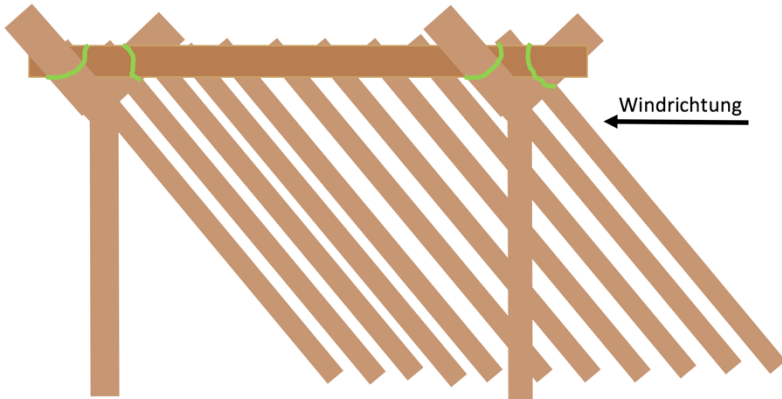
1. Schlage die beiden Astgabeln in den Boden (der Abstand sollte die Länge der Unterkunft sein)



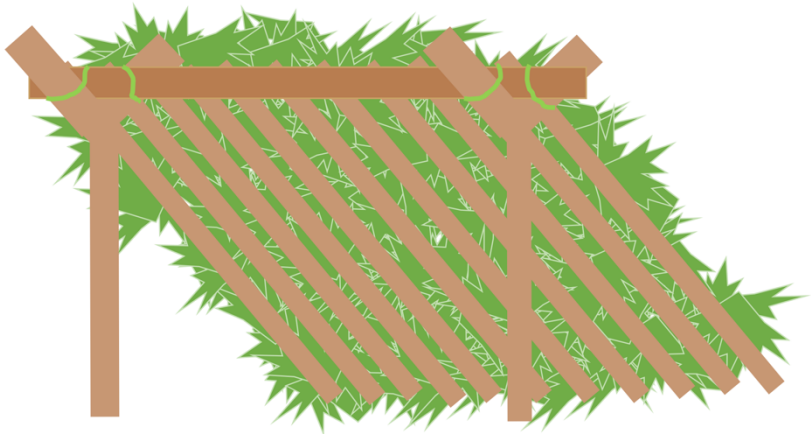
2. Lege den langen Ast darüber und binde ihn fest



3. Lege die langen Äste auf einer Seite über den obersten Ast (am besten auf die Seite, aus der der Wind kommt, sodass dich das Dach am Ende vor dem Wind schützt)
4. Decke sie nun mit Nadelzweigen oder Laub ab



(hier kannst du für besondere Stabilität diese in die Äste „einhängen“)



5. Wenn du noch einen zweiten Windschutz willst, dann kannst du noch drei kleine Äste auf Höhe der beiden „Tragesäulen“ einschlagen und dort ebenfalls einige Äste dazwischen schieben, sodass du einen Meter Windwall hast
6. Das kannst du am Ende ebenfalls mit Laub oder Nadelbaum-Ästen abdecken



5.5 Die Lehmhütte

Wenn du ein beständiges Haus bauen willst, indem du einige Nächte, sogar Wochen verbringen kannst, dann kann ich dir die Lehmhütte empfehlen.

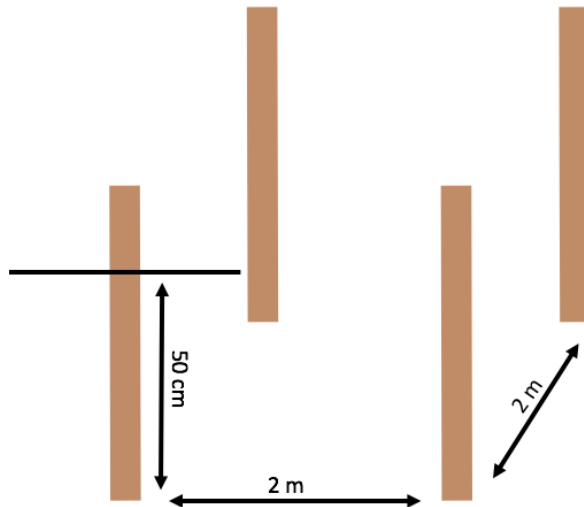
Der Bau dauert deutlich länger als der, der anderen Unterkünfte und du solltest dir während der Bauzeit eine „Übergangsbehausung“ bauen.

Wenn das Ganze aber fertig ist, dann hast du ein stabiles Haus, was dem Wetter trotzen und dich warm halten wird.

Dafür brauchst du:

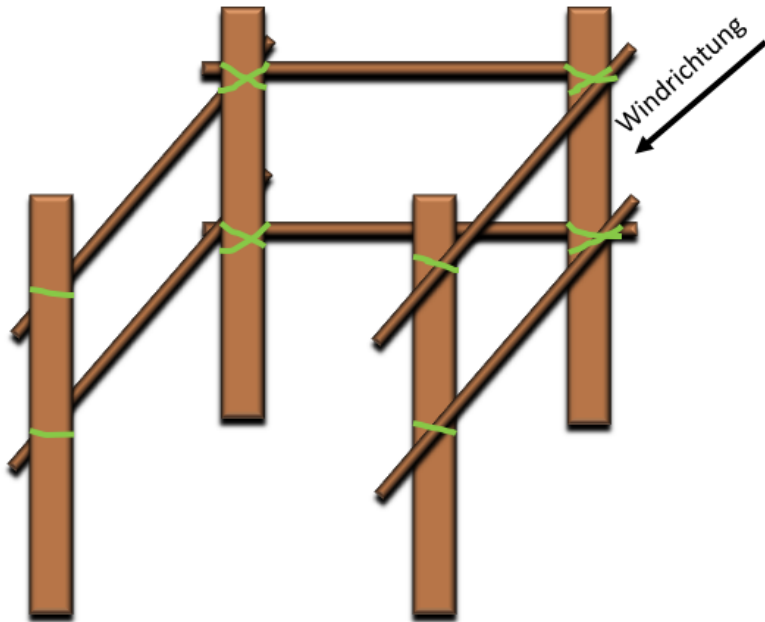
- 4 stabile Äste, die ca so groß wie du sind
- 2 stabile Äste, die nochmal einen Meter höher sind und im besten Fall eine Astgabel am Ende haben
- Einen kleineren Stock, der etwas dünner als die 4 Äste ist
- Einen Stein als Hammer
- Eine Gegend, in der es genug Lehm gibt (feuchte Gegenden eignen sich hier hervorragend)
- Große Stücken Birkenrinde
- Einen 3 mal 3 Meter Bauplatz
- Genug Holz um nach Bedarf flexibel neue Äste und Zweige zu sammeln (ja du musst hier etwas flexibler sein)

- Eine Menge Brennesselfasern, Ranken oder Wurzeln als Bindfaden
 - Flechtmaterial (sehr lange, trockene Gräser, lange Weidenzweige oder dünne und gespaltene Äste)
1. Schlage mit dem Hammer und dem kleineren Stock die 4 Löcher für die 4 Stützpfähle des Hauses vor (ca 50cm tief). Die Abmessung des Hauses sollte am Ende 2 mal 2 Meter betragen



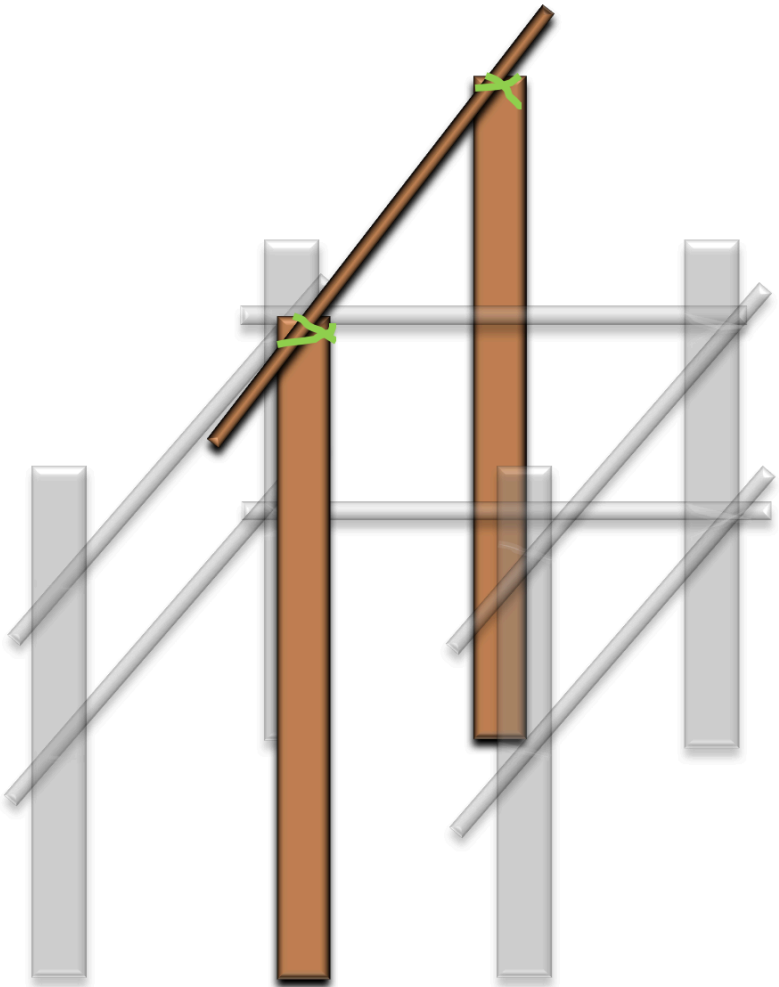
2. Stecke die Stöcke in die Löcher

3. Verbinde die 4 Stützen einmal oben und einmal in der Mitte miteinander, und binde diese Stellen mit dem Bindfadenersatz zusammen (das machst du an drei Seiten und die dem Wind abgewandte Seite lässt du offen, das wird die Tür)



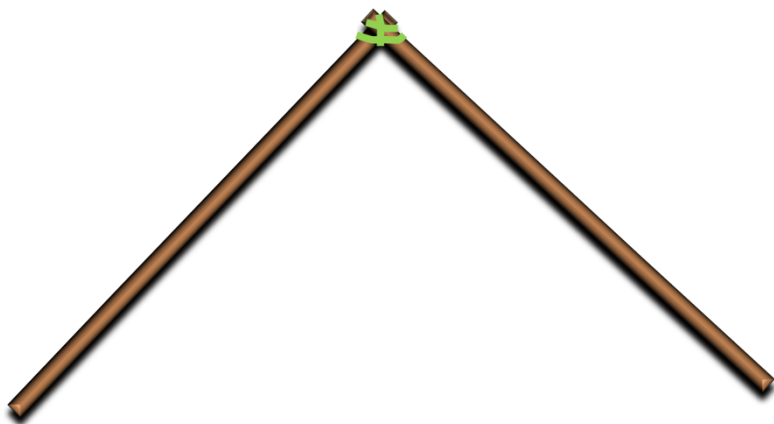
4. Schlage nun die zwei Löcher für die beiden längsten Äste vor (50 cm tief). Diese tragen am Ende das Dach und sollten deshalb an der Vorder- und Rückseite des Hauses befestigt sein (damit der Regen seitlich abläuft)

5. Verbinde diese ebenfalls oben mit einem Ast und Bindfaden



6. Baue nun den Dachstuhl, indem du lange Äste nimmst (länger als der Abstand des oberen

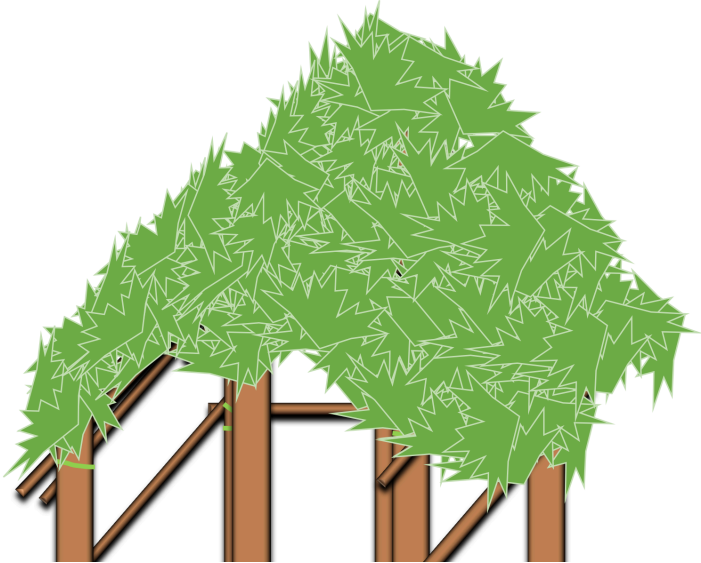
Querstreben zu den unteren) und diese in einem 90° Winkel zusammenbindest.



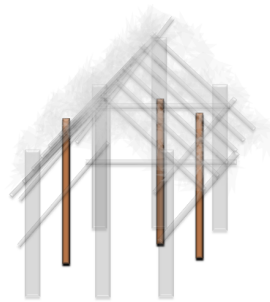
7. Lege die zusammengebundenen Äste dann auf den oberen Dachstuhl und binde die unteren Enden an die unteren Queräste



8. Decke das Dach nun mit Nadelbaum-Ästen oder aber mit großen Blättern, die du auf dünne Stöcke speißt, ab. Nutze auch hier Bindfaden zur Fixierung

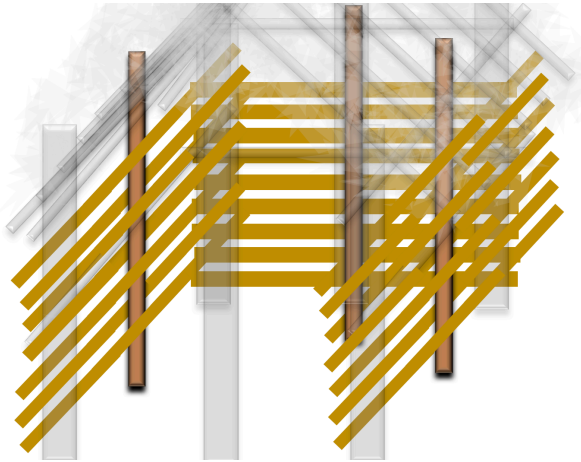


9. Positioniere nun noch 3 weitere Äste jeweils zwischen zwei Stützpfeilern und binde diese für zusätzliche Stabilität am unteren Dachbalken fest. Mache das an drei Seiten und lass den Eingang offen

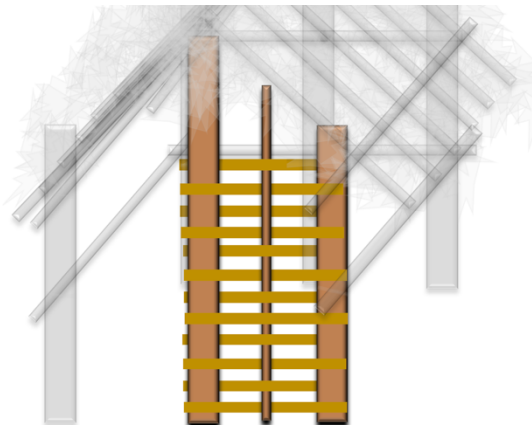


10. Nun brauchst du das Flechtmaterial. Dieses fädelst du an den drei geschlossenen Seiten

jeweils schichtweise zwischen den Standbeinen durch. So bekommst du drei stabile Wände

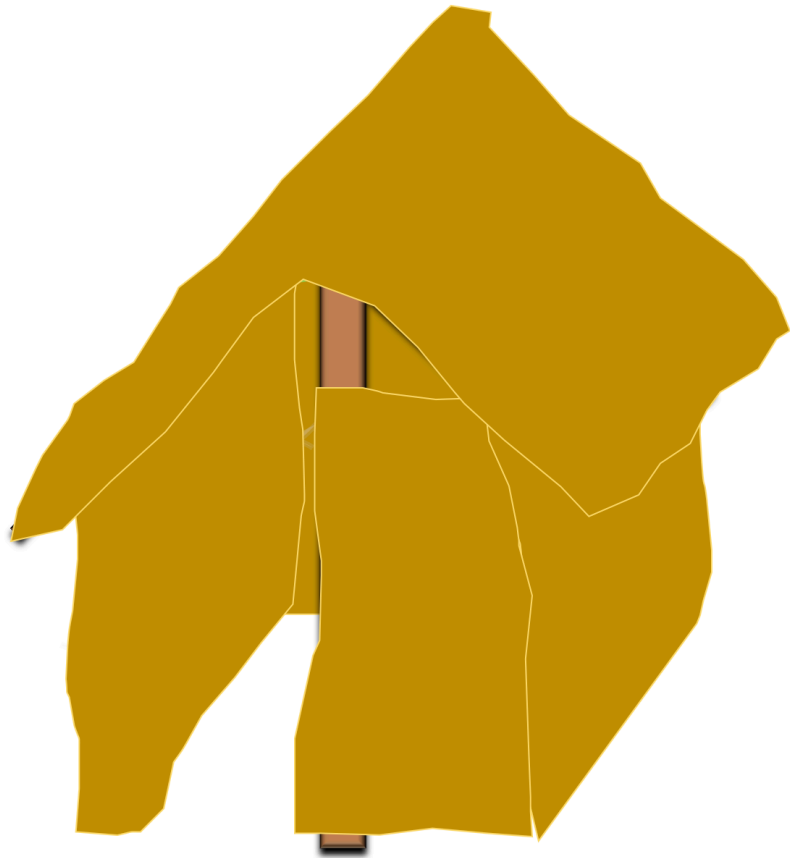


11. Den Eingangsbereich kannst du ebenfalls halb schließen, indem du auch dort einen kleinen Ast in der Mitte dazwischen schiebst und zuflechtst
12. Lege nun die Birkenrinde großflächig auf das Dach, weil diese sehr viel dichter ist, als die Nadelhölzer und sehr viel haltbarer, als Blätter



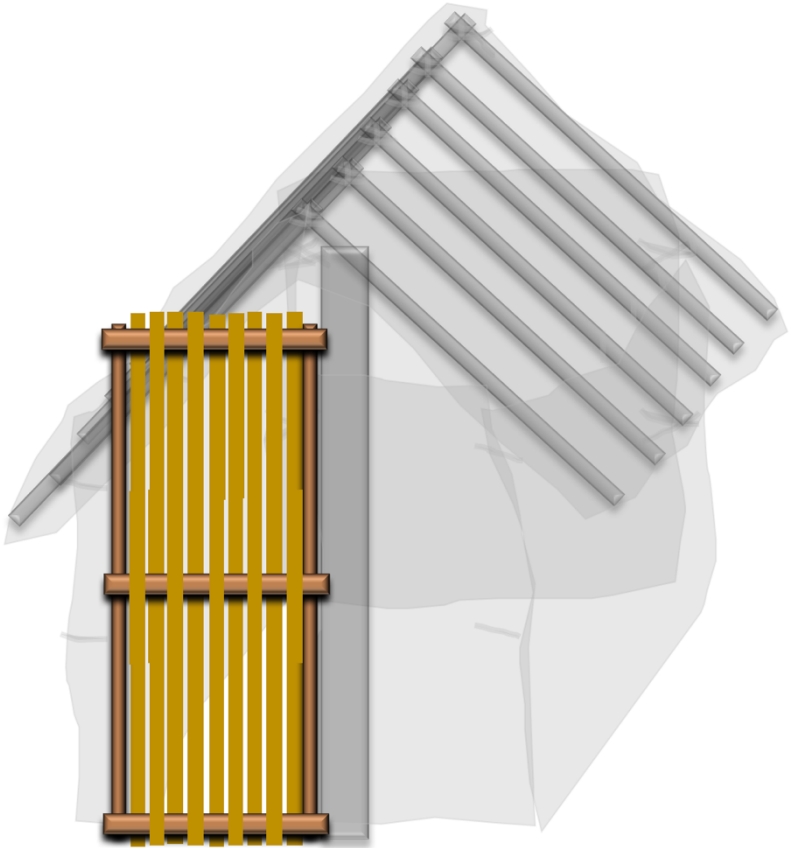


13. Nun benötigst du Lehm. Dieser sollte sich gut formen lassen und nicht zu weich und nicht zu bröselig sein
14. Befestige ihn mit den Händen an der Außenfläche des Hauses und lass ihn trocknen
15. Nun kannst du noch die offenen Dachstellen abdecken und ebenfalls mit Lehm verschließen (**Achtung:** wenn du in der Hütte Feuer machen willst, sollten diese Stellen auf jeden Fall offen bleiben, weil du dich mit dem Rauch sonst selbst vergiften könntest)



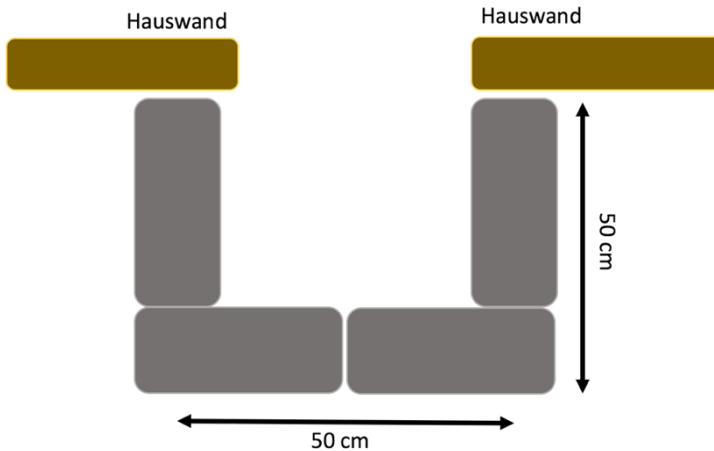
16. Um eine Haustür zu bauen reicht eine einfache Abdeckung aus. Nimm dafür 3 Äste die die breite der Tür haben und zwei die die Länge haben
17. Binde zwei kurze und zwei lange Äste zu einem Rechteck zusammen und verbinde diese in der Mitte mit dem kleinen Ast

18. Flechte nun einfach wie bei den Außenseiten eine Lage über die Tür und du hast eine stabile Tür mit Windschutz

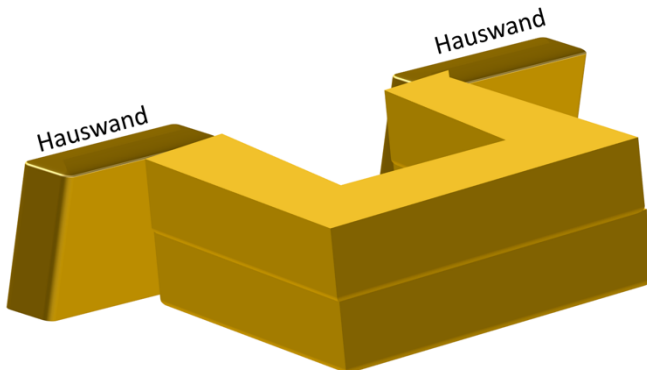


19. Wenn du einen Ofen bauen willst, musst du eine Seite an einer Seite des Hauses ein ca 50 mal 50 Zentimeter Loch am Boden rausschlagen (es sollte in der Mitte der Wand liegen)

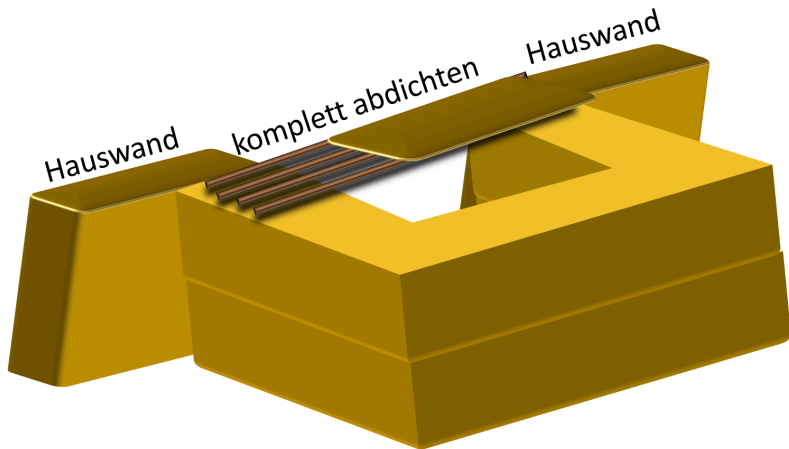
20. Streiche die Ränder nochmal mit Lehm ab
21. Nimm dir nun 3 ca 50 Zentimeter lange Steine und lege diese außen an das Loch, sodass ein Viereck entsteht



22. Hier trägst du nun Schicht für Schicht Lehm auf, bis das Loch vollständig abgedeckt ist. Du kannst währenddessen ein Feuer darin machen, sodass der Lehm direkt aushärtet

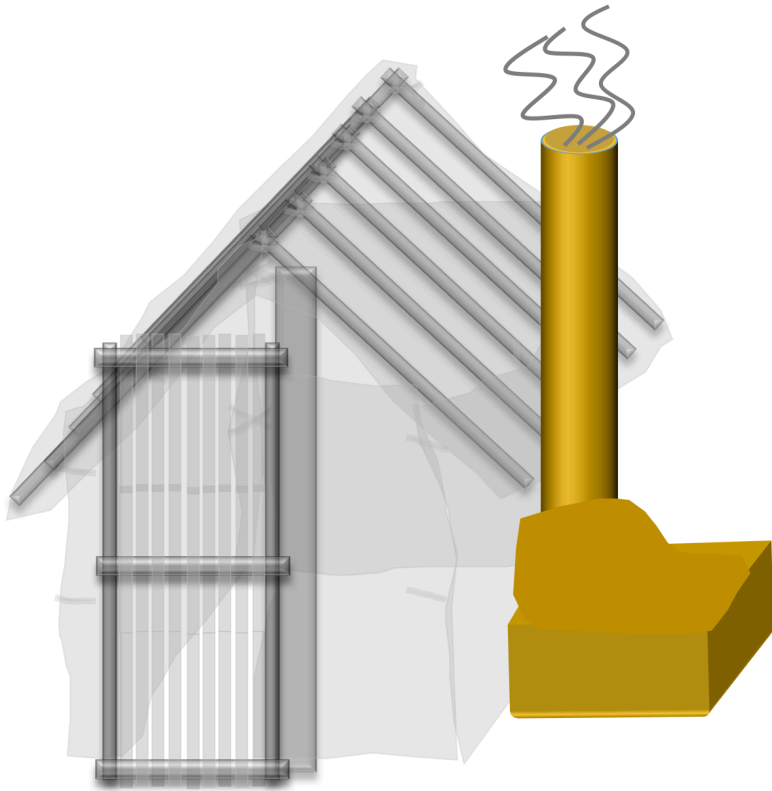


23. Mache knapp über das Ende des „Loches im Haus“ ein kleines Dach aus Stöcken und dichte diese ebenfalls mit Lehm ab



24. Du solltest nun einen kleinen Quader haben, wo am Ende die Feuerstelle sein soll.
25. Nun kannst du den Schornstein nach oben ziehen. Dafür empfiehlt sich Lehm. Baue ihn entweder rund oder lasse die den aktuell viereckigen Ansatz immer schmaler werden. Am Ende solltest du auf jeden Fall noch einen Schornsteinschlot mit 20 Zentimeter Durchmesser haben.

Das Ganze ist wirklich aufwändig, aber am Ende hast du auch eine geniale Lehmhütte, die lange hält und dir auch bei Hagel oder Regen ein warmes zu Hause bietet.



Außerdem kannst du in einer kleineren Version der Lehmhütte auch bequem Nahrung lagern, da sie hier vor wilden Tieren und Sonneneinstrahlung geschützt ist.

Damit hast du also zugleich die Bauanleitung für ein Nahrungslager an der Hand.

5.6 Der Wurzelkeller

5.6.1 Dafür ist ein Wurzelkeller

Wenn es Winter wird, solltest du einen Vorrat an Lebensmitteln zurückgelegt haben, da du im Winter nur sehr wenig finden wirst.

Um dich auch mit Vitaminen und anderen wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen, benötigst du im Winter sowohl Obst, als auch Gemüse. Damit dieses nicht schlecht wird, solltest du einen Wurzelkeller bauen.

Der Name Wurzelkeller stammt davon, dass viele lagerbare Lebensmitte, wie Kartoffeln, Rüben oder Möhren Wurzeln sind.

Du kannst aber auch Obst im Wurzelkeller lagern. Einzig mit Äpfeln solltest du vorsichtig sein, weil diese Äthylengas abgeben und die anderen Lebensmittel so schneller faulen.

5.6.2 Die richtige Lage

Bei einem Wurzelkeller ist die Lage besonders wichtig.

Zum einen darf das Obst und Gemüse nie zu warm oder zu feucht werden. Wenn es zu trocken wird, ist das aber auch ein Problem.

Die optimale Temperatur liegt bei ca 3°C und die optimale Luftfeuchtigkeit bei 80%.

Außerdem solltest du ihn nicht zu offensichtlich anlegen, weil in einer Krise auch Plünderer nach solchen Verstecken suchen.

Tipp: Wenn du das Gemüse erntest, dann schneide es nach Möglichkeit nicht ab, sondern brich oder reiße es ab, weil es ansonsten schneller fault.

Pflücke das Gemüse direkt im Spätherbst und lege es in den Wurzelkeller.

5.6.3 Einen Wurzelkeller bauen

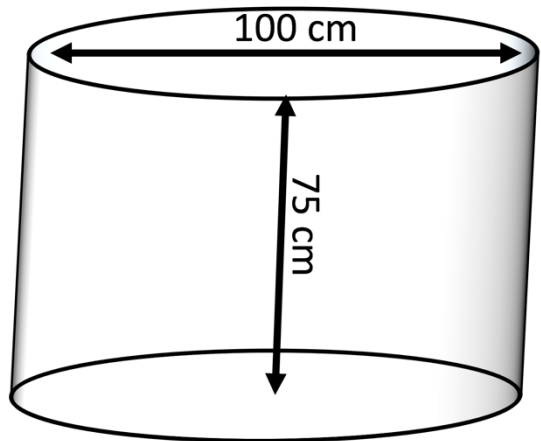
Einen einfachen Wurzelkeller kannst du schnell bauen, insofern du die richtigen Materialien und ein paar Stunden Zeit mitbringst.

Folgendes brauchst du für den Bau:

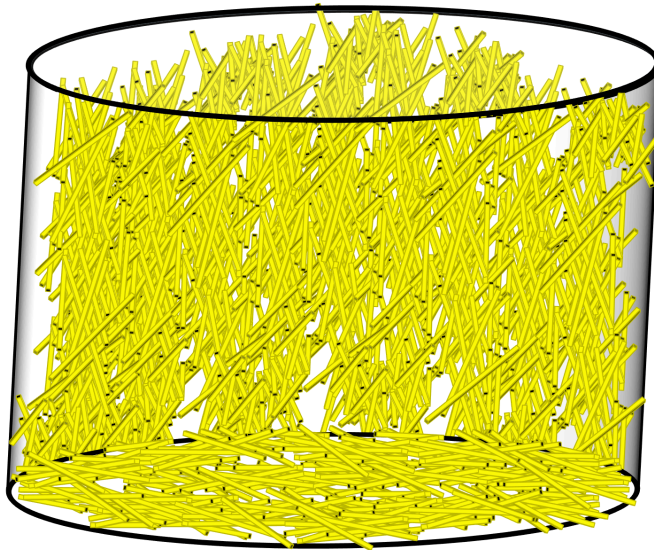
- Einen Spaten
- Stroh oder Laub
- Erde oder Sand
- Sägespäne
- Zeitung
- Einen feinmaschigen Draht (maximal 1x1 cm je Masche)

Aufbau:

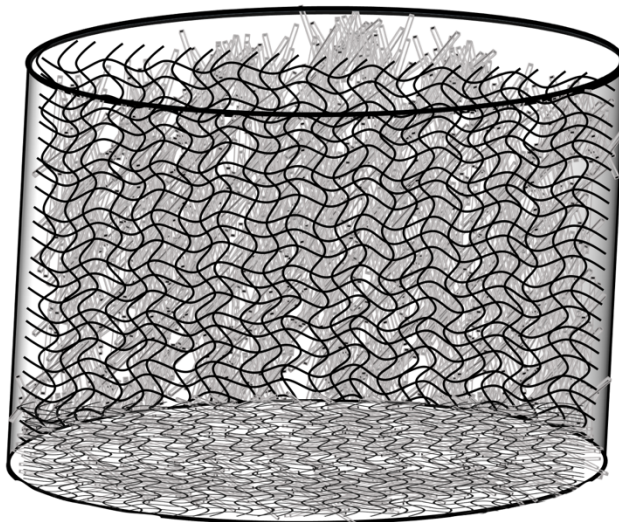
1. Grabe ein 75 Zentimeter tiefes Loch mit ca einem Meter Durchmesser (auch davon abhängig, wie groß der Wurzelkeller werden soll)



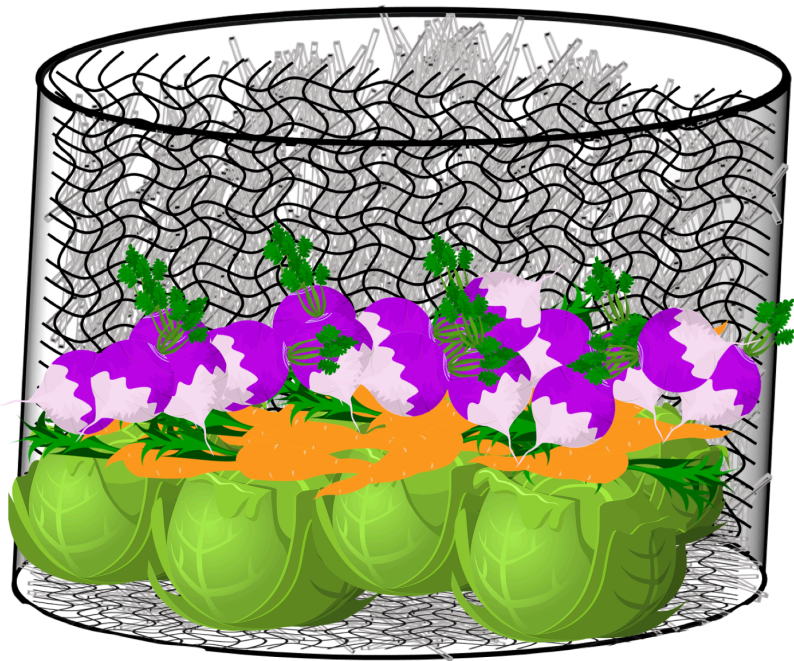
2. Lege es mit Stroh oder trockenem Laub aus, mindestens 5 cm hoch



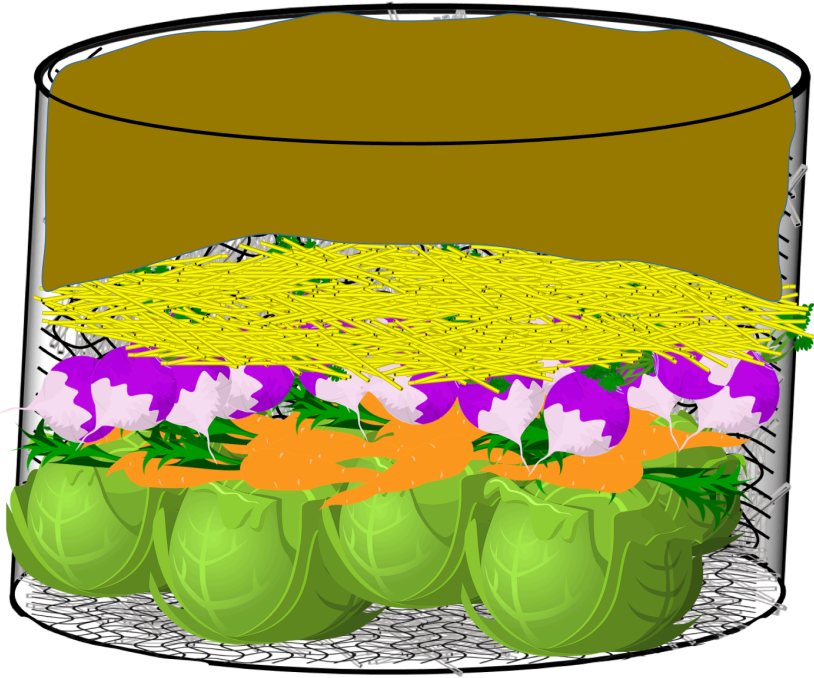
3. Lege es komplett mit dem dünnen Maschendraht aus, sodass keine Mäuse eindringen können



4. Lege nun das Wurzel-Gemüse auf den Maschendraht und decke es mit Sand, feuchten Sägespänen oder Zeitung ab. Achte dabei besonders darauf, dass leichtes und „zerbrechliches“ oder Gemüse, was zerdrückt werden kann, weit oben liegt



5. Nun kannst du noch eine Lage Stroh (mindestens 10 cm) oben auflegen
6. Darauf kommt dann noch eine Schicht Erde oder Sand (20 cm)



Fertig ist der Wurzelkeller, den du von nun an jedes Jahr bequem mit Obst oder Gemüse füllen kannst und der dir auch im Winter eine gute Nahrungszufuhr und im Frühjahr die richtigen Samen garantiert.

Noch ein Tipp: Lege Mehrere Wurzelkeller für verschiedene Gemüse an. Kartoffeln und Äpfel solltest du zum Beispiel immer in einem separaten Wurzelkeller aufbewahren.

5.7 Das halb-unterirdische Haus

Das halb-unterirdische Haus ist schon eine richtige Unterkunft und keine Behelfsunterkunft mehr. Ähnlich wie bei der Lehmhütte, ist es mit einem dementsprechend großen Aufwand verbunden, vor allem, weil die Konstruktion sehr stabil sein muss, damit sie im besten Fall einige Jahre hält.

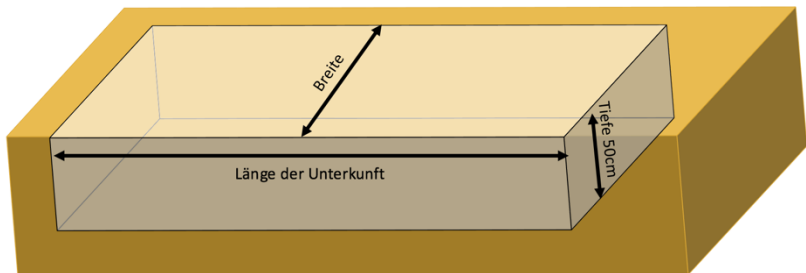
Diese Form von Gebäude wurde bereits vor vielen hundert Jahren von den Indianern Amerikas genutzt. Wenn es richtig gebaut wird, verfügt es von sich aus schon über ein Lagerfeuer, womit das ganze Haus gewärmt werden kann.

Für den Aufbau benötigst du:

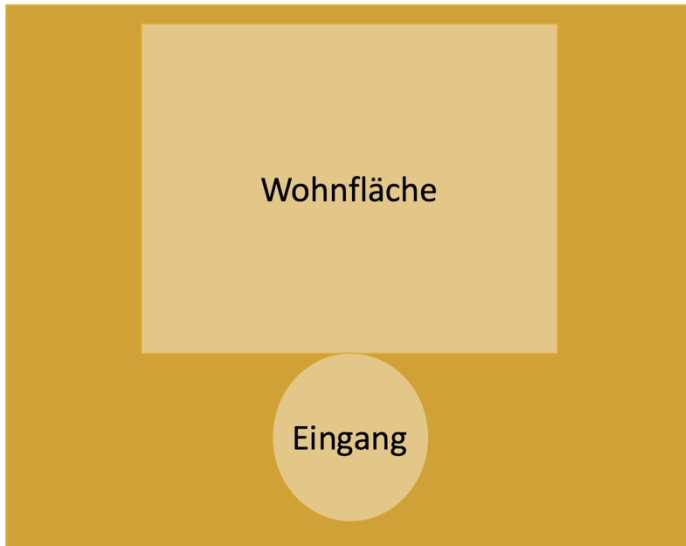
- Einen Hammer
- Eine Axt
- Ein Messer
- Einen Spaten
- Verschiedene Holzstämme
- Erde
- Mittelgroße Steinplatten
- Bindfaden

Aufbau:

1. Da das Haus zum Teil unterirdisch sein soll, musst du zunächst einen Platz abstecken, der so groß ist, wie das Haus am Ende sein soll + 0,5m auf jeder Seite. Es gibt solche Häuser, die über 10 Meter lang sind. Auch hier gilt aber: Je größer das Haus, desto mehr musst du am Ende auch heizen und desto aufwändiger ist auch der Bau. Ich empfehle dir deshalb mit 4qm pro Person zu planen (wenn du alleine bist kannst du es etwas größer machen)
2. Grabe nun an dieser Stelle ca einen halben Meter tief, sodass die ganze Fläche einen halben Meter unter dem Erdboden liegt. Das ist das Fundament

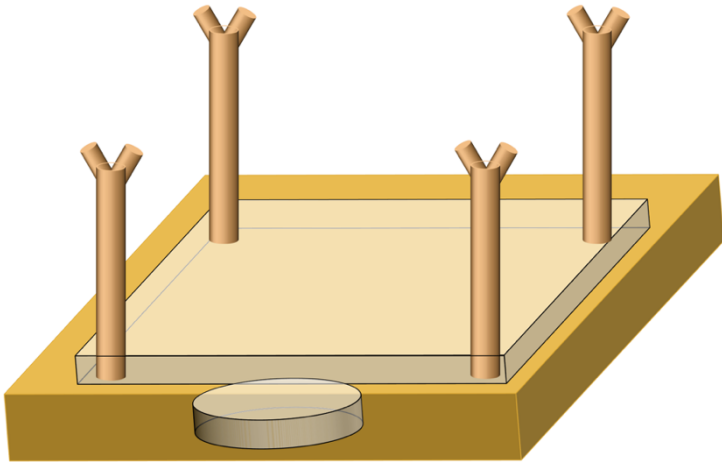


3. Für den Eingang des Rundhauses brauchst du einen Kreis, der an einer Seite des Rundhauses liegt. Er ist am besten an der Wind abgewandten Seite. Auch hier gräbst du wieder ca einen halben Meter

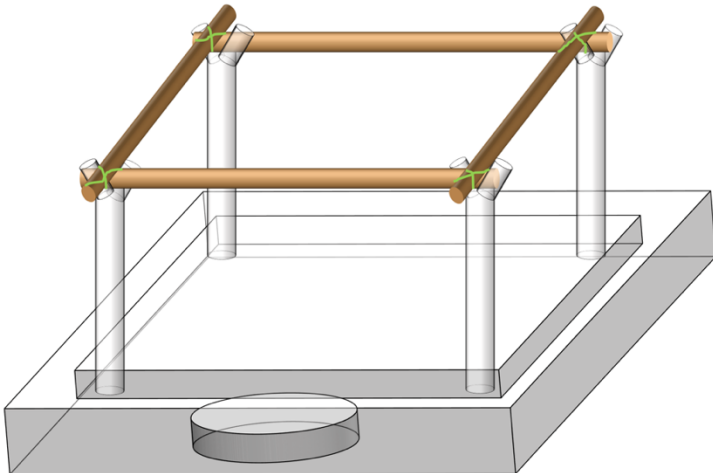


4. Der nächste Schritt ist, dass du 4 stabile und gerade Stämme suchst, die einen halben Meter länger sind, als dein Rundhaus hoch sein soll (ich empfehle maximal 2 Meter Höhe). Positioniere diese in den Ecken des Fundaments. Die Stämme müssen wirklich stabil sein und sind vermutlich auch nicht besonders leicht. Am Ende sollen sie lange halten und das komplette Gewicht des Daches tragen. Sie sollten im besten Fall eine Astgabel an einer Seite haben. Das sind deine 4 Pfeiler. Es kann durchaus eine Weile dauern, bis du passende Pfeiler findest, aber das ist die Mühe wert, denn es ist die Basis für ein wirklich stabiles Gebäude (Eiche eignet sich hier am besten)
5. Diese Pfeiler musst du einen halben Meter tief in den Boden bringen, damit sie wirklich stabil

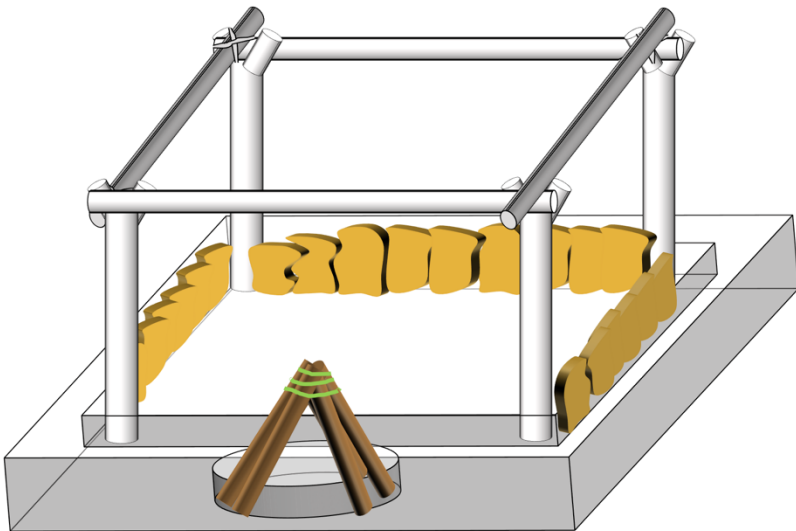
stehen. Du kannst hier dünnere und leichtere Stöcker nutzen, um die Löcher vorzubereiten



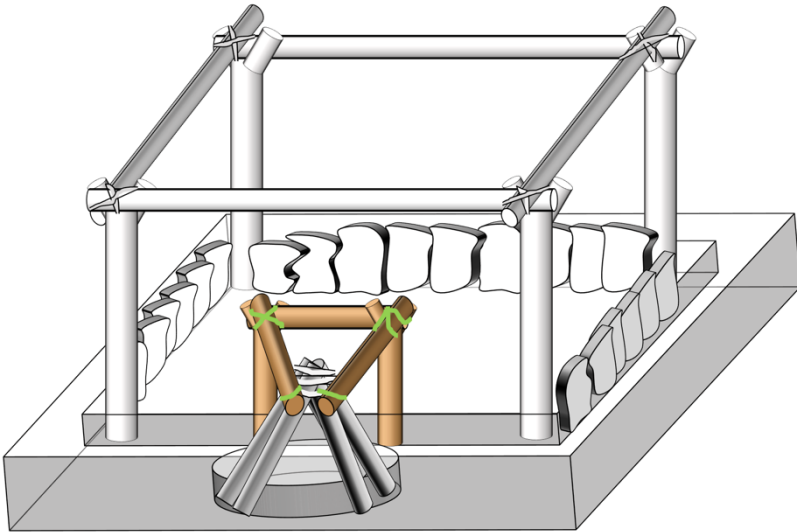
6. Verbinde diese 4 Pfeiler über die Seiten miteinander. Hier ist die Astgabel auf den Pfeilern sehr hilfreich. Verwende dafür 4 weitere sehr stabile und gerade Äste und Bindfaden



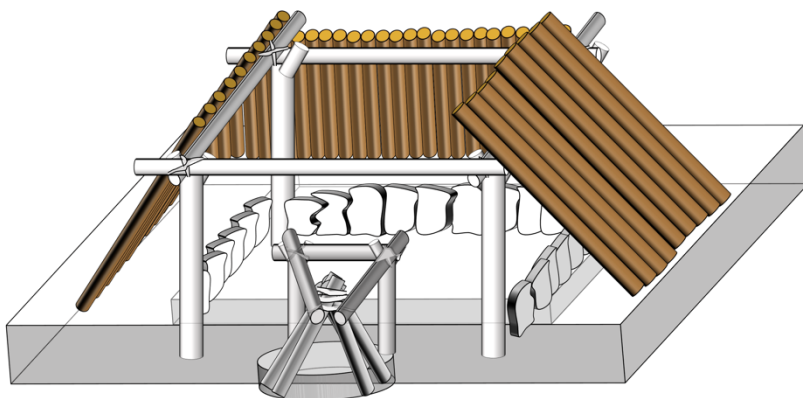
7. Lege nun die Steinplatten in das Haus an die Seiten, sodass der gegrabene Teil zusätzlich noch gesichert wird
8. Im Eingangsbereich baust du das Grundgerüst eines „Mini Tipis“. Dabei lehnst du ca 4 mittellange Äste aneinander, sodass sie sich in der Mitte treffen. Diese solltest du mit Bindfaden fixieren. Es reicht hier eine Höhe von einem Meter aus. Je größer, desto mehr Wärme wird entweichen. Am Ende brauchst du nur noch ein kleines Loch durch das du durchkriechen kannst



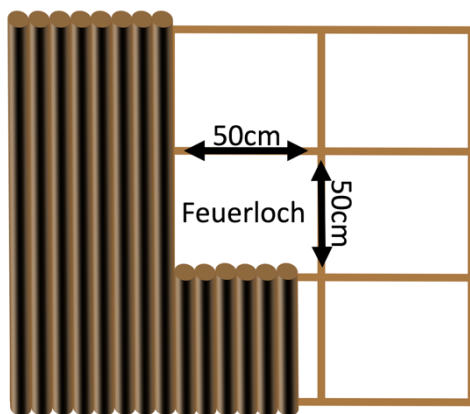
9. Verbinde das „Eingangstipi“ nun mit dem Haupthaus, sodass du noch bequem hinein kriechen kannst



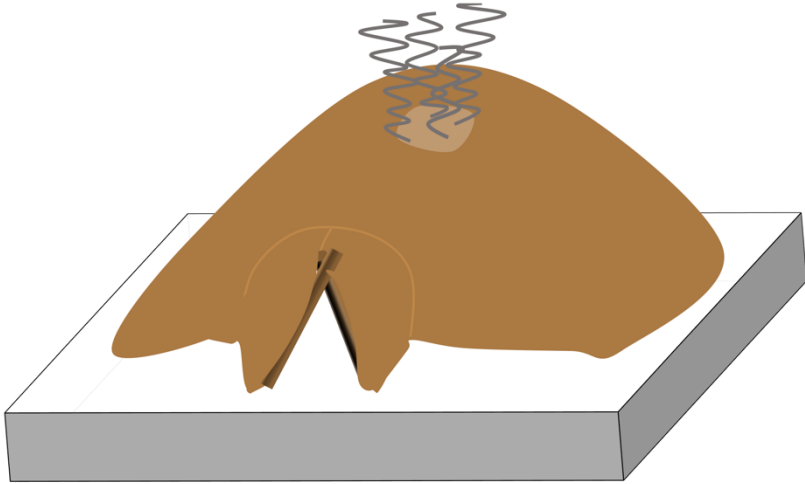
10. Nun brauchst du noch „Balken“ für die Dachkonstruktion. Such dir stabile Äste und lege vom Boden an die aktuellen Pfeilerverbindungen, sodass am Ende nur direkt zwischen den Ästen Luft ist. Du wirst dafür mit hoher Wahrscheinlichkeit einige Äste nachbearbeiten und begradigen müssen. Lass nur am Eingang ein Stück offen



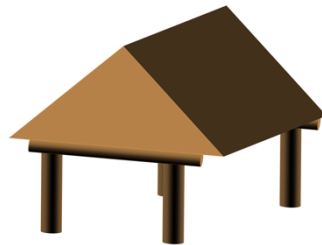
11. Das Dach legst du, genau wie die Seiten, aus Ästen. Du solltest hier aber zuvor noch einige Querstreben durchziehen, sodass die Hölzer jeden Meter mindestens von einem Querstreben + den Außenstreben gehalten werden. Lasse auch am Dach mindestens einen halben mal einen halben Meter für das Feuerloch, sodass der Rauch immer gut abziehen kann.



12. Mache das gleiche mit dem Eingangsbereich und dem „Eingangs-Tipi“, sodass du noch in das Haus kommst, aber alles andere außer dem Schornstein abgedichtet ist
13. Dichte nun alle Seiten und das Dach zusätzlich nochmal mit einer Schicht Erde ab.



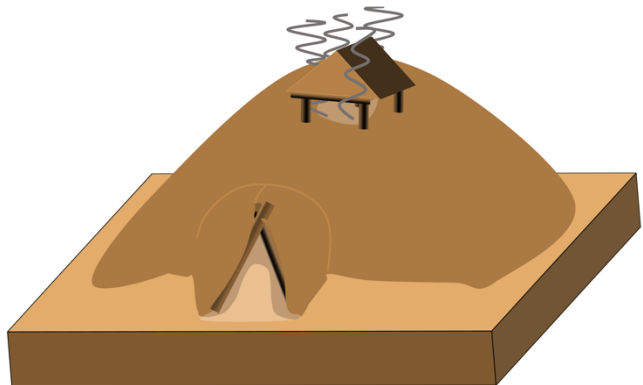
14. Erhöhe nun noch den offenen Dachteil über dem Schornstein etwas, damit das Wasser nicht direkt ins Haus fließt
15. Wenn möglich kannst du die folgende Konstruktion nachbauen, sodass auch von oben kein Regen mehr in das Haus fließen kann



16. Wenn du in diesem Haus ein Feuer machst, dann sollte es immer direkt unter dem Schornstein gemacht werden. Damit du die Rauchentwicklung im Haus minimieren kannst. Wenn sich zu viel Rauch bilden sollte, dann lösche entweder das Feuer oder verlasse das Haus, weil die Gefahr einer Rauchvergiftung droht.

Nun ist das Haus fertig. Je nachdem, wie groß es sein soll, kann der Bau von einigen Tagen bis hin zu vielen Monaten dauern, wobei besonders die Suche nach den richtigen Baumaterialien am Ende den Ausschlag gibt.

Ich rate dir außerdem dringend davon ab, alleine oder als ungeübter, dieses Gebäude zu bauen, weil bei einer schlechten Konstruktion Einsturzgefahr besteht. Hier ist es wirklich wichtig, dass du immer nur die besten Materialien auswählst und auch so bearbeitest, sodass am Ende alles maximal dicht und stabil ist.



5.8 Die Schneegrube

Eine Schneegrube ist ein perfekter Windschutz und außerdem in der Nacht wärmer, als die Außenwelt. Zusätzlich bist du getarnt und wirst deshalb von außen nicht gesehen.

Achte bei der Auswahl des Lageplatzes darauf, dass nichts schweres auf in deine Schneegrube fallen kann (zum Beispiel morsche Äste oder Steine). Wähle also besser einen freien Platz.

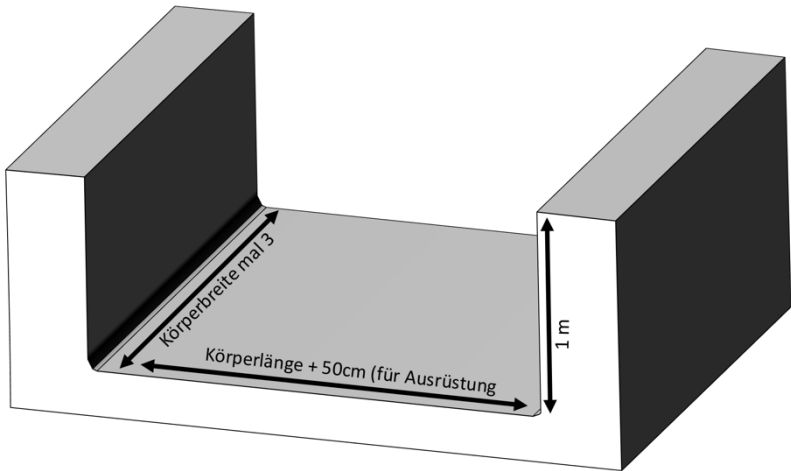
Für den Bau benötigst du:

- Spaten (nicht Hände, weil Eiskristalle zu Verletzungen führen können)
- Schneetiefe von mindestens 50cm
- Äste die länger sind, als die Schneegrube werden soll mit mehr als 5cm Durchmesser, da sie später eine dünne Schneedecke tragen müssen
- Abdeckmaterial wie Nadeläste oder eine Decke/Plane

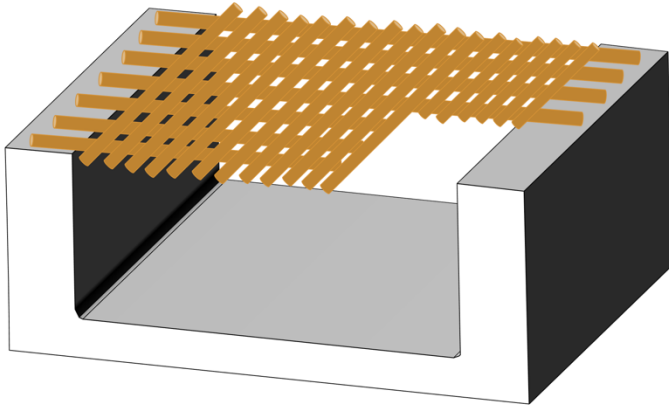
Aufbau:

1. Prüfe, ob der Schnee tief genug ist (mindestens einen Meter). Verwende dafür einen Stock, den du in die Schneedecke steckst

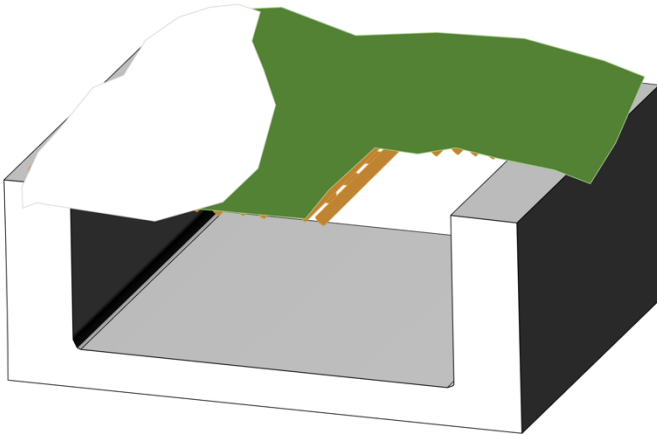
2. Grabe ein viereckiges Loch, was ca einen Meter tief ist und so groß, dass sowohl du, als auch deine Ausrüstung darin Platz finden. Mache es aber nicht größer, weil du beim Graben viel wertvolle Energie verbrauchst und ein größeres Loch auch schneller auskühlt



3. Decke dieses Loch mit Ästen so ab, dass du bequem eine Plane, Rettungsdecke oder Nadeläste darauflegen kannst. Im schlimmsten Fall, wenn es in der Nacht schneit, muss das Dach in der Lage sein, ein Vielfaches des anfänglichen Gewichtes zu halten. Gehe also nicht zu sparsam mit den Dachästen um



4. Lege das Abdeckmaterial auf das Dach. Lasse einen Eingang frei, durch den du die Schneegrube betreten kannst
5. Verteile eine ca 5cm dicke Schneeschiicht auf dem Dach, da diese weiterhin dämmt und außerdem Wind fernhält. Zusätzlich bist du natürlich noch besser getarnt



Das wars auch schon. Deine Schneegrube ist fertig.

6 Ewig haltbare Lebensmittel

Im Folgenden will ich dir als Vorbereitung auf den Krisenfall noch ein paar extrem haltbare Lebensmittel an die Hand geben und auch zwei Rezepte, mit denen du schnell so ein Lebensmittel selbst herstellen kannst.

Diese Nahrung heute zu kaufen oder herzustellen ist leicht, wird dich aber im Krisenfall viele wertvolle Tage oder sogar Wochen mit Essen versorgen.

Außerdem zeige ich dir, wie du Lebensmittel wie Obst lange haltbar machen kannst.

Besonders, wenn der Winter vor der Tür steht, brauchst du eine Menge zu Essen, weil es 3 Monate lang wirklich wenig gibt.

Am besten ist es, wenn du dich schon im Sommer und Herbst darauf vorbereitest.

6.1 Hartkekse

Zunächst zeige ich dir, wie die Matrosen vor vielen Jahrhunderten bereits Brot hergestellt haben, das sogar nach vielen Monaten auf hoher See nicht schlecht wurde. Du kannst sogar heute einen noch essbaren Hartkeks von 1862 in einem amerikanischen Museum bewundern.

Hartkekse sind deshalb so haltbar, weil sie nur aus Mehl, Salz und Wasser bestehen. Das schmeckt zugegebenermaßen nicht allzu gut, aber es soll auch nicht primär schmecken, sondern lange halten.

Wenn du die Hartkekse beim Verzehr vorher in einen Tee oder einen Saft eintauchst, dann schmecken sie aber ausgezeichnet und verlieren ihre Härte.

Zutaten:

- 3 Teile Mehl (je nach der Menge, die du herstellen willst)
- 1 Teil Wasser
- Pro 180g Mehl einen Esslöffel Salz

Geräte:

- Backblech
- Mixschüssel
- Nudelholz
- Pizzaschneider

- Gabel
- Einen Nagel

Zubereitung:

7. Wärme den Ofen auf 180°C vor
8. Gib das Mehl in die Mixschüssel und rühre mit der Gabel um
9. Füge das Salz hinzu und vermische es gut
10. Füge das Wasser hinzu und mische alles gut durch
11. Sobald alles fest ist, kannst du den „Klumpen“ entnehmen und mit der Hand kneten, bis er gleichmäßig fest ist
12. Forme dann einen Brotlaib daraus und verteile ihn mit dem Nudelholz (das Ganze sollte am Ende ca 1,5 Zentimeter dick sein)
13. Schneide nun mit dem Pizzaschneider abgerundete Quadrate heraus (ca 10 mal 10 Zentimeter) und mache mit der Nagelrückseite ein paar Abdrücke auf den „Keks“
14. Backe die Kekse für 30 Minuten
15. Lasse sie abkühlen (ca 20 Minuten)
16. Backe sie eine weitere Stunde und stelle den Ofen danach ab und lasse die Kekse im Ofen abkühlen

Du kannst die Hartkekse auch mit Kräutern oder Butter essen, um ihnen einen Geschmack zu geben.

Um die Hartkekse lange genießen zu können, solltest du sie auf jeden Fall trocken lagern.

6.2 Honig

Honig ist quasi endlos lange haltbar und gibt in Kombination mit den Hartkeksen eine vorzügliche Mahlzeit ab.



Du solltest ihn auf jeden Fall trocken und kühl lagern und fest verschlossen halten.

Wenn er zu hart wird kannst du ihn später auch an einem Feuer langsam erhitzen, damit er wieder flüssig wird (oder in der Sonne, womit du das Risiko von Sprüngen im Glas vermeidest).

6.3 Reis



Reis ist ebenfalls endlos lange haltbar und durch seine Quellwirkung und den Geschmack auch ein vorzügliches Lebensmittel.

Es ist auch kein Problem, ihn irgendwo in der Natur aufzukochen. Eine Reispackung von einem Kilogramm kann bei sparsamer Anwendung einen erwachsenen Mann 3 Tage lang satt machen.

6.4 Zucker

Auch Zucker ist ewig haltbar, wenn auch alleine nicht besonders nahrhaft.



Du kannst im Notfall aber die eine oder andere Speise versüßen und so eine „Survival-Mahlzeit“ zu einem Leckerbissen machen.

6.5 Salz

Auch wenn Salz kein direktes Lebensmittel ist, kann es dennoch, genau wie Zucker, sehr viele Situationen angenehmer gestalten.

Wenn du immer ein paar Salzkörner auf Lager hast, dann kannst du sogar der einfachsten Mahlzeit einen zusätzlichen Geschmack verleihen.



6.6 Nudeln

Wenn du Hartweizennudeln ohne Ei hast, dann halten diese auch fantastisch lange. Mehrere Jahre sind in einer verschlossenen Packung keine Seltenheit und zubereiten kannst du sie auch in der Natur sehr einfach (wenn auch ohne Salz).



Es kann sich also durchaus lohnen einen Vorrat an Nudeln anzulegen.

6.7 Konserven

Auch wenn diese ein Mindesthaltbarkeitsdatum haben, sind sie unbegrenzt haltbar, solange sie verschlossen sind.

Wenn also der Krisenfall eintritt, kannst du noch Monate später in den Supermärkten Konserven finden und hast damit für lange Zeit eine abwechslungsreiche Nahrungsquelle (insofern sie nicht schon komplett leer geräumt sind).



6.9 Pemmican

Pemmican ist ein sehr nährstoffreiches Essen, das bereits von den indianischen Ureinwohnern verwendet wurde. Neben dem enormen Sättigungseffekt enthält es auch wertvolle Nährstoffe und ist nahezu unbegrenzt haltbar. Pemmican war neben Hartkeksen auch ein klassischer Proviant, den die Amerikaner für lange Märsche nutzten.

Es enthält eine so große Menge an Kalorien, dass nur 300 Gramm davon reichen, um einen erwachsenen Mann für einen Tag satt zu machen.

Der große Vorteil an Pemmican ist, dass es die lebenswichtigen Inhaltsstoffe Protein und Fett beinhaltet und so im Notfall als einziges Lebensmittel auch über Wochen und Monate hinweg gegessen werden kann, ohne dass du an einer Mangelerkrankung zu leiden beginnst. Pemmican besteht zu 50% aus rotem Fleisch und 50% aus Schmalz.

Du kannst noch getrocknete Früchte wie Erdbeeren oder Heidelbeeren dazugeben. Sie müssen aber wirklich gut getrocknet sein und dürfen 5% des Gesamtgewichtes der Zutaten nicht überschreiten, ansonsten kann die Haltbarkeit beeinflusst werden.

Da du Pemmican nur schwer herstellen kannst, wenn du bereits in einer Krise bist, solltest du eine gewisse Menge

an Pemmican vorbereiten, um für den Notfall gewappnet zu sein.

Zutaten:

- Die gleiche Menge an sehr trockenem und rotem Fleisch (egal welches Tier) und Schmalz (Schmalz kannst du herstellen, indem du Fett bei 120° für eine Stunde kochen lässt. Der Saft der austritt ist Schmalz oder du kaufst ihn einfach fertig)

Zubereitung:

1. Schneide das Fleisch in dünne Streifen
2. Gib diese auf ein Backblech und Dürre es im Backofen bei 70° für 12 Stunden (alternativ kannst du es in der Wildnis auch über dem Lagerfeuer trocknen)
3. Du solltest nun sehr trockenes Fleisch haben
4. Zerkleinere das Fleisch, sodass du sehr kleine Stücken übrig hast
5. Du kannst es mit Salz etwas würzen, sieh aber davon ab, es zu stark zu würzen, weil auch das die Haltbarkeit beeinflussen kann
6. Mische das getrocknete Fleisch und den Schmalz im Verhältnis 1:1
7. Mische das Ganze gut
8. Nun kannst du das fertige Pemmican in Gefäße füllen und aufbewahren oder auch als Brotaufstrich essen (du kannst es schon so portionieren, dass du immer eine Tagesration erhältst)

6.10 Trocknen von Früchten

Um im Winter zu überleben, eignen sich auch Trockenfrüchte sehr gut. Nur 400 Gramm Trockenfrüchte können einen Mann einen Tag ernähren.



Diese Früchte solltest du im Spätsommer bereits vorbereiten und trocken und kühl lagern.

Im Folgenden gebe ich dir eine Anleitung an die Hand, mit der du Früchte trocknen kannst.

1. Ernte die Früchte
2. Säubere sie bzw wasche sie gründlich
3. Schneide sie in kleine Stücke
4. Tauche sie kurz in siedendes Wasser
5. Hänge sie zum Trocknen an einer langen Reihe an der Decke auf. Wichtig ist, dass sie wirklich immer trocken hängen
6. Lass sie 4-5 Tage hängen (je nach Wärme im Raum)

Nun ist ein großer Teil des Wassers entzogen und du kannst die Lebensmittel eine Weile lagern und hast im Winter immer eine Notration.

6.11 Brot ohne Mehl backen

Wenn es keine Bäcker und kein Mehl mehr gibt, dann wird es schwer, Brot zu backen. Es gibt aber eine gute Alternative, nämlich Brot aus Rinde, Speziell von Kiefern- oder Fichtenholz. Es wird aber nicht die Rinde, sondern die weiße Unterrinde getrocknet und gemahlen.

So gehst du dabei vor:

1. Fälle den Baum
2. Entferne die äußere und braune Rinde vollständig
3. Schabe die weiße Unterrinde ab
4. Zermale die weiße Unterrinde auf einem sauberen Stein oder zwischen zwei Steinen durch kreisende Bewegungen.

Du hast nun Mehl und kannst damit wie folgt Brot backen:

1. Füge dem Mehl Wasser und Salz hinzu und vermische es zu einem festen Teig
2. Heize den Ofen auf 170° vor
3. Forme ein Brot aus dem Teig
4. Backe die Brotlaibe 10 Minuten mit 210°C und weitere 10 Minuten auf 190°C. Prüfe danach, ob der Brotlaib schon durch ist. Das hängt auch von der Größe des Brotes und dem Mischverhältnis von Mehl und Wasser ab

7 Psyche, Hygiene und Medizin

7.1 Wie du Panik vermeidest

Wenn der Krisenfall eintritt und du plötzlich in der Wildnis gestrandet bist oder wenn du dich einfach verläufst, dann kann sich schnell Panik breit machen.

Das ist sehr gefährlich, weil du dann nicht klar denken kannst und zusätzlich noch mehr Energie als normal verbrauchst.

Du solltest nun einfach ein paar Dinge unternehmen, um deine Situation zu verbessern, da Aktionen dich auf andere Gedanken bringen und dir sogar noch helfen, deine Lage komfortabler zu machen

Folgende Dinge solltest du tun:

1. Dich orientieren, also die Himmelsrichtungen bestimmen
2. Ein Feuer machen. Wärme trägt dazu bei, dass du dich wohler fühlst und außerdem frierst du nicht mehr
3. Wenn es schon Nachmittags ist, dann ein kleines Nachtlager bauen
4. Nach Wasser suchen oder wenn möglich eine Taufalle für den nächsten Morgen installieren

5. Essen musst du erstmal keines suchen, weil du eine ganze Weile ohne auskommen wirst

Diese Aktionen werden dafür sorgen, dass du zum einen alles zum Leben hast und zum anderen die Panik etwas schwindet und du in Ruhe darüber nachdenken kannst, wie du der aktuellen Situation entkommst.

7.2 Natur-Hygiene

Wenn du eine Weile in der Natur überleben willst oder musst, dann solltest du eine gewisse Hygiene pflegen.

Das ist nicht nur angenehmer, sondern hält dir auch Krankheiten und Infektionen vom Leib, denen oft sehr schwer beizukommen ist.

Du solltest dabei besonders auf die Mundhygiene achten, weil die Bakterien hier am schnellsten Nährboden finden.

7.2.1 Die richtige Mundhygiene

Während du aktuell vermutlich einmal am Morgen und einmal am Abend die Zähne putzt, wird es und der Natur schwierig, eine Zahnbürste und Zahnpasta aufzutreiben.

Du hast hier aber einige Möglichkeiten, diese zu ersetzen. Zum einen brauchst du erst einmal etwas Wasser zum Ausspülen. Als Zahnbürste kannst du kleine Äste verwenden, die du einfach schälst. Das innere eignet sich dann sehr gut als Zahnbürste.

Als Zahnpasta solltest du Holzasche verwenden. Das hört dich im ersten Moment vielleicht etwas seltsam an, hat aber desinfizierende Wirkung und sorgt damit dafür, dass die Bakterienbildung im Keim erstickt und dein Mund so hygienisch sauber gehalten wird.

Holzasche findest du ausreichend, wenn du ein Feuer gemacht hast und es niedergebrannt ist.

Dafür nimmst du einfach ein Stück Holzkohle und zerbröselst es mit den Fingern. Diesen Staub kannst du dann mit der „Zahnbürste“ oder für den Anfang auch deinen Fingern im Mund verteilen.

Anschließend spülst du das Ganze mit Wasser aus. Schon ist eine natürliche Mundhygiene gelungen.

7.3.2 Die richtige Toiletten-Hygiene

Wenn du auf Toilette warst, ist es wichtig, dass du einen Toilettenpapierersatz zur Verfügung hast, weil auch Kotreste für Bakterien sehr attraktiv sind.

Dafür kannst du ganz einfach Moos oder große Blätter verwenden.

7.3.3 Hautreinigung

Eine tägliche Hautreinigung ist ebenfalls sehr wichtig. Damit vermeidest du Ekzeme und Hautkrankheiten.

Es reicht hier aus, wenn du dich einmal täglich wäschst. Das muss nicht unbedingt mit Seife geschehen, Wasser alleine genügt auch.

Außerdem solltest du dafür sorgen, dass auch deine Füße und Hände sauber sind.

Die Hände solltest du auch mehrmals am Tag waschen, besonders vor den Mahlzeiten.

Dafür solltest du immer etwas klares Wasser zur Verfügung haben.

7.3.4 Kleidung waschen

Nicht nur der Körper, sondern auch die Kleidung sollte sauber sein.



Du hast nun eine einfache Möglichkeit, wie du die Kleidung waschen kannst.

Du kannst dafür einfach Kastanien verwenden. Diese schälst du und schneidest sie in Stücke. Anschließend legst du diese Teile für eine Stunde in klares Wasser.

Danach kannst du in diesem Wasser bequem deine Kleidung waschen.

Du kannst auch Holzkohleasche verwenden.

Mische diese einfach mit klarem Wasser und lasse das Gebräu 6 Stunden stehen. Gieße dann das Wasser ab. Du kannst nun den übrigen „Holzkohleschleim“ als Waschmittel verwenden.

7.3 Medizin

Ein all-umfassendes Kapitel über Medizin kann ich in der Kürze dieses Buches leider nicht zur Verfügung stellen. Ich bin auch kein Mediziner oder Apotheker und dieses Buch gibt hier nur meine eigene Meinung wieder. Für alles, was du in Folge dessen machst oder zu dir nimmst und auch die Auswirkungen davon, bist du selbst verantwortlich.

Auch wenn das noch längst nicht alle möglichen Beschwerden oder Krankheiten sind, will ich dennoch die häufigsten Beschwerden auflisten.

Ich werde dir zeigen, wie man Wunden desinfiziert und welche Heilpflanzen besonders wichtig sind und du auf jeden Fall kennen solltest.

Außerdem empfehle ich dir, immer gegen alle größeren Gefahren geimpft zu sein und auch immer ein „Erste-Hilfe“-Set in deiner Nähe zu haben.



Im Krisenfall wird dir das das Überleben in den ersten Wochen oder sogar Monaten vereinfachen.

7.3.1 Desinfektion

Das erste, was du bei jeder Wunde immer machen solltest, ist zu desinfizieren. Gerade in der Natur fängst du dir andernfalls sehr schnell Infektionen, wenn nicht sogar eine Blutvergiftung ein.

Die erste Maßnahme ist, die Wunde mit sauberem Wasser auszuwaschen. Damit vermeidest du in den allermeisten Fällen bereits eine Infektion.

Wichtig ist dabei, dass auch der ganze Dreck aus der Wunde gespült wird. Das ist oft gefährlicher, als die Bakterien oder Viren.

Wenn du nun sicher gehen willst, dann solltest du die Wunde noch mit ca 80%igen Alkohol desinfizieren. So tötest du die allermeisten Bakterien und Keime ab.

Wenn du gerade keinen 80%igen Alkohol zur Verfügung hast und auch kein anderes Mittel, dann nimm deinen eigenen Urin. Das ist eine Notlösung, aber besser als gar nichts zu verwenden, besonders wenn du ein hohes Infektionsrisiko siehst.

7.3.2 Schmerzmittel

Ich will dir hier noch ein Rezept für ein sehr starkes Schmerzmittel an die Hand geben.

Dieses solltest du vorproduzieren und im Notfall immer etwas auf Lager haben.

Dafür brauchst du folgendes:

- 50 Blätter des wilden Lattich



- Zwei Gefäße zum Kochen
- Ein Messer zum Zerkleinern (im Notfall geht auch ein Stein)
- Ein Aufbewahrungsgefäß

- Ein Sieb (im Zweifel abkühlen lassen und die Hände verwenden)

Zubereitung:

1. Zerstückel die Lattich Blätter
2. Packe die Blätter in das Kochgefäß und decke sie so mit Wasser ab, dass alles abgedeckt ist
3. Lasse den Sud auf dem Feuer 30 Minuten köcheln, aber lasse es nicht kochen
4. Rühre alle 15 Minuten um, bis die „Brühe“ dunkel und braun wird
5. Gieße die Brühe in das zweite Gefäß. Verwende dabei das Sieb, um die groben Stücke herauszufiltern
6. Lass das Gebräu so lange köcheln, bis sich eine klebrige Masse gebildet hat. Es muss aber immer noch flüssig sein
7. Gieße das in das Aufbewahrungsgefäß

Du kannst diese Substanz nun verwenden, um eine schnelle Schmerzlinderung herbeizuführen. Dafür reicht es, wenn du zwei Messerspitzen (ca 1 Gramm) davon mit Wasser mischst und trinkst.

7.4 Heilpflanzen

Du solltest dir, sobald du Wasser, eine Unterkunft und Nahrung hast, einen Vorrat an Heilpflanzen anlegen, weil du nur so im Notfall auch die passende Pflanze parat haben wirst.

Bei den Heilpflanzen werden in der Regel die Blätter verwendet.

Die meisten Heilpflanzen entfalten ihre Wirkung als „Aufguss“, also als klassische Teezubereitung. Dazu übergießt du die Pflanzenteile mit heißem Wasser, lässt es ein paar Minuten ziehen, gießt anschließend die eingeweichten Blätter ab und trinkst das abgekochte Wasser.

So gehst du bei „weichen“ Pflanzen und Blättern vor (z.B. Pfefferminze oder Brennnessel). Eine Ausnahme bildet hier Arnika. Diese Pflanze solltest du auch aufkochen, allerdings nur äußerlich als Umschlag anwenden.

„Feste“ Pflanzenteile, also Rinden, lässt du in kaltem Wasser aufkochen und dann einige Minuten im kochenden Wasser ziehen, so werden die Wirkstoffe gelöst. Danach gießt du die Mischung ab und trinkst die übrig gebliebene Flüssigkeit.

Ich rate dir dringend davon ab, die Blätter einfach so zu essen, da einige dieser Pflanzen dann giftig sind.

Außerdem empfehle ich dir, dass du immer ein Bestimmungsbuch dabeihaben solltest, um diese Pflanzen wirklich eindeutig identifizieren zu können. Denn viele Pflanzen ähneln sich, haben aber ganz unterschiedliche Wirkungen oder sind sogar giftig.

Wenn du das ein-, zweimal übst wird es dir im Notfall sehr viel leichter fallen, die jeweilige Pflanze zu finden.

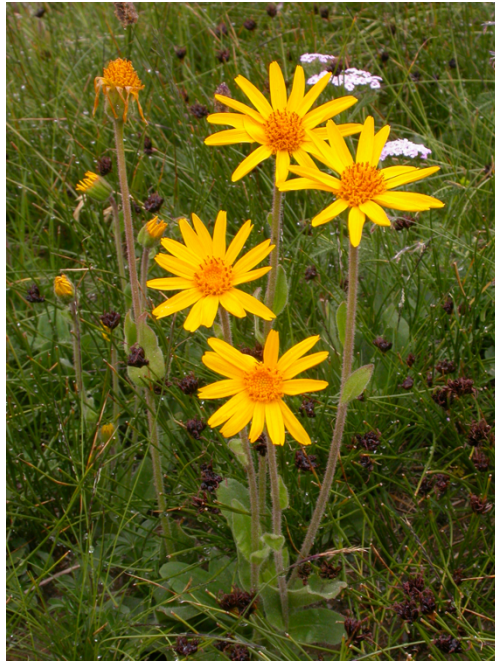
Bei der Anwendung unterscheiden wir die innere und die äußere Anwendung. Bei der inneren Anwendung wird der Wirkstoff in der Regel mit einem Sud oder Tee eingenommen.

Die äußere Anwendung findet über Salben, Tinkturen oder Umschläge statt.

Im Folgenden zeige ich dir einige Heilpflanzen und deren Heilwirkungen und außerdem, wie du diese richtig zubereitest.

7.4.1 Echte Arnika

Die Echte Arnika gehört zur Familie der Korbblütler. Du findest sie vorwiegend in Gebirgsregionen. Sie ist 20-60 cm groß und blüht von Mai bis August mit 14-17 hellgelben Blütenblättern und dottergelben Röhrenblüten. Außerdem ist sie nur leicht am Stängel verzweigt und du findest am Stängel 2 bis maximal 3 gegenständige Paare von Laubblättern.



Verwendung:

Du solltest Arnika keinesfalls essen, oder dir einen Tee daraus herstellen, weil die enthaltenen Helenaline giftig sind.

Für die äußere Anwendung wirkt Arnika aber entzündungshemmend und antibakteriell. Dafür kannst du einen Aufguss herstellen. Verwende 4 Teelöffel getrocknete Arnikablüten und übergieße diese mit 100ml siedendem Wasser. Nach 10 Minuten gibst du alles in ein Sieb und lässt die Blüten auskühlen. Verwende sie danach in Umschlägen.

7.4.2 Brennnessel

Brennnesseln findest du überall auf der Welt in gemäßigten Klimazonen. Du erkennst sie an den charakteristischen gezackten Blättern und wenn es trocken ist an dem Brennen beim Berühren der Blätter.



Verwendung:

Du kannst die Brennnessel als Tee oder Sud zu dir nehmen. Verwende hierfür die Brennnessel-Blätter. Bei der inneren Anwendung kann sie zur Verbesserung von Nierenproblemen beitragen.

Übergieße dafür 4 Teelöffel fein geschnittene Brennnesselblätter mit 150ml siedendem Wasser und trenne danach Blätter und Wasser mit einem Sieb. Trinke den Tee, solange er noch warm ist. Du solltest davon maximal 3 Portionen am Tag zu dir nehmen.

Du kannst auch die Wurzel abwaschen und zerkleinern und einen Teelöffel mit kaltem Wasser ansetzen. Erhitze es so lange, bis es siedet und lasse es eine Minute sieden. Trenne danach die Bestandteile mit einem Sieb und trinke den Tee, solange er noch warm ist. Nimm davon maximal 3 Portionen am Tag zu dir.

7.4.3 Eichenrinde

Eichenrinde ist die Rinde von Eichenbäumen. Dabei verwendest du aber nur die im Frühjahr geerntete und getrocknete Rinde von jungen Zweigen und Trieben der Eiche.



Verwendung:

Die in der Eichenrinde enthaltenen Gerbstoffe helfen bei entzündlichen Hautkrankheiten und bei innerer Anwendung bei entzündlichen Schleimhäuten, sowie bei

Durchfall. Außerdem kann sie in der äußeren Anwendung bei kleinen Verletzungen entzündungshemmend wirken.

Zur inneren Anwendung kannst du einen halben Teelöffel Eichenrinde mit 150ml siedendem Wasser übergießen. Trenne nach 10 Minuten die Rinde vom Wasser und trinke den Tee noch warm. Du solltest maximal 3 Tassen am Tag trinken.

Für die äußere Anwendung kannst du Umschläge verwenden. Setze dafür zwei Esslöffel voll Eichenrinde mit 500ml kaltem Wasser an und koche es 15-20 Minuten. Trenne danach Wasser und Rinde mit einem Sieb und verwende die Abkochung für Umschläge. Du solltest diese Abkochung jeden Tag frisch herstellen und nicht länger als 2 Wochen am Stück anwenden.

7.4.4 Schwarzer Holunder

Schwarzer Holunder ist ein Strauch. Er blüht zwischen Mai und Juli und gehört zu den Geißblattgewächsen. Er erreicht eine Höhe von 3-7 Metern. An ihm



wachsen große Laubblätter, die unpaarig gefiedert, gestielt und unregelmäßig gesägt sind. Die Blüten blühen gelblich weiß. Die Beeren glänzen schwarz-violett und sind kugelförmig, wie eine Beere. Du findest ihn in Europa und Kleinasien, besonders in Gebüsch.



Verwendung:

Die Wirkstoffe findest du in den Blüten und den reifen Holunderbeeren. Verwende keine unreifen Beeren, weil diese Giftstoffe enthalten können und iss auch reife Beeren niemals roh, da die Giftstoffe erst beim Kochen neutralisiert werden. Bei innerer Anwendung helfen sie gegen Schnupfen, Husten und sogar Fieber. Dabei stellst du einen Tee her, indem du zwei Teelöffel Holunderblüten mit 250ml kochendem Wasser als Tee zubereitest und 10 Minuten ziehen lässt.

Du kannst auch die Beeren verarbeiten, indem du sie mit etwas Wasser in einem Topf erhitzt, bis sie kochen. Nimm dann einen zweiten Topf und ein Tuch und gieße den Inhalt des ersten Topfes durch das Tuch in den zweiten Topf. So trennst du die Beeren und nur der Saft landet im zweiten Topf. Du kannst den Saft mit Wasser versetzt trinken und mit ca. 200 Gramm Zucker auf einen Liter Holunderbeerensaft in Flaschen abgefüllt und kühl gelagert aufbewahren.

7.4.5 Huflattich



Huflattich gehört zur Gattung der Korbblütler. Die Pflanze ist in ganz Europa, Nordamerika und Asien zu finden. Du findest ihn dort an Waldrändern- und Lichtungen und am Wegrand. Huflattich erreicht eine Höhe von 10-30cm. Die langgestielten Laubblätter werden 10-20cm breit. Am

Rand sind sie gezähnt und herz-oder hufförmig. Die Blattunterseite ist weißfilzig. Im Frühjahr blüht der Huflattich. Dabei ist der Blütenstaub von



mehreren 100 Blütenblättern umgeben, die hellgelb sind. Der Stängel ist mit braunen Schuppenblättern besetzt. Die Blüten duften honigartig.

Pass auf, dass du Huflattich nicht mit Pestwurz verwechselst. Dessen Blätter sind dunkler und auf der Unterseite schwach silbrig. Die Stängel sind außerdem gefurcht (nebenstehend Huflattich-Blätter).

Verwendung:

Huflattich wirkt gegen Husten, Fieber, Atemnot und Entzündungen. Du kannst ihn innerlich und äußerlich anwenden.

Innerlich wendest du Huflattich als Tee an. Nimm dafür einen Teelöffel getrocknete Huflattich-Blätter und übergieße diese mit 500ml Wasser. Lasse den Tee 5 Minuten ziehen und entferne die Blätter mithilfe eines Siebes. Du kannst 2-3 Tassen pro Tag trinken.

Äußerlich kannst du ihn als Umschlag anwenden. Übergieße dafür 6 Teelöffel voll Blätter mit 150ml kochendem Wasser und siebe das ganze nach 5 Minuten ab.

7.4.6 Echte Kamille

Die Kamille findest du überall in Deutschland. Sie ist 20-50cm hoch und hat eine weiße Blüte. Sie erblüht von Mai bis Juni. Wenn du die Kamillenblüte



zerreißt, entsteht der sehr aromatische und typische Kamillengeruch. Die Blütenblätter sind weiß und die Mittelscheibe gelb. Die echte Kamille hat einen hohlen Blütenboden. Das unterscheidet sie von anderen Kamillenarten.

Verwendung:

Kamille kann als Beruhigungsmittel und Entzündungshemmer eingesetzt werden. Du solltest die Blüten am besten 4-5 Tage nach dem Blühen pflücken, da sie zu diesem Zeitpunkt die optimale Menge an Wirkstoffen beinhalten. Nur die Blüten werden außerdem als Heilmittel verwendet. Trockne diese an einem kühlen Ort, danach kannst du sie verwenden.

Um Kamillentee herzustellen nimmst du einfach einen reichlichen Teelöffel Kamillenblüten und 150ml kochendes Wasser. Trenne nach 5 Minuten die Blütenteile vom Wasser und trinke den Tee während er noch warm ist.

Für die äußere Anwendung kannst du Umschläge nutzen. Nimm dafür 2-3 Esslöffel Kamillenblüten und übergieße sie mit 250ml kochendem Wasser. Lasse das Ganze für 15 Minuten ziehen. Siebe danach die Blüten ab und tränke dann den Umschlag mit dem Sud.

7.4.7 Lavendel

Lavendel ist ein Lippenblütengewächs. Er wird bis zu 150cm hoch. Er blüht im Juli und im August. Die Blüten sind violett.

Die Äste sind aufsteigend und aufrecht, aber meist unverzweigt.

Vom Lavendel kannst du die Blüten und das Kraut



verwenden. Diese solltest du bei warmen und trockenem Wetter ernten. Dabei schneidest du einfach die Stängel unterhalb der Blüten ab und hängst diese an einem trockenen und schattigen Ort zum Trocknen auf. Rubbel die Blüten nach dem Trocknen ab und verwahre sie in einem luftdichten Glas.

Verwendung:

Lavendel hat eine beruhigende Wirkung und trägt zur Muskelentspannung bei. Außerdem hat er antibakterielle Eigenschaften. Dafür eignet sich besonders die innere Anwendung. Hierfür kannst du einen Lavendeltee herstellen.

Für den Lavendeltee verwendest du einen Teelöffel Lavendelblüten auf 250ml kochendes Wasser. Entferne anschließend die Blüten und trinke den Tee, solange er warm ist.

7.4.8 Gewöhnlicher Löwenzahn

Löwenzahn ist ein Korbblütengewächs. Löwenzahn erreicht eine Wuchshöhe von 10 bis 30cm. Der Stängel enthält eine milchige und weiße Flüssigkeit. Die Blüte ist hellgelb. Die Wurzel ist braun-schwarz.

Verwendung:

Du kannst Blätter, Blüten und Wurzeln beim Löwenzahn verwenden. Löwenzahn kann bei Nieren- oder Leberproblemen eingesetzt werden. Außerdem hilft er bei Verdauungsstörungen.

Dafür wird der Löwenzahn im Inneren angewendet und das in Form eines Löwenzahntees. Übergieße dafür 2 Teelöffel Löwenzahnblätter mit 250ml kaltem Wasser und koche das kurz auf. Siebe alles nach 10 Minuten ab und trinke



den Tee warm. Du kannst geröstete Löwenzahnwurzel auch als Kaffeeersatz verwenden.

Für eine klare und glatte Haut kannst du auch eine Handvoll geöffnete und frische Löwenzahnblüten mit 2 Tassen Wasser 15 Minuten lang kochen und abkühlen lassen. Danach wird abgeseigt und die Mischung aufs Gesicht aufgetragen. Lasse es anschließend trocknen und wasche es mit lauwarmen Wasser ab.

7.4.9 Mariendistel

Die Mariendistel kommt in Südeuropa, Nordafrika und Kleinasien vor. Sie kann bis zu 150cm groß werden und hat einen aufrecht stehenden Stängel. Besonders die Blätter sind auffällig, da diese grün-weiß marmoriert sind.



Die Ränder sind mit gelbfarbenen Stacheln versehen. Die Blüten dagegen sind kugelförmig und purpurfarben. Auf jedem Stängel der Mariendistel sitzt eine einzelne Blüte. Sie blüht vom Juni bis September. Im inneren der Blüte wachsen

schwarze Samen. Diese sieht man, sobald die Blütenblätter abfallen und kann sie dann sammeln und gründlich trocknen.

Verwendung:

Die Mariendistel hilft bei inneren Leberbeschwerden und kann als Tee eingenommen werden. Gib dafür einen Teelöffel der Früchte mit 250ml kochendem Wasser zusammen und lasse das Ganze 20 Minuten lang ziehen. Siebe danach die Früchte ab und trinke den Tee noch warm. Nimm maximal 3 Tassen am Tag zu dir.

7.4.10 Pfefferminze

Pfefferminze erkennst du besonders an dem typischen Minzgeruch. Sie ist bis zu 90 cm hoch und hat eine krautige Staude.



Der Stängel ist glatt und quadratisch. Die Blätter sind 4-9cm lang und 1,5-4cm breit, dunkelgrün mit feinen Äderchen und die Ränder sind grob gezahnt mit einem

spitz zulaufenden Blatt. Sie hat lila Blüten, die bis zwischen 6 und 8mm lang sind und eine vierflügelige Krone aufweisen. Der Durchmesser beträgt in etwa 5mm.

Verwendung:

Es werden ausschließlich die Blätter verwendet. Pfefferminztee wird bei Magen- und Halsschmerzen sowie als Umschlag für die äußere Anwendung verwendet. Er hat aber noch viele weitere Wirkungen. So kann er auch zur Entspannung der Muskeln und zu einer besseren Konzentration führen und wird auch gegen Kopfschmerzen eingesetzt.

Um den Tee herzustellen nimmst du 3 Teelöffel Pfefferminzblätter und 250ml kochendes Wasser. Nach 10 Minuten entnimmst du die Blätter und hast einen fantastischen Tee. Du kannst bis zu 3 Tassen pro Tag trinken.

7.4.11 Rosskastanie

Die Rosskastanie findest du überall in Deutschland und auch anderen Teilen Europas. Du erkennst sie an den markanten tropfenförmigen und vielfingrigen Blättern und an der stacheligen Schale. Die Blütezeit ist Mai bis Juni.



Verwendung:

Pflücke die Blüten und lasse sie im Schatten trocknen. Bewahre sie anschließend in einem Glas auf. Du kannst nun einen Teelöffel der Blüten in eine Tasse kochendes Wasser geben und das Ganze 10 Minuten ziehen lassen.

Entferne anschließend die Blüten. Dieser Tee wirkt gegen Durchfall, Erkältungen, Keuchhusten und Wasseransammlungen im Körper.

7.4.12 Schafgarbe



Schafgarbe wird bis zu 80cm groß. Der Stängel ist behaart und enthält im Inneren ein helles Mark. Die Blätter der Schafgarbe

haben eine grüne bis graugrüne Färbung. Sie sind länglich und schmal und besonders gefiedert. Meistens haben die Blätter am unteren Teil der Pflanze Stiele. Die Stängel verzweigen im oberen Teil stark und tragen dort die Blüten. Die Schafgarbe blüht vom Juni bis spät in den Herbst. Die Blüten sind weiß und es befinden sich viele hundert Blüten an einem Stängel.

Verwendung:

Schwangere Frauen sollten die Verwendung der Schafgarbe meiden! Es werden ausschließlich die Blüten verwendet. Wenn du einen Teelöffel getrocknete Schafgarbe in eine Tasse kochendes Wasser gibst und für 15 Minuten ziehen lässt, bekommst du einen großartigen Tee. Siebe nach 15 Minuten die Blüten ab. Du kannst 3 Tassen dieses Tees pro Tag trinken. Schafgarbe hilft gegen Durchfall, Pickel, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Migräne.

8 Wetter, Wind und Orientierung

8.1 Wetterbeobachtung

Auch wenn uns das heute in unseren bequemen Sesseln am Kamin oder bei laufender Heizung nicht bewusst ist, aber das Wetter ist für das Überleben im freien ein wichtiger Faktor.

Wenn du urplötzlich von einem Regen oder Hagelschauer überrascht wirst ist das heute vielleicht ärgerlich, kann aber, wenn du auf dich selbst gestellt bist, schnell zu großen Problemen führen.

Damit du beispielsweise Regen auffangen kannst, musst du ungefähr wissen, wann es regnen wird.

Alles was du beim Überlebenskampf machst muss gut vorbereitet sein und da ist es wichtig, jeden Faktor genau zu kennen und ganz besonders so einen wichtigen Faktor, wie das Wetter.

Ein kleiner Hinweis an dieser Stelle. Wenn Regen unmittelbar bevorsteht, dann fliegen die Schwalben niedrig. Das liegt daran, dass die Insekten ebenfalls niedrig fliegen um schnell unter die trockenen Blätter fliehen zu können, wenn es losgeht.

Wenn du die Schwalben also niedrig fliegen siehst, dann kannst du dich auf Regen einstellen. Es gibt aber auch eine Möglichkeit, das Ganze schon eher zu erahnen, indem du die Wolken beobachtest.

Es gibt unzählige Arten von Wolken. Es ist deshalb einfacher, diese in 3 Kategorien zu teilen. Die Schönwetterwolken, die Regen- oder Schneewolken und die Gewitterwolken. Unabhängig davon, wie genau die Wolke aussieht, ist es deine Aufgabe, je nach Auswirkung der Wolke, eine Aktion zu ergreifen. Deshalb finde ich diese Aufstellung sehr viel praktikabler als die Auflistung von 20 verschiedenen Wolkenarten.

Natürlich werden die Wolken nicht immer zu 100% genau das Wetter vorhersagen können, aber eine gewisse Richtung ist auf jeden Fall gegeben.

8.1.1 Schönwetterwolken

Wenn der Himmel nicht sonnenklar ist, dann gibt es nur eine Art von Wolken, die ein schönes Wetter ankündigt.

Diese Wolkenart heißt Schäfchenwolken, weil sie mit ihren weißen kugelförmigen Formationen wie Schafsfell aussehen.



8.1.2 Regen- Schneewolken

Den mit Abstand größten Teil der Wolken nehmen die Regen- und Schneewolken ein. Das ist auch logisch, weil Wolken ja eine Ansammlung von Wasserdampf sind und dementsprechend immer Wasser mitbringen.

Im Folgenden liste ich die Arten der Regen- oder Schneewolken auf und wie man diese erkennen kann:

- Federwolken: weiß, dünn und fasrig. Sie lassen viel Sonnenlicht durch und sehen am Himmel wie Zuckerwattefetzen aus und stehen sehr hoch



- Eiskristallwolken: Sehr dünne und fasrige Wolken, die sehr hoch am Himmel stehen. Sie haben eine sehr klare Struktur



- Hohe Schleierwolken: Sie bedecken den Himmel fast komplett und sind grau. Die Sonne kommt kaum durch. Sie befinden sich ebenfalls sehr hoch am Himmel



- Mittelhohe Schleierwolken: Sie sehen genau wie die hohen Schleierwolken aus und sind oft noch dichter. Sie sind sehr viel näher an der Erde



- Haufenschichtwolken: Sie sind sehr tief und treten sehr gehäuft auf. Sie sind weiß bis grau



- Niedrige Schleierwolken: genau wie die hohen Schleierwolken bedecken sie den ganzen Himmel und lassen die Sonne meist nur noch als hellen Punkt durch



- Kumuluswolken: Weiße Wolken, die nicht verschwimmen, sondern klar voneinander abgegrenzt sind. Treten auch in großer Zahl auf



8.1.3 Gewitterwolken

Gewitterwolken sind meist noch viel größer und mächtiger als normale Regenwolken. Sie türmen sich am Himmel übereinander und nehmen mehrere Luftschichten ein.



Sie bringen nicht nur Regen, sondern auch Donner und Blitze mit sich. Oft sind sie dunkelgrau. Sie können aber auch heller sein.

Wenn du diese Wolken siehst, dann solltest du dir auf jeden Fall eine Unterkunft suchen, um nicht vom Gewitter überrascht zu werden. Wenn du noch nicht so erfahren in der Wolkenbeobachtung bist, kannst du dir eins merken:

Alle Wolken, die nicht wie Schäfchenwolken aussehen, bringen Regengefahr mit sich. Je grauer die Wolken, desto höher das Risiko.

8.2 Windrichtung bestimmen

Ob beim Feuer machen, beim Jagen oder der Wetterbestimmung. Wenn du in der Wildnis überleben willst, solltest du immer die Windrichtung bestimmen können.

Das ist sehr viel einfacher als die ganzen anderen Wetterphänomene zu deuten, wobei du natürlich beachten musst, dass der Wind auch hin und wieder umschlagen kann.

8.2.1 Der Fingertest

Der wohl einfachste Test ist, wenn du einfach deine Fingerspitze anfeuchtest und in die Luft hältst. Die Seite, die als erstes kühl wird, ist die Richtung, aus der der Wind kommt.

Diese Methode ist zwar sehr einfach, aber auch relativ ungenau.

8.2.2 Grashalmtest

Eine weitere Möglichkeit ist der Grashalmtest. Du kannst diesen auch mit einem T-Shirt machen, wobei das oft weniger praktikabel ist.

Nimm dafür einfach einen langen Grashalm in die Hand, der möglichst breit und trocken ist und halte ihn nach unten. Die Richtung, in die er geneigt wird ist die Richtung, in die der Wind weht.

Mit dieser Methode kannst du die Windrichtung bereits ein ganzes Stück genauer bestimmen, als mit dem Fingertest.

8.2.3 Naturbeobachtung

Eine dritte Möglichkeit ist die Beobachtung der Natur. In welche Richtung neigen sich die Gräser. Wo liegt das meiste Laub und wo hat sich der Schnee im Winter am stärksten niedergeschlagen?

Diese Möglichkeit gibt besonders gut über die „häufigste“ Windrichtung Ausschlag, was für den Bau eines Unterschlupfes sehr hilfreich ist.

8.3 Orientierung

Damit du dich nicht in der Wildnis verläufst und gezwungen wirst, ziellos umher zulaufen, solltest du immer die Orientierung behalten und nach Möglichkeit auch die Himmelsrichtungen kennen.

Auch wenn ich dir empfehle, immer einen Kompass dabei zu haben, kannst du auch auf natürliche Methoden zurückgreifen, um die Himmelsrichtung zu bestimmen.

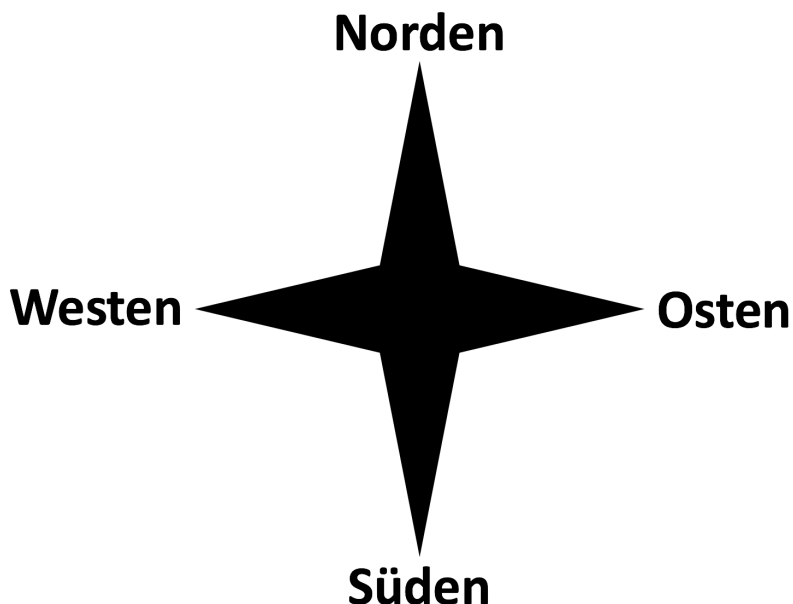
Wie du sicherlich weißt, ist es nicht möglich „einfach geradeaus“ zu gehen, weil wir ein dominantes Bein haben und dieses immer etwas energischer ausschreitet. Deshalb würdest du im Kreis laufen, wenn du versuchst nur geradeaus zu gehen (wenn auch in sehr großen Kreisen).

Bevor wir starten solltest du immer im Kopf haben, wo die Himmelsrichtungen sind. Wenn du dir eine Uhr vorstellst, ist 12 Uhr der Norden, 3 Uhr der Osten, 6 Uhr der Süden und 9 Uhr der Westen.

Ich merke es mir immer so:

Oben ist Norden, unten Süden und Westen und Osten werden „WO“ gelesen. Also ist links Westen und rechts Osten. Wenn diese Grundlage in deinem Kopf ist, dann kannst du die folgenden Methoden nutzen, um die

Himmelsrichtungen zu bestimmen.



Du brauchst dafür auch nur eine Himmelsrichtung, weil in der Gegenseite logischerweise die andere Himmelsrichtung ist und du anhand dieser Ausrichtung die letzten beiden Himmelsrichtungen finden kannst.

Um dir ein kurzes Beispiel zu geben:

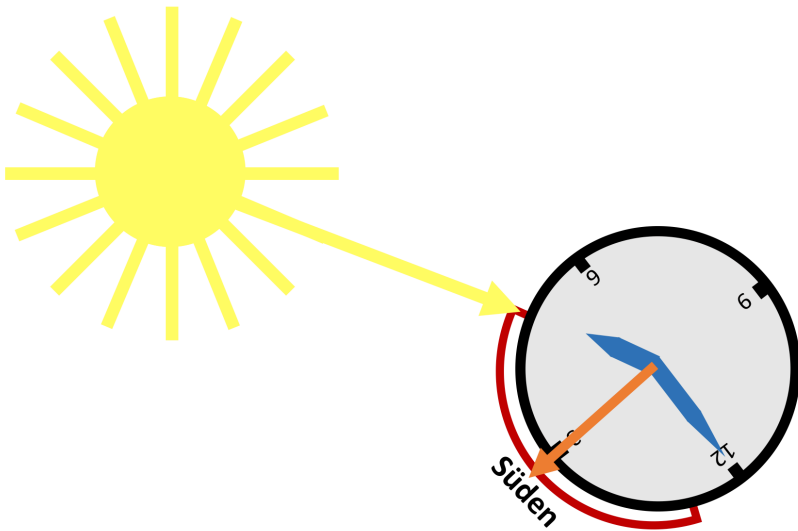
Du hast herausgefunden, dass du gerade mitten auf den Westen zuschaust. Hinter dir ist dementsprechend der Osten. Nun befindet sich Links von dir der Süden und rechts von dir der Norden.

Im Folgenden zeige ich dir ein paar Methoden, mit denen du schnell eine Himmelsrichtung herausfinden kannst.

8.3.1 Die Uhr Methode

Mit dieser Methode kannst du sehr schnell die Himmelsrichtung bestimmen. Voraussetzung dafür ist, dass du eine Analoguhr mit Zeigern dabei hast und außerdem die Sonne sichtbar ist.

1. Nimm die Uhr in die Hand und drehe sie so, dass der Stundenzeiger in Richtung Sonne zeigt
2. Auf der Hälfte zwischen Stundenzeiger und 1 Uhr ist Süden

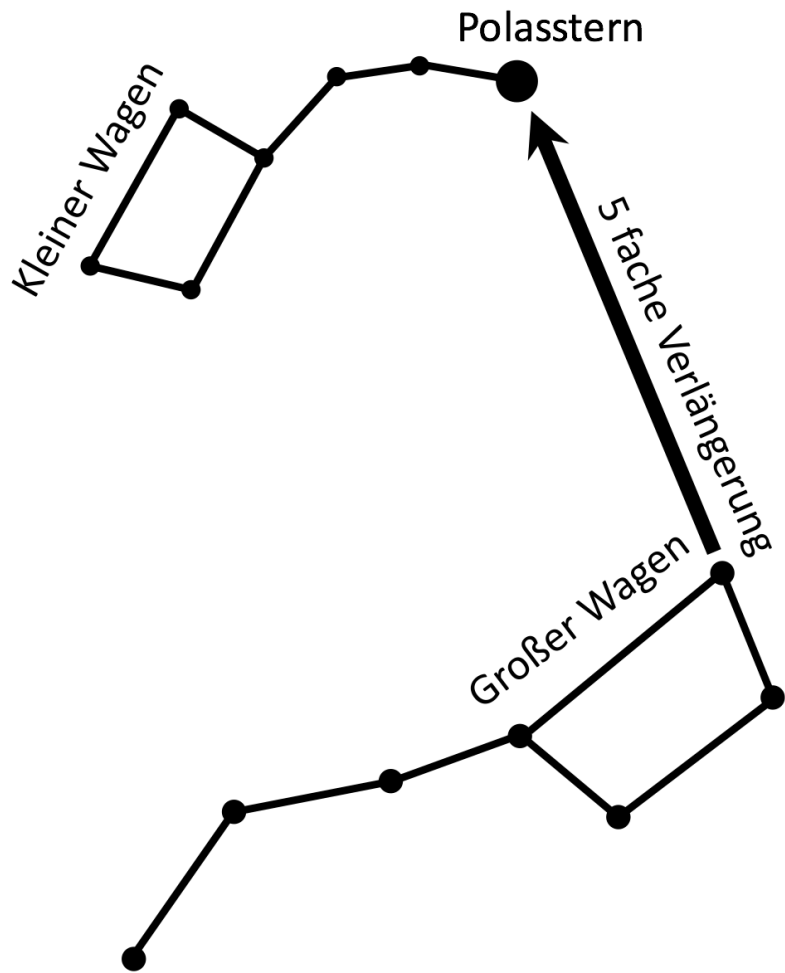


8.3.2 Polarstern

Der Polarstern ist nur bei Nacht zu sehen. Er steht aber im Gegensatz zu den anderen Sternen immer auf der gleichen Stelle, nämlich über dem Nordpol, weswegen er den Norden anzeigt.

Du findest ihn, wie folgt:

1. Suche den "Großen Wagen"
2. Nimm die beiden Sterne, die die hintere Wagenkante bilden
3. Ziehe eine Linie über diese beiden Sterne, die ungefähr 5 mal so lang wie der Abstand zwischen den beiden Sternen ist
4. Genau dort befindet sich der Polarstern
5. Um zu prüfen ob du richtig liegst, kannst du prüfen, ob der gefundene Stern den Anfang der Deichsel des kleinen Wagens bildet
6. Wenn das der Fall ist hast du ihn gefunden



8.3.3 Die Stabmethode

Diese Methode nutzt den Fakt, dass die Sonne von Osten nach Westen zieht.

Du benötigst folgendes dafür:

- Einen langen Stock
- Zwei Steine
- Einen kurzen Stock

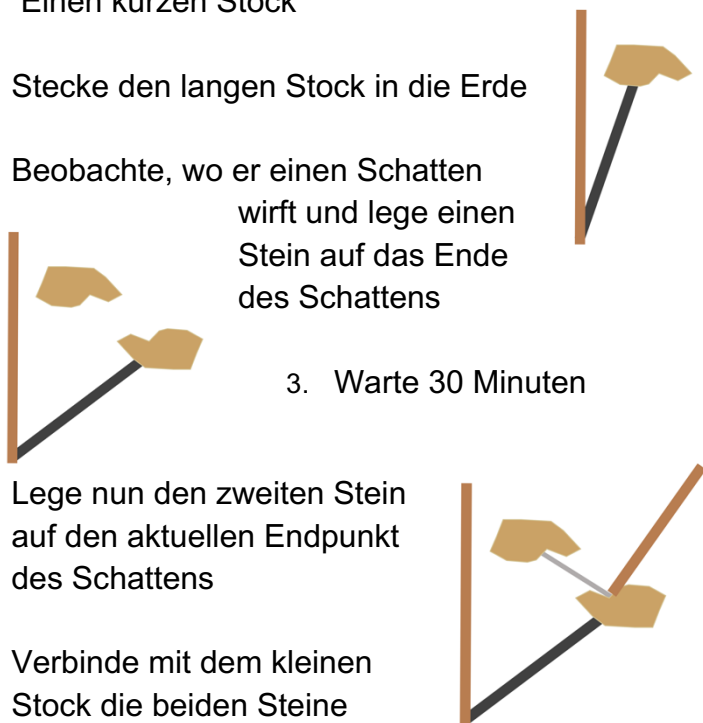
1. Stecke den langen Stock in die Erde

2. Beobachte, wo er einen Schatten wirft und lege einen Stein auf das Ende des Schattens

3. Warte 30 Minuten

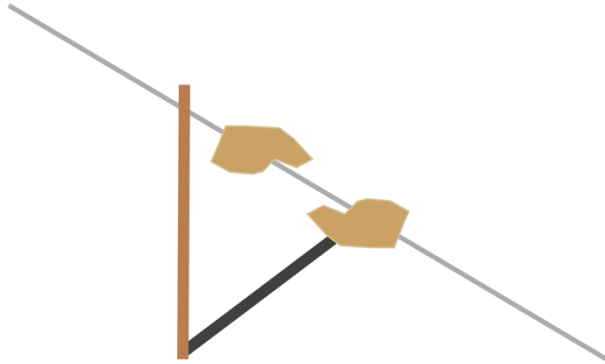
4. Lege nun den zweiten Stein auf den aktuellen Endpunkt des Schattens

5. Verbinde mit dem kleinen Stock die beiden Steine



6. Das ist die Ost-West Linie, wobei der erste Stein den Westen und der zweite den Osten markiert (weil der Schatten sich entgegen der Sonne bewegt)

Westen



Osten

8.3.4 Mooswachstum

Wenn du wissen willst, wo der Norden ist, dann solltest du dir einen moosbewachsenen Baum suchen und die Seite bestimmen, auf der das Moos am besten wächst.



Da Moos nicht so gut Sonne verträgt und die Sonne nie aus dem Norden scheint, ist dort das meiste Moos.

8.4.5 Sonnenbeobachtung

Am einfachsten ist es natürlich, wenn du direkt am Morgen beobachtest, von wo die Sonne kommt. Da sie im Osten aufgeht, kannst du so sehr bequem herausfinden, wo der Osten ist.

Das gleiche funktioniert, wenn du beobachtest, wo sie untergeht, weil dort dann Westen ist.

9 Werkzeuge

Wenn du all diesen Anleitungen folgen und eine Hütte, einen Wurzelkeller oder einen Feuerbogen bauen willst, dann brauchst du Werkzeuge.

Gerade am Anfang wird es dir mit Werkzeugen sehr viel einfacher fallen, die Dinge zu erledigen. Da wir von der nackten Natur reden, solltest du in Bezug auf Werkzeuge aber zu 100% pragmatisch denken. Es muss nicht gut aussehen und auch nicht immer bequem sein aber es muss seinen Job erfüllen. Das ist der Anspruch!

Ich will dir die wichtigsten Werkzeuge vorstellen, mit deren Hilfe du jedes der erwähnten Gebäude in diesem Buch nachbauen kannst.

Neben Werkzeugen findest du in diesem Kapitel auch weitere nützliche Anleitungen. Zum Beispiel zeige ich dir, wie du einen Korb herstellen kannst, sodass es dir leichter fallen wird, Obst aufzubewahren, zu transportieren oder auch zu trocknen.

9.1 Messer

Wenn es um den Bau von Dingen in der Wildnis geht, dann darf das Messer nicht fehlen. Du solltest bei jeder Expedition immer mindestens ein Messer mit stehender Klinge und ein Ersatzmesser bei dir haben.

Du hast dennoch die Möglichkeit, ein Steinmesser als Messerersatz zu verwenden. Dabei musst du besonders mit den Augen sehr vorsichtig sein, weil sich bei der Bearbeitung schnell kleine Splitter vom Stein lösen und dir in die Augen fliegen können. Schau deshalb nie genau hin, wenn du einen Stein spaltest, sondern wende den Kopf immer ab.

Du gehst nun wie folgt vor:

1. Wenn du ein Steinmesser „bauen“ willst, dann nimm dir dafür verschiedene „glatte“ und mindestens faustgroße Steine
2. Spalte diese, indem du sie auf andere Steine schlägst oder wirfst (denk daran, nicht hinsehen)
3. Schau dir die daraus entstandenen Splitter an. Viele davon werden sehr scharf sein und wenn bei diesen auch dir Größe, je nach Anwendungsfall

Große Stücke: Große Steinstücke kannst du zum Abschneiden von Ästen verwenden. Dabei solltest du darauf achten, dass du einen guten Griff hast.

Mittlere Stücke: Diese kannst du zum Schneiden von Bindfaden oder zum Nachbearbeiten von Ästen verwenden.

Kleine Stücke: Die kleinen Stücken kannst du für sehr feine Arbeiten wie das Schneiden von Fleisch verwenden.

Ein gutes Steinmesser hat damit auch etwas mit Glück zu tun, damit die Steine perfekt splintern. Mit hinreichend Versuchen solltest du aber schnell ein gutes Messer bekommen.

9.2 Hammer

Wenn es an das Bauen einer Unterkunft geht, dann sind Hämmer sehr hilfreich.

Im Folgenden will ich dir 3 Möglichkeiten vorstellen, wie du Hämmer in der Natur „finden“ oder auch bauen kannst.

9.2.1 Steine

Übergangsweise kannst du natürlich Steine verwenden.

Suche dir einfach einen Faustgroßen Stein mit einer möglichst glatten Seite und verwenden ihn. Der Hebel ist dabei eher schlecht aber er geht sehr schnell zu „improvisieren“.

9.2.2 Der gewachsene Hammer

Du kannst dir einen kleinen Stamm suchen, der einen stabilen Ast hat, der im 90° Winkel absteht. Als Holzart solltest du hartes Holz wie Eiche verwenden.

Der Stamm sollte mindestens einen Durchmesser von 10cm haben und der Ast mindestens 4 cm, damit der Hammer auch stabil ist.

Schneide nun 10 Zentimeter vor und nach dem Stamm den Ast ab und kürze den Ast auf eine Länge von ca 30-50cm. Schon hast du einen Holzhammer.

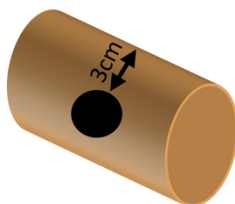


Ich empfehle dir, beim ersten Abschneiden etwas zusätzlichen Platz zu lassen, falls der Schnitt nicht gerade ausfallen sollte, kannst du an dieser Stelle noch nachbearbeiten.

9.2.3 Der selbstgebaute Hammer

Du kannst auch einen Hammer selber bauen. Dafür brauchst du zunächst mal ein Stück Holz, das in etwa die Größe des Hammerkopfes hat.

1. In die Mitte dieses Holzes brennst oder schnitzt du ein Loch. Es sollten aber noch mindestens 3cm bis zu den Seiten Platz sein.



2. Nun suchst du dir einen Ast, der auf einer Seite etwas dicker als auf der anderen ist und gerade so durch das Loch passt
3. Diesen steckst du in das Loch, sodass er irgendwo auf der Höhe des breiten Endes stecken bleibt und haust dann mit der Hammerseite noch dreimal auf den Boden.

Nun sollte Der Hammerkopf fest auf dem Stiel sein und du kannst ihn verwenden.



9.3 Bindfaden

Bindfaden brauchst du in allen Lebenslagen. Ob es darum geht, eine Unterkunft zu bauen, Feuer zu machen oder Werkzeug herzustellen.

Es gibt hier natürlich verschiedene Wege, mithilfe eines Schnürsenkels oder einer Lederkette Abhilfe zu schaffen.

Du kannst aber auch Wurzeln, wie die der Fichte verwenden, um Bindfaden oder eine Schnüre fürs Feuer zu ersetzen. Auch einige Rinden kannst du in dünnen Streifen abschneiden und flechten.

Geflochtene Rinde ist sehr stabil und du kannst damit wirklich lange haltbare Bindfäden bauen.

Eine weitere Möglichkeit bieten nasse Weidenzweige. Wenn du diese schälst und Feucht hältst, bleiben sie sehr flexibel und du kannst damit Unterkünfte fixieren.

Auch Lianen oder Efeu, sowie Weinzweige eignen sich perfekt. Im Grunde musst du dich nur ein wenig umschaun und wirst schnell etwas finden, was du als Bindfaden verwenden kannst.

9.4 Axt

Wenn es darum geht, dass du Holz organisieren musst, ist eine Axt sehr hilfreich. Eine richtige Steinaxt zu bauen dauert aber sehr lange und erfordert einiges an Geschick.

Ein schnellerer und trotzdem guter Ersatz ist eine Handaxt aus Stein.

Dafür nimmst du dir einen ca 30cm großen Stein und feuchtest ihn an. Je fester der Stein desto besser. Er sollte außerdem auf einer Seite bequem in die Hand passen, das wird der Griff.

Nun schlägst du mit einem zweiten Stein vorsichtig Stücke von der andere Seite ab, bis du die eine Hälfte sehr spitz ist.

Schon ist eine improvisierte Axt fertig, mit der du schnell kleine Bäume fällen kannst.

9.5 Korb flechten

9.5.1 Vorbereitung

Um Obst zu sammeln oder aufzubewahren oder für den Transport anderer Dinge ist ein Korb sehr hilfreich. Es ist nicht schwer, einen Korb selber herzustellen.

Dafür brauchst du lediglich Weidenzweige etwas Bindfaden und Wasser. Ein Messer ist zusätzlich noch hilfreich aber nicht unbedingt notwendig.

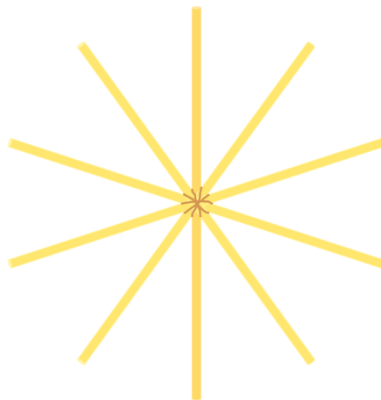
Flechten ist an sich nicht schwer, wenn du einmal die Technik verstanden hast. Viel wichtiger ist die richtige Vorbereitung.

1. Schneide Weidenzweige ab, die möglichst lang sind (mindestens einen Meter)
2. Lasse sie eine Tag liegen, da sie sich frisch nicht flechten lassen
3. Schäle sie, indem du die Rinde entfernst. Das geht mit dem Fingernagel oder mit einem Messer
4. Weiche die Zweige in Wasser ein, sodass sie biegsam werden
5. Sie sollten während des Flechtens die ganze Zeit eingelegt sein

Nun kannst du mit dem flechten beginnen.

9.5.2 Flechten

1. Binde mindestens 10 lange und dicke Weidezweige wie auf dem folgenden Bild übereinander zusammen. Nutze dafür den Bindfaden



2. Biege die Enden so nach oben, dass die Form des Korbes entsteht und fixiere das „Konstrukt“ mit Bindfaden weiter oben

3. Nun flechtest du Lage für Lage die anderen Zweige wie folgt gezeigt



4. Wenn du oben angekommen bist, dann verflechte die Enden, indem du sie in eine Richtung biegst und dann das nächste in die gleiche Richtung, so wie im folgenden gezeigt



5. Lass das ganze gut durchtrocknen. Je nach Wetter kann das durchaus einen oder zwei Tage dauern
6. Wenn du willst, kannst du später noch einen Griff an den Korb flechten

Du kannst auch einen Korb mit Holzboden bauen, aber es ist schwierig in der freien Natur ein geeignetes Bodenteil zu finden, deshalb hier die Lösung, die nur aus Weidenzweigen besteht.

Du kannst diesen Korb auch bauen, ohne die Weidenzweige zu flechten. Mit flechten wird der Korb aber sehr viel glatter und runder.

10 Abschluss

Nun sind wir am Ende angekommen. Wie ich dir versprochen habe, wirst du die effektivsten und schnellsten Anleitungen finden, mit denen du in der Wildnis und im Krisenfall überleben wirst.

Von jetzt an liegt es an dir. Diese Anleitungen alleine werden dir bereits einen gewaltigen Vorsprung gegenüber den anderen geben.

Wenn du sie dazu noch übst, dann wird dich kaum einer mehr aufhalten können, weil du die Wildnis dein zweites zu Hause nennen kannst.

Denke immer an eines: Selbst in der größten Katastrophe, in der dir alles genommen wurde, verfügst du weiterhin über deine Fähigkeiten!

Ich bedanke mich auf jeden Fall dafür, dass du dir dieses Buch bis zum Ende durchgelesen hast und hoffe, dass du nun auf die kommende Krise ausreichend vorbereitet bist, um einer der wenigen zu sein, die dafür sorgen werden, dass unsere Spezies überleben wird.

Viele Grüße
Dein Krisenheld

Bildnachweise

Feuer: Clker-Free-Vector-Images, pixabay.com

Messer: OpenClipart-Vectors, pixabay.com

Regenwurm: Natfot, pixabay.com

Grashüpfer: Michael1961, pixabay.com

Käferlarven: wikipedia.de

Kellerassel: CrizzlDizzl, pixabay.com

Engerling: wikimedia commons

Raupe: Illuvis, pixabay.com

Naktschnecke: topjobber, pixabay.com

Brennnessel: Alexandra_Koch, pixabay.com

Löwenzahn: stux, pixabay.com

Schilfrohr: TanteTati, pixabay.com

Gundermann: Hans, pixabay.com

Spitzweegerich: Kathy2408, pixabay.com

Hagebutte: fapro1, pixabay.com

Feldsalat: strecosa, pixabay.com

Gänseblümchen: Hans, pixabay.com

Klee: damesophie, pixabay.com

Kohldistel: wikimedia commons

Taubnessel: WikimediaImages, pixabay.com

Zitronenmelisse: zrenate, pixabay.com

Pilze: Wikimedia Commons

Rosskastanie: Couleur, pixabay.com

Esskastanie 1: Couleur, pixabay.com

Esskastanie 2: HolgersFotografie: pixabay.com

Walnuss: 1643606, pixabay.com

viele Nüsse: _Sherry_, pixabay.com

Haselnuss: myfriso, pixabay.com
Mandeln: Angeleses, pixabay.com
Eberesche: Arcaion, pixabay.com
Brombeeren: pixel2013, pixabay.com
Himbeeren: Alexsandr31, pixabay.com
Preiselbeere: wikipedia.org
Stachelbeere: alsen, pixabay.com
Holunderbeere: Anemone123, pixabay.com
Apfel: Kapa65, pixabay.com
Erdbeeren: Fruchthandel_Magazin, pixabay.com
Wald-Erdbeere: Vasia24, pixabay.com
Birne: danutaminiec, pixabay.com
Kirsche: jingoba, pixabay.com
Jahannisbeere: Hamusak, pixabay.com
Weintrauben: Couleur, pixabay.com
Pflaume: cgonzalezandrade, pixabay.com
Mirabelle: mbc-2016, pixabay.com
Ahorn: gregovish, pixabay.com
Birke: AlainAudet, pixabay.com
Buche: claud05alleve, pixabay.com
Buchenkeimlinge: adege, pixabay.com
Fichte: xbqs42, pixabay.com
Eiche: JACLOU-DL, pixabay.com
Lärche: ewgenjib, pixabay.com
Kiefer: Snufkin, pixabay.com
Linde: Hand, pixabay.com
Tanne: music4life, pixabay.com
Ameisen: francok35, pixabay.com
Kalebasse: falco, pixabay.com
Zunder: weinstock, pixabay.com

Rinde: Wikimedia Commons
Stroh: pixel2013, pixabay.com
Holzspäne: gewndoline63, pixabay.com
Löwenzahnsamen: Myriams-Fotos, pixabay.com
Schilf: Gellinger, pixabay.com
Brennstoff: Antranas, pixabay.com
Holzkohleasche: Hans, pixabay.com
Erste Hilfe Kasten: Hans, pixabay.com
Schäfchenwolken: Hans, pixabay.com
Wilder Lattich: Wikimedia Commons
Zirruswolke: stux, pixabay.com
Eiskristallwolke: Wikipedia
Mittelhohe Schleierwolken: Vijayanarashimha,
pixabay.com
Gewitterwolken: kellepics, pixabay.com
Hohe Schleierwolken: Wikimedia Commons
Eiskristallwolken: jingoba, pixabay.com
Kumuluswolken: Wikipedia
Haufenschichtwolken: Wikipedia
Niedrige Schleierwolken: Wikimedia Commons
Moos: FelixMittermeier, pixabay.com
Honig: Hans, pixabay.com
Reis: dolvita108, pixabay.com
Zucker: Humusak, pixabay.com
Salz: LoggaWiggler, pixabay.com
Nudeln: congerdesign, pixabay.com
Konserven: PublicDomainArchive, pixabay.com
Feuerstein: Wikimedia Commons
Trockenfrüchte: szjeno09190, pixabay.com
Eicheln: Klimkin, pixabay.com

Finken: wikipedia.org
Tauben: tiagosabin, pixabay.com
Möhren, stux, pixabay.com
Rübe: Open-ClipartVectors, pixabay.com
Kartoffel: Open-ClipartVectors, pixabay.com
Kohl: Open-ClipartVectors, pixabay.com
Brennnessel: sipa, pixabay.com
Schwarzer Holunder: Bastelversand, pixabay.com
Eichenrinde: wikimedia commons
Huflattich Stängel Wikimedia Commons
Huflattich Bilder: Wikimedia Commons
Kamille: Muecke, pixabay.com
Lavendel: Hans, pixabay.com
Gewöhnlicher Löwenzahn: wikipedia.org
Marienedistel Blüte:
Marienedistel Blätter: wikimedia commons
Pfefferminze: wikipedia.org
Rosskastanie: Hand, pixabay.com
Schafgarbe: pixel2013, pixabay.com
Holunder Blüten: Hand, pixabay.com