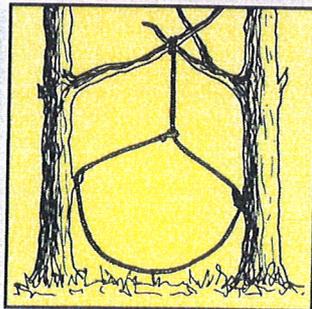
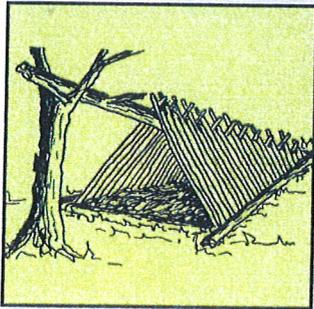
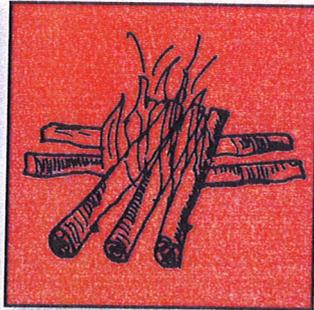


Gerhard Buzek

Das große Buch der Überlebens- techniken



Ausrüstung und Bekleidung · Schutz und Obdach
Psychische Belastungen · Erste Hilfe
Orientierungshilfen · Nahrung aus der Natur
Überwindung von Hindernissen u.v.m.

Das große Buch der Überlebens- techniken

Das große Buch der Überlebens-techniken 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
Überlebens-
techniken

Ausrüstung und Bekleidung · Schutz und Obdach
Psychische Belastungen · Erste Hilfe
Orientierungshilfen · Nahrung aus der Natur
Überwindung von Hindernissen u.v.m.

The logo for NIKOL VERLAG features the word "NIKOL" in a bold, sans-serif font, with the letters "I" and "O" containing horizontal lines. Below it, the word "VERLAG" is written in a smaller, spaced-out, sans-serif font. The entire logo is set against a dark rectangular background.

NIKOL
VERLAG

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1

ÜBERLEBEN IN EXTREMSITUATIONEN 11

PSYCHISCHE BELASTUNGEN 11	Sonstige lebensbedrohliche Zustände ... 56
Richtiges Training für Körper und Geist 11	Ertrinken 56
Die Funktionsweise des Nervensystems 12	Elektronfall 56
Belastungsfaktoren in Extremsituationen 13	Vergiftungen 56
Psychische Reaktionen auf Extrembelastungen 13	Erschöpfungstod 58
Verhaltensmuster in Extremsituationen 17	Entbindung 60
Psychische Hilfe in Extremsituationen . 18	Schmerzbekämpfung 63
Der Mensch in der Gemeinschaft 20	Alkohol 63
Das Verhalten in der Gruppe 22	Kälte 64
	Akupressur 65
	Desinfektion und Sterilisation 67
	Heilpflanzen 68
	Sammlung 68
	Konservierung 68
SELBST- UND KAMERADENHILFE . 25	Aufbewahrung 69
Allgemeines 25	Anwendung 69
Bergen und Retten 26	Persönliche Hygiene 72
Beurteilung des Zustandes eines Verletzten 28	Schutz vor Krankheiten und Infektionen 72
Lagerung von Verletzten 28	Aufrechterhaltung und Stärkung der Selbstdisziplin 73
Wiederbelebung 29	Verbesserung des Zusammenlebens in einer Gruppe 74
Blutungen 33	
Schockzustände 36	SELBSTVERTEIDIGUNG 74
Verletzungen 37	Allgemeine Grundsätze 74
Knochenbrüche 37	Voraussetzungen für eine gerechtfertigte Notwehr 74
Verrenkungen 40	Gegenwärtig oder unmittelbar drohender Angriff 75
Wunden 42	Notwehr bei Angriffen auf „notwehrfähige Güter“ 75
Kopfverletzungen 43	Rechtswidriger Angriff 76
Brustverletzungen 44	Abwehr von Angriffen auf sich oder andere 76
Bauchverletzungen 45	Angemessenheit 76
Kleinamputation 46	Vermeintliche Notwehrsituationen . 76
Zahnextraktion 47	Waffengebrauch 77
Kälteschäden 47	Waffenlose Selbstverteidigung 77
Allgemeine Unterkühlung 47	Grundsätze 77
Örtliche Erfrierungen 49	Die empfindlichen Körperstellen ... 78
Hitzeschäden 50	Die Distanz 82
Hitzekollaps 50	
Hitzschlag 50	
Verbrennungen 51	
Strahlungsschäden 52	
Sonnenbrand 53	
Augenentzündung 53	
Transport von Verletzten 53	

Die Mittel zur waffenlosen Selbst-		Rauch	121
verteidigung	83	Bewegung	122
Die Kampfstellung	86	Spiegel	123
Der Angriff	89	Bodenzeichen	125
Abwehr gegnerischer Angriffe	91	Wegmarkierungen	130
Selbstverteidigung mit dem Messer	94	Handzeichen	132
Stichwunden	94	Fingersprache	136
Das Messer als Waffe	94	Lichtzeichen	137
Trageweise	95	Erkennungszeichen	137
Greifen der Waffe	95	Akustische Verbindungsmittel	138
Einsatz des Messers im Handge-		Rufzeichen	139
menge	96	Mündungsknall	139
Einsatz der Beine	97	Pfeifzeichen	139
Messerabwehr mit ebenbürtigen		Klopfzeichen	139
Waffen	98	Erkennungszeichen	139
Waffenlose Messerabwehr	100	Technische Verbindungsmittel	141
Messer gegen Messer	100	Berührungszeichen	141
Messerwerfen	101	Flaschenpost	141
Selbstverteidigung mit Faustfeuerwaffen	103	Brieftauben	142
Grundsätze	104	Hunde	142
Die geeignete Waffe	105	Funkgeräte	142
Wundballistik	105	ERNÄHRUNG	153
Biologische Geschosswirkung	106	Allgemeines	153
Zubehör	106	Nahrungsbedarf	153
Technik	107	Die wichtigsten Nahrungsbestandteile .	157
Selbstausbildung	110	Eiweißstoffe	157
Faustfeuerwaffen im Handgemenge .	111	Fette	159
Selbstverteidigung mit Schulter-		Kohlehydrate	160
feuerwaffen	113	Vitalstoffe	162
Einsatz als Schußwaffe	113	Ballaststoffe	170
Einsatz als Hiebwaffe	114	Wasser	170
KONTAKTAUFNAHME	120	Das Säure-Basen-Gleichgewicht	171
Allgemeines	120	Anlegen eines Vorrates	171
Optische Verbindungsmittel	120	Auswahl	171
Leuchtzeichen	120	Lagerung	171
Feuer	121	Vorschlag für einen Grundvorrat	
		für zwei Wochen	172

Teil 2

ÜBERLEBEN IN DER NATUR..... 175

AUSRÜSTUNG		Ausrüstung	182
UND BEKLEIDUNG		Feuer	183
.....	175	Schutz	183
Allgemeines	175	Wasser und Nahrung	183
Bekleidung	176	Kontaktaufnahme	183
Material	177	Instandhaltung	183
Paßform	179	Ergänzende Ausrüstungsgegenstände	184
Wirkung der Farben	180	Das Messer	185
Bekleidungssystem	181	Tragen der Ausrüstung	189

WASSER	191	Die Liegestatt	228
Allgemeines	191	Beheizung des Schutzbaues	229
Der Wasserbedarf des Körpers	191	Beheizung der Liegestatt	230
Normalbedarf	191	NAHRUNG AUS DER NATUR	231
Wasserbedarf bei Dauerleistungen ..	192	Allgemeines	231
Elektrolyte	192	Nahrungsbeschaffung	232
Verhalten bei Durst	193	Sammeln	232
Vermeiden von Wasserverlusten	193	Jagdbares Wild	237
Wassergewinnung	194	Verhalten des Wildes	238
Wasservorkommen	194	Spurenlesen	238
Techniken der Wassergewinnung ...	194	Tarnung	248
Trinkbarmachen verunreinigten		Jagdtechniken	251
Wassers	196	Fischen	261
Transportieren und Bewahren		Vorbereitung der Nahrung	266
von Wasser	198	Pflanzliche Nahrung	266
		Tierische Nahrung	266
FEUER	199	Zubereitung der Nahrung	267
Allgemeines	199	Kochen	268
Vorbereitungen	199	Dünsten	269
Brandgefahr	199	Braten	269
Vorbereitung der Feuerstelle	200	Backen	270
Holz als Brennstoff	200	Konservierung der Nahrung	271
Anzünden des Feuers	203	Einfrieren	271
Künstliche Hilfsmittel	203	Trocknen	272
Natürliche Hilfsmittel	205	Räuchern	272
Anzündvorgang	205	Zubereitung konservierter Nahrung	273
Feuchtigkeit	206	Aufbewahrung der Nahrung	274
Die Feuerstelle	207	Eingraben	274
Feuerarten	207	Aufhängen	274
Besonderheiten von Feuerstellen		GEFAHREN	275
im Winter	209	Lawinen	275
Kochen auf offenem Feuer	210	Neuschneearten	275
Wärmereflektoren	210	Altschneearten	276
Erhaltung des Feuers	210	Schneegewicht und Luftgehalt	277
Feuerwache	210	Lawinenarten	277
Bewahren des Feuers	210	Beurteilung der Lawinengefahr	279
Transport des Feuers	211	Vermeiden von Lawinen	280
SCHUTZ UND OBdach	211	Lawinenabgang	282
Allgemeines	211	Hilfe durch Kameraden	282
Ausnutzung der natürlichen		Gletscherspalten und Eisbrüche	284
Gegebenheiten	213	Steinschlag	286
Windschutz	213	Blitzschlag	287
Unterschluß	213	Waldbrände	289
Unterkunft	214	Verhalten bei Bränden	290
Bau eines Unterschlußes	214	Brandbekämpfung	291
Der Rahmen	215	Flucht	294
Die Abdeckung	217	Tiere	294
Unterschlußarten aus Schnee	219	Insekten	294
Bau einer Unterkunft	222	Schlangen	297
Erdhütte	222	Fische	301
Dachhütte	225	Säugetiere	304
Iglu	227	Hunde	305

IN UNBEKANNTEM GELÄNDE ... 309	Luftbewegungen 361
Zurückfinden in bekanntes Gelände ... 309	Niederschläge 364
Kreismethode 309	Wetterregeln 365
Sternmethode 312	
Überleben in fremder Umgebung 313	ÜBERWINDEN
Lagern ohne Bedrohung 313	VON HINDERNISSEN 367
Lagern unter Bedrohung 315	Hilfsmittel 367
Warten oder weitergehen? 318	Das Seil 367
Der Marsch 319	Steighilfen 374
	Steilgelände 376
ORIENTIEREN 323	Aufsteigen 377
Allgemeines 323	Absteigen 380
Natürliche Orientierungshilfen 323	Queren 382
Sonne 323	Verhalten bei Sturz 384
Mond 325	Gewässer 385
Gestirne 325	Stehende Gewässer 385
Natürliche Bodenbedeckungen 328	Fließende Gewässer 393
Sonstige Hinweise 329	Entkleiden im Wasser 398
Künstliche Orientierungshilfen 329	Hilfe für Ertrinkende 399
Die Karte 329	Tauchen 401
Der Kompaß 334	Eisflächen 404
Die Bussole 336	Tragkraft der Eisdecke 404
Der Höhenmesser 348	Verstärken der Eisdecke 406
Schätzen und Messen 348	Wahl des Weges 407
Schätzen von Entfernungen 349	Eiseinbruch 409
Messen von Entfernungen 351	
	BEHELFE 410
WETTER 357	Bearbeitung von Grundmaterialien 410
Wetterbestimmende Faktoren 357	Steine 410
Luftdruck 357	Pflanzen 413
Lufttemperatur 357	Beutetiere 417
Luftfeuchtigkeit 358	Herstellung von Behelfen 421
Erscheinungsformen des Wetters 359	Bekleidung 421
Wolken und Nebel 359	Ausrüstung und Gerät 423
	Waffen 427

Teil 3

ÜBERLEBEN IN DER ZIVILISATION 437

SCHUTZ DES EIGENTUMS 437	DAS FAHRZEUG 452
Allgemeines 437	Allgemeines 452
Sicherungsmöglichkeiten 437	Autobomben 452
Individuelle Sicherungen 438	Außenüberprüfung 452
Optische Sicherungen 441	Innenüberprüfung 452
Mechanische Sicherungen 442	Funktionsüberprüfung 453
Elektronische Sicherungen 445	Fahrzeugbeherrschung 454
Verhalten bei Einbruch 448	Kurvenfahren 454
Verstecken 449	Beherrschen eines ausbrechenden
Sich einschließen 449	Fahrzeuges 455
Ausschalten des Täters 449	Schleuderkehren 459

Verhalten bei Verfolgung	460	Wärmewirkungen	488
Davonfahren	460	Wärmeübertragung	488
Auffahren lassen	461	Sauerstoff	488
Abdrängen	462	Löschverfahren	489
Verhalten bei Straßensperren	463	Ersticken	489
Ausweichen	463	Abkühlen	489
Durchbrechen	464	Löschmittel	490
Abkommen von der Straße	465	Praktische Brandbekämpfung	492
Verlassen des Fahrzeugs	467	Vorbeugender Brandschutz	492
Sichtschutz	468	Verhalten bei Bränden —	
Deckung gegen Beschuß	469	Löschhilfen	493
		Löschtaktik	493
		Verhalten bei Großbränden	496
GEISELNAHME	470	VERSCHÜTTUNG	497
Allgemeines	470	Allgemeines	497
Planung und Vorbereitung	471	Schadenselemente	498
Überwachung	472	Weitere besondere Gefahren	499
Verhalten bei Geiselnahme	481	Rettungstechnik	499
Während der Geiselnahme	481	Fünf-Phasen-Technik	499
Während des Transportes	482	Vorbereitende Maßnahmen	503
Während der Gefangenschaft	483	Notgepäck	503
Nach dem Ende der Geiselnahme ...	485	Außenstützpunkt	504
		Aufenthaltsort	504
BRÄNDE	485	Verhalten nach Einsturz eines Gebäudes	505
Allgemeines	485	Verhalten nach Einsturz	
Verbrennungsvorgang	485	oder Verschüttung	505
Verbrennungsbedingungen	486		
Brennstoffe	486		

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