

Diese Survival Tipps sind ausschliesslich für Extremsituationen gedacht. Trotz vorsichtiger Formulierung und sorgfältiger Prüfung (inklusive Erprobung) übernimmt der Autor keine Haftung oder Verantwortung bei der Anwendung dieser Tipps.

Einleitung → Wichtig ist, Ruhe zu bewahren. Aus allfälliger Gefahrenzone gehen, erste Hilfe leisten, hinsetzen und ruhig durchatmen. Auf eigene Fähigkeiten besinnen, allfällig vorhandene Ausrüstung auslegen, Umgebung auf Ressourcen prüfen und dann alle Optionen durchgehen. Improvisation und Kreativität gefragt. Keine unnötigen Risiken eingehen. Niemals aufgeben, das Durchhalten ist entscheidend. Die Gefahr mag real sein, Angst jedoch ist eine Entscheidung. Nach Notfall für Rettung 3 Tage an Ort bleiben, danach selbst retten. Apropos Zahl drei:

3er Regel	Mensch ist...	Empfohlene Massnahmen
3 Minuten	Ohne Luft Mit Blutung Ohne Herzschlag	Beatmen (Atemwege frei, Kopf nach hinten, Kinn hoch, Mund oder Nase, anderen Kanal zuhalten) Blutung stillen (venös (dunkel) → Duck, arteriell (hell stossweise) → abbinden/lockern, abklemmen, Vorsicht bei inneren Blutungen) Herzmassage (Takt 100x/Min, 30 x Druck auf Brustbein, 2 x beatmen, 30 x, ...)
3 Stunden	In extremem Wetter Bei Hitze Bei Kälte	Schutz suchen, Not-Unterkunft bauen Schatten aufsuchen, Wasser trinken, Ruhe Kleider, Isolationsmaterial, Feuer, Essen (Fett/Öl), Bewegung
3 Tage	Ohne Wasser (5 Tage möglich)	Regenwasser unbedenklich, ansonsten trinkbar machen (bei extremer Hitze/Kälte/Höhe <1 Tag)
3 Wochen	Ohne Nahrung (30-70 Tage möglich)	Pflanzen sammeln (nur eindeutig identifizierte) Tiere jagen (Insekten, Kleinwild, Fische)

Prioritäten

- 1) Gefahrenzone evakuieren, erste Hilfe leisten (**ABCD** → **A**tmung, **B**lutung, **C**ardio, **D**efibrillation)
- 2) Unterschlupf suchen oder bauen, zusätzliche Wärme durch Feuer falls nötig
- 3) Wasser suchen (in Dschungel/Wüste Nr. 2, im Gebirge meist vorhanden), mit Feuer abkochen
- 4) Nahrung sammeln (Pflanzen) oder jagen/fischen/fangen (Tiere), mit Feuer zubereiten

Körpertemperatur

Die wichtigste Fähigkeit im Überleben ist die Regulierung der eigenen Körpertemperatur!
Wenn mit Daumen der kleine Finger nicht mehr berührt werden kann → Beginn Unterkühlung!
<32° Celsius → Apathie, Koma, unter 28° Celsius → Tod
<35° Celsius → Unterkühlung (Hypothermie), Muskelzittern, Idiotie
37° Celsius → Normaltemperatur des menschlichen Körpers (+/- 1° Celsius)
>39° Celsius → Überhitzung (Hyperthermie)/Fieber, Schwitzen, Delirium
>41° Celsius → Apathie, Koma, über 42° Celsius → Tod

Wärmeverlust

Wärmeverlust ist zu vermeiden, insbesondere in kalten Umgebungen!
Konduktion → Wärmeableitung warmer Körper (Mensch) zu kaltem (Stein, Wasser)
Konvektion → Wärmeabgabe an Umgebungsluft über Haut (Wind-Chill verstärkt dies)
Radiation → Wärmeabstrahlung des menschlichen Körpers (Zellwärme)
Respiration → Wärmeverlust durch Ausatmung (vor allem Atmung durch Mund)
Perspiration → Wärmeverlust durch Verdunsten (Schwitzen)
Kleider (trocken/sauber) anziehen oder aufwerten (mit Isolationsmaterial stopfen), Unterschlupf aufsuchen/bauen, nie direkt auf den Boden/im Nassen sitzen/liegen
Kälteschutzhaltung einnehmen (kauern, nur Füsse am Boden, windabgewandt an Baum anlehnen, Beine zusammen halten, Hände unter die Achseln, Kopf bedecken)

Erste Hilfe

- Atemstillstand → Beatmen (Atemwege frei, Kopf nach hinten, Kinn hoch, Mund oder Nase, anderen Kanal zuhalten)
- Blutung → Blutung stillen (venös → Druck, arteriell → abbinden/lockern)
- Herzstillstand → Herzmassage (30 x Brustbein, Pause, ...), auf Blutung prüfen (äusserlich, innere), Blutung stillen (falls möglich)



Sonnenbrand →	Wasser trinken, Schatten suchen, Ruhe
Sonnenstich →	Schatten, feuchte Umschläge auf Kopf, Oberkörper aufrecht, Wasser trinken
Hitzschlag →	Schatten, feuchte Umschläge auf Brust/Kopf, Oberkörper aufrecht, Kleider öffnen, Wasser trinken
Unterkühlung →	langsam (!) Wärme zuführen, trockene Kleider, warmes Essen/Trinken
Erfrierung →	Blasen nicht öffnen , langsam! erwärmen, nicht mit Schnee einreiben!
Dehydration →	Urin dunkelgelb, Haut auf Handrücken zusammendrücken (bleibt stehen), Kopfweh, Puls hoch, Muskelzuckungen, geschwollene Zunge → langsam Wasser trinken
Bewusstlosigkeit →	Bewusstlosenlagerung (Seite), Atemwege frei halten (Zunge, Erbrochenes)
Schock →	Schocklagerung (Füsse oben), wenig zu trinken geben, Ruhe
Brüche →	Richten (strecken), Knochen bleibt drin!), Stabilisieren mit Stöcken/Bänder
Ausgekuglung →	Einrenken falls möglich (spezielle Bewegungen)
Vergiftung →	Erbrechen falls möglich, viel Tee/Wasser trinken, keine Milch! , Holzkohle essen (bindet Gifte), Gegengift, Ruhe
Verbrennung →	Alkohol → Bienen, Essig/Urin → Quallen, Heisswasser → Stachelrochen Grad 1-3, kühlen (15Min), Blasen nicht öffnen , sauber halten, Wasser trinken, Ruhe, Kopfverbrennung/Verbrennung bei Kinder → Arzt
Schnittwunden →	desinfizieren, je nach Tiefe Plaster oder nähen, sauber halten
Schürfung →	je nach Tiefe Pflaster oder Verband, sauber halten
Stiche →	kühlen, desinfizieren, sauber halten, Pflaster/Verband
Bisse →	desinfizieren, sauber halten, Pflaster/Verband
Abszesse →	offen und sauber halten (Kruste entfernen), desinfizieren, Pflaster/Verband
Zähne →	flicken wenn Kit vorhanden, sonst ziehen (Zange mit Stoff umwickeln)
Panik →	beruhigen, sanft argumentieren, oder anschreien und Ohrfeige
Transport →	Gams-Griff, Tragestock/-gürtel, Huckepack, Trage/Bahre
Zecken →	Borreliose/FSME, impfen lassen, innert 12 h entfernen, lange Kleider tragen
Fuchsbandwurm →	keine Probleme, keine Übertragung über Pflanzen belegt, Hunde/Katzen?
Mückenschutz →	Teebaumöl, Tabak, Schlamm, Kastanienblätter, Asche, Ballistol, Dung von Grasfressern/Termitennest verbrennen, Rauch, Wegerich, Ameisensäure
Telefone (CH) →	Notfall:112,Notarzt:144,Rega:1414(0333333333),Tox:145(0442515151)

Pflanzenmedizin

Augen →	Grosser Augentrost (Euprasia officialis)
Blase →	Kanadische Goldrute (Solidago canadensis) → 6-10 Blätter
Blutung →	Gewöhnlicher Blutweigerich (Lytrum salicaria)
Brüche →	Echter Beinwell (Symphytum officinale)
Desinfektion →	Spitzwegerich (Plantago lanceolata) Silber-Weide (Salix alba) → 8 Blätter, nicht bei Aspirin-Allergie! Echter Beinwell (Symphytum officinale)
Durchfall →	Echter Eibisch (Althaea officinalis) Brombeerblätter (Rubus fruticosus)
Entzündung →	Echter Beinwell (Symphytum officinale) Breitwegerich (Plantago major)
Erkältung →	Schwarzer Holunder (Sambucus nigra) → Beeren-Mus/-Saft heiss
Fieber →	Silber-Weide (Salix alba) → 8 Blätter, nicht bei Aspirin-Allergie! Linde (Tilia platyphyllos) Schwarzer Holunder (Sambucus nigra) → Blütentee
Haut →	Spitzwegerich (Plantago lanceolata) Nachtkerzensamen (Oenothera) → Öl Brennnesselsamen (Urtica) → Öl
Husten →	Breitwegerich (Plantago major)
Magen →	Echte Kamille (Matricaria chamomilla L.)
Niere →	Kanadische Goldrute (Solidago canadensis) → 6-10 Blätter
Psyche →	Echte Johanniskraut (Hypericum perforatum) Echter Baldrian (Valeriana officinalis) Kanadische Goldrute (Solidago canadensis)
Schmerzen (leicht) →	Silber-Weide (Salix alba) → 8 Blätter, nicht bei Aspirin-Allergie!
Schmerzen (stark) →	Schwarzes Bilsenkraut (Hyocyamus niger), Überdosis = Tod!
Stauchung →	Echter Beinwell (Symphytum officinale)
Verbrennung →	Echter Beinwell (Symphytum officinale)

Mineralstoffe → Asche, Giersch (Aegopodium podagraria) → 20 Blätter

Unterschlupf

Wind (dreht oft zwischen Tag/Nacht) und Wetter beachten (Kaltluftseen → Rauch steigt und verteilt sich waagrecht, Inversionslage), nicht in der Talsohle übernachten sondern etwas erhöht, Ausrichtung (nach Süden auf bördlicher Hemisphäre), Sichtbarkeit, Toilette nicht zu nahe und nicht oberhalb Trinkwasserquelle, Ressourcen (Wasser, Nahrung, Baumaterial), kleiner Unterschlupf ist einfacher zu wärmen, Isolation gegen kalten Boden (Reisig, Laub, Nadeläste, Moos) und gegen Wetter (Laub, Rinde oder ganze Äste mit Spitze nach unten legen (Wasser kann ablaufen), in Dschungel/Wüste nicht am Boden schlafen (>30 cm erhöht), **Vorsicht vor Skorpionen/Schlangen/Insekten/ Spinnen(Schuhe/Kleider/Schlafplatz absuchen)**

Arten → Debris Hütte (alles was herumliegt), Höhle (immer ca. 8° Clesius), Tipi (Stangen zusammenstellen), A-Frame (Λ kleiner werdend nach hinten), Iglu, Lean-To (nur / gegen Regen/Wind), Baumstrunk, umgestürzter Baum, Tanne (auch eingeschneit), Biwak (Poncho, Regenjacke, Plane), Loch graben, kleine Bäume zusammenbinden

Feuer

Feuer = Luft + Brennstoff + Hitze

Feuer immer sorgfältig vorbereiten, Zunder, Anzündmaterial und Brennmaterial ebenso, Feuerbohren verspricht am meisten Erfolg (Bohrbrett, Druck-/Gegenstück, Spindel, Bogen), Pappel, Birke und Linde eignen sich dafür sehr gut, oft viel Geduld (!) notwendig, Unterlage (Äste) im Schnee/Sumpf, Windschutz/Reflektor (Steine, Erdwall, geschichtete Äste), Schnee/Wasser von oben beachten, 1 m Abstand zu lebenden Bäumen, trockenes Tannenreisig knackt beim Abbrechen, gesammeltes Holz (nicht zu nahe) am Feuer trocknen, Holz nach Dicke sortieren, 24h Feuer braucht viel Holz!, **keine Steine aus dem Wasser verwenden → Explosionsgefahr!, kein Torf Untergrund → Brandgefahr!**

Zunder → weisse Birkenrinde, Zunderschwamm an Birken/Buchen (Fomes fomentarius), Fichtenharz, trockenes Gras, Totholz, Baumwolle/Watte (Tampon), Vogelnest, Wachs, Rohrkolben, Tannenreisig, Flechten, Heu, Holundermark, Löwenzahnsamen, alte Wespennester, trockene Blätter, Papier, verkohltes Baumwollgewebe, Holundermark, zerriebene Trockenrinde, verblühte Goldrute, getrocknete Flechten, getrockneter Adlerfarn, trockene Brennnesselfasern

Anzünd → Tannenreisig, kleine Äste, Schnitzel von größerem Holz, Federstab

Brenn → Buche/Eiche/Esche/Ulme (langsam brennend), Fichte/Kiefer/Birke/Erle/Lärche/Weide (heiss und schnell brennend)

Reibung → Feuerbohrer, Handbohrer, Bambussäge, Feuerpflug, Tampon und Asche

Sonne → Lupe (konvex Linse ()), Fokussierer (Scheinwerfer, Aludosenboden/Schokolade)

Elektrizität → Batterie mit Stahlwolle/Benzin, Lithium (im Akku) reagiert Sauerstoff

Chemie → Kaliumpermanganat mit Zucker verreiben, KPM mit Glycerin mischen, Chlor und Brems-/Hydraulikflüssigkeit

Funken → Feuerstein/-stahl und Eisen mit hohem Kohlenstoffgehalt oder Pyrit, Zündsteine

Hilfsmittel → Feuerpumpe (Fire-Piston), Feuerzeug, Zündhölzer, Magnesium, Alkohol (>40%)

Anderes → Waffen-Patronen, Leuchtraketen (Flares)

Wasser

Körper braucht ca. 2 lt (Ruhezustand) bis 6 lt (Dschungel/Wüste/Hochgebirge) pro Tag, mit beiden Händen schöpft man ca. 50 - 75 ml Wasser, Körper braucht Salz um Wasser zu speichern, Wasser folgt der Schwerkraft, Regenwasser ist unbedenklich (mit etwas Erde/Asche anreichern da mineralarm), ansonsten Wasser immer trinkbar machen, **Achtung bei Wasser mit Tierkot, ohne Vegetation oder mit toten Tieren!**

Fundstellen → Quelle, Bach, Fluss, See, Graben an Innenkurve ausgetrocknetes Flussbett, Eis/Schnee schmelzen, Destillation (Meerwasser/Urin/Kühlwasser), Verdunstung (Pflanzen in Plastikbeutel), Wasserliane (Rinde wie Eiche), Birkensaft (Betula), Zucker-Ahornsaft (Acer Sacharum), Feigenkakteen (Opuntien), Astlöcher, Pflanzenblätter (Wilde Karde - Dipsacus fullonum), Bambus (Hohlraum), Pfützen, Moos, Tau mit Kleidern aufsammeln, Meerwasser (max 6 dl/Tag), Bananenstaude (abhacken, Strunk füllt sich mit Wasser), Kokosnusswasser, Schilf/Weiden/Binsen/Rohrkolben zeigen Oberflächenwasser, Wiesen-Bärenklau (Heracleum sphondylium) Stängel kauen (**Vorsicht → Allergie möglich**)

Mikroorganismen → Viren (Hepatitis, Rota), Bakterien (Salmonellen, Legionellen), Protozoen (Giardia, Cryptosporidium, Malaria)

- Trinkwasser → Jod, Kaliumpermanganat, Bleiche, Chlor, Tabletten (Micropur), Pasteurisierung (kurz ca. 65° Celsius, kleine Blasen), Abkochen (kurz ca. 100° Celsius, strudelnd), 4-6 Stunden durchsichtig verpackt an Sonne max 3 lt (SODIS), Destillation (auffangen Dampf, wieder mit etwas Erde/Asche anreichern), Filter (Katadyn)
- Wasser sparen → keine Aktivitäten, Schatten, kein trockenes Essen, durch Nase atmen, Kleider tragen, Arbeit/Marsch in kühlerer Tageszeit, kein Alkohol/Rauchen

Nahrung

Körper benötigt ca. 2500 (Ruhezustand) bis 6000 Kalorien (Klettern) im Tag, Körper braucht Eiweiss, Fett, Kohlehydrate und Mineralstoffe, Salz ist ebenfalls wichtig (Blut, Erde, Meerwasser), Vorräte anlegen, Ekelgrenze sinkt mit zunehmendem Hunger, Hunger setzt dem Körper ziemlich zu (Leistungsfähigkeit nimmt ab)

Pflanzen sammeln (nicht an Hundeklos, Strassen, Eisenbahnen, gedüngten Äckern), in Korb/Leinen (nicht Plastik!) aufbewahren, **Pilz- und Laus-befallene meiden, haarige Raupen nicht berühren, Pilze eher meiden (alle Röhrenpilze essbar sofern nicht bitter schmeckend, ausser stinkendem Satansröhrling mit rötlichem Fuss), rote Pflanzen meiden (ausser einwandfrei identifiziert wie Rhabarber-Stängel), Pflanzen mit milchigem Saft meiden (ausser einwandfrei identifiziert wie Löwenzahn), Adlerfarn (Pteridium aquilinum) jung gerollte Triebe essbar/alte Triebe entziehen Mineralstoffe (bis zum Tod)** → Pflanzen reinigen (Bitterstoffe mit Auswaschen/-kochen minimieren zB. Eicheln) und verarbeiten

Pflanzengifte → Blausäure (riecht nach Bitter-Madeln oder Pfirsich) meiden
Oxalsäure (scharfes/trockenes/stechendes Gefühl auf Haut/Zunge) meiden

Essbare Pflanzen: grosse Klette (Arctium lappa) Blüten junge Blätter Wurzeln (im Winter kochen), wilde Möhre (Daucus carota) Wurzel Blätter Blüten, Bärlauch (Allium ursinum) Wurzel Blätter Blüten, Birke (Betula pendula) Blätter Blüten, grosse Brennnessel (Urtica dioica) Blätter Samen Wurzel, Fichte (Picea abies) Samen Nadeln Borke (gemahlen), Gänseblümchen (Bellis perennis) Blüten, Löwenzahn (Taraxacum officinale) Wurzel (Ersatzkaffee rösten) Blätter Blüten, Wegerich (Plantago media/lancelota), Giersch (Aegopodium podagraria) Blüten Blätter, Wiesen-Storchenschnabel (Geranium pratense) Blüten Blätter, gewöhnliches Hirtentäschchen (Capsella bursa-pastoris) Blüten Stängel Früchte, ährige Teufelskralle (Phyteuma spicatum) Wurzel Blätter Blüten, gemeine Nachtkerze (Oenothera biennis) Wurzel Blätter Blüten, Scharbockskraut (Ranunculus ficaria) Blätter (vor der Blüte) Wurzel, Eberesche (Sorbus aucuparia) Beeren erhitzen, Waldsauerklee (Oxalis acetosella) Wurzel Blätter Blüten, zweigriffeliger Weissdorn (Crataegus laevigata) Sprossdornen rote Beeren, Rohrkolben (Typha angustifolia/latifolia) Wurzel, Rotbuche (Fagus Sylvatica) Nüsse junge Blätter, Haselnuss (Corylus avellana) Nüsse, Walnuss (Juglans regia L.) Nüsse, Eiche (Quercus) Nüsse, Erdbeere (Fragaria vesca), Himbeere (Rubus idaeus), Brombeere (Rubus sectio rubus) Beeren Blätter, Heidelbeere (Vaccinium myrtillus), Holunder (Sambucus nigra) Beeren (kochen), Hagebutte/Hundsrose (Rosa canina) rotes Fruchtfleisch (Haare entfernen) Samen, gewöhnliche Berberitze (Berberis vulgaris) Beeren

Tee → Brennnessel, Wegerich, Holunderblüten, Lindenblüten, Königskerzenblätter, Ackerschachtelhalm, Wiesen-/Labkraut, Fichten- und Kiefernadeln, Brombeerblätter, Hagebuttenfrüchte

Öle → Brennnesseln, Disteln, Nachtkerzen, Borretsch, Hagebuttenkerne, Bucheckern

Gewürze → Minze, Sauerklee, Meerrettich, Bärlauch, Sauerampfer, Thymian, Bärlauchsamen (im Sommer rösten)

Fleisch immer gut durch kochen/braten/rösten (**wegen Parasiten**), nicht nur Hasen essen (**Mineralstoffentzug** → **tödlich**), Vorsicht bei Meeresfrüchten (**Jodallergie**), Leber/Fleisch von Robben/Eisbären meiden (**Vitamin-A-Überschuss**), Tierkadaver meiden (**starke Toxine**), **Hirn/Knochenmark und grell gefärbte/giftige Tiere meiden**

Konservieren → kühlen (in Rinde verpackt in kaltem fliessenden Wasser lagern), trocknen (Scheiben und Streifen, nicht direkt in der Sonne, keine hohe Luftfeuchte) oder räuchern (Fleisch/Fisch, geschmackgebend, Übung notwendig)

Nagetiere → Hasen, Eichhörnchen, Ratten, Mäuse → Fallen (Pajjute) stellen, Schlingen legen, Steinschleuder, Pfeil/Bogen, Wurfholz, Blasrohr → töten, Kopf abschneiden, ausnehmen, Fell/Haut abziehen, gut durch zubereiten

Fische → Angeln (Haken: kleines Stöckchen anspitzen, anbinden und längs in Köder), Reuse, Netz → töten, ausnehmen, gut durch zubereiten

Insekten → Grillen/Heuschrecken (Kopf drehen und mit Gedärmen rausziehen), grosse Ameisen, Asseln, Käfer → am besten rösten, **Bienen/Wespen/Hornissen/Spinnen sowie haarige/grell gefärbte Insekten meiden**

- Kriechtiere → Würmer (Regenwurm = 90% Erde), Maden, Schnecken (schwarze Darmdrüsen abschneiden), Krebse (oft dämmerungs-/nachtaktiv) → am besten rösten
 Vögel → alle Vögel und Eier (gut durch zubereiten)
 Reptilien → Frösche (nur Schenkel ohne Haut), Eidechsen, **Schlangen/Kröten/Skorpione/grell gefärbte Frösche meiden**

Werkzeuge

- Messer → aus Stein schlagen, Glasscherbe, Keramiksplitter, Knochen, Metall bearbeiten
NIEMALS → Hartholz hacken, in Baum/Boden stecken, Wurzeln ausgraben, auf Stein schneiden
 Schleifen → 20-35° Winkel gegen die Schneide oder rund über den Stein ziehen
 Schnur → Wurzeln (Fichte), Ranken, Lianen, Rindenstreifen, Gräser (Binse) oder Brennnessel drillen (2 Stränge) oder flechten (3 Stränge)
 Knoten → Webleinstek, Prusikschnur, Affenfaust, Gardaschnur, Shotstek, Haken, Schlaufenknoten, Halbmastwurf, Dreibeinband, Blutk, Achter (gesteckt), Palstek, Kreuz, Schweizer Flaschenzug, Timber, Seilaufschuss, Schlingenstek, Dülfersitz, Parallelbund, doppelter Spierenstich
 Gefässe → Holz ausbrennen, Schlamm/Ton brennen, Korb flechten, Rindencontainer, Blätter
 Korb/Gefäss → Weide, Haselnuss, Binsen, Schilf, Baumbast
 Licht → Kerze (Docht und Brennstoff wie Harz oder Öl), Fackel
 WC-Papier → Pestwurz (Petasites hybridus), grossblütige Königskerze (Verbascum densiflorum), Hufblatt (Tussilago farfara), Isländisch Moos (Cetraria islandica) auch als Binde (Menstruation), Steine, Schnee, Wasser
 Waschen → Aschelauge, Seifenkraut, Efeublätter
 Anderes → Grabstock, Löffel ausbrennen, Grasmatte flechten, Strohalm (Feuer blasen, Wasser trinken), Holz im Feuer härten, geschmolzenes Harz dichtet und klebt
 Waffen → Haselnussstrauch, Buche, Eiche

Signale

- Sichtbarkeit, Farben und Kontrast beachten (heller/dunkler Hintergrund)
 Feuer → Kiefer/Fichte/Lärche, trockenes Reisig bereithalten
 Rauch → Gummi/Plastik/Harz = schwarz, grünes oder nasses Laub = weiss
 Morse → SOS = ... - - - ... (drei Punkte kurz, 3 Striche lang, drei Punkte kurz)
 Spiegel → regelmässig blitzen mit Heliograph (bis 80km Reichweite)
 Pfeife → 3 mal pfeifen, Pause, 3 mal pfeifen, Pause, ...
 3 mal → Feuer, Steine, XXX im Schnee, gerade Linien, Flaggen, Mayday (Funk)
 Ground2Air → V = need assistance, X = need medic, N = No, Y = Yes, -> = gone here
 Body → beide Arme nach oben im V = Yes, brauche Hilfe
 rechter Arm nach oben, linker Arm nach unten = No, brauche keine Hilfe
 Alpin → 6 mal leuchten/pfeifen, 1 Min Pause, 6 mal...

Navigation

- Schattenstock → Stock in Boden, Ende Schatten mehrfach markieren = Ost-West-Achse
 Uhr → Kleiner Zeiger auf Sonne, Differenz zu 12 Uhr halbieren = Süden
 Kleiner Zeiger auf Mond, 12-tel Beleuchtung abnehmend +/zunehmend - = Richtung der Sonne um diese Zeit
 Sterne → Nord = grosser Wagen (Ursa major) Rückwand 5 x verlängern/W der Cassiopeia (Nördliche Hemisphäre), Süden = Kreuz des Südens (Südliche Hemisphäre)
 Mond → 00:00 Uhr und Vollmond = Süden, zunehmender Mond zeigt Süden nach unten / (Linie ziehen), die vollen 12tel des Mondes bei zunehmend von aktueller Uhrzeit abziehen und bei abnehmend dazuzählen, wo die Sonne um diese Zeit steht = Himmelsrichtung
 Koppelnavigation → woher man kommt und wohin man geht → in einer geraden Linie halten
 Wichtig → Flüssen folgen (ausser Polarkreis), tiefere Lagen sind wärmer, Rechtshänder laufen nach links im Kreis/Linkshänder nach rechts

Hindernisse

- Gewässer → mit Schuhen/Stock zur Strömung waten, sonst Schwimmhilfe oder Floss bauen, Kleider trocken halten!
 Gebirge → mit Gehstock und gutem Schuhwerk, Kleider für Wetterumschwünge, Brennmaterial für Feuer, Kletterausrüstung (Steigeisen, Seil, Karabiner, Eispickel) falls Hochgebirge, Knoten und Abseilen, **Schneebblindheit, Sonnenbrand und**

Wetter!

- Sumpf → bruchfester Stab (3-5cm dick, 2m lang), horizontal auf Stab fallen lassen, rausrobben
- Eis → bruchfester Stab (3-5cm dick, 2m lang), auf Stab fallen lassen, auf gleichem Weg raus wie eingebrochen, Gewicht verteilen (robben)
- Abseilen → Dülfersitz (Achtung Reibungshitze!), Leiter improvisieren, Prusik-Knoten
- NIEMALS** → Gletscher überqueren ohne Partner/Ausrüstung, Höhle allein erkunden, unnötige Risiken eingehen

Wetter

- Schlecht → tiefe/bedrohliche Wolken, Morgenrot, grauer Morgen, schleichende Wolken nähern sich über Pässe (Berge), intensive Gerüche, klare Sicht, linsenförmige Wolken (Berge), geschlossene Zapfen (Fichte/Kiefer), Rauch quirlig/runtergedrückt, fliehende Tiere, tiefe Schwalben/Mauersegler, Wolken als Degen an Bergen, Nagetieraktivität am Tage, bei Gewitter nicht ins Wasser/auf Berg, Fröschequaken am Mittag, Regenwürmer kommen aus der Erde, Ambossförmige Wolken (Gewitterzelle), auffrischender Wind, Hagelstürme kommen nur nachmittags, nach Gewitter ist Wind stärker
- Gut → hohe Wolken, Abendrot, grauer Abend, Regenbogen früher Nachmittag, dunstige Sicht, offene Zapfen (Fichte/Kiefer), senkrecht steigender Rauch, hohe Schwalben/Mauersegler, Wolken als Hut auf Bergen, Fröschequaken am Abend, kalte Nacht und Morgentau, Grillenzirpen abends

Gesetze

- Schweiz öffentliches Jedermannsrecht (Wald, Blumen, Pflanzen), eine Handvoll sammeln ist erlaubt, Fischen auf öffentlichem Grund ohne Widerhacken und mit Totköder erlaubt ansonsten nur mit Lizenz, Jagen nur mit Jagdschein (Fallen gelten als Wilderei), Achtung bei Feuer → Waldbrandgefahr im Sommer (besonders in den Bergen), teils lokale/regionale Feuerverbote, Wildschutz-/Naturschutzzonen achten
- Geschützt Silberdistel (*Carlina acaulis*), Schlüsselblume (*Primula veris*), Mannstreu (*Eryngium*), Enziane (*Gentiana*), Orchideen (*Orchidaceae*), Weinbergschnecke (*Helix Pomatia*)

Psychologie

- Psych. Tief → Tagesstruktur, Aufgaben und Beschäftigung
- Einsamkeit → Erinnerungen, Beschäftigung
- Angst → Tief + langsam atmen, alle Muskeln anspannen und loslassen, Erinnerungen
- Langeweile → Beschäftigung, Komfort, Körperpflege
- Agressivität → Deeskalieren, Mediation, Ruhe
- Lagerkoller → Spaziergang ins Freie, Tagesstruktur, Aufgaben, Zuneigung
- Mobbing → Gerüchte/Unwahrheiten beseitigen, Transparenz und Gespräche suchen
- Führung → Vorbildfunktion, kurz und klar kommunizieren, Mängel sofort angehen, Anführer isst zuletzt, Kranke und Verletzte haben Priorität, Abwechslung bei Arbeiten (Rotationsprinzip), Auszeiten einplanen

Ethik

- Alle nicht rasch natürlich abbaubaren Abfälle wieder mitnehmen (Plastik, Gummi, Metall)
- Alle Bauten (Unterschlupf, Feuerstelle) wieder rückbauen
- Pflanzen schonen: immer 1/3 stehen lassen, nur das nehmen, was man braucht
- Eher Isomatte mitnehmen statt viele frische Äste mit Laub/Nadeln als Unterlage verwenden
- Naturschutzgebiete und Wildschutzgebiete beachten
- Kein Töten eines Tieres wenn nicht absolut notwendig, alle Teile eines Tieres verwenden
- Feuer (Waldbrandgefahr/Schutzgebiet), nie unbeaufsichtigt lassen, immer vollständig löschen

Mantra

- | | |
|---------------------------------|--|
| S ize up the situation | Prüfen von Umgebung, physischer Verfassung, Ausrüstung |
| U se all your senses | Ruhig bleiben, Situation mit allen Sinnen erfassen |
| R emember where you are | Orientieren, möglichst zusätzliche Risiken vermeiden |
| V anquish fear and panic | Auf Stärken fokussieren, Erfolg durch kleine Schritte |
| I mprovise | Unkonventionelle Benutzung von Gegenständen, Kreativität |
| V alue living | Natur/Leben schützen/schätzen, keinen Müll zurücklassen |
| A ct like the natives | Mit der Natur leben, nicht gegen sie ankämpfen |
| L ive by your wits | Gesunden Menschenverstand und alle Sinne nutzen |