

Ausgabe 5 Mai 2024



WILDMISTTOURNER

Bushcraft, Survival & Lifestyle Journal

Arbeiten in Kriegs-, und Krisengebieten

Proof of Life

Urban Survival **Rückzug aus urbanem Terrain**

Funktionsjacken

Leben in Kriegs- oder

Krisensituation: Wenn Liebe und Sex auf der Strecke bleiben

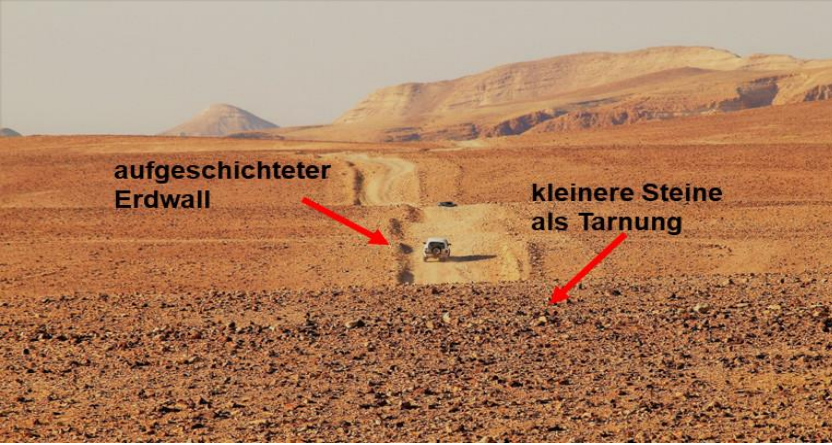
Survival & Fitness

Amygdala-Hijacking

Tauschhandel



Allround Survival System



aufgeschichteter
Erdwall

kleinere Steine
als Tarnung



Sprengfalle

Arbeiten in Kriegs-, und Krisengebieten

In den Krisenregionen der Welt tobt Krieg, Vertreibung und Armut. Die humanitäre Lage ist oft katastrophal. Menschenleben sind in Gefahr, die Infrastruktur ist zerstört, und die Grundversorgung der Bevölkerung ist nicht gesichert.

In dieser Situation leisten humanitäre Helfer, Wissenschaftler und Ingenieure einen unverzichtbaren Beitrag. Sie helfen, Leben zu retten, Leid zu lindern und die Lebensbedingungen der Menschen zu verbessern.



Wildnistourer Life Coaching Kurs

Life Coaching kombiniert mit Survival-Training bietet eine einzigartige Möglichkeit, persönliche und berufliche Entwicklung zu fördern. Es geht darum, die Fähigkeiten zu erlernen, die notwendig sind, um sowohl im Alltag als auch in extremen Situationen zu bestehen. Ein solches Training kann dazu beitragen, die Entscheidungskraft zu stärken, Kreativität zu entfachen und Innovation zu fördern. Teilnehmer lernen, Herausforderungen mit Mut und Entschlossenheit zu begegnen und ihre Grenzen zu erweitern. Durch die Kombination von praktischen Überlebentechniken und Life-Coaching-Methoden werden die Teilnehmer befähigt, sowohl in der Wildnis als auch im beruflichen Umfeld zu überleben und zu gedeihen. Dieser Ansatz fördert eine tiefere Verbindung zur Natur und zu den eigenen inneren Ressourcen, was zu einer umfassenden persönlichen Transformation führen kann.

05.06.2024 – 06.06.2024 580 € pro Person
Buchungen bis zum 25.05.2024 unter E-Mail: wildnistourer@wildnistourer.de
Kostenfreie Infos: Tel.: 0171-2715133

Impressum:

Wildnistourer
Thorsten „Tex“ Kunkel
Erikaweg 5a
29683 Oerbke

Tel.: 0171-2715133
E-Mail: wildnistourer@wildnistourer.de
WEB: [@jimndofree.com](https://www.wildnistourer.de)

Hinweise:

Der Newsletter ist kostenlos

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



Arbeiten in Kriegs-, und Krisengebieten

Vorbereitung:

Die Arbeit in Kriegs- und Krisengebieten ist mit besonderen Herausforderungen und Risiken verbunden. Umso wichtiger ist eine gründliche Vorbereitung. Dazu gehört:

- Umfassende Informationen:** Informieren Sie sich über die aktuelle Situation im Einsatzland, politische und ethnische Spannungen, die Sicherheitslage und kulturelle Gepflogenheiten.

- Spezialausbildung:** Je nach Einsatzgebiet und Tätigkeit sind spezielle Trainings notwendig, z.B. in Erster Hilfe, Krisenmanagement, Evakuierungsprozeduren oder Waffensicherheit.

- Psychische Vorbereitung:** Die Arbeit in Krisengebieten kann stark belastend sein. Daher ist es wichtig, sich auf die psychischen Herausforderungen vorzubereiten und mentale Ressourcen zu stärken.

- Versicherungsschutz:** Stellen Sie sicher, dass Sie über eine ausreichende Kranken- und Reiseversicherung sowie eine Versicherung für Verletzungen oder Tod im Einsatzgebiet verfügen.

Ausrüstung:

Die richtige Ausrüstung ist essentiell für die Sicherheit und den Komfort in einem Krisengebiet. Dazu gehört:

- Persönliche Schutzausrüstung:** Je nach Situation kann dies Helme, Schutzwesten, ballistische Brillen oder Atemschutzmasken umfassen.

- Medizinische Ausrüstung:** Ein Erste-Hilfe-Set mit Medikamenten und Verbandsmaterial ist unerlässlich.

- Kommunikationsausrüstung:** Funkgeräte, Satellitentelefone oder Messenger-Dienste ermöglichen die Kommunikation in abgelegenen oder unsicheren Gebieten.

- Notfallgepäck:** Packen Sie ein kleines Gepäck mit allen wichtigen Dingen für den Fall einer Evakuierung.

Planung:

Eine sorgfältige Planung ist essenziell für den Erfolg und die Sicherheit eines Einsatzes. Dazu gehört:

- Klare Zielsetzung:** Definieren Sie die Ziele des Einsatzes und die zu erwartenden Ergebnisse.

- Risikobewertung:** Analysieren Sie alle potenziellen Risiken und entwickeln Sie Strategien zur Minimierung dieser Risiken.

- Koordinierung:** Stellen Sie sicher, dass alle Beteiligten (z.B. lokale Partner, Sicherheitskräfte) über den Einsatzplan informiert sind und ihre Aufgaben kennen.

•**Flexibilität:** Seien Sie auf unvorhergesehene Ereignisse vorbereitet und passen Sie Ihre Pläne wenn notwendig an.

Besondere Gefahren:

In Kriegs- und Krisengebieten besteht eine Vielzahl von Gefahren, z.B.:

- Gewalttätige Angriffe:** Anschläge, bewaffnete Konflikte, Entführungen oder Raubüberfälle
- Landminen und Sprengfallen:** Explosionsgefahr in unübersichtlichem Gelände
- Krankheiten:** Infektionskrankheiten, mangelnde Hygiene und medizinische Versorgung
- Naturkatastrophen:** Erdbeben, Überschwemmungen oder Stürme
- Psychische Belastungen:** Stress, Angst, Traumata

Sicherheitsmaßnahmen:

Um die Sicherheit zu gewährleisten, sind verschiedene Maßnahmen notwendig:

- Verhaltensempfehlungen:** Befolgen Sie die Anweisungen der lokalen Behörden und Sicherheitskräfte. Vermeiden Sie riskante Situationen und begeben Sie sich nicht in Gebiete mit hoher Sicherheitsgefahr.
- Sicherheitsbegleitung:** In einigen Regionen ist es notwendig, bewaffnete Sicherheitskräfte zu engagieren.
- Technische Sicherheitsvorkehrungen:** Nutzen Sie sichere Kommunikationswege, verschlüsseln Sie Daten und sichern Sie Ihre Unterkünfte.

Schutzmaßnahmen:

Zusätzlich zu den Sicherheitsmaßnahmen sollten Sie auch Schutzmaßnahmen ergreifen, um Ihre Gesundheit zu schützen:

- Hygiene:** Achten Sie auf penible Hygiene, um Infektionskrankheiten vorzubeugen.
- Impfungen:** Lassen Sie sich vor dem Einsatz gegen relevante Krankheiten impfen.
- Ernährung:** Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- Psychische Gesundheit:** Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe und Entspannung und suchen Sie bei Bedarf psychologische Unterstützung.

Tägliche Routinen:

In Krisengebieten ist es wichtig, eine gewisse Routine im Alltag zu etablieren. Dies kann helfen, Stress zu reduzieren und die Sicherheit zu erhöhen.

- Regelmäßige Lagebesprechungen:** Informieren Sie sich über die aktuelle Sicherheitslage und besprechen Sie die Aktivitäten des Tages.
- Kommunikation:** Bleiben Sie in Kontakt mit Familie, Freunden und Kollegen.
- Sport und Freizeit:** Nehmen Sie sich Zeit für körperliche Aktivität und Entspannung.

Länderspezifische Trainings in den Bereichen Survival sind ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitung auf die Arbeit in Kriegs- und Krisengebieten.

Warum sind länderspezifische Trainings wichtig?

- Unterschiedliche Umgebungen:** Jedes Land hat seine eigenen geographischen und klimatischen Bedingungen, die spezifische Herausforderungen für das Überleben mit sich bringen.
- Verfügbarkeit von Ressourcen:** Die Verfügbarkeit von Wasser, Nahrung und Unterschlupf kann von Land zu Land stark variieren.
- Lokale Gefahren:** In einigen Ländern besteht die Gefahr von bestimmten Krankheiten, Tieren oder Naturphänomenen.
- Kulturelle Unterschiede:** Die Kenntnis der lokalen Kultur und Gepflogenheiten ist wichtig, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden.

Welche Inhalte sollten länderspezifische Trainings beinhalten?

- Survival-Techniken:** Grundlegende Techniken zum Finden von Wasser und Nahrung, Bauen von Unterkünften, Orientierung in der Wildnis und Erste Hilfe.
- Landeskunde:** Informationen über die Geographie, Klima, Flora und Fauna des Einsatzlandes.
- Kulturelles Training:** Sensibilisierung für die lokale Kultur, Bräuche und Religion.
- Sprachtraining:** Grundkenntnisse der lokalen Sprache.
- Sichere Verhaltensweisen:** Vermeidung von gefährlichen Situationen und Umgang mit potenziellen Bedrohungen.

Wo kann man länderspezifische Trainings absolvieren?

Es gibt verschiedene Anbieter, die länderspezifische Trainings für die Arbeit in Kriegs- und Krisengebieten anbieten. Dazu gehören:

- Militärische Ausbildungseinrichtungen:** Spezielle Trainings für Soldaten und Einsatzkräfte.
- Private Sicherheitsunternehmen:** Trainings für zivile Mitarbeiter in Krisengebieten.
- NGOs und Hilfsorganisationen:** Trainings für humanitäre Helfer.

Fazit:

Länderspezifische Trainings sind ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitung auf die Arbeit in Kriegs- und Krisengebieten. Sie vermitteln wichtiges Wissen und Fähigkeiten, die im Ernstfall Leben retten können.

Zusätzliche Ressourcen:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Krisenmanagement>
- <https://wildnistourer.jimdofree.com>
- <https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender>

Kriminalität in Kriegs- und Krisengebieten: Eine unterschätzte Gefahr

Neben den offensichtlichen Gefahren wie kriegerischen Handlungen und Naturkatastrophen stellt die Kriminalität in Kriegs- und Krisengebieten eine oft unterschätzte Bedrohung dar. In diesen Regionen ist die staatliche Ordnung häufig geschwächt oder gar nicht existent, was ein ideales Umfeld für kriminelle Aktivitäten schafft.

Organisierte Kriminalität:

- Drogenhandel:** In vielen Krisengebieten ist der Drogenhandel eine der Haupteinnahmequellen für kriminelle Organisationen. Dies kann zu blutigen Konflikten zwischen rivalisierenden Banden führen und die Sicherheit der Bevölkerung stark beeinträchtigen.

- Menschenhandel:** Der Menschenhandel ist ein lukratives Geschäft für skrupellose Kriminelle. In Krisengebieten sind Menschen besonders anfällig für Ausbeutung und Verschleppung.

- Waffenhandel:** Der illegale Waffenhandel ist ein weiterer wichtiger Faktor, der zur Gewalt in Krisengebieten beiträgt.

Bandenkriminalität:

- Straßenraub:** In vielen Krisengebieten ist der Straßenraub an der Tagesordnung. Touristen und Einheimische gleichermaßen sind Opfer von Raubüberfällen, bei denen ihnen Geld, Wertgegenstände und sogar ihre Autos gestohlen werden können.

- Entführung:** In einigen Regionen besteht die Gefahr von Entführungen durch kriminelle Banden. Die Opfer werden dann oft gegen Lösegeld freigelassen.

Weitere Gefahren:

- Sexuelle Gewalt:** Frauen und Mädchen sind in Kriegs- und Krisengebieten besonders stark von sexueller Gewalt betroffen.

- Korruption:** Korruption ist in vielen Krisengebieten ein weit verbreitetes Problem. Dies kann die Strafverfolgung behindern und die Sicherheit der Bevölkerung weiter schwächen.

Risikominimierung:

- Informieren Sie sich:** Informieren Sie sich vor Ihrer Reise über die aktuelle Sicherheitslage im Einsatzland und die spezifischen Kriminalitätsgefahren.

- Vermeiden Sie riskante Situationen:** Vermeiden Sie es, nachts allein unterwegs zu sein oder abgelegene Gebiete zu betreten.

- Seien Sie wachsam:** Seien Sie wachsam und achten Sie auf Ihre Umgebung.

- Tragen Sie keine Wertsachen bei sich:** Tragen Sie nur so viel Bargeld und Wertgegenstände bei sich, wie Sie unbedingt benötigen.

- Vertrauen Sie Ihrer Intuition:** Wenn Sie sich in einer Situation unwohl fühlen, verlassen Sie diese sofort.

Gefahren in politisch instabilen Lagen:

Guerilla-Aktivitäten:

In politisch instabilen Regionen operieren häufig Guerilla-Gruppen, die gegen die Regierung oder andere Machthaber kämpfen. Diese Gruppen können Anschläge, Sabotageaktionen und Überfälle verüben.

Unübersichtliche Sicherheitslage:

In politisch instabilen Lagen ist es oft schwierig, zwischen regulären Sicherheitskräften, Milizen und Guerilla-Kämpfern zu unterscheiden. Dies kann zu einer unübersichtlichen Sicherheitslage führen und die Gefahr von Verwechslungen erhöhen.

Willkürliche Straßensperren:

Straßensperren können von verschiedenen Akteuren errichtet werden, z.B. von regulären Sicherheitskräften, Milizen oder Guerilla-Gruppen. An diesen Straßensperren kann es zu Kontrollen, Verzögerungen und in einigen Fällen auch zu gewalttätigen Übergriffen kommen.

Schusswechsel:

In politisch instabilen Regionen kommt es häufig zu Schusswechseln zwischen verschiedenen Konfliktparteien. Auch Demonstrationen und Proteste können in Gewalt umschlagen.

Weitere Gefahren:

•**Plünderungen:** In politisch instabilen Lagen kommt es häufig zu Plünderungen und Raubüberfällen.

•**Verhaftungen und willkürliche Festnahmen:** In einigen Ländern besteht die Gefahr, dass man willkürlich verhaftet oder festgenommen wird.

•**Verschleppungen:** In einigen Regionen besteht die Gefahr von Verschleppungen durch kriminelle Banden oder politische Akteure.

Risikominimierung:

•**Informieren Sie sich:** Informieren Sie sich vor Ihrer Reise über die aktuelle Sicherheitslage im Einsatzland und die spezifischen Gefahren.

•**Vermeiden Sie riskante Situationen:** Vermeiden Sie es, Demonstrationen und Proteste zu besuchen oder sich in Gegenden mit hoher Kriminalitätsrate aufzuhalten.

•**Befolgen Sie die Anweisungen der lokalen Behörden:** Befolgen Sie die Anweisungen der lokalen Behörden und Sicherheitskräfte.

•**Seien Sie wachsam:** Seien Sie wachsam und achten Sie auf Ihre Umgebung.

Neben Wissenschaftlern, humanitären Helfern, Ingenieuren und Menschen die bei Bauprojekten vor Ort sind, gibt es noch eine weitere Berufsgruppe die in Kriegs-, und Krisengebieten tätig ist.

Private Militärunternehmen (PMCs), auch bekannt als **Private Military Contractors (PMCs)**, sind private Unternehmen, die militärische Dienstleistungen anbieten. Sie operieren in Kriegs- und Krisengebieten und übernehmen Aufgaben, die traditionell von staatlichen Armeen ausgeführt wurden.

Die Gründe dafür sind vielfältig:

- Die zunehmende Privatisierung von Kriegführung und Sicherheit:
 - Die sinkende Bereitschaft von Staaten, eigene Soldaten in Krisengebiete zu schicken:
 - Die Verfügbarkeit von hochqualifizierten ehemaligen Soldaten und anderen Militärexperten
- PMCs bieten ein breites Spektrum an Dienstleistungen an
- Bewachung von Personen und Objekten
 - Ausbildung von Sicherheitskräften
 - Durchführung von Kampfhandlungen
 - Logistik und Unterstützung

Der Einsatz von PMCs ist umstritten

Kritiker bemängeln

- Den Mangel an Transparenz und Kontrolle
 - Die Gefahr von Menschenrechtsverletzungen
 - Die Untergrabung des staatlichen Gewaltmonopols
- Befürworter hingegen argumentieren
- PMCs können effizienter und kostengünstiger sein als staatliche Armeen
 - Sie können Lücken in der Sicherheitsarchitektur schließen
 - Sie können zur Stabilisierung von Krisengebieten beitragen

Die Zukunft der PMCs ist ungewiss

Es ist jedoch wahrscheinlich, dass sie weiterhin eine wichtige Rolle in der globalen Sicherheitslandschaft spielen werden.

Ethische Fragen:

Der Einsatz von PMCs wirft ethische Fragen auf. Es ist wichtig, dass PMCs transparent und rechenschaftspflichtig sind. Sie müssen sich an die internationalen Menschenrechte und das humanitäre Völkerrecht halten.

Die folgenden Fragen sollten bei der Bewertung von PMCs berücksichtigt werden:

- Wer sind die Auftraggeber der PMCs?
- Welche Aufgaben übernehmen die PMCs?
- Wie werden die PMCs kontrolliert?
- Wie wird die Einhaltung der Menschenrechte und des humanitären Völkerrechts sichergestellt?

Es ist wichtig, dass sich die internationale Gemeinschaft mit diesen Fragen auseinandersetzt und einen Rahmen für den Einsatz von PMCs schafft, der die Sicherheit und die Menschenrechte aller Menschen schützt.

Weitere Informationen:

- Wikipedia-Artikel über Private Militärunternehmen: https://de.wikipedia.org/wiki/Private_Sicherheits-_und_Milit%C3%A4runternehmen
- Bericht des UN-Generalsekretärs über Private Militärunternehmen

Zusätzliche Vorbereitung: Sicherheitsvorkehrung

Proof of Life

Das Proof of Life Dossier ist eine Datensammlung der persönlichen Daten. Es dient dazu, im Falle von Entführungen dem Unterhändler bei Verhandlungen wichtige Informationen zu vermitteln.

Im Fall von Unfällen dient das Dossier der Identifizierung der Person.

Neu überarbeitete Ausgabe 2022

Proof of Life

Persönliche Datensammlung für Notfall-, und Krisensituationen

STRENG VERTRAULICH!

Name:

Database



Nur im Notfall öffnen

Zur Öffnung berechnigte Personen:

1. _____
2. _____
3. _____

© Thorsten Kunkel

Kostenfreier Download:

<https://wildnistourer.jimdofree.com/app/download/18393114096/Proof+of+Life.pdf?t=1709305973>

Der militärische Poncho Liner: Material und Verwendung

Material:

Der Poncho Liner besteht in der Regel aus folgenden Materialien:

•Außenhülle:

- Nylon oder Polyester: wasserabweisend, winddicht und reißfest
- Ripstop-Gewebe: verhindert das Ausreißen von Rissen

•Füllung:

- Polyester oder Daune: wärmend und atmungsaktiv

•**Gewicht:** ca. 500-1000 Gramm

•**Packmaß:** ca. 20x30 cm

Verwendung:

Der Poncho Liner ist ein vielseitiges Ausrüstungsstück, das für verschiedene Zwecke verwendet werden kann:

•Als Wärmeschicht:

- In Kombination mit einem Poncho als wasserdichter und warmer Umhang
- Als zusätzliche Isolationsschicht in einem Schlafsack
- Als Notfall-Schlafsack

•Als Unterlage:

- Zum Sitzen oder Liegen auf kaltem oder nassem Untergrund
- Als Picknickdecke

•Als Tarnumhang:

- In den Farben Flecktarn oder Oliv erhältlich
- Zum Abdecken von Ausrüstung oder Personen

Weitere Verwendungsmöglichkeiten:

- Als Kissen
- Als Sonnenschutz
- Als Windschutz
- Als Regencape

Vorteile:

- Leicht und kompakt
- Vielseitig einsetzbar
- Wärmend und atmungsaktiv
- Wasserabweisend und winddicht
- Robust und reißfest

Nachteile:

- Nicht so warm wie ein Schlafsack
- Nicht wasserdicht
- Kann bei falscher Pflege verklumpen

Fazit:

Der Poncho Liner ist ein nützliches Utensil für Soldaten, Outdoor-Fans und alle, die viel Zeit in der Natur verbringen. Er ist leicht, kompakt und vielseitig einsetzbar.

Zusätzliche Informationen:

- Poncho Liner** werden auch als "**Inlett**" oder "**Schlafsack-Inlett**" bezeichnet.
- Es gibt verschiedene Modelle von Poncho Linern, die sich in Material, Gewicht und Preis unterscheiden.



Life Hack: Feuerzeug

Neben all den interessanten Möglichkeiten ein Feuer zu entfachen, ist das Feuerzeug ein Ultimatives Survivaltool.

Es ist allerdings darauf zu achten, dass es sich um ein Feuerzeug mit Feuerstein handelt. Diese sind etwas robuster, als die mit Piezo Zündung.



- Im Durchschnitt schafft solch ein Feuerzeug an die 3000 Zündungen.
- Kurzzeitige Lichtquelle

Ist das Feuerzeug leer, kann man immer noch mit dem Rad Material vom Feuerstein abtragen und zum Entzünden eines Feuers nutzen.

Klebeband:

Ich selbst umwickle das Feuerzeug immer mit gut einem Meter Panzerband. Panzerband hat doch einige nützliche Vorteile:

- Abdichten
- Fixieren
- Wundversorgung
- Zunder
- Schnell zur Hand

Die militärische Fortbewegung in Waldgebieten

erfordert spezielle Techniken und Taktiken, um taktische Vorteile zu gewinnen und gleichzeitig die eigene Sicherheit zu gewährleisten. Hier sind einige grundlegende Richtlinien:

1. Tarnung und Täuschung:

1. Trage Kleidung, die sich gut in die Umgebung einfügt, wie Tarnanzüge oder Kleidung in erdigen Farben.
2. Vermeide glänzende oder reflektierende Gegenstände, die dich leicht erkennbar machen könnten.
3. Tarnfarbe im Gesicht kann dazu beitragen, dein Gesicht zu verbergen.

2. Lärmvermeidung:

1. Vermeide laute Geräusche wie lautes Sprechen, brechen von Ästen oder lautes Treten auf trockenen Blättern.
2. Bewege dich langsam und vorsichtig, um Lärm zu minimieren.

3. Navigation:

1. Verwende Landkarten und Navigationsgeräte, um dich zu orientieren und sicherzustellen, dass du den Weg findest.
2. Orientiere dich an markanten Geländepunkten, um die Navigation zu erleichtern.

4. Kommunikation:

1. Verwende leise Kommunikationsmittel, wie Funkgeräte mit Ohrhörern, um die Wahrscheinlichkeit der Entdeckung zu minimieren.

5. Teamarbeit:

1. Halte engen Kontakt zu deinem Team und bewege dich in vorher festgelegten Formationen, um die Sicherheit zu gewährleisten.

6. Spurenvermeidung:

1. Vermeide es, Spuren zu hinterlassen, die auf deine Anwesenheit hinweisen könnten. Das umfasst auch das Verbergen von Müll oder persönlichen Gegenständen.

7. Schlüsselpunkte:

1. Identifiziere Schlüsselpunkte im Gelände, die für die Navigation und als mögliche Positionen für feindliche Kräfte von Bedeutung sein könnten.

8. Überwachung:

1. Halte Ausschau nach Anzeichen für feindliche Aktivitäten oder Bewegungen.
2. Nutze das Terrain zu deinem Vorteil, um Deckung zu suchen und Sichtlinien zu minimieren.

9. Vorbereitung auf den Kontakt:

1. Sei darauf vorbereitet, schnell auf feindlichen Kontakt zu reagieren. Das beinhaltet das schnelle Einnahmen von Deckung und das effektive Einsetzen von Waffen.

10. Notfallplan:

1. Entwickle einen Notfallplan für den Fall, dass du getrennt wirst oder in eine feindliche Situation gerätst.

Die Nutzung der Waldstruktur

zu deinem Vorteil erfordert ein tiefes Verständnis der Umgebung und die Fähigkeit, taktische Vorteile daraus zu ziehen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie du die Waldstruktur militärisch nutzen kannst:

1. Deckung und Tarnung:

1. Nutze die dichte Vegetation als natürliche Deckung, um dich vor feindlichem Feuer zu schützen.
2. Vermeide offene Bereiche und bleibe in den Schatten der Bäume, um deine Sichtbarkeit zu reduzieren.

2. Schleichwege und Pfadfindung:

1. Suche nach natürlichen Schleichwegen und Pfaden im Wald, um dich geräuschlos und unauffällig zu bewegen.
2. Vermeide lautes Treten auf trockenen Blättern oder das Brechen von Ästen.

3. Hinterhalte:

1. Nutze die unebene Topografie des Waldes, um Hinterhalte zu legen und feindliche Bewegungen vorherzusehen.
2. Positioniere dich an strategisch wichtigen Stellen, um den Feind in die Enge zu treiben.

4. Überraschungsangriffe:

1. Bewege dich leise und unerkant, um den Feind überraschend anzugreifen und dann schnell wieder in der Deckung zu verschwinden.
2. Nutze die natürliche Umgebung, um dich unbemerkt an den Feind heranzuschleichen.

5. Kommunikationsstörungen:

1. Die dichte Vegetation kann die Kommunikation zwischen feindlichen Einheiten erschweren. Nutze dies zu deinem Vorteil, um ihre Koordination zu beeinträchtigen.
2. Verwende Hintergrundgeräusche, um deine eigenen Bewegungen zu verschleiern.

6. Positionierung von Beobachtungsposten:

1. Platziere Beobachtungsposten auf erhöhten Positionen, um einen besseren Überblick über das Gelände zu erhalten.
2. Nutze natürliche Erhebungen wie Hügel oder Felsformationen, um eine dominierende Position einzunehmen.

7. Ausnutzung der Sichtlinien:

1. Verwende die begrenzte Sichtlinie im Wald, um dich vor feindlicher Aufklärung zu schützen.
2. Bewege dich so, dass du Sichtlinien zu deinen Gunsten ausnutzt, indem du Deckung suchst und die Geländemerkmale zu deinem Vorteil nutzt.

8. Fallen und Hindernisse:

1. Baue einfache Fallen und Hindernisse, um feindliche Bewegungen zu verlangsamen oder zu behindern.
2. Nutze natürliche Hindernisse wie Flüsse oder dichte Unterholzgebiete zu deinem Vorteil.

9. Selbstschutz:

1. Lerne, die natürlichen Ressourcen des Waldes für Überlebenszwecke zu nutzen, wie zum Beispiel Wasserquellen oder essbare Pflanzen.
2. Plane Rückzugsmöglichkeiten und Fluchtwege im Voraus.

Neurologisches Training für Schießleistungen

Das alte Sprichwort "Du kämpfst, wie du trainierst, und du trainierst, wie du kämpfst" ist die goldene Regel für Effektivität im Kampf. Die Wissenschaft hat ihre eigene Version davon, das SAID-Prinzip - ein Akronym, das für Specific Adaptation to Imposed Demands steht. Mit anderen Worten: Ihr Körper wird IMMER besser in genau dem, was er tut (und wie Sie es tun).

In diesem Artikel befassen wir uns mit der Entwicklung einer besseren Treffsicherheit durch das Training des Nervensystems und insbesondere des Sehvermögens. Für taktische und militärische Athleten ist das binokulare Sehen oder das Sehen mit beiden Augen zusammen von größter Bedeutung für das Situationsbewusstsein und das genaue Erkennen und Erfassen von Zielen. Die US-Armee stellt in veröffentlichten Forschungsarbeiten fest, dass das sympathische Nervensystem, wenn es in stressigen Kampfsituationen aktiviert wird, beide Augen öffnen muss. Wenn Sie über ein gut funktionierendes beidäugiges Sehvermögen verfügen und "trainieren wie im Kampf", sollte dies kein Problem darstellen. Es wird jedoch geschätzt, dass bis zu 56 % der Allgemeinbevölkerung eine Störung des beidäugigen Sehens aufweisen. Das bedeutet, dass ein Auge deutlich besser funktioniert als das andere und die Augen nicht gut genug zusammenarbeiten, damit das Gehirn beide Videoströme zu einem einzigen kombinieren kann. Für einen taktischen Sportler, der kein Stereosehen (Sehen mit beiden Augen) erzeugen kann, kann die Schussgenauigkeit bei geöffneten Augen geringer sein als bei Verwendung nur eines Auges zum Zielen. Um besser zu verstehen, was Sie daran hindern könnte, ein gutes binokulares Sehen zu haben, definieren wir zunächst, was Sehen ist, und dann die wichtigsten visuellen Fähigkeiten, über die jeder taktische Sportler verfügen muss.

Sehen ist etwas anderes als Sehkraft

Das Sehen findet zu 100 % im Gehirn statt, während sich das Sehvermögen auf die Hardware (Augen) bezieht. Da das Sehen im Gehirn stattfindet, können wir durch neurologisches Training unser Sehvermögen verbessern. Die meisten Menschen denken beim Wort "Sehen" an "Sehkraft":

"Das Sehvermögen ist einfach die Fähigkeit, etwas klar zu sehen, die so genannte 20/20-Sehschärfe (wie bei einer Standard-Augenuntersuchung mit einer Snellen-Tafel gemessen). Das Sehen geht über die Sehkraft hinaus und kann am besten als das Verstehen des Gesehenen definiert werden. Sehen beinhaltet die Fähigkeit, eingehende visuelle Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten und ihnen eine Bedeutung zu geben."- Dr. Donald Getz, OD.

Die 9 Elemente der sportlichen Sehfähigkeit

1. Dynamische Sehschärfe

Dies ist die visuelle Fähigkeit, die es Ihnen ermöglicht, Objekte klar und deutlich zu sehen, während sich das Objekt bewegt. In praktisch jeder Sportart bedeutet dies, dass Sie über eine außergewöhnlich gute Sehkraft auf Entfernungen von wenigen Zentimetern bis zu 300 Fuß verfügen müssen. In einer Kampfumgebung muss man auch auf viel weitere Entfernungen gut sehen können.

2. Eye Tracking - Bezieht sich auf die Fähigkeit, das Ziel im Auge zu behalten, unabhängig davon, wie schnell es sich bewegt.

3. Augenfokussierung/-anpassung - Die Fähigkeit, den Fokus schnell und genau von einer Entfernung auf eine andere zu ändern.

4. Peripheres Sehen - Ermöglicht es Ihnen, Menschen und Gegenstände "aus dem Augenwinkel" zu sehen, während Sie sich auf einen festen Punkt konzentrieren.

5.Vergenzflexibilität und -ausdauer - Die Fähigkeit, beide Augen bei hoher Geschwindigkeit, in körperlich anstrengenden Situationen und in unterschiedlichen Umgebungen gleichzeitig arbeiten zu lassen.

6.Tiefenwahrnehmung - Diese Fähigkeit ermöglicht es Ihnen, die Entfernung und Geschwindigkeit von Objekten, die sich auf Sie zu oder von Ihnen weg bewegen, schnell und genau zu beurteilen.

7.Imagination - Diese Fähigkeit ermöglicht es Ihnen, sich Ereignisse mit Ihrem "geistigen Auge" und Ihrer "virtuellen Propriozeption" vorzustellen.

8.Sequenzierung - Dies bezieht sich auf die Fähigkeit, eine Reihe von Reizen richtig zu sehen und "in eine Reihe zu bringen". Mit anderen Worten, es handelt sich um die Fähigkeit, visuelle Informationen zu ordnen, was eine Schlüsselfähigkeit für das Verständnis und die Reaktion auf die Ereignisse in einem sportlichen Umfeld ist. Sequenzierung spielt in praktisch jeder Sportart eine Rolle.

9.Auge-Hand- und Auge-Fuß-Koordination - Diese entscheidenden Interaktionen sind die ultimative Grundlage für sportliches Können. Die Fähigkeit, korrekte und angemessene visuelle Informationen aufzunehmen und sie in die notwendigen Körperbewegungen umzusetzen, ist die Essenz dieser Fähigkeit.

Als Grundvoraussetzung sollte jeder taktische Sportler in der Lage sein, zwei grundlegende visuelle Aufgaben auszuführen, die notwendig sind, um alle 9 oben aufgeführten visuellen Fertigkeiten erfolgreich ausführen zu können: Blickstabilisierung (den Blick fest und konzentriert auf ein Ziel richten) Binokulares Sehen (mit beiden Augen sehen statt nur mit einem).

Hier ist eine einfache Methode, um Ihre Blickstabilisierung zu überprüfen: Nehmen Sie eine Visitenkarte und halten Sie sie in Armeslänge vor sich. Konzentrieren Sie sich auf das kleinste Detail eines Briefes, das Sie finden können. Versuchen Sie, Ihren Blick mindestens 15 Sekunden lang zu halten. Wiederholen Sie dies in insgesamt 8 Positionen (vier Himmelsrichtungen plus die 4 diagonalen Positionen dazwischen). Wenn sich Ihr Auge überhaupt bewegt oder Sie den Blick verlieren oder sich wieder auf den Buchstaben konzentrieren müssen, dann fehlt es Ihnen an Blickstabilität. Hinweis: Sie sollten in der Lage sein, Ihren Blick in jeder Position mindestens 15-30 Sekunden lang ruhig und fokussiert zu halten.

Referenzen

- Getz, D. J. (1973). Vision & Reading. Vision and Perception therapy Optometrist Network. org/vision_therapy/esophoria_reading.html.
- Goebel, J. A., Tungsiripat, N., Sinks, B., & Carmody, J. (2007). Gaze stabilization test: a new clinical test of unilateral vestibular dysfunction. *Otology & neurotology*, 28(1), 68-73.
- Hussey, E. S. (2007). Correcting intermittent central suppression improves binocular marksmanship. *Military medicine*, 172(4), 414-417.
- Maino, D. M. (2010). Editorials-The Binocular Vision Dysfunction Pandemic. *Optometry and Vision Development*, 41(1), 6.
- Morrissey, M. C., Harman, E. A., & Johnson, M. J. (1995). Resistance training modes: specificity and effectiveness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(5), 648-660.
- Stone, M. H., Stone, M., Sands, W. A., & Sands, B. (2007). Principles and practice of resistance training. *Human Kinetics*.
- The Eyes Have It: Vision and Movement Neurology. (n.d.).

Urban Survival



Für viele ein echtes Worst Case Szenario, auf Grund einer Notlage ist die Stadt weitestgehend menschenleer, Polizeistreifenwagen und Militär sind noch im Dienst und werden die Straßen überwachen, daneben gibt es aber auch noch marodierende Banden, vorwiegend aus dem Bereich der organisierten Kriminalität, unterwegs, um zu plündern. Menschen flüchten meistens mit der Masse, einige aber warten ab und überlegen, ob es nicht besser wäre, im eigenen Haus zu bleiben. Allein, oder mit der Familie auf Tour zu gehen, birgt einige Risiken. Deshalb sollten bestimmte regeln zwingend eingehalten werden. An erster Stelle stehen dabei die Eigensicherung und der Selbstschutz. Ein weiterer Punkt ist – der Zielort muss sicher sein. Eine Flucht will perfekt vorbereitet sein, d.h. alle Personen, die sich mit euch auf die Flucht begeben, müssen trainiert und über den Ablauf informiert sein. Welche Krisensituationen können zu einer Flucht aus der Stadt führen? Naturkatastrophen Eine groß angelegte Naturkatastrophe in einer städtischen Umgebung (Erdbeben in Haiti im Jahr 2010 und in Nepal im Jahr 2015) zerstören das normale Leben einer Stadt und oft auch ihr Leben. Wohnen und andere Infrastrukturen sind nicht mehr möglich, so dass Überlebende mit extremem Stress fertig werden und zu Zuflucht an informellen Treffpunkten suchen müssen. Netze, Leistungserbringung und Funktionsweise der lokalen Behörden sind teilweise außer Kraft gesetzt. Wenn es eine Katastrophe in einer Stadt gibt, kommt die unmittelbare Notwendigkeit des Einsatzes von Rettungsteams, wie z. B. Zivilschutz, zum Beispiel um diejenigen zu retten, die in beschädigten Gebäuden gefangen sind, und das Militär für gegebenenfalls Logistik und Engineering (UNOCHA, 2007). In einer zweiten Phase spielen Nationale und lokale Behörden eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Notunterkünften und städtischen Problemen. Planung und Wiederaufbau, einschließlich der Verwaltung manchmal umstrittener Eigentumsrechte. Humanitäre Maßnahmen können durch physische und logistische Einschränkungen eingeschränkt werden. Störung von Telekommunikationsnetzen und möglicherweise die Bewegungen großer Gruppen von Leuten.

Konflikte in Städten Städte sind als Machtzentren und mit wachsender Bevölkerung auch Zentren der Gewalt. Die Konflikte in Städten wie Beirut, Sarajevo und Aleppo sind Inbegriff der Komplexität auf Kosten der Menschen. Im Konflikt kann jede Servicebereitstellung gestört werden, weil die Infrastruktur zerstört oder beschädigt ist oder die lokalen Behörden nicht mehr in der Lage sind Dienstleistungen für die Bevölkerung zu erbringen. Im Konflikt greift eine Kriegswirtschaft, Berücksichtigung individueller Bewältigungsmechanismen, einschließlich Schwarzmärkten und Entbehrungen. Menschenrechtsverletzungen und Verstöße gegen das humanitäre Völkerrecht sind häufig weit verbreitet.

Konflikte schränken den Zugang zu humanitären Hilfsgütern stark ein, und Kriegführende zielen häufig darauf ab humanitäre Helfer und / oder öffentliche Dienstleister. Verschiedene Formen von Gewalt konfrontieren. In Städten entsteht ein negativer Kreislauf sich gegenseitig verstärkender Faktoren., (OECD, 2016a)

Bevölkerungsverlagerung in Städte Städte sind Magnete. Sie sind wirtschaftliche und politische Machtzentren, die Existenzgrundlagen bieten und oft als Orte von Heiligtum oder Anonymität dienen. Als solche ziehen sie Menschen an, die durch Konflikte oder Katastrophen vertrieben wurden Der Zustrom von Vertriebenen lebt oft neben den ursprünglichen Bewohnern der Stadt erheblicher Druck auf die Erbringung von Dienstleistungen und Auswirkungen auf die Gesamtwirtschaft der Stadt. 10 Die humanitäre Hilfe wird durch die gemischte Bandbreite von Menschen und Bedürfnissen erschwert. Einschränkungen der Erbringung öffentlicher Dienstleistungen und die Verstrickung von Entwicklungs- und Notfallbedürfnissen. Quelle: OECD Die Menschen Bevor wir uns nun mit Ausrüstung und Taktik beschäftigen, behandeln wir zuerst eines der wichtigsten Themen, nämlich die Menschen, mit denen wir es zu tun bekommen. In Krisensituationen, die auch lebensbedrohlich werden können, reagieren die betroffenen Menschen unvorhersehbar.

Zwischen Aufgabe und totaler Aggressionen kommen alle Facetten zu Tage.

- **Panik, Angst**
- **Unkontrollierte Gefühlsausbrüche**
- **Aggressivität**
- **Unkontrolliertes Handeln**
- **Selbstaufgabe**
- **Verlust von jeglicher Disziplin In erster Linie jeder stellt sich jeder Mensch an die erste Stelle, um sein eigenes, bzw. das seiner Familie Überleben zu sichern.**

Welche Zeit ist am besten für Fortbewegungen während einer Flucht? Die geeignetsten Tageszeiten sind die Dämmerung und die Nacht, daher ist es wichtig, dass sich die Flüchtenden in dem Terrain / Stadtteil / Straßen etc. sehr gut auskennen. Fluchtwege, bis zum Ortsausgang müssen im Vorfeld aufgeklärt werden.

Zur Voraufklärung gehören:

- **Verstecke für längere Pausen**
- **Deckungen**
- **Versorgungsmöglichkeiten**
- **Wege, Pfade abseits der Straßen (Umgehung der Straße**

Zu Fuß oder mit KFZ?

Mit einem KFZ zu flüchten wird von den meisten Menschen erstmal bevorzugt, da man der Meinung ist, mit einem KFZ schneller und weiter flüchten zu können. Theoretisch ist das auch Richtig, aber die Realität zeigt auch einige Nachteile. Ein KFZ bietet auch keinen wirklichen Schutz gegen Angriffe mit Schusswaffen, denn sie sind nicht immer in der Lage, das KFZ schnellstmöglich zu verlassen. Schüsse können das KFZ überraschend treffen und sie verletzen, bzw. sofort töten. Ebenso ist es möglich, das sie vor Schreck das Steuer verreißen und einen Unfall bauen, der sie wiederrum in Lebensgefahr bringen kann. Auf dem Land ist eine Flucht im KFZ eher denkbar als die Flucht aus einer Stadt. Ländliche Gebiete verfügen über viele kleine Nebenstraßen, Forstwege, landwirtschaftliche Wege, die nicht so übersichtlich sind. Haben sie ein Fahrzeug, welches gut auf unbefestigten Wegen fahren kann, haben sie hier tatsächlich einen großen Vorteil. Bei allen Fluchtszenarien ist es aber Bedingung, das sie ein sicheres und vor allem ein erreichbares Ziel haben.

Ist das nicht der Fall, bleiben sie irgendwann mitten in der Pampa stehen, im schlimmsten Fall in einer Gegend, in der sie sich nicht mal besonders gut auskennen. Da ist dann guter Rat sehr teuer und vielleicht auch wieder lebensbedrohlich.

Weitere Minuspunkte:

- **Kein Treibstoff**
- **Barrikaden verhindern die Weiterfahrt**
- **Angriffe werden zu spät entdeckt**
- **Straßenkontrollpunkte**
- **Schäden am KFZ, die eine Weiterfahrt verhindern**



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-SA

Persönliche Sicherheitsaspekte bei der Flucht aus urbanem Terrain:

Vorbereitung:

- **Planung:** Informieren Sie sich über die Umgebung, mögliche Fluchtwege und potenzielle Gefahren.
- **Ausrüstung:** Besorgen Sie sich wichtige Utensilien wie Wasser, Nahrung, Erste-Hilfe-Set, Karte, Kompass etc.
- **** Tarnung:**** Passen Sie Ihre Kleidung und Erscheinung der Situation an, um unauffällig zu bleiben.

Während der Flucht:

- **Orientierung:** Behalten Sie die Orientierung und nutzen Sie Hilfsmittel wie Karte, Kompass oder GPS.
- **Vermeidung von Aufmerksamkeit:** Vermeiden Sie stark frequentierte Gebiete und bleiben Sie im Schatten.
- **Vorsicht bei Kontakten:** Seien Sie misstrauisch gegenüber Fremden und vermeiden Sie unnötige Kontakte.
- **Schutz vor Witterung:** Schützen Sie sich vor extremen Witterungsbedingungen.

Besondere Gefahrenpunkte:

Besonders in Kriegsgebieten lauern überall besondere Gefahrenpunkte.

In städtischer Umgebung ist es oft schwer Grenzen zu erkennen. Bestimmte Stadtteile können von paramilitärischen Gruppen besetzt sein oder werden von größeren Gangs beherrscht.

Dabei bilden leerstehende Häuser eine große Gefahr, sie dienen oft als Versteck und Deckung von Scharfschützen, die von dort aus gezielt auf „verdächtige“ Personen schießen und sie auslöschen.

In Städten werden oft auch Sprengfallen installiert.

Zu diesen Sprengfallen gehören:

Autobomben

Sprengfallen an Türen

Getarnte Sprengfallen

Haushaltsgeräte, die zu Sprengfallen umgebaut wurden



Psychische Aspekte:

•**Ruhe bewahren:** Bleiben Sie ruhig und fokussiert, um klare Entscheidungen treffen zu können.

•**Stress bewältigen:** Lernen Sie, mit Stress und Angst umzugehen, um Ihre Handlungsfähigkeit zu erhalten.

•**Motivation aufrechterhalten:** Bleiben Sie motiviert und fokussiert auf Ihr Ziel.

Zusätzliche Punkte:

•**Eigene Fähigkeiten einschätzen:** Seien Sie ehrlich zu sich selbst

•**Risiken abwägen:** Analysieren Sie jede Situation und treffen Sie kalkulierte Entscheidungen.

•**Im Zweifelsfall Hilfe suchen:** Zögern Sie nicht, im Zweifelsfall Hilfe zu suchen, z.B. bei der Polizei oder Hilfsorganisationen.

Hinweis: Die spezifischen Sicherheitsaspekte können je nach Situation und Umgebung variieren. Es ist wichtig, sich im Vorfeld umfassend zu informieren und die Flucht gut zu planen.

Weitere Informationen:

•<https://www.asb.de/unsere-angebote/erste-hilfe/erste-hilfe-mit-selbstschutzzinhalten/krisenvorsorge-katastrophe-vorbereitung>

•<https://www.bbk.bund.de/>

Funktionsjacken

Ursprung, Materialien, Anwendungen und spezielle Anforderungen

Ursprung:

Funktionsjacken haben ihren Ursprung in der **Outdoor-Bekleidung**. In den 1970er Jahren begannen Bergsteiger und andere Outdoor-Enthusiasten, nach Jacken zu suchen, die sie vor den widrigen Bedingungen in den Bergen schützen konnten. Die ersten Funktionsjacken waren aus **Nylon** und **Polyester** gefertigt und boten Schutz vor Wind und Regen.

Materialien:

Heute werden Funktionsjacken aus einer Vielzahl von Materialien hergestellt, darunter:

•**Synthetische Materialien:** Nylon, Polyester, Polypropylen

•**Natürliche Materialien:** Wolle, Daune, Baumwolle

•**Membranen:** Gore-Tex, eVent, Sympatex

Die verwendeten Materialien bestimmen die Eigenschaften der Funktionsjacke, wie z.B.

Wasserdichtheit, Atmungsaktivität, Wärmeisolation und Gewicht.

Anwendungen:

- Wandern
- Bergsteigen
- Klettern
- Radfahren
- Laufen
- Skifahren
- Snowboarden
- Reisen
- Alltag



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC](#)

Spezielle Anforderungen:

Die Anforderungen an Funktionsjacken variieren je nach Einsatzbereich.

Alpine Funktionsjacken müssen beispielsweise besonders **wasserdicht, atmungsaktiv und wärmend** sein. Sie sollten außerdem über **verstärkte Schulterpartien** und **viele Taschen** verfügen.

Weitere Anforderungen:

- Winddichtheit:** Für windige Tage
- UV-Schutz:** Zum Schutz vor schädlicher UV-Strahlung
- Reflektierende Elemente:** Für bessere Sichtbarkeit in der Dunkelheit
- Verstellbarkeit:** Für eine optimale Passform

Die Wassersäule bei modernen Funktionsjacken

Die Wassersäule ist ein wichtiger Faktor bei der Auswahl einer Funktionsjacke. Sie gibt an, **welchen Wasserdruck das Material der Jacke aushalten kann, bevor es Wasser durchlässt.**

Die Wassersäule wird in Millimetern (mm) angegeben.

Richtwerte für die Wassersäule:

- 3.000 mm:** Leicht wasserabweisend, geeignet für leichten Regen
- 5.000 mm:** Wasserdicht für normalen Regen
- 10.000 mm:** Wasserdicht für starken Regen und Dauerregen
- 20.000 mm:** Wasserdicht für extremen Regen und stundenlanges Tragen im Regen

Faktoren, die die Wassersäule beeinflussen:

- Material:** Membranen wie Gore-Tex bieten eine höhere Wassersäule als beschichtete Materialien.

- Verarbeitung:** Nähte und Reißverschlüsse müssen wasserdicht versiegelt sein.

- Alter und Pflege:** Die Wassersäule kann mit der Zeit abnehmen. Imprägnierung kann helfen, die Wassersäule zu erhalten.

Aufbau einer Funktionsjacke

Eine Funktionsjacke besteht aus mehreren Schichten:

1. Außenschicht:

- Die Außenschicht ist die **wasserabweisende** oder **wasserdichte** Schicht der Jacke.
- Sie besteht meist aus synthetischen Materialien wie **Nylon** oder **Polyester**.
- Membranen wie **Gore-Tex** oder **eVent** können in die Außenschicht integriert sein.

2. Membran:

- Die Membran ist eine **dünne, wasserdichte und atmungsaktive Schicht**.
- Sie verhindert, dass Wasser von außen eindringt, lässt aber gleichzeitig Schweißdampf von innen nach außen entweichen.
- Membranen gibt es in verschiedenen Varianten, z.B. **hydrophile** und **hydrophobe** Membranen.

3. Innenfutter:

- Das Innenfutter sorgt für **Wärmeisolation** und **Tragekomfort**.
- Es besteht meist aus synthetischen Materialien wie **Fleece** oder **Mikrofaser**.
- In einigen Funktionsjacken ist das Innenfutter herausnehmbar, so dass die Jacke auch bei wärmeren Temperaturen getragen werden kann.

4. Verschlüsse:

- Reißverschlüsse und Klettverschlüsse dienen zum Verschließen der Jacke.
- Sie sollten **wasserdicht** sein, um ein Eindringen von Wasser zu verhindern.

5. Taschen:

- Funktionsjacken haben oft mehrere Taschen, um z.B. Karten, Handy oder andere Utensilien zu verstauen.
- Die Taschen sollten **wasserdicht** sein, um den Inhalt vor Regen zu schützen.

6. Kapuze:

- Eine Kapuze kann zusätzlichen Schutz vor Regen und Wind bieten.
- Sie sollte **verstellbar** sein, um eine optimale Passform zu gewährleisten.

Zusätzliche Merkmale:

- Verstärkte Schulterpartien** schützen vor Abrieb.
- Reflektierende Elemente** sorgen für bessere Sichtbarkeit in der Dunkelheit.
- Verstellbare Bündchen** und **Säume** ermöglichen eine optimale Anpassung an den Körper.

Die Robustheit von Funktionsjacken hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter:

Material:

- **Synthetische Materialien** wie Nylon und Polyester sind sehr robust und reißfest.
- **Natürliche Materialien** wie Wolle und Daune sind weniger robust und können leichter reißen.
- **Membranen** sind empfindlich gegenüber Hitze und scharfen Gegenständen.

Verarbeitung:

- **Hochwertige Nähte** und **Versiegelungen** erhöhen die Robustheit der Jacke.
- **Verstärkte Schulterpartien** und **Ellbogenpartien** schützen vor Abrieb.

Pflege:

- **Regelmäßiges Imprägnieren** der Jacke erhält die Wasserdichtigkeit und Robustheit.
- **Richtiges Waschen** und **Trocknen** der Jacke ist wichtig, um die Lebensdauer zu verlängern.

Einsatzbereich:

- **Jacken für den alpinen Einsatz** müssen besonders robust sein, da sie starken Belastungen ausgesetzt sind.
- **Jacken für den Alltag** können weniger robust sein, da sie nicht so starken Belastungen ausgesetzt sind.

Unterschiede zwischen zivilen und militärischen Funktionsjacken

Funktionalität:

- **Zivile Funktionsjacken:** Priorisieren Komfort, Design und Vielseitigkeit für verschiedene Aktivitäten.
- **Militärische Funktionsjacken:** Priorisieren Robustheit, Tarnung und Funktion im Einsatz.

Materialien:

- **Zivile Funktionsjacken:** Leichtere, atmungsaktivere Materialien für zivile Aktivitäten.
- **Militärische Funktionsjacken:** Robuste, strapazierfähige Materialien für den Einsatz unter widrigen Bedingungen.

Design:

- **Zivile Funktionsjacken:** Modische Farben, Schnitte und Details für den Freizeitgebrauch.
- **Militärische Funktionsjacken:** Einfarbige, unauffällige Designs für Tarnung und Identifizierung.

Zusatzfunktionen:

- **Zivile Funktionsjacken:** Zusätzliche Taschen, Reißverschlüsse und Kapuzen für zivile Bedürfnisse.
- **Militärische Funktionsjacken:** Integrierte MOLLE-Systeme, Waffenhalterungen und taktische Features.

Haltbarkeit:

- **Zivile Funktionsjacken:** Gute Haltbarkeit, aber Fokus auf Komfort und Gewicht.
- **Militärische Funktionsjacken:** Höchste Haltbarkeit für extreme Beanspruchung im Einsatz.

Preis:

- **Zivile Funktionsjacken:** Breites Preisspektrum, von günstig bis hochpreisig.
- **Militärische Funktionsjacken:** In der Regel teurer aufgrund spezialisierter Materialien und Funktionen.

Beschaffung:

- Zivile Funktionsjacken:** Frei erhältlich im Handel oder Online.
- Militärische Funktionsjacken:** Bezogen durch Militärbehörden oder spezialisierte Händler.

Fazit:

Zivile und militärische Funktionsjacken dienen zwar demselben Zweck, unterscheiden sich jedoch in Design, Material, Funktion und Preis. Die Wahl der richtigen Jacke hängt von den individuellen Bedürfnissen und dem Einsatzbereich ab.

Zusätzliche Hinweise:

- Zivile Funktionsjacken** können für taktische Anwendungen modifiziert werden.
- Militärische Funktionsjacken** können für den zivilen Gebrauch umfunktioniert werden.

Es gibt auch einige Hersteller, die Funktionsjacken anbieten, die sowohl für den zivilen als auch für den militärischen Bereich geeignet sind.

Funktionsjacken für den maritimen Bereich

Funktionsjacken für den maritimen Bereich müssen besonderen Anforderungen gerecht werden. Sie müssen **wasserdicht**, **winddicht** und **wärmend** sein, um den Träger vor den widrigen Bedingungen auf See zu schützen.

Materialien:

- Außenmaterial:** Meist aus **Nylon** oder **Polyester** mit wasserdichter Beschichtung oder Membran
- Membranen:** Gore-Tex, eVent, Sympatex
- Innenfutter:** Fleece, Mikrofaser, Daune

Eigenschaften:

- Wasserdichtigkeit:** Wassersäule von mindestens 10.000 mm
- Winddichtigkeit:** Hoher Windchill-Wert
- Wärmeisolation:** Angepasst an die Wassertemperatur und die Jahreszeit
- Atmungsaktivität:** Für angenehmes Tragegefühl
- Bewegungsfreiheit:** Für uneingeschränkte Bewegungsfreiheit
- Taschen:** Stauraum für wichtige Utensilien
- Kapuze:** Schutz vor Wind und Regen
- Kragen:** Hoher Kragen für zusätzlichen Schutz
- Reflektoren:** Für bessere Sichtbarkeit

Zusätzliche Merkmale:

- ** Rettungswestenfunktion:**** Integrierte Rettungsweste
- Sprayhood:** Schutz vor Spritzwasser
- SOLAS-Zertifizierung:** Für die Verwendung auf kommerziellen Schiffen

Einsatzbereiche:

- Segeln**
- Motorbootfahren**
- Angeln**
- Wassersport**
- Arbeiten auf See**

Preis:

- Einsteigermodelle:** Ab 100 €
- Mittelklassemodelle:** 200 € - 500 €
- High-End-Modelle:** Ab 500 €

Leben in Kriegs- oder Krisensituation: Wenn Liebe und Sex auf der Strecke bleiben

Krieg und Krisen: Sie zwingen Menschen, ihre Heimat zu verlassen, Angehörige zu verlieren und um ihr Leben zu fürchten. In dieser Zeit der Angst und Unsicherheit leiden oft Liebe und Sexualität.

Auswirkungen auf Liebe und Sex:

- Verlust von Sicherheit und Geborgenheit:** Die Basis für Intimität und Lust bröckelt.
- Traumatisierung:** Angst, Trauer und Wut beeinflussen die Libido und führen zu sexuellen Funktionsstörungen.
- Körperliche und seelische Erschöpfung:** Ressourcen für Liebe und Sex sind schlichtweg nicht vorhanden.
- Trennung von Partnern:** Krieg und Flucht trennen Liebende und zerstören Beziehungen.
- Gewalt und Missbrauch:** In Krisengebieten steigt die Gefahr von sexueller Gewalt, was tiefe Spuren hinterlässt.

Trotz aller Widrigkeiten: Liebe und Sex können auch in Krisenzeiten Trost und Hoffnung spenden.

Möglichkeiten, Liebe und Sex zu bewahren:

- Sichere Umgebung schaffen:** Schutz und Geborgenheit sind elementar für Nähe und Intimität.
- Kommunikation und gegenseitige Unterstützung:** Teilen Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin.
- Kleine Momente der Freude:** Suchen Sie nach Glücksmomenten, um die Kraft der Liebe zu spüren.
- Körperliche Nähe und Zärtlichkeit:** Umarmungen und Kuschneln spenden Trost und Wärme.
- Sexuelle Bedürfnisse respektieren:** Geben Sie sich Zeit und Raum, um Lust und Erregung zu erleben.
- Professionelle Hilfe suchen:** Bei anhaltenden Problemen kann Trauma- oder Paartherapie Unterstützung bieten.

Kriege und Krisen sind eine immense Herausforderung für unsere Beziehungen und unsere Sexualität. Mit Mut, Hoffnung und gegenseitiger Unterstützung können wir diese Herausforderungen meistern und Liebe und Sex als Quelle der Kraft und des Glücks erleben.

Die Wichtigkeit von Sex in Kriegs- und Krisenlagen ist komplex und vielschichtig. Es gibt verschiedene Aspekte zu berücksichtigen:

Sexuelle Bedürfnisse:

- Sex ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis, das auch in Krisenzeiten nicht verschwindet.
- Unterdrückte sexuelle Bedürfnisse können zu Frustration, Anspannung und Konflikten führen.
- Sexuelle Befriedigung kann hingegen Stress abbauen und das Wohlbefinden verbessern.

Emotionale Aspekte:

- Sex kann in Krisenzeiten Nähe, Intimität und Geborgenheit vermitteln.
- Er kann ein Ausdruck von Liebe und Zuneigung sein und die Verbindung zwischen Partnern stärken.
- Sex kann auch als Ventil für negative Emotionen wie Angst, Trauer und Wut dienen.

Reproduktion:

- In Krisenzeiten kann der Wunsch nach Nachwuchs besonders stark sein, um Hoffnung und Zukunftsperspektiven zu schaffen.
- Sexuelle Gesundheit und Familienplanung spielen auch in schwierigen Situationen eine wichtige Rolle.

Risiken:

Ungeschützter Sex kann zu ungewollten Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten führen.

Wichtige Punkte:

- Sexuelle Bedürfnisse sollten respektiert und ernst genommen werden.
- Sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte von Sex in Krisenzeiten sollten berücksichtigt werden.
- Schutz und Sicherheit sind Grundvoraussetzungen für sexuelle Aktivitäten.
- Informationen und Unterstützung zu sexueller Gesundheit und Familienplanung sollten verfügbar sein.

Es ist wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Grenzen jedes Einzelnen zu respektieren. In Krisenzeiten sollten Menschen die Möglichkeit haben, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst über ihre Sexualität zu entscheiden.

Hitze – der Sommer kommt

Vorgänge im Körper bei großer Hitze

Einfache Überhitzung:

- **Körpertemperatur steigt:** Die normale Körpertemperatur liegt bei 37°C. Bei Hitze steigt sie an, um die Wärme abzugeben.
- **Schwitzen:** Die Schweißdrüsen produzieren Schweiß, der die Haut abkühlt, wenn er verdunstet
- **Erweiterung der Blutgefäße:** Die Blutgefäße in der Haut erweitern sich, um mehr Blut an die Oberfläche zu leiten und Wärme abzugeben.
- **Erhöhte Herzfrequenz:** Das Herz schlägt schneller, um mehr Blut zu pumpen und die Wärme abzuführen.

Symptome:

- Durst
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Muskelkrämpfe

Hitzschlag:

- **Körpertemperatur steigt über 40°C:** Der Körper kann die Wärme nicht mehr ausreichend abgeben.
- **Verwirrung:** Das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.
- **Übelkeit und Erbrechen:** Der Körper versucht, sich der Hitze zu entledigen.
- **Krampfanfälle:** Die Muskeln reagieren auf die Überhitzung.
- **Bewusstlosigkeit:** Das Gehirn kann nicht mehr funktionieren.

Symptome:

- Starke Hitze
- Trockene Haut
- Schnelle Atmung
- Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit

Erste Hilfe:

- Person in den Schatten oder an einen kühlen Ort bringen.
- Beine hochlagern.
- Flüssigkeit zuführen, z.B. Wasser oder Elektrolytgetränke.
- Kühlen mit feuchten Tüchern, aber keine kalten Umschläge.
- Bei Bewusstlosigkeit: Notruf wählen (112).

Vorbeugung:

- Ausreichend trinken, bevor Durst entsteht.
- Leichte, luftige Kleidung tragen.
- Anstrengungen in der Hitze vermeiden.
- Sonnencreme verwenden.
- Regelmäßige Pausen im Schatten oder in kühlen Räumen.
- Ältere Menschen und Kleinkinder besonders beachten.

Quellen

info
1. life-local-adapt.eu/downloads/reports/life15cca-de133-c6-c7-c8-en_municipal-adaptation.pdf

Wasserbedarf für Menschen bei großer Hitze

Der Wasserbedarf eines Menschen steigt bei großer Hitze deutlich an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt an heißen Tagen mindestens **1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit** zu trinken.

Faktoren, die den Wasserbedarf beeinflussen:

- **Temperatur:** Je heißer es ist, desto mehr Wasser schwitzt der Körper aus.
- **Körperliche Aktivität:** Wer Sport treibt oder körperlich anstrengende Arbeit verrichtet, schwitzt mehr und muss dementsprechend mehr trinken.
- **Individuelle Faktoren:** Alter, Geschlecht, Gewicht und Gesundheitszustand beeinflussen den Wasserbedarf.

Anzeichen für Dehydration:

- Durst
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Muskelkrämpfe
- Trockene Haut
- Dunkler Urin

Tipps zum Trinken bei Hitze:

- **Regelmäßig trinken, bevor Durst entsteht.**
- **Kleine Mengen über den Tag verteilt trinken.**
- **Wasser, ungesüßte Tees und Schorlen** sind die besten Durstlöscher.
- **Alkoholkonsum vermeiden.**
- **Auf koffeinhaltige Getränke verzichten**, da diese die Flüssigkeitsausscheidung fördern.
- **Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt** essen, z.B. Gurken, Melonen und Tomaten.

Besondere Vorsicht:

- **Ältere Menschen und Kleinkinder** sind besonders anfällig für Dehydration.
- **Menschen mit bestimmten Erkrankungen**, z.B. Nierenerkrankungen, müssen ihren Wasserbedarf mit ihrem Arzt abstimmen.

Weitere Tipps:

- Tragen sie einen Hut mit breiter Krempe oder ein Cap mit Nackenschutz
- Vermeiden sie direkte Sonneneinstrahlung auf ihre Haut
- Nutzen sie Sonnenschutzcremes
- Längere Strecken nicht bei hohem Sonnenstand bewältigen
- Schatten ausnutzen
- Schützen sie ihre Augen vor direkter Sonneneinstrahlung

Amygdala-Hijacking

Ablauf und Auswirkungen

Das Amygdala-Hijacking beschreibt eine **emotionale Überreaktion**, die durch eine **Fehlinterpretation** von neutralen oder geringfügigen Reizen als Bedrohung ausgelöst wird. Der Begriff wurde 1995 von dem Psychologen **Daniel Goleman** in seinem Buch "Emotionale Intelligenz" geprägt.

Ablauf:

- 1. Wahrnehmung:** Ein Reiz (z.B. ein lautes Geräusch, ein bestimmter Geruch) wird von den Sinnesorganen wahrgenommen.
- 2. Amygdala-Aktivierung:** Die Amygdala, ein Teil des limbischen Systems im Gehirn, verarbeitet den Reiz und bewertet ihn **blitzschnell** als potenziell bedrohlich.
- 3. Fight-or-Flight-Reaktion:** Die Amygdala sendet Signale an den Hypothalamus, der die Ausschüttung von Stresshormonen wie **Adrenalin** und **Cortisol** auslöst.
- 4. Körperliche und emotionale Symptome:** Diese Hormone bereiten den Körper auf die **Kampf- oder-Flucht-Reaktion** vor. Dies kann zu Symptomen wie erhöhter Herzfrequenz, Schwitzen, Muskelanspannung, Atemnot und Angstgefühlen führen.
- 5. Hemmung des präfrontalen Kortex:** Die Ausschüttung von Stresshormonen **dämpft gleichzeitig die Aktivität des präfrontalen Kortex**, der für rationale Gedanken und Entscheidungen zuständig ist.

Auswirkungen:

- Überwältigende Emotionen:** Die Person fühlt sich **überflutet** von negativen Emotionen wie Angst, Wut oder Panik.
- Impulsivität:** Die Person handelt **impulsiv** und ohne nachzudenken.
- Verminderte Urteilskraft:** Die Person ist nicht in der Lage, die Situation **rational einzuschätzen**.
- Mögliche Fehlreaktionen:** Die Person kann **** unangemessen**** reagieren, z.B. aggressiv oder verbal ausfällig werden.

Beispiele:

- Eine Person fährt auf der Autobahn und wird von einem anderen Auto hupen. Sie reagiert mit **heftiger Wut** und fängt an, den anderen Fahrer zu beschimpfen.
- Ein Kind hat Angst vor Hunden und bekommt einen **Panikangriff**, wenn es einen Hund sieht, obwohl dieser gar keine Bedrohung darstellt.
- Eine Person hat in der Vergangenheit ein Trauma erlebt und reagiert auf bestimmte Reize mit **Flashbacks** oder **Angstzuständen**.

Hinweis:

Das Amygdala-Hijacking ist ein **natürlicher Schutzmechanismus**, der uns in gefährlichen Situationen helfen kann. In den meisten Fällen ist es jedoch **nicht angemessen** und kann zu negativen Folgen führen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um mit Amygdala-Hijacking umzugehen:

- Entspannungstechniken:** Techniken wie **Tiefenatmung** und **Meditation** können helfen, den Körper und Geist zu beruhigen.
- Achtsamkeit:** Durch Achtsamkeitsübungen können Sie lernen, Ihre **Emotionen wahrzunehmen** und **zu regulieren**.
- Kognitive Verhaltenstherapie:** In einer Therapie können Sie lernen, **Gedankenmuster** zu erkennen und zu verändern, die zu Amygdala-Hijacking führen.

Weitere Informationen:

- https://en.wikipedia.org/wiki/Amygdala_hijack
- <https://www.healthline.com/health/stress/amygdala-hijack>
- <https://psychcentral.com/health/amygdala-hijack>

Die Amygdala, auch Mandelkern genannt, befindet sich im **temporalen Lappen** des **Gehirns**, genauer gesagt im **medialen temporalen Lobus**. Sie liegt **tief im Inneren** des Gehirns, in der Nähe des **Hippocampus**.

Anatomie:

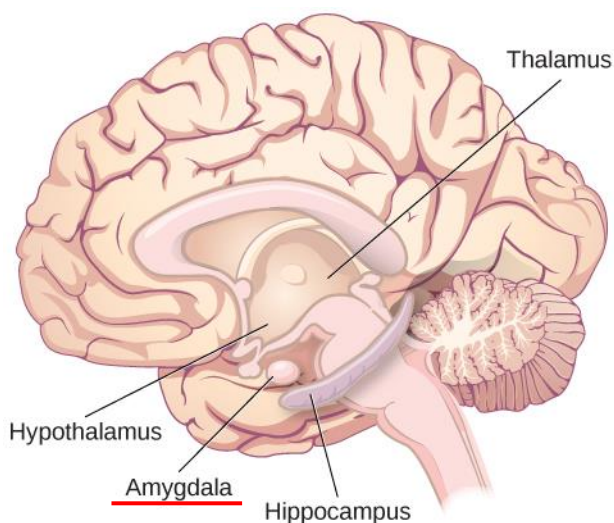
- Die Amygdala ist ein **mandelförmiger** Kern, der etwa **lachsfarben** ist.
- Sie ist etwa **2,5 cm lang** und **1 cm breit**.
- Die Amygdala besteht aus **verschiedenen Kernen**, die jeweils unterschiedliche Funktionen haben.

Funktionen:

Die Amygdala spielt eine wichtige Rolle bei der **Verarbeitung von Emotionen**, insbesondere von **Angst** und **Bedrohung**.

- Gefahrerkennung:** Die Amygdala verarbeitet sensorische Informationen (z.B. Sehen, Hören, Riechen) und bewertet diese **blitzschnell** als **potenziell bedrohlich** oder **nicht bedrohlich**.
- Emotionale Reaktion:** Wenn die Amygdala eine Bedrohung wahrnimmt, löst sie die **Kampf-oder-Flucht-Reaktion** aus.
- Gedächtnis:** Die Amygdala spielt auch eine Rolle bei der **Gedächtnisbildung** für **emotionale Ereignisse**.
- Lernen:** Die Amygdala ist wichtig für **Konditionierungsformen**, wie z.B. **Angstkonditionierung**.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Amygdala ein wichtiger Teil des Gehirns ist, der für unsere emotionale Gesundheit und unser Überleben eine wichtige Rolle spielt.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY

In der frühen Kindheit ist die Amygdala besonders **plastisch** und **anfällig** für **Einflüsse** aus der **Umwelt**. Diese Erfahrungen prägen die Entwicklung der Amygdala und beeinflussen, wie sie in späteren Jahren auf Reize reagiert.

Faktoren, die die Amygdala in der frühen Kindheit beeinflussen:

- Genetische Faktoren:** Die **genetische Ausstattung** eines Kindes kann die **Grundlage** für die Entwicklung der Amygdala bilden.
- Bindungserfahrungen:** Die Qualität der **Bindung** zwischen Kind und Eltern hat einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Amygdala. Kinder, die in einer **sicheren** und **geborgenen** Umgebung aufwachsen, haben eine Amygdala, die weniger ängstlich reagiert.
- Stress und Trauma:** **Chronischer Stress** und **Traumata** in der frühen Kindheit können die Amygdala **überempfindlich** machen.
- Lernerfahrungen:** Die Amygdala lernt durch **Konditionierung**, welche Reize als **bedrohlich** und welche als **nicht bedrohlich** zu bewerten sind.

Auswirkungen der frühen Erfahrungen auf die Amygdala:

- Erhöhte Angstbereitschaft:** Kinder, die in einer **unsicheren** oder **stressreichen** Umgebung aufwachsen, haben ein erhöhtes Risiko, später an **Angststörungen** zu erkranken.
- Schwierigkeiten mit der Stressregulation:** Kinder mit einer überempfindlichen Amygdala haben oft Schwierigkeiten, mit **Stress** und **negativen Emotionen** umzugehen.
- Verminderte Lernfähigkeit:** Angst und Stress können die **Lernfähigkeit** und **kognitive Entwicklung** eines Kindes beeinträchtigen.

Zusammenfassung

- Gefahrerkennung:** Die Amygdala scannt unsere Umgebung ständig nach **potenziellen Bedrohungen**. Wenn sie eine Bedrohung wahrnimmt, löst sie die **Kampf-oder-Flucht-Reaktion** aus.
- Emotionale Reaktion:** Die Amygdala ist verantwortlich für die **physiologischen und emotionalen Reaktionen** auf Angst und Bedrohung, wie z.B. **Herzklopfen, Schwitzen, Muskelanspannung** und **Angstgefühle**.
- Gedächtnis:** Die Amygdala spielt eine Rolle bei der **Gedächtnisbildung** für **emotionale Ereignisse**. **Traumatische Erlebnisse** werden besonders stark im Gedächtnis gespeichert, da sie als besonders bedrohlich wahrgenommen werden.
- Lernen:** Die Amygdala ist wichtig für **Konditionierungsformen**, wie z.B. **Angstkonditionierung**. Wenn wir eine negative Erfahrung mit einem bestimmten Reiz machen, z.B. einem Hundebiss, kann die Amygdala lernen, diesen Reiz als bedrohlich zu bewerten.

Die Amygdala kann uns sowohl positiv als auch negativ beeinflussen:

- Positive Aspekte:** Die Amygdala kann uns **vor Gefahren schützen**, indem sie uns auf potenzielle Bedrohungen aufmerksam macht.
 - Negative Aspekte:** Die Amygdala kann zu **Überreaktionen** führen, wenn sie Reize fälschlicherweise als bedrohlich interpretiert. Dies kann zu Angststörungen, Panikattacken und anderen psychischen Problemen führen.
- Es ist wichtig, dass wir lernen, unsere Amygdala zu regulieren.** Dies können wir durch verschiedene Techniken wie **Entspannungstraining, Achtsamkeitsübungen** und **kognitive Verhaltenstherapie** erreichen.

Survival & Fitness

Fitness spielt eine entscheidende Rolle in Überlebenssituationen. Eine gute körperliche Verfassung kann den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen, insbesondere wenn man in einer Umgebung ist, in der Ressourcen knapp sind und physische Herausforderungen allgegenwärtig sind. Hier sind einige wichtige Punkte, wie Fitness in Überlebenssituationen relevant ist:

1. Stärke und Ausdauer: Eine gute körperliche Fitness verbessert die Stärke und Ausdauer, was entscheidend ist, um sich durch schwieriges Gelände zu bewegen, schwere Lasten zu tragen oder lange Strecken zu Fuß zurückzulegen, um Hilfe zu suchen oder einen sicheren Ort zu erreichen.

2. Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit: In Überlebenssituationen sind Menschen oft Stress, Kälte, Hitze, Hunger und Müdigkeit ausgesetzt. Eine gute körperliche Fitness kann dazu beitragen, die Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit gegenüber diesen Bedingungen zu erhöhen.

3. Gesundheit und Immunsystem: Eine gute Fitness kann das Immunsystem stärken und das Risiko von Krankheiten und Infektionen verringern. In Überlebenssituationen, in denen medizinische Versorgung möglicherweise nicht verfügbar ist, ist es besonders wichtig, gesund zu bleiben.

4. Geschicklichkeit und Beweglichkeit: Geschicklichkeit und Beweglichkeit sind in vielen Überlebenssituationen von entscheidender Bedeutung, sei es beim Klettern über Hindernisse, beim Navigieren durch enges Gelände oder beim Ausweichen von Gefahren.

5. Psychologische Vorteile: Körperliche Fitness kann auch psychologische Vorteile bieten, indem sie das Selbstvertrauen stärkt und das Gefühl von Kontrolle über die Situation verbessert. Dies kann dazu beitragen, Angst und Stress zu reduzieren, was wiederum die Überlebenschancen erhöht.

Da die Dauer einer Survivalsituation nie genau bestimmt werden kann, ist eine gewisse Fitness absolut notwendig. Fitness kombiniert mit den richtigen Survivalskills erleichtern die gesamte Situation.

Die Fitness ist besonders für die anfallenden Arbeiten notwendig, wie die

- **Errichtung eines Shelters**
- **Feuerholz sammeln**
- **Jagen und Fallenstellen**

Die täglichen Arbeiten verbrauchen viele Kalorien, durch eine gute Fitness hat man aber auch die entsprechende Energie, diese Aufgaben zu erfüllen.

Hier ist ein leichtes und einfaches Fitnessprogramm mit Kraftsportübungen,

das für alle Altersgruppen geeignet ist. Diese Übungen sind darauf ausgerichtet, die Muskeln zu stärken und den Körper zu straffen. Es ist wichtig, vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt zu konsultieren, insbesondere wenn gesundheitliche Bedenken bestehen.

Warm-up (5-10 Minuten):

- Leichtes Cardio: Gehen oder Joggen an Ort und Stelle für 3-5 Minuten, um die Herzfrequenz zu erhöhen und den Körper aufzuwärmen.
- Armkreisen: Stehen Sie aufrecht und machen Sie langsame Kreisbewegungen mit den Armen, zuerst vorwärts und dann rückwärts, jeweils für 1-2 Minuten.
- Beinpendel: Stehen Sie aufrecht und schwingen Sie abwechselnd Ihre Beine vor und zurück, um die Beinmuskulatur aufzuwärmen, jeweils für 1-2 Minuten.

Hauptteil (20-30 Minuten):

1.Kniebeugen (Squats): Stehen Sie mit den Füßen etwas mehr als schulterbreit auseinander, senken Sie sich langsam ab, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen, und drücken Sie dann durch die Fersen, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Führen Sie 10-15 Wiederholungen durch.

2.Liegestütze (Push-ups): Beginnen Sie in einer Plankenposition, senken Sie Ihren Körper ab, indem Sie die Ellenbogen beugen, bis Ihre Brust fast den Boden berührt, und drücken Sie dann zurück in die Ausgangsposition. Modifizieren Sie diese Übung bei Bedarf, indem Sie Ihre Knie auf den Boden bringen. Führen Sie 8-12 Wiederholungen durch.

3.Bent-over Rows: Halten Sie eine leichte Hantel in jeder Hand, beugen Sie sich leicht nach vorne an der Hüfte, halten Sie den Rücken gerade und ziehen Sie die Ellbogen hoch, um die Hanteln zu den Seiten Ihrer Brust zu ziehen. Senken Sie die Hanteln langsam ab. Führen Sie 10-12 Wiederholungen durch.

4.Dumbbell Lunges: Halten Sie eine Hantel in jeder Hand, machen Sie einen großen Schritt nach vorne und senken Sie Ihren Körper ab, bis das vordere Knie etwa im rechten Winkel gebeugt ist. Drücken Sie durch die Ferse zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Beine ab. Führen Sie 10-12 Wiederholungen pro Bein durch.

5.Plank: Gehen Sie in die Unterarmstützposition und halten Sie den Körper in einer geraden Linie vom Kopf bis zu den Fersen. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden bis 1 Minute, je nach Fitnesslevel.

Abkühlung (5-10 Minuten):

- Dehnungsübungen: Führen Sie Dehnungsübungen für die großen Muskelgruppen durch, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskeln zu entspannen. Halten Sie jede Dehnung 15-30 Sekunden lang.
- Langsames Gehen: Gehen Sie langsam für 3-5 Minuten, um die Herzfrequenz zu senken und den Körper zu beruhigen.

Wiederholen Sie dieses Fitnessprogramm 2-3 Mal pro Woche, um die Muskelkraft und -ausdauer zu verbessern. Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und Pausen einzulegen, wenn Sie Schmerzen oder Überanstrengung verspüren.

6. Konditionstraining

Tauschhandel: Vom Urgestein der Wirtschaft zum modernen Comeback

Tauschhandel – die älteste Wirtschaftsform der Menschheit

Der Tauschhandel, der direkte Austausch von Gütern und Dienstleistungen ohne Einsatz von Geld, prägte die menschliche Wirtschaft seit Jahrtausenden. In der Frühzeit der Menschheit, als Jäger und Sammler ihre Beute gegen Werkzeuge oder Felle tauschten, war der Tauschhandel die einzige Möglichkeit, Handel zu betreiben.

Entwicklung und Vorteile des Tauschhandels

Mit der Sesshaftwerdung und der Entwicklung von Landwirtschaft und Handwerk nahm der Tauschhandel an Komplexität zu. Spezialisierung und Arbeitsteilung führten zu einem breiteren Angebot an Gütern und Dienstleistungen, die getauscht werden konnten. Der Tauschhandel ermöglichte es den Menschen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, ohne auf Geld angewiesen zu sein.

Die Herausforderungen des Tauschhandels

Der Tauschhandel war jedoch nicht ohne Herausforderungen. Das größte Problem war der Mangel an **Doppelter Koinzidenz der Bedürfnisse**: Um einen Tausch zu ermöglichen, mussten beide Parteien gleichzeitig etwas haben, das die andere Partei wollte. Dies konnte zu langen Suchzeiten und ineffizienten Transaktionen führen.

Der Untergang des Tauschhandels und die Entstehung des Geldes

Mit der Entwicklung von Geld als Tauschmittel und Wertspeicher konnte dieses Problem gelöst werden. Geld ermöglichte es den Menschen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, ohne direkt auf die Bedürfnisse der anderen Partei angewiesen zu sein. Dies führte zu einer Steigerung der Effizienz und des Handelsvolumens.

Das Wiederaufleben des Tauschhandels in der Moderne

In den letzten Jahren erlebt der Tauschhandel eine Renaissance. Die Gründe dafür sind vielfältig:

- Globalisierung und Digitalisierung**: Der Zugang zu internationalen Märkten und Online-Plattformen ermöglicht es Menschen weltweit, Güter und Dienstleistungen zu tauschen.
- Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung**: Der Tauschhandel fördert die Nutzung von gebrauchten Gegenständen und Ressourcen, was zu einer nachhaltigeren Wirtschaft beitragen kann.
- Gemeinschaft und soziale Interaktion**: Der Tauschhandel kann Menschen zusammenbringen und lokale Gemeinschaften stärken.

Wirtschaftliche Aspekte des Tauschhandels

Der Tauschhandel hat sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Wirtschaft:

Positive Aspekte:

- Effizienzsteigerung**: Der Tauschhandel kann Transaktionskosten senken und die Effizienz des Handels erhöhen.
- Nachhaltigkeit**: Der Tauschhandel fördert die Nutzung von gebrauchten Gegenständen und Ressourcen, was zu einer nachhaltigeren Wirtschaft beitragen kann.
- Gemeinschaft und soziale Interaktion**: Der Tauschhandel kann Menschen zusammenbringen und lokale Gemeinschaften stärken.

Negative Aspekte:

- Fehlen eines einheitlichen Wertmaßstabs:** Die Bewertung von Gütern und Dienstleistungen im Tauschhandel kann schwierig sein.
- Mangel an Liquidität:** Es kann schwierig sein, Tauschpartner zu finden, die genau das anbieten, was man sucht.
- Beschränkter Anwendungsbereich:** Der Tauschhandel ist nicht für alle Arten von Transaktionen geeignet.

Tauschhandel in Kriegs- und Krisenzeiten: Lebensader und Herausforderung

In Zeiten von Krieg und Krise, wenn die reguläre Wirtschaft zusammenbricht, erfährt der Tauschhandel eine Renaissance. Als alternative Handelsform ermöglicht er der Bevölkerung, den Zugang zu lebenswichtigen Gütern und Dienstleistungen zu erhalten, wenn Geld seinen Wert verliert oder Infrastrukturen zerstört sind.

Ursachen für den Aufschwung des Tauschhandels in Krisenzeiten:

- Zusammenbruch der Geldwirtschaft:** Hyperinflation, Währungsschwankungen und mangelndes Vertrauen in die staatliche Währung führen dazu, dass Geld an Wert verliert.
- Versorgungsengpässe:** Krieg und Krisen zerstören Infrastrukturen und Produktionsstätten, was zu Engpässen bei der Versorgung mit Lebensmitteln, Medikamenten und anderen Gütern führt.
- Beeinträchtigte Handelswege:** Transportwege werden blockiert, Grenzen geschlossen und der reguläre Handel kommt zum Erliegen.

Auswirkungen des Tauschhandels auf die Bevölkerung:

- Sicherung der Grundversorgung:** Der Tauschhandel ermöglicht es Menschen, Lebensmittel, Wasser, Medikamente und andere lebenswichtige Güter zu besorgen, wenn diese im regulären Handel nicht mehr verfügbar sind.
- Erhalt von Lebensgrundlagen:** Landwirte, Handwerker und andere Produzenten können ihre Produkte gegen andere Güter und Dienstleistungen tauschen und so ihre Lebensgrundlage erhalten.
- Stärkung der Gemeinschaft:** Der Tauschhandel fördert die Zusammenarbeit und Solidarität innerhalb der Bevölkerung.

Herausforderungen des Tauschhandels in Krisenzeiten:

- Mangel an Tauschgütern:** In Krisenzeiten ist die Verfügbarkeit von Tauschgütern oft begrenzt, was zu Preissteigerungen und Verknappung führen kann.
- Schwierigkeiten bei der Bewertung:** Die Wertbestimmung von Gütern und Dienstleistungen im Tauschhandel kann schwierig sein und zu Konflikten führen.
- Ausbeutung und Schwarzmärkte:** In Krisenzeiten besteht die Gefahr, dass skrupellose Akteure den Tauschhandel ausnutzen, um die Bevölkerung zu übervorteilen oder Schwarzmärkte zu etablieren.

Der Tauschhandel spielt in Kriegs- und Krisenzeiten eine wichtige Rolle als Überlebensstrategie für die Bevölkerung. Er ermöglicht die Aufrechterhaltung der Grundversorgung, den Erhalt von Lebensgrundlagen und die Stärkung der Gemeinschaft. Die Herausforderungen des Tauschhandels in Krisenzeiten sollten jedoch nicht ignoriert werden.

Verbindungen zwischen Tauschhandel und Kriminalität

Tauschhandel, der direkte Austausch von Waren oder Dienstleistungen ohne Geld, kann mit verschiedenen Arten von Kriminalität in Verbindung gebracht werden. Hier sind einige Beispiele:

1. Steuerhinterziehung:

- Tauschgeschäfte können dazu genutzt werden, Einkommen zu verschleiern und Steuern zu hinterziehen.
- Beispielsweise könnte ein Handwerker seine Dienste gegen Bargeld tauschen, um die Zahlung von Einkommenssteuern zu vermeiden.

2. Geldwäsche:

- Tauschhandel kann als Mittel zur Geldwäsche illegaler Gewinne dienen.
- Beispielsweise könnte ein Krimineller Geld aus Drogenhandel gegen Immobilien oder andere Vermögenswerte tauschen.

3. Schwarzarbeit:

- Tauschhandel kann zur Verschleierung von Schwarzarbeit genutzt werden.
- Beispielsweise könnte ein Gärtner seine Dienste gegen Lebensmittel tauschen, ohne die Arbeit ordnungsgemäß anzumelden und Steuern zu zahlen.

4. Betrug:

- Tauschgeschäfte können betrügerischen Absichten dienen.
- Beispielsweise könnte ein Verkäufer minderwertige Waren gegen hochwertige Waren tauschen.

5. Hehlerei:

- Gehehltes Diebesgut kann im Tausch gegen andere Waren oder Dienstleistungen gehandelt werden.

6. Organisierte Kriminalität:

- Tauschhandel kann von kriminellen Organisationen zur Finanzierung ihrer Aktivitäten genutzt werden.

7. Illegale Märkte:

- Tauschhandel kann auf illegalen Märkten für den Austausch von Drogen, Waffen oder anderen illegalen Gütern verwendet werden.

Zu beachten ist:

- Nicht jeder Tauschhandel ist illegal oder kriminell.
- Die Legalität und Kriminalität von Tauschhandel hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B. den getauschten Waren oder Dienstleistungen, dem Wert der Transaktion und den geltenden Gesetzen.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

- Tauschhandel kann für verschiedene kriminelle Aktivitäten genutzt werden.
- Es ist wichtig, die potenziellen Risiken von Tauschgeschäften zu kennen und sich vor illegalen Aktivitäten zu schützen.

Weitere Informationen:

- Wikipedia: Tauschhandel
- Bundeszentralamt für Steuern: Steuerhinterziehung
- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: Geldwäsche

Wie man sich vor illegalem Tauschhandel schützen kann

Um sich vor illegalem Tauschhandel zu schützen, sollten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen beachten:

Vor dem Tausch:

- Informieren Sie sich über die geltenden Gesetze und Vorschriften für Tauschhandel in Ihrer Region.
- Seien Sie misstrauisch gegenüber Angeboten, die zu gut klingen, um wahr zu sein.
- Verlangen Sie vom Tauschpartner Informationen über die Herkunft der Waren oder Dienstleistungen.
- Überprüfen Sie die Qualität der Waren oder Dienstleistungen sorgfältig, bevor Sie den Tausch abschließen.

Während des Tauschs:

- Tauschen Sie nur an öffentlichen Orten und zu Tageszeiten.
- Lassen Sie sich von einer Vertrauensperson begleiten.
- Vereinbaren Sie klare Tauschbedingungen, z. B. den Wert der Waren oder Dienstleistungen und die Lieferbedingungen.
- Behalten Sie alle relevanten Unterlagen, z. B. Quittungen oder E-Mails, auf.

Nach dem Tausch:

- Melden Sie verdächtige Aktivitäten an die zuständigen Behörden.

Zusätzliche Tipps:

- Nutzen Sie seriöse Tauschbörsen oder Plattformen.
- Bezahlen Sie mit sicheren Zahlungsmethoden, z. B. Überweisung oder PayPal.
- Bewahren Sie Ihre Tauschgeschäfte in einer Datenbank auf, um sie im Zweifelsfall nachweisen zu können.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

- Mit Vorsicht und gesundem Menschenverstand können Sie sich vor illegalem Tauschhandel schützen.
- Informieren Sie sich über die geltenden Gesetze und Vorschriften, seien Sie misstrauisch gegenüber dubiosen Angeboten und dokumentieren Sie alle Transaktionen.

In folgenden Ländern spielt Tauschhandel eine besonders wichtige Rolle:

Afrika:

•**Ghana:** Tauschhandel ist in Ghana weit verbreitet, insbesondere in ländlichen Gebieten. Lebensmittel, Vieh und handwerkliche Produkte werden häufig getauscht.

•**Nigeria:** In Nigeria ist Tauschhandel vor allem in den Märkten der Großstädte zu finden. Hier werden Elektronikgeräte, Kleidung und Lebensmittel getauscht.

•**Äthiopien:** In Äthiopien wird Tauschhandel auf lokalen Märkten und in ländlichen Gebieten praktiziert. Vieh, Getreide und Kaffee sind häufige Tauschgüter.

Asien:

•**Indien:** In Indien ist Tauschhandel vor allem in den ländlichen Gebieten verbreitet. Lebensmittel, Kleidung und Haushaltsgegenstände werden häufig getauscht.

•**China:** In China gibt es Tauschmärkte in Großstädten wie Peking und Shanghai. Hier werden Elektronikgeräte, Kleidung und Lebensmittel getauscht.

•**Laos:** In Laos ist Tauschhandel in ländlichen Gebieten und auf lokalen Märkten üblich. Reis, Vieh und handwerkliche Produkte werden häufig getauscht.

Südamerika:

•**Peru:** In Peru ist Tauschhandel in den Andenregionen und auf lokalen Märkten verbreitet. Lebensmittel, Vieh und handwerkliche Produkte werden häufig getauscht.

•**Bolivien:** In Bolivien ist Tauschhandel vor allem in ländlichen Gebieten und auf indigenen Märkten zu finden. Lebensmittel, Vieh und Textilien sind häufige Tauschgüter.

•**Ecuador:** In Ecuador findet Tauschhandel auf lokalen Märkten und in ländlichen Gebieten statt. Hier werden Lebensmittel, Vieh und handwerkliche Produkte getauscht.

Europa:

•**Russland:** In Russland ist Tauschhandel in einigen ländlichen Gebieten und auf lokalen Märkten verbreitet. Lebensmittel, Vieh und handwerkliche Produkte werden häufig getauscht.

•**Ukraine:** In der Ukraine findet Tauschhandel vor allem in ländlichen Gebieten und auf lokalen Märkten statt. Lebensmittel, Vieh und Haushaltsgegenstände werden häufig getauscht.

•**Albanien:** In Albanien ist Tauschhandel in ländlichen Gebieten und auf lokalen Märkten üblich. Lebensmittel, Vieh und handwerkliche Produkte werden häufig getauscht.

Zu beachten ist:

•Die Bedeutung von Tauschhandel variiert von Land zu Land und innerhalb eines Landes.

•In einigen Ländern ist Tauschhandel eine wichtige Ergänzung zur Geldwirtschaft, während er in anderen Ländern nur eine marginale Rolle spielt.

•Quellen:

•Wikipedia: Tauschhandel

•The World Bank: The Role of Barter in Developing Countries

•UNCTAD: Trade and Development Report 2022

HANDGEMACHTES AUS LEDER

AUS EIGENER WERKSTATT



Messerscheide „Drops“
17 cm x 6 cm
Bestellnummer:
WT-KNI- 001
15 €



Karabiner für Gürtel
9,5 cm x 11cm
Bestellnummer:
WT-BB- 001
12 €



Gürteltasche „Robusty“
17 cm x 10cm x 3,5 cm
Bestellnummer:
WT-BB- 002
19 €

HANDGEMACHTES VOM WILDNISTOURER

PENHOLDERS



„Feather“,
mit Lederband
4cm x 18cm
Bestellnummer:
WT-PH-24-001
18€



„Lone Star“,
mit Lederband
3,5cm x 17cm

Bestellnummer:
WT-PH-24-002
21€



„Zebra 1“,
mit Lederband
3,5cm x 18cm
Bestellnummer:
WT-PH-24-003
18€



„Zebra 2“,
mit Lederband
3,5cm x 15cm
Bestellnummer:
WT-PH-24-004
18€



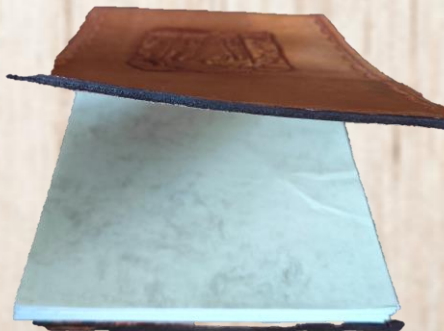
„Black“,
mit Lederband
4cm x 17cm
Bestellnummer:
WT-PH-24-005
15€



„Cowboy“,
mit Lederband
4cm x 17cm
Bestellnummer:
WT-PH-24-006
18€



Notizblock „Moose“
DIN A 7
9,5 cm x 13 cm
Bestellnummer:
WT-NB-24-001
35 €



Notizblock „Boots“
DIN A 5
16cm x 22,5cm
Bestellnummer:
WT-NB-24-002
35 €



Wildnistourer Seminar

„Survival in allen Lebenslagen“

Nicht immer sind praktische Skills für das Überleben notwendig. Das Mindset ist in allen Lagen der Schlüssel zum Erfolg. In diesem Seminar zeigen wir ihnen Wege, um ein starkes und effektives Mindset zu erlangen und anzuwenden. Privat, im Job oder in Krisensituationen.

Buchen sie noch heute ihren Platz!
E-Mail: wildnistourer@wildnistourer.de

Samstag, 25. Mai 2024 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
in 29683 Bad Fallingb.!
95 € pro Person



Mein Plan für
2024
Survive!

Wildnistourer Life Coaching Kurs

Life Coaching kombiniert mit Survival-Training bietet eine einzigartige Möglichkeit, persönliche und berufliche Entwicklung zu fördern. Es geht darum, die Fähigkeiten zu erlernen, die notwendig sind, um sowohl im Alltag als auch in extremen Situationen zu bestehen. Ein solches Training kann dazu beitragen, die Entscheidungskraft zu stärken, Kreativität zu entfachen und Innovation zu fördern. Teilnehmer lernen, Herausforderungen mit Mut und Entschlossenheit zu begegnen und ihre Grenzen zu erweitern. Durch die Kombination von praktischen Überlebenstechniken und Life-Coaching-Methoden werden die Teilnehmer befähigt, sowohl in der Wildnis als auch im beruflichen Umfeld zu überleben und zu gedeihen. Dieser Ansatz fördert eine tiefere Verbindung zur Natur und zu den eigenen inneren Ressourcen, was zu einer umfassenden persönlichen Transformation führen kann.

05.06.2024 – 06.06.2024 580 € pro Person
Buchungen bis zum 25.05.2024 unter E-Mail: wildnistourer@wildnistourer.de
Kostenfreie Infos: Tel.: 0171-2715133



ASS

Allround Survival System

- Mentale Stärke
- Sicherheit
- Survival
- Nahkampf
- Vorbereitung
- Privat
- Business
- Krisen
- Notfälle

Wochenendkurs
600 € / Person

Info & Buchung:
Wildnistourer
Thorsten Kunkel
Tel.: 0171-2715133
wildnistourer@wildnistourer.de

