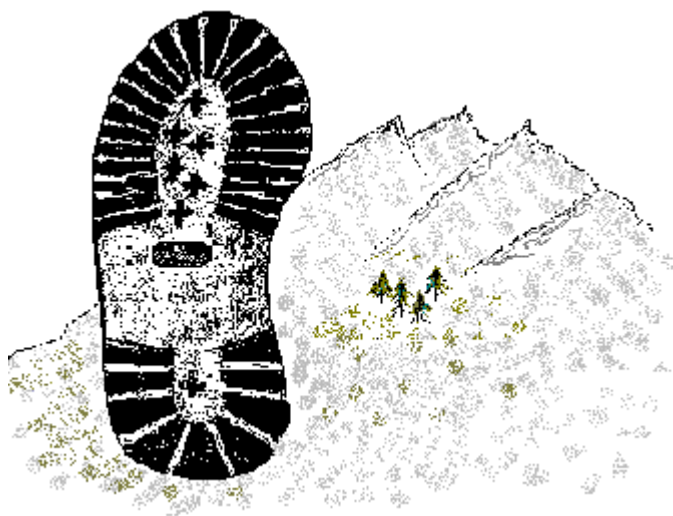


*160 Seiten,
41.353 Wörter,
2752 Absätze,
7446 Zeilen
61 Abbildungen,
1 Stichwortverzeichnis*

Natur - Pur

Wandervergnügen vor der eigenen Haustür

Wandervergnügen vor der eigenen Haustür



Michael Rosenfeld

Natur - Pur
Wandern vor der eigenen Haustür

Michael Rosenfeld

Herausgabe von Michael Rosenfeld – 1. Auflage – Haltern:

ISBN

© Michael Rosenfeld Eigenverlag, Datteln 2001

Alle Rechte vorbehalten

Für Tips und Ratschläge aus diesem Buch werden weder vom Autor noch vom Verlag eine Garantie oder Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden übernommen. Alle Ratschläge sind sorgfältig erwogen und geprüft worden.

Nachdruck und Vervielfältigung jeder Art, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Sachregister:

	Seite
Vorwort:	9
1. Kapitel	11
1. Ein kleiner Vorgeschmack	12
1.1 Ein anderes (schönes) Leben	12
2. Kapitel	15
2. Wandern und Ausrüstung	16
2.1. Schuhwerk	16
2.2. Socken und Strümpfe	17
2.3. Kleidung	17
2.4. Kopfbedeckung	18
2.5. Handschuhe	18
2.6. Hüttenschuhe	19
2.7. Regenponcho	19
2.8. Anorak	19
2.9. Rucksack	20
2.10. Schlafsack	20
2.11. Isoliermatte	21
2.12. Biwaksack und Zelt	21
2.13. Essen und Trinken	22
2.13.1. <i>Zubereitung von Brot</i>	23
2.13.2. <i>Nahrungsplan</i>	24
2.13.3. <i>Zwischendurch</i>	26
2.13.4. <i>Abends</i>	26
2.14. Kocher – Kochgeschirr	27
2.15. Sauberkeit	28
2.16. Hobo- Ofen	28
2.17. Streichhölzer, Feuerzeug	29
2.18. Wasserzubereitung	29
2.19. Aluminiumflaschen	30
2.20. Gewürzbecher	31
2.21. Taschensäge, Campingbeil	31
2.22. Messer	31
2.23. Survival- Werkzeug	31
2.24. Taschenlampe	32
2.25. Nähzeug	32
2.26. Kompaß, Schrittzähler	32
2.27. Fernglas	33
2.28. Apotheke	34
2.28.1. <i>Arzneimittelwahl</i>	35
3. Kapitel	37
3. Wandervorbereitungen	38
3.1. Rucksack packen	38
3.2. Traggewicht	39
3.3. Anatomie und Kräfteverteilung	39
durch das Tragen eines Rucksacks	
3.4. Hilfspflaster zur Vermeidung von Blasenbildungen	41
3.5. Checkliste	43
4. Kapitel	45
4. Gesetzeskunde	46
4.1. Gesetz über Naturschutz und Landschaftspflege	46

4.2.	Forstgesetz	46
5. Kapitel		49
5. Übernachtung		50
5.1. Feuer		50
5.2. Nachtlager		51
6. Kapitel		53
6. Selbsthilfe		54
6.1. Allgemeines über die Muskulatur und Muskelfunktion		54
6.2. Die Fußreflexzonen-therapie		55
6.2.1. <i>Behandlung</i>		56
6.3. Erste Hilfe		60
6.3.1. <i>Verbandszeug</i>		60
6.3.2. <i>Bewußtlosigkeit</i>		60
6.3.3. <i>Blutungen und Wunden</i>		61
6.3.4. <i>Druckverband</i>		61
6.3.5. <i>Abdrücken</i>		61
6.3.6. <i>Abbinden</i>		61
6.3.7. <i>Schock/Kollaps</i>		62
6.3.8. <i>Schocklage</i>		62
6.3.9. <i>Sonnenstich/Hitzschlag</i>		62
6.3.10. <i>Zeckenbisse</i>		62
6.3.11. <i>Mückenstiche</i>		63
6.3.12. <i>Bienenstiche</i>		63
6.3.13. <i>Wespenstiche</i>		63
6.3.14. <i>Hornissenstiche</i>		63
6.3.15. <i>Erfrierungen</i>		63
6.3.16. <i>Zahnschmerzen</i>		64
6.3.17. <i>Knochenverletzungen und Brüche</i>		64
6.3.18. <i>Höhenkollaps</i>		65
6.3.19. <i>Kreislaufschwächen</i>		65
7. Kapitel		67
7. Stiche, Bunde und Knoten		68
7.1. Mastwurf		69
7.2. Doppelstich		69
7.3. Hinterstich		69
7.4. Doppelter Hinterstich		69
7.5. Hinterstich mit Halbschlag		70
7.6. Doppelter Ankerstich		70
7.7. Einfacher Ankerstich		71
7.8. Brustbund		71
8. Kapitel		73
8. Kleine Tierkunde und Beobachtungshinweise		74
8.1. Erlebnis und Bewußtsein		74
8.2. Das Rotwild		75
8.2.1. <i>Das Ansprechen von Rotwild</i>		75
8.2.2. <i>Das Trittsiegel</i>		76
8.2.3. <i>Die Schränkung und Schrittlänge</i>		76
8.2.4. <i>Die Rotwildlosung</i>		77
8.3. Das Rehwild		77
8.3.1. <i>Das Ansprechen von Rehwild</i>		77

8.3.2.	<i>Das Fiepen</i>	78
8.3.3.	<i>Das Schrecken</i>	78
8.3.4.	<i>Alt oder Jung</i>	78
8.3.5.	<i>Die Gehörnbildung bei Böcken</i>	79
8.3.6.	<i>Der Bast</i>	80
8.3.7.	<i>Die Decke</i>	80
8.3.8.	<i>Die Haarfarbe</i>	80
8.4.	Schwarzwild oder Wildschweine	80
8.4.1.	<i>Das Ansprechen von Schwarzwild</i>	80
8.4.2.	<i>Die Rotte</i>	81
8.4.3.	<i>Die Frischlinge</i>	81
8.4.4.	<i>Das Alter</i>	82
8.5.	Raubwild	82
8.5.1.	<i>Der Fuchs</i>	82
8.5.1.1.	Das Ansprechen des Fuchses	82
8.5.1.2.	Der Fuchsbau	82
8.5.1.3.	Das Jagdrevier des Fuchses	83
8.5.1.4.	Die Ranzzeit des Fuchses	83
8.5.1.5.	Die Jungföchse	83
8.6.	Echte Marder	84
8.6.1.	<i>Der Dachs</i>	84
8.6.1.1.	Das Ansprechen des Dachses	84
8.6.1.2.	Die Ranzzeit des Dachses	84
8.6.1.3.	Die Losung des Dachses	84
8.6.1.4.	Die Winterruhe des Dachses	84
8.7.	Der Baum- und Steinmarder	85
8.7.1.	<i>Der Baummarder</i>	85
8.7.2.	<i>Der Steinmarder</i>	86
8.7.3.	<i>Die Ranzzeit von Baum- und Steinmarder</i>	86
8.8.	Die Stökmarder	86
8.8.1.	<i>Der Iltis</i>	86
8.8.1.1.	Das Frettchen	87
8.8.1.2.	Das Ansprechen des Iltis	87
8.8.1.3.	Die Ranzzeit des Iltis	87
8.9.	Die Wieselarten	87
8.9.1.	<i>Das Großwiesel oder Hermelin</i>	
8.9.1.1.	Erkennungsmerkmal des Großwiesels	87
8.9.1.2.	Die Nahrung des Hermelins	88
8.9.1.3.	Die Ranzzeit des Hermelins	88
8.9.2.	<i>Das Mauswiesel</i>	88
8.9.1.1.	Erkennungsmerkmal der Mauswiesel	88
8.9.1.2.	Die Nahrung der Mauswiesel	88
8.9.1.3.	Die Ranzzeit der Mauswiesel	88
9. Kapitel		91
9. Das Federwild		92
9.1.	Die Waldhühner	92
9.2.	Die Fasane	92
9.3.	Die Feldhühner	92
9.4.	Die Tauben	93
9.5.	Die Stelzenvögel	93
9.6.	Die Möwen	94
9.7.	Die Gänse	94
9.8.	Die Störche, Ibis und Schwäne	94
9.9.	Die Kormorane und Reiher	95

9.10.	Die Enten	95
9.11.	Die Rabenvögel	95
9.12.	Die Greifvögel	96
9.13.	Die Singvögel	97
10. Kapitel		99
10. Astronomie und Mythologie		100
10.1. Astronomie und Astrologie		100
10.2. Die Planeten		101
10.3. Begriffsbestimmungen und Festlegung der Meridiane		103
10.4. Die Fixsterne und die Tierkreise		104
10.4.1. <i>Großer und kleiner Bär</i>		105
10.4.2. <i>Kassiopeia</i>		106
10.4.3. <i>Pegasus</i>		108
10.4.4. <i>Bootes</i>		109
10.4.5. <i>Die nördliche Krone</i>		109
10.4.6. <i>Das Haupthaar der Berenike</i>		111
10.4.7. <i>Pfeil und Adler</i>		111
10.4.8. <i>Herkules</i>		112
10.4.9. <i>Drache</i>		114
10.4.10. <i>Schwan, Füchschen und Eidechse</i>		114
10.4.11. <i>Wasserschlange, Rabe und Becher</i>		115
10.4.12. <i>Schlagenträger und Schlange</i>		117
10.4.13. <i>Orion</i>		117
10.4.14. <i>Kleiner und Großer Hund</i>		119
10.4.15. <i>Hase</i>		120
10.4.16. <i>Einhorn</i>		120
10.4.17. <i>Hyaden und Plejaden</i>		120
10.4.18. <i>Delphin</i>		122
10.4.19. <i>Walfisch</i>		123
10.4.20. <i>Fluß Eridanus</i>		123
10.4.21. <i>Giraffe</i>		124
10.4.22. <i>Luchs</i>		125
10.4.23. <i>Fuhrmann</i>		125
10.4.24. <i>Perseus</i>		126
10.4.25. <i>Der Tierkreis (Zodiacus)</i>		127
10.4.25.1. <i>Widder (21. März – 20. April)</i>		127
10.4.25.2. <i>Stier (20. April – 21. Mai)</i>		128
10.4.25.3. <i>Zwillinge (21. Mai – 21. Juni)</i>		129
10.4.25.4. <i>Krebs (21. Juni – 23. Juli)</i>		129
10.4.25.5. <i>Löwe (23. Juli – 23. August)</i>		129
10.4.25.6. <i>Jungfrau (23. August – 23. September)</i>		130
10.4.25.7. <i>Waage (23. September – 23. Oktober)</i>		131
10.4.25.8. <i>Skorpion (23. Oktober – 22. November)</i>		131
10.4.25.9. <i>Schütze (22. November – 21. Dezember)</i>		131
10.4.25.10. <i>Steinbock (21. Dezember – 20. Januar)</i>		131
10.4.25.11. <i>Wassermann (20. Januar – 19. Februar)</i>		132
10.4.25.12. <i>Fische (19. Februar – 21. März)</i>		133
10.4.25.13. <i>Die Götterfamilien</i>		133
10.4.25.14. <i>Auflistung der Sternbilder</i>		139
11. Kapitel		141
11. Schlußwort		142
Literaturverzeichnis		143
Sachregister		145

Vorwort:

Dieses Buch entstand aus mehreren Gründen. Zum Einen, um ein unnötiges Packen und eine unnötige Zeit bei den Vorbereitungen vor einer Wanderung durch Fehleinschätzungen zu vermeiden. Zum anderen, um erlerntes und erfahrendes Wissen festzuhalten um weitere sinnlose Fehler zu vermeiden. Jeder Fehler, allein schon durch einen falsch gepackten Rucksack, wird man später beim Wandern zu büßen haben. Somit dient das Buch zur Selbstinformation, um mir bei meinen Touren Aufschlüsse zu liefern, woraus ich lernen kann. Ein weiterer Grund kam wohl aus den Erzählungen heraus, die vor und nach einer Wanderung mit den Bekannten entstand. Häufig tat man es bei meinen Vorbereitungen als Spinnerei ab und machte sich über mich lustig. Fast alle hatten keine Vorstellungen von dem, was ich tat. Viele verstanden nicht den Sinn darin, warum man sich so etwas antut oder sie konnten nicht die einzelnen Vorgänge oder Abläufe die sich in der Natur abspielten, verstehen. Menschen, die auf diesem Globus hinein geboren wurden, hier leben müssen, ohne einen Kontakt zu ihrer lebensnotwendigen Welt herzustellen, haben den Sinn des Lebens verloren. Neugierig und voller Erwartung beginnen die Fragen und Kommentare nach meinen Wandertagen. „Na, wie war es?“ „Lebst du noch!“ „Hat dich kein Räuber Überfallen?“ Erzähl doch mal. Nun geht es los. Man erzählt von seinen Abenteuern und alles sitzt gespannt um einen herum. Es fallen Worte wie: Warum schreibst du nicht mal darüber. Oder man sagt zu mir, gern würde ich auch mal so etwas wagen. Wenn ich nur wüßte, wie ich es anstellen sollte. Die Menschen fliegen zum Mond befassen sich mit Planeten und Sterne, aber sind nicht fähig, mit geringsten Mitteln, wie unsere Vorfahren, auf dieser Erde zu (über-) leben. Alles Neue wird gierig mit wissenschaftlicher Interesse und mit physikalischer Begründung aufgenommen, aber traditionelles Wissen von den „Alten“ wird strikt abgelehnt. Es ist ja schon so weit gekommen, daß uns die Kinder mehr über den Aufbau eines Computers erklären können, als über die Lebensweise eines Kaninchens. Ja die Menschen haben sich entfernt von dieser Welt. Viele möchten sie noch kennen lernen, nur wenige haben den Mut dazu. Angst wie vor dem Tode, Angst ins Ungewisse zu gehen, Angst vor der eigenen Mutter, Angst vor der Mutter - E R D E.

Dieses Buch soll nicht mit Extremsituationen wie z.B. Flugzeugabstürze, Bärenangriffe, Schiffsunglücke, Lebensnöten oder dergleichen behaftet werden, es soll uns nur Aufschluß über das Leben und Wandern in unseren Landschaftsregionen vermitteln. Leben in unserer Heimat. Einfaches Entdecken in der näheren Umgebung. Es soll sagen dort, wo ich lebe ist es schön, ich gehöre hier hin und fühle mich in meiner Umgebung wohl.

Das Wandern in der Natur sollte den Körper schon etwas fördern. Jedoch sollte es nie in einer Art Kampfsport ausarten. Es kommt hierbei nicht auf eine Marathonleistung an oder auf einen schwitzenden Sprint, um zu beweisen wie gut man noch drauf ist, was ich mir noch zumuten kann. Wichtig und darauf kommt es nur an, ist das Erleben, das sensitive Naturerlebnis. Der Körper muß nicht mit voller Antriebskraft in Einsatz gebracht werden um fit zu bleiben, denn der Körper bekommt durch den sauberen Sauerstoff in gesunder Natur genug Luft und dazu ausreichend Bewegung. Die Seele und der Geist sollen erfrischt und aufgebaut werden und das kann nicht unbedingt in Kraftakten und mit Sportgeist geschehen. Eine Wanderung kann auch mit faulenzen beginnen, an einem Wegrand auf einer Bank sitzend und die Gegend betrachtend, den Tieren nachsehen und das Zwitschern der Vögel verfolgen. Das macht den Reiz und die Liebe, die Begeisterung zur Erzählung über das Erlebte erst zum Wanderabenteurer. Wenn man sagt: An einem Tag habe ich 35km geschafft so werden die meisten staunen, und die tolle Leistung belobigen. Das war es auch schon. Wenn ich aber sage, an einem Tag habe ich eine Strecke von nur 10 km zurückgelegt, habe dabei zwei Sperber, einen Bussard, drei Ricken mit ihren Kitzen, einen Iltis, zwei Eichhörnchen und einen Fuchs gesehen. Dann werden sie anfangen dir Löcher in den Bauch zu fragen. „In welchem Land warst du?“ „Das kann ich nicht glauben, hier in unserer Gegend?“ „Kannst du mich mal mitnehmen?“ Und da liegt der Hase im Pfeffer. Erleben - lernen - beobachten - abschalten - von Industrie, Hektik und Streß einfach mal I e b e n.

1. Kapitel

Ein kleiner Vorgeschmack

1. Ein kleiner Vorgeschmack

1.1. Ein anderes (schönes) Leben!

Im Einklang mit der Natur läuft der alltägliche Lebensrhythmus ganz anders ab als in der Zivilisation. Der Tag beginnt schon eine Stunde vor Sonnenaufgang, wenn die ersten Strahlen etwas erkennen lassen, geht die Wanderschaft los. Der Tagesablauf ist halt gestaltet in wenigen Pausen und viel gehen und nochmals gehen. In den Wintermonaten, an dem die Sonne sich schon um vier/fünf Uhr dem westlichen Horizont vertieft, bleibt einem für das nächtliche Lager nicht viel Zeit.

Ab 15 Uhr beginnt man schon mal mit der Ausschau für ein geeignetes Nachtlager. Hat man einen recht gescheiten Lagerplatz entdeckt, so nehme man ihn lieber wahr, als noch etwas besseres zu finden. Ab 16 Uhr ist es vorbei mit der Wanderei. Es dreht sich ab jetzt alles ums Lager. Zu allererst, Rucksack abschnallen und für eine halbe Stunde in den Busch, um brennbares Material zu suchen. Am geeignetsten sind Birken und zwar abgestorbene Bäume. Kleine Rindenstreifen entflammen recht gut. Die Birkenrinde kann mit einem scharfen Messer leicht gelöst und in kleine Streifen geschnitten werden. Falls Brennholz für ein Kochfeuer benötigt wird, genügen fingerdicke Zweige, oder sehr klein gehacktes Holz. Fingerdick und 10 cm lange Stücke sind für den Kochbedarf am ergiebigsten. Die restliche halbe Stunde vor der Dunkelheit nutzt man um sein Nachtlager aufzuschlagen. Alles, aber auch wirklich ALLES muß genauestens auf seinen Platz. Erfasst einen die Dunkelheit erst einmal, so bleibt bei Unordnung das Chaos nicht weit. Die Streichhölzer oder das Feuerzeug in der Schlafsacktasche. Wenn es benötigt wird, so kommt es erst wieder dorthin zurück, bevor man sich anderen Sachen widmet. In Kopfhöhe im Biwaksack liegt die Taschenlampe, diese wird fast nie benötigt (nur im Notfall). In eine alten aufgeschnittenen Konservendose (Hobo- Ofen) brennt für den Abend ein Teelicht. Unterlegmatte, Biwaksack, Schlafsack, Innenschlafsack sind einstiegbereit aufgeschlagen und die Plane ist als Unterschlupf gespannt. Jetzt geht es ans Essen machen. Noch 10 Minuten bis zur Dunkelheit. Alles was zum Verzehr benötigt wird, holt man nun aus dem Rucksack. Das Mehl wird für das Bannock vorbereitet, falls man es noch nicht zu Haus getan hat. Die Zubereitung hierfür ist sehr einfach und in folgender Reihenfolge einzuhalten: Das Mehl mit dem Backpulver mischen, eine Hand voll Haferflocken, Salz und Pfeffer hinzu und alles kräftig mischen.

Das Bannock ist nun vorbereitet, noch etwas Wurst und Käse aus dem Rucksack, Fett zum Backen, den Kocher und das Kochgeschirr holen wir gleich mit heraus. Der Rucksack wird wieder ordentlich verpackt. Nun ist es bereits dunkel. Jetzt hat man Zeit, viel Zeit, da es ja erst fünf Uhr ist.

Hunger wird nun zum Erlebnis, da ja noch nichts fertig ist, muß nun erst einmal Wasser zum Mehl und kneten. Wenn der Teig fertig ist, kommt etwas Fett in die Pfanne und der Brenner wird gestartet. Unter Brenner verstehe ich einen Gas- oder Spirituskocher. In freier Natur sollte man schon die Forstgesetze beachten. Möchte man sein Brot am Lagerfeuer braten oder rösten, so sollten Steine um die Feuerstelle ausgebreitet werden. Die Feuerstelle sollte etwas vertieft in einer Grube liegen und das Feuer möglichst klein gehalten werden. Man achte beim Nachlegen von Brennmaterial auf Funkenflug. Nachdem das Brot fertig ist, gibt man noch etwas Wasser in die Pfanne für eine heiße Brühe. Alles ist fertig, das Brot abgekühlt und die Brühe schön heiß, also los, guten Appetit.

Nach der Mahlzeit werden alle eßbaren Teile wieder in den Rucksack verstaut und dieser gut verschnürt. Alles geschieht im Dunkeln nur bei Kerzenschein. Ist der Rucksack verschlossen, wird er noch mit dem Poncho überdeckt. Alles muß hier draußen gegen nächtliche Besucher (Mäuse, Wanderratten usw.) gesichert sein. Jetzt kommt die zweite Lebensfreude, raus aus den Klamotten, als erstes aus den Wanderschuhen, welche eine Wohltat. Alle Kleidung kommt seitlich zwischen Biwaksack und Schlafsack. Noch einmal auf, Pipi machen und dann ab unter oder in die Federn. (Waschen, Zähne putzen?). Wo schlafen wir denn? Nicht etwa im Hilton? Wasser! ----- Lieber 1Ltr. Wasser und drei Tage nichts zu essen als anders herum.

Im Schlafsack angekommen, alles schön verzurrt, spüre ich das achte Weltwunder, gerade ausgestreckt in Gottes Natur, ja ich lebe, ich spüre das ich lebe. Der Herrgott schaut zwar zu, aber wir sind ja (leider) keine Heiligen. Noch einmal ein kleines aufbäumen, das Seitenfach vom Rucksack auf, Tabak und Pfeife raus, vorab einen kleinen (vier bis fünf Schnäp-schen) Abendtrunk.

Es ist aufgeraucht, das Teelicht wird gelöscht, ein Abendgebet gesprochen und dann wird geschlafen. Es ist weder schlimm noch anrühlich, an dieser Stelle über das Beten und über die Gläubigkeit zu sprechen. Gerade die Einsamkeit, Dunkelheit und immense Zeitverfügung lassen viele Gedanken zu. Jeder wird hier zu einem Nachdenken gezwungen, entweder über andere bekannte Personen, Menschen mit denen man im Konflikt steht oder über sich selbst. Die Meditation und das spirituelle Geschehen in freier Natur lassen oft über ein Gebet nachdenken. Da keine Eile geboten ist, kann das Nachdenken in den Vordergrund gestellt werden. Somit können Eßgeschirr, Kocher und Pfanne an ihrem Platz verbleiben und draußen stehen, es wird e´ Morgen noch gebraucht. Vor Erschöpfung schläft man meist sehr schnell ein, und wird gegen 24 Uhr noch einmal für ein bis zwei Stunden wach. Man läßt das Licht aus, da die Nacht nun genug Hel-

ligkeit bringt. Ich zünde mir ein Pfeifchen an und lausche in die Nacht. Man sieht Eulen, Fledermäuse und hört von Weitem die Käuze. Es ist herrlich, wie es um einem herum knistert und knackt, leicht nebelig und kalt. Die Kälte macht sich an den frei liegenden nackten Schultern bemerkbar, langsam mummelt man sich wieder tiefer in den Schlafsack hinein und zieht sich die Nachtmütze weit über den Kopf bis in den Nacken. Jetzt spüre ich die wohlige Wärme wieder. Ach ist das schön, wie daheim. Es wird aufgeraucht, dreht sich um und schläft fest. Um fünf Uhr, wird man durch die Kälte noch einmal geweckt, dort wiederholt sich alles noch einmal. Um acht Uhr wecken einen die schmerzenden Glieder, eine Stunde vor Sonnenaufgang. Jetzt heißt es raus aus den Federn und rein ins Zeug. Den Schlafsack etwas geöffnet, vor allem am Fußteil, da er dort meist klitschnaß ist. Da Körperwärme und damit auch Schweiß zu ca. 80 % an Kopf und Füßen verdunstet werden, liegen die Feuchtigkeitsstellen auch dort. Das Wasser für zwei Tassen Tee (Tannennadeln deckt den Vitaminbedarf an Vitamin C für einen Tag) wird aufgesetzt. Das vom Vorabend gebackene Bannock wird dabei verzehrt. Um halb neun Uhr wird alles zusammengepackt und gut verschnürt, der Rucksack wird aufgeschnallt, es wird hell, ein neuer Wandertag. Irgendwo wird man im Laufe des Tages an einem Bach, Kanal oder See vorbei kommen, dort legt man eine etwas größere Pause ein und wäscht sich. Trinkwasser ist kein Waschwasser, daß muß man sich merken, denn so kommt man zur Not auch mit eineinhalb bis zwei Liter Trinkwasser pro Tag aus. D. h., man sollte hiervon nie ständig Gebrauch machen und diese Regel nutzen, da es die Minimalangaben für Flüssigkeiten sind, denn wo getrunken werden kann, da sollte man trinken. Der Normalverbrauch von Trinkwasser liegt bei einer Wanderung eines Erwachsenen bei ca. fünf bis sechs Liter pro Tag.

Unterwegs trifft man so manche Leut, mit denen man sich unterhält. Wenn man denn weiter des Weges zieht, so kann man beobachten, mit weich Wehmut sie einem nachschauen. Ja, es ist zwar nicht einfach so zu wundern, aber es ist ein Stück Freiheit, Besinnung und Abenteuerlust. Wenn man wieder daheim am warmen Ofen (Heizung) sitzt, so weiß man sicher, wie gut man es hat. Ein etwas schwächlich gewordener Glaube wird wieder sehr stark. Der Glaube an sich selbst wird mit Gott, durch seine (natürliche) Art der Läuterung wieder voll gestärkt.

Die Armen sind reicher als je ein Reicher werden kann.

2. Kapitel

Wandern und Ausrüstung

2. Wandern und Ausrüstung:

Womit soll man beginnen, wenn man sich durchringt, eine Wanderung zu starten? Was man zum Wandern am meisten benötigt, sind die Füße. Kleidung geht von Kopf bis Fuß. Am Tage sind die Füße und des Nachts der Kopf, die wichtigsten Bekleidungssteile.

Umhüllt die Wolle glatt den Fuß,
Das Leder liegt geschmeidig an,
So geht es leicht mit Schritt voran.

Liegt offen Himmel und Gestirn,
Friert dir des Nachts dann oft die Birn,
Zieh dir die Mütze übers Hirn.

MiRo

2.1. Schuhwerk:

Ein guter Schuh besteht halt darin, daß er den Fuß gegen Steine und scharfe Kanten schützen soll. Er soll Halt bieten, gegen Nässe weitgehendst unempfindlich sein, atmungsaktiv wirken um ein Schwitzen des Fußes vermeiden und sollte so bequem beschaffen sein, daß man keine Blasen bekommt. Eine Menge Anforderungen, wir leben auf großem Fuß. Ein guter Lederschnürschuh sollte auch die Fußgelenke gegen seitliches Umknicken schützen daher darauf achten, daß der Schuh mit dem Leder über die Knöchel reicht. Mit angenähter - Lederzunge und zwiegenähter Sohle wird er sehr robust und langlebiger sein. Da die Schuhe mit zwei Paar Socken getragen werden, wählt man die Schuhe eine Nummer größer als normal üblich. Dieses Lederschuhwerk ist im Allgemeinen sehr pflegeleicht. Die Nähte meiner Schuhe werden vor jeder Tour mit Balistol (Waffenöl) getränkt, eine Nacht stehen lassen und reibt sie anschließend sehr dick mit Elchfett ein. Nach drei Tagen ist das Fett gut eingezogen, das Leder weich aber nicht lappig. Die Schuhe bedürfen keine weitere Pflege mehr und sind für ca. eine Woche voll gegen Nässe geschützt. Geeignet sind eine Art Fallschirmspringerstiefel, allerdings in der etwas besseren Ausführung aus Elchleder, so um die 300,- DM. Einen teuren Schuh so zu behandeln, ist nicht gerade die gängigste und übliche Art, jedoch wird diese Effektivität einen hohen Gehkomfort bieten. Weiterhin benötigt man den Schuh in unwegsamen Gelände, wo er den alltäglichen Strapazen ausgesetzt wird und hohe Testanforderungen an den Träger bestehen muß. Wie der Name schon verrät, handelt es sich ja um „Wanderschuhe“ und nicht um Tanz- oder Sonntagsschuhe. Wurden die Schuhe falsch behandelt, wird sich das durch Blasenbildung an den Füßen rächen. Hat man unterwegs den Ärger mit Blasen an den Füßen, so wird das Wandern auf keinen Fall mehr zum Vergnügen.

2.2. Socken und Strümpfe:

Ein Paar Standardsocken am Fuß und ein Paar kniehohe Wollstrümpfe werden übereinander im Schuh getragen. (Daher auch den Schuh eine Nummer größer wählen). Die Socken - Strumpfkombination reicht für eine Woche. Die Strümpfe werden nachts abgenommen und kommen zum trocknen seitlich in den Schlafsack, die Socken behält man an. Einige Buchautoren schreiben, viele Socken auf einer Wanderung mitzunehmen. Ob und wie viele Tage diese Person überhaupt schon mal gewandert sind, weiß ich nicht. Kniehohe Wanderstrümpfe wiegen nicht nur viel, sie verbrauchen auch ein immenses Platzvolumen. Dauert die Wanderung länger, nimmt man mehr Socken mit und wechselt nur diese (ab und zu). Was mir sehr wichtig erscheint, die Socken, die unter den Kniestrümpfen getragen werden, sollten nicht zu dünn sein, da sie sonst beim Laufen im Schuh Falten bilden. Dickere Baumwollsocken sind dafür am geeignetsten. Schwielen und Blasen entstehen immer nur dort, wo Druckstellen sind. Kommt es durch Schweißbildung zu Feuchtigkeit im Schuh (was sich nie vermeiden läßt), entsteht an den Stellen, wo die Socken Falten bilden, Reibung. Diese Reibung und der leicht angefeuchtete Fuß verursachen dann in der oberen Hautschicht eine Ablösung von der unteren Hautschicht und in den Zwischenräumen bildet sich Lymphe. Diese Lymphe sammelt sich an und bildet eine Blase. Die Blase benötigt in dem engen Raum noch zusätzlichen Platz, den sie allerdings nicht hat und platzt auf. Da die gerissene Oberhaut durch die Feuchtigkeit sehr weich und geschmeidig ist, entweicht sie durch weitere Reibung schnell von ihrem Platz und das Unterewebe (das rohe Fleisch) wird sichtbar und schmerzt. All das läßt sich vorab durch die richtige Wahl der Strümpfe und Schuhe vorab vermeiden.

2.3. Kleidung:

Dünne und lockere Kleidung wärmt am besten. Mit dem Oberkörper beginnend, fangen wir mit einem Baumwollunterhemd als Unterbekleidung an. Über dem Baumwollunterhemd folgt ein T-Shirt, dann ein langärmeliges Baumwolloberhemd als Standardausrüstung. Je nach Witterungsverhältnisse kommen noch ein bis zwei dünne Pullover hinzu. Hierbei spielt das Traggewicht der Kleidung auch wieder eine entscheidende Rolle, daher gilt auch hier, wie bei den Socken, je weniger desto besser. Wenig Kleidung bedeutet natürlich auch, wenig wechseln. Daher kann man ungefähr wie folgt vorgehen, indem das Unterhemd alle zwei Tage, das T-Shirt alle drei Tage und das Oberhemd jede Woche gewechselt wird. Als Ersatzwäsche, werden von jedem Teil nur ein einzelnes zusätzlich mitgenommen. Ein verschmutztes Kleidungsstück wird sofort durchgewaschen.

Dadurch, daß mehrere Kleidungsstücke übereinander getragen werden, entstehen zwischen den Kleidungsstücken Luftpolster, die bei einer Kör-

perbewegung mit erwärmt werden, so daß das gleiche Prinzip wie bei einem Schlafsack entsteht (Sandwich – Verfahren). Kommt der Körper ins Schwitzen, so kann man sich langsam aus seiner Kleidung pellen. Friert man am Körper, so kann man alles in umgekehrter Reihenfolge schnell wieder anziehen. Trägt man allerdings einen dicken Pullover so friert man schnell nach der Entkleidung und schwitzt sehr leicht, wenn man ihn wieder anzieht.

Zur unteren Körperhälfte, genügt eine kurze Unterhose. Für den Winter zusätzlich noch eine lange Baumwollunterhose und eine etwas weitere Jeans oder Moleskinhose von der Bundeswehr. Manche, vor allem Wanderer, bevorzugen eine Kniebundhose. Diese Kniebundhosen haben Vor- und Nachteile. Der Nachteil einer Kniebundhose ist, daß die Strümpfe in Wadenhöhe frei liegen und ständig irgendwo im Gebüsch hängen bleiben. Der Vorteil liegt halt darin, daß wenn die Strümpfe durch Wanderungen in nassem Gras feucht wurden, schneller trocknen. Die Luftcirculation des Körpers kann bei herabgelassenen Strümpfen wesentlich besser aktivieren. Man kann den Prozeß kann noch weiter beschleunigt, indem die Schnürbänder an der Kniebundhose aus ihrer Schleife gelöst werden. Vor allem im Sommer kann so ein großer Teil der Körperwärme entweichen. Wenn schon eine Ersatzhose mitgenommen werden soll, so entschieße man sich für eine Kniebundhose, da sie einiges an Gewichtersparnisse mit sich bringt.

2.4. Kopfbedeckung:

Optimal für Sommer und Winter sind die BW- Wintermützen mit abklappbaren Ohrenschützern, sie sind webpelzgefüttert und haben im Innenfutter zusätzlich noch ein Schweißband und bestehen aus 100 % Baumwolle. Bei Wanderungen durch dichtes Unterholz oder in baumreicher Gegend sollte stets eine Kopfbedeckung getragen werden, da der Schweiß langsamer abkühlen kann und es hält die Zecken von der unkontrollierbaren Kopfhaut. Als Kombination zur Wintermütze gibt es noch die Sturmhaube aus Seide, für windige Gegenden und kalten Nächten. Da während des Schlafes über 50% der Körpertemperatur am Kopf verloren geht, sollte zusätzlich zur Schlafsackkapuze eine Sturmhaube getragen werden, wenn man im Freien übernachtigt. Wie schon Eingangs erwähnt, erinnere man sich an das obere Gedicht.

2.5. Hände:

Im Winter kommen noch ein Paar Handschuhe (Leder, Wolle) hinzu. Die Wolle hat den Vorteil gegenüber andere Materialien, daß sie auch im nasen Zustand noch wärmt. In Jagdbedarf Fachgeschäften werden Handschu-

he angeboten, mit Fingerlinge und Fäuste. Die Fingerhandschuhe bedecken gerade die Hand und die mittleren Fingerglieder, so daß sie für Arbeiten frei bleiben. Ist die Kälte zu groß, stülpt man (die am Handrücken der Handschuhe angenähten) Fäustlinge über.

2.6. Hüttenschuhe:

Die gefertigten Hüttenschuhe aus Wolle mit Gummisohle sind nicht nur in Räumen praktisch, sondern auch des Nachts im Gebüsch. Diese Art Robustsocken sind leicht, in jedem Rucksack gut verstaubar und schnell überzustülpen. Einen Nachteil haben die Hüttenschuhe, denn sie sind nicht Nässe abweisend. Gerade in den frühen Morgenstunden, wo Reif und Nebel den Morgentau begünstigen, wird das Erdreich feucht sein. Etwas Abhilfe gelingt hier durch eine Imprägnierung. Andererseits verweilt man auch nicht ewig an dem Schlafplatz, so daß der Weg zur Morgentoilette erheblich verkürzt werden kann. Egal, ob nah oder fern, ein Toilettenhäuschen wird man nicht finden.

2.7. Regenponcho:

Es sollte beim Kauf eines Regenponchos schon darauf geachtet werden, daß dieser Umhang groß genug ist, um über den Rucksack zu passen. Weiterhin muß der Poncho auch seitlich ganz geöffnet werden können, damit man ihn notfalls als Plane auslegen kann. Nur mit Einschlußflöcher für die Arme ist der Poncho nicht ausreichend tauglich. Der Poncho kann als Zelt, Auf- oder Unterlage für den Schlafsack dienen, einzeln als Abdeckung für den Rucksack in Einsatz kommen, wenn er ganz aufknöpfbar ist. Optimale Ponchos werden durch die US- Armee- Shops angeboten, sie sind sehr groß und aus reißfesterem Material, gegenüber den herkömmlichen Ponchos aus Sporthäusern. Leider wiegt der US- Poncho mit seiner Gummihaut erheblich mehr als seine Brüder aus Kunstfasern.

2.8. Anorak:

Zum Wandern bietet der Anorak eine sehr gute Funktionstauglichkeit, jedoch sollte er bestimmten Anforderungen nachkommen. Günstig ist es, wenn die Ärmel abnehmbar sind, da man ihn auch als Weste nutzen kann. Aus Gewichtsgründen kann man besser nur Ärmel im Rucksack verstauen, als eine komplette Jacke. Der Anorak sollte mit einer Kapuze versehen sein, die abnehmbar und/oder im Kragen verstaut werden kann. Zusätzlich zum Kragen benötigt der Anorak einen zweiten Wärme- oder Sturmkragen und eine Wärmeleiste am Längs- Reißverschluß. Im Herbst oder Winter reicht es als Wärmeschutz voll aus, wenn alle Kleidung, der Baumwollanorak und der Poncho übergezogen werden, um nicht zu frieren. Nur bei ex-

tremen Minustemperaturen kann eine Parka noch ins Gepäck mitgenommen werden (2 kg Mehrgewicht beachten). Wir sind jetzt eingekleidet, nun geht es ans Handgepäck (Rückengepäck).

2.9. Rucksack:

Als erstes, was bei vielen Wanderern leicht unterschätzt wird, ist schon das Gewicht eines leeren Rucksacks. Hier kommt es natürlich auf das Volumen an. Im Schnitt kann man sagen, pro 25 Liter Volumen ca. 1 kg Leergewicht. Also wird ein Standardrucksack zwischen 45 - 60 Liter ca. 2 kg wiegen. Hierbei handelt es sich um Rucksäcke mit innen liegenden Tragegängen (Bergsteigerrucksack). Diese Art der Rucksackkonstruktionen setzen sich gegenüber denen mit außen liegenden Traggestell langfristig sowieso durch. Da die Rucksäcke mit innen liegenden Tragegängen angenehmer zu tragen sind. Sie sind bei einer Wanderung durch das Unterholz nicht so sperrig und man bleibt auch nicht gleich überall damit hängen. Die Gewichtsverteilung und der geringe Abstand zum Körper erlauben eine bessere Körperhaltung bei Kletterpartien. Was bei einem Kauf eines Rucksacks zu beachten wäre, ist die Innenaufteilung. Der untere Stauraum für den Schlafsack sollte durch eine Abdeckung (Abtrennung) mit Klett-Reißverschluss zum oberen Stauraum geschlossen sein. Eine lose Abdeckung ist angebrachter als eine fest vernähte, da man den Rucksack auch anderweitig in seiner Gesamtlänge mal nutzen kann. Eine Abtrennung als solche ist wichtig, da der untere Stauraum für den Schlafsack dient. Von den oberen Gegenständen, die im Rucksack verstaut sind, kann separat und leicht, ohne Unordnung und Verschmutzung aufkommen zu lassen, die Entnahme erfolgen. Es ist zu beachten, daß die Reißverschlussöffnung weit aufziehbar ist, damit der Schlafsack mit Kompressionsack eingelegt werden kann. Vorteilhaft ist es, wenn die senkrechte Frontöffnung aus einem 2- Weg- Reißverschluss besteht. So kommt man von oben oder von unten gut an alle Sachen, die im mittleren Stauraum des Rucksacks aufbewahrt sind. Eine ideale Rucksackgröße ist ein Volumen von 75 Liter. Beim Kauf sollte stets auf die Rückenlänge geachtet werden, da Rucksäcke für verschiedene Körperrückenlängen angeboten werden.

2.10. Schlafsack:

Schlafsäcke gibt es in verschiedenen Ausführungen, wovon gibt ein Mumien-schlafsack am platzsparendsten ist und von seiner Form her am geeignetsten erscheint. Es gibt Schlafsäcke aus verschiedenen Füllmaterialien, sogenannte aus Kunstfasern und welche aus Daunen. Synthetische Schlafsäcke aus Kunstfasern bieten den Vorteil, daß sie schneller trocknen aber gegenüber den Daunenschlafsäcken schwerer sind und nicht den komfortablen Schlaf bieten. Daunenschlafsäcke können besser komprimiert werden als

Schlafsäcke aus Synthetik. Feuchte Daunenschlafsäcke trocknen sehr langsam und verlieren im feuchten Zustand ihre Wärmewirksamkeit. In Verbindung mit einem Biwaksack oder Zelt dürfte Nässe kein Problem mehr darstellen. Es sollte schon darauf geachtet werden, daß der Gänsedaunenanteil 70 % beträgt. In den Standardlängen von 1,95 m wiegt ein Schlafsack ca. 2 kg. Wichtig erscheint mir noch, daß eine Kapuze und ein Wärmekragen vorhanden sein sollten. Vorsicht ist vor durchgesteppten Schlafsäcken geboten, wie z.B. bei den BW- Schlafsäcken, sie enthalten Kältezonen an den Nahtstellen, auch der Reißverschluß sollte mit einer Abdeckung versehen sein. Optimal gestaltet ist ein Schlafsack mit hoher Fachhöhe und Schrägnaht, um eine gute Wärmehaltung zu gewährleisten.

Kombinieren kann man den Schlafsack noch mit einem Innenschlafsack aus einfachster Herstellung in 100 % Baumwolle. Diese Innenschlafsäcke laufen im Handel unter dem Namen „Jugendherbergsschlafsack, Reiseschlafsack oder Kokons“. Durch diesen Innenschlafsack schläft man noch etwas wärmer und schont zugleich den Schlafsack gegen Schweiß. Kleidung, die am Tage getragen wurde, legt man über Nacht zwischen Schlafsack und Biwaksack. So bleibt die Kleidung trocken und wärmt zugleich. Schlafsäcke werden von vielen Bekleidungs-, Freizeit-, Sport-, Angel-, Jagdläden und Versandhäusern angeboten. Für unsere Region reicht der Temperaturbereich eines Schlafsackes von + 20° C bis - 0° C aus.

2.11. Isoliermatte:

Ausreichend für eine Tour sind Isoliermatten aus Polyäthylenschaum in 12 mm Stärke in den Maßen 180 x 50 cm. Weiterhin wird eine Minipack- Isoliermatte mit Aluminiumbeschichtung benötigt. Die 12 mm starke Isoliermatte kommt unter dem Biwaksack oder unter dem Schlafsack und die alubeschichtete Isoliermatte entweder im Biwaksack oder auf die Isoliermatte mit 12 mm Stärke. So schläft ein jeder angenehm weich, trocken und warm. Meine Isoliermatte habe ich auf Schulterbreite zugeschnitten. Diese ideale Breite stört mich beim Wandern, in verzweigtem Gelände, erheblich weniger. Zusammengerollt, mit Filzstift angezeichnet und mit einem Brotmesser abgeschnitten. Die Thermo- Luftschäummatratzen sind zu schwer, zu breit und untauglich bei Beschädigungen.

2.12. Biwaksack oder Zelt:

Auf Wandertouren ziehe ich immer ein Biwaksack in Verbindung mit einer PVC-Folie, einem Zelt vor. Biwaksack, PVC-Folie, 5 Zeltschnüre und 5 Erdhaken wiegen 850 Gramm, ein Zelt mit Gestänge, doppelwandig ca. 4 kg. Biwaksack, Folie usw. lassen sich gut verstauen und finden oben auf den Rucksack ihren Platz. Der Biwaksack sollte atmungsaktiv und wasser-

abweisend sein, hier empfiehlt sich Gore Tex. Gegen starke Regenfälle schützt die PVC-Plane. PVC-Folien aus US-Beständen sind in Tarnfarbe und extrem haltbar. Sie haben den Vorteil, nicht so gut sichtbar zu sein, da sie sich der Landschaftsstruktur anpassen. Die lösende Abhilfe gegen die Feuchtigkeit, die über Nacht im Fußbereich entsteht, bietet nur ein Lüften oder das Öffnen des Reißverschlusses im unteren Bereich.

2.13. Essen und Trinken:

Grundsätzlich gilt: Essen ist wichtig, Trinken ist wichtiger. In unserer Konsumgesellschaft schadet es keinem, mal zwei oder drei Tage zu fasten. Überflüssige Fettreserven werden dabei schnell abgebaut. Trinken ist dagegen lebensnotwendig. Da bei jeder Wanderung eine Menge Energie verbraucht wird, entzieht man damit dem Körper auch Salze und Mineralstoffe, die über natürliche Körperverdunstung freigegeben werden. Der Flüssigkeitsbedarf pro Tag sollte bei einer Normaltour so gestaltet sein, daß der Körper noch täglich eineinhalb bis zwei Liter Urin absondern kann. Wanderer und Waldläufer stellen sich die Frage und diesem Problem: Was nehme ich an Eßbarem mit? Zu beachten sind dabei vier Grundelemente: Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und zuletzt die Kalorien. Das Gleiche, was bei der Flüssigkeit mit der Urinabgabe geschieht, sollte natürlich auch bei der festen Abfuhr durch Nahrungsmitteln geschehen, d.h. es muß auf eine gute tägliche Verdauung geachtet werden. Diese Verdauung wird nur regelmäßig eingehalten, indem man genügend Ballaststoffe zu sich nimmt. Ballaststoffe sind unverdaute Nahrungsrückstände, die über den Darmtrakt ausgeschieden werden. Die Nahrung muß im Rucksack verstaut werden und darf daher nicht den gesamten Platz einnehmen. Geht man mal davon aus, daß eine Person pro Tag sechs Scheiben Brot isst, so müßten pro Woche schon zwei bis drei Brote mitgenommen werden. So geht es mit dem gesamten Essensvorrat weiter, wohin damit? Es bleibt kein Platz. Daher sollten einige Überlegungen angestellt werden, wo jeder für seine Tour einen geeigneten Essensplan in Betracht ziehen sollte. Dieser Essensplan sollte nach einer Kalorienaufstellung gestaltet werden und in einer Unterteilung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate gegliedert sein. Wenn das Verhältnis gleich 1 : 1 : 4 - 5 besteht, so kann davon ausgegangen werden, daß das optimale Verhältnis in der lebensnotwendigen Nahrungszubereitung für unseren Körper gefunden ist. Gleichzeitig sollten die Kohlenhydrate auch die Ballaststoffe mitliefern. D.h., um Gewichtsparsnisse vorzunehmen, könnte man theoretisch nur Glucose (Zucker) in den Rucksack stecken und damit seinen Nahrungshaushalt an Kilokalorien (kcal.) zu versorgen. Dieses würde jedoch für eine gute Verdauung nicht ausreichen. Der Kohlenhydrateanteil in Verbindung mit den Ballaststoffen wird ein beträchtliches Volumen einnehmen. Einsparungen können nur dann vorgenommen werden, wenn man die benötigten Rohstoffe hierfür mitnimmt

und unterwegs selbst kocht und backt. Vollkornmehl enthält Ballaststoffe und Kohlenhydrate, ist sozusagen in Form von Mehl komprimiert, so daß sein Volumen auf ein Minimum beschränkt ist. Nach dem backen verändert sich das Volumen des Mehls um das Dreifache und liefert uns noch durch Zutaten (Nüsse, Beeren, Haferflocken usw.) eine Menge an zusätzlichen Ballaststoffen. Ballaststoffe sind für den Darm wichtige Transporter, denn sie binden die dem Organismus zuzuführende Nahrung, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. So kann die Nahrung nur langsam den Darm passieren und der Organismus hat die Möglichkeit die wichtigen Stoffe aus den Ballaststoffen mit dem Wasser aufzunehmen. Was übrig bleibt, sind die unverdauten Ballaststoffe, von der Magensäure zersetzt, vom Dünndarm zerkleinert und von Dickdarm wieder komprimiert, als Fäkalien oder Stuhl.

Eine hohe Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur für die Nieren und Blase wichtig, sondern auch für die Verdauung. Der Dickdarm bindet den Stuhl (Ballaststoffe) durch Rückresorption von Wasser. Wird wenig getrunken, viel geschwitzt, durch die Rückresorption von Wasser im Dickdarm noch zusätzlich dem Stuhl und der Verdauung Flüssigkeit entzogen, versucht der Organismus diese Fehlwerte auszugleichen. Der Stuhl dickt mehr ein als normal und es gibt eine Obstipation oder Stuhlverstopfung. Das Blut wird stärker eingedickt, der Urin wird spärlicher. Da kaum Wasser im Blut vorhanden ist, wird Blut bei der Urinabgabe ausgeschieden (Marschhämaturie, Marschhämoglobinurie). Die intrazelluläre Flüssigkeit wird dem Muskel entzogen und dem Gesamtkreislauf (Blut) zur Verfügung gestellt. Es ist der erste Beginn einer Austrocknung des Körpers (Exsikkose). Gegenmaßnahmen: VIEL TRINKEN!

Zurück zu dem Urzustand der Ballaststoffe. Also: Unterwegs wird selbst Brot gebacken! Aber wie? Die einfachste Methode des Brotbackens besteht im Bannock. Bannock ist eine Art Fladenbrot der Indianer, Türken und anderen Naturvölkern. Dieses Brot (etwas abgewandelt und verfeinert) schmeckt ausgezeichnet, sättigt gut und liefert genügend Ballaststoffe. Durch allerlei Zutaten hat man bei der Herstellung von Bannock eine hohe Variationsbreite, sein Brot schmackhaft und veredelt zur Vollendung zu führen. Für einen Tagesbedarf benötigt man zwei Tassen Vollkornmehl, einen Teelöffel Backpulver (gehäuft), eine Prise Salz und Pfeffer eine Hand voll Haferflocken und dreiviertel bis eine Tasse Wasser, zusätzlich kann das Brot noch durch Wurststückchen, Käse, Honig, Mandelsplitter, Rosinen, Schokolade, Nußsplitter usw. veredelt werden.

2.13.1. Zubereitung:

Mehl und Backpulver trocken vermischen und dann die Gewürze, Haferflocken und Veredelungen hinzufügen. Das Grundrezept für Bannock kann

schon zu Hause vorbereitet werden, so daß draußen nur noch Wasser hinzugefügt werden muß. Die Kunst liegt beim Kneten. Es wird, solange geknetet, bis der Teig nicht mehr klumpt. Wenn der Teig schön zähmassig ist und der Topf durchs Kneten sauber ohne Mehlsuren und die Hand am Teig nicht mehr anklebt, ist der Teig backreif. Jetzt knetet man Handteller große Fladen wie Pfannkuchen oder Reibepätzchen etwas dünner als der kleine Finger, optimal sind 0,5 cm. Fett in die Pfanne und von beiden Seiten kurz anbraten bis sie goldbraun sind. Guten Appetit, da sie warm am besten schmecken.

Je älter man wird, desto besser schmecken sie wohl! Kinder kann man damit verscheuchen. Zumindest meine und die, die ich schon auf meinen Wanderungen mitgenommen hatte, verschmähten das Bannock. Doch leider oder Gott sei Dank, gab es nichts anderes, sie aßen es vor lauter Hunger. Sie sind mir nie verhungert, wußten aber ab jetzt den Konsum in unserer Gesellschaft zu schätzen. Sie verstanden es, wenn Großmutter vom Krieg und von Hungersnöten sprach. Sie sahen ab jetzt die Fernsehübertragungen und Bilder der Flüchtlinge aus dem jugoslawischen Krieg im Kosovo, mit anderen Augen und gemischten Gefühlen. Nur die Selbsterfahrung bringt Selbsterkenntnis.

Bei uns sind die Wanderungen Spaß, Spiel und Vergnügen. So hoffe ich nur, es nie für den Ernstfall gebrauchen zu müssen.

2.13.2. *Nahrungsplan:*

Hiermit möchte ich eine kleine Aufstellung der Nahrungsmittel tabellarisch für die Zeiträume von einer Woche und für nur einen Tag festlegen. Die Angaben für einen Tag beziehen sich auf den Tüteninhalt von 100 Gramm, hoch gerechnet auf die Gesamtmenge des Tüteninhaltes dividiert durch sieben Tage.

Man beachte zu guter Letzt die Gesamt- Kilogrammzahl von ca. 3,4 Kg, die für eine Woche benötigt wird. Kommen jetzt noch 2 Liter Wasser für den täglichen Bedarf hinzu, so beträgt die Traglast nur für Nahrungsmittel schon $\frac{1}{4}$ des Gesamt- Traggewichtes von ca. 20 Kg. Beachtet man nun noch die Gesamtzahl an Kilokalorien, die pro Tag dabei verbraucht werden, so bemerkt man leicht, daß eine Unterversorgung an Nahrungsmitteln besteht. Dessen sollte man sich bewußt sein, es geht leider nicht mehr mit, da man den Platz und das Gewicht für andere nützliche Dinge benötigt. Daher sparsam mit den Kräften in der Natur haushalten.

Beispiel: 100 Gramm Scheiblettenkäse enthalten 196 Kcal. Multipliziert mit 2 für 200 Gramm ergeben 392 Kcal. Dividiert durch sieben Tage ergibt 56 Kcal.

Bedarf:

		für einen Tag			
für eine Woche		Eiweiß	Fett	Kohlh.	Kcal.
200g	Scheiblettenkäse	4.8	2.6	2.6	56.0
500g	Trockenobst	4.2	-----	42.8	214.3
250g	Margarine	0.3	28.6	-----	332.1
500g	Salami	13.3	7.1	-----	125.7
650g	Vollkornmehl	11.1	1.8	64.0	336.1
350g	Haferflocken	6.1	4.0	33.6	195.0
250g	Honig	-----	-----	28.9	108.9
250g	Jagdwurst	6.4	2.5	-----	51.4
200g	Haselnüsse	4.0	17.7	3.7	197.1
80g	Traubenzucker (16 Tafeln)	-----	-----	11.4	45.0
50g	Brühwürfel (28 Würfel)	-----	-----	-----	-----
30g	Tee (14 Löffel)	-----	-----	-----	-----
30g	Backpulver (3 Päckch)	-----	-----	-----	-----
20g	Pfeffer	-----	-----	-----	-----
20g	Jodsalz	-----	-----	-----	-----

3380g		50.2	64.3	187.0	1661.6
		1	:	1	:
				4	

Zum Vergleich wird hier noch zusätzlich eine weitere Tabelle mit fertig angebotenen Lebensmitteln als Gegenüberstellung angeboten. Man beachte das Gewicht und das Verhältnis von; Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Kcal.

Angaben beziehen sich auf 100 Gramm wie nach der Rechnung aus oberer Tabelle.

		Eiweiß	Fett	Kohlh.	Kcal.
700g	Zwieback	11.0	6.0	74.0	394.0
700g	Knäckebröt	13.0	10.0	62.6	390.0
500g	Steinofenbrot	5.1	0.9	31.0	152.8
500g	Bergische Landbrot	4.4	0.6	30.2	147,1
500g	Schinkenbrot	4.1	1.0	25.5	127.8
500g	Schwarzbrot	4.0	0.8	27.4	134.3

3400g		41.6	19.3	250.7	1346.0
		0.8	:	0.3	:
				4.8	

Bei annähernd gleichem Wert an Kilokalorien zwischen dem Vergleich beider Tabellen, entdeckt man sofort ein Defizit im Fettbereich und zugleich einen Anstieg im Bereich der Kohlenhydrate. Würde man, abgesehen vom Volumen des Packmaßes und von der Einseitigkeit der Ernäh-

zung seinen Rucksack mit diesen Sachen füllen, stände einer zusätzlichen Abmagerung nichts mehr im Wege. Bei gleicher Gewichtszahl liegt das Volumen aus der zweiten Tabelle jedoch weitaus höher als bei der ersten Tabelle.

Die obere Nahrungstabelle liefert einen täglichen Bedarf von ca. 1600 Kcal. Hierbei liegt man im untersten Limit der Nahrungsaufnahme (Normalwerte der täglichen Kilokalorienaufnahme bei Frauen 2500, bei Männern 3000 Kcal.). Extremsportler oder Bergwanderer benötigen einen täglichen Bedarf von ca. 5600 kcal. An dieser Stelle sei noch kurz die Definition Kalorie, Kilokalorie und Joule. Die Bezeichnung Joule ist eine ältere und wurde durch Kalorie ersetzt. Eine Kalorie entspricht einen Wärmeaufwand, der benötigt wird, um 1 Kg bzw. 1 g Wasser von 14,5° C auf 15,5° C zu erwärmen. 1 Kcal. = 4.184 Joule oder 1 Joule = 0.239 Kcal. Aber Kilokalorie ist nicht gleich Kilokalorie, denn die Verbrennungswerte im menschlichen Organismus laufen verschieden ab. Bei Kohlehydrate oder Eiweiß entsteht eine Verbrennung pro Gramm von 4.0, für Fett 9.0 Kcal. D.h., der Körper benötigt erheblich mehr Energie um Fett einzulagern oder zu verbrennen. Daher sollte der Energie- Fettbedarf bei einer Wanderung (durch Anstrengung) nicht unterschätzt werden, er wird vom Organismus benötigt. Daher ist es immer von Vorteil, sein Brot unterwegs selber zu backen und das angegebene Mischungsverhältnis von 1: 1: 4 einzuhalten.

Zu guter Letzt stellt sich noch die Frage; was wird wann vertilgt? morgens: 2-4 Tassen Tee mit Honig (sollte der mitgenommene Tee nicht reichen, so trinkt man Tannennadeltee), 1 Flade Bannock mit Honig.

2.13.3. *Zwischendurch:*

Trockenobst, Rosinen, Traubenzucker und Nüsse.

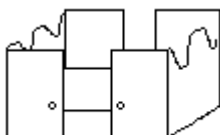
2.13.4. *Abends:*

Bannock, Scheiblettenkäse, Jagdwurst und Salami, dazu heiße Brühe. Die Brühe mit Jodsaltz etwas nachwürzen. Margarine wird nur zum Backen für das Bannock benötigt.

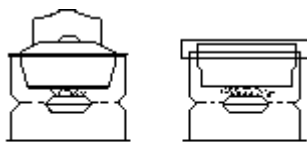
Zum Kochen (Backen) und Wasser erwärmen, reicht normalerweise ein Espitkocher aus (große Ausführung). Für den täglichen Wasserbedarf benötigt man pro Ltr. ca. drei kleine Espitwürfel auf einmal. Sollte es nicht reichen, so begnügt man sich des Weiteren mit Birkenrinde. Birkenrinde hat jedoch leider den Nachteil, daß sie sehr rußt und die Töpfe leicht verharzen. Für die Backwaren reicht pro Tag ein großes Stück Espit aus.

2.14. Kocher - Kochgeschirr:

Für kleine Touren oder Ausflüge die man allein unternimmt, reicht ein Espitkocher in großer Ausführung vollkommen aus. Wie der Name schon sagt, "Kocher", so sollte man ihn auch nur für diesen Zweck benutzen. Als Heizung sind diese Geräte nicht geeignet, denn die beste Heizung, wenn man friert, ist die eigene Körperwärme in Verbindung mit einem Schlafsack. Der Espitkocher benötigt wenig Platz und ist in seiner Ausführung einfach in der Handhabung und er benötigt keinerlei zusätzliche Pflege. Gefeuert werden kann er mit Espitwürfel aber auch mit kleinen Streifen Birkenrinde und trockenen Zweigen. Als Topf bewährt sich ein BW-Kochgeschirr, bestehend aus einem Topf, einen Deckel (Pfanne) und einem Einsatzbehälter. Pro Woche reichen bei sparsamer Haushaltung zwei Pakete Espit klein und ein Paket Espit groß aus. So wiegen Kocher 140 Gramm, ein Paket Espit groß 180 Gramm und zwei Pakete Espit klein 140 Gramm. Rechnet man nun das BW- Kochgeschirr noch dazu, ca. 750 Gramm, so liegt man insgesamt bei einem Gewicht von 1210 Gramm für den Bedarf von einer Woche.



BW- Espitkocher



**Spirituskocher
mit Kessel
mit Topf
und Deckel**

Der zweite Kocher den ich empfehlen kann, ist der Spirituskocher. Dieser kann natürlich auch bei kleineren Touren mitgeführt werden, jedoch dient er überwiegend für größere Touren oder Gebirgswanderungen mit mehreren Personen. Der Kocher mit allem Zubehör wiegt zwischen 900 Gramm und 1250 Gramm ohne Spiritus, je nach Ausführung. Mit einem Liter Spiritus kann man ca. eine Woche lang auskommen. Somit wird das Gewicht auf ca. 2,5 Kg liegen. Da der Kocher aus mehreren Töpfen besteht, müssen nicht alle mitgenommen werden. Kessel und einen Topf mit Deckel reichen aus, so daß ca. 0,5 Kg eingespart werden können. Dieser Kocher hat natürlich gegenüber den Espitkocher gewaltige Vorteile, aber aus Gewichtsgründen läßt sich wirklich überlegen, welche Ausführung mitgeführt werden soll. Die Spirituskocher sind erhältlich aus den Materialien: Aluminium, Aluminiumbeschichtet und in Edelstahl. Dieser Kocher kann zusätzlich umgerüstet werden und zwar für die Feuerung mit Gas für Schraubkartuschenanschluß, und für die Feuerung mit MSR- Whisperlite für Benzin und Petroleumbetrieb.

2.15. Sauberkeit:

Sauberkeit ist in der freien Natur ein besonderes Thema, was nicht unbedingt nur auf den Körper bezogen werden sollte. Nach jeder Mahlzeit müssen die Kochsachen gesäubert werden. Pfanne, Besteck und Geschirr werden im Bach mit biologisch abbaubarer Seife und mit etwas Putzstahlwolle und einem Schwamm gereinigt, anschließend mit einem Trockentuch abgeputzt. Zur Körperpflege benötigt man ein großes Handtuch, ein kleines Handtuch, einen Waschlappen, eine Flasche Bio- Duschgel, ein Wasch-Rasier- Set, eine Dose Hakle- Feucht und Toilettenpapier ca. 60 Blatt pro Woche.

Jetzt könnte man zwar behaupten, der ist ganz schön weich, da er einen Waschlappen aufzählt. Ein Waschlappen hat den Vorteil, daß er lange feucht bleibt und die Hautpartien besser reinigt als nur mit der bloßen Hand und zusätzlich hat man auch noch eine kleine Tasche für das Rasierzeug, Seife usw. Hakle- Feucht nach dem Stuhlgang ist ganz angebracht, wer sich schon mal einen Wolf (wundes Hinterteil) gelaufen hat oder bei Hämorrhoiden hat, der wird es wissen, die Anderen können von mir aus erst mal ihre Erfahrungen sammeln. Ein Wasch- Rasier- Set, setzt sich zusammen aus, Seife, Rasierer, Fingernagelknipser, Fingernagelfeile, Kamm, Zahncreme, Zahnbürste und einigen Sicherheitsnadeln.

2.16. Hobo- Ofen:

Bei Touren die ich im Winter bereits gemacht habe, bewährte sich stets der Hobo- Ofen in Verbindung mit einem kleinen Teelicht. Der Hobo- Ofen ist eine leere Konservendose. Die Dose bekommt im Deckel und an der Dosenseite einige Lochbohrungen. An der Öffnungsseite werden einigen Einkerbungen mit der Blechschere hinein geschnitten, die für Zugluft sorgen sollen. Dieser Ofen ist ideal um den täglich gekochten Tee warm zu halten. Er spendet Wärme und gibt für die Nacht ausreichend Licht. Blechtassen können auf ihn abgestellt werden. Das Teelicht wird entzündet auf die Erde gestellt und der Ofen mit seiner Öffnung in den Boden eingedrückt.



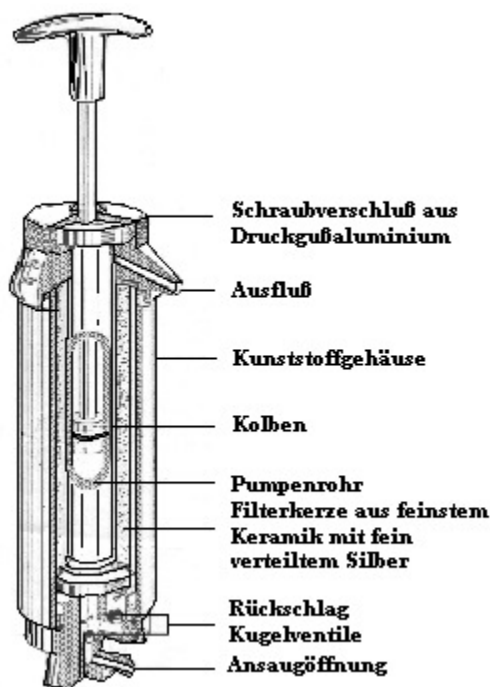
Stellt man den Hobo- Ofen mit der Öffnung nach oben und legt den Spiritusbehälter vom Spirituskocher hinein, kann man ihn als Kocher benutzen. Hierbei müssen allerdings viele große Löcher (13 mm Ø) in der Seitenrundung gebohrt werden, damit die Flamme genug Nahrung an Sauerstoff bekommt. Der Hobo- Ofen sollte hierbei in seiner Höhe verändert werden. Vom oberen Ende des Spiritusbehälters an gemessen bis zur Dosenöffnung muß eine maximale Höhe von 3 cm vorliegen.

2.17. Streichhölzer, Feuerzeug:

Ein Päckchen Überallzünder in einem wasserdichten Behälter oder ein Päckchen Sturm- Streichhölzer sollte stets mitgeführt werden. Überallzünder oder auch normale Streichhölzer können vor Feuchtigkeit geschützt werden, in dem man sie in flüssigem Wachs taucht. Für alle Fälle auch ein Einwegfeuerzeug in den Rucksack stecken, es sollte aber schon darauf geachtet werden, daß das Feuerzeug in der Flammenhöhe regulierbar ist.

2.18. Wasserzubereitung:

Wer sich durch die Natur schlägt und mit eigenem Frischwasser versorgen möchte, kann dieses tun, jedoch sollte unser Bach-, Quellen-, Kanal-, Teich- oder Seewasser stets gefiltert werden. Filtern von Wasser soll verhindern, daß Schmutz- und Schwebeteilchen, sowie Mikroorganismen und Keime, im Trinkwasser verbleiben. Sie müssen entfernt und abgetötet werden. Ideal ist der Katadyn-Taschenfilter. Durch den mikroporösen Spezial-Keramik- Filterkerzeneinsatz mit geringem Silbergehalt, setzen sich kleine Bakterien im Filter ab und alle gefährlichen Erreger, wie z.B. Typhus, Dysenterie, Amöbenruhr, Cholera und Bilharziose, werden dadurch beseitigt. Durch den Silbergehalt in der Keramik- Filterkerze ist dieses Gerät selbstdesinfizierend.



Je nach Betrieb und Pflege hält eine Keramik - Filterkerze zwischen 30.000 und 100.000 Liter Wasser und sollte dann durch eine neue Keramik- Filterkerze ersetzt werden. Die Lebensdauer hängt von der Verschmutzung des Wassers ab, welches gefiltert wird. Daher stets in Quellennähe an klaren Bach-, Fluß- oder See- stellen filtern. In einer Minute können ca. drei- viertel Liter Trinkwasser durch einen Pumpmechanismus geliefert werden. Das Gerät wiegt ca. 700g und hat eine Länge von 25 cm und einen Durchmesser von 5 cm. Der Ka-

Katadyn- Taschenfilter wird mit Ansaugschlauch und Grobvorfiltersieb, Kunststofftasche und Reinigungsbürste geliefert. Natürlich gibt es zur Aufbereitung von Wasser auch andere Geräte oder Tabletten, die langfristig teurer und auch in ihrer Wasserentnahmegeschwindigkeit langsamer sind.

Inwieweit Insektizide, Pestizide und chemische Stoffe (Phosphate, Nitrate, usw.), die infolge der Überdüngung ins Grundwasser und in den Flüssen und Bächen gelangen, ausgefiltert werden, weiß man nicht.

Jede Art filtriertes Wasser sollte trotzdem vor Gebrauch ca. fünf Minuten abgekocht werden. Abgekochtes Wasser schmeckt etwas fad und kann mit einer Prise Salz veredelt werden. Für die Aufbereitung von Salzwasser ist dieses Gerät nicht tauglich.

Der Katadyn- Taschenfilter funktioniert nach dem Luftpumpenprinzip. Das Wasser wird mit einer Längsstange, an deren äußerem Ende ein Handgriff und an deren innen liegendem Ende ein Kolben angebracht ist, durch mechanische Ansaugwirkung in das Pumpenrohr befördert. Ein Schlauch mit Vorfilter liegt im Wasser und wird an der Ansaugöffnung des Katadyn-Taschenfilters befestigt. Ein Rückschlagkugelventil verhindert nun das Auslaufen des angesogenen Wassers. Nun wird mit Handdruck der Kolben in das Gerät hinein befördert. Das Wasser im Pumpenrohr wird nun durch die Öffnungen des Keramikfilters gedrückt und dadurch desinfiziert und entkeimt. Am oberen Ende des Katadyn- Taschenfilters kommt das gereinigte Trinkwasser am Auslauf heraus und braucht nur mit einem Gefäß aufgefangen werden. Das Gerät wird zur Säuberung von Hand, mit einigen Griffen zerlegt.

2.19. Aluminiumflaschen:

Zur Wasseraufbewahrung benötigt man noch zwei 1- Literflaschen aus Reinaluminium mit Schraubverschluß. Diese Flaschen bekommt man auch für Getränke wie Kaffee, Tee, usw. von innen beschichtet. Die Reinaluminiumflaschen ohne Beschichtung sollten nur für Brennstoffe oder nur für Wasser benutzt werden, da sie von Laugen oder Säuren angegriffen werden können. Da Wasser schnell gefriert, ist es angebrachter, die Flaschen im Winter mit in den Schlafsack zu nehmen, oder tagsüber am Körper zu tragen. Für den Schlafenstrunk oder bei sehr starker Kälte habe ich stets zwei Brustflaschen mit Jägerkleister (oder so) bei mir. Vorsicht bei extremen Kältegraden! Der Genuß von Alkohol kann in größeren Mengen mit zu Erfrierungen beitragen. Ein Pinnchen Schnaps kann jedoch nicht schaden, d.h. gut das wir kein Storch sind, der auf einem Bein stehen kann! Aber bitte nicht übertreiben und uns zum Tausendfüßler befördern.

2.20. Gewürzbecher:

Brauchbar sind Salz- und Pfefferstreuer aus einer Campingabteilung mit Verschußdeckel.

2.21. Taschensäge, Campingbeil:

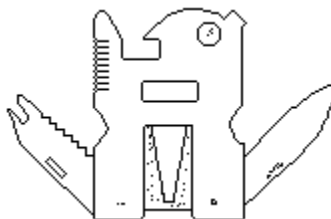
Die Taschensägen sind aus flexiblem Rundumsägedraht versehen und können als nettes Spielzeug zur allgemeinen Belästigung mit geführt werden. Wenn jemand im Fingerhakeln gut ist, so kann er damit auch armdicke Zweige zersägen. Das Gleiche gilt für das Campingbeil. Wer kleine Zweige in trockener Ausführung für das Abendmahl haben möchte, kann diese mit den Händen zerbrechen.

2.22. Messer:

Ein gutes Schweizer -Offiziersmesser ist schon eine gute Sache. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen, daher vor dem Kauf genau darauf achten, was man brauchen kann und was nicht. Die Schneideklingen sind sehr gut und an jedem Exemplar vorhanden. Es sollte weiterhin eine Dorn-, Stech-, Reib- Ahle und eine Schere angebracht sein. Mir hat die kleine Pinzette auch schon manchen Dienst erwiesen, gerade dann, wenn die Hände beim Beeren pflücken voller Dornen waren. Alle übrigen Dinge, wie: Korkezieher, Dosenöffner, Kapselheber (Flaschenöffner), usw. sind überflüssig. Im Wald habe ich bis jetzt noch jede Flasche ohne diese Teile geöffnet, da ich sie mit Schraubverschluß mitnahm. Im Wald wird man wohl auch nie einen Schraubendreher benötigen. Die Schweizer- Messer in Originalausführung haben auf der großen Klinge im unteren Bereich die Einprägung „Victorinox Switzerland“ und auf der Rückseite eine Armbrust mit Kreuz und darunter „Officier Suisse“ eingepreßt. Gute Jagdmesser mit ausgezeichneter Klinge bietet das Haus „PUMA“ an. Der PUMA- Jagdnicker mit 10cm Klinge, Säge und Aufbruchklinge ist ein optimales Fahrtenmesser. In kleiner Ausführung als Taschenmesser mit Feststellklinge 8cm, Säge, Flugwildhaken und Aufbruchklinge ist das Universal- Jagdmesser von PUMA.

2.23. Survival- Werkzeug:

Es handelt sich hier um ein Idealwerkzeug in der Größe von 4 x 7cm und einem Gewicht von 30 Gramm. Das Survival- Werkzeug enthält einen Dosenöffner, einen Flaschenöffner, einen Angelöser, ein Messer, ein Schraubendreher, ein Zentimetermaß, eine Lupe, eine



Säge, eine Fingernagelfeile, einen Schärfstein und einen Metallspiegel alles zusammen in einem Etui. Dieses Survival- Werkzeug ist ein nützlicher und vor Allem ein kleiner Begleiter. Es wird am Gürtel getragen und verbraucht keinen zusätzlichen Raum.

Leider befindet sich an ihm, wie auch an jedem Schweizer Offiziersmesser, unnütze Dinge, die im Gelände nie benötigt werden. Aber trotzdem finde ich es für angebracht ihn bei sich zu führen. Bei einigen Firmen wird das Survival- Werkzeug auch als „Survival- Tool“ bezeichnet.

2.24. Taschenlampe:

Bei der Taschenlampe reicht es aus, wenn eine einfache Ausführung mit Ersatzbatterien mitgeführt wird. Eine Taschenlampe sollte nur für den äußersten Notfall in Einsatz kommen, da ja sonst die Kerze aus dem Hobo-Ofen zur Beleuchtung dient.

2.25. Nähzeug:

Für unsere Wanderzwecke reicht eine Nähnadel in mittlerer Stärke aus, mit der man Leinen und dünnes Leder nähen kann. Beim Garn sollte schon darauf geachtet werden, daß das Garn verstärkt und somit reißfester ist. Zwei Sicherheitsnadeln und zwei Knöpfe können nicht schaden. Alles zusammen wird in einer leeren Streichholzschachtel gelegt und in einem Gefrierbeutel wasserdicht eingeschlossen.

2.26. Kompaß/Schrittzähler:

Bei dem Kompaß werde ich jetzt nicht in großen Ausschweifungen geraten, da man mit ihm schon umgehen können sollte. Erklärungen hierüber haben schon andere Autoren gemacht. Um eine Landkarte auszurichten, reicht die Feststellung von Nord und Süd natürlich auch schon aus. Wer einen einigermaßen entwickelten Orientierungssinn besitzt und noch dazu etwas in den Lesungen von topographischen Landkarten bewandert ist, der wird damit schon auskommen. Einen Schrittzähler halte ich für überflüssig, da man an jeder Karte seine Kilometerstrecke mit Bedienung von einfachsten Hilfsmitteln (Stöcken, Streichholz usw.) selbst ablesen kann. Außerdem ist die zurückgelegte Streckenangabe in Stunden wichtiger als die Angabe in Kilometer. Fünf Kilometer auf gerader Ebene oder über Berg und Tal, in unwegsamem Gelände usw. können nie in gleichem Zeitraum geschafft werden. Daher brauche ich keine Kilometerangaben, sondern sage mir nur, heute habe ich fünf Stunden abgewandert. Auf meiner Karte trage ich den Streckenabschnitt in Stunden ein. Wenn mich die Kilometerzahl dennoch interessiert, so kann ich sie ja nachmessen.

2.27. Fernglas:

Wer sich dazu entscheidet, ein Fernglas mitzuführen, sollte stets für den Zweck (Tag- oder Dämmerungsbeobachtungen) folgende grundlegenden Überlegungen anstellen und die dafür gegebenen Gesetzgebungen beachten. Je größer der Objektivdurchmesser (Obj Ø) ist, desto höher liegt die Dämmerungszahl (Z).

Je größer der Objektivdurchmesser (Obj Ø) ist, desto höher liegt die Austrittspupille (AP).

$$AP = \frac{\text{Obj } \emptyset}{V}, \quad Z = \sqrt{\text{Obj } \emptyset \times V}$$

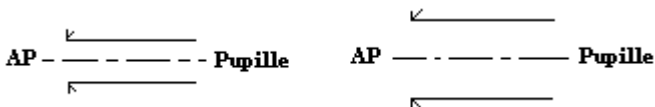
Angaben über die Vergrößerung (V) und den Objektivdurchmesser (Obj Ø) stehen auf jedem Fernglas.

Beispiel:

$$8 \times 30 \quad AP = \frac{30}{8} = \underline{3,75 \text{ mm}} \quad Z = \sqrt{30 \times 8} = \underline{15,49}$$

$$8 \times 57 \quad AP = \frac{57}{8} = \underline{7,125 \text{ mm}} \quad Z = \sqrt{57 \times 8} = \underline{21,35}$$

Der Pupillendurchmesser für das menschliche Auge liegt bei dem Dämmerungssehen zwischen 6 mm und 7 mm, beim Tagsehen zwischen 2 mm und 4 mm. D.h., wenn man ein Tagglas mit der AP von 3,75 mm für die Dämmerung benutzen würde, so erhält man für eine große Pupille viel zu wenig Lichtstärke. Anders herum, erhält man in der Helligkeit bei kleiner Pupille, einen viel zu großen Durchmesser der AP des Fernglases (z.B. 7,125mm) als Austrittswinkel, so geht wertvolles Licht an der Iris verloren.



Dies kann bei einem Fernglas wie folgt gemessen werden: Man hält das Glas mit der Okularseite in ca. 30 cm Entfernung vom Auge gegen Licht und kann somit die Austrittspupille am Okular erkennen und mit einem

Meßstab ablesen. Beim Kauf eines solchen Gases sollte man dieses stets tun, um zu überprüfen, ob das Verhältnis des Objektivdurchmessers zur Vergrößerung auch wirklich stimmt. Es sollte auch darauf geachtet werden, daß die AP kreisrund erscheint, ohne Einschnürungen durch innen liegende Blenden oder Prismen. Ein Glas mit den Leistungen von 8 x 40 heiße ich für universal, da es eine AP von 5mm und eine Dämmerungszahl von $Z = 17,8$ besitzt, kann es fast in allen Bereichen eingesetzt werden. Es sollte auch beachtet werden, je größer das Objektiv, desto schwerer wird ein Fernglas. Unterschiede in der Form gibt es natürlich auch. Die neuen Dialyt-Prismenfeldstecher sind durch ihre Prismenanordnungen schlanker in der Bauart gegenüber den älteren Arten mit Porro-Prismen. Für nützlich halte ich es, wenn ein Prismenglas eine Gummiamierung besitzt. Als sehr nützlich sehe ich noch die Gummiamierung an den Okularen, die etwas überstehen. Sie werden als Gummi-Augenmuscheln oder Brillenträger-Okulare bezeichnet. Diese Gegenlichtblenden bieten durch das gesamte Abschirmen des Auges eine optimale Sicht, ohne seitliches Streulicht. Zoom-Gläser besitzen überwiegend die klassische Porro-Form, sie sind recht unhandlich und benötigen viel Platz. Es kommt beim Kauf eines Glases nicht auf das Design an, sondern auf eine praktikable Handhabung und Handführung, sowie auf eine gute Glasqualität.

2.28. Apotheke:

Als Apotheke kann eine kleine Schachtel, gut gegen Wasser verschlossen in einer Baumwolltasche am Rucksackgürtel befestigt, dienen. So ist sie eine griffbereite und gute Hilfe, die nirgendwo fehlen sollte. Was soll eine Apotheke für kurze Touren alles enthalten? Ein Feuerzeug, eine Aluminium-Rettungsdecke, ein Dreieckstuch, ein Teelicht, eine Flasche Wunddesinfektionsmittel, eine kleine Schere, vier Säckchen Mullbinden, einen Lederriemen 50cm lang, Heftpflaster in verschiedenen Größen, eine Rolle Leukoplast und vier Sicherheitsnadeln.

Weiterhin könnte noch eine Zeckenzange, eine Pinzette, Japanöl, Balistol und einige homöopathische Mittel mitgeführt werden.

Die homöopathischen Mittel dienen nur für den Notfall. Alle Arzneimittel in den Potenzen D_6 werden im Notfall nach der Tabelle der Arzneimittelwahl mit 5 Globuli eingenommen. Man legt die Streukügelchen pur unter die Zunge und läßt sie mit dem Speichel zergehen. Die höheren Potenzen in C_{30} und C_{200} werden zu je einem Globuli in einer Plastik- oder Keramik-tasse mit einem Plastiklöffel in Wasser aufgelöst. Durch kräftiges Schlagen oder rühren mit dem Plastiklöffel, ca. 50 mal, wird die Arznei in kleinen Schlucken, ca. 1 - 2 Löffel voll, getrunken.

Alle D₆ Potenzierungen können in stündlichen Gaben wiederholt werden, solange bis eine Erstverschlimmerung eintritt. Sollte eine Verschlimmerung ausbleiben, so stellt man die Gabe ab dem fünften Mal ein.

Bei allen Hochpotenzen werden jeweils nur einmal eine Gabe gereicht, bei größeren Schwierigkeiten höchstens bis dreimal eine Gabe, aber hier auch nur einen Tag lang.

2.28.1. Arzneimittelwahl:

Arnica D ₆ (Bergwohlverleih)	Verrenkungen, Verstauchungen, Brüche, Schock, Blutergüsse, Blutvergiftung, Eiterinfektionen, Schlaganfälle, Glieder- und Körperschmerzen, Muskelkater.
Bryonia D ₆ (Zaunrübe)	Husten, stechende Schmerzen, Verschlimmerung durch Bewegung, rechtsseitig.
Cantharis C ₂₀₀ (spanische Fliege)	Nierenentzündungen, Schlangenbisse, Tollwut, Atemnot, Ohnmacht,
Colchicum C ₃₀ (Herbstzeitlose)	Gichtanfall, Kollaps, Zungenbrennen, Zahnschmerzen, ungleiche Pupillen, Schmerz im linken Arm (Angina Pectoris), Herzmittel
Echinacea D ₂ (Sonnenhut)	Herpes, Erkältung, Blutvergiftung, Schlangenbisse, Blinddarmentzündung (! Vorsicht, fördert Eiterungen!).
Lachesis C ₂₀₀ (Grubennatter)	Blutvergiftung, Mittelohrentzündung linksseitig, Schlangenbisse, Delirium tremens, Trigemineuralgie, Angina.
Ledum C ₂₀₀ (Sumpfporst)	Rheumatismus, Insektenstiche, Allergien, Stichwunden, Bisse, Tetanus, Atemnot, Gicht.
Nux vomica C ₃₀ (Brechnuß)	Magenbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall, Lebensmittelvergiftung, Hinterkopfschmerz, Stirnkopfschmerz, Sonnenstich, Kehlkopfschwellung, Leistenschwäche, Asthma.
Pulsatilla D ₆ (Küchenschelle)	Launemittel, Gerstenkörner, Blähsucht, Schmerzen im Bauchraum, einschießende Rückenschmerzen, wandernde Gliederschmerzen.
Rhus tox. C ₂₀₀ (Gifteiche)	Verstauchungen, Schmerzen werden durch Bewegung besser, Augenentzündung, Kreuzschmerzen, Hautjucken, Nesselsucht, Muskelkater.
Sulphur C ₂₀₀ (Schwefel)	akute Erkrankungen, Furunkel, Herpes, Fieber.