

Inhaltsverzeichnis

Über mich	8
Einleitung	11

Kapitel 1 | Krisenvorsorge 17

Stufen der Krisenvorsorge	20
●●●● Häusliche Krisenvorsorge	23

Kapitel 2 | Lösungen für verschiedene Szenarien 33

Everyday Carry (EDC)	37
●●●● Packliste	39
Get-home-Bag (GHB)	53
●●●● Packliste	55
Bug-out-Bag (BOB)	69
●●●● Packliste	82
INCH-Fluchtrucksack (I'm never coming home)	141
●●●● Packliste	147

Kapitel 3 | Flucht 167

Der richtige Zeitpunkt für eine Flucht	169
Bewegung bei einer Flucht	170
Licht- und Geräuschdisziplin	173
Kommunikation	175
Vorbereitende Maßnahmen für eine Flucht	176

Kapitel 4 | Gefahren im Wald 181

Bäume	182
Brandgefahr	185
Tiere	186
Zecken & Co.	187
Mücken	188

Kapitel 5 Funk als Kommunikationsmittel	191
Funkarten	192
Aufbau eines Funknetzwerks	193
Reichweite	194
Leistungsverstärker	198
Funksprache	199
Q-Codes für CB-Funk	199
Kanalplan	199
Verschleierung	200
Funkgeräte	201
Kapitel 6 Erste Hilfe	205
Die Behandlung von Unterkühlungen	208
●●●● Unterkühlungsstadien, die man kennen sollte	210
●●●● Hibler-Wärmepackung	213
●●●● Bergungstod	215
Die Behandlung von Erfrierungen	216
●●●● Erfrierungsstadien, die man kennen sollte	218
Die Behandlung von Sonnenstich	219
Kapitel 7 Atomare, biologische und chemische Gefahren (ABC-Schutz)..	221
●●●● Wichtiges Wissen über Schutzmasken	223
Atomare Gefahren mit radioaktiver Strahlung	228
●●●● Drei Strahlungsarten der Radioaktivität	230
●●●● Verhalten bei Gefahr von radioaktiver Strahlung	231
●●●● Schnelle Schutzmaßnahmen bei Strahlungsgefahr	234
●●●● Schwellenwerte für akute Strahlenschäden	237
Biologische Gefahren	239
●●●● Verhalten bei Gefahr von biologischen Risiken	241
●●●● Schnelle Schutzmaßnahmen bei biologischen Gefahren ..	242
Chemische Gefahren	243
●●●● Verhalten bei Gefahr von chemischen Risiken	245
●●●● Schnelle Schutzmaßnahmen bei chemischen Gefahren ..	247

Kapitel 8 Flucht mit dem Hund	251
Packtaschen	254
Wasser	255
Nahrung	255
Identifikation	256
Kapitel 9 Survival	259
Rettungsdecken	260
Poncho	269
PET-Flaschen	274
●●●● Wasseraufbereitung	275
●●●● Seilherstellung	277
Gewebeband	281
●●●● Reparatur	282
●●●● Herstellung von Notschuhen	283
●●●● Herstellung von Gefäßen	287
Tüten	288
●●●● Wasseraufbereitung	289
●●●● Dampfsperren	289
●●●● Diffusor für Leuchten	290
●●●● Herstellung von Seilen	291
Kapitel 10 Bug-out für Frauen	295
Kapitel 11 Wie Sie das Letzte aus Ihrer Ausrüstung herausholen	301
Kocher	302
Zelt	305
Wasserfilter	306
Rucksack	310
Schlafsack	313
GPS-Gerät	316
Danksagung	318
Angebote	319