

Clint Emerson

# Das Survival- Handbuch der Navy SEALs

So überleben Sie jede Notsituation –  
vom Unglück in den Bergen bis zu Terroranschlägen

**riva**

© des Titels »Das Survival-Handbuch der Navy SEALs« von Clint Emerson (ISBN Print: 978-3-7423-0176-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Anmerkungen für den Leser .....	5
Einleitung .....	13
<b>TEIL I</b>	
<b>INDIVIDUELLE VORBEREITUNG .....</b>	<b>15</b>
001 Wie Sie Krisen meistern .....	16
002 Stellen Sie ein EDC-Set für den Alltag zusammen .....	20
003 Trainieren, um zu überleben .....	22
004 Lagern Sie Notgepäck in Ihrem Auto .....	24
<b>TEIL II</b>	
<b>NAVIGATION .....</b>	<b>27</b>
005 Navigation in der freien Natur .....	28
006 Wie Sie mit der Sonne navigieren .....	30
007 Navigation nach den Gestirnen .....	32
008 Wie Sie einen provisorischen Kompass bauen .....	34
<b>TEIL III</b>	
<b>ÜBERLEBEN IN DER WILDNIS .....</b>	<b>37</b>
009 Die Mindestausrüstung für ein Dschungel-EDC-Set .....	38
010 Wie Sie im Regenwald Wasser sammeln .....	42
011 Feuermachen im Regenwald .....	44
012 Sammeln und Jagen mit dem Fischespeer: Survival-Nahrung im Regenwald .....	46
013 Fertigen Sie eine Bambus-Hängematte an .....	48

014	Wie Sie dem Angriff eines Wildschweins entgehen . . . . .	50
015	Die Mindestausrüstung bei arktischen Temperaturen . . . . .	52
016	Wie Sie unter arktischen Bedingungen Trinkwasser sammeln . . . . .	56
017	Wie Sie unter arktischen Bedingungen Feuer machen. . . . .	58
018	Wie Sie im Eis Nahrung finden . . . . .	60
019	Wie Sie brauchbare Unterkünfte im Schnee bauen. . . . .	62
020	Wie Sie Unterkühlung vermeiden . . . . .	64
021	Die Mindestausrüstung für ein Wüsten-EDC-Set. . . . .	66
022	Wie Sie in der Wüste Trinkwasser finden. . . . .	70
023	Wie Sie mithilfe der Sonne ein Feuer entfachen . . . . .	72
024	Wie Sie in der Wüste Survival-Food jagen und sammeln . . . . .	74
025	Wie Sie einen kühlenden Wüsten-Unterstand bauen . . . . .	76
026	Die Mindestausrüstung für Feuchtgebiete . . . . .	78
027	Wie Sie Sumpfwasser filtern . . . . .	80
028	Wie Sie mit einem Handy Feuer machen . . . . .	82
029	Nahrungssuche in Feuchtgebieten . . . . .	84
030	Wie Sie im Sumpf ein Hochbett bauen . . . . .	86
031	Die Mindestausrüstung für den Gebirgseinsatz . . . . .	88
032	Die Reinigung von Gebirgswasser. . . . .	90
033	Wie Sie mit feuchtem Holz Feuer machen . . . . .	92
034	Wie Sie im Gebirge Nahrung finden . . . . .	94
035	Wie Sie einen brauchbaren Unterstand im Gebirge bauen . . . . .	96
036	Klettertechnik für Notsituationen . . . . .	98
037	Wie Sie den Angriff eines Bären überleben . . . . .	100
038	Wie Sie Stromschnellen sicher durchqueren . . . . .	104
039	Die Mindestausrüstung auf hoher See . . . . .	106
040	Wie Sie Meerwasser in Trinkwasser verwandeln . . . . .	108
041	Wie Schiffbrüchige ihre Nahrungsmittelvorräte aufstocken . . . . .	110
042	Bauen Sie improvisierte Schwimmhilfen . . . . .	112
043	Wie Sie einen Hai-Angriff überleben . . . . .	114
044	Verteidigungsmaßnahmen bei einem Piratenüberfall . . . . .	116

## **TEIL IV**

### **SCHUTZ IM EIGENEN ZUHAUSE** ..... 119

045 Wie Sie die Sicherheit Ihres Heims verbessern .....	120
046 Das Profil des Einbrechers .....	124
047 Das Nachtkästchen als Waffenarsenal .....	126
048 Setzen Sie eine Taschenlampe als taktisches Mittel ein .....	128
049 Wie Sie ein improvisiertes Gewehrversteck einrichten .....	130
050 Wie Sie eine nächtliche »Home Invasion« überleben .....	132
051 Das professionelle Durchsuchen der Wohnräume .....	136
052 Wie Sie einem Eindringling Anweisungen erteilen und ihn unter Kontrolle halten. ....	138
053 Wie Sie improvisierte Fesseln anfertigen und verwenden .....	140
054 Vorgehen bei Eindringlingen nach der Festsetzung .....	144
055 Wie Sie eine Autoentführung vereiteln .....	146
056 Wie Sie sich Zugang zu Ihrem versperrten Auto verschaffen .....	150

## **Teil V**

### **DIE SICHERUNG ÖFFENTLICHER RÄUMLICHKEITEN** ..... 153

057 Wie Sie eine Türschließer-Blockade anfertigen .....	154
058 Wie Sie Türen verbarrikadieren, die sich nach innen öffnen .....	156
059 Wie Sie Türen verbarrikadieren, die sich nach außen öffnen .....	158
060 Die richtige Reaktion auf eine Bombendrohung .....	160
061 Wie Sie Erpressungssoftware abwehren .....	162
062 Wie Sie einem fanatischen Terroristen auf die Spur kommen .....	164
063 Wie Sie einen angreifenden Pistolenschützen ausschalten .....	168

**TEIL VI:  
DIE NEUTRALISIERUNG VON BEDROHUNGEN  
FÜR DIE ÖFFENTLICHE SICHERHEIT ..... 171**

064 Wie Sie einen Taschendieb überlisten..... 172  
065 Wie Sie Ihre Handtasche schützen ..... 174  
066 Wie Sie einen virtuellen Kidnapper austricksen ..... 176  
067 Wie Sie ein »Express-Kidnapping« verhindern oder überleben . . . . 178  
068 Wie Sie Widerstand gegen eine versuchte Entführung oder  
Verschleppung leisten können ..... 180  
069 Wie Sie eine versteckte Handfeuerwaffe entdecken ..... 182  
070 Wie Sie einen Selbstmordbomber erkennen ..... 184  
071 Würgetechnik gegen Gewalttäter. .... 186  
072 Wie Sie einen Luftpiraten außer Gefecht setzen ..... 188

**TEIL VII  
ÜBERLEBEN BEI EINER NATURKATASTROPHE ..... 193**

073 Wie Sie einem Tsunami entkommen ..... 194  
074 Wie Sie einen Lawinenabgang überleben ..... 196  
075 Wie Sie ein Erdbeben überleben ..... 198  
076 Wie Sie ein Schneegewitter überleben ..... 202  
077 Wie Sie Hurrikans und Tornados überleben ..... 206  
078 Wie Sie den Sturz in ein Erdloch überleben. .... 210  
079 Wie Sie sich aus einem überfluteten Auto retten ..... 212  
080 Sicherheit im Zug. .... 214  
081 Wie Sie ein Feuer in einem Hochhaus überleben ..... 218  
082 Wie Sie sozialen Unruhen und Krawallen ausweichen ..... 222  
083 Wie Sie eine Pandemie überleben ..... 224  
084 Wie Sie eine Massenpanik überleben ..... 226  
085 Wie Sie Anschlägen in Stadien und Kinos entgehen ..... 228  
086 Wie Sie einen Amoklauf oder ein terroristisches »Mass Shooting«  
überleben ..... 232  
087 Wie Sie eine lange Gefangenschaft überleben ..... 234

<b>TEIL VIII</b>	
<b>NOTSIGNALLE</b> .....	237
088 Wie Sie bei Tag ein Notsignal senden .....	238
089 Wie Sie in der Nacht ein Notsignal senden .....	240
090 Wie Sie mit einem Mobiltelefon ein Notsignal senden .....	242
091 Wie Sie einen genetischen Fingerabdruck hinterlassen .....	244
<b>TEIL IX</b>	
<b>ERSTE HILFE</b> .....	247
092 Ersteinschätzung .....	248
093 Wie Sie eine Blutung stoppen .....	252
094 Wie Sie Schusswunden behandeln .....	254
095 Wie Sie eine Lungenverletzung verschließen.....	256
096 Wie Sie Pfählungsverletzungen behandeln .....	258
097 Wie Sie eine Schnittwunde zunähen .....	260
098 Wie Sie kleinere Verbrennungen behandeln .....	262
099 Wie Sie gebrochene Knochen schienen .....	264
100 Wie Sie eine Luftröhrenpunktion durchführen .....	266
Register .....	269
Über den Autor .....	272