

Inhalt

Vorwort 8
Spiel und Spaß in der Natur
sind wichtig 10

Der Natur gegenüber aufgeschlossen sein

Naturbasteleien 16
Fähigkeiten erlernen 32

Bushcraft - praktische Fertigkeiten in Wald und Flur

Knoten 50
Buden bauen: Schutzhütten und
Unterstände 62
Feuer 72
Wassergewinnung 92
Nützliche Fertigkeiten fürs
Lagerleben 96
Überleben in der Wildnis 108
Steinzeitwissen praktisch
umgesetzt 112

Nahrung aus der Wildnis

Auf Futtersuche: Leckeres
selbst gesammelt 134
Kochen mit bloßen Händen 150
Brot 158

Spiele

Zum Warmwerden 162
Auf Trab halten: Mannschafts-
und Motivationsspiele 166

Quellen und weiterführende
Informationen 172
Über die Autoren/Dank 173
Stichwortverzeichnis/Index 174