

Ausgabe 1 Januar 2024



# WILDNISTOURER

Bushcraft, Survival & Lifestyle Journal



## Die großen Wander Trails: 1. Appalachian Trail



Schneeschuhe

Rucksack  
richtig  
packen



Winterjacken

Vergleich: Messerstahl

Outdoor- und Survival-Fähigkeiten für  
Führungskräfte im Business

Das Wildnistorer Führungskräfte Training & Coaching

Krisensituationen im höheren  
Alter bewältigen

Hallo Wildnis-, und Abenteuerfreunde,  
ein herzliches Willkommen zum ersten Newsletter des Jahres 2024! Wir hoffen, dass Ihr das neue Jahr inmitten der beeindruckenden Natur und Wildnis verbracht habt oder diese Erfahrung in naher Zukunft genießen werdet. In diesem Newsletter liegt unser Fokus auf zwei essentiellen Aspekten eurer Abenteuer in der Wildnis: der richtigen Reiseapotheke und der passenden Ausrüstung für eure Winterexpeditionen.

Wenn man sich abseits der Zivilisation bewegt, kann die richtige Vorbereitung den entscheidenden Unterschied zwischen einer unvergesslichen Reise und unvorhergesehenen Herausforderungen bedeuten. Eine gut bestückte Reiseapotheke ist dabei von unschätzbarem Wert. Ihr erfahrt hier, welche Medikamente und Utensilien unbedingt in euren Rucksack gehören, um Verletzungen, Insektenstiche oder andere gesundheitliche Beschwerden erfolgreich behandeln zu können. Denn in der Wildnis ist es oft weit bis zur nächsten medizinischen Versorgung, und Vorbeugung sowie schnelle Erste-Hilfe-Maßnahmen können Leben retten.

Für diejenigen von euch, die den Nervenkitzel des Winters suchen, haben wir außerdem einen ausführlichen Abschnitt zur Ausrüstung für Winterexpeditionen vorbereitet. Von den besten Schlafsäcken und isolierenden Zelten bis hin zu wärmender Bekleidung und Notfallausrüstung für extreme Wetterbedingungen - wir zeigen euch, wie ihr euch optimal auf eure eisigen Abenteuer vorbereiten könnt. Denn eine erfolgreiche Winterexpedition erfordert nicht nur Mut und Entschlossenheit, sondern auch die richtige Ausrüstung, um die Kälte zu trotzen und sicher durch verschneite Landschaften zu navigieren.

Zusätzlich präsentieren wir euch in diesem Newsletter inspirierende Reiseberichte von Abenteurern, die bereits unvergessliche Erlebnisse in der Wildnis erlebt haben. Ihr könnt euch von ihren Geschichten motivieren lassen und wertvolle Tipps für eure eigenen Expeditionen mitnehmen.

Wir hoffen, dass ihr aus diesem Newsletter viele wertvolle Informationen und Anregungen mitnehmt, um eure Reisen in der Wildnis sicherer und unvergesslicher zu gestalten. Seid vorbereitet, seid mutig und vor allem: Genießt die Schönheit und Einzigartigkeit der Natur, die uns so viel zu bieten hat.

Euer Tex

## Impressum:

**Wildnistourer**  
**Thorsten „Tex“ 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**

**Bilder, Fotos: Lizenziert durch Creative Commons, 123rf, Pixabay, Freepic, T. Kunkel**

## **Der Appalachian Trail** - Eine epische Reise durch die östlichen Appalachen

**Einleitung:** Der Appalachian Trail, auch als "AT" bekannt, ist einer der längsten und faszinierendsten Wanderwege der Welt. Mit einer Gesamtlänge von etwa 3.500 Kilometern erstreckt er sich von Springer Mountain in Georgia bis zum Mount Katahdin in Maine. Dieser Wanderweg durchquert 14 Bundesstaaten der östlichen Vereinigten Staaten und bietet Wanderern die Möglichkeit, die atemberaubende Natur der Appalachen in ihrer vollen Pracht zu erleben.

**Geschichte des Appalachian Trail:** Der Ursprung des Appalachian Trail geht auf das Jahr 1921 zurück, als der Traum des Gelehrten und Anwalts Benton MacKaye Gestalt annahm. MacKaye hatte die Vision, einen Weg zu schaffen, der die städtischen Gebiete entlang der Appalachen mit der Natur verbindet, um Menschen zu ermutigen, ein einfacheres und erfüllteres Leben zu führen. In den folgenden Jahren wurde der Appalachian Trail von zahlreichen Freiwilligen entwickelt, darunter der bekannte Wanderpionier Myron Avery. Der Trail wurde offiziell im Jahr 1937 eröffnet.

**Charakteristika des Appalachian Trail:** Der AT erstreckt sich durch eine Vielzahl von Landschaften, von sanften Hügeln bis hin zu steilen Berggipfeln. Die Wanderer erleben dichte Wälder, weite Wiesen, klare Flüsse und malerische Seen. Die Vielfalt der Umgebungen macht den Appalachian Trail zu einer einzigartigen und anspruchsvollen Erfahrung für Wanderer jeden Niveaus.

Der Trail ist in Abschnitte unterteilt, die durch verschiedene Bundesstaaten führen, darunter Georgia, North Carolina, Tennessee, Virginia, West Virginia, Maryland, Pennsylvania, New Jersey, New York, Connecticut, Massachusetts, Vermont, New Hampshire und Maine. Jeder Abschnitt hat seine eigenen Herausforderungen und landschaftlichen Reize.

**Herausforderungen und Belohnungen:** Das Wandern auf dem Appalachian Trail ist eine physische und mentale Herausforderung. Die ständigen Auf- und Abstiege, wechselndes Wetter und die Notwendigkeit, Proviant und Ausrüstung zu tragen, machen diese Reise zu einem echten Abenteuer. Die Wanderer müssen sich auf die Unvorhersehbarkeiten der Natur einstellen, seien es plötzliche Wetteränderungen, steile Anstiege oder die Begegnung mit Wildtieren.

Trotz der Herausforderungen bietet der AT eine Fülle von Belohnungen. Die atemberaubenden Aussichten von Berggipfeln, die Gemeinschaft der Gleichgesinnten, die man unterwegs trifft, und das Gefühl der Selbstverwirklichung, wenn man einen Abschnitt des Trails erfolgreich bewältigt hat, machen die Mühe lohnenswert. Viele Wanderer berichten von tiefen persönlichen Erkenntnissen und einer gestärkten Verbindung zur Natur.

**Die Appalachian Trail Community:** Die Wanderer, die den Appalachian Trail durchqueren, werden Teil einer einzigartigen Gemeinschaft. Unterwegs teilen sie Geschichten, Ressourcen und Ratschläge miteinander. Es gibt spezielle Übernachtungsmöglichkeiten entlang des Trails, wie Hütten und Shelter, die Wanderern eine Pause und Schutz vor den Elementen bieten.

**Umweltbewusstsein und Erhaltung:** Mit der steigenden Popularität des Appalachian Trail hat auch das Bewusstsein für Umweltschutz zugenommen. Organisationen wie die Appalachian Trail Conservancy setzen sich dafür ein, den Trail zu erhalten und nachhaltige Praktiken zu fördern. Wanderer werden ermutigt, Leave No Trace-Prinzipien zu befolgen, um sicherzustellen, dass der Appalachian Trail für zukünftige Generationen erhalten bleibt.

**Fazit:** Der Appalachian Trail ist mehr als nur ein Wanderweg; es ist eine Reise durch die Schönheit der östlichen Appalachen, eine Herausforderung für Körper und Geist und eine Gelegenheit, die Natur in ihrer reinsten Form zu erleben. Ob man den gesamten Trail durchquert oder nur einen Abschnitt erkundet, der AT bietet unvergessliche Erfahrungen und prägt das Leben derjenigen, die sich auf dieses Abenteuer einlassen.

Die Dauer, die ein Wanderer benötigt, um den gesamten Appalachian Trail zu durchqueren, hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der individuellen Fitness, des Wandertempos, der Wetterbedingungen, der Trail-Bedingungen und der geplanten Ruhetage. In der Regel dauert es für die meisten Wanderer etwa 5 bis 7 Monate, um den gesamten Appalachian Trail zu bewältigen.

Die schnellsten und erfahrensten Langstreckenwanderer, auch als "Thru-Hiker" bekannt, können den Trail in weniger als 4 Monaten absolvieren. Diese Wanderer legen oft große Strecken täglich zurück und haben in der Regel eine leichte Ausrüstung, um ihre Geschwindigkeit zu maximieren.

Die durchschnittliche Zeit, die für einen Thru-Hike benötigt wird, liegt jedoch bei etwa 5 bis 7 Monaten. Viele Wanderer nehmen sich Zeit, um die Umgebung zu genießen, soziale Interaktionen mit anderen Wanderern zu pflegen und sich an die körperlichen Anforderungen anzupassen. Einige entscheiden sich auch dafür, bestimmte Abschnitte des Trails zu überspringen oder Ruhetage einzulegen, um sich zu erholen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die offizielle Saison für Thru-Hikes auf dem Appalachian Trail normalerweise von Frühling bis Herbst reicht, vor allem von März bis Oktober. Das Wetter in den Appalachen kann im Winter extrem sein, und viele Abschnitte des Trails können während dieser Zeit schwer zugänglich oder geschlossen sein.

Insgesamt ist die Zeit, die für den Appalachian Trail benötigt wird, stark individuell geprägt, und Wanderer sollten ihre eigene Geschwindigkeit und ihr eigenes Zeitfenster basierend auf ihren Fähigkeiten und Präferenzen planen.

Die Dauer, die ein Wanderer benötigt, um den gesamten Appalachian Trail zu durchqueren, hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der individuellen Fitness, des Wandertempos, der Wetterbedingungen, der Trail-Bedingungen und der geplanten Ruhetage. In der Regel dauert es für die meisten Wanderer etwa 5 bis 7 Monate, um den gesamten Appalachian Trail zu bewältigen.

Die schnellsten und erfahrensten Langstreckenwanderer, auch als "Thru-Hiker" bekannt, können den Trail in weniger als 4 Monaten absolvieren. Diese Wanderer legen oft große Strecken täglich zurück und haben in der Regel eine leichte Ausrüstung, um ihre Geschwindigkeit zu maximieren.

Die durchschnittliche Zeit, die für einen Thru-Hike benötigt wird, liegt jedoch bei etwa 5 bis 7 Monaten. Viele Wanderer nehmen sich Zeit, um die Umgebung zu genießen, soziale Interaktionen mit anderen Wanderern zu pflegen und sich an die körperlichen Anforderungen anzupassen. Einige entscheiden sich auch dafür, bestimmte Abschnitte des Trails zu überspringen oder Ruhetage einzulegen, um sich zu erholen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die offizielle Saison für Thru-Hikes auf dem Appalachian Trail normalerweise von Frühling bis Herbst reicht, vor allem von März bis Oktober. Das Wetter in den Appalachen kann im Winter extrem sein, und viele Abschnitte des Trails können während dieser Zeit schwer zugänglich oder geschlossen sein.

Insgesamt ist die Zeit, die für den Appalachian Trail benötigt wird, stark individuell geprägt, und Wanderer sollten ihre eigene Geschwindigkeit und ihr eigenes Zeitfenster basierend auf ihren Fähigkeiten und Präferenzen planen.

Die Sicherheit auf dem Appalachian Trail ist von entscheidender Bedeutung, und Wanderer sollten eine Reihe von Sicherheitsvorkehrungen treffen, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu gewährleisten. Hier sind einige wichtige Sicherheitsvorkehrungen für Wanderer auf dem Appalachian Trail:

**1. Angemessene Vorbereitung:** Vor dem Start auf den Appalachian Trail ist eine gründliche Vorbereitung entscheidend. Dies umfasst die Auswahl und Überprüfung der richtigen Ausrüstung, das Erlernen grundlegender Navigationsfähigkeiten, das Studium der Wetterbedingungen und das Planen von Etappen, die dem eigenen Fitnessniveau entsprechen.

**2.Notfallausrüstung:** Tragen Sie immer eine Grundausrüstung an Notfallausrüstung, einschließlich Erste-Hilfe-Set, Feuerzeug, Taschenlampe, Multitool, Karten und einem Kompass. Ein Notrufgerät oder ein Mobiltelefon kann ebenfalls nützlich sein, obwohl die Abdeckung in abgelegenen Gebieten eingeschränkt sein kann.

**3.Nahrung und Wasser:** Sorgen Sie dafür, ausreichend Nahrung und Wasser für Ihre geplante Wanderung mitzunehmen. Informieren Sie sich im Voraus über die Verfügbarkeit von Wasserquellen entlang des Trails und planen Sie entsprechend.

**4.Tierbegegnungen:** Informieren Sie sich über die lokale Tierwelt und nehmen Sie angemessene Maßnahmen, um Konflikte zu vermeiden. Bärenresistente Nahrungsmittelbehälter werden in einigen Abschnitten des Trails empfohlen.

**5.Wetterüberwachung:** Beachten Sie die aktuellen Wetterbedingungen und passen Sie Ihre Kleidung und Ausrüstung entsprechend an. Die Wetterbedingungen können in den Appalachen schnell wechseln.

**6.Körperliche Fitness:** Stellen Sie sicher, dass Sie körperlich fit sind und sich auf die Herausforderungen des Trails vorbereitet haben. Beginnen Sie mit kürzeren Wanderungen, um Ihre Kondition zu verbessern, bevor Sie sich auf längere Abschnitte begeben.

**7.Sicherheit in der Gruppe:** Wandern Sie, wenn möglich, in Gruppen. Die Sicherheit in der Gruppe bietet Schutz vor potenziellen Gefahren und sorgt dafür, dass Hilfe verfügbar ist, falls ein Notfall auftritt.

**8.Kenntnisse in Erster Hilfe:** Erlernen Sie grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen. Kenntnisse in Erster Hilfe können in Notsituationen lebensrettend sein.

**9.Respekt vor der Umwelt:** Folgen Sie den Prinzipien des "Leave No Trace" und respektieren Sie die Umwelt. Hinterlassen Sie keine Abfälle, bleiben Sie auf den markierten Pfaden und respektieren Sie die natürliche Schönheit der Umgebung.

**10.Notfallplan:** Informieren Sie jemanden über Ihre Wanderpläne und hinterlassen Sie Informationen darüber, wann Sie erwartet werden zurückzukehren. Dies ermöglicht es anderen, im Notfall schneller Hilfe zu organisieren.

Durch die Beachtung dieser Sicherheitsvorkehrungen können Wanderer ihre Erfahrung auf dem Appalachian Trail maximieren, während sie gleichzeitig ihre Gesundheit und Sicherheit gewährleisten.

Der Appalachian Trail (AT) bietet eine Vielzahl von herausfordernden Abschnitten, jeder mit seinen einzigartigen Merkmalen und Schwierigkeiten. Das Schwierigkeitsniveau hängt oft von Faktoren wie Gelände, Höhengewinn, Wetterbedingungen und der allgemeinen Fitness und Erfahrung des Wanderers ab. Hier sind einige der anspruchsvollsten Abschnitte des Appalachian Trail:

**1.Südliche Appalachen (Georgia, North Carolina, Tennessee):** Der Anfang des Weges in Georgia ist bekannt für seine steilen Auf- und Abstiege. Die südlichen Appalachen, einschließlich des Great Smoky Mountains in North Carolina und Tennessee, können aufgrund ihres unwegsamen Geländes und schnell wechselnder Wetterbedingungen anspruchsvoll sein.

**2.Mahusuc Range (Maine):** Die Mahoosuc Range in Maine ist für ihr schwieriges Gelände bekannt, darunter steile Auf- und Abstiege, Felsfelder und anspruchsvolle Felskletterpassagen. Die Mahoosuc Notch, oft als "schwerste Meile auf dem AT" bezeichnet, ist ein besonders rauer und zeitaufwändiger Abschnitt.

**3.White Mountains (New Hampshire):** Die White Mountains in New Hampshire zeichnen sich durch steile Anstiege, felsige Wege und freiliegendes alpines Gelände aus. Franconia Ridge und die Presidential Range sind aufgrund des unberechenbaren Wetters und anspruchsvoller Aufstiege besonders herausfordernd.

**4.Southern Pines (Pennsylvania):** Obwohl Pennsylvania oft als einer der einfacheren Bundesstaaten in Bezug auf Höhengewinn betrachtet wird, hat es sich einen Ruf für sein felsiges Gelände erworben. Wanderer können Schwierigkeiten mit umknickenden Steinen haben, was den Pfad körperlich anspruchsvoll macht.

**5.Trail in Pennsylvania und New Jersey:** Der Weg durch Pennsylvania und Teile von New Jersey ist für sein relativ flaches, aber felsiges Gelände bekannt, was aufgrund der Belastung der Füße herausfordernd sein kann.

**6.The Roller Coaster (Virginia):** Dieser Abschnitt in Virginia hat seinen Namen aufgrund einer Reihe kurzer, aber steiler Auf- und Abstiege erhalten, was ihn für Wanderer mental und körperlich anstrengend macht.

**7.Südliches Virginia:** Der Pfad im südlichen Virginia zeichnet sich durch eine Reihe von langen, allmählichen Auf- und Abstiegen aus, was aufgrund des Eindrucks langsamen Fortschritts für einige Wanderer mental herausfordernd sein kann.

**8.Balds (Tennessee und North Carolina):** Die Roan Highlands und andere Kahlköpfe entlang des Weges in Tennessee und North Carolina bieten atemberaubende Aussichten, können aber auch anspruchsvoll sein, aufgrund der Exposition gegenüber den Elementen und der möglichen schnellen Wetteränderungen.





## Die Wildnisapotheke

### Thema Wildnisapotheke: Gesundheit und Sicherheit in der Wildnis!

Wenn wir uns in die atemberaubende Wildnis begeben, eröffnen sich uns unzählige Möglichkeiten für Abenteuer und Erkundungen. Doch neben all der Begeisterung und Euphorie ist es wichtig, niemals die Bedeutung unserer Gesundheit und Sicherheit zu vernachlässigen. In der Natur sind wir mit Herausforderungen konfrontiert, denen wir nicht in der gewohnten Umgebung begegnen - sei es eine plötzliche Magenverstimmung, ein unerwarteter Sonnenbrand oder eine Wunde, die besondere Aufmerksamkeit erfordert.

In diesem Newsletter widmen wir uns daher der Wildnisapotheke - einem unverzichtbaren Begleiter auf unseren Abenteuern. Wir werden uns eingehend mit verschiedenen Gesundheitsproblemen auseinandersetzen, die in der Wildnis auftreten können, wie Durchfall, Erbrechen, Sonnenbrand, Vergiftungen und Wundversorgung. Erfahrt, welche nicht verschreibungspflichtigen Medikamente und Behandlungen in solchen Situationen Hilfe bieten können und wie ihr diese effektiv einsetzt, um euch und eure Mitreisenden zu schützen.

Die richtige Vorbereitung kann den Unterschied zwischen einem unbeschwertem Naturerlebnis und unvorhergesehenen gesundheitlichen Herausforderungen bedeuten. Deshalb geben wir euch praktische Tipps, wie ihr eure Wildnisapotheke zusammenstellt und auf euren Abenteuern stets griffbereit habt. Von bewährten Hausmitteln bis hin zu geeigneten Medikamenten werdet ihr in diesem Newsletter eine Fülle an Informationen finden, um für alle Eventualitäten gewappnet zu sein.

Egal, ob ihr erfahrene Outdoor-Enthusiasten seid oder eure erste Expedition in die Wildnis plant - unsere Empfehlungen sollen euch das nötige Vertrauen geben, um die Natur in vollen Zügen genießen zu können, während ihr gleichzeitig auf eure Gesundheit und Sicherheit achtet.



•**Akute Durchfälle** können auch durch Medikamente (Antibiotika), Vergiftungen (Pilze, Pflanzen, Schwermetalle) und bei sensiblen Menschen auch durch Aufregung, Stress und Ängste ausgelöst werden. Die akute Durchfallerkrankung ist sehr unangenehm, aber **in der Regel harmlos**. Geeignete Medikamente helfen schnell und wirksam. Geht der akute Durchfall mit Erbrechen einher und der Unmöglichkeit, genügend Flüssigkeit aufzunehmen, kann es innerhalb kurzer Zeit zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen. Der große Flüssigkeits- und Mineralienverlust führt zu schweren Nieren- und Kreislaufproblemen. In diesen Situationen muss sofort ein Arzt oder Krankenhaus aufgesucht werden.

•**Der chronische Durchfall** verläuft weniger heftig. Durch sein mitunter wochen- bis monatelanges Bestehen führt er jedoch ebenfalls zu Wasser- und Mineralstoffverlusten sowie Störungen in der Nährstoff- und Vitaminaufnahme. Während bei der akuten Form Mikroben und Schadstoffe die Ursache sind, wird die chronische Durchfallerkrankung meist **durch ungesunde Ernährung, Missbrauch von Abführmitteln und durch Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten** hervorgerufen. Auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und Störungen von Schilddrüse und Bauchspeicheldrüse kommen als Verursacher in Frage.

### Wirkung von Kohletabletten

Für die Behandlung von akuten und chronischen Durchfällen stehen wirksame Präparate zur Verfügung. Zäpfchen, Elektrolytpulver und Tabletten helfen schnell und befreien von den unangenehmen Symptomen. Zur schnellen Linderung, insbesondere bei akuten Durchfällen, sind Kohletabletten geeignet. Sie **enthalten medizinische Kohle oder Kaffeekohle**. Diese stoppt durch ihre aufsaugende Wirkung in kurzer Zeit die häufigen Darmentleerungen. Sie kann außerdem Gase, Schadstoffe, Bakterien und deren Gifte binden und damit **weitere Reizungen und Schädigungen des Darms verhindern**. Präparate wie Myrrhinil Intest enthalten zusätzlich Myrrhe und Kamille. Die schadstoffbindende und aufsaugende Wirkung der Kohle wird durch diese Stoffe ideal ergänzt. Sie wirken zusammenziehend auf die Darmschleimhaut, so dass nicht mehr so viel Wasser abgegeben wird. Außerdem kommt es zur **Entzündungshemmung und Krampflösung**.

Kohletabletten sind in der Regel gut verträglich. Sie sollten in jeder Haus- und Reiseapotheke vorhanden sein.

### Einnahme von Kohletabletten

Bei akutem Durchfall nehmen Erwachsene **täglich drei bis vier Mal** je zwei bis vier Tabletten ein. Die Kohletabletten können unzerkaut geschluckt oder in einem Glas Wasser aufgelöst werden. Sie werden so lange eingenommen, bis der Durchfall nachgelassen hat. Ist nach zwei bis drei Tagen keine deutliche Besserung zu spüren, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Während der Einnahme der Kohletabletten erfolgt eine Schwarzfärbung des Stuhls, die komplett harmlos ist. Auch während der Behandlung mit Kohletabletten muss **ausreichend Wasser getrunken** werden.

Quelle: versandapo.de



Welche Krankheiten verursachen Übelkeit und Erbrechen?

### Ursachen für Übelkeit:

- eine Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- eine Magen-Darm-Grippe
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz
- akute Erkrankungen im Bauchraum wie eine Blinddarmentzündung
- Funktionsstörungen der Galle oder Leber
- Ekel
- Stress
- starke Schmerzen
- Schock
- Anstieg des Hirndrucks
- Medikamente
- Giftstoffe
- Störung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr

### Nach dem Erbrechen ca. 1 Stunde nichts zu trinken oder zu essen geben

Zur Prophylaxe und symptomatischen Therapie von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlicher Genese insbesondere von Kinetosen.

Vomex A Dragees – Zur Prophylaxe und symptomatischen Therapie von Übelkeit und Erbrechen

Die besonderen Inhaltsstoffe:

Dimenhydrinat



Verzehrempfehlung:

Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahre: 1-4 mal täglich 1-2 Dragees jedoch nicht mehr als 8 Dragees pro Tag.

Kinder von 6 bis 14 Jahre: 1-3 mal täglich 1 Dragee (entsprechend 50-150 mg Dimenhydrinat) jedoch nicht mehr als 3 Dragees.

Anwendungshinweise:

Mit Wasser einnehmen



### Reisegold Tabs gg. Reiseübelkeit

Bei Reisegold Tabs gg. Reiseübelkeit handelt es sich um ein Mittel gegen Übelkeit von CHEPLAPHARM Arzneimittel GmbH. In der Packungsbeilage finden Sie umfangreiche Informationen zum Produkt. Gerne beraten unsere Apotheker Sie auch persönlich. Diese Tabletten sind ohne Rezept verfügbar.



Der bekannte Aspirin® - Wirkstoff Acetylsalicylsäure verhindert die Bildung von fieber-, schmerz- und entzündungsauslösenden Substanzen und hilft somit gegen die lästigsten Erkältungsbeschwerden Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Gliederschmerzen und Fieber.

Bei der Medikamentengabe gibt es mehrere wichtige Aspekte, auf die zu achten ist, um die Sicherheit und Wirksamkeit der Behandlung zu gewährleisten. Hier sind einige wichtige Punkte, die berücksichtigt werden sollten:

- 1.Allergien und Unverträglichkeiten:** Vor der Verabreichung eines Medikaments ist es unerlässlich, dass der behandelnde Arzt oder Apotheker über bekannte Allergien oder Unverträglichkeiten des Patienten informiert wird. Dies gilt sowohl für Medikamente als auch für andere Substanzen in der Formulierung, wie beispielsweise Laktose oder Farbstoffe.
- 2.Wechselwirkungen:** Es ist wichtig, dass der behandelnde Arzt alle Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und pflanzlichen Produkte kennt, die der Patient einnimmt. Einige Medikamente können miteinander interagieren und ihre Wirkung verstärken oder abschwächen, was zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann.
- 3.Nebenwirkungen:** Jedes Medikament kann potenzielle Nebenwirkungen haben. Der Arzt sollte den Patienten über mögliche unerwünschte Reaktionen informieren, damit er im Falle von auftretenden Symptomen angemessen reagieren kann.
- 4.Dosierung und Anwendung:** Es ist wichtig, dass die Medikamente gemäß den Anweisungen des Arztes oder Apothekers eingenommen oder angewendet werden. Die richtige Dosierung und Anwendungsweise sind entscheidend für die Wirksamkeit und Sicherheit der Behandlung.
- 5.Kontraindikationen:** Manche Medikamente sind für bestimmte Patientengruppen oder unter bestimmten Umständen kontraindiziert. Der Arzt sollte sicherstellen, dass das verschriebene Medikament für den Patienten geeignet ist und keine Kontraindikationen vorliegen.
- 6.Lagerung und Haltbarkeit:** Medikamente sollten ordnungsgemäß gelagert werden, um ihre Wirksamkeit und Sicherheit zu gewährleisten. Einige Medikamente müssen möglicherweise im Kühlschrank aufbewahrt werden, während andere vor Feuchtigkeit oder direktem Sonnenlicht geschützt werden müssen. Zudem sollte das Verfallsdatum überprüft werden, da abgelaufene Medikamente ihre Wirkung verlieren oder sogar schädlich sein können.
- 7.Verwendung von Originalpräparaten:** Es ist ratsam, nur Originalpräparate von renommierten Herstellern zu verwenden und keine Medikamente von zweifelhafter Herkunft oder unbekanntem Quellen zu kaufen.
- 8.Risikogruppen:** Besondere Vorsicht ist bei bestimmten Patientengruppen wie Kindern, Schwangeren, Stillenden und älteren Menschen geboten. In diesen Fällen müssen mögliche Risiken und Nutzen sorgfältig abgewogen werden.
- 9.Eigenmedikation:** Eigenmächtige Medikamenteneinnahme ohne ärztliche Verschreibung sollte vermieden werden, da dies zu unvorhersehbaren Folgen führen kann. Bei Bedenken oder Beschwerden sollte immer ein Arzt konsultiert werden.
- 10.Überdosierung und Notfallplan:** Die korrekte Dosierung ist wichtig, um eine Überdosierung zu vermeiden. In Notfällen sollte der Patient wissen, wie er reagieren und sofort medizinische Hilfe suchen kann.

**Immer unbedingt den Beipackzettel beachten!**

## Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand ist eine schmerzhafte Hautreaktion, die auftritt, wenn die Haut der intensiven UV-Strahlung der Sonne übermäßig ausgesetzt wird. Die UV-Strahlen können die Hautzellen schädigen und eine Entzündungsreaktion auslösen. Typische Anzeichen eines Sonnenbrands sind Rötung, Schwellung, Blasenbildung und ein brennendes Gefühl auf der Haut.



Wenden Sie Panthenol-ratiopharm® Wundbalsam immer genau nach der Anweisung in dieser Packungsbeilage an. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind. Soweit nicht anders verordnet, wird Panthenol-ratiopharm® Wundbalsam ein bis mehrmals täglich dünn auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen.



**Anwendungshinweise:**  
Fenistil Gel ist einfach anzuwenden. Tragen Sie bis zu 3-mal täglich eine dünne Schicht auf die betroffene Stelle auf und verreiben diese sanft. Tritt nach 7 Tagen der Anwendung keine Besserung ein, bitte Rücksprache mit dem Arzt halten.



Im Zweifelsfall könnt ihr auch eine Paste aus Senf und lauwarmen Wasser herstellen und diese dann auf die Sonnenbrandstellen auftragen.

## Sonnenstich / Hitzschlag

Bei leichtem Sonnenstich schmerzlindernde, entzündungshemmende Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen gegen die Kopfschmerzen verabreichen. Für Kinder gibt es Ibuprofen in Form von Saft oder Zäpfchen, für Jugendliche gibt es Ibuprofen als Schmelztabletten



Quelle: br.de

## **Erfrierungen**

Wie lange dauert es, bis man Erfrierungen bekommt? Im Allgemeinen dauert es etwa 30 Minuten, bis man Erfrierungen erleidet, wenn die Umgebungstemperatur unter 0 Grad Fahrenheit (-18 Grad Celsius) liegt und kein Wind weht.

Bei einer Erfrierung werden die Haut und das darunter liegende Gewebe durch kalte Temperaturen geschädigt.

Anfänglich fühlt sich die Haut bei diesem Grad der Erfrierung feucht an, später nimmt sie eine dunkelrote oder blaue Färbung (zyanotisch) an. Anschließend stirbt das Gewebe komplett ab, es kommt zu einer Nekrose.

Betroffene Körperteile (häufiger Finger, Zehen, Nase, Ohren und Wangen) sind bläulich-rot, später weiß-gelb oder weiß-grau. Gefühl des zu kleinen Schuhwerks. Betroffene Körperteile sind kalt, zunächst weich und schmerzhaft, später hart und gefühllos.

In der Selbstmedikation kann Acetylsalicylsäure (100 bis 300 mg) als Aggregationshemmer verabreicht werden. Zudem ist eine äußerliche Behandlung leichter Erfrierungen mit Calendula-Salbe möglich

**Bevor ihr Medikamente kauft und verwendet, sprecht vorher mit einem Arzt!**

# Auf den Spuren der Schneeschuhe: Eine Reise durch ihre Entstehung und Ursprünge

Schneeschuhe, diese faszinierenden Geräte, die es Menschen ermöglichen, mühelos durch tiefen Schnee zu wandern, haben eine lange und interessante Geschichte. Ihre Entstehung reicht weit zurück in die Vergangenheit und ist eng mit den Bedürfnissen und Lebensgewohnheiten verschiedener Kulturen verbunden.

## Die Frühgeschichte der Schneeschuhe

Der Ursprung der Schneeschuhe lässt sich bis zu den indigenen Völkern Nordamerikas zurückverfolgen, die vor Hunderten von Jahren in den schneebedeckten Regionen lebten. Diese Menschen entwickelten die ersten Schneeschuhe, um sich leichter in den Wintermonaten fortbewegen und ihre täglichen Aufgaben wie die Jagd und den Handel erleichtern zu können.

Die frühesten Schneeschuhe bestanden oft aus einem einfachen Holzrahmen, der mit Tierhäuten oder Babiche, gedrehten Pflanzenfasern, bedeckt war. Diese Konstruktion verteilte das Gewicht des Trägers über eine größere Fläche, verhinderte ein Einsinken in den Schnee und ermöglichte es, auf der Oberfläche zu gleiten.

## Kulturelle Vielfalt und Anpassung

Mit der Zeit entwickelten verschiedene Kulturen auf der ganzen Welt ihre eigenen Versionen von Schneeschuhen, die an die spezifischen Anforderungen ihrer Umgebung angepasst waren. In Skandinavien wurden beispielsweise längliche Schneeschuhe mit Spitzen an den Enden entwickelt, um das Wandern durch dichten Waldschnee zu erleichtern. In den eisigen Regionen Sibiriens wurden breite Schneeschuhe verwendet, um das Einsinken in den tiefen Pulverschnee zu minimieren.

## Technologische Fortschritte und Innovationen

Während die Grundprinzipien der Schneeschuhherstellung über die Jahrhunderte erhalten blieben, führte die Industrialisierung zu neuen Materialien und Herstellungstechniken. In den letzten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts wurden beispielsweise Metallrahmen und synthetische Materialien eingeführt, was die Haltbarkeit und Leistung der Schneeschuhe verbesserte.

## Kulturelle Bedeutung von Schneeschuhen

Schneeschuhe sind nicht nur praktische Werkzeuge; sie haben auch eine tiefe kulturelle Bedeutung. In vielen indigenen Gemeinschaften Nordamerikas sind Schneeschuhe mit Geschichten, Legenden und spirituellen Symbolen verbunden. Sie werden oft in kulturellen Veranstaltungen und Zeremonien verwendet und sind ein wichtiger Bestandteil des kulturellen Erbes.

## Moderne Schneeschuhe und ihre Vielseitigkeit

Heutzutage gibt es eine beeindruckende Vielfalt von Schneeschuhen auf dem Markt. Moderne Technologien haben dazu beigetragen, dass sie leichter, strapazierfähiger und an verschiedene Aktivitäten, von Winterwanderungen über Skitouren bis hin zum Schneeschuhlaufen, angepasst sind.



Die richtige Benutzung von Schneeschuhen kann den Unterschied zwischen einem angenehmen Winterausflug und einem mühsamen Erlebnis im Schnee ausmachen. Hier sind einige wichtige Tipps, wie du Schneeschuhe richtig benutzt:

**1.Wahl der richtigen Schneeschuhe:** Achte darauf, dass die Schneeschuhe für dein Körpergewicht und die Art des Geländes geeignet sind, auf dem du wandern möchtest. Es gibt verschiedene Größen und Stile von Schneeschuhen, die für verschiedene Bedingungen und Aktivitäten optimiert sind.

**2.Anlegen der Schneeschuhe:** Setze deine Füße in die Schneeschuhe und ziehe die Bänder fest. Die Schneeschuhe sollten sicher an deinen Stiefeln sitzen, aber nicht zu eng oder zu locker sein. Achte darauf, dass die Bänder nicht zu sehr einschneiden, um Durchblutungsstörungen zu vermeiden.

**3.Gehen mit Schneeschuhen:** Beim Gehen mit Schneeschuhen ist es wichtig, etwas breiter zu stehen als gewöhnlich, um ein Verhaken der Schneeschuhe zu verhindern. Hebe deine Füße etwas höher als normal, um das Schleifen der Schneeschuhe im Schnee zu minimieren.

**4.Anstiege bewältigen:** Bei steileren Anstiegen ist es hilfreich, die Fersen der Schneeschuhe zu heben, um ein Zurückrutschen zu verhindern. Einige Schneeschuhe verfügen über Steigfelle, die das Aufsteigen erleichtern, indem sie zusätzliche Traktion bieten.

**5.Abstiege meistern:** Beim Abstieg ist es wichtig, vorsichtig zu sein, um Stürze zu vermeiden. Kontrolliere deine Geschwindigkeit, indem du kürzere Schritte machst und bei Bedarf in die Knie gehst.

**6.Technik im Tiefschnee:** In tiefem Schnee ist das Gehen mit Schneeschuhen anstrengender. Du kannst versuchen, Spuren zu nutzen, die bereits von anderen gemacht wurden, um deine Anstrengung zu verringern. Bei frischem und tiefem Schnee ist es hilfreich, die Schneeschuhe leicht anzuheben, um besser vorwärtszukommen.

**7.Richtige Pflege:** Nach der Verwendung sollten die Schneeschuhe gründlich gereinigt und getrocknet werden. Überprüfe die Bänder und Befestigungen regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen und tausche sie gegebenenfalls aus.

**8.Sicherheit:** Plane deine Schneeschuhwanderung im Voraus, informiere dich über die Wetterbedingungen und das Gelände, und teile jemandem mit, wohin du gehst und wann du voraussichtlich zurück bist.



Moderne Variante von Schneeschuhen



Traditioneller Schneeschuh

Traditionell hergestellte Schneeschuhe werden oft aus natürlichen Materialien gefertigt und folgen bewährten Herstellungstechniken, die oft von indigenen Völkern stammen, die diese Ausrüstung seit Jahrhunderten nutzen. Hier sind einige Merkmale traditioneller Schneeschuhe:

**1.Rahmenmaterial:** Traditionelle Schneeschuhe verwenden häufig Holz für den Rahmen. Biegsame Holzarten wie Hickory oder Esche werden oft ausgewählt, da sie eine gute Kombination aus Festigkeit und Elastizität bieten.

**2.Bindungen:** Die Bindungen bestehen oft aus Leder oder Seil und dienen dazu, den Fuß sicher auf dem Schneeschuh zu halten. Bei einigen traditionellen Schneeschuhmodellen werden Tierhäute oder Babiche (gedrehte Pflanzenfasern) verwendet.

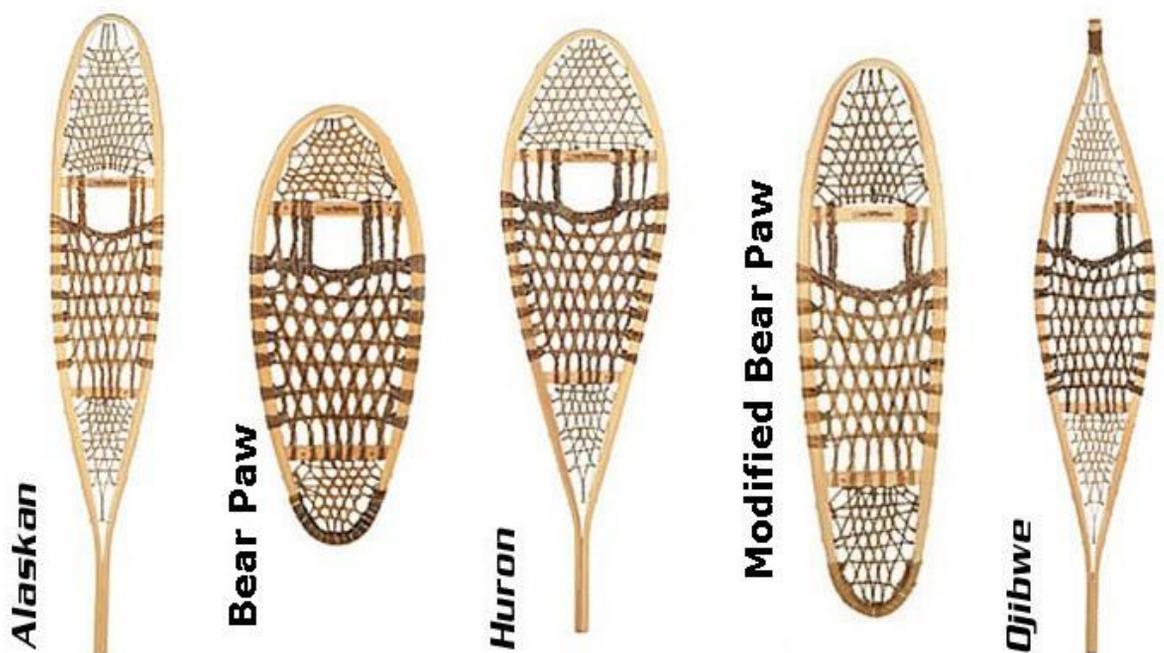
**3.Decknetz:** Das Decknetz, das den Rahmen bedeckt, besteht in der Regel aus Schlingen aus Tierhäuten oder Babiche. Diese Schlingen verteilen das Gewicht des Benutzers über eine größere Fläche, um ein Einsinken in den Schnee zu verhindern.

**4.Form und Größe:** Traditionelle Schneeschuhe haben oft eine ovale oder birnenförmige Form, die sich gut für verschiedene Schneeverhältnisse eignet. Die Größe variiert je nach Verwendungszweck, vom kleinen Jagdschneeschuh bis zum größeren Modell für den Transport von Lasten.

**5.Herstellungstechniken:** Die Herstellung erfolgt oft in Handarbeit unter Verwendung von traditionellen Techniken. Dies kann das Biegen und Formen von Holz, das Flechten von Seilen oder die Bearbeitung von Tierhäuten umfassen.

**6.Dekoration:** Traditionelle Schneeschuhe werden manchmal kunstvoll dekoriert, oft mit Mustern oder Symbolen, die die Kultur oder Geschichte derjenigen repräsentieren, die sie herstellen.

**7.Anpassung an lokale Bedingungen:** Je nach den Bedingungen, in denen die Schneeschuhe verwendet werden sollen, können verschiedene Modelle entwickelt werden. Einige sind besser für tiefen Pulverschnee geeignet, während andere für harte, vereiste Oberflächen entwickelt wurden.



Traditionelle Schneeschuhe und moderne Schneeschuhe haben jeweils ihre eigenen Vor- und Nachteile, die sich aus den unterschiedlichen Konstruktions- und Materialansätzen ergeben. Hier sind einige Aspekte, die bei der Bewertung berücksichtigt werden können:

## Traditionelle Schneeschuhe:

*Vorteile:*

**1.Natürliche Materialien:** Traditionelle Schneeschuhe werden oft aus natürlichen Materialien wie Holz und Leder hergestellt, was sie umweltfreundlicher macht.

**2.Kulturelle Bedeutung:** Traditionelle Schneeschuhe haben oft eine tiefe kulturelle Bedeutung und sind mit den Lebensweisen und Traditionen indigener Völker verbunden.

**3. und Handwerkskunst:** Diese Schneeschuhe werden oft handgefertigt und können kunstvoll verziert sein, was sie zu ästhetisch ansprechenden Kunstwerken macht.

*Nachteile:*

**1.Gewicht:** Traditionelle Schneeschuhe können schwerer sein als moderne Modelle, was den Komfort und die Bewegungsfreiheit beeinträchtigen kann.

**2.Wartung:** Naturmaterialien erfordern oft mehr Pflege und Wartung, insbesondere wenn sie nass werden, um ihre Haltbarkeit zu gewährleisten.

**3. Technologie:** Traditionelle Schneeschuhe nutzen keine modernen Materialien wie Aluminium oder synthetische Fasern, was sich auf die Leistung in bestimmten Bedingungen auswirken kann.

## Moderne Schneeschuhe:

*Vorteile:*

**1.Leichtgewicht:** Moderne Schneeschuhe werden oft aus leichten Materialien wie Aluminium und Kunststoff hergestellt, was ihre Handhabung und den Tragekomfort verbessert.

**2.Technologische Fortschritte:** Moderne Schneeschuhe nutzen fortschrittliche Technologien wie spezielle Rahmen- und Steigfelle, um die Leistung in verschiedenen Schneebedingungen zu optimieren.

**3.Einfache Wartung:** Synthetische Materialien erfordern oft weniger Wartung und sind resistent gegenüber Feuchtigkeit, was die Pflege erleichtert.

*Nachteile:*

**1.Kulturelle Entfremdung:** Moderne Schneeschuhe können den kulturellen Bezug und die traditionelle Handwerkskunst der traditionellen Modelle vermissen lassen.

**2.Abhängigkeit von Technologie:** Bei technischen Ausfällen oder Beschädigungen kann die Reparatur oder Ersatzbeschaffung moderner Schneeschuhe schwieriger sein als bei traditionellen.

**3.Kosten:** Moderne Schneeschuhe können aufgrund ihrer fortschrittlichen Materialien und Technologien teurer sein als traditionelle Modelle.

# Winterjacken

## Welche Jacken eignen sich besonders gut für den Winter?

Für den Winter eignen sich verschiedene Arten von Jacken, abhängig von den Wetterbedingungen und Ihren persönlichen Vorlieben. Hier sind einige Jacken, die besonders gut für kaltes Wetter geeignet sind:

### 1. Daunenjacke:

1. Daunenjacken sind leicht, aber sehr warm, da sie mit Daunen oder synthetischen Isolationsmaterialien gefüllt sind. Sie bieten eine ausgezeichnete Wärmeisolierung und sind oft wasserabweisend.

### 2. Wollmantel:

1. Ein hochwertiger Wollmantel hält warm und sieht gleichzeitig schick aus. Wollmäntel sind in der Regel winddicht und bieten eine gute Isolierung gegen die Kälte.

### 3. Parka:

1. Parkas sind oft mit einer Kapuze und einem wärmenden Futter ausgestattet. Sie sind besonders gut geeignet für extrem kalte Bedingungen und bieten Schutz vor Wind und Schnee.

### 4. Hardshell-Jacke:

1. Wenn es um Wetterbeständigkeit geht, sind Hardshell-Jacken ideal. Diese wasserdichten und winddichten Jacken sind oft mit einer atmungsaktiven Membran ausgestattet, die vor den Elementen schützt.

### 5. Fleecejacke:

1. Fleecejacken sind leicht und bieten eine gute Isolierung. Sie eignen sich gut als mittlere Schicht unter einer Hardshell-Jacke oder als eigenständige Jacke an milden Wintertagen.

### 6. 3-in-1-Jacke:

1. Diese Jacken kombinieren eine wasserdichte Außenschicht mit einer isolierten Innenjacke. Sie können beide Schichten zusammen oder separat tragen, je nach den Wetterbedingungen.

### 7. Thermojacke:

1. Thermojacken sind speziell darauf ausgelegt, Wärme zu speichern. Sie verwenden oft innovative Technologien und Materialien, um eine effiziente Isolierung zu bieten.

Hier sind kurze Beschreibungen der Stoffe, die in Winterjacken häufig verwendet werden:

### 1. Daunen:

1. Daunen sind weiche, isolierende Federn, die von Wasservögeln wie Enten und Gänsen stammen. Daunenjacken sind leicht, komprimierbar und bieten eine hervorragende Wärmeisolierung.

### 2. Synthetische Isolierung:

1. Synthetische Isoliermaterialien wie Polyesterfüllungen bieten ähnliche Isoliereigenschaften wie Daunen. Im Gegensatz zu Daunen behalten synthetische Materialien auch bei Nässe ihre Isolierfähigkeit.

### 3. Wolle:

1. Wolle ist ein natürliches Material, das von Schafen gewonnen wird. Wolle hat natürliche wärmeregulierende Eigenschaften und kann Feuchtigkeit ableiten. Wolljacken sind oft warm, atmungsaktiv und bieten eine gewisse Wasserresistenz.

#### **4.Hardshell (wasserdichtes Material):**

1. Hardshell-Materialien sind wasserdicht und winddicht, aber auch atmungsaktiv. Sie bestehen oft aus mehreren Schichten, einschließlich einer wasserabweisenden äußeren Schicht, einer wasserdichten Membran und einem schützenden Innenfutter.

#### **5.Softshell:**

1. Softshell ist ein flexibles, atmungsaktives Material, das oft aus einer Mischung von Polyester, Elasthan und anderen synthetischen Fasern besteht. Softshell-Jacken bieten Bewegungsfreiheit, sind jedoch nicht immer wasserdicht.

#### **6.Fleece:**

1. Fleece ist ein synthetisches Material, das aus Polyester hergestellt wird. Es ist leicht, weich und behält auch bei Nässe einen Teil seiner Isolierfähigkeit. Fleecejacken sind oft als mittlere Schicht konzipiert.

Es ist wichtig zu beachten, dass viele Winterjacken eine Kombination dieser Materialien verwenden, um die Vorteile verschiedener Stoffe zu nutzen. Zum Beispiel können 3-in-1-Jacken sowohl eine wasserdichte Außenschicht aus Hardshell-Material als auch eine isolierte Innenjacke aus Daunen oder synthetischer Isolierung haben.

#### **Wie strapazierfähig sind die Materialien?**

Die Strapazierfähigkeit von Materialien in Winterjacken variiert je nach Art des Materials und seiner Konstruktion. Hier ist eine grobe Einschätzung der Strapazierfähigkeit der häufig verwendeten Materialien:

##### **1.Daunen:**

- Daunen selbst sind empfindlich gegenüber Feuchtigkeit und können ihre Isolierfähigkeit verlieren, wenn sie nass werden. Allerdings werden Daunen oft in wasserabweisenden oder wasserdichten Materialien eingeschlossen, um ihre Strapazierfähigkeit zu verbessern. Hochwertige Daunenjacken sind in der Regel langlebig, aber sie erfordern sorgfältige Pflege.

##### **2.Synthetische Isolierung:**

- Synthetische Isolationsmaterialien sind oft strapazierfähiger als Daunen, da sie ihre Isolierfähigkeit auch in feuchten Bedingungen beibehalten. Sie neigen dazu, schneller zu trocknen und sind resistent gegenüber Klumpenbildung.

##### **3.Wolle:**

- Wolle ist von Natur aus strapazierfähig und neigt dazu, gut mit Verschleiß umzugehen. Sie ist jedoch nicht so wasserabweisend wie synthetische Materialien und kann schwerer sein.

##### **4.Hardshell (wasserdichtes Material):**

- Hardshell-Materialien sind in der Regel sehr strapazierfähig und widerstandsfähig gegenüber Abrieb. Sie sind besonders geeignet für raue Bedingungen und bieten Schutz vor Wind, Regen und Schnee.

##### **5.Softshell:**

- Softshell-Materialien sind flexibel und bieten eine gute Bewegungsfreiheit, sind jedoch weniger strapazierfähig als Hardshell-Materialien. Sie sind eher für moderate Witterungsbedingungen geeignet.

##### **6.Fleece:**

- Fleece ist weich und bequem, aber es neigt dazu, weniger strapazierfähig zu sein als einige der anderen Materialien. Fleecejacken eignen sich besser als mittlere Schicht und weniger als äußere Schicht in rauesten Bedingungen.

Die Strapazierfähigkeit hängt auch von der Verarbeitung und Qualität der Nähte, Reißverschlüsse und anderen Details ab. Es ist wichtig, die Pflegeanweisungen des Herstellers zu beachten, um die Lebensdauer der Winterjacke zu verlängern. Generell gilt: Hochwertige Marken verwenden oft haltbare Materialien und sorgfältige Verarbeitungstechniken, um strapazierfähige Winterjacken herzustellen.

# Stoffarten für Outdoorprodukte

Es gibt verschiedene Stoffarten, die sich besonders gut für Outdoorprodukte eignen, da sie widerstandsfähig gegenüber den Umweltbedingungen im Freien sind. Hier sind einige Stoffarten, die oft für Outdoorprodukte verwendet werden:

**1.Polyester:** Polyester ist ein sehr vielseitiges Material, das in verschiedenen Dicken und Beschichtungen erhältlich ist. Es ist leicht, haltbar und wasserabweisend. Es wird häufig für Zelte, Rucksäcke, Regenbekleidung und Sonnenschutz verwendet.

**2.Nylon:** Ähnlich wie Polyester ist Nylon leicht, stark und langlebig. Es hat eine gute Beständigkeit gegenüber Feuchtigkeit und Abnutzung. Nylonstoffe werden oft für Rucksäcke, Zelte, Schlafsäcke und Regenbekleidung verwendet.

**3.Gore-Tex:** Gore-Tex ist eine wasserdichte und atmungsaktive Membran, die in Kombination mit anderen Materialien verwendet wird, um Outdoor-Bekleidung und -Ausrüstung wasserdicht zu machen und gleichzeitig eine gute Atmungsaktivität zu gewährleisten. Es wird in Jacken, Hosen und Schuhen eingesetzt.

**4.Canvas/Baumwollgewebe:** Canvas ist ein robustes Baumwollgewebe, das oft für Rucksäcke, Zelte und Planen verwendet wird. Es ist widerstandsfähig gegenüber Abrieb, kann jedoch Wasser aufnehmen und muss möglicherweise imprägniert werden, um wasserdicht zu sein.

**5.Cordura:** Cordura ist ein besonders strapazierfähiges Nylon- oder Polyester-Gewebe, das oft in hochbeanspruchten Outdoorprodukten wie Rucksäcken, Klettergurten und Schutzausrüstung Verwendung findet.

**6.PU-beschichtete Stoffe:** Stoffe mit Polyurethan-Beschichtung bieten oft eine gute Wasserdichtigkeit und sind dennoch atmungsaktiv. Sie werden häufig für Regenbekleidung, Zelte und Planen verwendet.

**7.Wollmischungen:** In einigen Fällen werden auch spezielle Wollmischungen verwendet, die natürliche Isolation und Feuchtigkeitsregulierung bieten. Diese Stoffe können in Oberbekleidung und Schichtsystemen für kalte Bedingungen verwendet werden.

**8.Netzstoffe:** Für Produkte wie Zelte und Outdoor-Möbel können Netzstoffe verwendet werden, um Belüftung und Sichtbarkeit zu gewährleisten.

Die Auswahl der geeigneten Stoffart hängt von den spezifischen Anforderungen des Produkts ab. Faktoren wie Wetterbeständigkeit, Gewicht, Abriebfestigkeit, Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität spielen eine wichtige Rolle bei der Entscheidung für das richtige Material. Es ist wichtig, dass Outdoorprodukte den Umweltbedingungen standhalten können, denen sie ausgesetzt sind, um eine lange Lebensdauer und zuverlässige Leistung zu gewährleisten.

## So packt ihr euren Rucksack richtig

Das Thema Rucksack kommt ja immer wieder mal auf, zu Recht, denn es gibt einiges zu beachten. Preislich haben wir dabei eine enorme Spanne, bis zum hohen dreistelligen Betrag.

Unsere erste Überlegung ist also der Zweck, für den wir den Rucksack brauchen?

- Lange Touren
- Wochenendtrips
- Alpines Wandern inkl. Klettern
- Tagesausflüge

Worauf müssen wir achten?

Der Rucksack muss uns passen, also weder zu groß, noch klein, er sollte ergonomisch an unseren Rücken angepasst werden können.



**Größe und Gewicht:** Wanderrucksäcke sind in verschiedenen Größen erhältlich, die je nach Art und Dauer deiner geplanten Wanderung variieren können. Die Größe wird in Litern angegeben und reicht normalerweise von 20 Litern für kurze Tageswanderungen bis hin zu

> 75 Litern oder mehr für mehrtägige Trekkingtouren. Die Wahl der richtigen Größe hängt von der Menge der mitgeführten Ausrüstung, der Dauer der Wanderung und persönlichen Vorlieben ab.

Das Gewicht des leeren Rucksacks variiert ebenfalls je nach Größe und Material. Leichte Modelle können weniger als 1 kg wiegen, während größere, robuster konstruierte Rucksäcke mehrere Kilogramm wiegen können. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Größe und Gewicht zu finden, um sicherzustellen, dass du alle notwendigen Dinge mitnehmen kannst, ohne dich zu überlasten.

**Zweck:** Der Hauptzweck des Wanderrucksacks besteht darin, alle wichtigen Ausrüstungsgegenstände und Vorräte zu transportieren, die du während deiner Wanderung benötigst. Ein gut organisierter Rucksack ermöglicht es dir, deine Sachen sicher zu verstauen, leicht auf sie zugreifen zu können und das Gewicht gleichmäßig auf deinem Rücken zu verteilen, um Ermüdung zu minimieren.

Ein weiterer wichtiger Zweck des Rucksacks besteht darin, dich auf längeren Trekkingtouren unabhängig und selbstversorgend zu machen. Du kannst darin Schlafsack, Zelt, Kochgeschirr, Lebensmittel, Kleidung, Wasser und persönliche Gegenstände verstauen, um dich auch in entlegenen Gebieten für mehrere Tage versorgen zu können.

**Inhalt:** Der Inhalt des Wanderrucksacks variiert je nach Art der Wanderung, Jahreszeit, geografischer Lage und persönlichen Bedürfnissen. Hier sind einige essentielle Gegenstände, die normalerweise in einem Wanderrucksack mitgeführt werden:

**1. Wasser und Wasserfilter:** Eine Trinkblase oder Trinkflaschen, um ausreichend Flüssigkeit mitzuführen, sowie ein Wasserfilter, um unterwegs Wasser aus Flüssen oder Bächen aufzubereiten.

**2.Nahrung:** Energieriegel, Trockenfrüchte, Nüsse, Müsliriegel oder Fertiggerichte für die Verpflegung während der Wanderung.

**3.Navigationshilfen:** Karte, Kompass oder GPS-Gerät, um den Weg zu finden und Orientierung zu bewahren.

**4.Erste-Hilfe-Set:** Pflaster, sterile Verbände, Schmerzmittel, Desinfektionsmittel und andere Medikamente für kleine Verletzungen und Beschwerden.

**5.Kleidung:** Wetterschutzkleidung (Regenjacke, Regenhose), zusätzliche Kleidung zum Wechseln, Kopfbedeckung und Sonnenbrille.

**6.Schlafsystem:** Leichter Schlafsack und Isomatte oder aufblasbare Schlafunterlage für eine erholsame Nachtruhe.

**7.Kochgeschirr und Brenner:** Leichter Kocher, Brennstoff, Kochtopf, Besteck und Tasse zum Zubereiten von Mahlzeiten.

**8.Werkzeuge:** Taschenmesser, Multifunktionswerkzeug, Reparaturset und Schnur für Notfälle.

**9.Hygieneartikel:** Toilettenpapier, Feuchttücher, Handdesinfektionsmittel und eventuell eine kleine Schaufel zum Graben eines Lochs für die Toilette.

**10.Sonstiges:** Stirnlampe, Kamera, Wanderstöcke, Notizbuch und Stift, um Erinnerungen festzuhalten oder wichtige Informationen zu notieren.

## Außentaschen

- Multitool
- Paracord
- Sonnenbrille
- Notizblock / Stift
- Kompass
- Kleine Taschenlampe
- Wasserfilter
- Radio
- Funkgerät
- Erste Hilfe Set

## Außen

Trinkflasche  
Evtl. Machete



## Innen

Tarp und oder Isomatte, oben oder seitlich

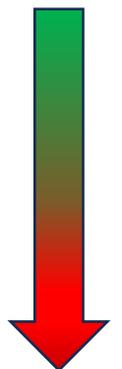
wichtige Utensilien

Garderobe,  
Hygiene

Geschirr,  
Lebensmittel

Zelt / Schlafsack

Leicht



Schwer

## **Fluchtrucksack: Dein treuer Begleiter in Krisensituationen**

Ein Fluchtrucksack, auch bekannt als Bug-out Bag oder Go-Bag, ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Vorbereitung auf mögliche Krisen und Notfälle. Egal, ob Naturkatastrophen, zivile Unruhen oder andere Ausnahmesituationen, ein gut ausgestatteter Fluchtrucksack kann den entscheidenden Unterschied zwischen Sicherheit und Gefahr ausmachen. Hier erfährst du alles Wichtige über die Größe, das Gewicht, den Zweck und den Inhalt dieses lebensrettenden Gepäckstücks.

**Größe und Gewicht:** Der Fluchtrucksack ist so konzipiert, dass er ausreichend Platz bietet, um die wesentlichen Überlebensutensilien zu transportieren, während er gleichzeitig leicht und tragbar bleibt. In der Regel hat er ein Fassungsvermögen von etwa 25 bis 35 Litern. Das Leergewicht liegt typischerweise zwischen 2 und 5 Kilogramm, je nach Material und Ausstattung.

**Zweck:** Der Hauptzweck des Fluchtrucksacks besteht darin, eine Person in Krisensituationen in die Lage zu versetzen, schnell und sicher den aktuellen Aufenthaltsort zu verlassen und sich in eine sichere Umgebung zu begeben. Er kann in verschiedenen Szenarien nützlich sein, wie zum Beispiel bei Naturkatastrophen (Erdbeben, Überschwemmungen), Großbränden, Epidemien, zivilen Unruhen oder sogar bei einem plötzlichen Evakuierungsbefehl.

**Inhalt:** Der Inhalt des Fluchtrucksacks sollte sorgfältig ausgewählt und regelmäßig überprüft werden, um sicherzustellen, dass alles in gutem Zustand ist und den individuellen Bedürfnissen entspricht. Hier sind einige wichtige Gegenstände, die normalerweise in einem Fluchtrucksack enthalten sein sollten:

**1. Wasser und Nahrung:** Tragbare Wasserfilter, haltbare Lebensmittel (z. B. Energieriegel, Konserven) und eine Trinkflasche.

**2. Erste-Hilfe-Set:** Pflaster, sterile Verbände, Desinfektionsmittel, Schmerzmittel und andere lebenswichtige Medikamente.

**3. Kleidung und Schutz:** Robuste Kleidung, wetterfeste Jacke, Mütze, Handschuhe und eine N95-Atemschutzmaske.

**4. Werkzeuge:** Taschenmesser, Multifunktionswerkzeug, Taschenlampe, Feuerzeug, Feuerstarter und Seile.

**5. Kommunikation:** Notfallhandy mit aufgeladenen Akkus, ein batteriebetriebenes Radio und eine Liste wichtiger Kontakte.

**6. Dokumente:** Ausweispapiere, wichtige persönliche Dokumente (z. B. Versicherungsinformationen), Bargeld und Münzen.

**7. Hygieneartikel:** Feuchttücher, Toilettenpapier, Zahnbürste, Zahnpasta und Händedesinfektionsmittel.

**8. Schlafsack und Unterlage:** Leichter Schlafsack und eine Isomatte oder eine aufblasbare Schlafunterlage.

**9. Persönliche Gegenstände:** Brille, Medikamente, zusätzliche Kleidung und andere persönliche Bedarfsgegenstände.



Der Inhalt eines Fluchtrucksacks variiert, denn hier kommt es auf den Anwender an. Ist jemand alleine unterwegs oder mit Familie. Bei einer mehrköpfigen Familie wird ein Fluchtrucksack nicht ausreichen. Je nach Alter der Kinder ist die Flucht mit Fluchtrucksack fraglich.

Zivile Rucksäcke, militärische Einsatzrucksäcke und Expeditionsrucksäcke unterscheiden sich in verschiedenen Aspekten, die auf ihre jeweiligen Verwendungszwecke, Funktionen und Anforderungen abgestimmt sind.

### 1. Verwendungszweck:

- *Zivile Rucksäcke:* Zivile Rucksäcke sind in erster Linie für den täglichen Gebrauch, Wandern, Reisen oder den Transport von persönlichen Gegenständen konzipiert. Sie sind vielseitig und auf Komfort und Stil ausgelegt.
- *Militärische Einsatzrucksäcke:* Diese Rucksäcke sind speziell für den Einsatz im Militär entwickelt und sollen den Soldaten ermöglichen, ihre Ausrüstung effizient zu transportieren. Sie sind oft robust, strapazierfähig und können taktische Ausrüstung tragen.
- *Expeditionsrucksäcke:* Expeditionsrucksäcke sind für längere Outdoor-Abenteuer und Expeditionen konzipiert. Sie bieten oft mehr Stauraum für größere Mengen an Ausrüstung und sind darauf ausgerichtet, den Bedürfnissen von Bergsteigern, Trekking-Enthusiasten und Forschern gerecht zu werden.

### 2. Material und Haltbarkeit:

- *Zivile Rucksäcke:* Hier liegt der Schwerpunkt oft auf leichteren Materialien und einem modischen Design. Die Haltbarkeit ist in der Regel ausreichend, um den Anforderungen des täglichen Gebrauchs gerecht zu werden.
- *Militärische Einsatzrucksäcke:* Militärische Rucksäcke sind oft aus robusten Materialien wie Cordura oder ballistischem Nylon gefertigt, um extremen Bedingungen standzuhalten. Sie müssen strapazierfähig sein und können spezielle Beschichtungen für Wasserdichtigkeit aufweisen.
- *Expeditionsrucksäcke:* Diese Rucksäcke sind ebenfalls aus hochwertigen, strapazierfähigen Materialien gefertigt. Die Konstruktion ist darauf ausgerichtet, den Herausforderungen extremer Witterungsbedingungen standzuhalten.

### **3. Funktionen und Ausstattung:**

- Zivile Rucksäcke*: Zivile Modelle können eine Vielzahl von Fächern für die Organisation von Alltagsgegenständen, Laptopfächern und modischen Details aufweisen.
- Militärische Einsatzrucksäcke*: Diese Rucksäcke sind oft taktisch gestaltet und verfügen über viele Molle-Schlaufen (Modular Lightweight Load-Carrying Equipment), um zusätzliche Ausrüstung zu befestigen. Sie können auch integrierte Trinksysteme, gepolsterte Schultergurte und robuste Reißverschlüsse haben.
- Expeditionsrucksäcke*: Hier finden sich spezielle Funktionen wie Schlafsackfächer, abnehmbare Deckeltaschen, Eispickelhalterungen und Kompressionsriemen für eine sichere Befestigung von Ausrüstung.

### **4. Tragekomfort:**

- Zivile Rucksäcke*: Der Schwerpunkt liegt auf Tragekomfort für den täglichen Gebrauch, mit leicht gepolsterten Gurten und ergonomischem Design.
- Militärische Einsatzrucksäcke*: Diese Rucksäcke sind so konzipiert, dass sie schwere Lasten tragen können, und bieten oft zusätzliche Polsterung und Verstellmöglichkeiten für einen sicheren Sitz.
- Expeditionsrucksäcke*: Der Tragekomfort steht im Vordergrund, da diese Rucksäcke oft über längere Zeiträume und in anspruchsvollem Gelände getragen werden.

Es gibt verschiedene Stoffe, die für die Herstellung von Rucksäcken verwendet werden. Die Auswahl des Materials hängt oft von der beabsichtigten Verwendung des Rucksacks ab. Hier sind einige der häufigsten Stoffe:

#### **1.Nylon:**

1. Nylon ist ein sehr beliebtes Material für Rucksäcke. Es ist leicht, strapazierfähig und hat eine hohe Reißfestigkeit. Cordura-Nylon ist eine besonders robuste Variante, die oft in militärischen Einsatzrucksäcken und Outdoor-Ausrüstung Verwendung findet.

#### **2.Polyester:**

1. Polyester ist ein weiteres leichtes und strapazierfähiges Material, das häufig für Rucksäcke verwendet wird. Es kann wasserabweisend sein und behält seine Form gut bei.

#### **3.Canvas:**

1. Canvas ist ein robuster Stoff aus Baumwolle, der oft in Freizeitrucksäcken Verwendung findet. Er ist weniger wasserabweisend als synthetische Materialien, aber Canvas hat eine natürliche Ästhetik und kann eine gewisse Atmungsaktivität bieten.

#### **4.Leder:**

1. Leder wird häufig für hochwertige, stilvolle Rucksäcke verwendet. Es verleiht dem Rucksack eine anspruchsvolle Optik, ist jedoch in der Regel schwerer als Nylon oder Polyester. Leder-Rucksäcke sind oft für den täglichen Gebrauch oder für geschäftliche Anlässe konzipiert.

#### **5.Mesh:**

1. Mesh-Gewebe wird oft für Teile von Rucksäcken verwendet, die gute Belüftung erfordern, wie beispielsweise gepolsterte Rückenpartien oder Schultergurte. Dies hilft, den Tragekomfort zu erhöhen und die Bildung von Feuchtigkeit zu reduzieren.

#### **6.Gore-Tex und andere wasserdichte Materialien:**

1. Für Outdoor- und Expeditionsrucksäcke können wasserdichte Materialien wie Gore-Tex oder andere spezielle Beschichtungen verwendet werden, um den Inhalt des Rucksacks vor Nässe zu schützen.

#### **7.Molle-Materialien:**

1. Bei militärischen Einsatzrucksäcken kommen oft Materialien zum Einsatz, die mit Molle-Schlaufen kompatibel sind. Dies ermöglicht die Befestigung von zusätzlicher Ausrüstung und Zubehör.

## Vergleich von verschiedenen Messerstahlsorten

Hier ist eine Tabelle über Haushaltsmesser, die Informationen zu Messerstählen, Härtegraden und Formen enthält:

Messerstahl	Härtegrade (HRC)	Messerformen
Edelstahl	54 - 58	Kochmesser
Kohlenstoffstahl	58 - 62	Santoku-Messer
Damaststahl	60 - 65	Tranchiermesser
VG-10 Stahl	58 - 62	Brotmesser
440C Stahl	58 - 60	Filetirmesser
S30V Stahl	58 - 61	Ausbeinmesser
AUS-8 Stahl	58 - 59	Nakiri-Messer
CPM-S35VN Stahl	59 - 61	Obstmesser
Keramik	55 - 65	Schälmesser

Hier ist eine Tabelle über Outdoormesser, die Informationen zu Messerstählen, Härtegraden und Formen enthält:

1095 Kohlenstoffstahl	55 - 58	Survivalmesser
D2 Stahl	58 - 60	Jagdmesser
AUS-8 Stahl	58 - 59	Bowie-Messer
VG-10 Stahl	58 - 62	Bushcraftmesser
S30V Stahl	58 - 61	Klappmesser
CPM-3V Stahl	58 - 60	Neck Knife
154CM Stahl	58 - 61	Tanto-Messer
CPM-S35VN Stahl	59 - 61	Macheten
Elmax Stahl	60 - 62	Taschenmesser

Bitte beachten Sie, dass Outdoormesser in verschiedenen Situationen und für unterschiedliche Aufgaben verwendet werden können, daher kann die Wahl des richtigen Messers von Ihren spezifischen Anforderungen abhängen. Die Härtegrade sind als allgemeine Richtwerte angegeben und können je nach Hersteller variieren. Die Messerformen sind nur eine Auswahl, und es gibt viele weitere Formen von Outdoormessern, die für verschiedene Anwendungen geeignet sind.

## **Das Entfleischen von Fellen und Häuten**

ist ein wichtiger Schritt bei der Vorbereitung von Tierhäuten für die Weiterverarbeitung, sei es für die Herstellung von Lederprodukten oder aus anderen Gründen. Es ist wichtig, diese Aufgabe sorgfältig und sicher auszuführen. Hier ist eine Anleitung zum Entfleischen von Fellen und Häuten:

### **Benötigte Materialien und Ausrüstung:**

1. Das Tierfell oder die Tierhaut
2. Ein scharfes Messer
3. Schutzhandschuhe
4. Schutzbrille (optional, aber empfohlen)
5. Ein Arbeitstisch oder eine stabile Unterlage
6. Ein Holzbrett oder eine Hautstütze (optional)
7. Ein Haken oder eine Vorrichtung, um das Fell zu fixieren (optional)
8. Ein Eimer oder Behälter für die entfernten Fleischstücke

### **Schritte zum Entfleischen von Fellen und Häuten:**

**1. Sicherheitshinweise:** Zieh Schutzhandschuhe an, um deine Hände vor scharfen Kanten und Bakterien zu schützen. Trage eine Schutzbrille, um deine Augen zu schützen, insbesondere wenn du in die Nähe des Kopfes des Tieres kommst.

**2. Vorbereitung des Arbeitsplatzes:** Stelle sicher, dass dein Arbeitsplatz gut beleuchtet ist. Lege einen stabilen Arbeitstisch oder eine ebene Fläche bereit, um das Fell oder die Haut zu bearbeiten.

**3. Tierfell fixieren:** Falls möglich, fixiere das Fell oder die Haut mithilfe eines Hakens oder einer Vorrichtung, um es stabil zu halten. Dies erleichtert den Entfleischungsprozess.

**4. Erste Einschnitte:** Beginne mit dem Einschneiden des Fells oder der Haut, indem du an einem Rand oder an den Beinen ansetzt. Verwende ein scharfes Messer und ziehe es vorsichtig, aber fest entlang des Tierkörpers, um die Haut zu öffnen.

**5. Trennung von Fleisch und Haut:** Trenne das Fleisch von der Haut, indem du das Messer in einem flachen Winkel führst und das Fleisch vorsichtig von der Haut schabst. Arbeite dich langsam vor und achte darauf, nicht zu tief in die Haut zu schneiden, um Löcher zu vermeiden.

**6. Fleisch entfernen:** Sammle das entfernte Fleisch in einem Eimer oder Behälter. Dieses Fleisch kann weiterverwendet werden oder sollte entsprechend den örtlichen Gesetzen und Vorschriften entsorgt werden.

**7. Sorgfältige Reinigung:** Nachdem du das Fleisch entfernt hast, überprüfe die Haut auf verbliebene Fleischreste oder Fett. Schabe diese vorsichtig mit dem Messer ab.

**8. Trocknen der Haut:** Die entfleischte Haut sollte sorgfältig getrocknet werden. Du kannst sie auf einem Holzbrett oder einer Hautstütze ausbreiten und an einem gut belüfteten Ort trocknen lassen. Die Haut sollte vor Sonnenlicht und extremen Temperaturen geschützt werden.

**9.Nachbearbeitung:** Sobald die Haut getrocknet ist, kannst du sie je nach deinem Verwendungszweck weiterverarbeiten, z. B. Gerben, Färben oder Schneiden.

Bitte beachte, dass das Entfleischen von Fellen und Häuten eine Fertigkeit erfordert und je nach Tierart und Größe variieren kann. Es ist wichtig, die örtlichen Gesetze und Vorschriften für das Entfleischen von Tieren zu beachten, insbesondere wenn es sich um geschützte Tierarten handelt. Wenn du dir unsicher bist, solltest du erwägen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder eine Ausbildung in diesem Bereich zu erhalten.



## Gerben

Das Gerben von Fellen ist ein wichtiger Schritt, um Tierhäute haltbar und geschmeidig zu machen. Es gibt verschiedene Methoden des Gerbens, darunter die vegetarische, mineralische und chemische Gerbung. Hier ist eine grundlegende Anleitung zur chemischen Gerbung von Tierhäuten:

### Benötigte Materialien und Ausrüstung:

- 1.Entfleischte Tierhäute
- 2.Chemikalien: Gerbsäure (z.B. Aluminiumsulfat, Chromsalz), Säure (z.B. Schwefelsäure), Natriumsulfit, Natronlauge (optional)
- 3.Große Plastikeimer oder -wannen
- 4.Rührlöffel oder Stab
- 5.Gummihandschuhe und Schutzbrille
- 6.Wasserquelle
- 7.Gut belüfteter Arbeitsplatz
- 8.Ein sauberer und trockener Ort zum Trocknen der gegerbten Haut

### Schritte zum chemischen Gerben von Tierhäuten:

**1.Sicherheitshinweise:** Trage Schutzbrille und Gummihandschuhe, um dich vor den verwendeten Chemikalien zu schützen. Arbeite in einem gut belüfteten Bereich oder im Freien.

**2.Vorbereitung der Gerbsäure:** Mische die benötigte Menge an Gerbsäure (z. B. Aluminiumsulfat oder Chromsalz) mit Wasser gemäß den Herstelleranweisungen. Rühre die Lösung gründlich um, bis sich die Gerbsäure vollständig aufgelöst hat.

**3.Vorbereitung der Säure:** Bereite eine Schwefelsäurelösung vor, indem du verdünnte Schwefelsäure mit Wasser mischst. Die genaue Konzentration hängt von der Art des Fells und den Anweisungen des Gerbmittels ab.

**4. Einlegen der Haut:** Platziere die entfleischte Haut in einem großen Plastikeimer oder einer Wanne und gieße die vorbereitete Gerbsäurelösung über die Haut. Stelle sicher, dass die Haut vollständig bedeckt ist.

**5. Einwirkzeit:** Die Einwirkzeit hängt von der Art des Fells und der verwendeten Gerbsäure ab. Dies kann mehrere Tage bis zu einer Woche dauern. Während dieser Zeit sollte die Haut in der Lösung bleiben und regelmäßig umgedreht und bewegt werden, um eine gleichmäßige Gerbung sicherzustellen.

**6. Neutralisierung:** Nachdem die Haut ausreichend in der Gerbsäurelösung gelegen hat, entferne sie und neutralisiere die Säure, indem du die Haut gründlich in klarem Wasser spülst

**7. Einlegen in Natriumsulfitlösung:** Um überschüssige Gerbsäure zu entfernen und die Haut weiter zu behandeln, lege die Haut in eine Natriumsulfitlösung.

**8. Schwämmen und Dehnen:** Um die Haut weich und geschmeidig zu machen, kann sie in einer Mischung aus Wasser und Natronlauge (Natriumhydroxid) gespült werden. Anschließend wird die Haut geschwemmt und sanft gedehnt.

**9. Trocknen der Haut:** Hänge die Haut an einem gut belüfteten, schattigen Ort zum Trocknen. Strecke und bearbeite die Haut gelegentlich, während sie trocknet, um sie geschmeidig zu halten.

**10. Weitere Verarbeitung:** Nachdem die Haut getrocknet ist, kann sie weiter verarbeitet werden, z. B. gefärbt oder zugeschnitten, je nach Verwendungszweck. Es ist wichtig zu beachten, dass das Gerben von Tierhäuten eine technische Fertigkeit ist und je nach Tierart und Art des Gerbvorgangs variieren kann. Es gibt verschiedene Gerbmethoden, und die Wahl der Methode hängt von deinen speziellen Anforderungen ab. Achte darauf, die Anweisungen der Hersteller der verwendeten Gerbstoffe zu befolgen und die örtlichen Vorschriften und Gesetze für die Entsorgung von Chemikalien zu beachten.



# Äxte und Beile: Eine Einführung in Stahlsorten, Formen, Anwendung, Grifflänge und Gewicht

Äxte und Beile sind seit Jahrhunderten essentielle Werkzeuge, die in verschiedenen Bereichen wie Forstwirtschaft, Handwerk, Outdoor-Abenteuern und mehr eingesetzt werden. Diese vielseitigen Werkzeuge sind in einer breiten Palette von Stahlsorten, Formen, Griffängen und Gewichten erhältlich, die jeweils für spezifische Aufgaben und Anwendungen optimiert sind. In diesem Artikel werfen wir einen genaueren Blick auf die verschiedenen Aspekte von Äxten und Beilen.

## Stahlsorten: Qualität und Haltbarkeit

Die Wahl der richtigen Stahlsorte ist entscheidend für die Qualität und Haltbarkeit von Äxten und Beilen. Kohlenstoffstahl ist eine häufige Wahl aufgrund seiner Härte und Schärfe. Er eignet sich gut für Allzweck-Handäxte und Beile, die in der Forstwirtschaft und beim Camping verwendet werden. Edelstahl ist eine rostbeständige Option, die sich ideal für Küchenbeile und universelle Haushaltsarbeiten eignet. Ein hochwertiger Stahl wie Damaszener Stahl wird oft für Sammlerstücke oder handgeschmiedete Beile verwendet, da er sowohl optisch ansprechend als auch funktional ist.

## Formen und Anwendungsbereiche

Äxte und Beile gibt es in einer Vielzahl von Formen, die jeweils für spezifische Aufgaben optimiert sind. Handäxte sind kompakt und vielseitig, ideal für Forstwirtschaft, Outdoor-Aktivitäten und leichte Holzarbeiten. Beile mit einer breiteren Klinge eignen sich hervorragend zum Spalten von Holz, während Fälläxte speziell für Baumfällarbeiten entwickelt wurden. Jagdäxte sind kompakt und tragbar und eignen sich gut für Outdoor-Aktivitäten und Jagdzwecke. Für den historischen oder dekorativen Gebrauch sind Tomahawks eine beliebte Wahl.

## Grifflänge und Gewicht: Balance und Kontrolle

Die Grifflänge und das Gewicht eines Beils oder einer Axt beeinflussen maßgeblich die Balance und Kontrolle des Werkzeugs. Kürzere Griffe bieten mehr Präzision, während längere Griffe mehr Hebelwirkung und Kraft erzeugen können. Die Wahl der Grifflänge hängt von der Art der Arbeit ab. Für präzise Schnitte und leichte Arbeiten sind kürzere Griffe ideal, während längere Griffe sich gut für schwere Spalt- oder Fällarbeiten eignen. Das Gewicht eines Beils oder einer Axt beeinflusst die Schlagkraft und die Ermüdung des Benutzers. Leichtere Modelle sind für längere Arbeiten besser geeignet, während schwerere Modelle mehr Schlagkraft bieten.

## Fazit

Äxte und Beile sind zeitlose Werkzeuge, die in verschiedenen Umgebungen und Anwendungen unverzichtbar sind. Die Wahl der richtigen Stahlsorte, Form, Grifflänge und Gewicht ist entscheidend, um das optimale Werkzeug für die jeweilige Aufgabe zu finden. Bei der Verwendung von Äxten und Beilen ist die Sicherheit oberstes Gebot. Es ist wichtig, die Herstelleranweisungen und Sicherheitsrichtlinien zu beachten und angemessene Schutzmaßnahmen zu ergreifen.

Egal, ob Sie in der Wildnis campen, Holz spalten oder handwerkliche Arbeiten erledigen, ein gut gewähltes Beil oder eine Axt kann die Arbeit erleichtern und effizienter gestalten. Denken Sie daran, die richtige Wartung, Schärfung und Pflege zu beachten, um die Lebensdauer Ihres Werkzeugs zu maximieren und sicherzustellen, dass es stets einsatzbereit ist.

# Outdoor- und Survival-Fähigkeiten für Führungskräfte

## Das Wildnistourer Führungskräfte Training & Coaching

In Unternehmen gibt es verschiedene Führungsstile, die von Führungskräften angewendet werden, um ihre Teams zu leiten und zu motivieren. Diese Führungsstile können je nach Situation, Unternehmenskultur und den individuellen Eigenschaften der Mitarbeiter variieren. Hier sind einige der häufigsten Führungsstile:

**1. Autoritärer Führungsstil:** Bei diesem Stil trifft die Führungskraft Entscheidungen allein und gibt klare Anweisungen an die Mitarbeiter. Es gibt wenig Raum für Diskussionen oder Mitarbeiterbeteiligung. Dieser Stil kann in schnellen Entscheidungsfindungen und klaren Strukturen resultieren, birgt jedoch das Risiko, dass die Mitarbeiter sich nicht ausreichend gehört fühlen und die Kreativität einschränken kann.

**2. Demokratischer Führungsstil:** Hierbei werden Entscheidungen gemeinsam im Team getroffen. Die Führungskraft ermutigt die Mitarbeiter, ihre Meinungen und Ideen einzubringen, bevor Entscheidungen gefällt werden. Dies fördert die Mitarbeiterbeteiligung und die Teamarbeit, kann jedoch zu längeren Entscheidungsprozessen führen.

**3. Laissez-Faire-Führungsstil:** Bei diesem Stil überlässt die Führungskraft den Mitarbeitern weitgehend die Verantwortung und Entscheidungsgewalt. Dies kann die Eigenverantwortung und Kreativität der Mitarbeiter fördern, birgt jedoch das Risiko von Ineffizienz und einem Mangel an klaren Richtlinien.

**4. Transformationaler Führungsstil:** Transformationale Führungskräfte inspirieren und motivieren ihre Teams, indem sie eine klare Vision vermitteln und hohe Erwartungen an die Leistung setzen. Sie fördern die persönliche und berufliche Entwicklung der Mitarbeiter und schaffen eine inspirierende Arbeitsumgebung.

**5. Transaktionaler Führungsstil:** Transaktionale Führungskräfte verwenden Belohnungen und Strafen, um die Leistung der Mitarbeiter zu steuern. Sie legen klare Erwartungen und Ziele fest und belohnen die Mitarbeiter für die Erfüllung dieser Ziele. Dies kann die Mitarbeitermotivation auf kurze Sicht steigern, könnte aber langfristig die intrinsische Motivation beeinträchtigen.

**6. Servant Leadership (Dienerführung):** Diese Führungsführung konzentriert sich darauf, den Mitarbeitern zu dienen und deren Bedürfnisse und Entwicklung in den Vordergrund zu stellen. Die Führungskraft sieht sich als Unterstützer und Mentor der Mitarbeiter und strebt danach, ihnen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

**7. Situationsspezifischer oder anpassungsfähiger Führungsstil:** Dieser Ansatz betont die Anpassung des Führungsstils an die spezifischen Bedürfnisse und Anforderungen einer gegebenen Situation. Die Führungskraft kann zwischen verschiedenen Stilen wechseln, je nachdem, was für das Team oder das Projekt am besten geeignet ist.

Es ist wichtig zu beachten, dass es kein "richtiges" oder "falsches" Führungsmodell gibt, und erfolgreiche Führungskräfte können verschiedene Stile in unterschiedlichen Situationen anwenden. Die Wahl des geeigneten Führungsstils hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der Unternehmenskultur, der Aufgabenstellung, der Teamdynamik und den individuellen Stärken und Schwächen der Mitarbeiter. Ein effektiver Führungsstil sollte flexibel sein und sich an die jeweiligen Gegebenheiten anpassen können.

In der heutigen schnelllebigen Geschäftswelt sind Führungskräfte gefordert wie nie zuvor. Sie müssen nicht nur komplexe Entscheidungen treffen, sondern auch Teams motivieren, Krisen bewältigen und sich ständig verändernden Herausforderungen stellen. Dabei sind Führungskräfte oft auf eine breite Palette von Fähigkeiten angewiesen, um erfolgreich zu sein. Eine oft unterschätzte Ressource, die ihnen dabei helfen kann, sind Outdoor- und Survival-Fähigkeiten. Hier sind einige zusätzliche Vorteile, die sie in die Business-Arena bringen:

**1. Stressbewältigung und Resilienz:** Outdoor- und Survival-Training fordert die Teilnehmer heraus, in stressigen und unvorhersehbaren Situationen zu bestehen. Diese Erfahrungen fördern die Fähigkeit, mit Stress im Berufsleben umzugehen und widerstandsfähiger gegenüber den Widrigkeiten des Alltags zu sein. Führungskräfte, die solche Fähigkeiten beherrschen, sind besser gerüstet, um schwierige Situationen zu meistern und ihr Team durch turbulente Zeiten zu führen.

**2. Entscheidungsfindung unter Druck:** Outdoor-Aktivitäten erfordern oft schnelle Entscheidungen, die über Leben und Tod entscheiden können. Das schult die Fähigkeit, kluge Entscheidungen unter Druck zu treffen. Führungskräfte, die diese Fähigkeit beherrschen, können auch in geschäftlichen Krisen situationsgerechte Entscheidungen treffen, ohne in Panik zu geraten.

**3. Teamarbeit und Kommunikation:** Outdoor-Abenteuer erfordern eine enge Zusammenarbeit und effektive Kommunikation, um Ziele zu erreichen und Hindernisse zu überwinden. Führungskräfte, die diese Fähigkeiten entwickeln, sind besser in der Lage, ihre Teams zu führen, Konflikte zu lösen und effizientere Arbeitsbeziehungen aufzubauen.

**4. Selbstführung und Durchhaltevermögen:** Outdoor- und Survival-Erfahrungen lehren Selbstführung und Durchhaltevermögen. Führungskräfte, die gelernt haben, sich selbst zu motivieren und ihre eigenen Grenzen zu erweitern, sind besser in der Lage, ihre persönliche Produktivität zu steigern und ihre langfristigen beruflichen Ziele zu erreichen.

**5. Innovatives Denken:** Die Natur ist ein ständiger Quell der Inspiration. Outdoor-Aktivitäten und Survival-Training ermutigen dazu, neue Lösungsansätze für unerwartete Probleme zu finden. Führungskräfte mit dieser Denkweise sind in der Lage, innovative Lösungen für geschäftliche Herausforderungen zu entwickeln und ihr Unternehmen voranzubringen.

**6. Zeitmanagement und Effizienz:** Outdoor-Aktivitäten erfordern oft effizientes Zeitmanagement, um Ressourcen optimal zu nutzen. Dies trägt dazu bei, Zeitverschwendung im Geschäftsleben zu minimieren und die Effizienz zu steigern.

**7. Naturverbundenheit und Nachhaltigkeit:** Das Verständnis und die Wertschätzung der Natur sind nicht nur für das persönliche Wohlbefinden wichtig, sondern auch für eine nachhaltige Geschäftsführung. Führungskräfte mit Outdoor- und Survival-Fähigkeiten neigen dazu, umweltbewusster zu handeln und nachhaltige Geschäftspraktiken zu fördern.

In der heutigen komplexen und sich ständig verändernden Geschäftswelt sind Outdoor- und Survival-Fähigkeiten ein wertvolles Asset für Führungskräfte. Sie helfen nicht nur dabei, persönliche Fähigkeiten zu entwickeln, sondern tragen auch dazu bei, starke, resiliente und effektive Führungspersönlichkeiten zu formen. Die Integration dieser Fähigkeiten in die Geschäftswelt kann einen positiven Einfluss auf die Entscheidungsfindung, die Teamdynamik und die langfristige Leistungsfähigkeit von Führungskräften haben.

**Führungskräfte bei der Teamleitung** sind oft mit verschiedenen Herausforderungen und Handicaps konfrontiert, die ihre Fähigkeit beeinflussen können, Teams effektiv zu führen. Hier sind einige der häufigsten Handicaps von Führungskräften in diesem Zusammenhang:

**1. Kommunikationsprobleme:** Schwierigkeiten bei der klaren Kommunikation von Zielen, Erwartungen und Informationen an das Team können zu Missverständnissen und Fehlkommunikation führen.

**2. Mangelnde Delegationsfähigkeiten:** Einige Führungskräfte haben Schwierigkeiten, Aufgaben und Verantwortlichkeiten effektiv zu delegieren, was zu Überlastung und ineffizienter Arbeitsweise führen kann.

**3. Schwierigkeiten bei der Konfliktlösung:** Konflikte innerhalb des Teams zu bewältigen und Lösungen zu finden, die für alle akzeptabel sind, kann eine Herausforderung darstellen.

**4. Fehlende Empathie:** Ein Mangel an Empathie kann dazu führen, dass Führungskräfte die Bedürfnisse und Perspektiven ihrer Teammitglieder nicht ausreichend verstehen oder berücksichtigen.

**5. Schwierigkeiten bei der Motivation:** Das Aufrechterhalten der Motivation und des Engagements des Teams kann anspruchsvoll sein, insbesondere wenn es um langfristige Projekte oder herausfordernde Aufgaben geht.

**6. Zeitmanagementprobleme:** Führungskräfte sind oft mit vielen Aufgaben und Verantwortlichkeiten konfrontiert. Schwierigkeiten im Zeitmanagement können dazu führen, dass wichtige Aufgaben vernachlässigt werden.

**7. Mangelnde Fähigkeit zur Entscheidungsfindung:** Einige Führungskräfte können zögerlich sein, Entscheidungen zu treffen, was zu Verzögerungen und Unsicherheiten im Team führen kann.

**8. Widerstand gegen Veränderungen:** Die Einführung neuer Prozesse oder Veränderungen im Team kann auf Widerstand stoßen, insbesondere wenn die Führungskraft nicht in der Lage ist, die Vorteile und Gründe für diese Veränderungen effektiv zu kommunizieren.

**9. Fehlende Teamentwicklungsfähigkeiten:** Das Fördern der Zusammenarbeit, des Vertrauens und der Teamkultur erfordert spezielle Fähigkeiten, die einige Führungskräfte nicht besitzen.

**10. Stress und Burnout:** Der Druck und die hohe Verantwortung, die mit der Führung eines Teams einhergehen, können zu Stress und Burnout führen, wenn die Führungskraft nicht in der Lage ist, angemessene Bewältigungsstrategien anzuwenden.

# Krisensituationen bewältigen im höheren Alter

Es ist eine Tatsache, dass das Leben nach dem 50. Lebensjahr eine Zeit des Wandels und der Herausforderungen mit sich bringt. Gesundheitliche Probleme, der Verschleiß des Bewegungsapparats und eine schwächere Kondition können den Alltag komplizierter gestalten. Doch wie können wir uns in dieser Phase unseres Lebens besser auf Krisensituationen vorbereiten und sie erfolgreich bewältigen? Dieser Reportage widmet sich diesem wichtigen Thema und zeigt auf, wie Menschen ab 50 Jahren gemeinsam stark bleiben können.

## Der Körper im Wandel

Ab dem 50. Lebensjahr beginnt der Körper, sich stärker zu verändern. Die Knochen werden brüchiger, die Muskeln verlieren an Masse, und die Ausdauer lässt nach. Diese körperlichen Veränderungen können dazu führen, dass ältere Menschen anfälliger für Verletzungen und Krankheiten sind.

Doch es ist wichtig zu betonen, dass dieser Lebensabschnitt keineswegs nur von Einschränkungen geprägt sein muss. Mit der richtigen Pflege und Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit können viele dieser Probleme gemildert oder sogar vermieden werden.

## Gesunde Lebensweise als Schlüssel

Eine gesunde Lebensweise ist der Schlüssel, um Krisensituationen im Alter erfolgreich zu bewältigen. Dazu gehören regelmäßige ärztliche Untersuchungen, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Durch Kraft- und Gleichgewichtsübungen können ältere Menschen ihre Muskulatur stärken und das Risiko von Stürzen minimieren. Gleichzeitig spielt die geistige Gesundheit eine entscheidende Rolle. Aktivitäten wie Rätsel lösen, Lesen und soziale Interaktionen helfen dabei, geistig fit zu bleiben.

## Notfallvorbereitung für Ältere

Eine besondere Herausforderung für ältere Menschen ist die Vorbereitung auf Notfallsituationen. Aufgrund von gesundheitlichen Problemen kann es schwieriger sein, in kritischen Momenten angemessen zu reagieren. Hier sind einige wichtige Schritte:

**1. Notfallkontakte:** Ältere Menschen sollten immer eine Liste von Notfallkontakten griffbereit haben. Dies umfasst die Kontaktdaten von Angehörigen, Nachbarn, Ärzten und anderen wichtigen Personen.

**2. Medikamentenmanagement:** Es ist entscheidend, Medikamente regelmäßig einzunehmen. Ein wöchentlicher Pillendosierer kann dabei helfen, die Übersicht zu behalten.

**3. Notfallplan:** Jeder sollte einen Notfallplan haben. Dieser sollte Informationen darüber enthalten, was im Falle eines medizinischen Notfalls zu tun ist, sowie die genaue Adresse und wichtige medizinische Details.

**4. Notfallalarme:** Über moderne Technologie können ältere Menschen Notfallalarme tragen, die es ihnen ermöglichen, in kritischen Situationen schnell Hilfe anzufordern.

In Fluchtsituationen zählt jede Sekunde, jede Entscheidung und jede körperliche Anstrengung. Doch für Menschen im fortgeschrittenen Alter ergeben sich besondere Herausforderungen, die eine sorgfältige Planung und Vorbereitung erfordern. In diesem Bericht betrachten wir die einzigartigen Aspekte, die ältere Menschen in Fluchtszenarien beachten müssen, und diskutieren Strategien, um diese Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

### **Verlangsamte Fortbewegung und gesundheitliche Bedenken**

Die körperliche Verfassung älterer Menschen unterscheidet sich oft deutlich von der jüngerer Menschen. Die Fortbewegung ist langsamer und weniger ausdauernd, und krankheitsbedingte Einschränkungen können die Beweglichkeit beeinflussen. Daher ist es entscheidend, Fluchtszenarien im Voraus zu planen und mögliche Hindernisse zu berücksichtigen. Die Auswahl von Fluchtrouten, die den individuellen Fähigkeiten entsprechen, ist von größter Bedeutung.

### **Besondere Vorplanung für gesundheitliche Umstände**

Personen im fortgeschrittenen Alter sollten ihre speziellen gesundheitlichen Bedenken in ihre Fluchtplanung einbeziehen. Dies kann die Vorratshaltung von lebensnotwendigen Medikamenten, die Sicherstellung von ausreichend Wasser und Nahrung sowie die Planung für regelmäßige Pausen und Ruhezeiten beinhalten. Ein medizinischer Notfallplan, der im Voraus erstellt wird, kann im Ernstfall lebensrettend sein.

### **Eingeschränkte Kampfbereitschaft und -möglichkeiten**

Die körperlichen Fähigkeiten können im Alter eingeschränkt sein, was die Selbstverteidigung und den Umgang mit Konflikten erschweren kann. Dies erfordert eine andere Herangehensweise an die Sicherheit. Die Vermeidung gefährlicher Situationen und die Priorisierung der Flucht sind oft die besten Strategien. Die Kooperation mit anderen Flüchtlingen oder die Nutzung von Hilfsmitteln wie Gehstöcken oder Rollatoren kann ebenfalls hilfreich sein.

### **Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse**

Die Bedürfnisse älterer Menschen unterscheiden sich oft erheblich von denen jüngerer Menschen. Die Sicherstellung von Komfort und Sicherheit ist genauso wichtig wie die physische Sicherheit. Die Planung von Ruhepausen, die Bereitstellung bequemer Sitzgelegenheiten und die Mitnahme von persönlichen Gegenständen, die Trost spenden, können die moralische und emotionale Stabilität in einer Krisensituation erhöhen.

### **Berufliche Erfahrung und Mindset**

Die berufliche Vergangenheit und Erfahrung können sich auf die Fähigkeit zur Bewältigung von Fluchtsituationen auswirken. Menschen mit militärischer Erfahrung können von ihrer Ausbildung und ihrem strategischen Denken profitieren. Büroangestellte hingegen können ihre kognitiven Fähigkeiten und ihr Wissen nutzen, um Lösungen zu finden. Das Schlüsselprinzip ist die Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, in Stresssituationen ruhig zu denken.

### **Zusammenfassung**

Das Älterwerden bringt zweifellos Herausforderungen mit sich, aber es bietet auch die Möglichkeit, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Eine gesunde Lebensweise und die richtige Vorbereitung auf Krisensituationen sind der Schlüssel zu einem erfüllten und sicheren Leben im Alter. Gemeinschaft und soziale Unterstützung spielen dabei eine ebenso wichtige Rolle wie persönliche Anstrengungen. In dieser Lebensphase können wir nicht nur unsere eigene Stärke finden, sondern auch die Stärke in unserer Gemeinschaft.

Fluchtszenarien im Alter erfordern eine sorgfältige Planung und Berücksichtigung der einzigartigen Herausforderungen, denen ältere Menschen gegenüberstehen. Die Anpassung der Fluchtstrategien an die individuellen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Erfahrungen ist von entscheidender Bedeutung. Die Fähigkeit, ruhig und überlegt zu handeln, ist ebenso wichtig wie körperliche Vorbereitung. Eine umfassende Vorbereitung und ein unterstützendes soziales Netzwerk können älteren Menschen helfen, auch in Fluchtsituationen sicher zu bleiben.

Die Vorbereitung auf Fluchtszenarien im Alter erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise, die die physische und mentale Fitness berücksichtigt. Hier sind einige wichtige Punkte, um sich effektiv auf solche Szenarien vorzubereiten:

### **1. Physische Fitness erhalten und verbessern:**

- Regelmäßiges Konditions- und Krafttraining: Kraft und Ausdauer sind entscheidend, um die körperlichen Herausforderungen einer Fluchtsituation zu bewältigen. Ein individuell angepasstes Training kann dazu beitragen, Muskelmasse zu erhalten und die kardiovaskuläre Gesundheit zu fördern.
- Flexibilitätstraining: Beweglichkeit ist im Alter von besonderer Bedeutung, da sie Verletzungen und Stürze reduzieren kann. Dehnen und Yoga sind gute Möglichkeiten, um die Flexibilität zu erhalten.
- Gute Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen und die Gesundheit zu erhalten. Achten Sie auf eine ausreichende Protein- und Vitaminzufuhr.
- Hydratation: Trinken Sie ausreichend Wasser, um Dehydrierung zu vermeiden, insbesondere in Stresssituationen.

### **2. Selbstverteidigung und Nahkampftechniken:**

- Es ist wichtig, grundlegende Selbstverteidigungstechniken zu erlernen und zu üben. Diese können dazu beitragen, sich in gefährlichen Situationen zu verteidigen oder aus ihnen zu entkommen.
- Besuchen Sie Selbstverteidigungskurse speziell für ältere Menschen, die auf effektive Techniken und die Anwendung im Alter zugeschnitten sind.

### **3. Mentale Fitness pflegen:**

- Gehirntraining: Halten Sie Ihren Geist scharf, indem Sie regelmäßig geistige Herausforderungen annehmen. Rätsel lösen, Lesen und Lernen neuer Fähigkeiten sind gute Möglichkeiten, um die geistige Fitness zu fördern.
- Stressbewältigung: Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung, da Stress in Krisensituationen oft erhöht ist. Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken können hilfreich sein.

### **4. Notfallvorbereitung:**

- Erstellen Sie einen persönlichen Notfallplan, der speziell auf Ihre Bedürfnisse und Einschränkungen zugeschnitten ist. Dieser Plan sollte Informationen über Medikamente, medizinische Versorgung und Kontakte enthalten.
- Halten Sie wichtige Dokumente und Medikamente an einem leicht zugänglichen Ort, damit Sie sie im Notfall schnell greifen können.

### **5. Soziale Vernetzung:**

- Pflegen Sie gute Beziehungen zu Ihren Nachbarn und Ihrer Gemeinschaft. In einer Krise kann Ihre soziale Unterstützung entscheidend sein.

- Beteiligen Sie sich an lokalen Notfallvorbereitungsgruppen oder Seniorenorganisationen, die Schulungen und Informationen zur Krisenbewältigung bieten.

### **6. Anpassung an veränderte Bedingungen:**

- Akzeptieren Sie Ihre körperlichen Veränderungen und passen Sie Ihre Fluchtpläne und -strategien entsprechend an. Realistische Erwartungen sind entscheidend.

### **7. Regelmäßige Übungen und Simulationen:**

- Führen Sie regelmäßig Übungen und Simulationen von Fluchtszenarien durch, um Ihre Reaktionsfähigkeit Ihr Wissen zu verbessern.

Die Vorbereitung auf Fluchtszenarien im Alter erfordert Geduld, Disziplin und kontinuierliche Anstrengungen. Die Schlüsselkomponenten sind eine gute körperliche und geistige Fitness, die Fähigkeit zur Anpassung und die Bereitschaft, in Notfallsituationen ruhig und überlegt zu handeln. Es ist nie zu spät, sich auf solche Szenarien vorzubereiten, und die getroffenen Maßnahmen können im Ernstfall lebensrettend sein.



### **Medikamente:**

Machen Sie eine Liste mit den Medikamenten, die Sie einnehmen, und deren Einnahmeplan. Bewahren Sie sie zusammen mit Ihrer Notfallmappe auf. Legen Sie einen Vorrat an Medikamenten für mindestens 1 Monat an. Achten Sie auf das Verfallsdatum! Wechseln Sie Ihre Medikamente und lagern Sie sie richtig. Gibt es natürliche Alternativen zu Ihren derzeitigen Medikamenten, die Sie verwenden könnten?

### **Medizinisches Zubehör/Ausrüstung:**

Halten Sie Ersatzbatterien für Ihre Geräte aufgeladen und einsatzbereit. Besorgen Sie sich ein Notstromaggregat (Amazon-Link) für medizinische Geräte, die mit Strom versorgt werden. Halten Sie Backups der wichtigsten medizinischen Geräte bereit. Erwägen Sie die Verwendung eines Faradayschen Käfigs, um medizinische Geräte gegen EMP zu schützen.

### **Informiert bleiben:**

Besorgen Sie sich ein gutes Notfallradio. Richten Sie eine Warn App für Ihr Gebiet ein. Verlassen Sie das Gebiet, bevor das Ereignis zu einer Katastrophe wird: Verlassen Sie das Gebiet, auch wenn die Katastrophenstufe noch auf "Beobachtung" und noch nicht auf "Warnung" steht. Entscheiden Sie im Voraus, unter welchen Bedingungen Sie gehen werden, damit Sie sich nicht von Gefühlen und Unentschlossenheit leiten lassen. Es ist besser, jetzt zu fliehen (auch wenn die Katastrophe nie eintritt), als das Risiko einzugehen, zu bleiben.

### **Planen Sie einen Ort, an den Sie gehen können:**

Planen Sie einen Zufluchtsort außerhalb des wahrscheinlichen Katastrophengebiets, z. B. das Haus eines Verwandten, zu dem Sie ohne Vorankündigung gehen können. Vergewissern Sie sich, dass Sie die Wegbeschreibung zu diesem Ort kennen. Seien Sie zum sofortigen Verlassen bereit: Packen Sie eine Notfalltasche und stellen Sie sicher, dass sie auch Ihre Medikamente enthält. Sie sollten wissen, wie Sie in Notfällen Strom, Gas und Wasser abschalten können. Sie sollten wissen, wie Sie Ihr Haus katastrophensicher machen können, z. B. indem Sie Gartenmöbel hineinbringen.

### **Bleiben Sie mobil:**

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Fahrzeug immer mit mindestens einem halben Tank gefüllt ist. Wenn Sie einen batteriebetriebenen Rollstuhl oder Scooter benutzen, stellen Sie sicher, dass Sie immer eine geladene Ersatzbatterie haben. Halten Sie Ersatzlaufhilfen und andere Hilfsmittel zur Unterstützung der Mobilität griffbereit. Erwägen Sie die Anschaffung von Spezialrädern für Ihren Rollstuhl, damit er über Trümmer fahren kann.

### **Bug In:**

Auch wenn Sie darauf vorbereitet sein sollten, beim ersten Anzeichen einer Katastrophe zu fliehen (auch wenn die Katastrophe nie eintritt), ist es doch so, dass viele ältere Menschen während einer Katastrophe an Ort und Stelle bleiben werden. Möglicherweise sind sie aufgrund ihrer körperlichen Verfassung nicht in der Lage, das Haus zu verlassen, oder es gibt einfach keine ausreichende Vorwarnung vor der Katastrophe. Einer der besten Tipps zur Vorbereitung auf eine Katastrophe für ältere Menschen ist es daher, sich darauf vorzubereiten, sich einzunisten. In vielerlei Hinsicht gilt für ältere Menschen das Gleiche wie für den Rest der Bevölkerung. Es gibt jedoch einige zusätzliche Faktoren, auf die sich ältere Menschen vorbereiten müssen.

## **Vergessen Sie die meisten traditionellen Vorsorgetipps**

Als ältere Person gelten viele der traditionellen Ratschläge für die Vorbereitung leider nicht für Sie.

**Ratschläge:** Legen Sie einen Vorrat an Gegenständen an, die Sie für Tauschgeschäfte verwenden können.

**Die Realität:** Wenn ältere Menschen versuchen zu tauschen, werden sie ihren Vorrat preisgeben und überfallen werden.

**Ratschlag:** Lernen Sie Überlebenstechniken in der Wildnis.

**Die Realität:** Ältere Menschen mit gesundheitlichen Problemen werden nicht in der Lage sein, den Elementen zu trotzen und viele der Überlebensaufgaben zu erfüllen, die körperliche Kraft erfordern. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihre einzigartige Situation und die Stärken, die Sie haben. Sie werden vielleicht überrascht sein - zum Beispiel, dass es für Sie von Vorteil sein kann, älter zu sein, da Sie von anderen als schwach und nicht als Ziel wahrgenommen werden.

## **Denken Sie an den Aufbau eines "persönlichen Unterstützungsnetzes".**

Das sind die Menschen, die Ihnen in einem Notfall helfen werden. Das kann Ihre Familie sein, Ihre Nachbarn oder eine Vorbereitungsgemeinschaft, der Sie beitreten.

### **Hier sind einige Dinge, die Sie tun können:**

Vereinbaren Sie eine Person, die im Notfall nach Ihnen sieht.

Stellen Sie sicher, dass die Personen in Ihrem Netzwerk einen Zweitschlüssel haben.

Erstellen Sie einen Kommunikationsplan (und verlassen Sie sich nicht darauf, dass das Telefon funktioniert) Informieren Sie sich gegenseitig, wenn Sie die Stadt verlassen.

Stellen Sie sicher, dass die Beziehung auf Gegenseitigkeit beruht.

Was haben Sie zu bieten?

## **Vergessen Sie nicht die kleinen Dinge**

Die kleinen Dinge können einen großen Unterschied in Ihrer Katastrophenvorsorge ausmachen.

Hier sind nur einige der Dinge, die ältere Menschen bei der Vorbereitung beachten sollten:

- Packen Sie eine zusätzliche Brille ein.
- Halten Sie zusätzliche Batterien für Hörgeräte bereit.
- Nehmen Sie Kopien Ihrer Krankenversicherung, Medikamente und Ärzte in Ihre Notfallunterlagen auf.
- Führen Sie eine Liste mit Notfallkontakten
- Erstellen Sie einen Notfallplan für Ihre Haustiere
- Verbessern Sie Ihren Eigenschutz und ihr Home Defense Konzept
- Informieren Sie sich über Katastrophen

## **Üben Sie sich in Situationsbewusstsein**

Ältere Menschen werden oft als schwach angesehen und sind daher immer wieder Ziel von Plünderungen oder Überfällen. Ihre Aufgabe ist es, das zu verhindern. Die Teilnahme an Selbstverteidigungskursen ist eine Möglichkeit, sich auf das Überleben vorzubereiten, aber es ist auch sinnvoll, darauf zu achten, was um Sie herum passiert. Auf diese Weise wissen Sie, wann eine Bedrohung vorliegt, und können entsprechend handeln. Ein paar nicht-tödliche Selbstverteidigungswaffen bei sich zu haben, kann sich auch als hilfreich erweisen, wenn ein Angreifer gewalttätig wird. Mit diesen Waffen haben Sie genug Zeit, um sich aus einer heiklen Situation zu befreien, ohne sich selbst oder andere Personen tödlich zu verletzen. Vielleicht sollten Sie auch in Erwägung ziehen, Ihren älteren Familienmitgliedern etwas Pfeffer-Spray mitzugeben, damit sie sich ebenfalls verteidigen können.

# Die häufigsten Handicaps von älteren Menschen

Ältere Menschen können im Alltag mit verschiedenen Handicaps konfrontiert sein, die ihre Lebensqualität beeinflussen. Hier sind einige der häufigsten Handicaps:

**1.Körperliche Einschränkungen:** Dies umfasst Mobilitätsprobleme, Gelenksteifheit, Muskelschwäche und andere physische Beeinträchtigungen, die das Gehen, Stehen und die allgemeine Bewegungsfähigkeit beeinflussen können.

**2.Sehbeeinträchtigungen:** Ein nachlassendes Sehvermögen, sei es aufgrund von Altersbedingter Makuladegeneration, Katarakten oder Glaukom, kann die Fähigkeit zur Orientierung im Raum, Lesen, Autofahren und die allgemeine Unabhängigkeit stark beeinflussen.

**3.Hörprobleme:** Schwerhörigkeit oder Taubheit kann die Kommunikation erschweren und soziale Isolation verursachen. Die Nutzung von Hörgeräten oder anderen Hilfsmitteln ist oft erforderlich.

**4.Kognitive Beeinträchtigungen:** Gedächtnisprobleme, Demenz und Alzheimer-Krankheit können die Fähigkeit zur Selbstversorgung, zur Erledigung von Aufgaben und zur Entscheidungsfindung beeinträchtigen.

**5.Soziale Isolation:** Ältere Menschen können aufgrund des Verlusts von Freunden und Familienangehörigen, der Rente oder des Wohnortwechsels sozial isoliert sein, was zu Einsamkeit und Depressionen führen kann.

**6.Depression und psychische Gesundheitsprobleme:** Die psychische Gesundheit kann im Alter beeinträchtigt sein, was zu Depressionen, Angstzuständen und anderen emotionalen Herausforderungen führen kann.

**7.Chronische Erkrankungen:** Ältere Menschen haben oft eine höhere Wahrscheinlichkeit, an chronischen Gesundheitsproblemen wie Diabetes, Herzkrankheiten, Arthritis und Bluthochdruck zu leiden, die den Alltag beeinträchtigen können.

**8.Medikamentenabhängigkeit:** Viele ältere Menschen müssen eine Vielzahl von Medikamenten einnehmen, was zu Nebenwirkungen und Wechselwirkungen führen kann.

**9.Eingeschränkte finanzielle Ressourcen:** Einige ältere Menschen haben begrenzte finanzielle Mittel, was die Zugänglichkeit zu Gesundheitsdiensten, qualitativ hochwertiger Ernährung und angemessenem Wohnraum beeinträchtigen kann.

**10.Mangel an barrierefreier Umgebung:** Eine fehlende Barrierefreiheit in öffentlichen Verkehrsmitteln, Geschäften, öffentlichen Gebäuden und Wohnungen kann die Mobilität älterer Menschen erheblich einschränken.

## Was braucht ihr zum Training zuhause?

- ein paar verstellbare Kurzhanteln
- ein Fitnessband
- ein Miniband
- eine Hantelbank

## Krafttraining ab 50: Trainingsplan

Tag	Workout	Übungen
Montag	Krafttraining	<u>Squats</u> , Kreuzheben, Bankdrücken, Langhantel- <u>Rudern</u> , <u>Crunches</u> , Wadenheben
Dienstag	Pause	
Mittwoch	Cardio	z. B. <u>Radfahren</u>
Donnerstag	Krafttraining	Latziehen, Butterflies, Lungen, <u>Planks</u> , einarmiges Rudern, Trizeps-Drücken
Freitag	Pause	
Samstag	Cardio	z. B. <u>Rudermaschine</u>
Sonntag	Pause	

Quelle: [www.fitnessfirst.de](http://www.fitnessfirst.de)



# **WILDNISTOURER** **Senioren SPECIAL**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab 50 Jahren. Krisen und Notfälle im Alter zu meistern ist eine besondere Herausforderung.

Vorbereitung - Survival – Taktik ... im Alter gehen die Uhren anders. Dieser Kurs geht auf die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse dieser Personengruppe ein.

Themen u.a. eingeschränkte Fortbewegung, körperliche Fitness, ausgesuchte Survivaltechniken, einfache taktische Grundlagen, Zeitmanagement, medizinische Versorgung, Fluchtpläne und Fluchtplanung.

**16. + 17. März 2024** (ganztagig mit 1 Übernachtung)

**150 € pro Person**