

# ÜBERLEBEN AUF EIGENE FAUST

**Survival** Pocket Guide

Mike  
Lippoldt



Für Olivia

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Psychologie des Überlebens

Die Frage nach der Priorität

Verhalten in Extremsituationen

STOP-Regel

Vorsicht und Vorbereitung

Mentale Stärke

Leadership

10 Führungsqualitäten eines guten Leaders

Notausrüstung & Ausrüstung

5 Dinge, die dein Leben retten

Weitere Notausrüstung

Richtiger Umgang mit dem Smartphone

Erste Hilfe

B.I.H. Beschützen, Informieren, Helfen

Erste Hilfe in der Praxis

Erste-Hilfe-Set

Packen und Draußen leben

Liste und Packplatz

Rucksack und Marschgepäck (draußen leben)

Shelter

Verhinderung von Hypothermie durch ein Notfall-Biwak

Rettungsdecke Anwendungen  
Notfall-Biwaksack Anwendungen  
Bau eines Shelter aus Naturmaterialien  
Nutzung der Körperwärme  
Strategische Lage des Schlafplatzes  
Unentdeckt lagern

## Trinkwasser

Die richtige Trinkwassermenge  
Trinken und Mineralstoffe  
Wasser Rationieren  
Richtig trinken  
Wasser suchen und finden  
    Wasser aus Fließgewässern und Stehgewässern  
    Wasser finden im Gebirge  
    In Tälern nach Wasser suchen  
    Geologische Landschaftsmerkmale  
    Tiere als Wasserwegweiser  
    Bäume und Pflanzen als Wegweiser  
    Regenwasser  
    Wasserpfützen in Pflanzen  
    Wasserlachen in Baumlöchern  
    Tauwasser sammeln  
    Wasser von Oberflächen  
    Trinkwasser aus Raureif und Eis  
    Trinkwasser aus Früchten  
Wasser filtern  
    Gefäßfilter bauen  
    Holzfilterkerzen bauen

## Wasser entkeimen

- Wasserentkeimung durch Abkochen

- Chemische Wasserentkeimung

- Wasseraufbereitung durch UV-Strahlung

- Destillationsanlage improvisieren

- Destillation Alternativen

## Weitere Möglichkeiten der Trinkwassergewinnung

- Transpirationsbeutel

- Bauen einer Solardestille

## Süßwasser in Meernähe

## Feuer

- Wann brauche ich Feuer?

- 3 Bedingungen für ein Feuer

- Beschaffung von Zunder und Brennmaterial

- Kienspan-Zunder

- Holzlocken / Featherstick

- Zundermaterial aus Zunderschwamm herstellen

- Tampons oder Wattepad als Zunder

- Alternativen zu Naturzunder und Baumwolle

- Tipps für die Zunderbox

- Feuermachen beim ersten Versuch

- Das Feuer nähren

- Verlassen der Feuerstelle

- Feuer machen bei Regen

- Feuerarten

- Wärmefeuher oder Kochfeuer?

- Rundfeuer, Ringfeuer, Kranzfeuer

- Tipi-Feuer

- Pyramidenfeuer
- Schlüsselloch-Feuer
- Dakota Fire Hole
- Jägerfeuer
- Sternfeuer
- Baumstamm-Feuer, Stammfeuer
- Feuer in der Feuertonne
- Hoboofen, Hobokocher (gekauft)
- Hobeofen, Hobokocher (selbstgebaut)
- Feuer machen ohne Feuerzeug
  - Feuer machen mit dem Feuerstahl
  - Magnesium Feuerstarter
  - Schlagfeuerzeug
  - Feuerbohren mit Bogen (Bow Drill)
  - Feuerbohren ohne Bogen (Hand Drill)
  - Fire Roll / Rüdiger Roll
  - Feuer machen mit der Sonne
  - Feuer mit Batterie und Kaugummipapier
  - Weitere Möglichkeiten

## Nahrung

- Essen wie ein Survivalist
- Keine Panik
- Wieviel Nahrung brauche ich?
- Rationierung
- Richtig essen
- Rechtzeitig um Nachschub kümmern
- Die Survivalküche
  - Pflanzliche Notnahrung

Einige essbare Pflanzen  
Essbare Bäume  
Eicheln zubereiten und essen  
Palmenfrüchte  
Brot backen  
Brot backen ohne Gluten  
Tierische Notnahrung  
Insekten, Würmer, Kleintiere  
Proteine aus dem Wasser  
Tiere jagen, töten, ausnehmen  
Fallenbau  
Waffen  
Zubereitung von Nahrungsmitteln  
Haltbarmachung

## Orientierung

Du läufst im Kreis  
Trainiere deine Sinne  
Orientierung ohne Kompass  
Bestimmung des Standortes  
Bestimmung des Ausgangspunktes  
Wende den Blick zurück  
Bestimmung des Ziels  
Lege eine Karte an  
Wie und in welcher Zeit ans Ziel?  
Orientierung an Landmarken  
Wie nutze ich Landmarken richtig?  
Himmelsrichtungen bei Tag bestimmen  
Orientierung durch Sonnenverlauf und Schatten

Orientierung mit Sonne und Uhrzeit

Uhrzeit ohne Uhr bestimmen

Orientierung nach Sternen

Orientierung auf der nördlichen Halbkugel

Warum wandern die Sternbilder?

Orientierung auf der südlichen Halbkugel

Orientierung nach Windrichtung

An welchen Winden kann ich mich orientieren?

Orientierung in Wald und Gebirge

Setze Markierungen

Nutze Tierpfade, Wildwechsel

Tierlosungen einordnen

Folge dem Wasser

Orientierung im Wald in der Nacht

Wie finde ich aus der Wildnis in die Zivilisation?

Schlusswort

## Einleitung

Die meisten tödlichen Unfälle Outdoor könnten vermieden werden: durch entsprechende Vorbereitung (Kenntnisse über das Gelände) und indem ein paar grundlegende Überlebensregeln beachtet werden. Hiermit ist nicht die modernste Ausrüstung gemeint. Denn ob du überlebst oder nicht, ist vor allem Kopfsache und nur zweitrangig abhängig von deinem Equipment. Die allgemeine Meinung tendiert dahin, dass wir für jede Herausforderung ein anderes Setup benötigen. Schließlich haben wir die Wahl beim Einkauf und wer schlecht gerüstet in die Welt zieht ist selbst schuld, wenn er oder sie trotzdem unvorbereitet in eine Notlage gerät. Unbemerkt machen wir uns so jedoch immer abhängiger von Hilfsmitteln, ohne die wir dann keinen Schritt mehr allein gehen können. Es ist sicher beruhigend zu wissen, die modernste Trekkingnahrung im Rucksack mitzuführen oder dass man sich in vielen Gegenden nahezu flächendeckend auf GPS-Signale verlassen kann. Die Wahrheit ist jedoch, dass GPS und digitale Errungenschaften zwar nützlich, nicht aber immer förderlich für die Entwicklung unseres Denkapparats sind. Das heißt nicht, dass ich als digitalabstinenter Einsiedler im Wald lebe. Auch ich profitiere von modernen Errungenschaften und ich schätze sie. Jedoch ist es leider so, dass zu viele Menschen ohne dehydrierte Kost im Rucksack und moderne Hilfsmittel wohl ziemlich aufgeschmissen wären, wenn sie sich in einer plötzlichen Notlage nur auf sich selbst verlassen müssten. Hypothermie ist die Todesursache Nummer 1 bei Gebirgsunfällen. Und das trotz GPS und Hightech-Equipment. Allein durch die Mitnahme eines 3 Euro Notfall-Biwaksack und durch das Wissen um die richtige Verwendung, könnten die meisten dieser Todesfälle

verhindert werden. Eine weitere Todesursache sind Abstürze nach dem Verlaufen im Gelände beim Weitergehen nach Einbruch der Dunkelheit. Auch hier könnten durch Kenntnisse um den Bau eines einfachen Shelter und eine Notübernachtung viele Leben gerettet werden. Hierzu muss jedoch das Vertrauen vorhanden sein, eine Nacht mit geringsten Ressourcen draußen überstehen zu können. Ich möchte dich dazu animieren, Grundkenntnisse zu Überlebentechniken zu lernen, die sich einfach einprägen lassen, die dir aber in unterschiedlichen Szenarien das Leben retten können. Ich verspreche dir, dass du dich nach dem Studium dieses Buches in der Lage fühlen wirst, auch ohne Equipment und ausgesetzt irgendwo in der Natur, mindestens eine Woche auf eigene Faust zu überleben. Vorausgesetzt, dass du die vorgestellten Techniken auch in der Praxis ausprobierst. Denn nur durch das Praktizieren und durch das Wiederholen sammelst du Erfahrungen, die dich in Notlagen, aber auch im Alltag schwierige Situationen meistern lassen. Mach dich nicht abhängiger, sondern freier. Verlasse dich weniger auf Hilfsmittel und auf andere, sondern lerne, wie du dich nur aufgrund deines Wissens und deiner Fähigkeiten auf dich selbst verlassen kannst. Unabhängig davon, was du im Rucksack mit dir führst.

Mike Lippoldt

## **Psychologie des Überlebens**

Ob du in einer Notsituation überlebst oder nicht, hängt zu 85 % von deinen Fähigkeiten und von deiner Einstellung ab. Mit anderen Worten ist dein Kopf die wichtigste Ausrüstung und nicht das, was du im Rucksack mit dir trägst. Vielleicht hast du schon von dem Flugzeugabsturz in den Anden im Jahr 1972 gehört, nach dem ein uruguayisches Rugbyteam sowie deren Freunde und Angehörige auf weit über 3.000 Metern über dem Meeresspiegel ums Überleben kämpften. Sie konnten kein wärmendes Feuer machen und waren ohne Kontakt zur Außenwelt in den lebensfeindlichen Höhen des Andengebirges auf sich gestellt. Die wenigen mitgeführten Vorräte gingen bald zu Ende und es wurde schnell klar, dass sie, wenn sie überleben wollten, zu drastischen Mitteln greifen mussten. Diejenigen von ihnen, die sich weigerten, das Fleisch ihrer verstorbenen Freunde zur eigenen Lebenserhaltung aufzunehmen, starben. Es überlebten nur diejenigen, die sich überwandern und das Ziel des Wiedersehens mit ihrer Familie höherstellten, als die im Moment der Katastrophe aufkommende Frage nach der Ethik. Es ist eine schwerwiegende Entscheidung, die Leber seines geliebten Freundes in Häppchen zu verspeisen. Was den Betroffenen half, war das Wissen, dass ihre toten Freunde garantiert nicht wollten, dass auch alle anderen sterben und dass sie durch ihre Körper dazu beitragen, Leben zu retten.

## **Die Frage nach der Priorität**

Wer zuerst seine „Prioritäten ordnen“ muss, ist in keiner lebensbedrohlichen Situation. Das Wort Priorität stammt vom lateinischen *prior* „der Vordere“ ab. Die vorderste Notwendigkeit ist das Überleben. Daneben kann es in einer unmittelbaren Gefahrensituation keine anderen Prioritäten geben. Bist du tot, dann brauchst du dir über das Ordnen deiner Prioritäten keine Gedanken mehr zu machen. Bei spanischen Medizinerinnen hörte ich den Spruch „*Vida sobre función.*“, der sich nachhaltig in meinen Denkkapazität eingepreßt hat. Er bedeutet, dass im akuten Notfall zuerst das Leben gerettet werden muss, selbst dann, wenn durch einen medizinischen Eingriff Schäden an Körperteilen dadurch in Kauf genommen werden müssen. Das Leben hat immer die erste Priorität, denn du hast nur eins. Das gilt auch in Bezug auf die Selbstverteidigung. Du hast das Recht, Angriffe auf dein Leben mit allen Mitteln abzuwehren und dein Leben somit zu verteidigen.

## **Verhalten in Extremsituationen**

In einer unmittelbaren Gefahrensituation neigen wir zur Panik. Sitzt du in einem Flugzeug und siehst neben dir aus dem Fenster, wie die Triebwerke brennen, dann ist das leichter gesagt als getan. Das Flugzeug befindet sich im Sinkflug, die Sauerstoffmasken wirbeln herum und selbst die Stewardessen können ihre Besorgnis im Blick nicht mehr verbergen. Die meisten Insassen geraten nun in Panik. Einige wenige vielleicht bleiben scheinbar ruhig auf ihren Sitzen. Das heißt nicht, dass diese Menschen keine Angst haben. Sie haben genau solche Angst vor dem Tod wie alle

anderen Insassen. Jedoch wissen sie, diese Angst zurückzuhalten, so dass sie nicht gänzlich durch sie beherrscht werden. Solches Verhalten kann dazu beitragen, die Situation besser einzuschätzen und vielleicht auch wieder unter Kontrolle zu bekommen. Damit soll nicht gesagt werden, dass du deine Angst ausschalten sollst. Das wäre lebensgefährlich. Die Angst ist ein Warnsignal und du solltest auf sie hören und sie nutzen, um Maßnahmen einzuleiten, welche die Angstwarnsignale wieder erlöschen lassen, wenn du die Situation unter Kontrolle gebracht hast. Wirst du jedoch komplett von deiner Angst eingenommen, dann bist du handlungsunfähig. Lasse dich deshalb nie von deiner Angst beherrschen, sondern nutze sie als Indikator zur Krisenbewältigung.

## STOP-Regel



Kommst du nicht weiter oder befindest dich unvermittelt in einer Situation, die dich überfordert, dann sage **STOP**. Komm zur Ruhe, denke, beobachte und plane. Wenn du im Stress ziellos handelst, kann es sein, dass du die Situation nur zusätzlich verschlimmerst. Beruhigst du dich jedoch und arbeitest einen Krisenplan aus, dann ist es weitaus

wahrscheinlicher, dass du die Lage aus eigenen Kräften in den Griff bekommst.

## **Vergiss das Atmen nicht**

Die STOP-Regel lässt sich bildlich gut merken. Jeder kennt STOP-Schilder. Nun musst du dich in einer Gefahrensituation nur noch an die Übersetzung der einzelnen Buchstaben erinnern. Leider ist in der aus dem Survival stammenden STOP-Regel das Atmen nicht enthalten. Um nach einem aufwühlenden Ereignis den Körper effektiv herunterfahren zu können, musst du deine Atmung jedoch unter Kontrolle bekommen. Denn im Stress zieht sich dein Körper in sich zusammen, du atmest schneller und im schlimmsten Fall hyperventilierst du, wodurch das Blut alkalisch wird.

### **Symptome nach einer psychisch bedingten Hyperventilation sind:**

- Engegefühl in der Brust
- Luftnot
- Herzrasen
- Schwindel
- Zittern
- Kribbeln in Mundbereich, Fingerspitzen, Füßen
- Sehstörungen

Bemerkst du diese Symptome, dann wird es höchste Zeit, den Kreislauf wieder in seine Bahnen zu lenken. Das erreichst du durch konzentrierte Atemübungen. Am besten atmest du hierbei nicht in die Lunge, sondern ins Zwerchfell. Zähle nach jedem Einatmen von 1.001 bis 1.005 und atme erst dann langsam und kontrolliert wieder aus. Wiederhole diese Übung mehrmals und strecke dich dabei.

## **STOP: Sit down / Setz dich**

Du hast dich in einem fremden Gebiet verlaufen. Was bringt es dir, wenn du nun kopflos herumrennst? Würde das die Situation verbessern? Wohl eher das Gegenteil wäre der Fall. Durch deine Stressreaktion übersiehst du in der Hektik wichtige Wegmarkierungen. Du würdest es nicht einmal merken, wenn du im Kreis läufst und mehrmals an der gleichen Stelle vorbei hastest. Im Stress verbraucht dein Körper zusätzliche Energie, die dir zur Bewältigung anstehender Herausforderungen fehlt. Und du verbrennst sinnlos Kalorien. Das alles hätte zur Folge, dass du irgendwann erschöpft zu Boden gehst. Es würde Nacht und du hättest nichts erreicht. Setze dich also trotz Hektik um dich herum kurz hin oder halte im Stehen inne. Und vergiss das Atmen nicht.

## **STOP: Think / Denke nach**

Deine einzige Priorität ist das Überleben. Hierfür musst du lebensgefährliche Risiken vermeiden und Gefahren ausschließen.

### **Minimiere Risiken oder schließe sie aus:**

1. Hast du Verletzungen, dann versorge deine Wunden.
2. Sind andere verletzt, leiste Hilfe.
3. Bei hereinbrechender Dunkelheit und Kälte baue zuerst ein Shelter.
4. Lagere nicht an Abhängen, unter gefährlichen Überhängen oder nahe anderer Gefahrenstellen.
5. Bei zu erwartendem Unwetter bringe dich in Sicherheit.
6. Ist Regenwetter im Anmarsch, dann lagere nicht in Mulden, ausgetrockneten Bachbetten oder Rinnsalen, die vom Berg hinab führen.

7. Stelle die Versorgung mit Trinkwasser sicher oder rationiere die Reserven.
8. Trinke kein verunreinigtes Wasser.
9. Iss keine unbekanntes Pflanzen.
10. Hast du noch Nahrungsreserven, dann rationiere sie.

Am wichtigsten sind deine Gesundheit und die Gesundheit deiner Begleiter, falls du nicht allein bist. Deshalb schalte zuerst Risiken aus und beginne anschließend damit, die Lage näher zu beurteilen.

### **STOP: Observe / Beobachte**

Fühlst du dich relativ zur situationsbedingten Lage in Sicherheit, dann weite deinen Blick und beobachte die Gegend. Auch wenn Risiken im direkten Umkreis weitgehend ausgeschlossen sind, können andere Gefahren in der Entfernung drohen. Oder die Entfernung selbst stellt die Bedrohung dar, falls du dich ausgesetzt in einer dir fremden und menschenleeren Gegend befindest. Nicht nur Gefahren solltest du im Auge behalten, sondern auch Chancen und Ressourcen. Ist es abhängig von Tageszeit, Wetter, Gelände und anderen Faktoren (wilde Tiere, Feind Mensch, Verletzungen) möglich, dann begeben dich auf einen erhöhten Punkt. Lassen sich von der Erhöhung Wasserquellen, Rückwege, Fluchtwege, Gebiete mit Nahrung, menschliche Behausungen erkennen? Halte nach Risiken aber auch nach Chancen und Ressourcen Ausschau.

### **STOP: Plan / Plane**

An diesem Punkt der STOP-Regel hast du reichlich reflektiert, nachgedacht und beobachtet. Anhand deiner in Ruhe gefundenen Schlüsse kannst du nun daran gehen,

einen Plan auszuarbeiten. Wo stehst du? Wo willst du hin? Hast du ausreichend Reserven, musst du rationieren oder neue Ressourcen auftreiben? Wie sieht es um deine Fitness, Gesundheit und um deine Ausrüstung aus? Erstelle einen Plan, um die Situation zu deinen Gunsten entscheiden zu können. Abhängig der Lage wirst du nun entweder aufbrechen oder dein Lager für die Nacht oder die nächsten Tage errichten. Geht es sofort weiter, dann musst du dich zuerst orientieren, dann Trinkwasser und vielleicht Nahrung suchen. Bleibst du noch an Ort und Stelle, dann kann es bei kalten Temperaturen sinnvoll sein, dich zuerst daran zu machen ein Shelter zu bauen oder eine Feuerstelle anzulegen. Plane und entscheide, was als Nächstes zu tun ist.

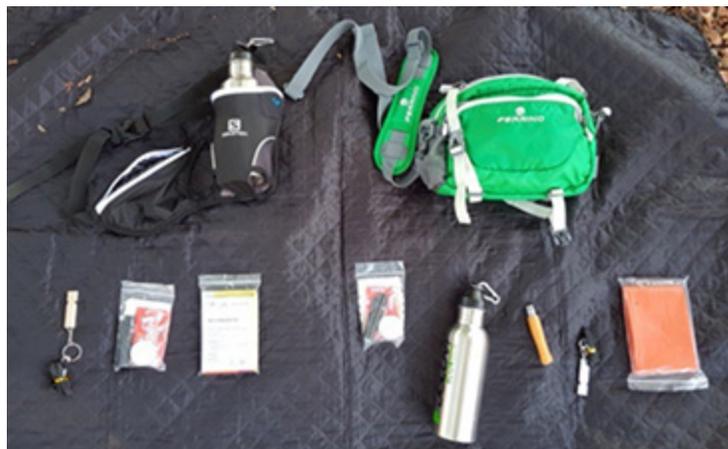
## **Vorsicht und Vorbereitung**

Ist das Kind einmal in den Brunnen gefallen, leuchtet jedem ein, dass die Tragödie durch eine einfache Brunnenabdeckung hätte verhindert werden können. Dann ist es jedoch zu spät. Manche Dinge können nicht wieder gut gemacht werden. Leider. Wir können jedoch alles tun, um im Voraus so viele Risiken wie möglich auszuschließen oder wenigstens einzudämmen. Vor einer Reise in ein fremdes Land informieren wir uns über Sprache, Infrastrukturen vor Ort, Bräuche, etc. Je mehr wir wissen, desto besser. Auch einige Worte in der fremden Sprache zu beherrschen, kann uns im Zielland weiterhelfen. Vor einer Reise nach Marokko lernte ich einmal einige Worte auf Marokkanisch. Als ich mich nach dem Einkauf in einem kleinen Dorflanden in Chefchaouen beim Verkäufer auf Marokkanisch bedankte, schaute dieser nicht schlecht. Es stellte sich heraus, dass er Spanisch konnte, seine Tochter derzeit in Spanien studierte und wir führten ein längeres Gespräch. Eine Barriere war gebrochen, die für einen einfachen Touristen ohne wirkliches

Interesse an einer Kultur immer ein Hindernis zur Seele eines Landes darstellen wird. Genauso wie wir uns für Reisen vorbereiten, so können wir uns auch für scheinbar einfache Wandertouren oder prinzipiell für alle Eventualitäten vorbereiten. Jedes noch so unscheinbare zuvor abgeklärte Detail kann in einer unerwarteten Situation bildlich gesprochen den Wassertropfen darstellen, der uns vor dem Verdursten rettet.

### **Überprüfe auch vor einer einfachen Wandertour:**

1. Ist deine minimale Notausrüstung komplett?
2. Wurden Personen zu Hause über den geplanten Verlauf der Route informiert? Im Notfall kann so schnell Hilfe geschickt werden.
3. Wie ist die zu erwartende Wetterlage?
4. Zu welchem Zeitpunkt willst du zurück sein?
5. Wie ist die Versorgung mit Trinkwasser unterwegs?
6. Wie ist die Abdeckung des Funknetzes?
7. Wie lange wird der Akku des Smartphones bei welcher Benutzung durchhalten?
8. Welche Höhenunterschiede gilt es zu bewältigen?
9. Wie sind die Geländebeschaffenheiten?
10. Wie ist die physische Verfassung anderer Teilnehmer?



*Notfall-Kits für zwei Personen, Tageswanderung.*