

Ausgabe 10 November 2023



# WILDNISTOURER

Bushcraft, Survival & Lifestyle Journal



Befreiung aus  
sinkendem KFZ



Autark leben in  
Europa?

Brennholz spalten



Warrior Mindset im  
Berufsalltag

Hunger

## MOUNTAIN MEN

Fortsetzung



Die Weide  
(*Salicis cortex*)

## BRAIN TANNING

Traditionelle Gerbung von  
Tierhäuten



Willkommen im November 2023

Langsam nähern wir uns wieder dem Jahresende und der Winter kommt. Lange dunkle Nächte, Kälte, Schnee und Regen stellen uns in Survival-, und im Off Grid Leben stellen uns immer wieder vor neue Herausforderungen.

Auch die politische Lage wird immer kritischer. Über das Jahr gab es viele unschöne Zwischenfälle in ganz Europa. Straßenschlachten mit Demonstranten, Brutalität in Freibädern, Messerattacken in ganz Deutschland. Die Gefahrenlage steigt und deshalb widmen wir uns auch bei Wildnistourer diesen Themen. Gefährliche Situationen können uns in Lebenslagen bringen, in denen es auch um unser überleben gehen kann, denn es muss nicht immer zwingend die Wildnis sein. Auch in urbaner Umgebung kann es brenzlich werden. Auch wenn das Risiko in eine lebensbedrohliche Lage zu geraten sehr gering ist, sollte sich jeder in irgendeiner Weise auf solche Situationen vorbereiten.

#### **Impressum:**

**Wildnistourer  
Thorsten Kunkel  
Erikaweg 5a  
29683 Oerbke**

**Tel.: 0171-2715133**

**E-Mail: [wildnistourer@wildnistourer.de](mailto:wildnistourer@wildnistourer.de)**

**WEB: [wildnistourer@jimdofree.com](mailto:wildnistourer@jimdofree.com)**

#### **Hinweise:**

**Der Newsletter ist kostenlos**

**Alle Outdooraktivitäten können Gefahren bergen, die jeder für sich selbst einschätzen muss. Beachtet immer die regionalen-, Bundes-, und Landesgesetze**



# RED OUT

## Urban Survival

In diesem Artikel richte mich nicht an trainierte Profis, sondern an den normalen unbescholtenen Bürger, der sich erst kurz mit diesem Thema beschäftigt. Allerdings sollte jeder, auch der Profi, im Hinterkopf behalten, dass es keine 100%ige Standardlösung für Situationen gibt. Jede Aktion oder Reaktion kann sich auch zum Negativen für den Betroffenen entwickeln.

Im Vergleich zum Wildnis Survival stellt das Urban Survival den betroffenen Menschen vor zusätzliche Herausforderungen, die oft nicht im Voraus genau beschrieben und eingeschätzt werden können.

Die Gefahren in der Natur sind überwiegend Umwelteinflüsse, wie Nässe, Kälte, Hitze, Schnee, Eis, Stürme. In anderen Teilen der Welt kommen noch Gefahren wie Raubtiere dazu, was in unseren Breitengraden jedoch nicht so relevant ist.

Ein weiterer Punkt ist, sind wir allein oder in einer Gruppe unterwegs. Bei der Gruppe muss unterschieden werden, ob es die eigene Familie ist oder ob es nur Freunde sind. Von einem Zusammenschluß mit fremden Personen rate ich persönlich aus Sicherheitsgründen ab.

In urbanem Gelände zu überleben oder daraus zu flüchten ist weitaus gefährlicher. Zuerst einmal müssen wir uns von vielen Videos freimachen, die überwiegend Fluchtszenarien aus den USA zeigen, mit dem Schwerpunkt Waffen einzusetzen. Waffen, insbesondere legale, scharfe Schusswaffen sind in Deutschland bei der normalen Bevölkerung nicht vorhanden. Allein dieser Aspekt erschwert einige Aktionen und zwingt uns, andere Wege zu gehen. Unser Ansatz ist damit von vornherein ein anderer als der, den die Bürger der USA verfolgen.

Ein weiterer Punkt ist die Notfallausrüstung, denn in der Stadt brauchen wir eventuell noch andere Werkzeuge als Messer, Beil und Co..

In diesem Artikel richte mich nicht an trainierte Profis, sondern an den normalen unbescholtenen Bürger, der sich erst kurz mit diesem Thema beschäftigt. Allerdings sollte jeder, auch der Profi, im Hinterkopf behalten, dass es keine 100%ige Standardlösung für Situationen gibt. Jede Aktion oder Reaktion kann sich auch zum Negativen für den Betroffenen entwickeln.

Im Vergleich zum Wildnis Survival stellt das Urban Survival den betroffenen Menschen vor zusätzliche Herausforderungen, die oft nicht im voraus genau beschrieben und eingeschätzt werden können.

Die Gefahren in der Natur sind überwiegend Umwelteinflüsse, wie Nässe, Kälte, Hitze, Schnee, Eis, Stürme. In anderen Teilen der Welt kommen noch Gefahren wie Raubtiere dazu, was in unseren Breitengraden jedoch nicht so relevant ist.

Ein weiterer Aspekt ist, sind wir allein oder in einer Gruppe unterwegs. Bei der Gruppe muss unterschieden werden, ob es die eigene Familie ist oder ob es nur Freunde sind. Von einem Zusammenschluß mit fremden Personen rate ich persönlich aus Sicherheitsgründen ab.

Das Überleben in einem urbanen Gelände während einer Krise erfordert einige besondere Fähigkeiten und Vorbereitungen. Hier sind einige wichtige Tipps, um dir zu helfen:

**1. Notfallvorräte:** Stelle sicher, dass du ausreichend Wasser, haltbare Lebensmittel, eine tragbare Wasserfiltereinheit, Medikamente und andere wichtige Vorräte hast, die du während einer Krise benötigst. Halte sie an einem leicht erreichbaren Ort, idealerweise in einem Rucksack oder einer Tasche, die du schnell mitnehmen kannst.

**2. Kenne deine Umgebung:** Lerne das urbane Gelände in deiner Nähe kennen. Identifiziere mögliche Schutzräume, Wasserquellen, Nahrungsmittelmöglichkeiten (z. B. Stadtgärten, Lebensmittellager) und sichere Wege, um dich in Notfällen fortzubewegen.

Hier zwei Beispiele für zusätzliches Equipment, solche Schlüssel ermöglichen Zugänge zu Hydranten, Kanalisation oder speziellen Toren und Türen.



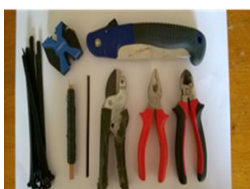
Universalschlüssel mit 6 Profile – Dreikantschlüssel, Vierkantschlüssel, Schaltschrankschlüssel Vierkant, Dreikant, Bauschlüssel - Universal Schlüssel für gängige Schränke & Absperrsysteme



Pfrostenschlüssel Universal-Grauguss, Din 32222 mit Zapfen



28-Teiliges Lockpicking Set, Bestargot® Dietrich Set, Schwarz High-End-Schloss-Picking-Set Edelstahl-Pickel mit 3 transparenten Trainingsvorhängeschlössern



Ein, zwei verschiedenen Zangen, Kabelbinder, Säge und Draht ergänzen ein Urban Survival Set.

3. **Notfallplan:** Erstelle einen Notfallplan für verschiedene Szenarien, einschließlich Evakuierung, Kontaktinformationen von Familienmitgliedern oder Freunden, Treffpunkte und mögliche Zufluchtsorte in deiner Nähe.

4. **Selbstverteidigung und Sicherheit:** Falls die Krise zu unsicheren Bedingungen führt, ist es wichtig, grundlegende Selbstverteidigungstechniken zu erlernen. Trage keine wertvollen Gegenstände offen zur Schau und sei wachsam bezüglich deiner Umgebung.

5. **Kommunikation:** Stelle sicher, dass du ein batteriebetriebenes Radio und ein Notfallhandy mit voll geladenem Akku hast, um Informationen und Updates von Behörden zu erhalten.

6. **Erste Hilfe:** Kenne grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen und habe ein Erste-Hilfe-Set in deinem Notfallpaket.

7. **Blendung vermeiden:** In urbanen Gebieten kann es schwierig sein, in der Dunkelheit zu navigieren. Eine gute Taschenlampe oder eine Stirnlampe kann sehr hilfreich sein.

8. **Soziale Fähigkeiten:** Die Fähigkeit, mit anderen Menschen zu interagieren und Zusammenarbeit zu suchen, kann während einer Krise von entscheidender Bedeutung sein. Knüpfe Verbindungen mit deinen Nachbarn und anderen Gemeindemitgliedern.

9. **Tarnung und Unauffälligkeit:** Versuche, unauffällig zu bleiben und nicht unnötige Aufmerksamkeit auf dich zu lenken. Vermeide riskantes Verhalten, das dich gefährden könnte.

10. **Psychologische Vorbereitung:** Eine Krise kann stressig und beängstigend sein. Versuche, ruhig zu bleiben und auf mentale Stärke zu achten. Kenne Techniken zur Stressbewältigung und finde Möglichkeiten, dich zu beruhigen.

11. **Tragekleidung und Schuhe für den Notfall:** Wähle bequeme Kleidung und robuste Schuhe, die dir dabei helfen, längere Strecken zurückzulegen, wenn nötig.

12. **Hygiene:** Halte dich so gut wie möglich sauber, um das Risiko von Infektionen zu minimieren. Einige Hygieneartikel, wie Feuchttücher und Desinfektionsmittel, können hilfreich sein.

Beachte, dass jede Krise einzigartig ist und die Vorbereitung darauf abhängig von der Art und dem Ausmaß der Situation variieren kann. Es ist ratsam, die örtlichen Notfallpläne und Empfehlungen der Behörden zu beachten und auf dem Laufenden zu bleiben. Gemeinschaftliche Unterstützung und Zusammenarbeit sind in einer Krise von entscheidender Bedeutung.

Während einer Krise in urbanem Gelände können verschiedene Gefahren auf Zivilisten lauern. Hier sind einige der häufigsten:

**1. Gewalt und Kriminalität:** Eine Krise kann zu einem Anstieg von Gewalt und Kriminalität führen, da die soziale Ordnung gestört ist und die Versorgung knapp wird. Plünderungen, Raubüberfälle und Übergriffe können zunehmen.

**2. Mangelnde Versorgung:** Während einer Krise kann es zu Engpässen bei der Versorgung mit Wasser, Lebensmitteln, Medikamenten und anderen grundlegenden Bedürfnissen kommen. Die Menschen könnten sich in Konkurrenz zueinander befinden, um knappe Ressourcen zu erhalten.

**3. Hygienische Probleme:** Wenn die Infrastruktur beeinträchtigt ist, könnten Abfallentsorgung und sanitäre Einrichtungen ein Problem werden, was zu hygienischen Bedenken und der Verbreitung von Krankheiten führen kann.

**4. Eingeschränkte medizinische Versorgung:** Eine Krise kann Krankenhäuser und medizinische Einrichtungen überlasten oder sogar außer Betrieb setzen. Die Verfügbarkeit von medizinischer Versorgung und Medikamenten könnte stark eingeschränkt sein.

**5. Strom- und Kommunikationsausfälle:** Strom- und Kommunikationsnetze könnten ausfallen, was die Fähigkeit der Menschen beeinträchtigt, Informationen zu erhalten, Hilfe anzufordern oder Kontakt zu Angehörigen herzustellen.

**6. Unfallrisiken:** Durch beschädigte Infrastruktur und mangelnde Wartung könnten Unfälle wie einstürzende Gebäude, Brände und Stromausfälle häufiger auftreten.

**7. Bürgerkrieg und bewaffnete Konflikte:** In einigen Fällen kann eine Krise zu Bürgerkriegen oder bewaffneten Konflikten führen, was das Risiko von Verletzungen und Todesfällen deutlich erhöht.

**8. Mangelnde Sicherheit:** Die Abwesenheit oder Beeinträchtigung der Strafverfolgung kann zu einem Anstieg von Unsicherheit und Gefährdung führen, wodurch Zivilisten anfälliger für gewaltsame Angriffe und Diebstähle werden.

**9. Psychosoziale Auswirkungen:** Eine Krise kann psychosoziale Auswirkungen auf die Menschen haben, einschließlich Angst, Stress, Depressionen und anderen emotionalen Herausforderungen.

**10. Flucht und Migration:** Menschen könnten gezwungen sein, ihre Häuser zu verlassen und in andere Gebiete zu flüchten, was zu Massenmigration und humanitären Herausforderungen führen kann.

Es ist wichtig, sich dieser Gefahren bewusst zu sein und angemessene Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen. Wenn möglich, ist eine vorherige Vorbereitung auf Notfälle und das Befolgen der Anweisungen von lokalen Behörden und Hilfsorganisationen entscheidend, um das Risiko für Zivilisten während einer Krise zu minimieren.

**"Brain Tanning"** ist eine traditionelle Methode der Gerbung von Tierhäuten, bei der tierische Gehirne oder Fette verwendet werden, um die Haut geschmeidig zu machen und sie in Leder zu verwandeln. Dieser Prozess wurde von vielen indigenen Kulturen auf der ganzen Welt verwendet und ist eine natürliche Methode, um tierische Häute zu konservieren und sie für verschiedene Zwecke, wie Kleidung, Decken oder Zelte, nutzbar zu machen. Hier ist eine Beschreibung des Arbeitsprozesses beim "Brain Tanning":

**1.Hautvorbereitung:** Zuerst muss die Tierhaut sorgfältig von Fleisch- und Fettresten befreit werden. Dies kann durch Schaben, Reißen oder Schneiden erreicht werden. Das Ziel ist es, eine saubere und glatte Oberfläche zu schaffen, die bereit ist für den nächsten Schritt.

**2.Einweichen:** Die vorbereitete Haut wird in Wasser eingeweicht, um sie zu erweichen. Dies kann mehrere Stunden bis hin zu mehreren Tagen dauern, abhängig von der Dicke der Haut und der Art des Leders, das hergestellt werden soll. Das Einweichen hilft, die Struktur der Haut zu lockern und die Gerbmittel besser aufzunehmen.

**3.Entfleischen und Haarentfernung:** In einigen Fällen kann es notwendig sein, das Haar von der Haut zu entfernen. Dies kann durch Schaben, Schneiden oder Einweichen in einer speziellen Mischung erreicht werden, die das Haar löst. Anschließend wird die Haut erneut gewässert und von überschüssigem Fleisch oder Fett befreit.

**4.Gehirnmasse auftragen:** Die Tierhirne werden normalerweise extrahiert, gemischt und zu einer Paste verarbeitet. Diese Gehirnmasse wird dann auf die Innenseite der eingeweichten Haut aufgetragen. Alternativ können auch tierische Fette oder Öle verwendet werden. Die Gehirnmasse oder Fette enthalten Enzyme, die das Kollagen in der Haut aufspalten und sie geschmeidiger machen.

**5.Bearbeiten und Kneten:** Die Gehirnmasse oder Fette werden durch Kneten, Dehnen und Falten in die Haut eingearbeitet. Dieser Schritt erfordert viel Handarbeit, um sicherzustellen, dass das Gehirn oder die Fette gleichmäßig in die Haut eindringen und sie geschmeidig machen.

**6.Trocknung und Dehnen:** Nachdem das Gehirn oder die Fette gut in die Haut eingearbeitet wurden, wird die Haut zum Trocknen aufgehängt oder flach ausgebreitet. Während des Trocknungsprozesses wird die Haut regelmäßig gedehnt und geknetet, um ihre Weichheit zu erhalten und Versteifung zu verhindern.

**7.Weitere Bearbeitung:** Nach dem Trocknen wird die Haut erneut geknetet, um eventuelle Versteifungen zu lösen. Sie kann auch mit Schleifsteinen oder Werkzeugen geglättet werden, um eine gleichmäßige Textur zu erreichen.

**8.Abschließende Behandlung:** Um das Leder haltbarer zu machen und es vor Wasser, Schmutz und Verrottung zu schützen, kann es mit pflanzlichen oder tierischen Gerbstoffen behandelt werden. Dies kann durch das Einmassieren von Substanzen wie Eichenrinde oder Rauch erreicht werden.

**9.Verwendung des Leders:** Nach Abschluss des Brain Tanning-Prozesses ist das Leder geschmeidig, flexibel und bereit für den Einsatz. Es kann für Kleidung, Schuhe, Taschen, Decken und andere Produkte verwendet werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass der "Brain Tanning"-Prozess zeitaufwendig ist und viel Erfahrung erfordert, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Traditionelle Methoden können von Region zu Region variieren, aber der grundlegende Ablauf bleibt im Wesentlichen gleich.



## Ein Aufenthalt in der Winterwildnis

kann eine beeindruckende Erfahrung sein, aber es erfordert auch gute Vorbereitung, um sicher und komfortabel zu sein. Hier sind einige wichtige Vorbereitungen, die du treffen solltest:

1. **Kleidung:** Trage mehrere Schichten warmer und wasserfester Kleidung, um dich vor den kalten Temperaturen zu schützen. Denke an eine wetterfeste Jacke, Thermo- oder Fleece-Oberteile, wärmende Unterwäsche, Winterhosen, Handschuhe, Mütze und Schal.
2. **Schuhe:** Achte darauf, dass du wasserfeste und isolierte Stiefel trägst, um deine Füße vor Nässe und Kälte zu schützen. Gute Winterstiefel mit Profil bieten außerdem besseren Halt auf vereisten Oberflächen.
3. **Schlafsack und Zelt:** Wenn du vorhast, in der Winterwildnis zu übernachten, brauchst du einen hochwertigen Schlafsack, der für niedrige Temperaturen ausgelegt ist, und ein stabiles Winterzelt, das Schnee und Wind standhält.
4. **Navigationsausrüstung:** Nimm eine Karte der Gegend und ein GPS-Gerät mit, um dich zu orientieren. In der Winterwildnis können Landmarken durch Schnee und Eis verdeckt sein, daher ist es wichtig, die richtige Route zu kennen.
5. **Erste-Hilfe-Set:** Stelle sicher, dass du ein gut ausgestattetes Erste-Hilfe-Set dabei hast, das Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Schmerzmittel und andere wichtige Notfallmedikamente enthält.
6. **Essen und Trinken:** Plane deine Mahlzeiten im Voraus und bringe energiereiche Snacks mit. Warme Getränke wie Tee oder heiße Schokolade können helfen, dich aufzuwärmen.
7. **Werkzeuge:** Ein Mehrzweckwerkzeug oder eine Klappsäge können in der Winterwildnis nützlich sein, um Feuerholz zu sammeln oder Notunterkünfte zu bauen.
8. **Feuerstarter:** Sorge für zuverlässige Feuerstarter wie Streichhölzer, Feuerzeug oder Feuerstahl, um im Notfall Feuer zu machen und dich aufzuwärmen.
9. **Kommunikationsmittel:** Trage ein Mobiltelefon oder ein Notfallfunkgerät mit dir, um im Fall von Schwierigkeiten Hilfe rufen zu können. Beachte jedoch, dass in abgelegenen Gebieten die Mobilfunkabdeckung begrenzt sein kann.
10. **Wissen über die Umgebung:** Informiere dich über die Wetterbedingungen und eventuelle Gefahren, die in der Winterwildnis auftreten können. Kenne die Anzeichen von Erfrierungen und Unterkühlung und weiß, wie du dich in Notfallsituationen verhalten solltest.
11. **Reiseplanung:** Teile jemandem mit, wo du hingehst und wie lange du voraussichtlich weg sein wirst. So kann im Fall des Falles eine Suche nach dir gestartet werden.



## **Die Dehydration,**

also der Flüssigkeitsmangel im Körper, kann auch im Winter bei Eis und Schnee eine ernste Gefahr darstellen. Obwohl es im Winter kälter ist und man nicht so stark schwitzt wie in den heißen Sommermonaten, verliert der Körper dennoch Flüssigkeit, die nicht immer offensichtlich ist. Hier sind einige Gründe, warum Dehydration im Winter auftreten kann:

1. Vermindertes Durstgefühl: Bei kaltem Wetter verspüren Menschen oft ein vermindertes Durstgefühl. Daher neigen sie dazu, weniger zu trinken, als es für ihren Körper eigentlich notwendig wäre.

2. Trockene Luft: In vielen Gegenden ist die Luftfeuchtigkeit im Winter geringer, was zu einer erhöhten Verdunstung von Feuchtigkeit von Haut und Atemwegen führt. Dies kann zu einem unbemerkten Flüssigkeitsverlust führen.

3. Aktivitäten im Freien: Während winterliche Aktivitäten wie Skifahren, Snowboarden oder Wandern Spaß machen, können sie auch anstrengend sein und den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen erhöhen.

4. Alkoholkonsum: Im Winter trinken viele Menschen heiße alkoholische Getränke wie Glühwein, Punsch oder Liköre, die entwässernde Eigenschaften haben und den Flüssigkeitsverlust im Körper verstärken können.

Die Dehydration kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, darunter:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Schwindel und Benommenheit
- Trockene Haut und Schleimhäute
- Verwirrung und Konzentrationsschwierigkeiten
- Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit

Um Dehydration im Winter zu vermeiden, ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, auch wenn man keinen starken Durst verspürt. Hier sind einige Tipps:

- Trinke regelmäßig kleine Schlucke Wasser, Tee oder warme Suppen.
- Meide den übermäßigen Konsum von koffeinhaltigen oder alkoholischen Getränken, da diese entwässernde Eigenschaften haben.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit wasserreichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse.
- Trage eine wasserfeste Lippenpflege auf, um das Austrocknen der Lippen zu verhindern.
- Verwende Feuchtigkeitscremes, um die Haut vor Trockenheit zu schützen.

Durch bewusstes Trinken und angemessene Vorsichtsmaßnahmen kannst du die Gefahr der Dehydration im Winter reduzieren und sicherer die winterliche Umgebung genießen.

## **Schneebblindheit**

ist eine Augenerkrankung, die durch übermäßige Einwirkung von ultravioletter (UV) Strahlung auf die Augen verursacht wird. Es tritt häufig in hochgelegenen und schneebedeckten Gebieten auf, wo die Reflexion der UV-Strahlung von der Schneeoberfläche besonders stark ist.

Hier sind die Faktoren und Gefahren der Schneeblindheit:

**1.UV-Strahlung:** Die Hauptursache für Schneeblindheit ist die Exposition gegenüber intensiver UV-Strahlung. Der Schnee reflektiert bis zu 80% der UV-Strahlung, und wenn keine ausreichenden Schutzmaßnahmen ergriffen werden, kann dies zu Schäden an der Hornhaut und der Bindehaut des Auges führen.

**2.Höhenlage:** Schneeblindheit tritt häufig in großen Höhen auf, da die UV-Strahlung mit zunehmender Höhe intensiver wird. Bergsteiger, Skifahrer und Personen, die sich in alpinen Regionen aufhalten, sind daher einem höheren Risiko ausgesetzt.

**3.Reflexion:** Die Reflexion der UV-Strahlung von der Schneeoberfläche verstärkt die Belastung für die Augen, insbesondere bei sonnigem Wetter. Das Tragen von Sonnenbrillen ist daher besonders wichtig, um die Augen zu schützen.

**4.Schutzlosigkeit:** Wenn die Augen nicht angemessen geschützt sind, können sie der UV-Strahlung ausgesetzt sein und Schaden nehmen. Dies kann besonders bei Aktivitäten im Freien der Fall sein, wenn keine Sonnenbrillen oder Schutzbrillen getragen werden.

#### **Symptome von Schneeblindheit können sein:**

- Brennende oder stechende Augen
- Tränende Augen
- Verschwommene Sicht
- Lichtempfindlichkeit
- Rötung und Schwellung der Augenlider

Die Gefahren von Schneeblindheit sind nicht zu unterschätzen:

**1.Sehverlust:** Wenn die Hornhaut und die Bindehaut des Auges durch die UV-Strahlung geschädigt werden, kann dies zu vorübergehenden oder in schweren Fällen sogar zu dauerhaften Sehstörungen führen.

**2.Beeinträchtigung der Sicht:** Schneeblindheit kann zu vorübergehenden Sehstörungen führen, die das normale Sehen beeinträchtigen und die Sicherheit beim Fahren, Skifahren oder anderen Aktivitäten gefährden können.

**3.Schmerzen und Unwohlsein:** Die Symptome von Schneeblindheit können sehr schmerzhaft und unangenehm sein, was den Aufenthalt in der Winterlandschaft deutlich beeinträchtigt.

Es ist wichtig, sich vor Schneeblindheit zu schützen, indem man geeignete Sonnenbrillen mit UV-Schutz trägt, die die Augen vor schädlicher Strahlung abschirmen. Brillen mit Seitenschutz oder Gletscherbrillen sind besonders empfehlenswert, um auch seitliche Einstrahlung zu verhindern. Die Verwendung von Sonnenbrillen mit hoher Schutzklasse ist ein einfacher, aber wirksamer Weg, um die Augen vor den Gefahren der Schneeblindheit zu bewahren.

## **Erfrierungen**

treten auf, wenn Körperteile aufgrund von Kälteexposition gefrieren. Dies geschieht oft in kalten, winterlichen Bedingungen mit Eis und Schnee. Hier sind Informationen zu den Symptomen, Auswirkungen, dem Krankheitsbild und den Hilfsmaßnahmen bei Erfrierungen:

### **Symptome von Erfrierungen:**

Erfrierungen können unterschiedliche Schweregrade haben, von leichter Rötung und Kribbeln bis hin zu schweren Schädigungen der Haut und des Gewebes. Die Symptome variieren je nach Schweregrad und können folgendes umfassen:

- Rötung der Haut
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl
- Blasenbildung
- Weiße, wachsartige Haut
- Hartes, gefrorenes Gewebe
- Schwellung und Entzündung
- Starkes Brennen oder Schmerzen bei Erwärmung der betroffenen Stellen



### **Auswirkungen von Erfrierungen:**

Erfrierungen können zu ernsthaften Komplikationen führen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden. In leichten Fällen können die betroffenen Stellen nach einiger Zeit von selbst heilen. In schwereren Fällen kann es jedoch zu dauerhaften Gewebeschäden kommen, die chirurgische Eingriffe oder Amputationen erforderlich machen können. Schwere Erfrierungen können auch zu Infektionen und weiteren Gesundheitsproblemen führen.

### **Krankheitsbild:**

Erfrierungen entstehen, wenn die Körpertemperatur so weit abfällt, dass die Durchblutung in den betroffenen Bereichen beeinträchtigt wird und die Zellen gefrieren. Dies führt zu einer Schädigung des Gewebes und kann zu langfristigen Schäden führen.

### **Hilfsmaßnahmen bei Erfrierungen:**

- 1.Sofortiger Schutz: Bringe die betroffenen Person an einen geschützten und warmen Ort. Entferne nasse Kleidung und ersetze sie durch trockene, warme Kleidung.
  - 2.Hauterwärmung: Wenn möglich, reibe die betroffenen Stellen vorsichtig mit warmen Händen, um die Durchblutung zu fördern.
  - 3.Warme Kompressen: Trage warme, aber nicht heiße Kompressen oder feuchte, warme Tücher auf die betroffenen Stellen auf.
  - 4.Langsame Erwärmung: Vermeide plötzliche und starke Wärmeeinwirkung, wie heiße Bäder oder Heizkissen, da dies das Gewebe weiter schädigen kann.
  - 5.Medizinische Versorgung: Suche so schnell wie möglich medizinische Hilfe auf, insbesondere bei schweren Erfrierungen. Ein Arzt kann die notwendige Behandlung und Versorgung des betroffenen Gewebes durchführen.
  - 6.Trinken von warmen Getränken: Trinke warme Flüssigkeiten, um die Körpertemperatur zu erhöhen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
- Prävention ist der beste Ansatz, um Erfrierungen zu verhindern.

Achte darauf, dich angemessen warm anzuziehen und empfindliche Hautpartien, wie Finger, Zehen, Nase und Ohren, durch geeignete Kleidung und Schutzmaßnahmen vor Kälte zu schützen. Vermeide längere Aufenthalte bei extrem kalten Temperaturen und achte auf die ersten Anzeichen von Erfrierungen, um rechtzeitig reagieren zu können.

**Rotwild (*Cervus elaphus*)** ist eine weitere Art von Hirschen, die in Europa heimisch ist und auch als Rothirsch bekannt ist. Hier sind einige Informationen über Rotwild:

Zugehörige Tiere:

- Das Rotwild gehört ebenfalls zur Familie der Hirsche (*Cervidae*) und zur Gattung der Echten Hirsche (*Cervus*). Es ist eng mit dem Damwild (*Dama dama*) und dem Sikahirsch (*Cervus nippon*) verwandt.

Besonderheiten beim Rotwild:

- Geweih: Männliche Rothirsche, auch Hirsche genannt, tragen im Gegensatz zum Damwild ein imposantes, verzweigtes Geweih. Die Geweihe haben eine charakteristische "Kronenstruktur", wobei sie pro Jahr ein neues Geweih ausbilden, das im Frühjahr abgeworfen wird und dann im Sommer erneut nachwächst. Das Geweih dient hauptsächlich dazu, Rivalen während der Paarungszeit (Brunft) zu beeindrucken und sich in Kämpfen um die Weibchen zu behaupten.

- Fell: Das Fell des Rotwilds variiert je nach Jahreszeit. Im Sommer ist es rotbraun und im Winter eher grau-braun. Auch hier besitzt das Rotwild einen hellen Fleck am Gesäß, der allerdings im Vergleich zum Damwild meist größer ist.

- Größe: Rothirsche sind größer als Damwild, mit einer Schulterhöhe von etwa 120 bis 140 Zentimetern und einem Gewicht von 100 bis 300 Kilogramm.

Vorkommen von Rotwild:

- Rotwild ist in weiten Teilen Europas verbreitet, einschließlich großer Teile von Mitteleuropa, Skandinavien, Schottland und einigen Regionen Asiens. Es bewohnt vorwiegend Wälder, aber auch Gras- und Heidelandschaften, Bergregionen und manchmal sogar landwirtschaftlich genutzte Gebiete.

- Es ist eine sozial lebende Art und bildet in der Regel Rudel, die von einem erwachsenen Hirsch, dem "Platzhirsch" oder "Rudelführer", angeführt werden.

Das Rotwild hat eine bedeutende Rolle in der Ökologie und Kultur vieler Regionen Europas gespielt und ist sowohl ein geschätztes Jagdwild als auch ein Symbol für die Wildnis. Es wird auch in einigen Naturschutzgebieten und Nationalparks geschützt, um die Erhaltung der Art und ihrer Lebensräume zu fördern.



## **MOUNTAIN MEN** Fortsetzung

Die amerikanischen Mountain Men waren eine Gruppe von Pelztierjägern und Entdeckern, die während des frühen 19. Jahrhunderts in den Rocky Mountains und den umliegenden Gebieten des nordamerikanischen Kontinents lebten und arbeiteten. Ihr Lebensstil war von Abenteuerlust, Unabhängigkeit und einem harten Überlebenskampf geprägt.

Heutzutage gibt es nur noch sehr wenige Menschen, die im Stil der historischen Mountain Men leben. Der Lebensstil der Mountain Men ist größtenteils verschwunden und hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. Moderne Entwicklungen, die Ausdehnung der Zivilisation, der Schutz von Wildtieren und Umweltbedenken haben dazu geführt, dass der traditionelle Lebensstil der Mountain Men nicht mehr praktiziert wird. Hier sind einige Aspekte der Veränderungen:

**1.Modernisierung und Technologie:** Mit dem Fortschritt der Technologie und der modernen Ausrüstung haben sich die Methoden der Jagd, Fallenstellerei und des Überlebens in der Wildnis drastisch verändert. Moderne Ausrüstung wie GPS-Geräte, moderne Waffen und Outdoor-Ausrüstung erleichtern das Überleben und die Jagd in der Wildnis erheblich.

**2.Naturschutzgesetze und Umweltbewusstsein:** Die zunehmende Sensibilisierung für Umweltfragen und der Schutz gefährdeter Tierarten haben die Jagd- und Fallenstellungspraktiken stark beeinflusst. Viele Tierarten, die einst wegen ihrer Pelze gejagt wurden, stehen heute unter Schutz, und die Jagdregulierungen sind strenger geworden.

**3.Veränderungen in der Lebensweise:** Die meisten Menschen, die heute in ländlichen Gebieten Nordamerikas leben, haben Zugang zu modernen Annehmlichkeiten wie Strom, fließendem Wasser und medizinischer Versorgung. Die Notwendigkeit eines extremen Überlebenskampfes wie bei den historischen Mountain Men ist nicht mehr gegeben.

**4.Kulturelles Erbe und Tourismus:** Einige moderne Menschen nehmen an Veranstaltungen und Festivals teil, die den Geist der Mountain Men ehren und ihre Lebensweise nachstellen. Dies geschieht oft aus kulturellen oder historischen Gründen und nicht als tatsächlicher Lebensstil.

**5.Erhaltung des Erbes:** Obwohl der traditionelle Lebensstil der Mountain Men größtenteils verschwunden ist, haben ihre Geschichte und ihr Erbe in der amerikanischen Kultur überlebt. Bücher, Filme und Geschichten halten die Erinnerung an die Mountain Men am Leben. Insgesamt kann gesagt werden, dass der Lebensstil der historischen Mountain Men weitgehend der Vergangenheit angehört und sich stark verändert hat. Die heutigen Bedingungen, Gesetze und Werte haben dazu geführt, dass die einst raue und unabhängige Lebensweise der Mountain Men nur noch selten existiert.

Lebensstil und Aktivitäten:

**1.Fallenstellen und Jagd:** Die Mountain Men waren erfahrene Jäger und Fallensteller. Sie jagten Tiere wie Biber, Otter, Marder, Fuchs und andere pelzige Tiere, um deren Felle für den Pelzhandel zu gewinnen. Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Waffen, Fellen und Fallen waren entscheidend für ihren Erfolg.

**2.Pelzhandel:** Die Felle, die von den Mountain Men gesammelt wurden, waren in den Städten des Ostens und in Europa sehr begehrt. Die Mountain Men tauschten diese Felle gegen Güter wie Waffen, Munition, Tabak, Alkohol und andere notwendige Waren ein.

**3.Unabhängigkeit:** Einer der markantesten Aspekte des Mountain-Men-Lebensstils war ihre starke Unabhängigkeit. Sie zogen es vor, in der Wildnis zu leben und sich den Zwängen der modernen Gesellschaft zu entziehen. Viele von ihnen hatten keine feste Wohnstätte und durchstreiften die Berge und Ebenen auf der Suche nach Beute.

**4.Raues Leben und harter Alltag:** Das Leben der Mountain Men war äußerst anspruchsvoll und gefährlich. Sie waren den Elementen ausgesetzt und mussten mit extremen Wetterbedingungen, Raubtieren und dem Mangel an Ressourcen umgehen. Ihr Alltag war von körperlicher Anstrengung, Entbehrungen und dem ständigen Kampf ums Überleben geprägt.

**5.Soziale Interaktionen:** Obwohl sie oft alleine oder in kleinen Gruppen arbeiteten, hatten die Mountain Men auch Kontakt zu verschiedenen indigenen Völkern, Trappern anderer Nationalitäten und Händlern. Der Austausch von Wissen, Waren und Kulturen war ein wichtiger Teil ihres Lebens.

**6.Entdeckung und Erkundung:** Viele Mountain Men waren nicht nur Pelztierjäger, sondern auch Entdecker. Sie erkundeten unbekannte Gebiete, kartierten Flüsse, Berge und Pässe und trugen so zur Erforschung des westlichen Nordamerikas bei.

**7.Legenden und Romantik:** Die Lebensweise der Mountain Men wurde im Laufe der Zeit romantisiert und idealisiert. Ihre Abenteuerlust, ihre Fähigkeiten in der Wildnis und ihre Unabhängigkeit wurden zu einem wichtigen Teil der amerikanischen Folklore.

Die Ära der Mountain Men währte bis in die 1840er Jahre, als der Pelzhandel abnahm und die westliche Zivilisation weiter in die Rocky Mountains vordrang. Obwohl ihr Lebensstil hart und entbehrungsreich war, haben die Mountain Men einen bleibenden Eindruck auf die Geschichte und Kultur Nordamerikas hinterlassen.



## Für die Westernfreunde

Der ASG Schofield 1877 CO2-Revolver kommt im Kal. 4,5 mm und sorgt besonders bei Sammlern für große Begeisterung: Das scharfe Vorbild, der sogenannte No. 3, war der erste nach vorne abklappbare Patronenrevolver und wurde bereits 1870 eingeführt. Dieser Typ des **Single Action** Revolvers wurde von der US-Kavallerie verwendet und auch viele berühmte Gesetzeshüter, Cowboys und Revolverhelden griffen auf den No. 3 Revolver zurück. Nicht umsonst gehört der No. 3 Revolver zu den Waffen, die sprichwörtlich den Westen erobert haben.

Der detaillierte CO2-Nachbau von ASG ist komplett aus Metall hergestellt, sauber verarbeitet und mit Original Schofield Markings versehen. Das Finish in "Steel Grey" sorgt - in Verbindung mit den Griffschalen in Elfenbein-Optik - für eine besonders authentische Optik.

Das Laden und Schießen des CO2-Revolvers kann authentischer nicht sein: Im Lieferumfang befinden sich 6 Messinghülsen für Diabolos im Kal. 4,5 mm. Laden Sie jede Hülse mit einem Diabolo. Danach werden die geladenen Hülsen einfach wie "echte" Patronen in die Trommel geschoben und der abklappbare Rahmen wieder geschlossen. Die Hülsen sind immer wieder verwendbar.

Schnell und unkompliziert funktioniert auch das Einlegen der CO2-Kapsel: Die linke Griffschale wird einfach nach oben gedrückt und schon kann die CO2-Kapsel eingesetzt werden. Anschließend wird die Griffschale wieder an das Griffstück gedrückt. Der ASG Schofield 6 Zoll Luftdruck-Revolver besitzt ein **Single-Action** Abzugssystem und eine feste Visierung.

**Diabolo und Stahl-BB Schussfunktion:** Mit den passenden Ladehülsen im Kal. 4,5 mm Stahl-BB (bitte extra bestellen) ist auch ein Verschießen von Stahl-BBs möglich.

### Lieferumfang:

- ASG Schofield 6" CO2-Revolver Kal. 4,5 mm steel grey
- 6x Messing-Ladehülsen im Kal. 4,5 mm Diabolo
- Bedienungsanleitung

### Details zu ASG Schofield 1877 6" CO2 Revolver:

- Kaliber: 4,5 mm Diabolo + Stahl-BB
- Munition: Diabolos und Stahl-BBs im Kaliber 4,5mm (je nach Hülsen)
- Antrieb: 12g CO2-Kapsel
- Magazin: 6 Schuss Trommelmagazin
- Leistung: max. 4,1 Joule
- Abzug: Single Action
- Visierung: Kimme und Korn
- Sicherung: manuell
- automatischer Hülsenauswurf
- Material: Vollmetall
- Material Griffschalen: Kunststoff in Holzoptik
- Länge: 32 cm
- Laufänge: 6 Zoll; ca. 15,2 cm
- Gewicht: 1087 g
- Farbe: stahlgrau
- Marke: ASG



**179,98.-**

**Quelle: zu beziehen über Kotte& Zeller**

## **Kann man in Europa autark leben? Wenn ja, in welchen Ländern ist es am einfachsten, welche Hürden durch Behörden gibt es?**

Autarkes Leben, also das weitgehende Unabhängig sein von externen Ressourcen, ist in Europa möglich, aber es ist wichtig zu beachten, dass es in den meisten Ländern mit verschiedenen Herausforderungen und bürokratischen Hürden verbunden sein kann. Hier sind einige Überlegungen dazu:

**Möglichkeit autarker Lebensweise:** Ja, es ist theoretisch möglich, in Europa autark zu leben, indem man beispielsweise eine eigene Quelle für Lebensmittel, Wasser, Energie und andere Ressourcen hat. Dazu gehören Aspekte wie Selbstversorgung mit Nahrung durch Gartenbau und Viehzucht, Nutzung erneuerbarer Energiequellen wie Solarenergie oder Windkraft, Regenwassernutzung und autarke Abwasserverarbeitungssysteme.

**Länder und Hürden:** Einige Länder in Europa könnten aufgrund ihres Klimas, ihrer Landwirtschaftstraditionen und ihrer Ressourcenverfügbarkeit besser für autarkes Leben geeignet sein als andere. Länder mit ländlichen Gebieten und einer Geschichte der Selbstversorgung in der Landwirtschaft könnten günstigere Bedingungen bieten. Beispiele könnten sein:

**1. Skandinavische Länder:** Norwegen, Schweden, Finnland und Dänemark haben große ländliche Gebiete und eine lange Tradition der Selbstversorgung. Allerdings sind die strengen Wintermonate eine Herausforderung für die Produktion von Lebensmitteln.

**2. Schweiz:** Die Schweiz hat eine starke Agrartradition und viele ländliche Regionen, die für eine autarke Lebensweise geeignet sein könnten.

**3. Österreich:** Ähnlich wie die Schweiz hat auch Österreich ländliche Gebiete und eine Landwirtschaftskultur, die eine autarke Lebensweise begünstigen könnten.

**4. Portugal:** Das milde Klima in Teilen Portugals könnte den Anbau von Nahrungsmitteln das ganze Jahr über erleichtern.

**Hürden und Behördliche Aspekte:** Es gibt jedoch auch viele bürokratische und rechtliche Hürden zu beachten, wenn man in Europa autark leben möchte. Diese können je nach Land und Region unterschiedlich sein und beinhalten:

**1. Bauregulierungen:** Bauregulierungen können den Bau und die Nutzung von autarken Einrichtungen wie Solarkollektoren, Windkraftanlagen, Regenwassernutzungssystemen und autarken Abwassersystemen einschränken.

**2. Landwirtschaftliche Vorschriften:** Die Landwirtschaft ist stark reguliert, um Lebensmittelsicherheit und Umweltschutz zu gewährleisten. Dies kann den Anbau von Lebensmitteln auf eigenem Land einschränken.

**3. Energieregulungen:** Die Einspeisung von überschüssiger Energie in das Stromnetz kann in einigen Ländern eingeschränkt sein, ebenso wie die Nutzung von erneuerbaren Energiequellen.

**4. Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften:** Insbesondere in Bezug auf Lebensmittelproduktion und Wasserversorgung gibt es strenge Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften.

**5. Steuerliche Aspekte:** Es kann steuerliche Implikationen geben, wenn Sie autarke Systeme wie Solaranlagen oder den Verkauf von Lebensmitteln betreiben.



In Deutschland ist es theoretisch möglich, eine gewisse Form der Autarkie zu erreichen, aber es gibt eine Vielzahl von gesetzlichen Bestimmungen, Regulierungen und bürokratischen Hürden, die dies beeinflussen können.

**Eigenes Land und Selbstversorgung:** Wenn Sie über eigenes Land verfügen, haben Sie die Möglichkeit, einen Teil Ihrer Lebensmittel selbst anzubauen und eventuell erneuerbare Energiequellen zu nutzen. Dies kann die Abhängigkeit von externen Ressourcen verringern. Sie könnten beispielsweise Gemüse und Obst anbauen, Nutztiere halten und Solarkollektoren oder Windkraftanlagen für Energie nutzen.

**Kosten und Beiträge:** Die Kosten für den Aufbau und die Wartung autarker Einrichtungen können je nach Ihren Plänen und örtlichen Gegebenheiten variieren. Sie müssen möglicherweise in erneuerbare Energiequellen, Gartenbauausrüstung, Tierhaltungseinrichtungen und andere notwendige Infrastruktur investieren. Darüber hinaus könnten Sie Beiträge für Versicherungen, Genehmigungen und gegebenenfalls Steuern zahlen müssen.

Es ist wichtig zu betonen, dass eine vollständige Autarkie in Deutschland aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen, Regulierungen und bürokratischen Hürden eine Herausforderung darstellen kann. Einige Aspekte der Selbstversorgung und Nutzung erneuerbarer Energien können jedoch in Übereinstimmung mit den geltenden Gesetzen und Vorschriften erreicht werden.

Bevor Sie sich für eine autarke Lebensweise in Deutschland entscheiden, empfehle ich dringend, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, um die rechtlichen, finanziellen und praktischen Aspekte zu verstehen und die erforderlichen Schritte zu unternehmen.

Das autarke Leben, insbesondere in modernen Gesellschaften, kann mit einer Vielzahl von Herausforderungen verbunden sein. Hier sind einige spezielle Herausforderungen, die beim Streben nach Autarkie auftreten können:

**1.Regulierungen und Gesetze:** Je nach Region und Land können Bau- und Landnutzungsregulierungen, Gesundheitsvorschriften, Umweltauflagen und andere gesetzliche Bestimmungen die Errichtung und den Betrieb autarker Einrichtungen einschränken. Die Einhaltung dieser Vorschriften kann kompliziert und zeitaufwändig sein.

**2.Infrastruktur und Ressourcen:** Die Schaffung und Wartung der notwendigen Infrastruktur für Autarkie, wie erneuerbare Energiequellen, Wasserversorgung, Abwasserverarbeitung und Nahrungsmittelproduktion, erfordert beträchtliche Investitionen in Zeit, Geld und Fachwissen.

**3.Fachwissen und Fähigkeiten:** Autarkes Leben erfordert umfassendes Wissen und Fähigkeiten in Bereichen wie Landwirtschaft, Tierhaltung, Bauwesen, Energiemanagement und mehr. Das Erlernen dieser Fähigkeiten erfordert Zeit und Engagement.

**4.Wetterabhängigkeit:** Insbesondere bei der Nutzung erneuerbarer Energiequellen wie Solarenergie und Windkraft ist man stark von den Wetterbedingungen abhängig. Phasen mit wenig Sonnenschein oder wenig Wind können die Energieerzeugung beeinträchtigen.

**5. Zeitaufwand:** Autarkes Leben erfordert oft einen erheblichen Zeitaufwand für die Gartenarbeit, Tierpflege, Wartung von Anlagen und die Verarbeitung von Lebensmitteln. Dies kann zu einem intensiven Tagesablauf führen.

**6. Abhängigkeit von Einrichtungen:** Selbst wenn Sie weitgehend autark sind, können Sie dennoch auf einige externe Dienstleistungen oder Ressourcen angewiesen sein, wie medizinische Versorgung oder den Zugang zu bestimmten Materialien.

**7. Soziale Isolation:** Das Leben in autarken Gemeinschaften oder abgelegenen Gebieten kann zu sozialer Isolation führen, insbesondere wenn die Kommunikation und der Zugang zu sozialen Aktivitäten begrenzt sind.

**8. Wirtschaftliche Aspekte:** Die Initialeinrichtung und Wartung autarker Systeme können kostenintensiv sein. Sie müssen möglicherweise Geld in den Aufbau von Infrastruktur investieren, bevor Sie die langfristigen finanziellen Vorteile der Autarkie sehen.

**9. Unvorhergesehene Probleme:** Naturkatastrophen, technische Ausfälle oder andere unvorhergesehene Ereignisse können die autarke Lebensweise beeinträchtigen und zusätzliche Herausforderungen darstellen.

**10. Langfristige Nachhaltigkeit:** Die langfristige Nachhaltigkeit autarker Systeme erfordert kontinuierliche Pflege, Wartung und Anpassung an sich ändernde Umstände. Es kann eine kontinuierliche Lernkurve geben, um die Effizienz und Effektivität Ihrer autarken Praktiken zu verbessern.

## Befreiung aus einem Fahrzeug

Wenn sich ein PKW mit Wasser füllt und Sie sich in einer Notsituation befinden, sollten Sie ruhig bleiben und schnell handeln. Hier sind einige Schritte, die Sie befolgen können, um sich aus einem solchen Szenario zu befreien:

**1. Bleiben Sie ruhig:** Panik kann Ihre Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigen. Versuchen Sie, so ruhig wie möglich zu bleiben.

**2. Fenster öffnen:** Versuchen Sie, die Fenster so schnell wie möglich zu öffnen. Elektrische Fensterheber könnten möglicherweise aufgrund von Wassereinfluss nicht funktionieren. In diesem Fall sollten Sie manuell betätigte Fenster verwenden.

**3. Entfernen Sie den Sicherheitsgurt:** Falls Sie angeschnallt sind, sollten Sie den Sicherheitsgurt so schnell wie möglich lösen.

**4. Kopfstütze verwenden:** Viele Autos haben abnehmbare Kopfstützen. Nehmen Sie eine Kopfstütze ab und verwenden Sie die Metallstangen, um die Scheibe einzuschlagen.

**5. Nutzen Sie ein Nothammer-Tool:** Ein Nothammer ist ein spezielles Werkzeug, das entwickelt wurde, um in Notsituationen Glas zu zerbrechen. Es hat normalerweise einen gehärteten Metallstift, der stark genug ist, um Fensterscheiben zu durchbrechen.

**6. Warten Sie auf Druckausgleich:** Wenn die Türen sich nicht öffnen lassen und das Wasser im Auto steigt, warten Sie, bis das Wasser im Inneren des Fahrzeugs den Druck mit dem Wasser außerhalb des Fahrzeugs ausgeglichen hat. Sobald der Druckausgleich stattgefunden hat, sollte es möglich sein, die Tür zu öffnen.

**7. Rufen Sie Hilfe:** Während Sie versuchen, sich zu befreien, rufen Sie gleichzeitig Notrufdienste an oder bitten Sie Passanten um Hilfe.

Es ist wichtig zu betonen, dass diese Schritte in einer stressigen und gefährlichen Situation durchgeführt werden müssen. Die besten Vorsichtsmaßnahmen sind immer, solche Situationen zu vermeiden, indem Sie defensiv fahren, immer auf Wetterbedingungen achten und nicht in gefährliche Flutgebiete fahren.



## Essbare Pflanzen und Früchte im Winter

Im Winter kann die Auswahl essbarer Pflanzen und Früchte in der Natur begrenzter sein als in den wärmeren Jahreszeiten. Dennoch gibt es einige Pflanzen und Früchte, die auch in kalten Regionen oder während der Wintermonate essbar sind.

Hier sind einige Beispiele:

**1.Hagebutte:** Die Früchte der Hagebutte sind reich an Vitamin C und können im Winter nach dem ersten Frost geerntet werden. Du kannst sie zu Marmeladen, Tees oder getrocknet als Snack verwenden.

**2.Vogelbeere (Eberesche):** Die orangefarbenen Früchte der Vogelbeere können im Winter nach dem ersten Frost geerntet werden. Sie können zu Marmeladen oder Gelees verarbeitet werden, aber beachte, dass sie roh leicht giftig sind und daher vor dem Verzehr gekocht werden sollten.

**3.Preiselbeeren:** Preiselbeeren sind reich an Antioxidantien und können auch im Winter in der freien Natur gefunden werden. Du kannst sie zu Saucen, Kompott oder zu Beilagen für Fleischgerichte verarbeiten.

**4.Wacholderbeeren:** Die bläulich-schwarzen Wacholderbeeren sind essbar und haben ein würziges Aroma. Sie eignen sich gut zum Würzen von Wildgerichten oder als Zutat für hausgemachte Gewürzmischungen.

**5.Tannennadeln:** Die Nadeln einiger Tannenarten können zu einem wohlschmeckenden Tee verarbeitet werden. Tannennadeln sind reich an Vitamin C und können helfen, Erkältungen und Grippe abzuwehren.

**6.Löwenzahn:** Obwohl Löwenzahn in der Regel mit den wärmeren Monaten in Verbindung gebracht wird, können junge Blätter auch im Winter gefunden und in Salaten oder als Gemüse gegessen werden.

**7.Winterportulak:** Winterportulak ist eine winterharte Pflanze mit saftigen, zarten Blättern, die einen frischen, leicht säuerlichen Geschmack haben. Du kannst ihn in Salaten, Suppen oder Sandwiches verwenden.

**8.Bucheckern:** Bucheckern können im Herbst gesammelt und im Winter als Snack oder Zutat in verschiedenen Gerichten verwendet werden. Beachte, dass sie roh giftig sein können und daher vor dem Verzehr gekocht oder geröstet werden sollten.

Bevor du wild wachsende Pflanzen und Früchte sammelst und verzehrst, ist es wichtig, sich gründlich über die Identifizierung und Essbarkeit der Pflanzen zu informieren. Einige Pflanzen können giftig sein oder in bestimmten Regionen geschützt sein. Wenn du unsicher bist, suche nach einem Experten für essbare Wildpflanzen oder beschränke dich auf bekannte essbare Früchte aus dem Handel.



Portulak oder „gewöhnliches Tellerkraut“

## **Die Weide (*Salicis cortex*) als Heilpflanze: Die Bedeutung des Salicins in der Rinde**

**Einleitung:** Die Verwendung von Pflanzen zur Heilung von Krankheiten ist eine jahrtausendealte Praxis, die in vielen Kulturen auf der ganzen Welt praktiziert wird. Eine dieser Heilpflanzen ist die Weide (*Salix* spp.), die aufgrund ihrer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften eine lange Geschichte als traditionelle Heilpflanze hat. Ein Hauptbestandteil der Weidenrinde, der für diese medizinischen Eigenschaften verantwortlich ist, ist das Salicin. In diesem Referat werden wir die Weide als Heilpflanze näher betrachten und uns speziell auf das Salicin in der Rinde konzentrieren.

**Die Weide als Heilpflanze:** Die Weide ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Weidengewächse (*Salicaceae*). Diese Gattung umfasst verschiedene Arten von Bäumen und Sträuchern, die in feuchten Umgebungen, entlang von Gewässern und in Sumpfgebieten gedeihen. Schon in der Antike erkannten Menschen die medizinischen Eigenschaften der Weide und nutzten sie zur Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Fieber.

**Das Salicin in der Rinde:** Das Salicin ist eine chemische Verbindung, die in hoher Konzentration in der Rinde der Weide vorkommt. Es handelt sich dabei um ein Glycosid, das im Körper in Salicylsäure umgewandelt wird. Salicylsäure ist der Wirkstoff, der auch in der modernen Medizin in Form von Acetylsalicylsäure (Aspirin) Verwendung findet. Das Salicin ist somit ein Vorläufer der heutigen synthetischen Schmerzmittel.

**Medizinische Eigenschaften und Anwendungen:** Die medizinischen Eigenschaften des Salicins und der Weidenrinde sind auf ihre entzündungshemmende, schmerzlindernde und fiebersenkende Wirkung zurückzuführen. In der traditionellen Medizin wurden Weidenpräparate zur Behandlung von Kopfschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Gelenkschmerzen, Fieber und anderen schmerzhaften Zuständen eingesetzt. Diese Anwendungen beruhten auf empirischen Beobachtungen der lindernden Wirkung der Weidenrinde.

**Moderne Anwendung:** Mit dem Fortschritt in der medizinischen Forschung wurden die Wirkungen der Weidenrinde und des Salicins genauer untersucht. Obwohl synthetische Medikamente wie Aspirin heutzutage weit verbreitet sind, wird die Weidenrinde immer noch in der Naturheilkunde und Phytotherapie eingesetzt. Die Vorteile der Weidenrinde liegen oft in ihrer sanfteren Wirkung auf den Magen im Vergleich zu einigen synthetischen Schmerzmitteln.

**Hinweise zur Anwendung:** Trotz der potenziellen Vorteile der Weidenrinde sollten einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Menschen, die allergisch auf Salicylsäure reagieren, sollten Weidenpräparate vermeiden. Zudem sollte die Anwendung in Absprache mit einem medizinischen Fachmann erfolgen, um mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu vermeiden.

**Fazit:** Die Weide als Heilpflanze hat eine lange Geschichte in der traditionellen Medizin und wird auch heute noch aufgrund ihrer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften geschätzt. Das Salicin in der Weidenrinde ist ein wichtiger Wirkstoff, der zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen beiträgt. Die moderne Medizin hat auf der Grundlage dieser Pflanze synthetische Medikamente entwickelt, aber die Weidenrinde behält ihren Platz in der Naturheilkunde. Es ist jedoch ratsam, vor der Anwendung immer professionellen Rat einzuholen.

## **Herstellung von Weidenrindentee aus der Salicinschicht:**

Weidenrindentee, der aus der Salicinschicht der Weidenrinde hergestellt wird, ist eine traditionelle Methode, um von den heilenden Eigenschaften des Salicins zu profitieren. Hier sind die Schritte, um Weidenrindentee zuzubereiten:

### **Zutaten:**

- Getrocknete Weidenrinde oder Weidenrindenstücke (vorzugsweise von einer vertrauenswürdigen Quelle)
- Wasser
- Optional: Honig oder Zitronensaft zur Geschmacksverbesserung

### **Anleitung:**

#### **1.Weidenrinde vorbereiten:**

1. Falls du frische Weidenrinde verwendest, solltest du sie zunächst gründlich waschen, um Schmutz und Verunreinigungen zu entfernen.
2. Wenn du getrocknete Weidenrinde verwendest, stelle sicher, dass sie von hoher Qualität ist und frei von Zusatzstoffen oder Pestiziden.

#### **2.Weidenrindentee kochen:**

1. Für eine Tasse Tee benötigst du etwa 1-2 Teelöffel zerkleinerte Weidenrinde.
2. Koche Wasser in einem Wasserkocher oder einem Topf. Die Menge des benötigten Wassers hängt von der gewünschten Teeportion ab.

#### **3.Weidenrinde hinzufügen:**

1. Gib die zerkleinerte Weidenrinde in eine Teekanne oder eine Tasse.

#### **4.Wasser aufgießen:**

1. Gieße das kochende Wasser über die Weidenrinde.

#### **5.Ziehzeit beachten:**

1. Lasse den Tee für etwa 10-15 Minuten ziehen, um die Wirkstoffe aus der Weidenrinde freizusetzen. Du kannst die Ziehzeit anpassen, je nachdem wie stark du den Tee bevorzugst.

#### **6.Abseihen:**

1. Verwende ein Teesieb oder ein Teeei, um die Weidenrinde aus dem Tee abzuseihen, bevor du ihn trinkst.

#### **7.Optional: Geschmack anpassen:**

1. Du kannst dem Tee nach Belieben Honig oder Zitronensaft hinzufügen, um den Geschmack zu verbessern.

#### **Hinweise:**

- Stelle sicher, dass du keine übermäßige Menge an Weidenrinde verwendest, da dies zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann.
- Schwangere Frauen, Menschen mit bestimmten Allergien oder anderen gesundheitlichen Bedingungen sollten vor der Verwendung von Weidenrindentee einen Arzt konsultieren.
- Weidenrindentee sollte nicht langfristig eingenommen werden, da übermäßige Mengen an Salicin unerwünschte Auswirkungen haben könnten.

**Fazit:** Die Zubereitung von Weidenrindentee aus der Salicinschicht der Weidenrinde ist eine natürliche Möglichkeit, von den entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften des Salicins zu profitieren. Dennoch ist es wichtig, verantwortungsbewusst mit der Anwendung von Heilpflanzen umzugehen und gegebenenfalls medizinischen Rat einzuholen, insbesondere wenn gesundheitliche Bedenken bestehen.

## **Im Einklang mit der Natur: Kontakt und Arbeit mit Wildtieren**

Die Faszination für wilde Tiere und die Natur zieht Menschen seit jeher an. Ob es nun um die Erforschung ihrer Verhaltensmuster, das Verständnis ihrer Kommunikation oder die Bewunderung ihrer Jagdfähigkeiten geht, der Kontakt und die Arbeit mit Wildtieren bieten eine bereichernde Erfahrung. Allerdings erfordert dies auch ein hohes Maß an Respekt, Verantwortung und Wissen, um sowohl für die Tiere als auch für die Menschen eine sichere und harmonische Interaktion zu gewährleisten.

### **Verständnis der Tierkommunikation und Verhaltensmuster**

Die Kommunikation unter Tieren erfolgt oft subtil und nonverbal. Das Verständnis dieser Kommunikation ist entscheidend, um eine erfolgreiche Interaktion mit wilden Tieren zu ermöglichen. Tiere nutzen Körpersprache, Lautäußerungen, Duftmarken und andere Signale, um Informationen über Territorien, Paarungsbereitschaft, Warnungen vor Gefahren und vieles mehr auszutauschen. Forscher und Tierbeobachter haben im Laufe der Zeit viel über diese Kommunikation gelernt und sind in der Lage, bestimmte Verhaltensmuster zu interpretieren.

### **Jagdverhalten und Sicherheitsabstand**

Ein tiefes Verständnis des Jagdverhaltens von wilden Tieren ist entscheidend, um ihre natürlichen Bedürfnisse und Instinkte zu respektieren. Einige Tiere sind Raubtiere, die in der Wildnis jagen, während andere Beutetiere sind, die sich vor diesen Jägern schützen müssen. Wenn Menschen in die Lebensräume wilder Tiere eindringen, ist es wichtig, einen angemessenen Sicherheitsabstand einzuhalten, um sowohl die Sicherheit der Menschen als auch die Stressbelastung der Tiere zu gewährleisten. Ein unangemessener Eingriff kann nicht nur das natürliche Verhalten der Tiere stören, sondern auch gefährlich sein.

### **Medizinische Versorgung und Naturschutz**

In einigen Fällen kann es notwendig sein, medizinische Hilfe für verletzte oder kranke wilde Tiere zu leisten. Tierärzte und Wildtierexperten arbeiten oft zusammen, um diese Tiere zu behandeln und wieder in die Wildnis zu entlassen, wenn sie sich erholt haben. Dabei ist es wichtig, minimale Störungen zu verursachen und sicherzustellen, dass die Tiere nach ihrer Genesung überlebensfähig sind.

### **Verantwortungsvolle Interaktion**

Die Interaktion mit wilden Tieren sollte immer auf Verantwortung und Respekt basieren. Füttern oder Zähmen von wilden Tieren kann schwerwiegende Konsequenzen haben, da sie ihre natürlichen Fähigkeiten verlieren und von menschlicher Abhängigkeit abhängig werden könnten. Dies könnte langfristig ihre Überlebenschancen gefährden.

### **Naturschutz und Bildung**

Die Arbeit mit wilden Tieren bietet auch die Möglichkeit, Menschen über die Bedeutung des Naturschutzes und den Erhalt der Biodiversität aufzuklären. Indem wir das Verhalten und die Lebensräume wilder Tiere verstehen, können wir besser dazu beitragen, ihre Lebensräume zu schützen und nachhaltige Ansätze für den Umgang mit unserer Umwelt zu entwickeln. Insgesamt eröffnet die Arbeit mit wilden Tieren eine Welt des Lernens und der Erkenntnis über die Natur. Sie erfordert jedoch ein hohes Maß an Wissen, Sensibilität und Verantwortung, um sicherzustellen, dass sowohl die Tiere als auch die Menschen von der Erfahrung profitieren können. Respekt vor der Wildnis und ihren Bewohnern ist der Schlüssel, um eine harmonische Verbindung zwischen Mensch und Tier aufzubauen.

## Brennholz spalten

### Wie misst man die richtige Stiellänge einer Axt für den persönlichen Gebrauch?

Die richtige Stiellänge für eine Axt hängt von Ihrer Körpergröße und Ihren persönlichen Vorlieben ab. Eine gut angepasste Stiellänge erleichtert das Arbeiten mit der Axt und macht es sicherer. Hier ist eine einfache Methode, um die richtige Stiellänge für Ihre Axt zu ermitteln:

**1. Stehen Sie aufrecht:** Stellen Sie sich aufrecht hin, sodass Ihre Schultern entspannt sind, und Ihre Arme hängen locker an Ihrer Seite.

**2. Halten Sie die Axt am Kopf:** Nehmen Sie die Axt und halten Sie sie am Axtkopf, während Sie den Stiel senkrecht nach unten führen. Stellen Sie sicher, dass der Axtkopf bündig mit dem Boden ist.

**3. Die ideale Stiellänge:** Die Stiellänge sollte von Ihrem ausgestreckten Arm bis zum Boden reichen. In dieser Position sollten Sie bequem den Axtkopf erreichen können, ohne sich zu bücken oder sich zu strecken. Die Stiellänge sollte es Ihnen ermöglichen, die Axt effizient und kontrolliert zu schwingen.

**4. Testen Sie die Griffestigkeit:** Nehmen Sie die Axt fest in die Hand, als würden Sie damit schlagen. Der Griff sollte bequem in Ihrer Hand liegen, und Sie sollten die Axt gut kontrollieren können.

Es ist wichtig zu beachten, dass die optimale Stiellänge für jeden unterschiedlich sein kann. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie eine Axt mit einem längenverstellbaren Stiel oder kaufen Sie eine Axt mit einem leicht längeren Stiel und kürzen Sie ihn gegebenenfalls, bis er gut zu Ihnen passt.

Das Anpassen der Stiellänge kann einige Übung erfordern, um sicherzustellen, dass die Axt gut ausbalanciert ist und sich bequem schwingen lässt. Achten Sie darauf, die Axt nach dem Kürzen des Stiels erneut scharf zu schleifen, um eine optimale Leistung zu erzielen.





Das Spalten von Brennholz erfordert die richtige Axt und Technik, um effizient und sicher zu arbeiten. Hier sind einige wichtige Schritte und Überlegungen:

#### 1. Wahl der richtigen Axt:

1. Axtgewicht: Die Wahl des richtigen Axtgewichts hängt von der Dichte des Holzes ab. Für weiches Holz eignet sich eine leichtere Axt, während für härteres Holz eine schwerere Axt benötigt wird.
2. Axtlänge: Die Axt sollte lang genug sein, um genügend Hebelwirkung zu bieten, aber nicht zu schwer, um die Kontrolle zu verlieren. Eine Standard-Axt hat normalerweise eine Länge von etwa 70-80 cm.

#### 2. Holzvorbereitung:

1. Das Holz sollte auf eine geeignete Länge geschnitten werden, idealerweise auf die Länge des Kamin- oder Ofenrohrs.
2. Spalten Sie das Holz auf einer stabilen Unterlage, um Unfälle zu vermeiden. Ein Spaltblock oder eine Spaltschale ist ideal, um das Holz sicher zu fixieren.

#### 3. Sicherheitshinweise:

1. Tragen Sie immer Schutzausrüstung, einschließlich Sicherheitsbrille, Handschuhe und geeigneter Kleidung.
2. Achten Sie darauf, dass sich niemand in der Nähe des Spaltbereichs befindet.

#### 4. Spalttechnik:

1. Positionieren Sie das Holz senkrecht auf dem Spaltblock oder in der Spaltschale.
2. Greifen Sie die Axt mit beiden Händen, wobei die eine Hand den Griff nahe dem Ende hält und die andere Hand weiter oben für bessere Kontrolle sorgt.
3. Konzentrieren Sie sich auf die Mitte des Holzstücks und zielen Sie auf die bestehenden Spalten oder Risse im Holz, um den Spaltvorgang zu erleichtern.
4. Üben Sie gleichmäßigen Druck aus und verwenden Sie die Hebelwirkung der Axt, um das Holz zu spalten. Achten Sie darauf, nicht zu viel Kraft aufzubringen, da dies die Kontrolle beeinträchtigen kann.
5. Halten Sie die Hände während des Spaltens stets hinter dem Axtkopf, um Verletzungen zu vermeiden.

#### 5. Wartung der Axt:

1. Halten Sie die Axt scharf, um effizientes Arbeiten zu gewährleisten. Schärfen Sie die Axt regelmäßig mit einem Axtschärfer oder -stein.
2. Halten Sie den Axtkopf sauber und frei von Rost

#### 6. Übung macht den Meister:

1. Die Spalttechnik erfordert Übung. Seien Sie geduldig und nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Denken Sie daran, dass Sicherheit oberste Priorität hat, und seien Sie vorsichtig, wenn Sie mit einer Axt arbeiten. Wenn Sie sich nicht sicher fühlen, sollten Sie die Hilfe eines erfahrenen Holzfällers in Anspruch nehmen oder ein Spaltkeil-System verwenden, um das Holz sicher zu spalten.



**Warrior  
Mindset**



**Business  
Mindset**

## **Führungskräfte Survival im Berufsalltag**

Der Begriff "Warrior Mindset" wurde popularisiert und stark mit Jocko Willink in Verbindung gebracht, einem ehemaligen Navy SEAL und Bestsellerautor. Jocko Willink die Bedeutung eines mentalen Ansatzes, der von Kriegerphilosophien und Prinzipien inspiriert ist, um im Leben erfolgreich zu sein. Das Warrior Mindset ist nicht ausschließlich auf den Militärbereich beschränkt, sondern kann auf verschiedene Lebensbereiche angewendet werden.

Der Kriegergeist, auch bekannt als "Warrior Mindset", ist ein Konzept, das tief in der Menschheitsgeschichte verwurzelt ist. Es bezieht sich auf die geistige Haltung, die notwendig ist, um Herausforderungen zu meistern, Ziele zu erreichen und sich in widrigen Situationen zu behaupten. Dieser Begriff findet nicht nur in militärischen Kontexten Anwendung, sondern auch in vielen anderen Lebensbereichen, von Sport und Selbstverteidigung bis hin zu persönlicher Entwicklung und beruflichem Erfolg.

Der Kriegergeist ist geprägt von einer Reihe von Eigenschaften und Prinzipien:

- 1. Entschlossenheit:** Eine Führungskraft ist entschlossen, seine Ziele zu erreichen, und er lässt sich nicht leicht entmutigen. Er hat ein klares Ziel vor Augen und ist bereit, alles zu geben, um es zu erreichen.
- 2. Disziplin:** Disziplin ist eine grundlegende Voraussetzung für eine Führungskraft. Ein Krieger übt Selbstkontrolle und pflegt eine strenge Routine, um seine Fähigkeiten und sein Wissen kontinuierlich zu verbessern.
- 3. Selbstvertrauen:** Eine Führungskraft hat Vertrauen in seine Fähigkeiten und sein Training. Dieses Selbstvertrauen ermöglicht es ihm, ruhig und besonnen zu handeln, auch in stressigen Situationen.
- 4. Resilienz:** Eine Führungskraft zeichnet sich durch Widerstandsfähigkeit aus. Ein Krieger lässt sich von Rückschlägen nicht entmutigen, sondern nutzt sie als Gelegenheit, zu lernen und stärker zurückzukommen.
- 5. Achtsamkeit:** Führungskräfte sind sich ihrer Umgebung und ihrer eigenen Gedanken und Gefühle bewusst. Dies ermöglicht es ihnen, in jeder Situation kluge Entscheidungen zu treffen.
- 6. Teamarbeit:** Führungskräfte sind oft Teil eines Teams, sei es im Militär, im Sport oder in anderen Bereichen. Sie schätzen die Bedeutung der Zusammenarbeit und unterstützen ihre Teammitglieder.
- 7. Ethik und Moral:** Eine Führungskraft agiert stets nach klaren ethischen Grundsätzen. Er handelt nicht nur im eigenen Interesse, sondern auch im Interesse des Gemeinwohls.

Der Kriegergeist ist nicht auf physische Kampfsituationen beschränkt, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen angewendet werden. Menschen, die diesen Geist in sich tragen, setzen sich ehrgeizige Ziele, verfolgen sie mit Hingabe und bewältigen Hindernisse mit Entschlossenheit. Sie sind flexibel, passen sich an neue Situationen an und nutzen Rückschläge als Gelegenheiten zur persönlichen Weiterentwicklung.

### **Der Kriegergeist für Führungskräfte: Vorteile**

Führungskräfte stehen oft vor komplexen Herausforderungen, die sowohl mentale als auch emotionale Stärke erfordern. Das Konzept des "Warrior Mindset" hat in den letzten Jahren in der Welt der Unternehmensführung an Bedeutung gewonnen. Es beschreibt eine geistige Haltung, die Führungskräften dabei hilft, ihre Ziele zu erreichen und ihr Team erfolgreich zu führen. Wie bei jedem Ansatz gibt es jedoch sowohl Vor- als auch Nachteile. Hier werden wir uns mit den Vor- und Nachteilen des Warrior Mindsets für Führungskräfte auseinandersetzen.

**1. Entschlossenheit:** Führungskräfte mit einem Warrior Mindset sind entschlossen und zielorientiert. Sie setzen sich klare Ziele und arbeiten hart daran, sie zu erreichen. Diese Entschlossenheit kann das gesamte Team motivieren und zu höherer Produktivität führen.

**2. Resilienz:** Das Warrior Mindset lehrt Führungskräfte, Rückschläge als Gelegenheit zur Verbesserung zu sehen. Sie lassen sich nicht leicht entmutigen und können sich schnell erholen, was in einer schnelllebigen Geschäftswelt von großem Vorteil ist.

**3. Selbstvertrauen:** Selbstvertrauen ist entscheidend für erfolgreiche Führung. Führungskräfte, die ein Warrior Mindset pflegen, haben Vertrauen in ihre Entscheidungen und können in kritischen Momenten ruhig und besonnen handeln.

**4. Achtsamkeit:** Führungskräfte, die Achtsamkeit praktizieren, sind in der Lage, bessere Entscheidungen zu treffen und effektiver zu kommunizieren. Sie sind sich ihrer eigenen Gedanken und Gefühle sowie der Bedürfnisse ihres Teams bewusst.

**5. Teamarbeit:** Warrior-Mindset-Führungskräfte schätzen die Bedeutung der Teamarbeit und sind in der Lage, ein starkes und kooperatives Team zu formen und zu führen.

**Ein Warrior Mindset nach Jocko Willink** zeichnet sich durch die folgenden Merkmale aus:

**1.Entschlossenheit:** Krieger sind entschlossen, ihre Ziele zu erreichen, und sie akzeptieren keine Ausreden. Sie übernehmen die Verantwortung für ihr Handeln und ihre Entscheidungen.

**2.Disziplin:** Disziplin ist ein zentrales Element des Warrior Mindsets. Krieger sind bereit, unermüdlich und hart für ihre Ziele zu arbeiten. Sie entwickeln feste Routinen und halten sich an sie.

**3.Verantwortung:** Krieger übernehmen Verantwortung für ihre Handlungen und sind bereit, die Konsequenzen zu tragen. Sie suchen nicht nach Schuldigen, sondern nach Lösungen.

**4.Teamarbeit:** Krieger erkennen die Bedeutung der Zusammenarbeit und Kommunikation an. Sie sind bereit, mit anderen zusammenzuarbeiten, um gemeinsame Ziele zu erreichen.

**5.Anpassungsfähigkeit:** Krieger sind flexibel und passen sich verschiedenen Situationen und Herausforderungen an. Sie lassen sich nicht von Rückschlägen entmutigen, sondern suchen nach Möglichkeiten zur Verbesserung.

**6.Entschlossenheit:** Krieger sind entschlossen, ihre Ziele zu erreichen, und sie geben nicht auf, auch wenn der Weg schwierig ist.

**7.Selbstkontrolle:** Ein wichtiges Element des Warrior Mindsets ist die Fähigkeit, Emotionen und Impulse unter Kontrolle zu halten. Krieger handeln besonnen und rational, auch in stressigen Situationen.

**8.Selbstverbesserung:** Krieger streben nach ständiger Verbesserung. Sie reflektieren über ihre Erfahrungen, lernen aus Fehlern und arbeiten kontinuierlich an ihrer persönlichen Entwicklung.

**9.Harte Arbeit:** Krieger sind bereit, hart zu arbeiten, um ihre Ziele zu erreichen. Sie setzen sich Ziele, entwickeln einen klaren Plan und gehen konsequent voran. Das Warrior Mindset nach Jocko Willink ist also ein mentaler Ansatz, der auf Prinzipien wie Disziplin, Entschlossenheit, Verantwortung und Selbstverbesserung basiert. Es ist darauf ausgerichtet, in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein, sei es im Beruf, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder in persönlichen Herausforderungen. Willink hat seine Ansichten in Büchern wie "Extreme Ownership" und "Discipline Equals Freedom" detailliert dargelegt und spricht auch in seinem Podcast über diese Themen.

# Hunger

Hunger in Notlagen kann sowohl physische als auch psychische Auswirkungen auf den betroffenen Menschen haben. Diese Auswirkungen hängen von verschiedenen Faktoren ab, wie der Dauer des Hungers, der Schwere der Unterernährung und den individuellen Unterschieden. Hier sind einige der häufigsten physischen und psychischen Auswirkungen:

## Physische Auswirkungen:

**1.Gewichtsverlust:** Bei anhaltendem Hunger und Nahrungsmangel verliert der Körper an Gewicht, da er seine Energiereserven aufbraucht. Dies kann zu starkem Gewichtsverlust führen.

**2.Mangelernährung:** Der Mangel an ausreichender Nahrung kann zu Mangelernährung führen, was bedeutet, dass der Körper nicht die notwendigen Nährstoffe erhält. Dies kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, darunter Vitamin- und Mineralmangelkrankheiten.

**3.Schwäche und Erschöpfung:** Hunger führt zu einem Mangel an Energie, was zu Schwäche und Erschöpfung führen kann. Betroffene Menschen haben oft nicht genug Kraft, um tägliche Aufgaben zu erledigen.

**4.Magen-Darm-Probleme:** Hunger kann zu Magen-Darm-Problemen wie Magenschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Verstopfung führen.

**5.Muskelschwund:** Der Körper beginnt, Muskelmasse abzubauen, um Energie zu gewinnen. Dies führt zu Muskelschwund und Muskelschwäche.

## Psychische Auswirkungen:

**1.Angst und Stress:** Der ständige Mangel an Nahrung und die Unsicherheit über die Nahrungsbeschaffung können zu Angst und Stress führen. Menschen in Hungerlagen sind oft besorgt darüber, wie sie und ihre Familien überleben werden.

**2.Depression:** Hunger kann zu Depressionen führen, da der Körper und das Gehirn nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden, was die Stimmung beeinflussen kann.

**3.Konzentrationsprobleme:** Hunger kann die Fähigkeit zur Konzentration und zum klaren Denken beeinträchtigen. Dies kann die Fähigkeit, Aufgaben zu erledigen und Entscheidungen zu treffen, stark einschränken.

**4.Sozialer Rückzug:** Menschen, die Hunger leiden, ziehen sich oft sozial zurück, da sie sich schämen oder sich wegen ihres Zustands isolieren.

**5.Wut und Aggression:** Der Stress und die Frustration, die mit Hunger einhergehen, können zu Wutausbrüchen und Aggression führen.

**Ihr habt auch schon tolle Abenteuer erlebt und möchtet gerne mal darüber berichten?**

Egal ob es sich dabei um ein kleines Bushcraftwochenende oder eine große Reise handelt, jede Geschichte ist spannend und ermutigt vielleicht auch andere, sich wieder einmal hinaus in die Wildnis zu begeben.

Schickt mir doch einfach euren Bericht, am besten mit ein paar Fotos. Ich veröffentliche eure Story dann im folgenden Monat.

**E-Mail: [wildnistourer@wildnistourer.de](mailto:wildnistourer@wildnistourer.de)**

## **WILDNISTOURER LEATHERWORKS**

Hier, inmitten von sorgsamer Handarbeit und aus feinstem Leder gefertigt, finden Sie eine vielfältige Auswahl an Armbändern, Portemonnaies, Gürteltaschen und Stifthaltern. Jedes einzelne Produkt ist ein einzigartiges Werkstück, geprägt von charakteristischen Ecken und Kanten, die ihm eine unverwechselbare Persönlichkeit verleihen. Unsere Kollektionen zeichnen sich durch aufwendige Punzierungen und eine traditionelle Handnaht aus.

Jedes Stück wird von mir mit Liebe gefertigt, um euren Ansprüchen gerecht zu werden.

