

Rüdiger Nehberg

**SURVIVAL  
FÜR DIE HOSENTASCHE  
LEXIKON**

PIPER

# Vorwort

Liebe Survival-Freunde,

das vorliegende Buch ist die Summe meines Wissens. Es enthält alles, was ich in meinen vier Klassikern

## **Die Kunst zu überleben**

## **Medizin-Survival**

**Let's fetz** (Taschenbuchausgabe unter dem Titel »Survival-Abenteuer vor der Haustür«) und

## **Survival-Training**

veröffentlicht habe, und das, was ich inzwischen dazugelernt habe. Denn Survival lernt man nie aus.

Im Unterschied zu den vorangegangenen Büchern habe ich – wie es sich für ein Lexikon gehört – auf Anekdoten verzichtet und alles (weitgehend) auf das sachlich Wichtige reduziert. Damit es deswegen nicht zu reiner Sachlichkeit verkümmert, sondern auch einen gewissen Lesewert hat, habe ich mir erlaubt, es mit einigen, manchmal nicht so verbissen-ernst zu nehmenden Bemerkungen aufzulockern. Zwar geht es beim Survival bekanntlich ums nackte Überleben, und das ist letztlich eine ernste Angelegenheit, aber etwas Galgenhumor lässt selbst schlimmste Situationen besser ertragen. Auch die allerletzte, die jeder irgendwann erleben wird.

Denn eines kann dieses Buch nicht: jemanden unsterblich machen. Auch Survivors überleben nicht alles. Das Lexikon kann nur helfen, dem unnötig vorzeitigen Tod ein Schnippchen zu schlagen. Es kann verlorengegangene Instinkte und Fertigkeiten reaktivieren. Es soll bewahren vor dem Abgleiten in die zivilisatorische Degenerierung. Es soll Abenteuer ermöglichen, die man sich sonst nie zugetraut hätte. Und es soll dem Leben eine stärkere Dynamik geben und dem Dasein eine höhere Intensität und Erfüllung.

Das wünscht sich Euer

*Rüdiger Nehberg*

# Zeichenerklärung



Gefahr



Beachten!



Naturschutz



Besonderer Tip



Kleiner Gag

# A

**Aale.** Wem es gelingt, einen A. zu fangen, der hat eine Kompakt-Mahlzeit. Denn der A. enthält nicht nur Eiweiß, sondern auch viel Fett. Und außerdem schmeckt er gut. Vor allem geräuchert.

Bevor er sich jedoch räuchern läßt, muß man ihn fangen. Und das geschieht in erster Linie mit Würmern. A. sind ganz verrückt auf Würmer und riechen sie mit der Strömung auf 100 Meter Entfernung.

Am besten fängt man sie des Nachts. Als Haken sollte man möglichst einen Zwilling oder Dreifachhaken nehmen, plus Stahlvorfach, eine kräftige Sehne und unbedingt einen Wirbel, wenn man die Angel unbeobachtet liegenläßt. Denn A. drehen sich stundenlang um die eigene und der Sehne Achse und kriegen Knoten zustande, die kein Mensch mehr öffnen kann – nur noch die Schere.

Ökonomischer als die einfache Angel ist die Methode, ein Seil über einen Bach zu spannen und daran *mehrere Ein-Meter-Sehnen* mit Wirbel, Haken und Wurm zu hängen.

Wer keine Haken hat, kann A. »pöttern«. Dazu benötigt man 20 Würmer, die getötet werden (an beiden Enden einen halben Zentimeter abschneiden). Die toten Würmer werden mit einer Stopfnadel hintereinander auf einen dicken Woll- oder doppelten Zwirnsfaden gezogen. Dieses über einen Meter lange Wurmband wird um ein kleines

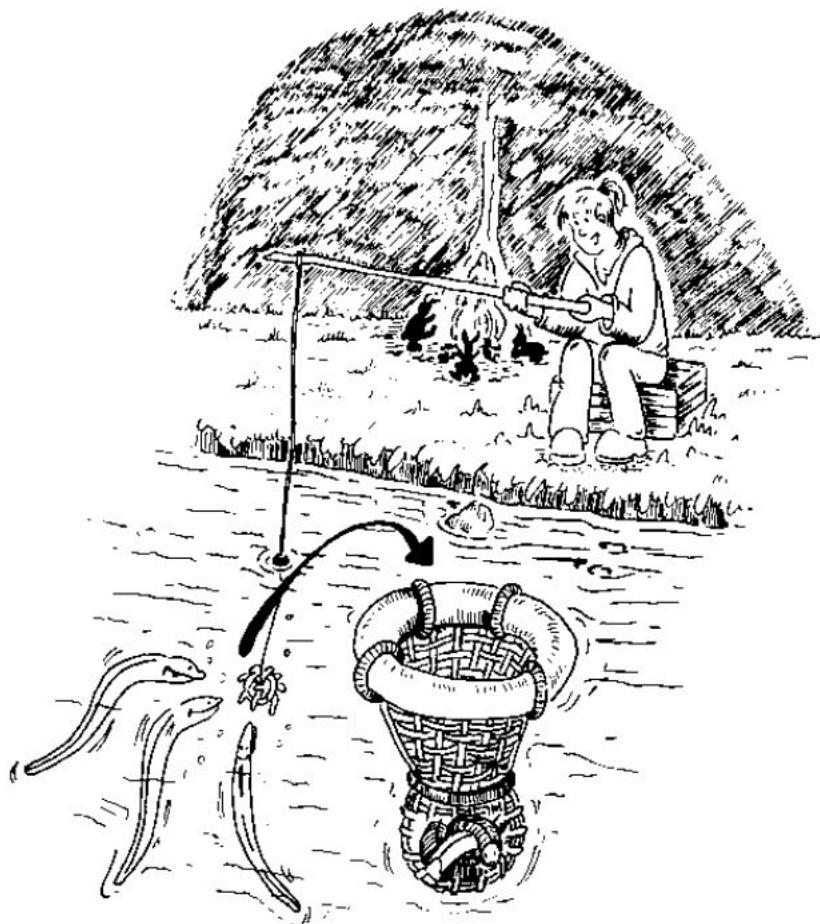
Wollknäuel gewickelt. Mit einem anderem Zwirnsfaden wird das Wurmband so gesichert, daß es sich nicht selbst abwickeln kann.

Das Wurmknäuel wird mit einem soliden Bindfaden (100 cm) an einen Angelstock (200 cm) gehängt und bei Dunkelheit ins Wasser gehalten. Nicht reden, nicht bewegen, keinen Mond von hinten. Neben der Angel hat man entweder einen großen Kescher oder einen aufgeblasenen Gummischlauch, in dem ein Netz hängt. Das Netz umschnürt man taillenmäßig. Für dunkle Nächte markiert man die Oberfläche des Schlauchs mit Silberpapier, damit man ihn gut sieht. Der so präparierte Schlauch schwimmt neben der Angel und ist an Land gesichert.

Sobald ein A. sich in dem Wurmknäuel verbissen hat, entsteht ein überraschend starker Zug an der Angel. Der Fisch möchte den Wurm abreißen, aber er schafft es nicht, weil der Faden widersteht. In seiner Gier läßt er nicht los, sondern verbeißt sich im Garn. Wenn das geschieht, muß man, *ohne zu rucken*, das Knäuel *langsam* anheben, über den Schlauch manövriren und – flupp! – ist die Mahlzeit gesichert (Zeichnung).

A. lassen sich auch gut in → Fischreusen fangen, wenn man sie mit Würmern (im Strumpf eingewickelt) beködert.

Eine weitere Methode ist der Fang von A. mit verwesendem Aas. Man



legt die soften Leichen, eingewickelt in ein grobmaschiges Netz, über Nacht ins Wasser. Wenn man Glück hat, fressen sich gleich mehrere Tiere in den Kadaver. Beim Rausziehen ist darauf zu achten, daß dies schnell und ohne zu rucken geschieht.

☺ **Aas.** Wenn lebendes Fleisch irgendwann einmal zu A. geworden ist (ein Schicksal, das jedem von uns blüht), ist das kein Grund zur Trauer, sondern eher zum Feiern. Aas hat keine Sorgen mehr, und A. ist nützlich. Hier ist die große Gelegenheit für die Natur, sich das wiederzuholen, was ihr das A. zu Lebzeiten entnommen hat. Recycling. Und der aas-

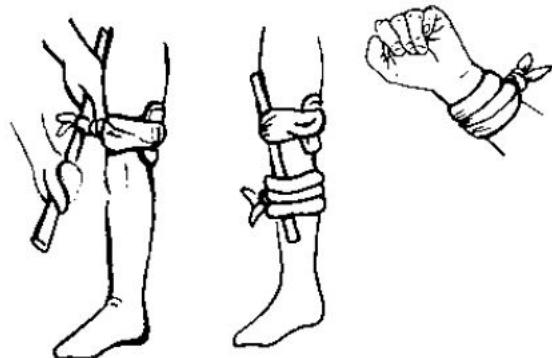
überlebende Survivor hat hier eine nicht zu verachtende Chance, mögliche Notsituationen etwas besser zu gestalten. Denn A. ist Rohstoff.

Für den menschlichen Genuss ist A. allerdings schon in dem Moment ungeeignet, wo man den *geringsten* Verwesungsgeruch erschnuppern kann. Dann bestünde jedoch zumindest die Möglichkeit, das verwesende Fleisch als Köder für z.B. Fische zu verwenden.

Wer erkältet ist und nicht riechen kann, sollte schauen, ob die grünen Fliegen bereits mit Landeanflügen begonnen haben. Ist das der Fall, kommt man als Mensch leider zu spät. Jetzt beginnt Verwertungs-

plan II: Man nutzt den Fleiß der Fliegen! Sie legen ihre Eier im Aas ab, und schon nach Stunden schlüpfen daraus die dicken, fetten, ei-weißen Maden. Wenn man sie *gut gewaschen und gekocht* hat, sind sie geradezu ein Leckerbissen für jeden Verhungernden. Oder sie sind Köder, für die jeder Fisch Schlange stehen würde, sofern man überhaupt bereit ist, ihm von dem opulent-lukullischen Mahl abzugeben.

**Abbinden** ist das Stoppen einer starken Blutung nach schweren Unfällen oder vor Operationen. Entweder werden fühlbare Schlagadern von Hand, per → Druckverband oder per Ader-Presse (Zeichnung) zum Stillstand gebracht. Man er-



kennt die gelungene Abbindung am Erblassen des abgeschnürten Körperteils. Nach spätestens zwei Stunden muß die Abbindung gelöst werden. Sonst treten unheilbare Schäden des nicht durchbluteten Gewebes ein.

**Abenteuer** ist das erlernbare besondere Erlebnis, bei dem Mann und Frau spüren können, inwieweit sie

noch intakte Lebewesen sind, die auch weitgehend ohne die Vorteile des zivilisatorischen Lebens und völlig ohne Reiseunternehmen auskommen. A. ist das unwiederbringliche Erlebnis auf eigene Faust. Es hängt nicht ab vom Alter, Geschlecht, Geldbeutel oder von der Kondition. A. kann man gratis erleben. Es ist eine Mischung aus Planung und Zufall, Vorbereitung und Training, Neugier und Fantasie, Persönlichkeitserfahrung und Grenzerweiterung, Bereitschaft zum Risiko und Bestehen gegen Naturgewalten, Rückbesinnung auf vergangene Lebensformen und Studium gegenwärtiger fremder Lebensweisen. Es wird zur unauslöschlichen Erfüllung bei Ausrichtung auf ein sinnvolles Ziel.

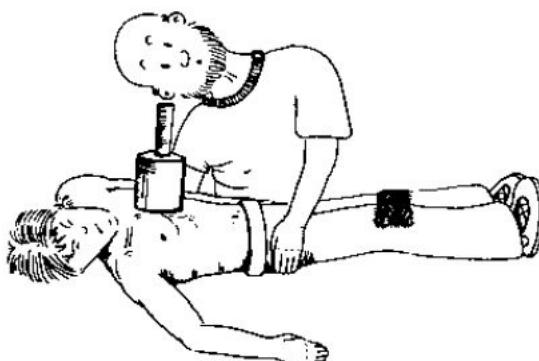
**Abhöranlagen** sind einfach selbst herzustellen. Eine Möglichkeit innerhalb des Hauses und nachbarschaftlicher Umgebung ist die Verwendung der Baby-Warnanlage. Im abzuhörenden Raum wird das Mikro an die Steckdose angeschlossen, und in einem anderen Raum (Etage, Haus) kann man empfangen. Lieferant ist der Baby-Bedarfshandel. Wer zum Abhören außerhalb des Hauses gezwungen ist, bastelt sich ein zigarettenenschachtelgroßes Gerät, dessen Bauteile (9-Volt-Batterie, Mikrofon, Sender, Antenne) es fertig montiert und billig im Radio-Elektronik-Handel gibt. Empfang möglich im Umkreis von 100 Metern auf UKW im Radio.

## 10 Abhorchen

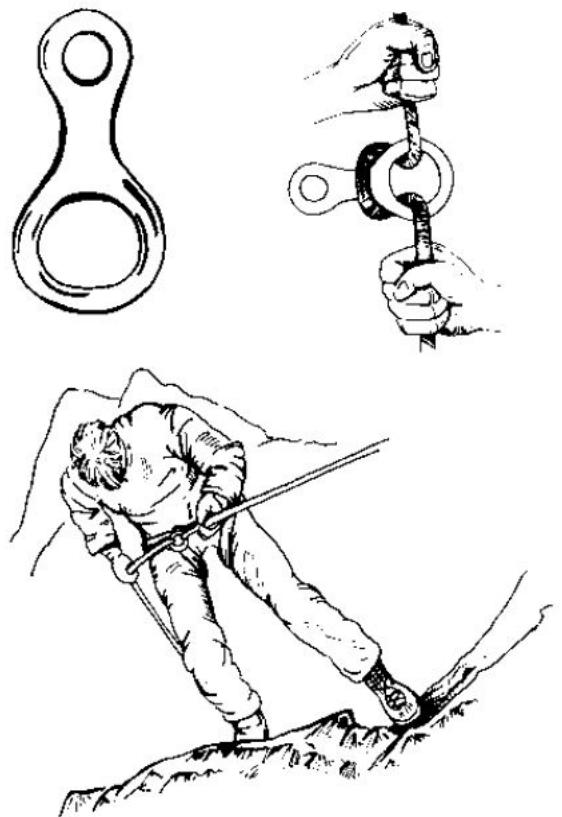
Zwei weitere, aber eher einfache Möglichkeiten des Lauschens durch Wände hindurch sind das Abhören mit dem Stethoskop oder das mit einer umgestülpten Dose, in deren Boden man einen Schlauch zum Abhören einpaßt.

Weiß man, daß man abgehört wird, ist es wichtig, lauten Nebenlärm zu erzeugen und sich selbst nur flüsternd zu unterhalten.

**Abhorchen.** Darunter versteht man vor allem das A. der *Brustorgane*, um veränderte Herztöne und eventuelle Rasselgeräusche der Lunge wahrzunehmen als Indikator für Herzleiden und Lungenerkrankungen. Wer das dafür nötige Stethoskop nicht hat, kann sich mit einem Trichter behelfen. Auch eine Blechdose mit von außen in den Boden gestecktem Schlauch oder Rohr erfüllt diesen Zweck.

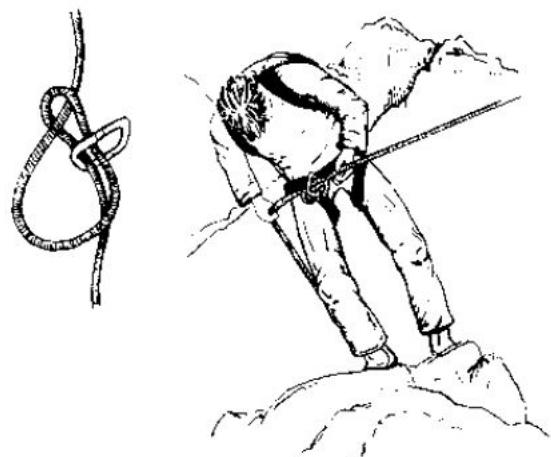


**Abseil-Achter.** Bergsteiger-Ausrüstungsteil, mit dem man sich bequem und seil- und kraftschonend an einer Steilwand abseilen kann.



**Abseilen** ist die Kunst, sich mit ausreichend kräftigem Seil mit geringstmöglichen Aufwand an senkrechter Wand hinabzulassen.

- Ohne Karabiner und Sitzgurt → Dülfersitz
- Mit Körpergurt und Abseil-Achter → Abseilachter
- Mit Körpergurt und Karabiner



**Absturz, Flugzeug** → Flugzeugabsturz

**Abtreibung** ist für manche Frauen oft der einzige Ausweg aus einer unhaltbaren Situation. Zum Beispiel nach Vergewaltigung oder in sozialer oder gesundheitlicher Notlage. Das vom Marburger Ärztebund als schonendstes und ungefährlichstes Mittel eingestufte RU 486 der Firma Hoechst ist in Deutschland noch (Stand: 1998) umstritten, in vielen westeuropäischen Ländern aber erhältlich.

**Abwehr, Mücken-** → Insekten- schutz

**Abweherspray.** Da gibt es zwei Arten; und zwar das herkömmliche CS-Reizgas und das neue Chili-Pfeffer-Spray. Beide wirken auf maximal vier Metern. Das Pfeffer-Spray gilt als das viel wirksamere. Es erzielt augenblickliche und nachhaltige Wirkung auf Augen, Nase und Schleimhäute. Es bringt angeblich sogar Bären zum Stehen, darf aber dennoch in Deutschland »nur zur Abwehr aggressiver Tiere« verwendet werden. In den USA ist Pfeffer-Spray eine Waffe der Polizei, weil es wirksamer ist und weniger gesundheitsschädlich als CS-Gas. In Ländern wie Belgien, USA und der Schweiz gibt es beide Abwehersprays und CS-Gas auch in stärkerer Konzentration als in Deutschland. In Bären-Gegenden gibt es die Spraydosen auch als »Großtank«.

**Achtung:** Nicht gegen den Wind sprühen! Nicht sprühen bei Distanzen unter einem Meter! Vom Pfeffer

getroffene Stellen sofort mit viel Wasser abwaschen.

**Ader,** Vernähen einer → Vernähen einer Ader

**Aderklemme** ist eine Art Flachzange. Sie sieht aus wie eine Schere. Beim Abklemmen der Ader rastet sie ein und bleibt geschlossen.  
→ Operationsinstrumente

**Adern, Krampf-** → Krampfadern

**Adrenalin** ist die körpereigene Droge, die in Gefahren- und Stresssituationen vom Nebennierenmark ausgeschüttet wird. Fast mit Lichtgeschwindigkeit beschleunigt sie u.a. Herzschlag, Reaktionsvermögen und Kraft. Sie macht dich mutig, stark und schnell. Zu deutsch: Sie verwandelt eine Schlaftablette in eine Revolverkugel.

**AIDS** (Aquired Immune Deficiency Syndrome), 1980 entdeckte, durch HTL-Viren verursachte Infektionskrankheit, die zu unheilbaren (Stand: 1998) Störungen der Immunabwehr führt. Übertragung vor allem durch Geschlechtsverkehr über Haarrisse in Schleimhäuten (besondere Gefahr: Rektaler Geschlechtsverkehr), durch Verwendung unsteriler Injektionsnadeln, durch Bluttransfusion und Blutkontakt vom Kranken auf Mikrowunden des Gesunden (z.B. bei Unfällen), blutsauende Insekten.

## 12 Akupressur

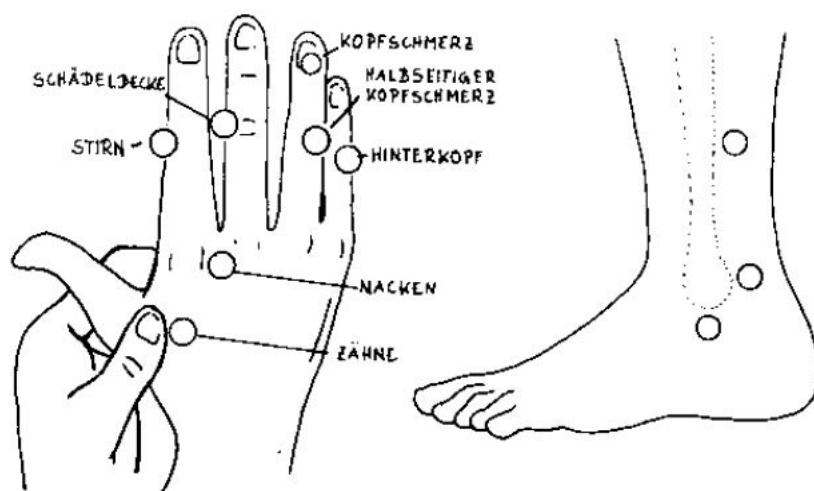
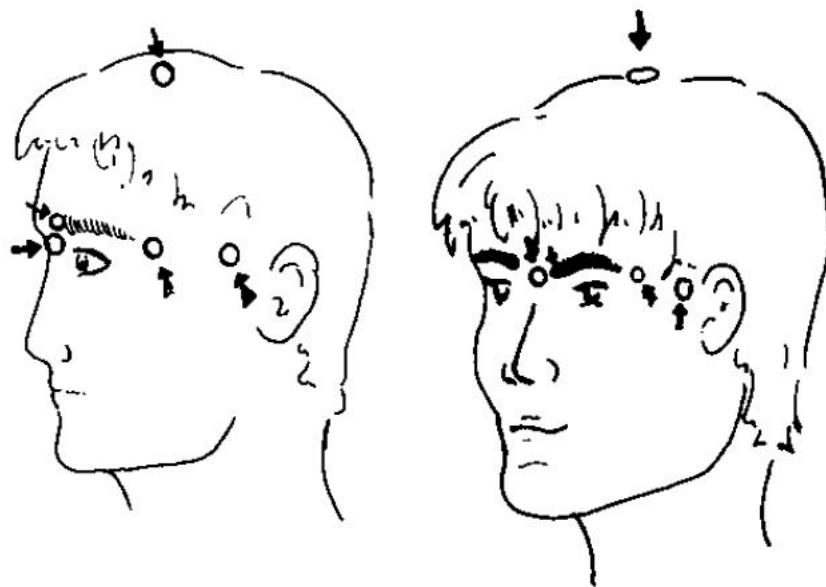
**Vorbeugung:** Kondome beim Geschlechtsverkehr und Gummihandschuhe bei Kontakten mit dem Blut Verunglückter. Gesichtsschutz bei Operationen.

**Akupressur** ist eine Möglichkeit alternativer Selbstbehandlung. Sie stammt aus China. Wie weit sie jedem einzelnen hilft, möge er rechtzeitig ausprobieren. Hier sei die gegen Kopfschmerzen genannt. Spätestens, wenn man von anderen Behandlungen abgeschnitten ist (z.B.

Haft), sollte man sich der A. erinnern. Es ist eine Druckmassage, mit der gestaute und schmerzverursachende Körperenergie aufgelöst und wieder in Fluß gebracht wird. 5 Sekunden bis 2 Minuten werden die betreffenden Punkte (in der Phase des Ausatmens) gedrückt oder kreisend massiert. (→ Akupunktur)

☞ Manche Volkshochschulen erzielen A.-Kurse.

→ Buch *Kopfschmerzen und Migräne*, Stiftung Warentest (Anhang)



**Akupunktur** ist, genau wie → Akupressur, eine alternative Behandlungsmöglichkeit u.a. von Kopfschmerzen. Man benötigt nur eine A.-Nadel und die Kenntnis der Einstichpunkte. Ehe man unter dem Schmerz leidet, weil andere Behandlungen nicht anschlagen oder möglich sind (Haft, Abgeschiedenheit) sollte man sich der A. erinnern. A. kann bei *akut*en Kopfschmerzen und bei Migräne und *prophylaktisch* angewandt werden. Der Einstich löst einen physikalischen schmerzlosen Reiz aus, der auf komplizierten Wegen ins Mittelhirn gelangt und dort schmerzstillend verarbeitet wird.

☞ Unbedingt sollte man sich die Einstichpunkte von einem Fachmann zeigen lassen. Die Nadel muß steril sein. Die Behandlung soll im

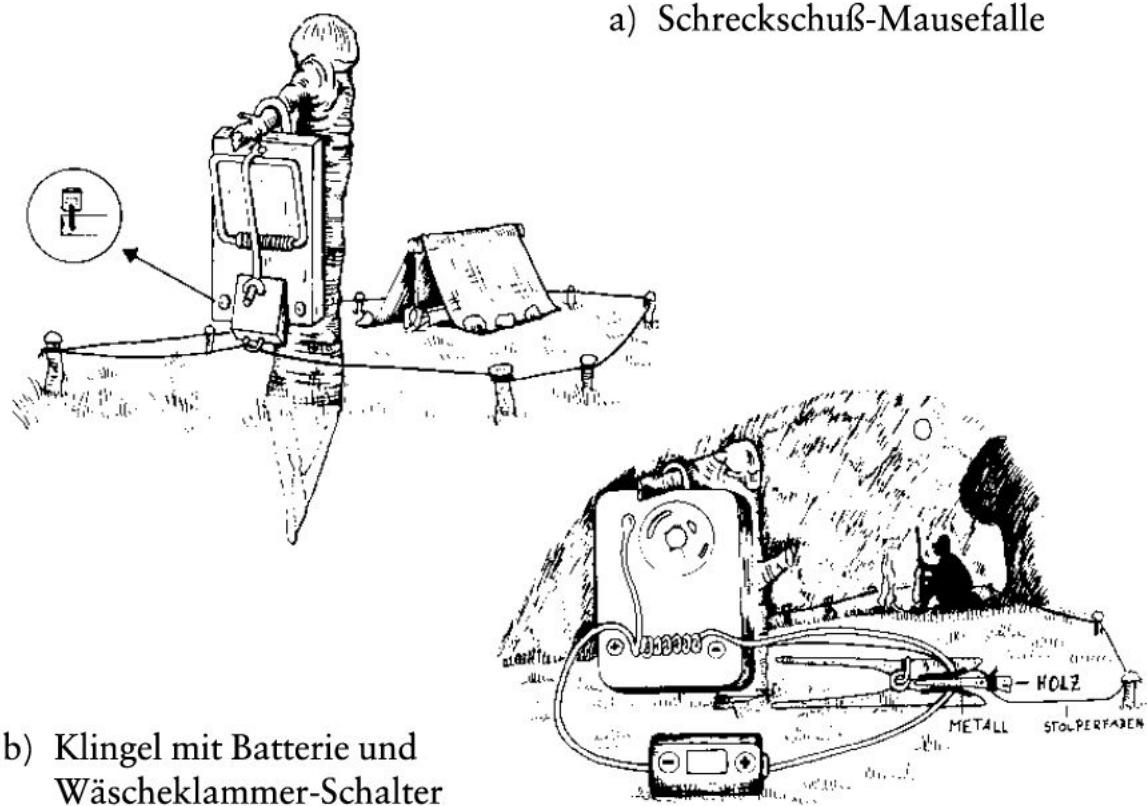
Liegen erfolgen. Zehn Sitzungen sollen mindestens ein Jahr Schmerzfreiheit vermitteln.

**Alarmanlagen** kann man im Globetrotter-Fachhandel kaufen oder selbst basteln. Sie sind klein, preiswert und wirken infrarot oder mechanisch. Sie geben einen unüberhörbaren Ton ab und sichern damit das Haus, Hotelzimmer oder Gepäck gegen Diebstahl und das Camp gegen herannahende Tiere. Sie wecken den müdesten Schläfer und erschrecken den ungebetenen Gast.

☞ Wer eine A. improvisieren muß, kann dies mittels irgendwelcher Gegenstände, die bei Berührung lärmend umstürzen.

Weitere Möglichkeit:

a) Schreckschuß-Mausefalle



b) Klingel mit Batterie und Wäscheklammer-Schalter

**Alibi.** Ein A. muß *vorher* ausgearbeitet werden und hieb- und stichfest sein. Hat es Lücken, ist es ein Indiz *gegen* dich. Beispiel: Du willst jemanden telefonisch warnen. Mach es nie von zu Hause oder dem Hotel aus. Immer aus einer Telefonzelle. Die werden nur sehr selten abgehört. Geh nie zweimal in dieselbe Zelle. Rechne stets damit, beobachtet zu werden. Wähle die Nummer so, daß sie niemand nachvollziehen kann. Sprich so, daß deine Lippen nicht zu lesen sind. Wähle die Nummer des zu Warnenden und übermittel in *einem* Satz, was zu sagen ist. So schnell kann man nicht auf Fangschaltung gehen. Dann häng ein und wähle z.B. ein Reisebüro. Erkundige dich nach dem Namen des Reisebüro-Anstellten und der Abfahrt eines Zuges. Notier dir das auf einem Zettel. Der Angestellte ist später dein Zeuge. Du mußt zeitlich in der Lage sein, den Zug notfalls tatsächlich zu benutzen. Und du mußt einen Grund haben, warum du den anvisierten Ort anfahren willst: »Um ein Theaterstück zu besuchen.« Dieses Theaterstück muß wirklich aufgeführt werden. Warum du zweimal angerufen hast? »Weil das Reisebüro beim erstenmal besetzt war.« Warum du nicht vom Hotel aus angerufen hast? »Weil mein Telefon tot war.« Dafür hast du vorher durch Lösen eines Kontaktes gesorgt. Und natürlich besitzt du zu Hause keinen Fahrplan.

**Alkohol** ist das Endprodukt der alkoholischen Vergärung von Zuk-

ker mit Hilfe von Hefen. Er ist ein weitverbreitetes Genussmittel, das schon in *kleinsten* Mengen die Empfindlichkeit der Sinne mindert. Deshalb wird ein Survivor Alkohol dann *völlig* meiden, wenn seine Reaktionsschnelle gefordert ist (Autofahren, gefährliche Vorhaben, exakte Arbeiten etc.).

Andererseits ist Alkohol, weil überall käuflich, bei chirurgischen Operationen *das* Mittel der Wahl für eine → Narkose.

**Alleinreisende Frauen** → Frauen, alleinreisende

**Alleinreisende Männer** → Männer, alleinreisende

**Allergie** ist die Überempfindlichkeit des Körpers gegen Reizstoffe. Das kann alles mögliche sein. Vom Gräserpollen bis zum Kuscheltier. In der Zivilisation gibt es medizinische Tests, um die Ursache zu klären. Unterwegs muß man überlegen, welcher reisebedingte neuartige Einfluß auf den Körper verursachend gewesen sein könnte (z. B. Lebensmittel, Medikamente). Spürt man bei erneutem Kontakt mit dem Verdachtsobjekt einen instinktiven Widerwillen? Treten die Allergien nach Kontakt wieder auf?

Der Reisende hat dann die Möglichkeit, die Umgebung und Lebensgewohnheit konsequent zu ändern und – sofern vorhanden – die Symptome zu behandeln mit Glukokortikoiden, Adrenalin oder Kalzium. Im Ausland sind die Medikamente meist re-

zeptlos zu kaufen. Auch der Versuch, in Meerwasser zu baden und sich der Sonne auszusetzen, kann von Fall zu Fall heilend sein.

## Alphabet

(Internationale Buchstabierhilfe)

- A Alpha
- B Bravo
- C Charlie
- D Delta
- E Echo (sprich: Eko)
- F Foxtrott
- G Golf
- H Hotel
- I India
- J Julia
- K Kilo
- L Lima
- M Mike (sprich: maik)
- N November
- O Oscar
- P Papa
- Q Quebec
- R Romeo
- S Sierra
- T Tango
- U Uniform (sprich: juniform)
- V Victor
- W Whisky
- X X-ray (sprich: ix-rey)
- Y Yankee (sprich: jenki)
- Z Zulu

- 1 Unaone (sprich: una uann)
- 2 Bissotwo (sprich: bisso tu)
- 3 Terrathree (sprich: terra ſri)
- 4 Kartefour (sprich: kartefor)
- 5 Pantafive (sprich: panta faif)
- 6 Soxisix
- 7 Setteseven

- 8 Oktoeight (sprich: okto eht)
- 9 Novenine (sprich: nove nain)
- 0 Nadazero (sprich: nadasehro)

**Alphabet, Morse- → Morsealphabet**

**Altern** ist ein dynamischer Vorgang, der mit der Geburt beginnt. Natur sei Dank trifft es Arm und Reich und ist einer der wenigen gerechten Dinge auf Mutter Erde. Mit zunehmendem Alter verliert der Körper die Fähigkeit, seine Organe mit Wasser zu füllen, das ihm in jüngeren Jahren die prallen Formen verliehen hat. Bewegungsdrang und Impulsivität nehmen ab. Die Haut schrumpelt, die Statur schrumpft, die Kraft lässt nach, die Knochen versprüden. Sie brechen schneller und heilen langsamer (beim 60jährigen fünfmal so langsam wie bei einem 10jährigen Kind!). Also ist Vorsicht bei Kraftsportarten angesagt. Das Gehör und die Sehkraft lassen nach, die Haut wird dünn und zeigt Altersflecken, die Fingernägel werden spröde, Haare und Zähne verabschieden sich. Die Lunge leistet weniger, das Hirn schaltet auf Sparflamme. Die Merkfähigkeit schrumpft bis hin zu extremer Vergeßlichkeit. Das Langzeitgedächtnis triumphiert über das Kurzzeitgedächtnis. Bei einigen Menschen äußert sich A. auch in Eigenbrötlerie und Besserwisserei. Aber A. muß nicht gleichbedeutend sein mit Resignation, Angst, Jammer und Warten auf den Tod. Auf jedem Tod baut neues Leben auf.

Grauenhaft die Vorstellung, daß wir alle unsterblich wären! Viele Nachteile des A. kann man kompensieren mit den Vorteilen: zunehmende Kombinations- und kritische Denkfähigkeit. Nimm dir ein Beispiel an alten Meistern aus Kunst und Politik, die erst im Alter ihre Genialität entfaltet haben. Nutz die entstandenen Freiräume, die früher mit Beruf und Familie belegt waren, mit der Entfaltung deiner anderen Interessen. Setz dir lohnende Ziele. Übernimm Verantwortung, beschäftige dich geistig mit sinnvollen Aufgaben und körperlich mit Sport. Nur ein Körper, der nicht gefordert wird, alternet wirklich. Ernähre dich gesund und halte auch ohne zwingende Pflicht einen Tagesrhythmus ein: je acht Stunden Arbeit, Muße und Schlaf. Je ausgefüllter du deinen Lebensausklang zu gestalten weißt, desto weniger Zeit hat der Körper – über die Faktoren fehlende Aufgaben und Verantwortung, Lange- weile, Unzufriedenheit – sich in Krankheit und Siechtum zu flüchten. Altern ist, wie das → Sterben, eine Frage der Würde.

**Aluminium-Folie** ist ein sehr vielseitig verwendbares Hilfsmittel. Man kann sie sich wie einen Poncho über das Unterhemd ziehen und hat so eine ausgezeichnete Isolation gegen Kälte.

☞ Sie kann zur Mütze geformt, als Regenschutz eingesetzt, als Handschuh über die Hände gezogen wer-

den. Natürlich ist sie der ideale Ersatz-Topf beim Garen von Lebensmitteln wie Kartoffeln und Fisch. Die Lebensmittel werden darin eingewickelt und in die Glut gelegt. Alufolie verbrennt nicht. Sie ist darüber hinaus ein wirksames Signalmittel, das Licht reflektiert und von Radar wahrgenommen wird. Wer Alufolie zum Dauer-Signal umfunktionieren will, schneidet sie in Streifen und hängt sie wie Wäsche auf eine Leine. Sie ist der ideale Reflektor der Feuerwärme, wenn man sie senkrecht aufspannt und sich zwischen sie und das Feuer legt. Sie ist ein brauchbarer Isolationsmattenerersatz.

Ihr Nachteil: Sie reißt leicht. Bei der Herstellung eines Behelfs-Ponchos kann man das ausgleichen, indem man sie zwischen Zeitungsseiten legt und Papier nebst Folie zum Poncho verarbeitet.

**Amöbenruhr** → Ruhr

**Amputation** eines Körperteils stellt den *Nichtchirurgen* vor eine schwierige Aufgabe. Und nur für ihn ist dieser Absatz bestimmt. Sie kann beispielsweise erforderlich werden bei Zerquetschung eines Gliedes oder bei Vipernbiß. Wenn also der Kreislauf in dem betreffenden Glied hoffnungslos gestört, dem Patienten der Tod sicher und keine Hilfe in Aussicht ist. Und wenn er einverstanden ist.

Die → Narkose erfolgt im Notfalle per Alkohol. Die örtliche → Betäu-

bung mit Mitteln der Reiseapotheke oder per Vereisung. Wenn nichts dergleichen zur Verfügung steht, wird mit Schnelligkeit gearbeitet: Das betroffene Glied wird auf eine feste Unterlage gelegt, möglichst angebunden und mit dem Beil oder Messer und Stein in *einem* Streich abgetrennt. Die nächstgelegene Schlagader zwischen Herz und Wunde wurde vorher abgebunden (→ Abbinden). Wenn Eile geboten ist, kann die Schlagader unmittelbar *nachher* abgebunden werden. Blutungen reinigen die Wunde. Nachblutende Adern werden mit glühendem Messer kurz angetippt und verschlossen. Oder der gesamte Stumpf wird ganz kurz in siedendes Fett getaucht. Die Hitze schließt die Adern und sorgt für die Sterilisation der Wunde.

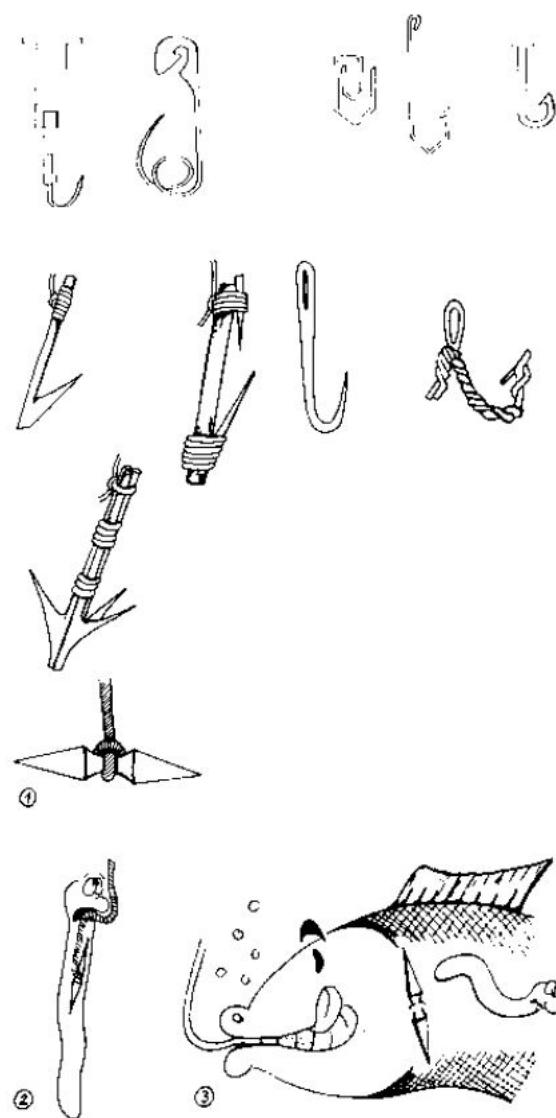
Abschließend → Druckverband anlegen und die Abbindung lockern. Steht ein Lokal-Anästhetikum zur Verfügung, wird örtlich betäubt (→ Injektionstechnik), das Fleisch rund um den abzutrennenden Knochen durchschnitten und der Knochen per Knochen- oder Eisensäge oder mittels einer Rosenschere abgetrennt.

☺ Das Amputat bleibt Eigentum des Besitzers und ist in Notzeiten ein geeigneter Köder.

☞ **Achtung:** In Gegenden mit fleischfressenden Großraubtieren (Bären, Katzen, Wölfen etc.) anschließend erhöhte Aufmerksamkeit notwendig.

**Angelhaken improvisieren** zu lernen, ist schon beim Training wichtig.

☞ Denn häufig ist Fisch die am ehesten erreichbare und schmackhafteste Nahrungsquelle. Angelhaken *ohne* Widerhaken fangen einen Fisch nur, wenn er vom Moment des Bisses an *in einem Rutsch* aus dem Wasser gezogen wird. Die Leine darf nie locker gelassen werden. Das erreicht man am ehesten, wenn man mit der Leine landeinwärts *läuft*, bis der Fisch auf Land liegt.



Die hier gezeichneten und teilweise plump wirkenden Haken funktionieren kaum in unseren deutschen Gewässern. Aber sie helfen in ferner Wildnis, wo die Fische groß sind und das Angeln noch nicht kennen.

**Angeln** ist manchmal leicht. Einmal dort, wo sonst nie geangelt wird. Zum anderen in den Trockenzeiten, wenn die Wasserläufe zu Bächen geschrumpft und alle Fische auf engem Raum zusammengedrängt sind.

In übrigen Fällen muß man sich die Eigenschaften eines Reiher zu eigen machen. Das heißt, man ist leise und bringt Geduld mit. Man bewegt sich ohne Erschütterungen am Ufer, vermeidet es, seinen Schatten ins Wasser zu werfen (hat die Sonne also von vorn), und weiß, daß Fische morgens und nachmittags am liebsten beißen. Man versucht, die bestmöglichen Köder herauszufinden. Gern genommen werden Würmer, Insekten, Frischfleischabfälle, blutig-eitrige Pflaster, gebrauchte Tampons. Aber je nach Gier der Fische genügen auch rote Stoff-Fetzen, blinkendes Metall (Teeöffel) und artfremde Köder wie Maiskörner und rote Beeren, Teig und das Weiße vom Brötchen, das man mit Margarine zu einer Knetmasse vermischt hat. Die Köder werden über den Haken gezogen und sollten ihn bestmöglich verbergen.

Man denkt sich in die Fische hinein. Einige halten sich lieber in Verstecken (Ufergebüsch) auf, andere leben mitten im Strom oder lauern unterhalb von Wasserturbulenzen. Nachts kann

man Fische mit Licht anlocken: einer still über dem Wasser hängenden Taschenlampe (→ Fischspeer) oder einem am Ufer brennenden Feuer.

☞ Die Angel besteht aus einer Nylonsehne, notfalls irgendeinem Bindfaden. Am unteren Ende befestigt man den Haken (Merke: Wichtig ist, genügend *winzige* Haken mitzunehmen, weil es immer leichter ist, die Jungfische am Ufer zu erwischen. Davon fängt man entweder viele und isst sie wie Ölsardinen, oder man nimmt sie als Köder für große).

Ein Kügelchen Blei oder ein Steinchen, etwas oberhalb des Hakens, sorgen dafür, daß Haken und Köder absinken. Das ist vor allem in der Strömung wichtig.

Wer Fische mit scharfen Zähnen fangen will (Piranhas), befestigt die stabilen(!) Haken an 20 cm langem Draht (oder Kette) und diesen dann an der Sehne.

Ein trockener Ast, ein Korken o. ä. dienen als Schwimmer. Mit ihnen bestimmt man, wie tief der Haken untergehen soll. Denn manche Fische wühlen lieber auf dem Grund, andere schwimmen nahe der Oberfläche. Gleichzeitig zeigt der Schwimmer durch Rücken und Untergehen an, wann ein Fisch gebissen hat. Die gesamte Angel wickelt man auf ein kleines Brettchen, wenn man sie im Gepäck bei sich führt.

Wenn der Schwimmer zunächst nur nippelnde Bewegungen macht, prüft der Fisch den Köder. Laß ihm Zeit. Nicht alle Fische schnappen sofort

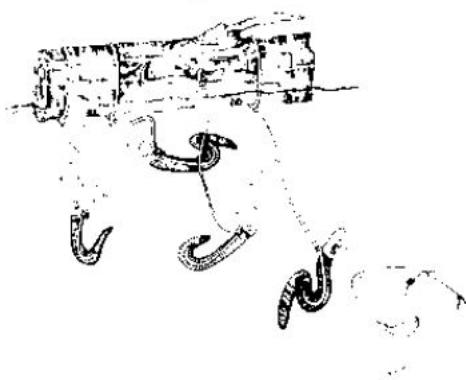
gierig zu. Warte, bis der Schwimmer unter die Wasseroberfläche gezogen wird. Dann rucke kurz, aber kräftig an der Sehne, damit der Haken sich im Fleisch des Fisches festsetzt. Laß den Fisch zunächst ein wenig kämpfen, damit er ermüdet. Zieh ihn sanft zu dir heran und gib Leine nach, wenn er zu stark zieht. Denn wenn der Haken nur in seiner Lippe hängt, könnte die reißen und er wäre frei. Deshalb vermeide auch, ihn aus dem Wasser in die Luft zu heben. Wenn er ermüdet ist, zieh ihn langsam zu dir heran und aufs schräge Ufer.

Die Angel und viele verschiedene Haken sind ein *Muß* für den → Überlebensgürtel.

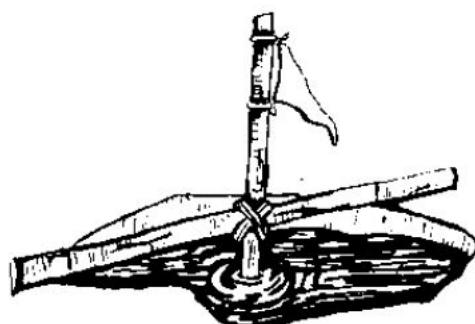
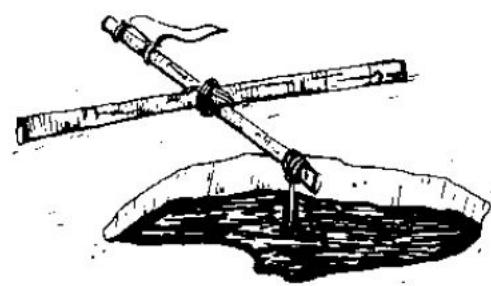
→ Angelschein → Fische ausnehmen, → Fische, gefährliche, → Fischfang per Reuse etc., → Räuchern

**Angeln, automatische** finden Anwendung, wenn wenig Angelsehne zur Verfügung steht. In Flüssen genügt ein schwimmender Stock, an dem die Angel befestigt ist. Auf stehenden Gewässern wird sie mit einem Segel aus einem Blatt ausgestattet.

Eine andere Form solcher Treibangel zeigt die Zeichnung.



Wer in Eislöchern fischt, hängt die Angel an ein Holzkreuz, das sich mit seinem Wimpel aufrichtet und dem Angler von weitem den Fang signalisiert, sobald ein Fisch am Haken hängt (Zeichnung).



**Angelschein** → Fischereischein

**Angriffe, Tier-** → unter dem jeweiligen Tiernamen

**Angst** und Furcht sind im allgemeinen Sprachgebrauch ein- und dasselbe. Laut Wortklauber allerdings zweierlei. Ihnen zufolge ist Angst die Reaktion auf eine unbestimmte Bedrohung (A. vor Dunkelheit), Furcht hingegen auf eine bestimmte (A. vor dem gegenwärtigen Angriff). Dem Ängstlichen ist das egal: Er macht sich so und so in die

Hosen. Aber: A. ist ein wichtiges natürliches Alarmsignal. Man sollte nie versuchen, sie völlig abzubauen. Durch Training (→ Selbstverteidigung, → Behelfswaffen) und Erfahrung kann man sie in geordnete Bahnen lenken (→ Panik).

A. ist überlebenswichtig. Wer vorgibt, keine Angst zu haben, der lügt. Sie ist jedoch von Mensch zu Mensch verschieden. Durch vorherige Analyse zu erwartender Gefahren, durch Training und Erfahrung kann man lernen, Ängste zu relativieren und die Angstschwelle sinnvoll zu verlagern. Sich rechtzeitig mit Ängsten auseinanderzusetzen, gefährliche Situationen ins → Überlebenstraining aufzunehmen, ist ratsam, damit A. im Ernstfalle nicht zu → Panik oder Lähmung führt.

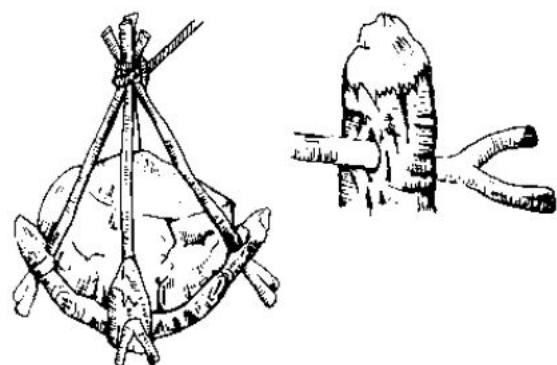
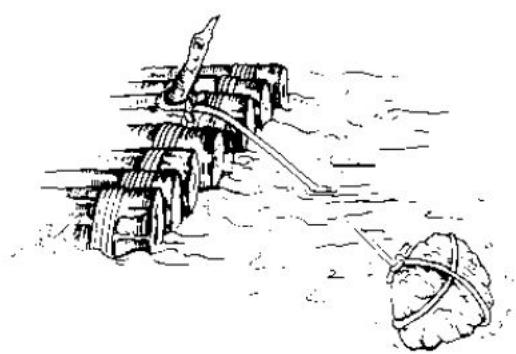
**Anker** benötigt jeder, der mit irgendwelchen Fahrzeugen über das Wasser fährt. Vor allem über Seen und Meere. Sie müssen ausreichend schwer sein und genügend Kette oder/und Seil haben. Ein Anker, der infolge eines zu kurzen Seils nur gerade senkrecht bis auf den Grund reicht, wirkt weniger als der, welcher

viel Seil und Kette als Vorfach hat. Je nach Unternehmen empfiehlt es sich, zwei Anker zu besitzen.

Flöße, die nur über *ein* statt notwendigerweise *zwei* Steuer verfügen, ziehen einen *Schlepp-Anker* hinter sich her. Das können Steine sein, die man vom Heck aus über Grund hinter sich herzieht. Sie halten das Floß in Fließrichtung und verhindern ein Trudeln. Auf dem Meer kann man fallschirmartige *Schlepp-Anker* hinter sich herziehen, wenn man eine unerwünschte Abdrift verlangsamen möchte. Wichtig ist, sie an derart langer Leine hinter sich herzuschleppen, daß sie nie in derselben Welle wie das Boot liegen, sondern in der nächsten, vielleicht hundert und mehr Meter entfernt heranrollenden.

Als *Schlepp-Anker* wirken z. B. auch zu 90% mit Wasser gefüllte Kanister, die gerade noch an der Oberfläche schwelen.

☞ Anker kann man improvisieren. Schwere Steine, am besten in ein Netz gepackt, sind eine Möglichkeit. Eine weitere ist der Anker aus Ästen und einem Stein (Zeichnung).



**Anker, Wurf-** → Wurfanker

**Annäherung an Menschen in der Wildnis.** Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist das Lächeln – vor allem bei Begegnungen mit Menschen, die einsam wohnen und von Natur aus mißtrauisch sind, weil sie mit Fremden schlechte Erfahrungen gemacht haben. Das Lächeln kann verstärkt werden durch Gesten der Demut wie Verneigung, respektvollem Stehenbleiben in gebührendem Abstand und Verschränken der leeren Hände vor der Brust. Man nimmt (als Mann) die Kopfbedekkung ab und die Sonnenbrille und lässt den Besuchten Zeit, sich einen Eindruck zu verschaffen. Nie sollte man in der Dunkelheit ankommen. Schon beim ersten Anblick einer fremden Behausung oder eines Menschen macht man durch Klatschen und lautes Rufen auf sich aufmerksam, um Schreckreaktionen zu vermeiden. Wald-Indianer sagen: »Ein Feind kommt leise, ein Freund kommt laut.« Auch bei uns bevorzugen wir den, der tagsüber an der Tür klingelt, vor dem, der nachts durch den Garten schleicht. Von Land zu Land verschieden sind auch andere Symbole des guten Willens: der Palmzweig, die Blume, Musik, weiße Daunen auf dem Haupthaar oder die Präsentation mit Frau und Kind. Empfehlenswert ist natürlich, zumindest die Begrüßung in der Landessprache zu beherrschen.

Bei Annäherung an Aufständische ist es wichtig, einen landeskundigen Führer oder ein Empfehlungsschreiben zu haben, unbewaffnet zu sein

und über die politischen Ziele der Kampftruppe Bescheid zu wissen. Besondere Vorsicht ist geboten mit spionageverdächtiger Ausrüstung wie Kameras oder mit Paßeintragungen der verfeindeten Gegenseite. Wird einem die Annäherung gestattet und sogar Gastfreundschaft in Form von Dach und Nahrung geboten, muß es selbstverständlich sein, Gengeschenke anzubieten. Auch Darbietungen wie Gesang, Tanz, Gymnastik, Clownerie, Zaubertricks und medizinische Hilfe sind ein wertvolles Dankeschön an Gastgeber.

**Arbeitslosigkeit** ist keine Frage des Alters oder der Bildung. Für jeden gibt es irgendwo die erfüllende Tätigkeit. Studier im Branchenbuch der Großstädte alle vorhandenen Berufe und überleg, welchem davon die eigenen Neigungen am ehesten entsprechen. Erwäge auch Tätigkeiten, die du als Alleinarbeiter (ohne Lehre) anbieten und ausführen kannst. Große Chancen haben Individualisten immer im Dienstleistungsgewerbe (vom Schuhputzer bis zum Gartengestalter ...).

Nutz die Beratungsstellen des Arbeitsamtes, der Gewerkschaft, der Handels- und Handwerkskammern. Nutz die vielfältigen Gelegenheiten der angebotenen Kurse.

Mach dich vielseitig, unentbehrlich, konkurrenzlos mit irgendeiner Spezialität, die nur du beherrschst – wie mein Bekannter Alois, der sich eine lebende Ringelnatter durch die Nase, den Kopf, den Rachen krie-

chen und am Mund wieder hervorkommen ließ!

Wichtig bei der Job- oder Kundensuche sind immer ein positives Erscheinungsbild und Zuverlässigkeit.

**Armut** ist eine der Geißeln der Menschheit. 20% der Menschheit gelten als unterernährt, 50% leiden an Mangelernährung. A. kann eine Folge sein von persönlichem Schicksal (Krankheit, Alter) oder der Zeitereignisse (Krieg, Mißwirtschaft, Überbevölkerung, Katastrophen). Gegenwaffen wären Bildung und soziale Gerechtigkeit, die die meisten Betroffenen nie erleben werden.

Globetrotter sollten ihren Blick für diese Mißstände schärfen. Dann werden sie die Hoffnungslosigkeit der Müllsucher genauso wahrnehmen wie brutale Kindersklaverei. Es wird sie lehren, unsere Demokratie positiver zu bewerten und sie vielleicht sogar veranlassen, sich konkret in ein humanitäres Hilfsprojekt (→ Spenden) einzuschalten. Oder es sollte sie motivieren, selbst etwas in Gang zu setzen. Sei es die Adoption eines Kindes, die Übernahme einer Bürgschaft für Schulbildung oder die kontinuierliche Unterstützung einer Familie. Mit solchen Werken kann man seinen Reiseerlebnissen die krönende Erfüllung geben.

Survivalmäßig muß man wissen, daß ein Mensch, der nichts mehr zu verlieren hat und für den der eigene Tod einen Gewinn darstellt, vor nichts zurückschrecken wird, um seine Situation zu verbessern. Auch nicht

vor Raub oder Mord. Für ihn ist es das letzte ihm verbliebene Urrecht aller Lebewesen: *Fressen, um nicht gefressen zu werden*. Deshalb begibt sich der Survivor nie allein in Elendsviertel, schon gar nicht nachts und mit Insignien des Reichtums. Schon seine pure Gegenwart, nur in Hemd und Hose, stellt für Arme eine Herausforderung dar, weil er sich eine Reise in ihr Land erlauben konnte.  
→ Überfälle, Verhalten bei

**Arterienverkalkung** → Durchblutungsstörungen

**Asche** aus dem Feuer ist das natürliche und meist schnell verfügbare Mittel gegen viele Krabbel-Insekten. Wer abends einen Gürtel Asche um sein Lager streut, bleibt von vielen Störenfrieden verschont. Röhrt man Asche mit Wasser an und reibt sich damit den Körper ein, ist man auch gegen viele *Flug-Insekten* geschützt (→ Holzkohle).

**Astgabeln** sind der »Metallwinkel« des Survivors. Sie sind die gewachsene Verbindung zweier Stücke Holz, die man sonst nur mit Metallwinkeln, Leim und Schrauben stabil zusammenfügen könnte. Man kann A. mannigfach einsetzen. Zum Beispiel als → Grabstock, als Kleiderhaken, zum Bau von → Kiepen, Tischen, Stühlen, Betten. Sie nutzen einem in Form einer 1 oder eines Y.

**Atemspende** ist erforderlich, wenn keine Atmung feststellbar ist. Sie muß

sofort erfolgen! Ideal ist die *Mund-Nase-Beatmung*. Patient (P) in Rückenlage. Helfer (H) kniet seitlich am Kopf des P. Überstrecken dessen Halses bei gleichzeitigem Verschließen seiner Lippen. Selbst tief durch offenen Mund einatmen und dann geöffneten Mund um die Nase herum fest aufdrücken und nach eigenem Rhythmus Luft in den P blasen.

Kopf abheben, zur Brust des P schauen, ob Brustkorb oder Oberbauch sich senken. Gleichzeitig horchen, ob P Luft ausatmet. Selbst erneut einatmen und mit dem Beatmen fortfahren. 15 × pro Minute.

Wenn H Flimmern vor den Augen verspürt, kurz pausieren. Kopf des P unverändert halten.

Wenn H den Eindruck hat, Atemwege des P seien blockiert, Kopf erneut geradelegen und Hals überstrecken. Wenn das nichts bringt, übergehen zur *Mund-zu-Mund-Beatmung*: Kopflage beibehalten. Daumen und Zeigefinger der Hand, die auf der Stirn des P liegt, verschließen dessen Nase. Mund des P nur wenig öffnen und beatmen.

Wenn auch das nichts gebracht hat, sind die Atemwege verlegt. Nun hinterm Kopf des P knien und die Daumen beidseits aufs Kinn des P legen, während die Zeigefinger sich unter den Kiefer Richtung Ohr legen (Zeichnung). Die Daumen drücken den Unterkiefer abwärts. Um den Mund offenzuhalten, drückt ein Daumen eine Wange zwischen die Zahnreihen. Mit der anderen Hand

nach dem möglichen Fremdkörper suchen (z.B. künstlichem Gebiß).

☞ **Achtung:** Diese Maßnahmen unbedingt in Erste-Hilfe-Kursen erlernen. Kurse wiederholen.



**Atemtraining bei Panik.** Außer Atem nach höchster körperlicher Belastung (Flucht) – wer kennt das nicht? Wenn nur eine winzige Verschnaufpause möglich ist, nutz sie für A.-Quicky von einer halben Minute! Es soll die Erregbarkeit des vegetativen Nervensystems verringern und einen kontrollierten Zuwachs der Sauerstoffversorgung bewirken. Das beruhigt die Psyche und steigert kurzfristig die Leistungsfähigkeit. Und das geht so: Trotz deiner hektischen Atmung bewußt drei Sekunden lang einmal einatmen, den Atem drei weitere Sekunden anhalten und ausatmen. Dasselbe dann noch einmal vier Sekunden und fünf Sekunden lang.

**Atemwege, Vergiftung über**  
→ Vergiftung über Atemwege

**Augenleiden** auf Reisen kann man oft verhindern oder lindern und