



FOTO: GETTY IMAGES

STIRB SPÄTER

Du bist ein taffer Kerl, gehst Biken, Klettern, Wandern, machst Kampfsport und Fernreisen in entlegene Gebiete. Du fühlst dich sicher und kalkulierst dein Risiko als überschaubar ein. Aber wie stehst du da, wenn etwas passiert, das du nicht vorhergesehen hast? Dein Flugzeug stürzt ab, du verirrst dich, oder du wirst als Lösegeld-Geisel entführt. Das Leben birgt auch heute noch sehr viele Risiken, in denen dir niemand außer dir selbst helfen kann. Bist du darauf vorbereitet?

von Arnd Wängler

Das beste Gegenmittel, um auf unvorhergesehene Situationen zu reagieren, ist körperliche wie psychische Vorbereitung. Fit sein schadet nie, aber hast du auch das Know-how, um für dich selbst zu sorgen, dich zu retten und aus wenigen Dingen, die du vielleicht noch bei dir hast, das Beste zu improvisieren? Der Erfolg der Serie MacGyver beruht sehr viel auf der Kreativität von MacGyver, aus wenigen Dingen (und dem obligatorischen Lassoband) etwas Neues, Nützliches zu schaffen. Das mag im Film klapfen, in der Realität ist Survival eine ernsthafte Ausbildung, die sicher anstrengend ist, aber auch viel Freude bereiten kann. Gut

ausgebildet und vorbereitet hast du in allen Situationen die besseren Chancen durchzukommen und kannst sogar noch andere retten. Viele Teilnehmer der angebotenen Survival-Trainings wollen meistens immer neue weitere Techniken erlernen, um letztendlich vollkommen autonom in der Natur überleben zu können. „Werde einfach besser, cleverer und endlich du selbst“ könnte wohl fast jeder Trainings Teilnehmer eines ernsthaften Survival-Trainings unterschreiben. In diesem Artikel geht es also um Überlebensstrategien in Krisensituationen und nicht darum, die Nähe zur Natur zu erleben, Gräser zu streicheln, Pustebäumen zu blasen und Bäume zu umarmen.

COOL BLEIBEN

Wenn du plötzlich vor dem Nichts stehst, in einer unbekanntem Gegend, ohne Ausrüstung, ohne schnelle Hilfe und ohne Kommunikationsmöglichkeiten, dann ist der Zeitpunkt gekommen, wieder zum Jäger und Sammler zu werden. In einem Überlebens- und Survival-Training werden deshalb neben den Survival-Grundlagen, wie z.B. Notlagerbau, Orientierung im unbekanntem Gelände, Wasser- und Nahrungsbeschaffung, Pflanzen- und Kräuterkunde, Erste Hilfe, Feuer- und Wärmeerzeugung und dem Überwinden von natürlichen Hindernissen auch Grundzüge der

Kunst des Überlebens vermittelt. Panik ist nämlich das Letzte, was du jetzt brauchst. Nicht immer überlebt der körperlich Stärkste, ganz oft zählen Cleverness und Know-how mehr als reine Körperkraft.

48 STUNDEN COUNTDOWN

Die ersten 48 Stunden in einer Krisensituation entscheiden über Leben und Tod. Bleiben, sich einrichten und abwarten oder sich auf den Weg machen und Hilfe suchen? Deshalb musst du zunächst mal eine Checkliste machen. Bin ich verwundet? Wird nach mir gesucht werden, und wissen die Retter überhaupt, wo sie suchen sollen? Wo bekomme ich Wasser und Nahrung? Wo ist Hilfe zu erwarten? Das gilt natürlich für jeden deiner Begleiter ebenso. Wenn ihr mehrere seid, könnt ihr auch abmachen, dass ein Teil der Gruppe geht, und ein anderer Teil bleibt. Das ist vor allem bei verletzten Begleitern eine mögliche Strategie. Und natürlich müsst ihr eine Bestandsaufnahme machen, was ihr noch an Nützlichem bei euch habt. Ein Feuerzeug, eine Büroklemmer, ein Messer sind in solchen Situationen Gold wert. Du kannst dir aber auch mit selbst gefertigtem Werkzeug wie in der Steinzeit behelfen. Wenn ihr euch entscheidet zu warten, dann nutzt die Zeit, um ein Lager aufzubauen, um euch vor Regen zu schützen. Wer nass ist, kühlt viel zu schnell aus und verliert viel Kraft. In jedem Survival-Kurs lernst du als Erstes ein wind- und wasserfestes Dach zu bauen. Mit einem Feuer davor kann das dann lebensrettend sein. Entscheide dich zu gehen und Hilfe zu holen, oder dich durchzuschlagen,

dann sammle erst alle noch verfügbaren Informationen zu deinem Standort ein. Ein tragisches Beispiel für eine falsche Einschätzung des eigenen Standorts ist der Flug Fuerza Aérea-Uruguay-Flug 571, der am 13. Oktober 1972 in den Anden abstürzte. Man wählte sich weit in chilenischem Gebiet, war aber noch 20 km weiter östlich in Argentinien. So verpassten es die Überlebenden, bei einer Erkundungstour die relativ einfache Rettung zu finden. Wären sie weiter Richtung Osten gegangen, wären sie nach insgesamt 29 km (20,9 km Luftlinie) zum Hotel Termas Sosneado gelangt. Dieses war zwar zu dieser Zeit leerstehend, dort hätten aber Proviant, Erste-Hilfe-Kästen und Kleidung zur Verfügung gestanden. Das zeigt, wie wichtig die eigene Standortbestimmung ist, denn jeden Kilometer, den du nicht gehst, bist du einen Schritt näher an deiner Rettung.



RÜDIGER NEHBERG

Rüdiger Nehberg (Jahrgang 1935) ist der bekannteste deutsche Survival-Experte. Er hat in seinem Leben viele Abenteuer und Expeditionen unternommen und dabei oft viele Entbehrungen auf sich genommen. Sein Wissen hat er in vielen TV-Sendungen und Büchern (siehe Buchliste) öffentlich gemacht.

Tipps vom Survival-Profi Rüdiger Nehberg

- 1** Wenn du vom Abenteuer träumst, fahr los. Denn bereits heute beginnt der Rest des Lebens. Morgen fehlt dir ein weiterer Tag zur Realisierung deiner Vorhaben.
- 2** Mach keine Abenteuerreise mit Reiseunternehmen. Denn es gibt keine Abenteuerreise, die andere für dich organisieren. Du bist abgesichert, dir entgeht der Reiz der Planung, und das Risiko langweilt sich und beginnt zu gähnen.
- 3** Analysiere vor jeder Reise alle denkbaren Gefahren und bereite dich entsprechend vor, diese Probleme zu meistern. Gleich mehrere Asse im Ärmel zu haben, kann nie schaden.
- 4** Plane dich nicht komplett zu. Lass dem Restrisiko eine faire Chance. Sonst beleidigst du das Abenteuer und degradierst es zu einem Familienausflug.
- 5** Im Abseits der Zivilisation solltest du stets einen Überlebensgürtel dabei haben, der auf dich und dein Abenteuer zugeschnitten ist, und der dir in einer Notsituation das Leben rettet. Was in einen solchen Gürtel hineingehören könnte, steht in meinem Bestseller „Überleben ums Verrecken“.
- 6** Gerade nicht in Panik, wenn du ein paar Tage nichts zu essen bekommst. Nach drei Tagen verspürst du nicht einmal mehr Hunger. Der Körper hält wochenlang ohne Nahrung durch. Er lebt dann von deiner Eigensubstanz: Er baut dein Fett ab, dann die Muskeln, zuletzt den Verstand.
- 7** Du solltest aber immer genug zu trinken haben. Verdursten geht je nach Witterung und Leistung sehr schnell. Manchmal in Stunden. Wie man sich Wasser sichert oder beschafft, steht im besagten Buch.
- 8** Lehre dich „Steinzeit“-Praktiken. Dann hast du im Notfall immer noch Steinmesser, Steinbeil, Grabstock. Und du hast dich.
- 9** Befasse dich mit Ekelüberwindung. Inzwischen hat sogar die UNO meine Lehren beherzigt (sie ist leider nicht so flexibel wie ich) und 2000 Insekten zu Lebensmitteln erklärt.
- 10** Aktualisiere dein Testament und fahr los.

© RÜDIGER NEHBERG SURVIVAL-EXPERTE · WWW.RUEDIGER-NEHBERG.DE · WWW.TARGET-NEHBERG.DE



GEFAHREN FÜR ABENTEUERTOURISTEN

Es gibt Gebiete, in die man gemäß einer Reiseempfehlung der Bundesregierung nicht reisen sollte. Manche tun es aber dennoch oder werden für Projekte von ihrer Firma dorthin geschickt. Auch wenn meistens nichts passiert, so hat es schon Fälle von Geiselnahmen und Anschlägen gegeben. Das haben die Entführungen im Irak ebenso gezeigt, wie die Anschläge beim Hatschepsut-Tempel in Luxor oder in Sharm El Sheikh. Hier hilft dir klassisches Survival-Training nur teilweise, denn du musst nicht nur in der Natur überleben, sondern auch deinen Entführern entkommen. Dazu gehören militärische Fähigkeiten wie lautloses Bewegen, Tarnen, Handschellen und Kabelbinderfesseln öffnen, Nahkampfübung und natürlich die innere Stärke, das alles auch zu machen. Hierfür gibt es sehr effektive Kurse, zum Beispiel die Combat-Survival-Kurse, einem für den zivilen Bereich angepassten militärischen Überlebenstraining. Hier übst du das Szenario: Ausweichen, Flucht und Überleben einer gefährdeten Person in feindlicher Umgebung bei zivilen Konflikten unter nichtmilitärischen Rahmenbedingungen. Bei so einem Kurs kommst du sicher an deine physische und



psychische Belastungsgrenze. In ein bis zwei Tagen wirst du mindestens 15 km zu Fuß unter taktischen Gesichtspunkten (Tarnung) mit der eigenen Ausrüstung im Gelände unterwegs sein, in der freien Natur übernachten sowie verschiedene Arten von Hindernissen u.a. mithilfe von Seilen überqueren (abseilen, überseilen, aufseilen). Wenn du mitmachen willst, darfst du zum Kurszeitpunkt unter keinerlei körperlichen oder seelischen Problemen leiden, da du unter Stress, einer erhöhten körperlichen Belastung und Schlafmangel leiden wirst. So ein Kurs ist auch nichts für Sensibelchen, da es einige Drillsituationen geben wird, in denen du ganz bewusst unter Stress gesetzt wirst. Im Combat Survival Training lernen Frauen und Männern gleichermaßen intensiv alles, was sie brauchen, um im Falle einer Notlage souverän damit umzugehen und zu überleben. Auch wenn es sehr unwahrscheinlich

Es kann jedem jederzeit und an jedem Ort dieser Welt passieren, dass er in eine lebensbedrohende Gefahr kommt. Sei also darauf vorbereitet!

ist, jemals in so eine Notlage zu geraten, so bringt das Combat-Training auch für das Selbstbewusstsein in der alltäglichen Welt sehr viel. Teilnehmer berichten, dass sie sich generell stärker, sicherer und gereifter fühlen. Solche Combat-Survival-Trainings werden zum Beispiel von Team-Survival (siehe Linkliste) angeboten.

DIE BESTEN ÜBERLEBENSTRICKS

Feuer ist eines der wichtigsten Hilfsmittel zum Überleben. Du kannst damit kochen, dich wärmen und wenn gewünscht, auch auf dich aufmerksam machen. Es gibt mehrere Arten, Feuer zu machen, wenn du kein Feuerzeug oder Streichholz dabei hast. Feuer mithilfe der Sonne machst du zum Beispiel mit einer Lupe, wenn du keine dabei hast, dann schau doch mal, ob du deine Uhr nicht auseinandernehmen kannst. Das Uhren-glas kann auch als Brennglas



FOTO: MAGO STOCK&PEOPLE GMBH

LERNEN VON SOLDATEN

Das in vielen Jahren gesammelte Wissen der Soldaten zum Überleben in der Natur ist in der Dienstvorschrift ZDV 3/11 „Leben im Felde“ zusammengefasst. Hier kannst du wirklich nützliche Dinge zur Orientierung, Wasseraufbereitung und zum Schutz vor Witterung lernen. Auch die amerikanischen „Field Manuals“ sind eine sehr hilfreiche Informationsquelle und alle leicht im Internet zu finden.

verwendet werden, ebenso wie jede einigermaßen starke Brille. Es geht aber auch mit einer Cola-Dose und einem Schokoriegel. Poliere einfach die Unterseite einer Coladose mit einem Stück Stoff, die Schokolade dient als Poliermittel. Zahnpasta ist sogar noch besser. Glänzt der Boden nach 1-2 Stunden schön blank, kannst du ihn als Parabolspiegel hemeihen und trockenes Gras, Samen oder aufgeraute Birkenrinde um ein Stöckchen gewickelt anzünden.

Halte dazu den Spiegel Richtung Sonne und das Stöckchen in den Brennpunkt. Dein Coladosenspiegel eignet sich auch, um Signale zu geben. Versuche damit, Hilfe herbeizublinken.

Wenn du in eisiger Umgebung bist, aber die Sonne scheint, gibt es noch einen ganz besonderen Trick: Schnitze dir aus klarem Eis eine kugelförmige Linse, z.B. indem du die Eiskugel an einem Rohr, das kann z.B. der Rand einer Trinkflasche sein, so lange drehst, bis sie rund ist.

Mit den richtigen Experten muss man beim Survival nicht darben. Hier Beispiele aus einem Kurs vom www.team-survival.de. Hast du erst mal Feuer gemacht und Fische gefangen, dann ist die Zubereitung leicht. Ganz anders beim Combat Survival. Da ist offenes Feuer streng verboten, aber die Profis zeigen dir Tricks, wie der Fisch doch gar wird.

Halte die Linse dann gegen die Sonne auf brennbares Material, und du bekommst schnell Feuer.

Sollte kein Hilfsmittel zur Verfügung stehen, dann ist das Bohren von Holz die allerwichtigste Methode, um Feuer zu machen. Du brauchst einen Bogen mit einer lockeren Schnur (z.B. Schnürsenkel), einen Bohrstab, Bohrholz und ein Druckstück. Wickle zuerst die Sehne des Bogens 1-2 mal um den Bohrstab, und drücke diesen dann mit dem Druckstück in das Bohrholz. Bewege nun den Bogen hin und her, sodass sich der Bohrstab schnell dreht und halte feinste Gräser, Samen oder Watte bereit. In der Kerbe, die der Drehstab macht, entsteht glühend heißer Abrieb, der dein Brennmaterial dann entzündet. Halte weitere dünne Äste und trockenes Brennmaterial bereit. Durch Blasen in die Glut kannst du die Flamme entfachen.

kannst dann durch das Röhrchen zumindest etwas gefiltertes Wasser trinken. Bei ganz klaren Gewässern reicht es auch, einen Behälter mit einem Stofftuch (mehrlagig) abzudecken und das Wasser dadurch zu filtern. Aber du kannst dir auch dein eigenes Wasser herstellen, selbst wenn weit und breit kein See zu sehen ist und es nicht geregnet hat. Grabe dazu ein ca. 50 cm tiefes Loch mit einem Durchmesser von 50 cm, das nach unten hin aber trichterförmig ist. Stelle an die tiefste Stelle eine Dose oder einen anderen Behälter und fülle den Rest darum mit feuchten Blättern auf. Lege darüber eine Plane und genau in der Mitte über dem Behälter einen Stein. So läuft das Kondenswasser, das sich unter der Plane bildet in das Gefäß. Sehr ergiebig ist das aber nicht, deshalb kannst du natürlich auch mehrere solche Anlagen bauen und so deine Wasservorräte auffüllen. In schneereichen Gegenden kannst du natürlich Schnee schmelzen, aber bitte nicht mit deinem Körper, indem du auf Schnee isst. Das entzieht dir viel zu viel Energie. Es ist besser, ein Gefäß zu füllen und am Feuer das Wasser zu schmelzen.

FRISCHWASSER FINDEN

Wer Durst hat, trinkt fast alles, aber das kann gefährlich sein. Meerwasser bringt dich um. Bei Süßwasser gilt: Quellwasser, bei dem du die Quelle im Fels sehen kannst, ist fast immer okay. Nur Quellen sind selten, deshalb ist fließendes Wasser dem aus stehenden Gewässern vorzuziehen. Je schneller das Gewässer fließt, desto besser. Unbekanntes Gewässer solltest du filtern. Dazu eignet sich ein hohles Schilfrohr oder eine Kugelschreiberhülse, in die man Watte oder zumindest ein Taschentuch gesteckt hat. Du

SICH ORIENTIEREN

Im Kreis laufen ist ziemlich unsinnig, und doch passiert es immer wieder, dass Hilfesuchende ihren eigenen Weg kreuzen. Wichtig ist es dazu zu wissen, wo die Himmelsrichtungen sind. Im Sommer wandert die Sonne auf der

WEITERE INFOS

www.team-survival.de

Vielzijdiges Angebot bundesweit mit Survival-Kursen und Combat-Training

www.jochenschweizer.de

Der Action-Profi hat drei Survival-Kurse in seinem Angebot unter anderem mit dem DMAX-Star Bear Grylls. Einfach auf der Webseite nach Survival suchen.

www.survival-abenteuer.de

Survivalkurse im Siegerland von der Tages-tour bis zum Intensivkurs, viele Tipps auf der Webseite

vivalranger.com

Survivalschule von Joe Vogel, der in Deutschland und Griechenland zahlreiche Kurse anbietet

www.survival-wildnisschule.de

Hier geht es nicht nur ums Überleben, sondern auch um das Abenteuer Naturerfahrung

www.ruediger-nehberg.de

Die Webseite vom Survival-Papst Rüdiger Nehberg, wahrscheinlich weiß keiner mehr über das Thema als er

www.earthtrail.de

Sehr vielfältiges Angebot in Deutschland und den Pyrenäen vom Base Camp bis zum 7-Tage-Intensivkurs

www.larskonarek.de

Webseite des Buchautors Lars Konarek, der auch Survival und Bushcraft-Trainings anbietet

www.survival-coaching.com

Münchner Survival-Schule, die vom Kinder-Abenteurerkurs bis zum Survival-Intensivtraining alles anbietet

www.outdoorteam.de

Bietet neben den klassischen Sommerkursen auch Winter-Extremtraining an

besseler.alfahosting.org

Interessante Videoberichte zum Thema Survival

www.abenteuer-ueberleben.com

Survival-Kurse und Combat-Kurse (Einzelkämpfervorausbildung) in Deutschland und Norwegen

www.any-way-out.de

Sommer- und Winterkurse in Deutschland und Kanada

TIPP

NIMM DIR EIN SURVIVAL-BUCH MIT AUF REISEN. DAS IST NICHT NUR SPANNEND ZU LESEN, GANZ NEBENBEI LERNST DU AUCH VIEL ZUM THEMA (ÜBER-)LEBEN IN DER NATUR.

Nordhalbkugel von Osten nach Westen und steht Mittag im Süden. Gegenüber ist dann Norden. Wer eine analoge Uhr hat, richtet den kleinen Zeiger auf die Sonne und die Winkelhalbierende (vormittags die vor Zwölf, nachmittags die nach Zwölf, beides Winterzeit, sonst 1 Uhr bei Sommerzeit), zwischen dem kleinen Zeiger und der 12-Uhr-Marke zeigt nach Süden. Wer keine Analoguhr hat, der steckt einen Stock in die Erde und markiert die Schattenspitze. Nun wartet man 15 Minuten und markiert die Schattenspitze nochmal. Die dazwischen liegende Linie ist eine West-Ost Verbindung. Nachts kannst du dich am Polarstern orientieren. Er steht genau im Norden und ist ein heller Stern. Du findest ihn, wenn du die Rückwand des Großen Wagens um das Fünffache in die Richtung verlängerst, in die die Dechsel gebogen ist. Und noch ein Tipp zum Orientieren: Peile immer möglichst weit sichtbare Punkte in der gewünschten Richtung an, dann musst du seltener messen, und die Richtung stimmt doch.

UNTERSTAND BAUEN

Es gibt mehrere Möglichkeiten, einen Unterstand zu bauen. Am einfachsten ist es, wenn du eine Plane dabei hast, dann reicht es, einen langen Ast oder Baum zu schlagen und gegen eine Astgabel eines anderen Baums zu legen. Darüber dann die Plane legen und links und rechts je um einen Ast gewickelt oder mit Steinen beschwert. Wenn du das leicht schräg machst, und mit dem Ast eine Rinne formst, kannst du mit der Plane Regen- und Kondenswasser auffangen. Ohne Plane musst du aus Zweigen ein Gerüst bauen, auf das du dann schichtweise von unten nach oben Zweige schichtest. Mit zwei versetzten Schichten bekommst du so auch eine wind- und regenfeste Behausung hin. In dein Lager legst du ebenfalls Äste kreuzweise, die dich vom Boden fern und so trocken halten.

NAHRUNG FINDEN

Keine Angst, so schnell verhungert man nicht. So lange Wasser vorhanden ist, kannst

du mehrere Tage ohne Nahrung verbringen, der Hunger vergeht spätestens am dritten Tag. Bevorzugte Nahrung sind Fische und Kleintiere wie Hasen, Fasane und Ratten. Kleintiere fängt man in Gruben oder mit Schlingen, also recht aufwendig. Deshalb verlege dich lieber aufs Fischen. Ideal, wenn du einen Angelhaken und eine Schnur dabei hast. Aber auch ohne Angelhaken kannst du arbeiten: Aale und Welse verschlingen nahezu alles, was du ihnen servierst. Binde ein Bündel von Würmern fest an eine Leine und ziehe sie zügig aus dem Wasser, sobald einer angebissen hat. Du kannst Fische auch mit einem Speer jagen, am effektivsten sind Speere mit mehreren Spitzen, die von oben direkt auf den Fisch gestochen werden. Selbstverständlich kannst und solltest du auch Pilze, Beeren und Früchte essen, aber bitte nur die, die du auch kennst. Eine einzige giftige Beere kann da schon fatal wirken, denn der nächste Arzt ist weit weg.

FAZIT

Eigentlich kann man jedem nur empfehlen, mindestens einmal im Leben an einem Survivaltraining teilzunehmen. Am besten zum ersten Mal schon als Kind mit der ganzen Familie. Kinder lieben es, Lager zu bauen, Feuer zu machen und in der Natur zu sein. So lernen sie ganz nebenbei wichtige Fähigkeiten für ihr Leben. Aber auch als Erwachsener ist ein Survival-Training interessant und lehrreich und bringt mehr Erlebnisse und sogar Entspannung, als so mancher Hotel-Urlaub. Den meisten von uns wird es erspart bleiben, die Fähigkeiten, die man im Combat Survival lernt, anwenden zu müssen. Dennoch ist es gut zu wissen, wie es gehen würde. Die Wirkung auf das Selbstbewusstsein und die Stärke des eigenen Willens ist sehr positiv. Die Vielfalt des Angebots auf dem Markt ist riesig, und es lohnt sich, unsere Linkliste auf Seite 43 und natürlich die Sendungen der Survival Profis auf DMAX anzusehen.

BÜCHER

LARS KONAREK ÜBERLEBEN IN DER NATUR



Survival-Experte Lars Konarek hat im Buch „Überleben in der Natur“ die wichtigsten Kenntnisse zusammengetragen. Die Palette der einfachen, aber im Ernstfall (über-)lebensnotwendigen Techniken beginnt beim Feuermachen in freier Natur und erstreckt sich über Aufwärmtechniken, Lagerbau, Errichtung von Schneehöhlen,

Auffinden von Wasser bis hin zu psychologischen Tricks, die die Notsituation überstehen helfen, sowie Heilmittel der Natur. // 15 Euro

RÜDIGER NEHBERG ÜBERLEBEN UMS VERRECKEN



Deutschlands bekanntester Survival-Experte präsentiert faszinierende Überlebenstricks aus der Praxis, die zeigen, dass Gefahren kalkulierbar und zu meistern sind. Eine Bibel

für Abenteurer, die einen sehr weiten Bogen über viele Themengebiete und Lebensbereiche zieht. // 13 Euro

RÜDIGER NEHBERG SURVIVAL-LEXIKON FÜR DIE HOSENTASCHE



Rüdiger Nehberg hat sein gesammeltes Know-how und seine jahrzehntelange Erfahrung in diesem »Survival-Lexikon« zusammengetragen. Von A wie Abseilen über K wie Kälteschutz bis Z wie Zecken vermitteln

rund 1500 Stichwörter und 500 Zeichnungen alles Wissenswerte – leicht verständlich, amüsant und äußerst hilfreich. // 10 Euro

BEAR GRYLBS DRAUSSEN (ÜBER)LEBEN



Der Ratgeber für Survival, Outdoor und echte Männer – Bear Grylls ist der bekannteste Survival-Experte der Welt. Seine Sendung „Ausgesetzt in der Wildnis“ läuft in über 150 Ländern rund um den Globus. Mit „Draußen (über)leben“ legt er nun den ultimativen Ratgeber vor. Vom richtigen Knoten für jeden Zweck über die Kunst, ein Feuer zu entfachen, bis hin zum Bau eines Nachtlagers gibt es hier nützliche Informationen vom Profi. // 20 Euro

IM TV



Worst Case Scenario – Überleben mit Bear Grylls

Bear Grylls schildert in der Reihe „Worst Case“, wie man aus realen Gefahren wie einem brennenden Auto herauskommt, und in der Serie „Ausgesetzt in der Wildnis“ riskiert er sein Leben nicht nur einmal.

Ed Stafford – Das nackte Überleben

Auf einer unbewohnten Pazifik-Insel kämpft der Brite 60 Tage lang ganz auf sich allein gestellt ums Überleben – ohne Kleidung, ohne Nahrung, ohne Werkzeug.



Das Survival-Duo: Zwei Männer, ein Ziel

Zwei Profis zeigen ungewöhnliche Überlebenstricks in immer neuen Herausforderungen.

Survival Man – Alleine in der Wildnis

Mit faszinierenden Bildern von aufregenden Touren rund um den Globus verrät Les Stroud seine einschlägigsten Survival-Strategien.

