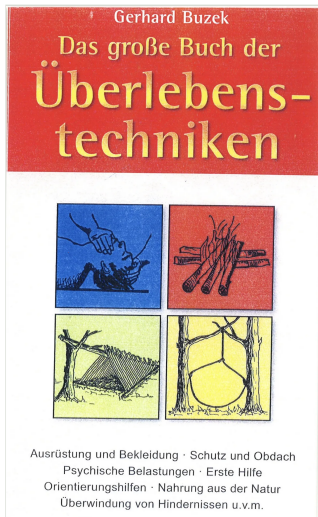


BÜCHER & PUBLIKATIONEN

Überlebenstechniken (Buzek)

Originaldokument: PDF, 9 Seiten · <https://www.zik.or.at/dokumente/ueberlebenstechniken-buzek>

Scan; Text für die Website übertragen; Fremdwerk – Rechte klären



der Überlebenstechniken

Das große Buch der Überlebenstechniken beschäftigt sich mit dem Überleben in Extremsituationen, dem Überleben in der Natur und dem Überleben in der Zivilisation. Jegliche Art von Situationen, in die ein Mensch kommen kann, sind hier aufgezeigt, und es gibt eine Menge Tipps und Ratschläge, wie man sich dann verhalten soll. So wird beispielsweise dem abenteuerlustigen Reisenden eine Anleitung zur Wassergewinnung gegeben oder er erfährt, wie man sich einen schlechtwettertauglichen Unterschlupf baut. Für alle, die sich die vielen Gefahrensituationen nicht so recht vorstellen

können, gibt es ausreichend Skizzenmaterial. Selbst Themen wie Selbstverteidigung und Brandbekämpfung werden nicht ausgelassen.

Das Survival-Standardwerk!



www.nikol-verlag.de

GERHARD BUZEK

Das große Buch der Überlebenstechniken

Ausrüstung und Bekleidung · Schutz und Obdach

Psychische Belastungen · Erste Hilfe

Orientierungshilfen · Nahrung aus der Natur

Überwindung von Hindernissen u.v.m.



INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 1

ÜBERLEBEN IN EXTREMSITUATIONEN ... 11

PSYCHISCHE BELASTUNGEN ... 11

- Richtiges Training für Körper und Geist ... 11
- Die Funktionsweise des Nervensystems ... 12
- Belastungsfaktoren in Extremsituationen ... 13
- Psychische Reaktionen auf Extrembelastungen ... 13
- Verhaltensmuster in Extremsituationen ... 17
- Psychische Hilfe in Extremsituationen ... 18
- Der Mensch in der Gemeinschaft ... 20
- Das Verhalten in der Gruppe ... 22

SELBST- UND KAMERADENHILFE ... 25

- Allgemeines ... 25

- Bergen und Retten ... 26
- Beurteilung des Zustandes eines Verletzten ... 28
- Lagerung von Verletzten ... 28
- Wiederbelebung ... 29
- Blutungen ... 33
- Schockzustände ... 36
- Verletzungen ... 37
 - Knochenbrüche ... 37
 - Verrenkungen ... 40
 - Wunden ... 42
 - Kopfverletzungen ... 43
 - Brustverletzungen ... 44
 - Bauchverletzungen ... 45
- Kleinamputation ... 46
- Zahnextraktion ... 47
- Kälteschäden ... 47
 - Allgemeine Unterkühlung ... 47
 - Örtliche Erfrierungen ... 49
- Hitzeschäden ... 50
 - Hitzekollaps ... 50
 - Hitzschlag ... 50
 - Verbrennungen ... 51
- Strahlungsschäden ... 52
 - Sonnenbrand ... 53

- Augenentzündung ... 53
- Transport von Verletzten ... 53
- Sonstige lebensbedrohliche Zustände ... 56
 - Ertrinken ... 56
 - Elektrounfall ... 56
 - Vergiftungen ... 56
 - Erschöpfungstod ... 58
- Entbindung ... 60
- Schmerzbekämpfung ... 63
 - Alkohol ... 63
 - Kälte ... 64
 - Akupressur ... 65
- Desinfektion und Sterilisation ... 67
- Heilpflanzen ... 68
 - Sammlung ... 68
 - Konservierung ... 68
 - Aufbewahrung ... 69
 - Anwendung ... 69
- Persönliche Hygiene ... 72
 - Schutz vor Krankheiten und Infektionen ... 72
 - Aufrechterhaltung und Stärkung der Selbstdisziplin ... 73
 - Verbesserung des Zusammenlebens in einer Gruppe ... 74

SELBSTVERTEIDIGUNG ... 74

- Allgemeine Grundsätze ... 74
 - Voraussetzungen für eine gerechtfertigte Notwehr ... 74
 - Gegenwärtig oder unmittelbar drohender Angriff ... 75
 - Notwehr bei Angriffen auf „notwehrfähige Güter“ ... 75
 - Rechtswidriger Angriff ... 76
 - Abwehr von Angriffen auf sich oder andere ... 76
 - Angemessenheit ... 76
 - Vermeintliche Notwehrsituationen ... 76
 - Waffengebrauch ... 77
- Waffenlose Selbstverteidigung ... 77
 - Grundsätze ... 77
 - Die empfindlichen Körperstellen ... 78
 - Die Distanz ... 82
 - Die Mittel zur waffenlosen Selbstverteidigung ... 83
 - Die Kampfstellung ... 86
 - Der Angriff ... 89
 - Abwehr gegnerischer Angriffe ... 91
- Selbstverteidigung mit dem Messer ... 94
 - Stichwunden ... 94
 - Das Messer als Waffe ... 94
 - Trageweise ... 95
 - Greifen der Waffe ... 95
 - Einsatz des Messers im Handgemenge ... 96

- Einsatz der Beine ... 97
- Messerabwehr mit ebenbürtigen Waffen ... 98
- Waffenlose Messerabwehr ... 100
- Messer gegen Messer ... 100
- Messerwerfen ... 101
- Selbstverteidigung mit Faustfeuerwaffen ... 103
 - Grundsätze ... 104
 - Die geeignete Waffe ... 105
 - Wundballistik ... 105
 - Biologische Geschoßwirkung ... 106
 - Zubehör ... 106
 - Technik ... 107
 - Selbstausbildung ... 110
 - Faustfeuerwaffen im Handgemenge ... 111
- Selbstverteidigung mit Schulterfeuerwaffen ... 113
 - Einsatz als Schußwaffe ... 113
 - Einsatz als Hiebwaffe ... 114

KONTAKTAUFNAHME ... 120

- Allgemeines ... 120
- Optische Verbindungsmittel ... 120
 - Leuchtzeichen ... 120
 - Feuer ... 121
 - Rauch ... 121

- Bewegung ... 122
- Spiegel ... 123
- Bodenzeichen ... 125
- Wegmarkierungen ... 130
- Handzeichen ... 132
- Fingersprache ... 136
- Lichtzeichen ... 137
- Erkennungszeichen ... 137
- Akustische Verbindungsmittel ... 138
 - Rufzeichen ... 139
 - Mündungsknall ... 139
 - Pfeifzeichen ... 139
 - Klopfzeichen ... 139
 - Erkennungszeichen ... 139
- Technische Verbindungsmittel ... 141
 - Berührungszeichen ... 141
 - Flaschenpost ... 141
 - Brieftauben ... 142
 - Hunde ... 142
 - Funkgeräte ... 142

ERNÄHRUNG ... 153

- Allgemeines ... 153
- Nahrungsbedarf ... 153

- Die wichtigsten Nahrungsbestandteile ... 157
 - Eiweißstoffe ... 157
 - Fette ... 159
 - Kohlehydrate ... 160
 - Vitalstoffe ... 162
 - Ballaststoffe ... 170
 - Wasser ... 170
- Das Säure-Basen-Gleichgewicht ... 171
- Anlegen eines Vorrates ... 171
 - Auswahl ... 171
 - Lagerung ... 171
 - Vorschlag für einen Grundvorrat für zwei Wochen ... 172

TEIL 2**ÜBERLEBEN IN DER NATUR ... 175****AUSRÜSTUNG UND BEKLEIDUNG ... 175**

- Allgemeines ... 175
- Bekleidung ... 176
 - Material ... 177
 - Paßform ... 179
 - Wirkung der Farben ... 180
 - Bekleidungssystem ... 181
- Ausrüstung ... 182
 - Feuer ... 183

- Schutz ... 183
- Wasser und Nahrung ... 183
- Kontaktaufnahme ... 183
- Instandhaltung ... 183
- Ergänzende Ausrüstungsgegenstände ... 184
- Das Messer ... 185
- Tragen der Ausrüstung ... 189

WASSER ... 191

- Allgemeines ... 191
- Der Wasserbedarf des Körpers ... 191
 - Normalbedarf ... 191
 - Wasserbedarf bei Dauerleistungen ... 192
 - Elektrolyte ... 192
 - Verhalten bei Durst ... 193
 - Vermeiden von Wasserverlusten ... 193
- Wassergewinnung ... 194
 - Wasservorkommen ... 194
 - Techniken der Wassergewinnung ... 194
 - Trinkbarmachen verunreinigten Wassers ... 196
- Transportieren und Bewahren von Wasser ... 198

FEUER ... 199

- Allgemeines ... 199
- Vorbereitungen ... 199

- Brandgefahr ... 199
- Vorbereitung der Feuerstelle ... 200
- Holz als Brennstoff ... 200
- Anzünden des Feuers ... 203
 - Künstliche Hilfsmittel ... 203
 - Natürliche Hilfsmittel ... 205
 - Anzündvorgang ... 205
 - Feuchtigkeit ... 206
- Die Feuerstelle ... 207
 - Feuerarten ... 207
 - Besonderheiten von Feuerstellen im Winter ... 209
 - Kochen auf offenem Feuer ... 210
 - Wärmereflektoren ... 210
- Erhaltung des Feuers ... 210
 - Feuerwache ... 210
 - Bewahren des Feuers ... 210
 - Transport des Feuers ... 211

SCHUTZ UND OBDACH ... 211

- Allgemeines ... 211
- Ausnutzung der natürlichen Gegebenheiten ... 213
 - Windschutz ... 213
 - Unterschlupf ... 213
 - Unterkunft ... 214

- Bau eines Unterschlupfs ... 214
 - Der Rahmen ... 215
 - Die Abdeckung ... 217
 - Unterschlupfarten aus Schnee ... 219
- Bau einer Unterkunft ... 222
 - Erdhütte ... 222
 - Dachhütte ... 225
 - Iglu ... 227
 - Die Liegestatt ... 228
 - Beheizung des Schutzbaues ... 229
 - Beheizung der Liegestatt ... 230

NAHRUNG AUS DER NATUR ... 231

- Allgemeines ... 231
- Nahrungsbeschaffung ... 232
 - Sammeln ... 232
 - Jagdbares Wild ... 237
 - Verhalten des Wildes ... 238
 - Spurenlesen ... 238
 - Tarnung ... 248
 - Jagdtechniken ... 251
 - Fischen ... 261
- Vorbereitung der Nahrung ... 266
 - Pflanzliche Nahrung ... 266

- Tierische Nahrung ... 266
- Zubereitung der Nahrung ... 267
 - Kochen ... 268
 - Dünsten ... 269
 - Braten ... 269
 - Backen ... 270
- Konservierung der Nahrung ... 271
 - Einfrieren ... 271
 - Trocknen ... 272
 - Räuchern ... 272
 - Zubereitung konservierter Nahrung ... 273
- Aufbewahrung der Nahrung ... 274
 - Eingraben ... 274
 - Aufhängen ... 274

GEFAHREN ... 275

- Lawinen ... 275
 - Neuschneearten ... 275
 - Altschneearten ... 276
 - Schneegewicht und Luftgehalt ... 277
 - Lawinenarten ... 277
 - Beurteilung der Lawinengefahr ... 279
 - Vermeiden von Lawinen ... 280
 - Lawinenabgang ... 282

- Hilfe durch Kameraden ... 282
- Gletscherspalten und Eisbrüche ... 284
- Steinschlag ... 286
- Blitzschlag ... 287
- Waldbrände ... 289
 - Verhalten bei Bränden ... 290
 - Brandbekämpfung ... 291
 - Flucht ... 294
- Tiere ... 294
 - Insekten ... 294
 - Schlangen ... 297
 - Fische ... 301
 - Säugetiere ... 304
 - Hunde ... 305

IN UNBEKANNTEM GELÄNDE ... 309

- Zurückfinden in bekanntes Gelände ... 309
 - Kreismethode ... 309
 - Sternmethode ... 312
- Überleben in fremder Umgebung ... 313
 - Lagern ohne Bedrohung ... 313
 - Lagern unter Bedrohung ... 315
 - Warten oder weitergehen? ... 318
 - Der Marsch ... 319

ORIENTIEREN ... 323

- Allgemeines ... 323
- Natürliche Orientierungshilfen ... 323
 - Sonne ... 323
 - Mond ... 325
 - Gestirne ... 325
 - Natürliche Bodenbedeckungen ... 328
 - Sonstige Hinweise ... 329
- Künstliche Orientierungshilfen ... 329
 - Die Karte ... 329
 - Der Kompaß ... 334
 - Die Bussole ... 336
 - Der Höhenmesser ... 348
- Schätzen und Messen ... 348
 - Schätzen von Entfernungen ... 349
 - Messen von Entfernungen ... 351

WETTER ... 357

- Wetterbestimmende Faktoren ... 357
 - Luftdruck ... 357
 - Lufttemperatur ... 357
 - Luftfeuchtigkeit ... 358
- Erscheinungsformen des Wetters ... 359
 - Wolken und Nebel ... 359

- Luftbewegungen ... 361
- Niederschläge ... 364
- Wetterregeln ... 365

ÜBERWINDEN VON HINDERNISSEN ... 367

- Hilfsmittel ... 367
 - Das Seil ... 367
 - Steighilfen ... 374
- Steilgelände ... 376
 - Aufsteigen ... 377
 - Absteigen ... 380
 - Queren ... 382
 - Verhalten bei Sturz ... 384
- Gewässer ... 385
 - Stehende Gewässer ... 385
 - Fließende Gewässer ... 393
 - Entkleiden im Wasser ... 398
 - Hilfe für Ertrinkende ... 399
 - Tauchen ... 401
- Eisflächen ... 404
 - Tragkraft der Eisdecke ... 404
 - Verstärken der Eisdecke ... 406
 - Wahl des Weges ... 407
 - Eiseinbruch ... 409

BEHELFE ... 410

- **Bearbeitung von Grundmaterialien ... 410**
 - Steine ... 410
 - Pflanzen ... 413
 - Beutetiere ... 417
- **Herstellung von Behelfen ... 421**
 - Bekleidung ... 421
 - Ausrüstung und Gerät ... 423
 - Waffen ... 427

TEIL 3**ÜBERLEBEN IN DER ZIVILISATION ... 437****SCHUTZ DES EIGENTUMS ... 437**

- **Allgemeines ... 437**
- **Sicherungsmöglichkeiten ... 437**
 - Individuelle Sicherungen ... 438
 - Optische Sicherungen ... 441
 - Mechanische Sicherungen ... 442
 - Elektronische Sicherungen ... 445
- **Verhalten bei Einbruch ... 448**
 - Verstecken ... 449
 - Sich einschließen ... 449
 - Ausschalten des Täters ... 449

DAS FAHRZEUG ... 452

- Allgemeines ... 452
- Autobomben ... 452
 - Außenüberprüfung ... 452
 - Innenüberprüfung ... 452
 - Funktionsüberprüfung ... 453
- Fahrzeugbeherrschung ... 454
 - Kurvenfahren ... 454
 - Beherrschen eines ausbrechenden Fahrzeuges ... 455
 - Schleuderkehren ... 459
- Verhalten bei Verfolgung ... 460
 - Davonfahren ... 460
 - Auffahren lassen ... 461
 - Abdrängen ... 462
- Verhalten bei Straßensperren ... 463
 - Ausweichen ... 463
 - Durchbrechen ... 464
- Abkommen von der Straße ... 465
- Verlassen des Fahrzeugs ... 467
 - Sichtschutz ... 468
 - Deckung gegen Beschuß ... 469

GEISELNAHME ... 470

- Allgemeines ... 470

- Planung und Vorbereitung ... 471
 - Überwachung ... 472
- Verhalten bei Geiselnahme ... 481
 - Während der Geiselnahme ... 481
 - Während des Transportes ... 482
 - Während der Gefangenschaft ... 483
 - Nach dem Ende der Geiselnahme ... 485

BRÄNDE ... 485

- Allgemeines ... 485
 - Verbrennungsvorgang ... 485
 - Verbrennungsbedingungen ... 486
 - Brennstoffe ... 486
 - Wärmewirkungen ... 488
 - Wärmeübertragung ... 488
 - Sauerstoff ... 488
- Löschverfahren ... 489
 - Ersticken ... 489
 - Abkühlen ... 489
 - Löschmittel ... 490
- Praktische Brandbekämpfung ... 492
 - Vorbeugender Brandschutz ... 492
 - Verhalten bei Bränden – Löschhilfen ... 493
 - Löschtaktik ... 493

- Verhalten bei Großbränden ... 496

VERSCHÜTTUNG ... 497

- Allgemeines ... 497
 - Schadenselemente ... 498
 - Weitere besondere Gefahren ... 499
- Rettungstechnik ... 499
 - Fünf-Phasen-Technik ... 499
- Vorbereitende Maßnahmen ... 503
 - Notgepäck ... 503
 - Außenstützpunkt ... 504
 - Aufenthaltsort ... 504
- Verhalten nach Einsturz eines Gebäudes ... 505
- Verhalten nach Einsturz oder Verschüttung ... 505

Die Zeichnungen und grafischen Darstellungen in diesem Buch stammen von Prof. E. Buzek und von Gerhard Buzek.

13. Auflage 2016

Genehmigte Lizenzausgabe für

Nikol Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hamburg, 2007

Copyright © 1998 by Verlag Orac im Verlag Kremayr & Scheriau, Wien

Alle Rechte, auch das der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Fotokopie) oder der Speicherung auf elektronischen Systemen, vorbehalten.

All rights reserved.

Lektorat: Barbara Köszegi

Satz: Interletter Wien

Covergestaltung: André Nikol, Hamburg

Druck: GGP Media GmbH, Poßneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-937872-48-3

www.nikol-verlag.de

Erstellt am 30.10.2026 aus <https://www.zik.or.at/dokumente/ueberlebenstechniken-buzek>. Inhalt aus dem Originaldokument übertragen:

Wortlaut unverändert, Gliederung und Bilder neu gesetzt. Das Originaldokument steht auf der Website zum Herunterladen bereit.