

# Raus

Ralph Müller

## in die Wildnis

Praktisches Wissen für das Leben in der Natur

### Der Ruf der Wildnis

#### Altes Wildniswissen für eine neue Zeit

##### **Die Kraft der Wildnis**

Mit der Natur verbunden

##### **Bewusst und achtsam mit Mensch und Natur**

Begegnung mit Land, Leuten und Kultur

In Dankbarkeit verbunden

##### **Die Reise in die vier Himmelsrichtungen**

Das Lebensrad als Symbol für das Leben

Weißer Ziegen und schwarzer Bär

#### Vier Grundbedürfnisse in der Wildnis

Schutz, Sicherheit, Geborgenheit und Nahrung

Was ist im Moment wichtig?

##### **Feuer, der »orange Freund«**

Die Kraft des Feuers

Das zerstörende und das unterstützende Feuer

Das Fünf-Generationen-Feuer

Das richtige Holz

Ein Feuer entfachen

##### **Schutz: Orte der Rast**

Übernachten im Freien

Geeignete Lagerorte

Übernachten im Schlafsack mit Zelt oder einfacher Plane

##### **Wasser ist Leben**

Wasser und seine Gefahren

Achtsamer Umgang mit Wasser

Woran erkennt man verunreinigtes Wasser?

Wo finde ich sauberes Wasser

Wasser reinigen

##### **Wildnisküche – kochen unter freiem Himmel**

Kochen auf dem Lagerfeuer

Die einfache Rucksackküche

Essbare Wildpflanzen

Zubereiten von Fisch und Fleisch

## **Fischen und Jagen**

### ***Die heilige Jagd***

#### ***Achtsames Fischen***

- Angeln im In- und Ausland
- Eine einfachen Angelausrüstung für unterwegs
- Praktische Angeltipps mit oder ohne Angel
- Das kleine Fisch-Einmaleins
- Fische töten, ausnehmen und filetieren

#### ***Krisen und Gefahren***

- Gefahren in der Wildnis
- Überleben beginnt im Kopf
- Orientierung
- Kälte, frieren, nasse Sachen
- Gefahren durch große und kleine Tiere
- Das Erste-Hilfe-Notfall-Set und Medizinpflanzen

## **Naturbeobachtung und Spurenlesen**

### ***Tiere beobachten***

- Entschleunigen Sie!
- Von feinen Merkmalen zu markanten Erkennungszeichen
- Sitzplatz

### ***Die Kunst des Spurenlesens***

- Das Handwerkszeug des Spurenlesers

## **In der Gemeinschaft unterwegs**

- Gemeinsam in der Natur übernachten und kochen
- Das Clansystem – so verteilen Sie die Aufgaben im Camp
- Gemeinschaft macht stark
- Die Uhren der Wildnis

## **Wildnishandwerk**

- Der kreative Geist – vom Lösungen Finden und Reparieren
- Eine Kochfeuerstelle bauen

## **Kleidung und Ausrüstung**

- Ausrüstungsliste