

SAS

SURVIVAL HANDBOEK

DE ULTIEME GIDS OM OVERAL
TE KUNNEN OVERLEVEN

JOHN 'LOFTY' WISEMAN

WERELDWIJDE BESTSELLER | MILJOENEN EXEMPLAREN VERKOCHT

SAS **SURVIVAL** **HANDBOEK**

JOHN 'LOFTY' WISEMAN

De ultieme gids om overal te
kunnen overleven

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

WAARSCHUWING

De technieken die in dit boek worden beschreven zijn in principe bedoeld om overleving in nood-situaties mogelijk te maken. Zij worden naar beste weten en kunnen gegeven, maar de toepassing ervan is uw eigen verantwoordelijkheid. Noch de auteur, noch de uitgever is aansprakelijk voor de gevolgen van eventuele fouten of omissies. Onder normale omstandigheden – dat wil zeggen niet in situaties van leven en dood – zijn bepaalde technieken of activiteiten wettelijk niet toegestaan of ethisch niet toelaatbaar; eventuele overtredingen of misbruik zijn voor uw rekening en risico. Houd rekening met andermans eigendom, respecteer de natuur, houd u aan de regels voor wapenbezit. Gebruik alle informatie uit dit boek met verstand, rekening houdend met de omstandigheden waarin u zich bevindt.

INLEIDING

andere wijze een grote uitdaging. Overleving is afhankelijk van de toepassing van een aantal grondregels en de aanpassing ervan aan de omstandigheden.

Deze grondregels vormen tezamen een piramide, waarin de belangrijkste elementen om te overleven zijn opgestapeld.



Hoewel het aanvankelijk enorme lichamelijke inspanning kan kosten om uit een gevaarlijke situatie te ontsnappen, is overleven vooral een geestelijke uitdaging. Als de opwindende adrenalinevloed weggeëbd zijn, kost het enorm veel wilskracht om door te gaan. We blijven op de been door ons oerinstinct, dat we het best als 'de wil om te leven' kunnen omschrijven. Dit is het fundament waarop alle training gebaseerd is en dat we willen koesteren en uitbouwen. Het is gemakkelijk te zien hoe fit we fysiek zijn, maar heel moeilijk om te weten hoe fit we geestelijk zijn. Het oerinstinct wordt zwakker naarmate de beschaving voortschrijdt en daarom is het belangrijk om fit te blijven en op elke eventualiteit voorbereid te zijn.

Wil om te leven

De wil om te leven (WOTL) houdt in dat u nooit opgeeft, ongeacht de situatie. Het is een grote geruststelling te weten dat er niets ter wereld is waar we niet tegen opgewassen zijn en dat er geen plek ter wereld is waar we niet kunnen overleven. Zolang we de grondregels volgen, ons goed voorbereiden en deze WOTL toepassen, dan zullen we overleven. Sommigen bezitten een sterkere wil dan anderen, maar iedereen kan daaraan werken.

Sommigen zoeken in stressvolle omstandigheden hun toevlucht tot de religie, anderen denken aan hun dierbaren. Angst om te falen of kameraden in de steek te laten helpt om onze WOTL te vergroten. Het lezen van overlevingsverslagen is eveneens nuttig.

Hoe perfect uw kennis en uitrusting ook zijn, zonder de wil om te leven kunt u nog steeds om het leven komen.

Kennis

Boven op het fundament van de piramide vinden we de kennis. Hoe meer we ervan bezitten, des te gemakkelijker kunnen we overleven. Kennis verdrijft de angst, en hopelijk zal dit boek u de kennis leveren die u nodig hebt, maar dat is niet genoeg. Blijf de kennis in praktijk brengen totdat u voldoende routine bezit. Observeer hoe de plaatselijke bevolking erin slaagt te overleven. Praat met mensen die moeilijke situaties hebben overleefd en van hun ervaringen geleerd hebben.

Uitrusting

De punt van de piramide wordt gevormd door de uitrusting. We beperken die tot een minimum en weten precies hoe en waarvoor we die moeten gebruiken. Er zijn enkele noodzakelijke uitrustingsstukken die u altijd bij u moet hebben, zoals een aluminium messblikje, mes, kompas en radio of telefoon.

De lezer moet op zijn of haar eigen oordeel afgaan bij de toepassing van de methoden die in dit boek worden beschreven. De proeven voor plantaardig voedsel bijvoorbeeld zijn de enige zekere manier om vast te stellen of bepaalde vruchten of bladeren al dan niet giftig zijn. Het is onwaarschijnlijk dat de gemiddelde persoon schadelijke planten en vruchten zal eten als de methode nauwkeurig wordt gevolgd, maar er is altijd enig risico. De reactie op vergiften is niet voor alle mensen gelijk – zelfs geringe hoeveelheden van giftige substanties kunnen voor sommige mensen erg gevaarlijk zijn. Vallen mogen nooit zo worden achtergelaten dat ze andere mensen schade kunnen doen en wanneer wij er onzorgvuldig mee omgaan, kunnen ze onbedoeld onszelf er kwaad mee doen.

Bij het leren van de vaardigheden die hier worden beschreven, moeten de lezers rekening houden met de noodzaak ons milieu schoon te houden en wreedheden aan dieren te vermijden, en met wetten die wellicht sommige genoemde technieken verbieden. Dit is per slot van rekening een handboek voor de overlevingssituatie waarin het kan gaan om leven en dood, en daarin moet men soms risico's nemen waarvan in het normale leven alleen al het overwegen dwaasheid is. Het tegen elkaar afwegen van deze risico's maakt deel uit van de overlevings-

INLEIDING

strategie. De uiteindelijke keuze is aan u en op niemand anders kan de schuld worden afgeschoven als u de verkeerde keuze maakt.

Hoewel dit niet een officiële publicatie betreft, is het mijn bedoeling door het overdragen van de overlevingskennis die ik en mijn collega's door ervaring hebben vergaard, u te helpen om die beslissingen op de juiste wijze te nemen. Deze methoden en vaardigheden hebben geholpen ons het leven te redden – zij zullen ook u helpen te overleven.

Ten slotte wil ik het SAS-regiment danken dat het mij de ervaring heeft verschaft waarop dit boek is gebaseerd. Ook dank ik Howard Loxton en Tony Spalding, die hebben geholpen het voor publicatie gereed te maken. Zonder hun harde werk en toewijding zou dit boek niet mogelijk zijn geweest.

John Wiseman
The Survival School, Hereford

- 1 -

ESSENTIËLE ZAKEN



Begin met een grondige voorbereiding. Dat betekent voorbereiding in elk opzicht. Dit deel van het boek is bedoeld om ervoor te zorgen dat u de juiste uitrusting hebt, welke expeditie u ook onderneemt. Het bespreekt het idee van een pakket in zakformaat met zorgvuldig geselecteerde hulpmiddelen om te overleven, dat u altijd en overal bij u moet hebben.

Een mes is uw belangrijkste stuk gereedschap voor survival. Het moet met zorg worden gekozen en gebruikt en dient in perfecte conditie te worden gehouden.

Even belangrijk is dat u persoonlijk goed bent voorbereid, zodat u zowel lichamelijk als psychisch in staat bent de stress en de gevaren van overlevingssituaties het hoofd te bieden. U moet een duidelijk inzicht hebben in wat voor overleving nodig is, vooral de noodzaak – en de methoden tot het verkrijgen – van water en zout.

ESSENTIËLE ZAKEN VOOR OVERLEVING

Het menselijk geslacht heeft zich tot in bijna iedere uithoek van de Aarde gevestigd. Zelfs in gebieden die zo ongestuurd zijn dat men er niet permanent kan wonen, heeft de mens een manier gevonden om van de daar aanwezige hulpbronnen gebruik te maken, in de vorm van jacht of verzamelen, en hij heeft het dikwijls louter voor het plezier en vanwege de uitdaging tegen de natuur opgenomen.

Bijna overal verschaft de natuur de dingen die nodig zijn om te kunnen overleven. Op sommige plaatsen in overvloedige mate, op andere zeer spaarzaam en men heeft gezond verstand, kennis en vindingrijkheid nodig om zijn voordeel te doen met de aanwezige hulpbronnen. Nog belangrijker is de wil tot overleven. Mannen en vrouwen hebben laten zien dat zij in de meest barre omstandigheden kunnen overleven, vooral door hun vastberadenheid om dat te doen. Wanneer die ontbreekt, zijn de vaardigheden en de kennis in dit boek van weinig nut als het er werkelijk op aan komt.

Dit boek gaat over de kunst van overleven. Elk uitrustingsstuk dat u hebt, moet als een bonus worden beschouwd. U moet weten hoe u alle mogelijke dingen in de natuur maximaal kunt gebruiken, hoe u de aandacht kunt trekken zodat reddingsploegen u kunnen vinden, hoe u door onbekend terrein de weg terug naar de beschaving moet vinden, zo nodig zonder kaart of kompas. U moet weten hoe u in een gezonde lichamelijke conditie kunt blijven, of hoe u in geval van ziekte of verwonding uzelf en anderen kunt genezen. U moet in staat zijn uw moreel en dat van lotgenoten op peil te houden.

Gebrek aan uitrusting hoeft niet te betekenen dat u niet bent toegerust, want u draagt ook vaardigheden en ervaring met u mee, maar deze vaardigheden en kennis moet u op peil houden en u moet uw kennis voortdurend vergroten.

We zijn allemaal gewend aan overleven op ons eigen, vertrouwde terrein – hoewel wij waarschijnlijk over ons gewone leven niet in deze termen denken – maar we moeten tevens leren te overleven wanneer wij ons niet in onze vertrouwde omgeving bevinden, of wanneer die omgeving door mensen of de natuur drastisch wordt veranderd. Ieder mens, jong of oud, van welke klasse of achtergrond ook, kan in een overlevingssituatie terechtkomen. Nu meer en meer mensen over de wereldbol vliegen, in kleine boten zeilen of de zee oversteken in grote schepen, bergen beklimmen en hun vakantie doorbrengen in steeds exotischer plaatsen, kunnen zij in steeds meer situaties terechtkomen waarmee ze niet vertrouwd zijn. Maar overlevingstechnieken betreffen niet alleen extreme situaties, zoals een vliegtuig dat tegen een bergwand te pletter slaat, een schipbreuk in de tropen of een voertuig dat

midden in de woestijn de geest geeft. Iedere keer dat u in een auto uw veiligheidsriem vastmaakt, geeft u uzelf een grotere kans op overleving. Naar links en rechts kijken voordat u een weg oversteekt, of u, voordat u naar bed gaat, ervan verzekeren dat een open vuur veilig is, zijn overlevingstechnieken die u instinctief uitvoert. Het ontwikkelen van deze gewoonten is even belangrijk als het leren van specifieke vaardigheden.

De belangrijkste elementen om te kunnen overleven zijn voedsel, vuur, onderdak, water, navigatie en medicijnen. Om de volgorde van belangrijkheid van deze elementen aan te geven, gebruiken we het ezelsbruggetje BLEN. Waar ter wereld u zich ook bevindt, hieraan verandert nooit iets, of u zich nu in de poolstreken, de woestijn, het oerwoud, op zee of aan de kust bevindt.

B van bescherming

Zorg ervoor dat u tegen verdere gevaren beschermd bent, zoals een dreigende lawine, bosbrand of ontploffende brandstof. Blijf altijd ter plaatse zolang dat veilig is, en zorg er vervolgens voor dat u tegen de elementen beschermd bent. Dat betekent dat u een schuilplaats en dikwijls een vuur moet maken. Er zijn diverse redenen waarom u altijd ter plaatse moet blijven.

- 1 U kunt brokstukken gebruiken voor onderdak, signalering enzovoort.
- 2 U bent beter herkenbaar op de grond en dus gemakkelijker te vinden.
- 3 Waarschijnlijk zijn er gewonden die niet verplaatst kunnen worden.
- 4 Door te blijven waar u bent, bespaart u energie.
- 5 Omdat u zich aangemeld en afgemeld hebt en op de route bent gebleven, zult u snel gered worden.

L van locatie

De volgende stap na het bouwen van een schuilplaats is het doen uitgaan van noodsignalen. U moet de aandacht vestigen op de plek waar u zich bevindt, en wel zo snel mogelijk, om de redders te helpen.

E van eten en drinken

Terwijl u wacht totdat u gered wordt, zoekt u water en voedsel om de noodvoorraad aan te vullen.

OVERLEVINGSTAS

Pak in een auto, boot of vliegtuig niet al uw spullen op een plaats waar u er niet onmiddellijk bij kunt. Houd een overlevingstasje, groter dan uw overlevingstrommeltje, zodat u het dus niet in uw zak kunt steken, binnen handbereik. Als u loopt, houd het dan buiten uw rugzak, afzonderlijk bevestigd aan uw riem. Er moeten brandstof, voedsel, een overlevingszak en signaalbenodigdheden in zitten, allemaal verpakt in een messblik dat ter bescherming en tevens als kookpannetje dient. Als u iets wilt koken of bakken, hebt u het direct bij de hand en in een noodsituatie vindt u daarin de eerste benodigdheden om te overleven. Alles wat u op een normale reis uit deze tas gebruikt, moet zo snel mogelijk weer worden aangevuld.

TAS

De tas moet van waterbestendig materiaal zijn gemaakt en groot genoeg om een messblikje te kunnen bevatten. Het moet een positieve sluiting hebben die niet uit zichzelf losraakt, en een sterke lus die om uw riem past. Denk eraan dat de tas lucifers, vaste brandstof en fakkels bevat – dingen die uw leven kunnen redden en die met zorg moeten worden behandeld.



Messblikje

Dit is gemaakt van aluminium, dat licht en sterk is. Het is een goed kookpannetje en biedt bovendien bescherming aan de dingen die erin zijn verpakt.

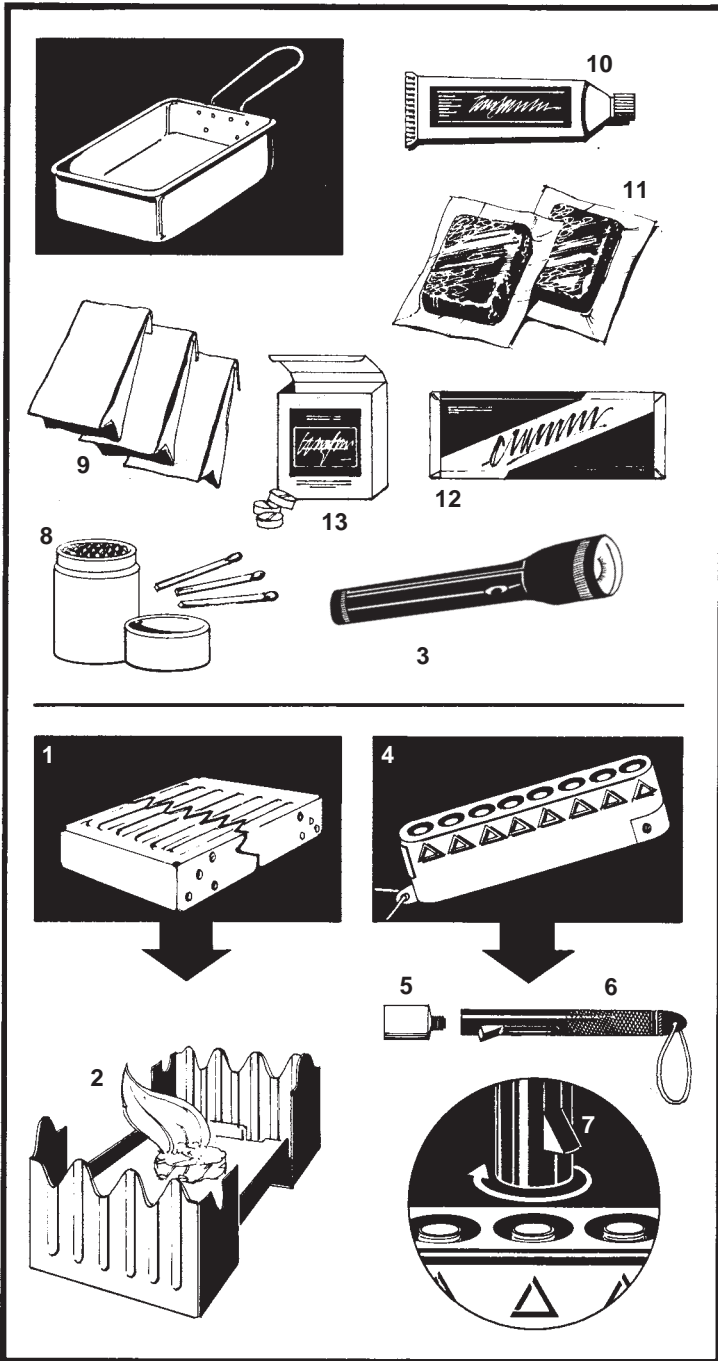
Brandstof

Neem liefst hexamine-brandstoftabletten in de oorspronkelijke verpakking. (1). Gebruik ze spaarzaam wanneer een houtvuur niet goed mogelijk is. De tabletten zijn uitstekend geschikt voor het aansteken van een vuur. De verpakking kan tevens dienen als een standaard voor een pannetje (2) en een houder voor het branden van de tabletten.

Zaklantaarn

Neem een kleine staafvormige zaklantaarn (3) mee die weinig ruimte vraagt. Houd de batterijen erin, maar keer de laatste om, zodat de batterijen niet leeglopen als de lantaarn per ongeluk wordt aangezet. Moderne zaklantaarns gebruiken vaak leds in plaats van gloeilampjes. Ze gebruiken zo weinig energie dat ze wel twee weken ononderbroken licht geven.

OVERLEVINGSTAS



In de winter is het er gemakkelijker begaanbaar. U moet warme kleding hebben. Trek langs de rivieren, waar het goed vissen is, en maak een vlot van het dode hout dat u er in overvloed aantreft.

GEMATIGDE KLIMATEN

De gematigde zone van het noordelijk halfrond, en de overeenkomstige klimaten van het zuidelijk halfrond, bieden waarschijnlijk de beste kansen op overleven zonder speciale vaardigheden of kennis. Deze gebieden zijn het best bekend bij veel lezers van dit boek. Deze gebieden zijn ook het sterkst geurbaniseerd, en de kans is groot dat uw strijd om te overleven niet al te lang zal duren. Een gezonde persoon met een goede conditie, uitgerust met basisvaardigheden, zal als regel binnen een paar dagen hulp kunnen bereiken. Streng winterweer kan polaire vaardigheden vereisen.



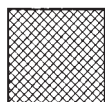
LOOFWOUDE

Waar het klimaat warmer en de winter minder streng is, nemen loofbomen de plaats in van het naaldwoud. Eik, beuk, esdoorn en hickory zijn de belangrijkste soorten in Amerika; eik, beuk, kastanje en linde in Eurazië. Op grond die rijk aan humus is, groeien veel planten en zwammen. Overleven is niet moeilijk, behalve op zeer grote hoogten, waar toendra- of poolachtige omstandigheden heersen. Veel van deze gebieden zijn door de mens gecultiveerd.



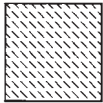
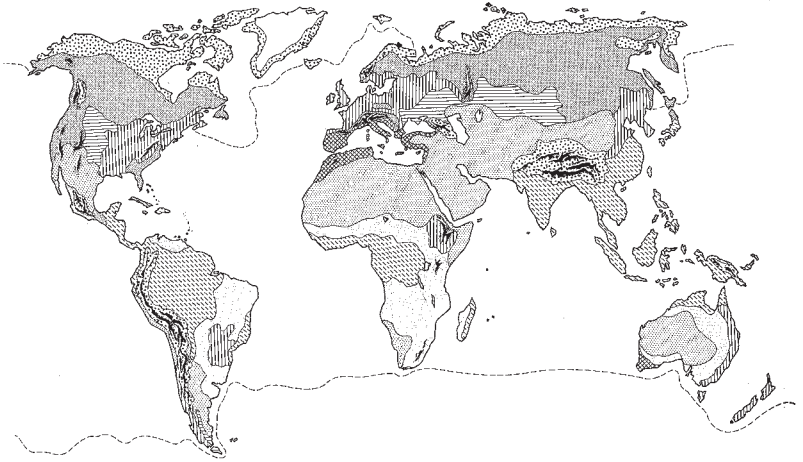
GRASLAND IN GEMATIGD KLIMAAT

Graslanden – gematigd zeeklimaat of landklimaat met een hete zomer, koude winter en een matige regenval – zijn de grootste voedselproducerende gebieden van de wereld geworden; er wordt graan verbouwd en er is veel veeteelt. In de zomer kan water en in de winter beschutting een probleem vormen.



GEBIEDEN ROND DE MIDDELLANDE ZEE

De landen rond de Middellandse Zee zijn semi-droge gebieden, met een lange, hete zomer en een korte, droge winter. Er is bijna het hele jaar zonnig en er waait een droge wind. Eens had dit gebied grote wouden met eikenbomen. Toen deze waren omgekapt, vond er sterke erosie van de bodem plaats, en raakte een groot deel van het gebied overdekt met altijdgroen struikgewas. De Chapparal in Californië vertoont hiermee sterke overeenkomsten. Er zijn weinig bomen en water is een probleem. Op grote hoogten zijn de omstandigheden anders.



TROPISCHE Wouden

Het land tussen de keerkringen omvat ontgonnen gebieden en extremen van moerassen en woestijnen, maar een derde gedeelte is onontwikkeld oerwoud: tropisch regenwoud, subtropisch regenwoud en bergwoud. Ze hebben allemaal een grote regenval en ruige bergen, waarvan de bergstromen uitlopen in grote, snelstromende rivieren, met aan de kust en in andere laagliggende gebieden dikwijls moerasland.

SAVANNEN

Dit is tropisch grasland, meestal gelegen tussen de woestijn en het tropische oerwoud. Dicht bij de wouden is het gras lang, tot 3 meter hoog, en komen meer bomen voor. De temperatuur is het hele jaar hoog. Meer dan een derde deel van Afrika is savanne, evenals grote delen van Australië, en die zijn bezaaid met eucalyptusbomen. Soortgelijke gebieden zijn de *llano's* van Venezuela en Colombia en de *campo's* in Brazilië. Dikwijls is water niet gemakkelijk te verkrijgen, maar waar het wordt aangetroffen, is er een weelderiger vegetatie en veel wild. In Afrika kan men er grote kudden dieren aantreffen.

WOESTIJNEN

Een vijfde deel van het land op onze aarde is woestijn – droog, dor land waar overleven erg moeilijk is. Woestijnen komen voor waar luchtstromingen die bij de evenaar omhoog zijn gegaan en hun vocht al hebben afgegeven, omlaag komen en worden verwarmd wanneer zij dichterbij de aarde komen, waarbij zij het weinige vocht dat er aanwezig is opnemen. Er zijn zelden wolken om bescherming te bieden tegen de zon of om 's nachts de warmte vast te houden, zodat er enorme temperatuurverschillen kunnen optreden; in de Sahara bijvoorbeeld van 58 °C over-

dag tot onder het vriespunt 's nachts. Slechts een klein gedeelte van de woestijnen in de wereld bestaat uit zand (ongeveer een tiende deel van de Sahara); het overgrote deel is grind, gevormd door opgedroogde waterlopen (wadi's). De wind heeft het zand weggeblazen en opeengehoopt in laaggelegen gebieden. Elders zijn er door de winden uitgesletten bergen, uitgedroogde wadden en lavastromen.

OVERLEVEN IN DE PRAKTIJK



Halverwege de jaren zestig gaf ik een nieuwe legereenheid in Kenia les in tactiek, camouflage en navigatie. De eenheid bestond uit ervaren militairen, maar het ontbrak hun aan kennis over kleinschalige groepsoperaties. Het oefengebied lag in het Northern Frontier-gebied in Kenia, een zeer heet en droog gebied.

De rekruten werden in groepjes van vier gedropt en moesten dwars door het terrein naar een reeks verzamelpunten navigeren, waar ze water kregen. Samen met drie anderen moest ik die verzamelpunten bemannen en controleren of iedereen daar aankwam en in goede gezondheid verkeerde. Elke rekrute kreeg een kwart liter water uit een jerrycan van ruim 20 liter. Op de derde dag begon de hitte zijn tol te eisen en klaagde iedereen over diverse kwetsuren, zoals blaren, pijnlijke plekken door rugzakken en vermoeidheid. Een rekrute was er bijzonder slecht aan toe. Hij ijldde en kon elk moment bezwijken. Terwijl ik hem behandelde, pakte zijn maat een jerrycan en probeerde die leeg te drinken. Daarbij morste hij flink, en tegen de tijd dat we de jerrycan hadden weten af te pakken, was die bijna leeg. Dit was de laatste jerrycan die we hadden, en dat terwijl er nog meer dan dertig man moest binnenkomen. De dichtstbijzijnde waterbron was drie dagen ver en nu er geen mogelijkheid was de voorraad aan te vullen, werden de omstandigheden ineens kritiek. Hoewel alle rekruten uit de nabije omgeving afkomstig waren, konden ze niet zuinig met water omgaan, wat we tot onze schade ondervonden.

Met een strikt rantsoen en door de sterkste mannen om hulp te sturen wist iedereen te overleven, maar het was een les die ik nooit zal vergeten.

Geleerde lessen:

Onderschat de kracht van zelfbehoud nooit

Bescherm de watervoorraad

Dwing een strikte rantsoenering af

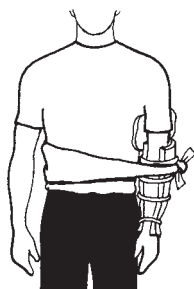
Van alle ontberingen is dorst de dodelijkste.

Als u iemand behandelt die aan uitdroging lijdt, bevochtig dan eerst de lippen en let op de slikreflex. Dien altijd met kleine slokjes tegelijk water toe. Zorg er altijd voor dat de patiënt zo veel mogelijk in de schaduw ligt.

BREUK BIJ ELLEBOOG



Als de elleboog gebogen is: Ondersteunen met een smalle draagdoek. Bind een doek rond bovenarm en borst om bewegingen te voorkomen. Voel de pols om er zeker van te zijn dat geen slagader is afgekneld. Is er geen pols te voelen, probeer dan de arm een beetje te strekken om te zien of de pols terug-



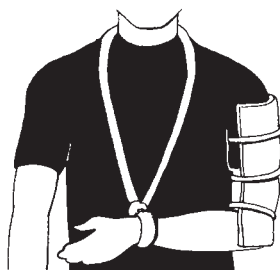
keert. Als er geen pols is, is medische hulp dringend geboden.

Als de elleboog gestrekt is: Niet buigen. Plaats zacht materiaal in de oksel en bind de arm tegen het lichaam aan of plaats spalken, met zacht materiaal, aan beide zijden van de arm.

GEBROKEN BOVENARM

Plaats zacht materiaal in de oksel. Spalk van schouder tot elleboog aan de buitenkant van de arm.

Smalle draagdoek rond de pols. Bind de arm vast aan het lichaam.



**GEBROKEN SCHOUDERBLAD
GEBROKEN SLEUTELBEEN**

Maak een draagdoek om het gewicht van het gebroken bot te verlichten. Onbeweeglijk maken met verband over arm en lichaam.

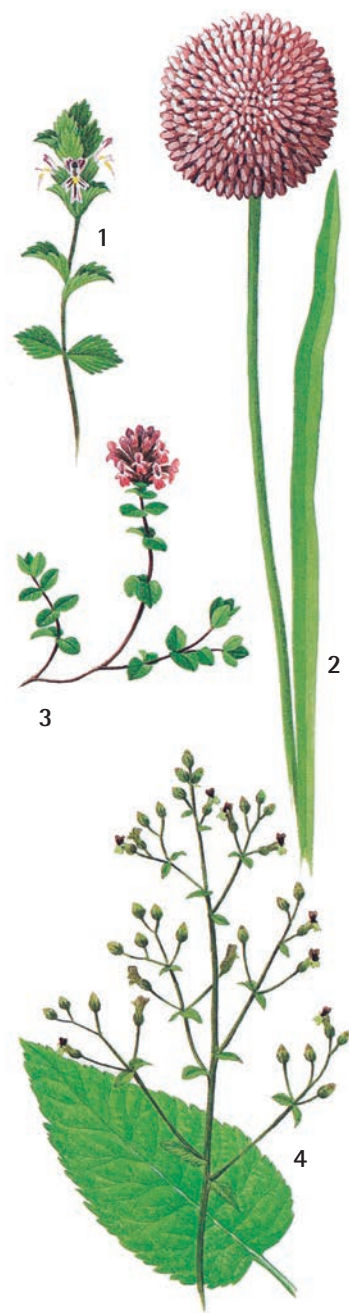


WAARSCHUWING

CONTROLEER van tijd tot tijd of de bloedcirculatie niet wordt belemmerd. Blauwe of grauwe vingers en tenen zijn duidelijke signalen dat er gevaar is – het verband zit te strak.



MEDICINALE PLANTEN



Deze medicinale planten worden aangetroffen in streken met een gematigd klimaat. Vele soorten komen erg veel voor en allemaal zijn ze veilig. Gebruik ze voor het stelpen van bloedingen en het genezen van wonden, tegen koorts, verkoudheid en spijsverteringsklachten en voor andere behandelingen als aangegeven. Sommige planten kunnen voor verschillende doeleinden worden gebruikt, maar ze zijn hier gegroepeerd volgens de meest gebruikelijke toepassing.

ALGEMEEN EN ANTISEPTISCH

1. Ogentroost (*Euphrasia officinalis*) wordt 30 cm hoog, heeft ovale, vaak donzige bladeren en witte bloemen met een paars tintje, of met paarse nerven en een gele vlek; op grasrijke plaatsen, dikwijls in de bergen, in Eurazië. Een gezeefd aftreksel van de gehele plant is uitstekend bij ooginfecties. Men zegt dat hij ook verlichting geeft bij hooikoorts en slijmvliesontsteking.

2. Look (*Allium*) komt in veel variëteiten voor in de meeste gematigde en, nu ook, tropische streken. De geur zal u ernaar toe leiden. De meeste hebben lange, smalle bladeren die uit de bol opkomen en een lange stengel met bovenop een tros kleine, rozeachtige of witte bloemen. De bol is sterk antiseptisch; uitwendig gebruiken als uitgeperst sap verdund met water ter behandeling van wonden en zwellingen en eet look om verkoudheid te behandelen en te voorkomen. Hij bevat tevens een natuurlijk antibiotisch middel.

3. Wilde tijm (*Thymus serpyllum*) is klein, aromatisch, klitvormend, heeft kleine, ovale bladeren en roodachtig paarse bloemen; in droge, grasrijke plaatsen in westelijk Eurazië, maar andere species komen elders voor. Gebruik zijn antiseptische eigenschappen in een aftreksel tegen hoest en verkoudheid of als keukenkruid.

4. Helmkruid (*Scrophularia nodosa*) wordt 90 cm hoog, heeft vierkantige

stengels, puntige, ovale bladeren en roodbruine bloemen; op open plaatsen, in bossen en struikgewas in Eurazië – er zijn veel verschillende soorten. *Toepassen als extract ter vermindering van zwellingen, verstuingen, zweren en blauwe plekken, en bloedklonten te doen verdwijnen en ter behandeling van aambeien.*

BLOEDINGEN

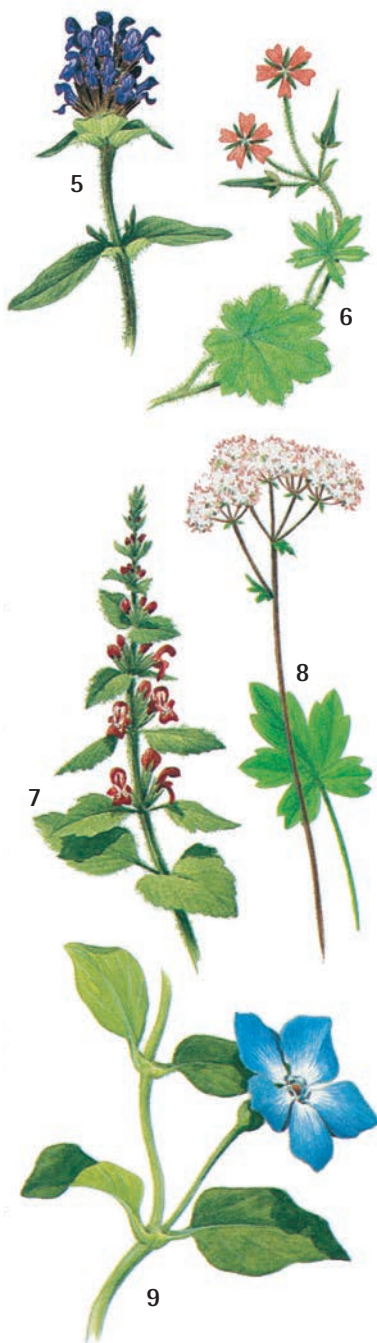
5. **Brnel** (*Prunella vulgaris*) is een donzige kruipplant met puntige, ovale bladeren en kronen met paarse bloemen; op droge, grasrijke en woeste plaatsen in Eurazië. *Gebruik uitgeperst sap om bloedingen te stelpen of aftreksel bij interne bloedingen.*

6. **Ooievaarsbek** (*Geranium molle*) wordt 30 cm, heeft een behaarde stengel, diepgelobde bladeren en kleine, rozeachtige bloemen met vijf kroonblaadjes; op droge, grasrijke en verwilderde plaatsen. *Gebruik uitgeperst sap om bloedingen te stelpen of een extract tegen interne bloedingen.*

7. **Andoorn** (*Stachys palustris*), heeft een sterke geur, wordt 90 cm hoog, met getande, hartvormige bladeren en aren van donkerroze tot paarse, witgekleurde bloemen; gewoonlijk aangetroffen op vochtige plaatsen; vergelijkbare soorten aan de rand van bossen en op schaduwrijke, verwilderde plaatsen. *Gebruik uitgeperst sap om bloeding te stelpen of aftreksel bij inwendige bloedingen.*

8. **Heelkruid** (*Sanicula europaea*) wordt 50 cm hoog, heeft handvormige, diep ingesneden bladeren en zeer kleine witte of rozeachtige bloemetjes in een compacte bloemkroon; wijdverbreid in bossen in Eurazië. *Gebruik uitgeperst sap voor het stelpen van bloedingen of aftreksel bij interne bloedingen.*

9. **Grote maagdenpalm** (*Vinca major*) wordt 50 cm, heeft leerachtige, altijd-groene, brede, lancetvormige bladeren en grote, blauwpaarse bloemen; in bossen, struikgewas en op rotsachtige plaatsen in Eurazië. Er zijn veel soorten maagdenpalmen in andere delen van de wereld. *Gebruik uitgeperst sap uitwendig om bloedingen te stelpen.*



DIT BOEK LEERT JE TE OVERLEVEN IN IEDERE SITUATIE

Het *SAS Survival Handboek* biedt uitkomst onder alle omstandigheden. Of je nu strandt in de jungle of hoog in de bergen, in de verzengende hitte of ijzige kou: voor iedere uitdaging biedt deze gids een oplossing.

- Hoe verlaat je veilig een schip en overleef je op zee?
- Hoe verweer je je wanneer je in de stad wordt aangevallen?
- Hoe bied je eerste hulp in de tropen of in de woestijn?
- Wat is de beste locatie om je kamp op te slaan?
- Welke planten kun je eten en welke absoluut niet?

John 'Lofty' Wiseman heeft 26 jaar gediend bij de Britse Special Air Service (SAS). Dit handboek, dat voor het eerst in 1986 verscheen, is gebaseerd op de trainingstechnieken van het beroemdste elitekorps van de wereld.

Een absolute must voor iedereen die zich weleens uit een onvoorziene situatie moet redden.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 480

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen