

Grundlagen

- 12 Wozu eigentlich Höhlenforschung?
- 15 Wie entstehen Höhlen?
- 20 Charakter von Höhlen
- 26 Höhleninhalte
- 32 Höhlenschutz

Tourenplanung

- 38 Vorbereitungen
- 43 Bedeutung des Wetters für den Höhlengeher

Ausrüstung

- 48 Grundausrüstung
- 55 Zusatzausrüstung in Wasserhöhlen
- 58 Zusatzausrüstung in Schachthöhlen
- 62 Notfallausrüstung

Befahrungstechniken

- 68 Wie bewege ich mich sicher in Höhlen?
- 69 Kriechen und Schlufen
- 70 Schwimmen
- 71 Höhlentauchen
- 73 Schachtbefahrung

Sicherheit in Höhlen

- 92 Prävention und Unfallvorbeugung
- 93 Verhalten in Problemsituationen
- 99 Sofortmaßnahmen und erste Hilfe
- 103 Kameradenrettung
- 109 Organisierte Höhlenrettung
- 110 Rechtliche Aspekte
- 112 Notruf

Höhlentouren im Urlaub

- 116 Wo auf der Erde gibt es Höhlen?
- 127 Vor der Reise
- 130 Ausrüstung
- 130 Auswahl der Höhlenführer
- 131 Verhalten in fremden Höhlen

Anhang

- 134 Höhlenvereine
- 134 Ausrüster
- 135 Höhlenkunde im Internet
- 141 Register
- 144 Der Autor

