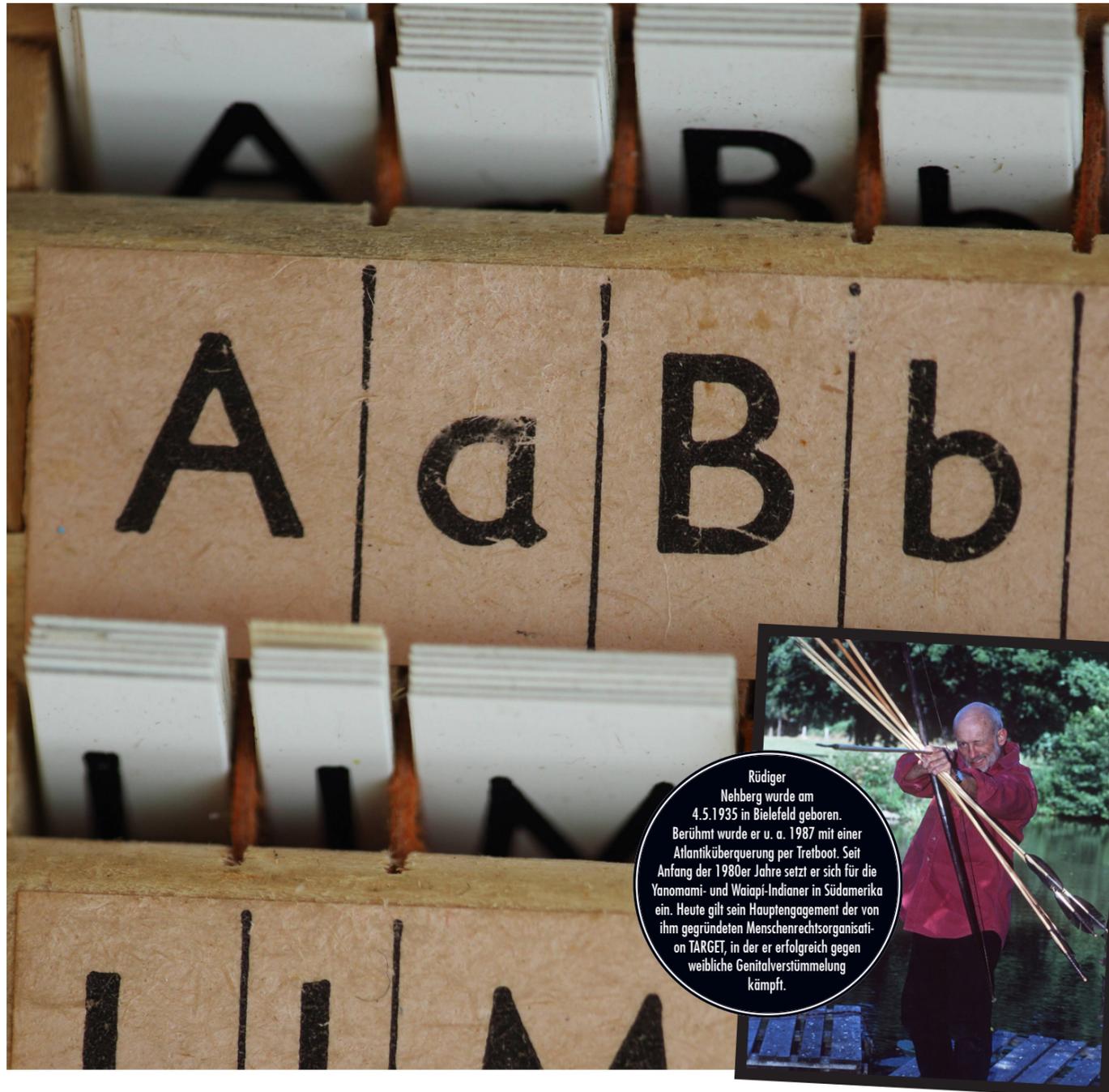


# DAS ABC DES ÜBERLEBENS

Alter macht weise. Im Fall von Rüdiger Nehberg (78) muss man wohl sagen: noch weiser. Denn Sir Vival wusste schon früher, wie man dem Tod ein Schnippchen schlägt. Hier teilt er seine Weisheit mit dir: 26 überlebenswichtige Tipps, geordnet nach den Buchstaben des Alphabets

Von Rüdiger Nehberg

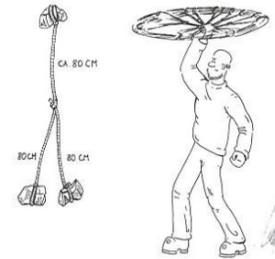


Rüdiger Nehberg wurde am 4.5.1935 in Bielefeld geboren. Berühmt wurde er u. a. 1987 mit einer Atlantiküberquerung per Tretboot. Seit Anfang der 1980er Jahre setzt er sich für die Yanomami- und Waiapi-Indianer in Südamerika ein. Heute gilt sein Hauptengagement der von ihm gegründeten Menschenrechtsorganisation TARGET, in der er erfolgreich gegen weibliche Genitalverstümmelung kämpft.

FOTOS (2): IMAGO

**A** Asche aus dem Feuer ist das natürliche und meist schnell verfügbare Mittel gegen viele Krabbelinsekten. Wer abends einen Gürtel Asche um sein Lager streut, bleibt von vielen Störenfrieden verschont. Rührt man Asche mit Wasser an und reibt sich damit den Körper ein, ist man auch gegen viele Fluginsekten geschützt.

**B** Bola ist ein südamerikanisches Wurfgerät, mit dem langbeinige Tiere zu Fall gebracht werden können. Beim Aufprall wickelt sie sich um die Beine.



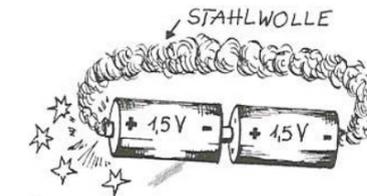
**C** Certisil Combina ist ein Präparat zum Entkeimen von Trinkwasser. Es wirkt auf Silberionen- und Chlor-Basis. Infolge des Chloranteils kann man das Wasser schon nach 30 Minuten trinken. Aber zwei Stunden lang schmeckt man das Chlor durch. Danach verflüchtigt es sich.

**D** Drahtschlinge: 80 cm Stahl Draht oder Nylon mit zwei Griffen an den Enden. Sie wird dem Opfer um den Hals geworfen und zugezogen. Gegen die Drahtschlinge gibt es kaum Gegenwehr. Durch Abschnürung der Halsschlagadern ist das Opfer in drei Sekunden außer Gefecht.

**E** Eiter ist die Körper-Polizei. Er besteht u. a. aus weißen Blutkörperchen, die die Aufgabe haben, eingedrungene schädliche Bakterien zu töten. Wenn die Eiterherde pochen, sind sie reif und sollten mit steriler (Feuer, Jod, Benzin, Alkohol) Nadel geöffnet und verbunden werden.

**F** Feuer mit Batterien lässt sich machen, wenn man die beiden Pole mittels je einen Drahtes verbindet. Am Berüh-

rungspunkt der Drahte entstehen Funken, die auf Zunder zu übertragen sind. Leicht ist das bei Autobatterien. Aber möglich ist es bereits ab drei Volt, sofern man feinste Metalldrähte zur Verfügung hat. Ideal hierfür ist die feinste Sorte der Stahlwolle, die man in Eisenwarengeschäften und im Drogeriehandel erhält.



**G** Grabstock. Der Grabstock ist ein Spatensersatz und erleichtert das Graben tiefer Löcher oder das Scharren nach Würmern und Wurzeln. Es genügt ein kräftiger, gerader, angespitzter Stock, vorzugsweise aus Hartholz (Eiche). Effektiver kann eine Astgabel sein. Astgabeln sind besonders stabil, sie sollten die Form einer 1 haben. Eine Astgabel wird wie ein Pflug benutzt. Den kürzeren Schenkel (ca. 20 cm) spitzt du an wie einen Bleistift. Mit ihm reißt du die Erde auf und scharrt das lose Erdreich von Hand beiseite.



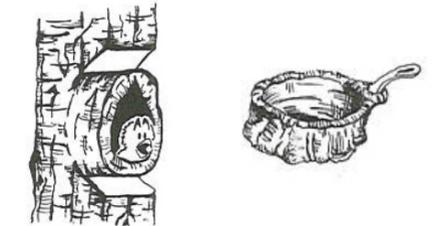
**H** Heimlich-Handgriff wird angewandt, wenn sich jemand verschluckt hat und zu ersticken droht. Durch den H. wird im Brustkorb eine starke Druckwelle erzeugt, die den verschluckten Gegenstand hinausschleudern soll. Man stellt sich hinter den Patienten, der die Arme über dem Kopf zusammenlegt, und umschlingt ihn. Die Hände werden vorm Nabel des Patienten übereinander gelegt. Die rechte Hand umfasst das linke Handgelenk, damit die Klammer hält, wenn man nun einen kräftigen Ruck zu sich, dem Helfer, macht. Wer keinen Helfer hat, kann sich nur mit dem Nabel auf die Tischkante fallen lassen.



**I** Isometrische Übungen sind eine Möglichkeit der Körperertüchtigung, wenn die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist. Zum Beispiel in Einzelhaft oder als Bettlägeriger. Man belastet die Muskeln und verharret in der Stellung. Der Kranke hebt sein Gipsbein und hält es so lange hoch, bis die Muskeln erschlaffen. Der Häftling macht einen Liegestütz, bis die Arme zittern.

**J** Joule ist die neue Bezeichnung für Wärme, Energie und Arbeit. Joule hat offiziell die Kalorie (cal) abgelöst. Für den Survivor ist nur von Bedeutung, dass die Nährstoffe in der Nahrung heute in Joule (J) berechnet werden. So gibt ein Gramm Fett 37,7 J = 9,1 cal. Kohlenhydrate und Eiweiß spenden nur etwa die Hälfte. Um am Leben zu bleiben, benötigt man täglich eine bestimmte Menge Joule.

**K** Kallus heißen die in Form einer Überwallung vernarbten Wunden an den Bäumen, wo sie einen Ast verloren haben. In vielen Fällen lassen sich aus diesen Teilen des Baumes urige Trinkgefäße, Schüsseln und Teller arbeiten.



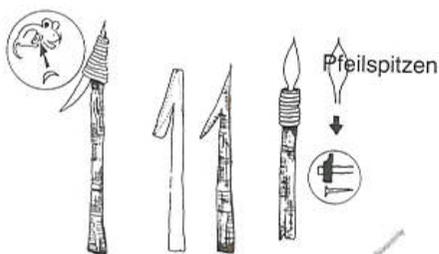
**L** Lederriemen. Selbst aus kleinen Stücken lassen sich lange und knotenfreie Riemen schneiden, wenn man mit dem Schneien von der Mitte her beginnt und sich dann spiralförmig nach außen arbeitet. Zusätzliche Stabilität erzielt man durch das Verflechten mehrerer Schnüre.



**M** Magenkatarrh nennt man die Magenverstimung (auch Schleimhautentzündung, Gastritis), bei der man übel aus dem Mund riecht, sauer aufstößt, Brechreiz verspürt oder tatsächlich bricht. M. ist die Folge von verdorbener Speise, zu vielem Alkohol oder Nikotin, zu heißer oder zu kalter Nahrung oder die Begleiterscheinung einer Infektionskrankheit. Solcherart M. verschwindet mit der Ursache.

**N** Nordpol-Phänomen nennt man die fehlende Fähigkeit, die Gefahr der Besteigung einer Steilwand richtig einzuschätzen, solange man unten auf sicherem Boden steht.

**O** Onchozerkose (Flussblindheit) kann man sich an bestimmten Orten in Südamerika holen, wo tagsüber Myriaden der kleinen Pium-Mücken einem das Leben zur Hölle machen. Die Krankheit führt nach langer Inkubationszeit zur Erblindung.



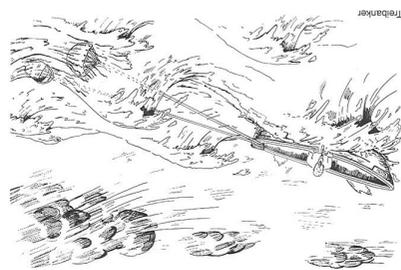
**P** Pfeilspitzen lassen sich herstellen aus Nägeln, Schrauben, Angelhaken, Flintstein, Glasscherben, Zweigen, Knochen. Drei Beispiele werden durch die Zeichnung erklärt.

**Q** Quark gewinnt man aus Dickmilch. Dickmilch wiederum erzeugt man durch einfaches Stehenlassen unbehandelte Milch an einem 23 bis 30 Grad warmen Ort (nur abdecken gegen Staub und Insekten). Die Säurebakterien kommen von selbst aus der Luft und bewirken die Gerinnung der Milch. Die dicke Milch lässt man durch ein Tuch laufen, wodurch sich Quark und Molke trennen. Die Molke kann als erfrischendes Getränk ebenfalls verwendet werden.

**R** Raupen als Nahrung muss man mit Vorsicht genießen. Die Faustregel lautet: R. mit Haaren werden gemieden. Sie könnten mit Nesseln besetzt sein. Glatthäutige R. à la Engerling kann man meistens essen. Auf jeden Fall aber kostet man vorher kleinste Proben. Der Pracht-Leckerbissen unter den R. ist die acht Zentimeter lange Whitchetty-R. in Australien. Sie schmeckt fettig-süßlich, und sechs Stück davon, roh, sind eine gesunde Mahlzeit.

**S** Schlafgrube. Darunter versteht man ein sargähnliches Loch von etwa 60 cm Breite, 200 cm Länge, 50 cm Tiefe; bei Kälte von allem mehr. Es wird dick mit Laub, Stroh, Gras oder Blättern gefüllt, in die man sich dann so einkuschelt, dass man rundum mit Füllmaterial umgeben ist.

**T** Treibanker dienen dazu, bei Wind nicht schneller als die Strömung davonzutreiben. Als T. dienen zu 90% mit Wasser gefüllte Kanister oder andere Hilfsmittel (Eimer, Fallschirm), die gerade noch an der Oberfläche treiben. Sie üben auf das Boot eine bremsende Wirkung aus, wenn sie an langer Leine im möglichst übernächsten Wellental hinterhergeschleppt werden, während sich das Boot auf einem Wellenkamm befindet.



**U** Uhr. Die Armbanduhr des Reisenden sollte folgende Funktionen erfüllen: Wasserdichtigkeit, Leuchtziffern, Sekundenzeiger, Datum, Wochentag (wegen regelmäßiger Tabletteneinnahme); sie sollte ohne Glanz sein.

**V** Verrenkung. Wenn das Gelenkende eines Knochens das Gelenklager des angrenzenden Knochens

verlässt, spricht man von einer V. (Luxation). Meist geschieht das durch einen Unfall. Vom selben Moment an ist das Gelenk nicht mehr bewegungsfähig, schwillt an und zeigt einen Bluterguss. Behandlung: So schnell wie möglich mit einer zweiten Person einrenken (besser mit Narkose) und Ruhigstellung mit Gipsverband oder Schienung. War die sofortige Einrenkung nicht möglich und liegt ein Bluterguss vor, ist nur noch ein operativer Eingriff im Krankenhaus anzuraten. Nachbehandlung mit Wärme.

**W** Waschmaschine. Wäsche, Wasser, Waschpulver und einige runde Steine in einen Weithalskanister packen, verschließen und während der Fahrt im Auto (oder auf dem Lasttier) auf holprigen Landstraßen durchrütteln lassen.

**X** Xtra, bei Yps auch bekannt als Gimmick: Ein meist unscheinbarer, zusätzlicher Teil deiner Ausrüstung, der auf den ersten Blick sinnlos erscheint, dir aber mit einer besonderen Funktion in entscheidenden Momenten aus der Patsche hilft.

**Y** Yps: Neben meinen Büchern das Standardwerk für alle Abenteurer und solche, die es werden wollen.

**Z** Zyankali (Kaliumcyanid) ist das Kaliumsalz der Blausäure. Es sieht aus wie Schnee und löst sich schon bei Luftfeuchtigkeit auf. Also muss es luftdicht verpackt werden. Es ist ein starkes Gift, das die Atmung blockiert. Der Todeskampf ist qualvoll wie das Erwürgen und kann bis zu fünf Minuten dauern. Gerber, Galvaniseure, Fotolabore, Apotheker, Chemielehrer haben die Möglichkeit, das Gift relativ problemlos zu beschaffen. Auch 60 Bittermandeln enthalten die tödliche Dosis Blausäure.



Mehr Einträge pro Buchstabe findest du in Rüdiger Nehbergs Buch „Survival Lexikon für die Hosentasche“, das bei Piper erschienen ist.