

A close-up, high-contrast portrait of Bear Grylls' face, showing his rugged features, dirt-streaked skin, and intense gaze. He has short, dark hair and a beard. The background is blurred green foliage.

PLASSEN  
VERLAG

Draußen  
(über)leben

# BEAR GRYLLS



AUTOR DES **SPIEGEL** BESTSELLERS *Schlamm, Schweiß und Tränen*

PLASSEN  
VERLAG

*Draußen  
(über)leben*

**BEAR  
GRYLLS**



Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Living Wild  
The ultimate guide to scouting and fieldcraft  
ISBN 9781905026654

Copyright der Originalausgabe:  
Copyright © Bear Grylls 2009, 2010.  
Translation copyright © 2013, by Börsenmedien AG, Kulmbach

Copyright der deutschen Ausgabe 2013:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Marion Reuter  
Gestaltung Cover: Johanna Wack, Börsenmedien AG  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler, Börsenmedien AG  
Lektorat: Stefanie Barthold  
Druck: fgb – Freiburger Graphische Betriebe

ISBN 978-3-86470-082-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.plassen.de](http://www.plassen.de)  
<http://www.facebook.com/plassenverlag>



*Niemals vom Sterben reden, bis man tot ist.*

– Lord Robert Baden-Powell, Knight Commander of the Order of the Bath

*Wir sind die Pilger, Herr; wir werden immer ein wenig weiter gehen,  
Über jenen letzten blauen Berg hinaus,  
In unzugänglichem Schnee,  
Über jenes wütende oder jenes schimmernde Meer.*

– Aus *Die goldene Reise nach Samarkand* von James Elroy Flecker,  
Inschrift auf dem Ehrenmal-Uhrenturm im Special-Air-Service-Hauptquartier, Hereford

*Draußen  
(über)leben*

**BEAR  
GRYLLS**

# *Inhaltsverzeichnis*

## **Vorwort**

### **Kapitel 1 – Ausrüstung**

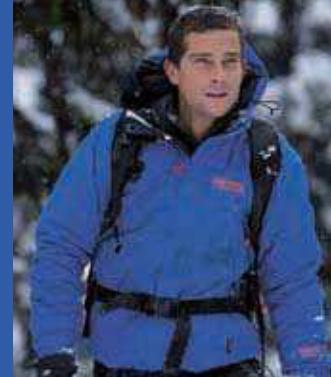
Schutz vor Wind, Regen, Kälte, Hitze und Sonne – mörderische Kombinationen	14
Schuhe – Auswahl und Pflege	16
Kleidung für verschiedene Umgebungen und Umstände	20
Schützen Sie Ihre Extremitäten	23
Der Leitfaden für einen guten Rucksack	25
Zeltplanen, Zelte, Zelttuch und Unterstände	28
Schlafsäcke, Matten und Biwaksäcke	32
Leichte Reparaturkits	35

### **Kapitel 2 – Das Handwerkszeug**

Messer	40
Äxte	46
Sägen	52

### **Kapitel 3 – Ein Camp bauen und ein guter Pionier sein**

Die Wahl des Lagers	58
Die Zelte aufbauen	60
Natürliche Unterstände	62
Menschengemachte Unterstände	64
Tauwerk, Knoten und Befestigungsseile	68
Bauprojekte im Camp	75



## Kapitel 4 – Die Kunst des Feuermachens

Die Theorie	84
Wie Sie ein Feuer anzünden	85
Hinterlassen Sie keine Spuren – wie wichtig es ist, dass Sie Ihr Feuer richtig löschen	90

## Kapitel 5 – Kochen im Camp

Wie Ihr Körper Nahrung nutzt	98
Der Nutzen von Wärme	102
Zubereitungsmethoden	105
Kochutensilien, Töpfe und Pfannen	111
Nahrungsmittel für unterwegs und fürs Camp	112
Wasser	116
Notrationen	122

## Kapitel 6 – Leben in der Wildnis

Körperpflege	128
Gruppenhygiene	132
Sanitäre Anlagen im Gelände	134
Unterwegs sauber bleiben	136
Camp-Routine und Teamarbeit	137

## **Kapitel 7 – Ein Pfadfinder werden**

Kompass und Kartenarbeit	146
Karten lesen	156
Die Wahl der Route	158
Zeit und Entfernung	159
Satellitengestützte Navigationsverfahren (GPS)	164
Navigieren mithilfe der Sterne	165
Navigieren mithilfe der Sonne	168
Wetterweisheiten	169
Notsignale	174

## **Kapitel 8 – Naturbeobachtung**

Beobachtungsfertigkeiten	181
Fährten lesen	185
Anpirschen	193
Ferngläser und Teleskope	199
Verstecke und Beobachtungsposten	200
Sehen bei Nacht	200
Naturaufnahmen	203



## Kapitel 9 – Erste Hilfe und Rettung im Gelände

Ein kollabierter Verletzter	209
Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	211
Ersticken	213
Wundbehandlung	215
Innere Blutungen	219
Schock	219
Schienen, Schlingen sowie die Behandlung von Brüchen und anderen Gelenkverletzungen	220
Verbrennungen	225
Umweltbedingte Verletzungen – wie Sie mit extremer Hitze und Kälte umgehen	226

## Kapitel 10 – Körper, Geist und Seele aufs Überleben ausrichten

Ernährung	238
Fitness	243
Beweglichkeit	258
Spiritualität	260
Motivation	264

## Anmerkung des Autors

# VORWORT

*Vor über 100 Jahren organisierte ein Generalleutnant der britischen Armee ein einwöchiges Camp für 20 Jungen auf Brownsea Island in Südengland. Er hieß Robert Baden-Powell. Er nannte seine Rekruten „Pfadfinder“ nach den militärischen Pfadfindern, die in seinen eigenen Worten „wegen [ihrer] Klugheit und ihres Mutes ausgewählt wurden, im Krieg einer Armee als Kundschafter vorauszugehen, um herauszufinden, wo der Feind ist“. Die Fertigkeiten, die er seinen Pfadfindern beibrachte, waren diejenigen, die er selbst in seiner spektakulären militärischen Laufbahn gemeistert hatte: zum Beispiel Fertigkeiten wie Observierung oder Kenntnisse zum Überleben in freier Natur, zur Lebensrettung und zum Bauen eines Unterstandes.*

*Baden-Powell hätte sich nie vorstellen können, dass seine Pfadfinderbewegung heute größer sein würde als jemals zuvor. Oder vielleicht doch. Andererseits kommen „Klugheit und Mut“ nie aus der Mode, und genau darum geht es in diesem Buch. Ja, Klugheit und Mut sind die wesentlichen Eigenarten eines Pfadfinders.*

*In den 100 Jahren seit Gründung der Pfadfinderbewegung durch Baden-Powell hat sich viel verändert. Städte sind gewachsen und die Technik hat Fortschritte gemacht. Aber die Natur bleibt zeitlos. Die Sterne, mit deren Hilfe wir navigieren, sind immer noch am gleichen Ort; die Sonne geht immer noch im Osten auf und im Westen unter; Tiere hinterlassen immer noch dieselben Spuren und das Feuer brennt immer noch gleich hell. Als Pfadfinder haben wir die Pflicht, die Natur und alle Lebewesen zu schützen, die Wildnis zu verstehen, sie uns zunutze zu machen und den Mut zu haben, unserer natürlichen Abenteuerlust dahin zu folgen, wohin sie uns treibt.*

*Oft habe ich in Büchern über das Überleben oder die freie Natur geschrieben und mich dabei viel auf frühere Expeditionen oder Abenteuer bezogen, an denen ich glücklicherweise beteiligt war. Ich habe jedoch selten über die Fertigkeiten geschrieben, die ich während meiner Zeit beim 21 SAS [Special Air Service, Spezialeinheit der britischen Armee, A. d. Ü.] erworben habe. Viele Informationen, die in diesem*



Buch enthalten sind, sind auf diese Fertigkeiten zurückzuführen, die ich bis zum heutigen Tag nutze. Das hat einen einfachen Grund: Es gibt eine sehr starke Verbindung zwischen den Regeln, die in der Welt der Spezialeinheiten von Bedeutung sind, und denen, die in der Welt der Pfadfinderbewegung gelten. In diesem Handbuch habe ich versucht, diese Verbindungen hervorzuheben und viele Praktiken, die gute Soldaten in Spezialeinheiten ausmachen, auf die Fertigkeiten anzuwenden, die ein Elite-Pfadfinder braucht. Das Pfadfindermotto lautet „Seid bereit“ – und im Leben geht es im Wesentlichen darum, bereit zu sein: bereit und trainiert für das Abenteuer, trainiert für das Überleben und das Operieren in kleinen Teams, bereit, die Natur zu verstehen und ebenso, wie man in der Wildnis lebt, und schließlich bereit sowohl für das Leben als auch für das, was danach kommt. Durch unseren Glauben finden wir Frieden, aber derselbe Glaube kann uns auch eine enorme Kühnheit verleihen, sodass wir noch ein bisschen mehr wagen, als wir uns vielleicht zunächst zutrauen. Alles Lohnende im Leben kommt daher, dass man sich aus seiner Komfortzone hinausbewegt, dass man es wagt, alles zu riskieren, dass man trotz der Kosten seine Träume verfolgt, trotz des Schmerzes liebt, trotz der Zweifel hofft und trotz der Angst mutig lebt. Wenn ich etwas gelernt habe, dann, dass wir gemeinsam stärker sind. Der große Schlüssel zum Pfadfindertum und zum Leben in der Wildnis besteht darin, sich Folgendes zu eignen zu machen: zu lachen, sich zu bemühen, zu träumen und zu erkunden und diejenigen, die man liebt, auf seinem Weg mitzunehmen.

Also, geht raus, Leute! Das Leben ist ein Abenteuer, das man am besten mutig erlebt.

Gott segne euch. Und jetzt nichts wie ran!



Bear Grylls  
Lieutenant-Commander (Hon) der Royal Navy  
Pfadfinderleiter des Vereinigten Königreichs





**Ich will spannende Abenteuer vorleben.  
Den Leuten zeigen, wie sie draußen überleben –  
und dabei ihre Grenzen erweitern!**

**BEAR GRYLLS**



**Der bekannteste Survival-Experte der Welt  
legt sein ultimatives Handbuch für Outdoor und Survival vor**

„Wie orientiere ich mich in der Wildnis?“, „Wie mache ich ein Feuer?“, „Wie baue ich mir ein Nachtlager?“, „Wie geht ein Würgeknoten?“ – auf diese und viele weitere Fragen gibt er einfache und kompetente Antworten

**Der ehemalige Elitesoldat  
verrät unzählige Tipps und Tricks für das Abenteuer Outdoor**

ISBN: 978-3-86470-082-8



9 783864 700828

[www.plassen.de](http://www.plassen.de)